

STRESS CONGRESS® 2026 — Ediția a IX-a

Creier · Inimă · Longevitate sănătoasă

7–8 octombrie 2026 · Cazinoul din Constanța · Program creditat EMC

- eveniment hibrid -

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

08:30 Înregistrare & welcome coffee

09:00 Deschiderea oficială — Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru

PANEL 1 — STRES, CREIER–INIMĂ, LONGEVITATE · 09:15–10:40

Moderator: Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru

09:15 Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru — Mintea și inima fără vârstă.

09:35 Dr. Dominik Thor — Guvernanță, dovezi și etică în practica longevității.

09:50 Dr. Mircea - Dan Mărzan — Avantajul rezilienței: de ce capacitatea de revenire contează mai mult decât încetinirea îmbătrânirii.

10:05 Prof. Univ. Dr. Irinel - Raluca Parepa — Stresul, judecat la instanța longevității: verdictul cardiologului.

10:25 Dr. Sabine Kroczyk- Wilhelm — Stresul ca variabilă a longevității: un protocol multidomeniu.

10:40 Pauză de cafea

PANEL 2 — MEDICINA LONGEVITĂȚII: DE LA STRES LA CALITATEA VIEȚII · 11:00–12:40

Moderator: Lector Univ. Dr. Laura Condur

11:00 Prof. Univ. Dr. Mădălina Iliescu, Lector Univ. Liliana-Elena Stanciu, Asist. Univ. Dr. Amalia-Teodora Vancea, Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru — Intervenția personalizată pentru optimizarea longevității sănătoase în cadrul conceptului de antiaging funcțional.

11:20 Claudia Benea — Hidratarea și apele minerale naturale — creier, inimă și longevitate.

11:35 Dr. Nosheen Khan — Medicină de precizie a stilului de viață și nutriție.

11:50 Dr. Ligia Moșneaga — Dincolo de stres. Passiflora: tradiție, echilibru și actualitate.

12:05 Lector Univ. Dr. Laura Condur — Dincolo de oboseală: arginina și susținerea metabolismului energetic în perioadele de stres.

12:20 Lector Univ. Dr. Laura Condur — De la managementul stresului la longevitate activă: importanța detectării precoce a declinului cardio-cerebral.

12:40 Prânz

PANEL 3 — HORMONI, ÎMBĂTRÂNIRE BIOLOGICĂ ȘI DURATA SĂNĂTOASĂ A VIEȚII · 13:40–15:00

Moderator: Conf. Univ. Dr. Sorina Ispas

13:40 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.

14:00 Prof. Univ. Dr. Constantine A. Stratakis (keynote) — Vârsta biologică și hormonii.

14:15 Dr. Miruna Muha — Hormonii și longevitatea: mecanisme endocrine ale îmbătrânirii.

14:30 Dr. Cătălina Panaitescu — Prizonieri ai stării de veghe: stresul ca perturbator al somnului.

14:45 Dr. Anca Hâncu — Stilul de viață sănătos: de la trend la dovezi și concept clinic.

15:00 Pauză de cafea

PANEL 4 — STRESUL ÎN LUMEA MEDICALĂ. CONDITIO SINE QUA NON (interdisciplinar) · 15:15–16:35

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

15:15 Conf. Univ. Dr. Alexandru Scafa-Udriște — Stresul la medici. O problemă nouă sau o realitate cotidiană?

15:35 Lector Univ. Dr. Bogdan Mustață — Imersiunea senzorială în cinematografie: răspunsuri neurofiziologice și impactul asupra stresului.

15:50 Lector Univ. Dr. Diana Păcurar — Imersiunea emoțională în teatru: răspunsuri neurobiologice și impactul asupra stresului.

16:05 Av. Dr. Daniel Ionașcu — Stresul profesional și tehnostresul din perspectiva protocoalelor medicale și managementului spitalicesc.

16:20 Prof. Univ. Dr. Luiza Spîru — Sermion în bolile neurocognitive.

PANEL 5 — PREVENȚIE PERSONALIZATĂ ȘI SĂNĂTATE METABOLICĂ · 16:35–18:10

Moderator: Prof. Univ. Dr. Luiza Spîru

16:35 Lector Univ. Dr. Oana Parlițeanu — Longevitatea sănătoasă începe cu sănătatea metabolică.

16:50 Prof. Univ. Dr. Adela Ciobanu — Leptina la interfața dintre metabolism și emoții.

17:10 Dr. Koehl Robinson — Puterea peptidelor.

17:25 Dr. Rodica Tănăsescu — Factori de risc frecvenți în tulburările somatoforme la pacienții din cabinetul medicului de familie.

17:40 Lector Univ. Dr. Lucia Bubulac — Reziliența biologică și longevitatea: de la convergența psiho-neuro-imuno-endocrino-metabolică la homeostazia telomerilor.

17:55 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 MENTALĂ · 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.

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 · 11:15–12:45

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.

11:50 **Conf. Univ. Dr. Emma Gheorghe** — Inflammaging cutanat: pielea ca sursă, senzor și fereastră terapeutică a îmbătrânirii sistemice.

12:10 **Dr. Bianca Pătac** — Recalibrarea sistemului de stres: dovezi pentru o nouă direcție în medicina preventivă personalizată.

12:25 **Lector Univ. Dr. Laura Gavrilăș** — Susținerea proceselor naturale de detoxifiere a organismului: între mit și adevăr științific.

12:45 *Prânz*

PANEL 3 — SĂNĂTATE DIGITALĂ · 13:45–15:20

Moderator: Dr. Răzvan-Ioan Trașcu

13:45 **Prof. Nick Guldemon** — Sănătate digitală și sisteme de sănătate.

14:00 **Prof. Univ. Dr. Carmen Busneag** — Legătura dintre aplicațiile mobile (mHealth) și anxietatea, depresia și stresul (competența percepută în sănătate).

14:20 **Dr. Omar Saleem** — AI agent în medicină (Hormonal.ai).

14:35 **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:

