

MAIO DA LONGEVIDADE

VIVER MAIS E MELHOR COM

+ ATITUDE




USISAÚDE

A longevidade saudável não se resume a simplesmente viver mais anos, mas a **viver com qualidade de vida**, isto é, manter funções cognitivas, emocionais, sociais e físicas pelo maior tempo possível. A ciência moderna diferencia dois conceitos importantes: ***lifespan***, que corresponde ao número total de anos vividos, e ***healthspan***, que se refere aos anos vividos com boa saúde, autonomia e bem-estar.

Enquanto o aumento da expectativa de vida indica um avanço importante da medicina e das condições de vida, ele não garante, por si só, um envelhecimento saudável. Muitas pessoas vivem mais, porém passam longos períodos lidando com doenças crônicas, limitações funcionais e dependência de cuidados. **O conceito de *healthspan surge justamente para deslocar o foco da quantidade de anos para a qualidade desses anos, priorizando a preservação da capacidade de pensar, se movimentar, se relacionar e tomar decisões ao longo do envelhecimento.***

Estudos científicos mostram que fatores de estilo de vida — como alimentação adequada, prática regular de atividade física, sono de qualidade, manejo do estresse e manutenção de vínculos sociais — têm impacto significativo sobre o ***healthspan***, muitas vezes maior do que fatores genéticos isolados. Embora a genética contribua para a longevidade, ela não determina sozinha como esses anos serão vividos. Grande parte do envelhecimento saudável é construída a partir de escolhas feitas no cotidiano.

O ***healthspan*** é um processo que pode ser estabelecido ao longo da vida, inclusive por meio de mudanças graduais e possíveis. Ao longo deste material, você conhecerá quais práticas de vida contribuem para um envelhecimento mais saudável, ativo e com mais qualidade, e como elas podem ser incorporadas ao dia a dia para ampliar não apenas os anos de vida, mas, principalmente, os anos vividos com saúde.

ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO EQUILBRADA

A prática regular de atividade física e uma alimentação equilibrada são pilares centrais da longevidade saudável. Sabe-se que o exercício físico reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, sarcopenia (perda de massa muscular), osteoporose e declínio cognitivo. Além disso, está associado à melhora do humor, da autonomia funcional e da qualidade do sono.

Por sua vez, uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, gorduras boas e proteínas de qualidade, fornece os nutrientes necessários para a manutenção das funções metabólicas, imunológicas e neurológicas ao longo do envelhecimento.

O conjunto **exercício + alimentação adequada** contribui para a preservação da independência funcional, fator essencial para um envelhecimento ativo.





SAÚDE EMOCIONAL

A saúde emocional é um determinante fundamental da longevidade, uma vez que **altos níveis de estresse crônico, ansiedade e depressão** estão associados ao aumento de processos inflamatórios, alterações hormonais e maior risco de adoecimento físico. O envelhecimento saudável envolve a capacidade de reconhecer, regular e expressar emoções, lidar com perdas, mudanças de papel social e limitações físicas que podem surgir com o tempo.

Estratégias como psicoterapia, práticas de atenção plena (*mindfulness*), autocompaixão e construção de redes de apoio emocional estão associadas a **maior bem-estar psicológico** e até à redução da mortalidade. Cuidar da saúde emocional não significa ausência de sofrimento, mas o **desenvolvimento de recursos internos** para enfrentá-lo de forma adaptativa.

SAÚDE FINANCEIRA

A instabilidade financeira aumenta o estresse crônico, a ansiedade e o risco de adoecimento físico e mental, acelerando processos de desgaste do corpo e da mente. Pessoas com dificuldades financeiras também podem ter acesso limitado a cuidados médicos, alimentação adequada e oportunidades de lazer, o que influencia negativamente a qualidade de vida. Por outro lado, uma boa organização das finanças traz mais segurança e reduz preocupações diárias, promovendo equilíbrio emocional e bem-estar.

Além disso, condições financeiras adequadas facilitam a manutenção de hábitos saudáveis, como **a prática regular de atividade física, o acompanhamento médico preventivo e o engajamento social**. Esse planejamento contribui para a autonomia na velhice, permitindo escolhas conscientes que favorecem **a saúde física, mental e cognitiva**. Cuidar das finanças, portanto, não é apenas uma questão econômica, mas também uma estratégia importante para promover **o envelhecimento ativo e a qualidade de vida duradoura**.

CONEXÃO SOCIAL

A conexão social é considerada um dos grandes fatores protetivos para a longevidade, visto que o isolamento social e a solidão estão associados a **um maior risco** de mortalidade, declínio cognitivo e depressão. Relações sociais significativas favorecem o senso de pertencimento, regulam emoções e fortalecem comportamentos de autocuidado. A qualidade dos vínculos é mais importante do que a quantidade e envolve sentir-se ouvido, valorizado e incluído. O envelhecimento saudável passa pela manutenção e pela criação de espaços de convivência, **de troca intergeracional e de participação social**.





PROPÓSITO DE VIDA

Ter um propósito de vida, ou seja, sentir que a própria existência tem significado e direção, está fortemente associado a melhores indicadores de saúde física e mental ao longo do envelhecimento. Esse propósito não precisa estar ligado a grandes feitos; pode envolver cuidar de alguém, participar de projetos comunitários, transmitir conhecimentos, aprender algo novo ou manter atividades que gerem sentido pessoal. Ele atua como um fator motivacional para o autocuidado, para a adaptação às mudanças e para a manutenção do engajamento com a vida.

