



## PLANEJAMENTO PARA A LONGEVIDADE

**Descubra como podemos te ajudar a envelhecer com saúde, disposição e dinheiro no bolso**

**Em 2050**

Cerca de 30%  
da população  
brasileira terá  
mais de 60  
anos.

## **Se você deseja**

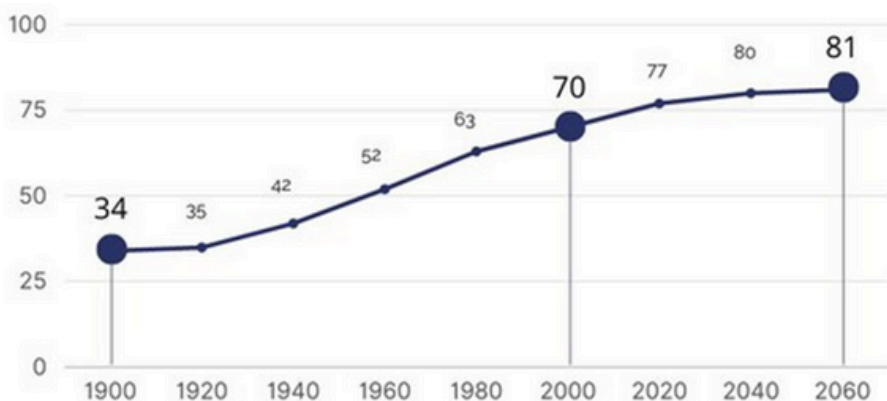
envelhecer com  
saúde, disposição,  
dinheiro no bolso e  
não depender do  
governo, dos  
familiares e de  
terceiros, então  
comece agora  
mesmo a planejar o  
teu envelhecimento.





# ENVELHECIMENTO NO BRASIL

EXPECTATIVA DE VIDA AO NASCER (EM ANOS)





