

## **Expectativa de vida entre os brasileiros inspira discussão sobre mudança de cultura com foco no bem-estar**

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) celebra a Semana da Saúde - entre os dias 1º e 8/4 - e o Dia Mundial da Saúde, comemorado em 7/4, com um tema atual e importante: a longevidade. Com vídeos nas redes sociais ([acesse aqui](#)) e uma live hoje, 5/4, que será transmitida pelo YouTube, a ANS promove uma série de conteúdos que têm como premissa a ideia de que viver mais e melhor tem uma grande influência na conscientização e nas atitudes no dia a dia.

Longevidade não é só ausência de doenças. Envolve bem-estar físico, mental, emocional, espiritual e social. Saúde plena e vida longa são conquistas que se alcançam mediante a atenção às condições socioeconômicas, ambientais, culturais e comportamentais de um indivíduo. É justamente essa reflexão que a ANS propõe na Semana da Saúde e no Dia Mundial da Saúde: o equilíbrio que leva à qualidade de vida na longevidade depende da consciência a respeito do que as pessoas precisam fazer para que se sintam e fiquem bem, em todas as áreas da vida.

O encontro virtual promovido nesta sexta-feira e o material produzido pela Agência são focados nessa proposta, com temáticas e debates em diferentes áreas, todas convergindo para a vida longa e saudável dos brasileiros. Temas como saúde mental, prevenção da obesidade e do câncer, importância de atividades físicas, burnout, espiritualidade e estilo/qualidade de vida foram cuidadosamente selecionados para levar aos participantes uma visão integral e fundamental do cuidado.

Diretor-presidente da ANS, Paulo Rebello ressalta que a expectativa de vida no Brasil tem aumentado e que, por isso, o setor de planos de saúde precisa repensar o seu modelo assistencial. “Precisamos sair de uma visão focada no tratamento de doenças para uma voltada à promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças, um melhor estilo de vida e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida. Por isso temos estimulado as operadoras e os prestadores de serviços de saúde a avançarem nessa abordagem, para que todos se mantenham engajados, inclusive no trabalho de conscientização do beneficiário”, disse.

Na saúde suplementar, a longevidade é um fato que se deve levar em consideração quando se pensa na viabilidade do sistema. O mundo terá uma estrutura envelhecida em 2050, quando o Índice de Envelhecimento chegará a 101 idosos para cada 100 jovens. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil será considerado um país idoso já em 2030, se considerarmos os idosos com 60 ou mais anos.

Em 2022, ainda de acordo com o IBGE, a expectativa de vida ao nascer no Brasil ficou em 75,5 anos, com uma recuperação parcial no ano passado após dois anos seguidos de quedas, 2021 e 2020, em razão das vítimas da pandemia de Covid-19.

O diretor de Desenvolvimento Setorial da Agência, Maurício Nunes, ressalta o empenho da Agência em incentivar junto às operadoras a criação e propagação de projetos voltados à promoção da

saúde. “Percebemos que as operadoras têm aumentado as ações de promoção da saúde e prevenção de doenças. O que todos buscamos é ver beneficiários com maior qualidade de vida, principalmente, em se tratando de uma população que tem aumentado sua expectativa de vida. Então, essa visão é fundamental, inclusive do ponto de vista de gestão”, frisou.

## **Vídeos e live**

**[A #Live Semana da Saúde \(2024\) - Cuidado Integral & Longevidade](#)** acontece neste dia 5/4, ao vivo, pelo **[canal da ANS no YouTube](#)**. O evento reúne especialistas em diversas áreas da saúde para falar sobre saúde mental, medicina de estilo de vida, obesidade, detecção precoce do câncer e burnout, coordenação do cuidado, dentre outros. Ao longo do encontro, os participantes poderão fazer perguntas, que deverão ser enviadas pelo WhatsApp, por meio do QR Code que será disponibilizado no decorrer das palestras.

Além do encontro virtual, vídeos com especialistas, organizados em uma playlist no YouTube ([acesse aqui](#)), também abordam o tema longevidade sob diferentes aspectos, a fim de inspirar as pessoas a mudarem suas percepções sobre saúde e bem-estar. Para médicos e especialistas em saúde, um olhar que inclua atenção primária, prevenção de doenças e atitudes saudáveis contribui para o alcance da longevidade com qualidade e disposição.

Os vídeos e respectivos links são:

### **Paulo Rebello, diretor-presidente da ANS - Sobre a Semana da Saúde:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=rRPYi4gSfY0&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr>**

### **Álvaro Avezum - Espiritualidade e Longevidade:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=Fn8PSCLeJA0&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr&index=2>**

### **Arn Migowski - Como prevenir o câncer:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=iknaOFod1o4&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr&index=3>**

### **Gonzalo Vecina - Cuidar da saúde:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=iknaOFod1o4&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr&index=3>**

### **Katia Audi - Autocuidado e longevidade:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=ft2gnV6thKs&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr&index=5>**

### **Manuela Salgado - Saúde mental, qualidade de vida e longevidade:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=5ob-8W5qYIM&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr&index=6>**

### **Marcelo Gomes - Atividade física e longevidade:**

**[https://www.youtube.com/watch?v=JyY\\_pGBzYcE&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=JyY_pGBzYcE&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxEDzr&index=7)**

**Patricia Jaime - Alimentação saudável e longevidade:**

[https://www.youtube.com/watch?v=9JahXO\\_aPil&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxE DZr&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=9JahXO_aPil&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxE DZr&index=8)

**Sley Tanigawa - Longevidade e a Medicina do Estilo de Vida:**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_jiyDZCLsaw&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxE DZr&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=_jiyDZCLsaw&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxE DZr&index=9)

**Walter Feldman - Longevidade ativa e saudável:**

[https://www.youtube.com/watch?v=fjh8l\\_u\\_Juo&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxE DZr&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=fjh8l_u_Juo&list=PLiEVR51iPY9Tlrglhtw4Y06IZyBxE DZr&index=10)

**Fonte:** ANS, em 05.04.2024.