



**Direto da Fonte**  
**Gilberto Amendola** [gilberto.amendola@estadao.com](mailto:gilberto.amendola@estadao.com)

MARCELA PAES | [MARCELA.PAES@ESTADAO.COM](mailto:MARCELA.PAES@ESTADAO.COM)  
PAULA BONELLI | [PAULA.BONELLI@ESTADAO.COM](mailto:PAULA.BONELLI@ESTADAO.COM)

## Qualidade de Vida

# Einstein lança podcast sobre saúde com Astrid Fontenelle

**A** apresentadora Astrid Fontenelle abraçou a chamada medicina do estilo de vida e vem entrevistando diversos médicos e professores para tratar dos temas da saúde e sua relação com assuntos variados como alimentação, sono, controle de substâncias, equilíbrio emocional e relacionamentos. O podcast, criado pelo Einstein, "O que te trouxe aqui?", já está no ar nas plataformas de streaming de áudio, com episódios novos às terças-feiras. Ao fim da primeira temporada serão 24 programas. Confira a entrevista com Astrid:

### O que é interessante sobre o podcast?

É um clichê dizer que sou sus-

peita, mas tenho aprendido muito com os profissionais de saúde que entrevisto. Às vezes não é apenas sobre o conhecimento. Eu sei que preciso me exercitar, mas a forma como eles se comunicam despertou em mim o desejo de cuidar de mim mesma de forma ainda melhor.

### Quem são os convidados?

Os convidados são profissionais da saúde que atuam em diversas áreas do Einstein, assim como em outros hospitais e no sistema público, além de professores universitários.

### Gostaria de viver até os 100 anos?

Certamente! Mas, com qualidade de vida! Continuar me cuidando e desfrutando de cer-



ANDREA SOARES

'A ideia é poder viver melhor para viver mais', disse Astrid

tos prazeres.

### O que vem primeiro, o corpo ou a mente?

A mente vem primeiro. Isso ficou claro para mim durante a pandemia. Desde o início, eu

mencionava a importância de cuidar da saúde mental. Com uma mente saudável, cuidamos do corpo.

### Viver mais ou viver melhor?

A ideia é viver melhor para poder viver mais.

### Saúde para quem já é saudável ou para quem precisa recuperar a saúde?

É fundamental que todos compreendam a importância da medicina do estilo de vida atual. Viver de forma saudável e sem doenças é menos dispendioso em todos os sentidos.

### O trabalho é inimigo da saúde?

Definitivamente não, afinal precisamos ser produtivos. O que não podemos é nos matar de trabalhar. Expressão muito usada, mas que poucos compreendem.

### Combater o preconceito etário é uma questão de saúde?

Sim, principalmente de saúde mental. Ser velho é sair do game? Nada disso! Precisamos mostrar que apesar de eu ter minha carteirinha de idosa, eu ainda tenho uma mente inquietante e sou bastante produtiva.

PAULA BONELLI

## Xamã se reconhece em personagem de série

Em *Justiça 2*, série original Globoplay, que estreia 11 de abril, Xamã interpreta Naldinho. "Foi uma experiência incrível e desafiadora para mim. O meu personagem tem muitas semelhanças comigo no modo de agir, de vestir e de falar, mas ao mesmo tempo foi uma criação muito desafiadora".



BRUNO STUCKERT



1

1. Renata Mellão na abertura da exposição "A Casa na Moda", no Museu A Casa do Objeto. 2. Giancarlo Latorraca. 3. Carmo Sodré Mineiro. 4. Dudu Bertholini.



2



SILVANA GARZARO

3



4

## Bloco de Notas

● **SP ARTE.** A arquiteta e designer Fernanda Marques apresenta em sua primeira participação na SP-Arte, uma retrospectiva e seus mais recentes trabalhos na área de mobiliário. São produtos que assinalam um momento de reflexão da designer sobre a natureza singular do território brasileiro, em confronto com nossa realidade produtiva, bem como com as necessidades do habitat contemporâneo.

● **NA FAAP.** Bob Wolfenson ministra amanhã uma palestra gratuita e aberta ao público, das 9h30 às 11h30, na FAAP.

ESTADÃO **Recomenda**



AQUI É  
MAIS FÁCIL  
ENCONTRAR  
O QUE PRECISA  
ONLINE

Conheça e  
acompanhe!



GETITMAGS

LAR | MODA E BELEZA | TECH | BEBÊS E CRIANÇAS | BEM-ESTAR | PRESENTES | PROMOÇÕES

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSRECORDER  
COMISSÃO DE LICITAÇÃO Nº 001/2023  
CONVÊNIO Nº 001/2023

**pressrecorder**