**Você sabia que pode  
envelhecer de forma  
segura, ativa e saudável?**



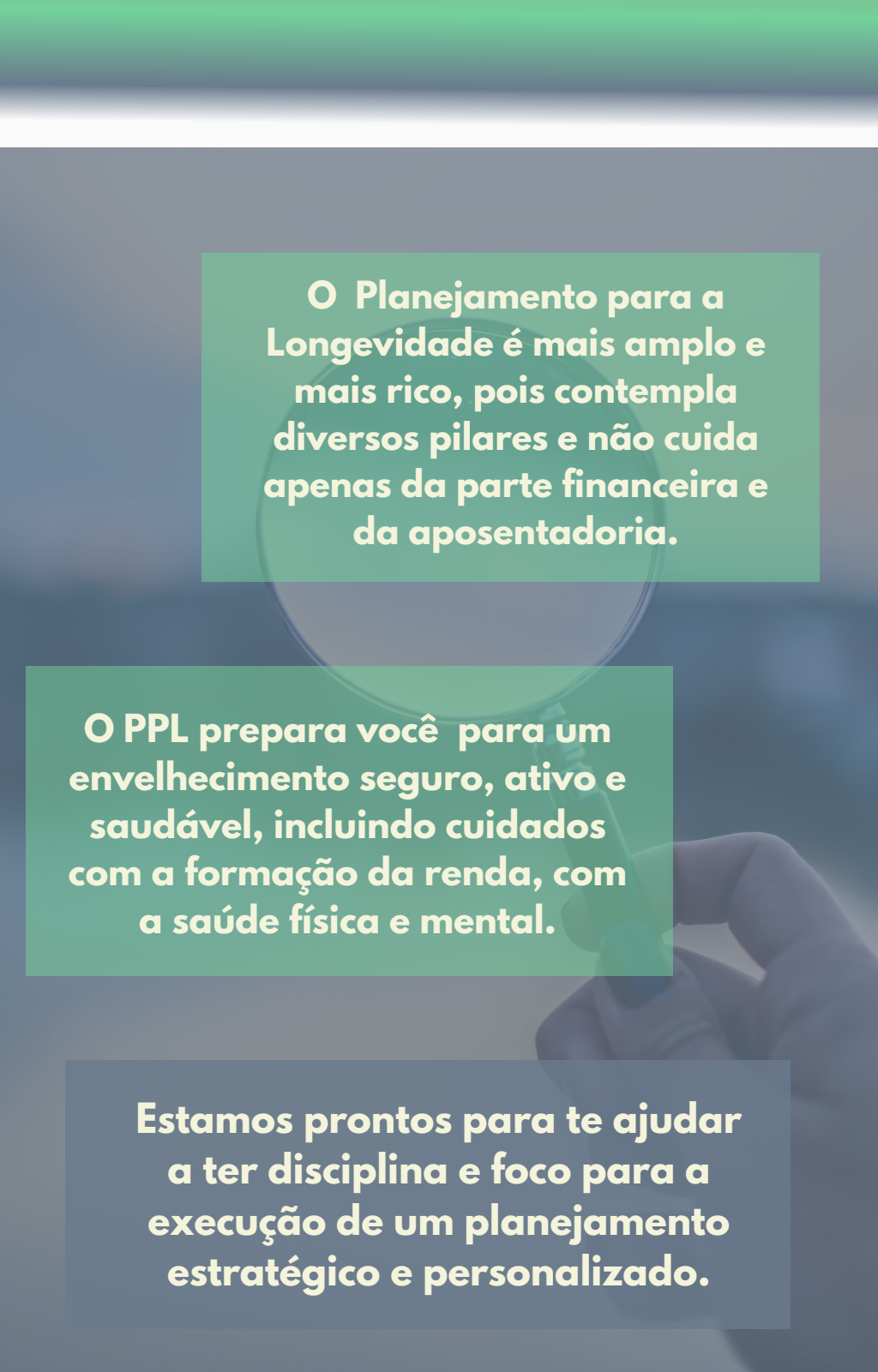


**Sim!**

**Isso é possível com um  
planejamento estratégico e  
personalizado**



**Conheça o planejamento  
para a Longevidade (PPL)**

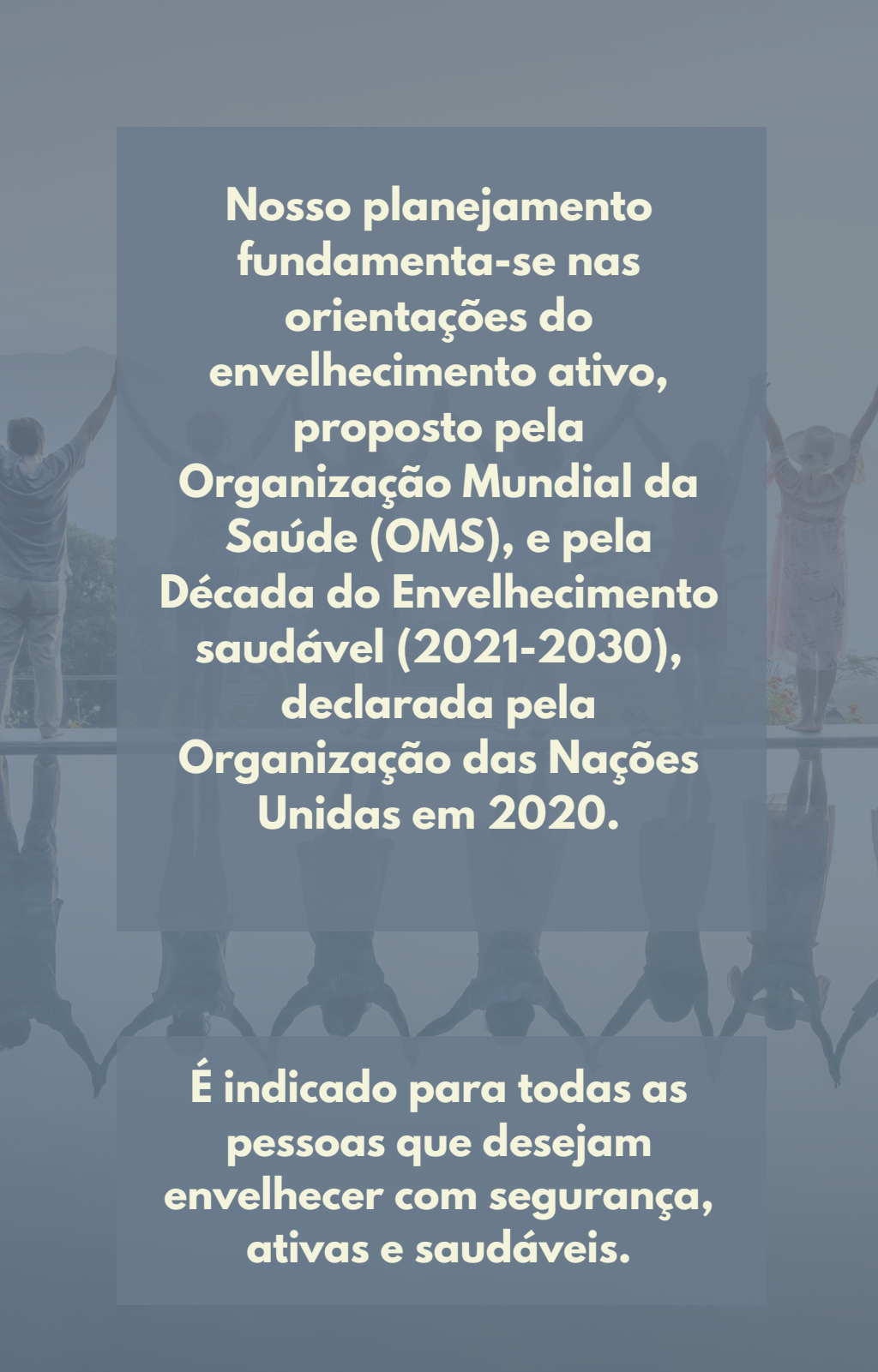


**O Planejamento para a Longevidade é mais amplo e mais rico, pois contempla diversos pilares e não cuida apenas da parte financeira e da aposentadoria.**

**O PPL prepara você para um envelhecimento seguro, ativo e saudável, incluindo cuidados com a formação da renda, com a saúde física e mental.**

**Estamos prontos para te ajudar a ter disciplina e foco para a execução de um planejamento estratégico e personalizado.**

