



bradesco  
seguros



Jornada da

# longevidade

Um guia para viver os melhores anos da sua vida



# Índice

<b>Apresentação</b> Ⓣ.....	<b>4</b>
Entender a longevidade é essencial para começar a construir o seu futuro hoje Ⓣ.....	4
Um compromisso com você, sempre Ⓣ.....	5
<b>Atitudes em relação à longevidade</b> Ⓣ.....	<b>6</b>
Longevidade começa agora Ⓣ.....	7
Inicie agora sua jornada para o envelhecimento ativo Ⓣ.....	8
Como chegar lá na frente com qualidade Ⓣ.....	9
Autocuidado e longevidade estão diretamente relacionados Ⓣ.....	9
Por onde começar Ⓣ.....	10
<b>Saúde mental e física</b> Ⓣ.....	<b>11</b>
Saúde mental: como cuidar da mente Ⓣ.....	11
A importância de saber lidar com as emoções Ⓣ.....	12
Atividade física, vitalidade e bem-estar Ⓣ.....	12
6 tipos de exercícios para começar seu dia com uma dose extra de disposição Ⓣ.....	13
<b>Conhecimento: uma bagagem para a vida inteira</b> Ⓣ.....	<b>14</b>
O potencial de desenvolver conhecimento não acaba na vida adulta Ⓣ.....	14

**Interações que inspiram: conectando-se a outras pessoas e ao meio ambiente** 15

Um presente para a saúde 15

Envelhecer com saúde também envolve ter boas relações de convivência 15

5 benefícios da socialização para a saúde mental 16

Como cultivar novas amizades 16

Participe de eventos e experiências culturais 17

**Planeje-se: a longevidade tem a ver com o agora, e não com o distante fim da vida** 17

Curtindo os melhores anos da sua vida com segurança 18

**Mensagem final** 18

**Quem está junto nessa iniciativa** 18

**Referências** 19

## Entender a longevidade é essencial para começar a construir o seu futuro hoje

Envelhecer com saúde, habilidades e conhecimentos, com direito a participar integralmente da sociedade, sentindo-se amparado e protegido, é um trunfo que a vida moderna nos oferece.



### Vamos reimaginar como planejamos cada etapa de nossas vidas?

Em 1940, a expectativa de vida dos brasileiros era de apenas 45,5 anos. Já em **2023**, ela saltou para **76,4 anos!** Além disso, a população brasileira é uma das que envelhecem **mais rápido** no mundo – um verdadeiro chamado para traçarmos estratégias mais saudáveis para o futuro.

Fonte: IBGE



### Em quais lugares do mundo as pessoas vivem mais?

As *Blue Zones* (Zonas Azuis, em português) são locais no mundo onde as pessoas são mais longevas, muitas delas ultrapassando até mesmo os 100 anos de idade!

Descobertas e mapeadas por cientistas e demógrafos, estas localidades possuem características específicas, que resultam em casos de alta incidência de longevidade.

Fonte: The Blue Zones: Lessons for living

### Blue Zones brasileiras

Ocupando as duas primeiras colocações no ranking de melhor IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) no Brasil, as cidades de Veranópolis e Feliz, ambas na Serra Gaúcha, no Rio Grande do Sul, são consideradas celeiros de longevidade e, por isso, têm atraído pesquisadores de todo o país em busca de desvendar os segredos da vida longa e saudável de seus habitantes.

Fonte: g1, Rodosoft

## Um compromisso com você, **sempre**

O Grupo Bradesco Seguros, desde 2006, trabalha uma abordagem sobre o tema, com a proposta de promover a qualidade de vida, baseada em 4 pilares: saúde e bem-estar, convivência, conhecimento e finanças. Toda a adoção de hábitos pode promover uma vida com mais qualidade, em qualquer idade, contanto que você comece agora a sua jornada para o envelhecimento ativo.

Reforçando as ações de longevidade da companhia, o Grupo Bradesco Seguros e o Instituto Locomotiva desenvolveram o Indicador de Longevidade Pessoal (ILP).

Por meio de um questionário sobre hábitos de bem-estar, conhecimento, convivência e finanças, você pode mapear os seus hábitos e ampliar seus conhecimentos no tema.

Em uma escala de 0 a 100, o ILP mede a “nota de longevidade” dos brasileiros adultos, em todas as faixas etárias, com base na análise de diferentes aspectos das nossas vidas, desde a saúde física e mental, até interações sociais e situação financeira.