Ter um propósito também traz mais sentido e motivação para o dia a dia, influenciando positivamente a saúde física e mental. Esse senso de direção contribui para escolhas mais saudáveis, maior resiliência e maior engajamento com a vida, fatores associados a uma maior longevidade e a um envelhecimento com qualidade.

Todos esses fatores atuam de forma integrada no processo de envelhecimento saudável. Investir nesses aspectos ao longo da vida promove autonomia, reduz riscos de adoecimento, fortalece a prevenção e amplia os anos vividos com qualidade de vida, e não apenas a quantidade de anos vividos. Falar de longevidade é, portanto, falar de escolhas cotidianas, **de acesso à informação e da construção de ambientes** que favoreçam o envelhecer com dignidade, funcionalidade e sentido.

LEMBRE-SE: a longevidade começa com as escolhas que você faz hoje. Cuidar de si é a maior responsabilidade que você pode assumir.



Bate-Papo com + **ATITUDE**

LONGEVIDADE COM SENTIDO: VIVER MAIS, VIVER MELHOR

**CONVIDADA:
KÁTIA ANDRADE**

Enfermeira pós-graduada em Saúde da Família, atua como analista de promoção da saúde, com foco em educação em saúde e no desenvolvimento de estratégias que promovem o bem-estar e a qualidade de vida. Presta cuidados especializados a puérperas no pós-parto imediato e no acompanhamento da amamentação.



**CLIQUE AQUI E ASSISTA
AO VÍDEO COMPLETO.**



+ATITUDE

O +Atitude, Programa de Promoção da Saúde da Usisaúde, é um benefício do seu plano que tem como propósito cuidar do seu bem mais precioso: a sua saúde!

Diante disso, a campanha do +Atitude propõe mais do que apenas informar. Trata-se de um estímulo à mudança de **hábitos, atitudes e cultura**.

No +Atitude, você pode participar do Projeto Compartilhar, voltado à **saúde cognitiva de idosos a partir de 60 anos**. Durante as atividades, os participantes são incentivados a fortalecer **a cognição e a memória**, além de ampliar sua rede social por meio do contato com os outros integrantes do grupo. As atividades práticas envolvem estratégias e treinos de **memorização, raciocínio lógico e flexibilidade mental**.

As turmas estão disponíveis durante **todo o ano**, na modalidade presencial, e não há cobrança adicional **no seu plano de saúde**. As atividades são conduzidas por uma equipe multidisciplinar, **com turmas disponíveis em diversos horários**.

VENHA SER +ATITUDE VOCÊ TAMBÉM!

Para conhecer mais sobre os benefícios do programa, acesse o QR Code.

www.fsfx.com.br/usisaude



ATENÇÃO PRIMÁRIA USISAÚDE: CUIDADO QUE FAZ A DIFERENÇA

VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção. Na Atenção Primária da Usisaúde, você conta com apoio contínuo para cuidar da sua saúde com mais segurança.

E tem mais: as consultas nesse serviço são isentas de coparticipação.

Quer saber se você pode participar? Entre em contato com a nossa central de atendimento e fale com a gente!

CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



0800 283 0040



maisatitude@fsfx.com.br



www.fsfx.com.br/usisaude



REFERÊNCIAS

DUMITH, S. C.; FETER, N.; DE PAULA, D.; DOS REIS, R. C. P.; HARTER GRIEP, R.; BARRETO, S. M.; PITANGA, F. J. G.; DE MATOS, S. M. A.; DE ALMEIDA, M. D. C. C.; MOLINA, M. D. C. B.; DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I. **Changes in leisure-time physical activity and all-cause mortality in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil)**. Journal of Physical Activity and Health, 2026, p. 1-10. DOI: 10.1123/jpah.2025-0687. Epub ahead of print.

GALVÃO, L. L.; SILVA, R. R.; TRIBESS, S.; SANTOS, D. A. T.; JUNIOR, J. S. V. **Atividade física aliada ao comportamento sedentário no risco de mortalidade em idosos**. Revista de Saúde Pública, v. 55, p. 60, 2021. DOI: 10.11606/s1518-8787.2021055003461. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003461>

GARMANY, Armin; et al. **Longevity leap: mind the healthspan gap**. NPJ Regenerative Medicine, v. 6, n. 1, p. 57, 23 set. 2021. DOI: 10.1038/s41536-021-00169-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41536-021-00169-5>

SANTOS, Valdir Arnaldo dos. **Existe relação positiva entre educação financeira e o bem-estar financeiro? Um enfoque na importância da educação financeira para os futuros idosos**. 2023. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão para a Competitividade) — Fundação Getulio Vargas, Escola de Administração de Empresas de São Paulo. Disponível em: <https://repositorio.fgv.br/items/d5aa7c5c-9864-4b10-b4c2-be8692e5ce2a>.

SOARES, Stela Lopes; FERREIRA, Heraldo Simões. **A preocupação com a saúde mental como possibilidade para prevenção do adoecimento físico: revisão integrativa**. Revista Ibero-Americana de Saúde Integrativa, Bauru, v. 1, n. 00, p. e024002, 2024. DOI: 10.47519/risi.v1i00.1. Disponível em: <https://revistasaude.editoraiberoamericana.com/saude/article/view/1>

JUNTE-SE A ESSA COMUNIDADE CHEIA DE SAÚDE E ATITUDE!



Para conhecer mais sobre os benefícios
do programa, acesse o *QR Code*.

www.fsfx.com.br/usisaude



USISAÚDE

The logo for USISAÚDE features a stylized white icon above the brand name. The icon consists of a white circle with a smaller white circle inside it, and a white arc above the inner circle, resembling a stylized 'U' or a person's head profile.