

CLIPPING — 8º FÓRUM E FESTIVAL DA LONGEVIDADE

Instituto de Longevidade MAG lança videocast A VIDA PEDE

Fonte original: Instituto de Longevidade MAG. Este documento é uma cópia de arquivo para clipping; o conteúdo pertence ao veículo e não foi produzido por este sistema.

Veículo	Instituto de Longevidade MAG (institutodelongevidade.org)
Autor	Não identificado
Data de publicação	29/09/2026 16:42
URL original	https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-comportamento/inspiracao/videocast-a-vida-pede
Relevância	Média · Saúde e cuidados · Notícia
Pessoas citadas	Raysa Lima, Letícia Tavares, Simone Cesena
Organizações	Instituto de Longevidade MAG
Data da coleta	02/10/2026 15:29



Imagem: reprodução / Instituto de Longevidade MAG

RESUMO

Vinheta do videocast A VIDA PEDE / Crédito: Adal Barbosa Primeiro episódio do videocast A VIDA PEDE aborda quando não está tudo bem Para marcar o lançamento do videocast A VIDA PEDE, o primeiro episódio traz o tema “Quando não está tudo bem”. Leia também: Digital Sem Medo: Instituto de Longevidade MAG lança websérie para capacitar pessoas 50+ Instituto de

O videocast A VIDA PEDE chegou. E, com ele, um novo espaço para conversas sobre os diferentes aspectos que fazem parte da vida. Criado pelo Instituto de Longevidade MAG, em parceria com o Grupo MAG, o projeto reúne pessoas com diferentes experiências, conhecimentos e perspectivas para compartilhar ideias e discutir temas relacionados à longevidade.

A proposta parte de uma ideia simples: viver mais transforma tudo.

Compreender essas mudanças também é uma forma de se preparar para a vida que temos pela frente. Com isso, o videocast pretende ampliar perspectivas e provocar reflexões, sem se limitar a respostas prontas.

Para Simone Cesena, diretora de Marketing do Grupo MAG e do Instituto de Longevidade MAG, o lançamento representa uma nova etapa. Um movimento que faz parte da missão de ampliar o acesso à informação:

“Em 2026, o Instituto de Longevidade MAG completou 10 anos e a gente está dando mais um passo para ampliar o acesso à informação. Pensando nisso, lançamos o primeiro episódio do nosso videocast para trazer conhecimento, orientação e diferentes olhares sobre temas que fazem parte da nossa vida. Para abrir essa conversa, traremos uma reflexão muito importante: nem sempre o sofrimento é visível.”

Um novo espaço para falar sobre o que a vida pede

O videocast A VIDA PEDE tem como objetivo discutir o que a vida pede de nós. Seja diante das mudanças, dos desafios e das novas possibilidades.

A proposta não é apresentar respostas prontas. É sobre criar conversas que provoquem reflexão e ampliem perspectivas sobre diferentes aspectos da vida. Entre os temas previstos estão saúde e bem-estar, relações, trabalho, propósito, comportamento, tecnologia, sociedade, planejamento e futuro.

A cada edição, a iniciativa pretende reunir diferentes conhecimentos e perspectivas para abordar questões relacionadas às transformações que acompanham as pessoas ao longo do tempo.

Vinheta do videocast A VIDA PEDE / Crédito: Adal Barbosa

Primeiro episódio do videocast A VIDA PEDE aborda quando não está tudo bem

Para marcar o lançamento do videocast A VIDA PEDE, o primeiro episódio traz o tema “Quando não está tudo bem”. A escolha coloca a saúde mental em evidência e propõe uma conversa sobre sofrimento emocional, acolhimento e busca por ajuda.

Simone recebe a psicóloga Dra. Raysa Lima, especialista em Prevenção do Suicídio e Intervenção em Crises, e a psiquiatra Dra. Letícia Tavares, especialista em saúde mental.

Ao longo do episódio, as especialistas discutem como reconhecer situações de sofrimento, inclusive quando elas não são facilmente percebidas. Também falam sobre como se aproximar

de alguém que pode estar passando por um momento difícil e como oferecer escuta e acolhimento sem julgamentos.

Para Raysa Lima, existe um desafio cultural relacionado à forma como aprendemos a lidar com o pedido de ajuda:

“A gente cresce sem aprender a pedir ajuda, mas aprendendo a ajudar outras pessoas. A conta não fecha e a gente precisa mudar isso se a gente quiser cuidar da nossa saúde mental.”

A conversa também aborda os momentos em que o cuidado precisa ir além da escuta. Entre os assuntos estão a busca por ajuda profissional, as diferenças entre acompanhamento psicológico e psiquiátrico e o papel da rede de apoio durante o tratamento.

Nesse contexto, Letícia Tavares reforça que o cuidado profissional não precisa começar apenas diante de uma situação de crise:

“Como psiquiatra, eu vejo muita gente esperar demais pra pedir ajuda. Mas você não precisa estar em crise para merecer ajuda profissional.”

Informação, reflexão e cuidado

O primeiro episódio também se conecta à campanha “Aqui, você não está só”, do Instituto de Longevidade MAG. A relação reforça uma das propostas centrais do projeto, que é transformar informação e reflexão em caminhos que possam contribuir para uma vida melhor.

O lançamento do videocast A VIDA PEDE amplia, assim, o espaço do Instituto para discutir questões que fazem parte da experiência de viver e envelhecer. A iniciativa nasce com uma proposta aberta a diferentes perspectivas e temas, acompanhando as transformações que acontecem ao longo da vida.

Afinal, o que a vida pede de você?

Confira o primeiro episódio abaixo!

Leia também:

Digital Sem Medo: Instituto de Longevidade MAG lança websérie para capacitar pessoas 50+

Instituto de Longevidade MAG participa do 8º Fórum & Festival Longevidade 2026

Websérie "Longevidade: O Futuro é Hoje" traz nova visão sobre o envelhecimento

Fonte original: <https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-comportamento/inspiracao/videocast-a-vida-pede> · Coletado em 02/10/2026 15:29 · Gerado em 07/10/2026 18:53