E você, já sabe  
**qual é o seu ILP?**

Escaneie o QR Code ou  
**clique aqui** para responder  
as perguntas e descobrir!



Após sua avaliação, você pode iniciar sua jornada para a longevidade com o apoio desse guia e com as matérias do portal **Viva a Longevidade**.

**Vamos lá?**

## ATITUDES EM RELAÇÃO À LONGEVIDADE

Todos nós estamos envelhecendo constantemente e a boa notícia é que dá para se preparar para todas as fases da vida. Para isso é preciso planejamento, estratégia, preparo, resiliência, resistência e o mais importante: o investimento em você mesmo – este último fator, dividido em quatro pilares:



### Saúde

Investir no capital de saúde é importante para fortalecer a resiliência necessária para vivermos mais e melhor. O cuidado com a própria saúde hoje traz resultado lá na frente.



### Conhecimento

Com saúde e conhecimento, é possível participar plenamente da sociedade, seja qual for a sua idade.



### Social

O ambiente social e as redes de contatos (família, amigos e colegas) influenciam, para o bem ou para o mal, a resiliência ao longo da vida.



### Finanças

Pensar a longo prazo facilita o exercício de um envelhecimento ativo – e quanto mais cedo você se planejar, inclusive financeiramente, melhor e mais fácil será essa caminhada.

## Longevidade **começa agora**

Nossa jornada começa desde cedo e deve ser vivenciada por todas as gerações. Dar atenção ao tema ao longo de toda a vida, não apenas quando alcançamos o envelhecimento, é essencial.

Pequenas atitudes diárias fazem toda a diferença para uma vida mais leve e saudável. Veja como chegar lá na frente com qualidade:

### Saúde

---



#### **Durma bem**

Um sono regular de sete a oito horas por noite pode melhorar significativamente a sua disposição e a saúde na longevidade como um todo.

#### **Exercite o corpo**

A prática constante de atividade física auxilia no gasto energético e no combate ao sedentarismo, além de liberar endorfina (principal hormônio responsável pela sensação de felicidade e bem-estar) durante e após os exercícios, seja aeróbico (pedalar, caminhar, nadar) ou anaeróbico (de fortalecimento dos músculos).

#### **Relaxe**

O aumento da concentração ajuda a reorganizar as ideias, diminui o ritmo dos pensamentos 'acelerados' e contribui com o bem-estar físico e mental.

[Para saber mais, clique aqui](#)

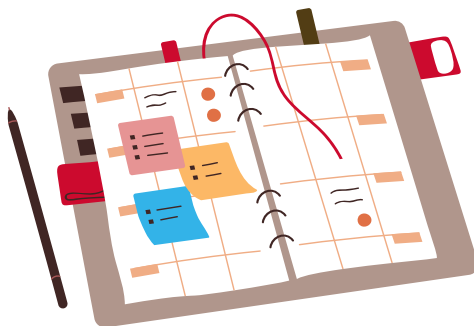
### Finanças

---



#### **Planeje-se**

Estar ciente e ter controle da sua vida financeira é essencial para percorrer a jornada rumo à longevidade com bem-estar e menos riscos. Lembre-se sempre de estabelecer metas e objetivos realistas!



[Para saber mais, clique aqui](#)



### Cuide bem das suas relações

Cultivar relações saudáveis com familiares e amigos é um dos pilares da longevidade. Além disso, nossas relações de afeto são o suporte para encarar os desafios que enfrentamos ao longo da vida.

[Para saber mais, clique aqui](#)



### Viva mais, com saúde

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera saúde um “estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Uma vida longa requer decisões bem pensadas hoje, e é possível se preparar desde já para um futuro com mais prazer, autocuidado e saúde.

### Inicie agora sua jornada para o envelhecimento ativo

Nos últimos 10 anos, houve um aumento de 4% na faixa populacional com mais de 60 anos de idade e, em 2023, o número de pessoas com mais de 60 anos representava 15,6% da população. Ainda segundo as projeções do IBGE quanto à pirâmide etária brasileira, em 2070, 37,8% dos brasileiros serão longevos. Estes dados acendem um alerta sobre a importância de começar agora a estabelecer os cuidados ao longo da vida em todas as suas vertentes.

Não existe uma idade certa para se preparar para a longevidade ativa. Envelhecer ativamente é um processo que envolve aproveitar as oportunidades de saúde, convivência, conhecimento e finanças para ter uma experiência positiva na melhor idade.