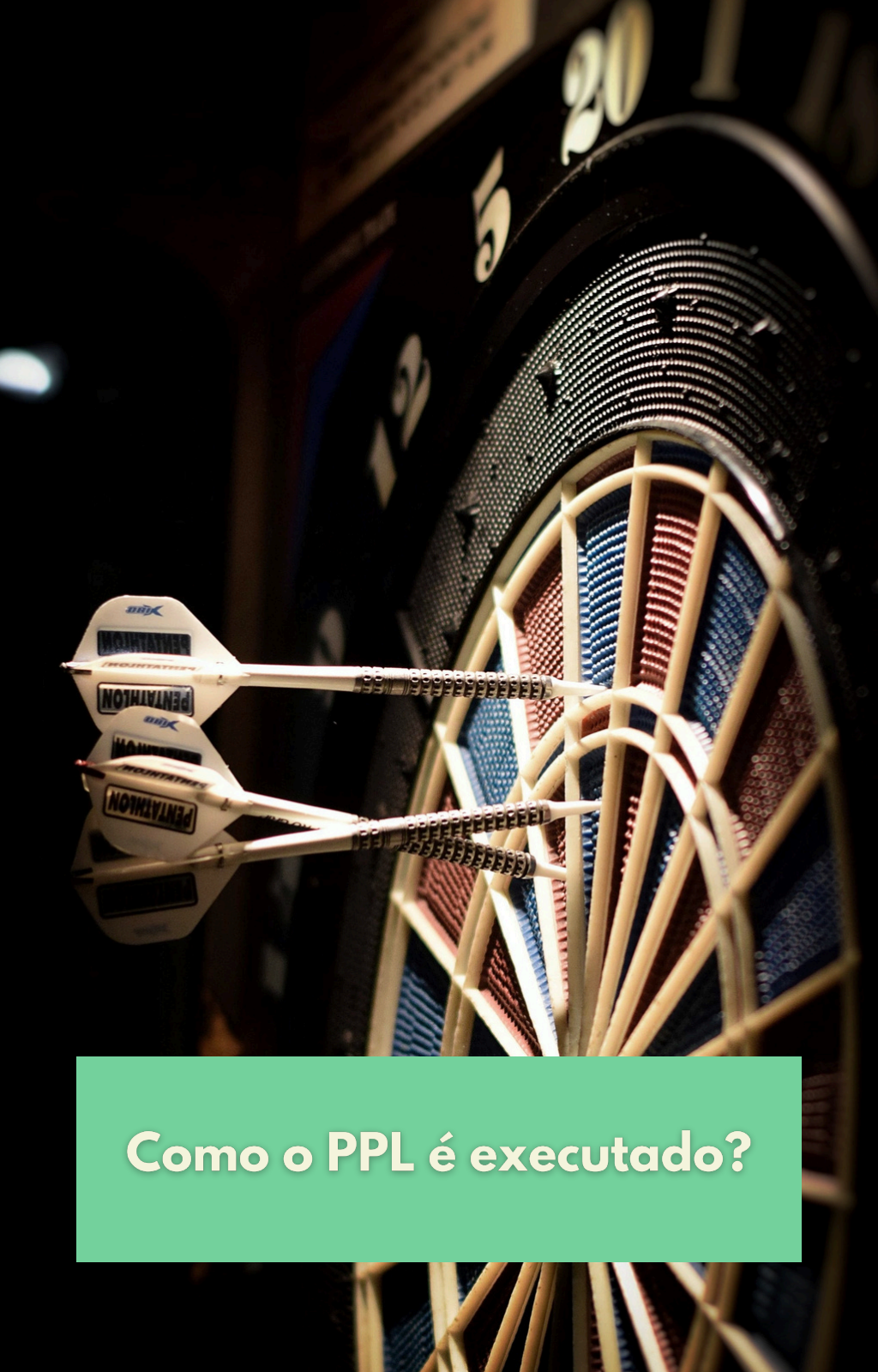




**Nosso planejamento  
fundamenta-se nas  
orientações do  
envelhecimento ativo,  
proposto pela  
Organização Mundial da  
Saúde (OMS), e pela  
Década do Envelhecimento  
saudável (2021-2030),  
declarada pela  
Organização das Nações  
Unidas em 2020.**

**É indicado para todas as  
pessoas que desejam  
envelhecer com segurança,  
ativas e saudáveis.**





**Como o PPL é executado?**

## **O Planejamento para a Longevidade é executado através dos seguintes passos:**

**1° - Responda o quiz elaborado pela especialista em foco, disciplina e mudança de hábitos (neurocientista). O objetivo é identificar o pilar que você mais precisa de atenção e descobrir se possui autonomia para seguir as mudanças sozinho.**

**2° - A partir das respostas do quiz e da pontuação alcançada em cada pilar, você receberá um parecer individualizado e com as orientações corretas para a execução do PPL.**

