

A solução “Movimente-se” oferece diversas modalidades esportivas e treinos personalizados para ajudar a transformar o desejo de uma vida ativa em hábitos reais.



Divulgação: Care Plus

O desejo de manter um estilo de vida saudável nunca esteve tão presente entre os brasileiros, mas a prática efetiva ainda enfrenta barreiras na rotina, como a falta de tempo, a dificuldade de deslocamento e a busca por atividades que fujam do modelo tradicional.

Levantamento da consultoria global Toluna, aponta que 67% da população brasileira pretende praticar mais atividade física em 2026. No entanto, dados de pesquisa realizada pela Genial/Quaest, de março deste ano, revelam que 53% dos brasileiros não realizam qualquer tipo de exercício físico. Nesse cenário contraditório entre a expectativa versus a realidade, a tecnologia tem ajudado milhares de pessoas na superação dos principais obstáculos para uma vida mais ativa, como o Movimente-se, uma nova funcionalidade acoplada à Blua, plataforma de saúde digital da Care Plus, líder no segmento de saúde premium no Brasil.

A solução foi desenhada para oferecer uma jornada de autocuidado fluida, onde o beneficiário encontra, diretamente no celular, o suporte necessário para se manter ativo sem a necessidade de deslocamentos complexos ou grandes janelas de tempo na agenda. Ricardo Salem, diretor da Saúde do grupo Care Plus, explica que o foco da ferramenta é simplificar a manutenção de hábitos saudáveis. “Ao facilitar o acesso e a regularidade, ajudamos nossos beneficiários a construir hoje uma base de vitalidade e constância determinante para uma vida mais longa e com mais qualidade”, afirma o executivo.

Desenvolvido em parceria com a Zenit - health tech referência em saúde digital -, o programa oferece centenas de treinos que refletem um comportamento mais maduro das pessoas de buscar

informação de saúde associada à qualidade de vida e longevidade e, dessa forma, encaixar na rotina atribulada exercícios físicos além da musculação convencional, geralmente praticada em academias fora de casa.

O Movimento-se disponibiliza modalidades que variam entre treinos funcionais, pilates, yoga, meditação e práticas de relaxamento. A ferramenta permite que cada usuário personalize sua experiência de acordo com objetivos específicos e nível de condicionamento, garantindo que o cuidado físico seja adaptável a qualquer rotina. O serviço está disponível para todos os beneficiários da operadora, sem qualquer custo adicional ou coparticipação, contemplando todos os planos de saúde da Care Plus.

Sobre o grupo Care Plus

Com mais de 1600 clientes e 600 mil beneficiários, o grupo é composto por cinco empresas que, juntas, oferecem uma ampla gama de serviços e soluções para todas as etapas da jornada de cuidados com a saúde: Care Plus Medicina (maior operadora premium de saúde no Brasil), Care Plus Clinic, Care Plus Odontologia, Care Plus Ocupacional, e Vacinar - Centro de Imunizações. Com mais de três décadas de atuação, desde 2016, o grupo Care Plus faz parte da Bupa, presente em mais de 190 países e somando mais de 50 milhões de beneficiários em todo o mundo.

Fonte: LLYC, em 22.06.2026