

STRESS CONGRESS® 2026 — Ediția a IX-a

Creier · Inimă · Longevitate sănătoasă

7–8 octombrie 2026 · Cazino Constanța, România · Program creditat EMC

- eveniment hibrid -

ZIUA 1 — miercuri, 7 octombrie 2026 *Fundamente: stresul, inima și mintea*

08:30 Înregistrare & welcome coffee - Conferință de presă/ masă rotundă

09:00 Deschiderea oficială — alocuțiuni ale invitaților oficiali- Prof. Univ. Dr. Luiza Spîru

PANEL 1 — STRES, CREIER–INIMĂ, LONGEVITATE · 09:45–11:10

Moderator: Prof. Univ. Dr. Luiza Spîru

09:45 Prof. Univ. Dr. Luiza Spîru — Mintea și inima fără vârstă.

10:05 Dr. Dominik Thor — Guvernanță, dovezi și etică în practica longevității.

10:20 Dr. Mircea - Dan Mărzan — Avantajul rezilienței: de ce capacitatea de revenire contează mai mult decât încetinirea îmbătrânirii.

10:35 Prof. Univ. Dr. Irinel - Raluca Parepa — Stresul, judecat la instanța longevității: verdictul cardiologului.

10:55 Dr. Sabine Kroczyk- Wilhelm — Stresul ca variabilă a longevității: un protocol multidomeniu.

11:10 *Pauză de cafea*

PANEL 2 — MEDICINA LONGEVITĂȚII: DE LA STRES LA CALITATEA VIEȚII · 11:30–13:25

Moderator: Lector Univ. Dr. Laura Condur

11:30 Prof. Univ. Dr. Mădălina Iliescu, Lector Univ. Liliana-Elena Stanciu, Asist. Univ. Dr. Amalia-Teodora Vancea, Prof. Univ. Dr. Luiza Spîru — Intervenția personalizată pentru optimizarea longevității sănătoase în cadrul conceptului de antiaging funcțional.

11:50 Claudia Benea — Hidratarea și apele minerale naturale — creier, inimă și longevitate.

12:05 Prof. Nosheen Khan — Stresul decodificat: de la traumă la bolile intestinale prin mecanisme epigenetice – implicații pentru longevitatea de precizie.

12:20 Dr. Ligia Moșneaga — Dincolo de stres. Passiflora: tradiție, echilibru și actualitate.

12:35 Lector Univ. Dr. Laura Condur — Dincolo de oboseală: arginina și susținerea metabolismului energetic în perioadele de stres.

12:50 Lector Univ. Dr. Laura Condur — De la managementul stresului la longevitate activă: importanța detectării precoce a declinului cardio-cerebral.

13:10 Dr. Bianca Pătaș — Recalibrarea sistemului de stres: dovezi pentru o nouă direcție în medicina preventivă personalizată.

13:25 *Prânz*

PANEL 3 — HORMONI, ÎMBĂTRÂNIRE BIOLOGICĂ ȘI DURATA SĂNĂTOASĂ A VIEȚII · 14:25–15:45

Moderator: Conf. Univ. Dr. Sorina Ispas

- 14:25 Conf. Univ. Dr. Sorina Ispas** — De la stresul celular la „burnout-ul celular”: mecanisme de adaptare, pierderea rezilienței și rolul medicinei stilului de viață în longevitatea sănătoasă.
- 14:40 Prof. Univ. Dr. Constantine A. Stratakis (keynote)** — Vârsta biologică și hormonii.
- 15:00 Dr. Miruna Muha** — Hormonii și longevitatea: mecanisme endocrine ale îmbătrânirii.
- 15:15 Dr. Cătălina Panaitescu** — Prizonieri ai stării de veghe: stresul ca perturbator al somnului.
- 15:30 Dr. Anca Hâncu** — Stilul de viață sănătos: de la trend la dovezi și concept clinic.
- 15:45 Pauză de cafea**

PANEL 4 — STRESUL ÎN LUMEA MEDICALĂ. CONDITIO SINE QUA NON (interdisciplinar) · 16:00–17:20

Moderatori: Prof. Univ. Liviu Lucaci & Conf. Univ. Dr. Alexandru Scafa-Udriște

- 16:00 Conf. Univ. Dr. Alexandru Scafa-Udriște** — Stresul la medici. O problemă nouă sau o realitate cotidiană?
- 16:20 Lector Univ. Dr. Bogdan Mustață** — Imersiunea senzorială în cinematografie: răspunsuri neurofiziologice și impactul asupra stresului.
- 16:35 Lector Univ. Dr. Diana Păcurar** — Imersiunea emoțională în teatru: răspunsuri neurobiologice și impactul asupra stresului.
- 16:50 Av. Dr. Daniel Ionașcu** — Stresul profesional și tehnostresul din perspectiva protocoalelor medicale și managementului spitalicesc.
- 17:05 Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru** — Sermion în bolile neurocognitive.

PANEL 5 — PREVENȚIE PERSONALIZATĂ ȘI SĂNĂTATE METABOLICĂ · 17:20–19:10

Moderator: Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru

- 17:20 Lector Univ. Dr. Oana Parlițeanu** — Longevitatea sănătoasă începe cu sănătatea metabolică: diabetul, creierul și inima.
- 17:40 Prof. Univ. Dr. Adela Ciobanu** — Leptina la interfața dintre metabolism și emoții.
- 18:00 Dr. Koehl Robinson** — Puterea peptidelor.
- 18:15 Dr. Rodica Tănăsescu** — Factori de risc frecvenți în tulburările somatoforme la pacienții din cabinetul medicului de familie.
- 18:35 Lector Univ. Dr. Lucia Bubulac** — Reziliența biologică și longevitatea: de la convergența psiho-neuro-imuno-endocrino-metabolică la homeostazia telomerilor.
- 18:55 Prof. Fady Hannah-Shmouni** — Medicina agentică bazată pe dovezi: coordonarea agenților AI pentru sinteza dovezilor clinice.