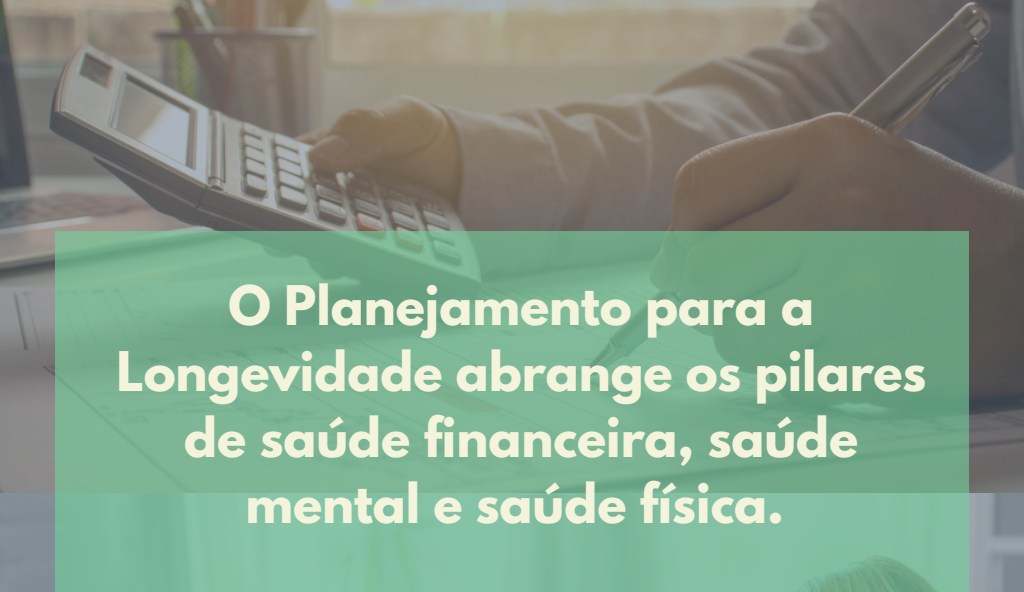
**3° - Com base nas orientações da especialista, contrate os serviços das demais profissionais da Longevidade e inicie a transformação da tua vida.**

**4° - Cada profissional contratada fará a avaliação e o acompanhamento individualizado de acordo com os critérios do seu pilar (finanças, saúde física, saúde mental).**

**5° - Cada pilar (finanças, saúde física, saúde mental) possui um tempo médio para dar resultados.  
Em média, depois de uns 3 meses você já verá resultados.**

**6° - Não desista!**

**A especialista em foco, disciplina e mudança de hábitos poderá te acompanhar durante todo o atendimento dos demais pilares (saúde financeira, saúde física, saúde mental) para que você alcance a verdadeira transformação.**



