

O aumento da expectativa de vida é uma realidade global que nos convida a repensar nossos hábitos e prioridades. Mas o que nos permite viver mais e com qualidade?

Estudos científicos revelam que manter hábitos saudáveis, cuidar da saúde financeira e mental e cultivar relacionamentos positivos são pilares fundamentais para uma vida longa e feliz. Reduzir o estresse, encontrar momentos de relaxamento e prazer e buscar estabilidade são práticas essenciais para promover o bem-estar ao longo dos anos.

Entender a importância de uma vida longa e plena é o primeiro passo para uma jornada que deve começar agora. A busca #PelaBoaLongevidade é uma missão de longo prazo, portanto quanto mais cedo começar, melhores serão os resultados.

Consumir conteúdo sobre o tema, é uma ótima maneira para começar a entender melhor os conceitos e as realidades sobre longevidade. A Libertas selecionou fontes seguras e diversas, para ajudar nessa jornada. Confira a seguir.

### **Para assistir: séries e filmes**

#### **Envelhescência**

Este longa mostra a vida ativa e bem-humorada de pessoas após os 60 anos, com comentários de especialistas como Mário Cortella. Explore o envelhecimento de forma positiva e inspiradora. O filme pode ser visto no canal do YouTube @alemdoaposento - [link](#).

#### **Como viver até os 100 anos: os segredos das zonas azuis**

Uma série que explora os hábitos das comunidades mais longevas do mundo, conhecidas como “zonas azuis”. Descubra os segredos por trás da longevidade e aprenda com quem viveu mais de um século. Disponível na Netflix.

#### **Para ler**

Longevidade - Os Desafios e As Oportunidades de Se Reinventar - [Denise Mazzaferro](#) e Renato Bernhoeft

Especialistas em pós carreira trazem inspirações sobre como se reinventar com histórias reais de pessoas que se redescobriram na terceira idade.

#### **Para seguir nas redes sociais: influencers 60+!**

- [@miriangoldenberg](#) - A antropóloga e pesquisadora sobre o envelhecimento aborda assuntos muito relevantes. Siga para insights valiosos e informações atualizadas sobre longevidade.
- [@ezemotta](#) - A atriz e cantora faz das redes sociais um espaço de inclusão e boa energia. Acompanhe para dicas de bem-estar e inspiração diária.
- [@aryfontoura](#) - O ator reflete sobre a capacidade de reinvenção na terceira idade com bom humor. Siga para doses de leveza e motivação para uma vida longa e feliz.

Continue acompanhando as ações da #PelaBoaLongevidade e junte-se a nós nessa jornada rumo a uma vida mais longa, equilibrada e feliz!

#### **Para saber mais sobre a campanha, leia:**

- [Perspectivas sobre longevidade: saúde, felicidade e preparo financeiro](#)
- [Longevidade: desafios e oportunidades de uma vida prolongada](#)

- [Libertas lança campanha manifesto a favor da boa longevidade](#)

**Fonte:** [Fundação Libertas](#), em 24.04.2024.