ZIUA 2 — joi, 8 octombrie 2026 *Creier și minte: știința longevității și viitorul*

08:45 *Welcome coffee*

PANEL 1 — STRES, CREIER ȘI SĂNĂTATE MINTALĂ · 09:00–11:00

Moderatori: Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru & Șef Lucr. Dr. Adriana Cotel

09:00 Conf. Univ. Dr. Monica Licu — Dimensiunea etică și comportamentală a sănătății mintale în îmbătrânire.

09:15 Șef Lucr. Dr. Adriana Cotel — Burnout și starea de bine în era digitală: implicații asupra sănătății creierului și inimii și asupra longevității profesioniștilor din domeniul sănătății.

09:30 Dr. Horațiu Miclea — Noua paradigmă integrativă în psihiatrie: de la diagnosticul categorial la conectom, predictive processing și medicina de precizie.

09:45 Prof. Univ. Dr. Cristian Falup-Pecurariu — Mișcarea îmbunătățește sănătatea creierului și cogniția în boala Parkinson.

10:05 Prof. Univ. Dr. Doina Adina Todea — Somnul și dieta mediteraneană: parteneri pentru sănătatea creierului și a inimii.

10:25 Dr. Daciana Toma — Cine are grijă de cel care îngrijește? Stresul și vulnerabilitățile aparținătorilor persoanelor cu Boală Alzheimer.

10:45 Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru — Prevenția gripei la vârstnici: evidențe consolidate de studiul FLUNITY-HD.

11:00 *Pauză de cafea*

PANEL 2 — MEDICINA LONGEVITĂȚII: EVALUĂRI ȘI INTERVENȚII PERSONALIZATE · 11:15–12:35

Moderator: Prof. Univ. Dr. Liliana Tuță

11:15 Prof. Univ. Dr. Liliana Tuță — Dincolo de axa creier–inimă: rolul rinichiului în longevitatea sănătoasă.

11:35 Dr. Kenny Wu — Sănătatea creierului în medicina longevității — de la evaluarea de precizie la intervenția personalizată.

11:55 Conf. Univ. Dr. Emma Gheorghe — Inflammaging cutanat: pielea ca sursă, senzor și fereastră terapeutică a îmbătrânirii sistemice.

12:15 Lector Univ. Dr. Laura Gavrilăș — Susținerea proceselor naturale de detoxifiere a organismului: între mit și adevăr științific.

12:35 *Prânz*

PANEL 3 — SĂNĂTATE DIGITALĂ · 13:35–15:20

Moderator: Dr. Răzvan-Ioan Trașcu

13:35 Prof. Nick Guldemon — Sănătate digitală și sisteme de sănătate.

13:55 Prof. Univ. Dr. Carmen Busneag — Legătura dintre aplicațiile mobile (mHealth) și anxietatea, depresia și stresul (competența percepută în sănătate).

14:15 Dr. Omar Saleem — AI agentic în medicină (Hormonal.ai).

14:30 Asist. Univ. Dr. Alexandra Constantin — De la Brain Health la healthspan: cum protejăm rezerva cognitivă a pacientului cu boli cronice.

14:50 Dr. Andreea Stamate — Sunt adulții vârstnici pregătiți pentru sănătatea digitală? De la competența percepută la utilizarea reală.

15:05 Farm. Andreea Ivan — Impactul stresului și al suprasolicitării cognitive asupra memoriei, atenției și performanței cognitive.

15:20 *Pauză de cafea*

PANEL 4 — FRONTIERE ÎN ȘTIINȚA LONGEVITĂȚII · 15:35–17:10

Moderator: Lector. Univ. Dr. Ioana Ioancio

15:35 Lector Univ. Dr. Ioana Ioancio — Valul Kanagawa și longevitatea unei paciente care nu a ratat nicio boală!

15:55 Dr. Răzvan-Ioan Trașcu — Tehnostresul geriatric: instrumente pentru longevitate sănătoasă.

16:15 Assoc. Prof. Milana Frenkel-Morgenstern — Rolul vitaminei D în bolile autoimune și în procesul de îmbătrânire.

16:30 Asist. Univ. Dr. Amalia Vancea — Nervul vag: puntea dintre creier, corp și longevitate.

16:50 Dr. Ana Bahmuțan — Viața în echilibru. Perspective noi în managementul stresului, de la primii pași la vârsta de aur.

PANEL 5 — SOCIETATE ȘI INOVAȚIE · 17:10–18:30

Moderator: Alexandra Dobre

17:10 Alexandra Dobre — Epidemia tăcută: stresul cronic și costul său asupra demografiei, familiei și economiei.

17:25 Dr. Michel Deriaz & Dr. Jonathan Bertolaccini — SOFIA — Împuternicirea oamenilor pentru o longevitate sănătoasă.

17:45 Dr. Thierry Gricourt — Emoțiile pozitive, stresul și sănătatea creierului: către o abordare imersivă și personalizată a medicinei preventive.

18:00 Sesiune e-postere

18:30 · Concluzii și închiderea Stress Congress® 2026 — Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru

Cu sprijinul partenerilor noștri

Parteneri OFICIALI:



Partener PLATINUM:



Parteneri SILVER:



Parteneri STRATEGICI:

