

Desafio Healthy Cities, que já viabilizou US\$ 1,8 milhão globalmente para conservação ambiental no mundo, volta ao Brasil com a proposta de estimular a prevenção à saúde e a proteção ao meio ambiente

Caminhar por 30 minutos, cinco vezes na semana, é suficiente para melhorar o ritmo cardíaco, controlar a pressão arterial e reduzir em até 25% o risco de doenças cardiovasculares, segundo dados da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard. Além dos benefícios para a saúde, a caminhada pode ainda ajudar o meio ambiente. Essa é a premissa do Healthy Cities, iniciativa global promovida anualmente pela Bupa nos países em que atua e que, no Brasil, é liderada pelo Grupo Care Plus durante todo o mês de setembro. Por meio de desafios em aplicativo, a ação incentiva a prática de exercícios e hábitos sustentáveis, revertendo o esforço físico dos participantes em investimentos para regeneração urbana e plantio de árvores.

“Ao incentivarmos a prática de atividade física, como a caminhada, atuamos na prevenção primária de doenças crônicas e, ao mesmo tempo, estimulamos uma postura mais ativa frente à preservação ambiental”, destaca Vivian Bennett, diretora de Cliente do grupo Care Plus. O Healthy Cities traduz essa visão ao conectar o cuidado individual com um benefício coletivo, a partir do reflorestamento e proteção à biodiversidade, alinhando-se diretamente ao nosso propósito de ajudar as pessoas a viverem vidas mais longas, saudáveis, felizes, e criar um mundo melhor.”

O Healthy Cities faz parte da estratégia global de ESG da Bupa, “Better World”, e no Brasil, ela também se reflete na parceria com o Instituto Terra, que desde 2025, inclui aporte financeiro para o plantio de espécies nativas da Mata Atlântica e à proteção de nascentes na região da bacia do Rio Doce, abrange os Estados de Minas Gerais e Espírito Santo. Em 2026, o valor destinado será de mais de R\$ 325 mil.

Em escala internacional, na edição de 2025, o Healthy Cities alcançou a marca de mais de 4,4 bilhões de passos somados por 16.615 participantes em diversos países, viabilizando o investimento de US\$ 1,8 milhão na recuperação de ecossistemas degradados pelo mundo. No Brasil, os indicadores locais acompanham a relevância do projeto: em 2024, mais de 1.600 pessoas registraram juntas 247 milhões de passos - distância superior a 182 mil km -, evidenciando a força do engajamento nacional para os resultados globais do programa.

Essa conexão entre a saúde e a restauração de biomas faz parte do conceito científico de One Health (Saúde Única), recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), ao reconhecer que a saúde humana, a saúde animal e o equilíbrio dos ecossistemas são indissociáveis. Enquanto a caminhada contínua atenua os fatores de risco, o plantio de florestas reduz a poluição atmosférica, mitiga ilhas de calor e preserva fontes hídricas. A iniciativa evidencia que estratégias simples de prevenção primária e conservação ambiental podem se desenvolver juntas para a construção de cidades mais saudáveis, inclusivas e sustentáveis.

Fonte: LLYC, em 31.08.2026