



O que podemos  
aprender com os  
hábitos das pessoas  
que vivem mais?

# Você sabia?

As “zonas azuis” ou “paraísos da longevidade” são pequenas populações em que as pessoas vivem mais, chegando aos 100 anos.





## **Afinal, o que esses locais nos ensinam sobre longevidade?**

Embora as condições de vida sejam relevantes, existem hábitos praticados nessas populações que podem ser adotados para viver mais.

**Ter um propósito de vida.**

**Cultivar laços familiares.**

**Realizar atividades que fazem parte da sua cultura (por exemplo, orar, no caso dos adventistas).**





**Ter uma alimentação saudável.**

**Praticar exercícios físicos regularmente;**

**Participam de círculos sociais, construindo senso de comunidade.**

**Cultivam a fé ou religião.**



**E você, inclui  
alguns desses  
hábitos na sua vida?**

Cuidar de si é, também,  
cuidar das pessoas  
que te amam.





**Nosso futuro,  
fazemos hoje!**