



Trazendo como tema central “Os Segredos da Longevidade: Blue Zones e Lições de Vida”, o novo episódio do AbraCast traz uma entrevista exclusiva com Lilian Liang, jornalista e especialista em gerontologia. Abordando as Blue Zones, regiões do mundo onde as pessoas vivem mais e melhor, o bate-papo debate sobre hábitos culturais, alimentares e a importância de encontrar propósito na longevidade.

“Falar sobre envelhecimento na longevidade é falar sobre como a gente pode conseguir aproveitar a velhice, que vai ser uma fase muito grande da nossa vida, porque estamos vivendo cada vez mais. Existem formas de termos uma qualidade de vida para encarar esse tempo extra que nos foi dado”, disse em trecho do podcast.

Lilian também comentou sobre atitudes que devemos ter ao longo da vida. Para a convidada, longevidade é uma construção, sendo preciso pensar nela com antecedência. A partir dessa construção, por meio de hábitos saudáveis, é possível chegar a velhice com uma boa saúde e um envelhecimento ativo. Além disso, para ter um bom envelhecimento, com autonomia, é necessário independência financeira.

O AbraCast visa democratizar o conhecimento sobre finanças, longevidade e previdência complementar, levando essas conversas para além do público especializado. Por meio de um bate-papo leve e informativo, os assuntos são debatidos por especialistas e personalidades influentes, mantendo a seriedade necessária para tratar desses temas, que são fundamentais para a evolução do setor.

Os lançamentos acontecem com frequência semanal, sempre às quintas-feiras. Os episódios estão disponíveis no [YouTube](#) e [Spotify](#). Assista agora e se inscreva no canal para acompanhar todos os conteúdos e concorrer a um ingresso presencial para o 46º CBPP. Basta preencher o formulário acessando o QRCode exibido durante o episódio.

Fonte: [Abrapp em Foco](#), em 16.01.2025.