## Como chegar lá na frente com qualidade

A longevidade merece atenção ao longo de toda a vida, não apenas quando alcançamos a terceira idade. Os bons hábitos cultivados durante a juventude e a vida adulta têm um impacto significativo na qualidade da longevidade.

O passar dos anos pode abrir portas para oportunidades fantásticas e proporcionar uma vida ainda mais gratificante do que no passado. Mesmo para aqueles que ainda têm muitos anos até chegarem aos 60, é possível aproveitar ao máximo, acumulando produtividade e criatividade.



Saiba mais no Videocast

## Autocuidado e longevidade estão diretamente relacionados

As escolhas de hoje garantem a longevidade de amanhã. O ato de cuidar do corpo e da mente é a principal chave para ter mais qualidade de vida, e nunca é tarde demais para começar a ter equilíbrio e se cuidar com mais carinho.



## Por onde começar

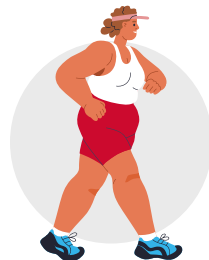
O autocuidado é um processo de construção, que se inicia com pequenas práticas que podem proporcionar atitudes positivas ao longo da vida.



Busque conhecimento e informação confiável em saúde



Desenvolva conhecimento sobre si mesmo



Pratique atividades físicas

No portal **Viva a Longevidade** temos um videocast com mensagens sobre o tema. **Acesse agora:**

bradesco seguros Grupo Bradesco Seguros | Vide... Assistir m... Compartilh...

VIDECAST COMECE AGORA

Assistir no YouTube

bradesco agora bradesco suvia bradesco vida e previdência

## Saúde mental: como cuidar da mente

Executar **práticas de respiração** é benéfico para a prevenção de doenças, o relaxamento muscular, a concentração e a redução do estresse, além de melhorar o equilíbrio e a autoestima.

Dedicar algum tempo do dia para a **meditação** pode reduzir o estresse e a ansiedade da rotina, além de melhorar a habilidade de sustentar a atenção.

A **conexão com a natureza** faz bem para manter o equilíbrio do corpo e da mente e contribui para a redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse.



[Clique aqui e saiba mais](#)

## A importância de **saber lidar com as emoções**

Todas as nossas emoções são importantes e válidas. Mesmo quando não é fácil lidar com o que sentimos, podemos tornar o processo mais leve através do autoconhecimento, entendendo o que são e para que servem as nossas emoções.

### **Papo reto sobre saúde mental**

Recebemos a psicoterapeuta **Gabriella Braga** no **Jornada Conectada**, nosso videocast, para um bate-papo esclarecedor sobre saúde mental. Aponte a câmera do celular para o QR Code ao lado ou **clique aqui** e assista!



### **Atividade física, vitalidade e bem-estar**

Essencial para a promoção do bem-estar, a prática da atividade física estimula a liberação de hormônios como a endorfina, a dopamina e a serotonina, responsáveis pela sensação de felicidade. Para adotar esse hábito de forma segura, procure o apoio de um profissional especialista e um médico para orientar qual opção melhor se adapta às suas necessidades e objetivos.

Além dos benefícios para a saúde e o condicionamento físico, praticar atividades físicas pode gerar uma sensação gratificante de revigoramento e o aumento geral de disposição.

6 tipos de exercícios para começar seu dia  
com uma **dose extra de disposição**



Alongamento matinal



Caminhada



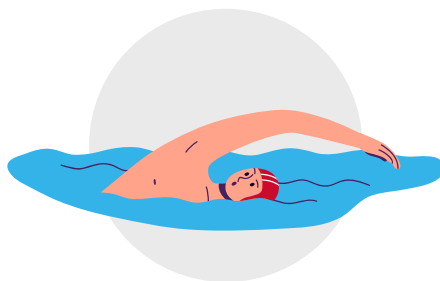
Yoga



Pilates



Musculação



Natação

## CONHECIMENTO: UMA BAGAGEM PARA A VIDA INTEIRA

Nunca é cedo demais ou tarde demais para a aprendizagem. Todo conhecimento adquirido é um universo de possibilidades e, em qualquer fase da nossa existência, sempre podemos ensinar, aprender e progredir.

### O potencial de desenvolver conhecimento **não acaba na vida adulta**

A busca pela longevidade passa pela curiosidade de aprender constantemente. Em uma sociedade em que as pessoas maduras estão frequentemente mais ativas, muitas delas, depois que os filhos crescem ou após a aposentadoria, investem em novos conhecimentos por meio de novas graduações, um mestrado ou doutorado, um novo idioma ou novas atividades.

Quando foi a última vez que você aprendeu algo? Novos aprendizados podem proporcionar bem-estar e contribuir para uma vida mais longa.

### Benefícios do conhecimento para a longevidade

Manutenção da mente ativa

Aumento da rede de contatos

Aproveitamento do tempo



Autoconfiança

Novas oportunidades

Diminuição da ansiedade

Melhora da cognição

Saiba mais no **videocast** com Alexandre Kalache, especialista em envelhecimento.



## Um presente para a saúde

Estar ao ar livre, ver gente, cumprimentar alguém ou simplesmente assistir à vida acontecendo faz bem à saúde física e mental.

Não precisa ultrapassar seus limites para vivenciar tudo o que o contato com a natureza tem a oferecer: sentir a textura das árvores, o cheiro de mato, ouvir o barulho dos animais, do vento, dos riachos, faz um bem que a gente nem imagina!

## Principais vantagens do contato com a natureza para a saúde

Redução dos níveis de cortisol, principal hormônio do estresse

Diminuição da pressão arterial, reduzindo chances de doenças cardiovasculares

Diminuição dos níveis de citocinas, substâncias que causam inflamações crônicas



Ajuda na redução de transtornos de depressão e ansiedade

Melhora da saúde muscular e cardiovascular

Aumento dos níveis de vitamina D, que ajuda a diminuir a osteoporose e melhora o sistema imunológico

## Envelhecer com saúde também envolve ter **boas relações de convivência**

O convívio com outras pessoas proporciona benefícios que contribuem para uma vida equilibrada e feliz, e sempre é tempo de começar novas relações humanas ou aprofundar as que já se têm.

## 5 benefícios da socialização para a saúde mental

### Redução do estresse e da ansiedade

O contato com outras pessoas libera ocitocina, o “hormônio do amor”, promovendo bem-estar, reduzindo estresse e ansiedade

### Melhora da autoestima

Interagir com outras pessoas fortalece a autoestima e a autoconfiança, pois nos permite receber respostas positivas, reconhecimento e validação

### Desenvolvimento de habilidades sociais

Conviver com pessoas diferentes aprimora habilidades como comunicação, empatia, cooperação e resolução de conflitos, essenciais para uma vida saudável

### Prevenção da depressão

A solidão e o isolamento social aumentam o risco de depressão, enquanto a vida com mais interações sociais oferece apoio emocional, senso de pertencimento e propósito

### Ampliação da rede de apoio

Ter amigos e familiares de confiança dá força e resiliência necessárias para encarar os desafios



## Como cultivar novas amizades

As amizades são uma excelente forma de amenizar o estresse do dia a dia, além de auxiliar na adoção da prática de hábitos saudáveis. Uma grande amizade pode nascer das situações mais simples, e estimular o lado sociável é algo que precisa ser diário.

Uma dica para a criação de novos vínculos é escolher um hobby que permita estar na companhia de pessoas com as mesmas afinidades. O mundo on-line oferece inúmeras possibilidades de conexões. Você pode procurar grupos que compartilham dos mesmos interesses e um encontro virtual pode se tornar real!



## Participe de eventos e experiências culturais

Seja para aproveitar o tempo livre, fugir da correria do dia a dia e conseguir relaxar sozinho ou ao lado das pessoas mais importantes da sua vida, curtir o tempo livre é essencial para o bem-estar e para a qualidade de vida.

Quando praticamos uma atividade que gostamos, como a participação em programações culturais, nosso cérebro libera dopamina, que age como um antidepressivo natural no organismo, provocando a sensação de prazer, satisfação e aumento da motivação.



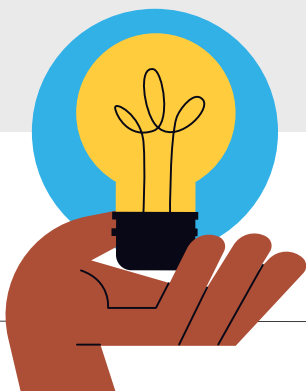
### PLANEJE-SE: A LONGEVIDADE TEM A VER COM O AGORA

Como você imagina o seu envelhecer? É necessário aprender a cuidar das suas finanças e criar recursos e estratégias para desfrutar de uma vida mais cômoda no futuro.

#### Como se preparar financeiramente para envelhecer

A estabilidade financeira é essencial para um envelhecer próspero e tranquilo.

- ✔ **Aprenda a usar seu dinheiro**  
Entenda a sua situação financeira atual e trace um mapa com seus objetivos de vida.
- ✔ **Tome consciência em relação às finanças e à definição de estratégias para o amanhã**  
Um bom planejamento financeiro deve considerar as perspectivas variadas da sua vida, como saúde, lazer, relação familiar e vida profissional.



## Curtindo os melhores anos da sua vida com segurança

Uma vida mais longa já é uma realidade para um grande contingente de pessoas. Pensando nisso, é essencial se preparar para poder desfrutar de uma longevidade com bem-estar, minimizando os riscos de imprevistos das condições de saúde física, mental e financeira das pessoas.

A expectativa de vida no Brasil passou, em pouco mais de meia década, de 45 anos para mais de 75 anos, com projeção de crescimento para acima de 80 anos ao longo das próximas duas décadas. O aumento acelerado da longevidade nos coloca um desafio interessante.

### MENSAGEM FINAL

O envelhecimento ativo é uma grande vitória do desenvolvimento. Individualmente, as pessoas não envelhecem de forma igual e isso depende de outras questões, como o meio que as cercam e toda a construção de longevidade que foi feita com o passar dos anos. Por isso, para que cada um tenha mais oportunidades no envelhecimento, além de se preparar quando mais jovem, é preciso que a sociedade como um todo compreenda que teremos um número maior de pessoas idosas.

É certo que ninguém envelhece de repente – há um caminho a percorrer. Lá na frente, seremos o reflexo dos hábitos e comportamentos que tivemos durante toda a nossa jornada.

### QUEM ESTÁ JUNTO NESTA INICIATIVA

INSTITUTO  
**LOCO  
MOTIVA**



**Alexandre Kalache**  
Gerontólogo

## REFERÊNCIAS

**Viva A Longevidade.** 5 práticas para sua Longevidade e Bem-Estar. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/5-praticas-para-longevidade>

**Viva A Longevidade.** As tendências da longevidade no mundo. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/tendencias-da-longevidade-no-mundo>

**Viva A Longevidade.** Os Paradigmas da Longevidade. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/paradigmas-da-longevidade>

**Viva A Longevidade.** O que fazer para envelhecer bem. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/o-que-fazer-para-envelhecer-bem>

**Viva A Longevidade.** Como não ter medo do envelhecimento. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/como-nao-ter-medo-do-envelhecimento>

**Viva A Longevidade.** Autocuidado e longevidade. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/autocuidado-e-longevidade>

**Viva A Longevidade.** 6 exercícios para ter mais disposição. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/6-exercicios-para-aumentar-disposicao>

**Viva A Longevidade.** Longevidade ativa: comece agora!. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/longevidade-ativa-caminhos-vida-saudavel>

**Viva A Longevidade.** Dicas para conquistar uma rotina mais ativa e saudável. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/dicas-para-superar-o-sedentarismo>

**Viva A Longevidade.** Conhecimento: um dos pilares da longevidade. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/importancia-conhecimento-para-longevidade>

**Viva A Longevidade.** Bons relacionamentos e a longevidade. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/relacionamentos-pilar-da-longevidade>

**Viva A Longevidade.** A importância das amizades para a longevidade. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/a-importancia-das-amizades-na-longevidade>

**Viva A Longevidade.** 7 dicas para aproveitar as férias em família. Disponível em <https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/noticias/noticia/ferias-escolares-atividades-em-familia>

**Valor Investe.** Longevidade com bem-estar demandará novas soluções financeiras. Disponível em <https://valorinveste.globo.com/blogs/estevao-scripilliti/coluna/longevidade-com-bem-estar-demandara-novas-solucoes-financeiras.ghtml>

**Valor Investe.** Ter um futuro financeiro saudável exigirá mais esforço e disciplina financeira das próximas gerações. Disponível em <https://valorinveste.globo.com/blogs/estevao-scripilliti/coluna/ter-um-futuro-financeiro-saudavel-exigira-mais-esforco-e-disciplina-financeira-das-proximas-geracoes.ghtml>

**Vida Simples.** Para viver mais e melhor, é preciso ter corpo e mente em harmonia. Disponível em <https://vidasimples.co/longevidade/para-viver-mais-e-melhor-e-preciso-ter-corpo-e-mente-em-harmonia/>