**O Planejamento para a Longevidade abrange os pilares de saúde financeira, saúde mental e saúde física.**



**As profissionais responsáveis são:**

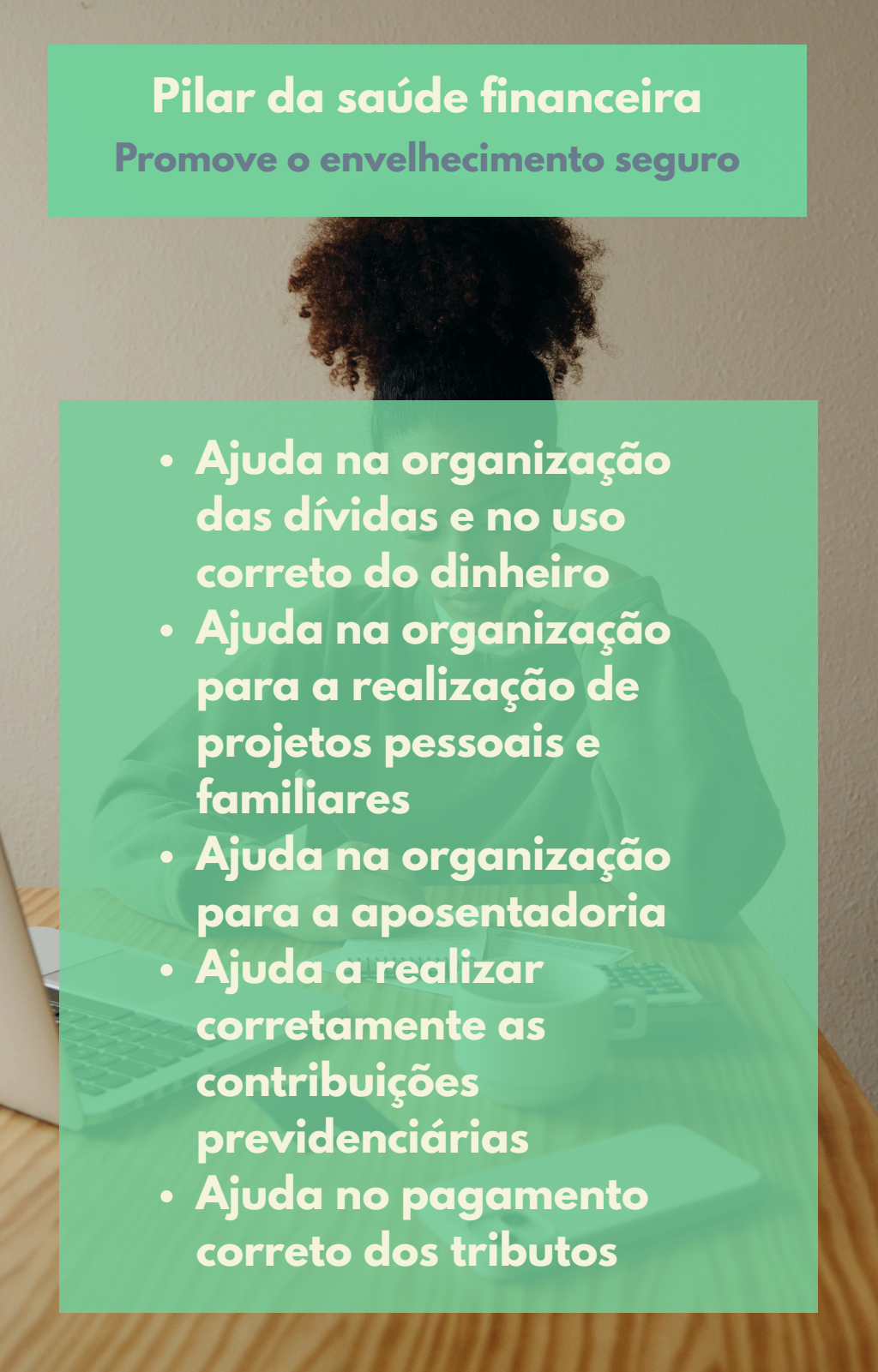
- Neurocientista
- Psicóloga
- Nutricionista
- Personal
- Economista
- Administradora
- Professora de Yoga





# **Pilar da saúde financeira**

## **Promove o envelhecimento seguro**

- 
- **Ajuda na organização das dívidas e no uso correto do dinheiro**
  - **Ajuda na organização para a realização de projetos pessoais e familiares**
  - **Ajuda na organização para a aposentadoria**
  - **Ajuda a realizar corretamente as contribuições previdenciárias**
  - **Ajuda no pagamento correto dos tributos**



## **Pilar da saúde mental**

**Promove o envelhecimento saudável**

- **Ajuda no gerenciamento do stress**
- **Permite fazer escolhas mais assertivas**
- **Permite mudar hábitos que atrapalham a vida e causam sofrimento**
- **Ajuda a manter a cognição**
- **Melhora a autoestima**
- **Ajuda a entender e aceitar melhor o envelhecimento**
- **Ajuda na resolução de problemas**



## **Pilar da saúde física**

**Promove o envelhecimento saudável**

- **Ajuda no envelhecimento saudável e cheio de energia**
- **Previne doenças**
- **Ajuda no desempenho físico**
- **Garante maior disposição**
- **Ajuda na Imunidade**
- **Melhora da saúde mental**
- **Melhora do humor**
- **Melhora a saúde dos ossos**
- **Melhora a saúde do intestino**

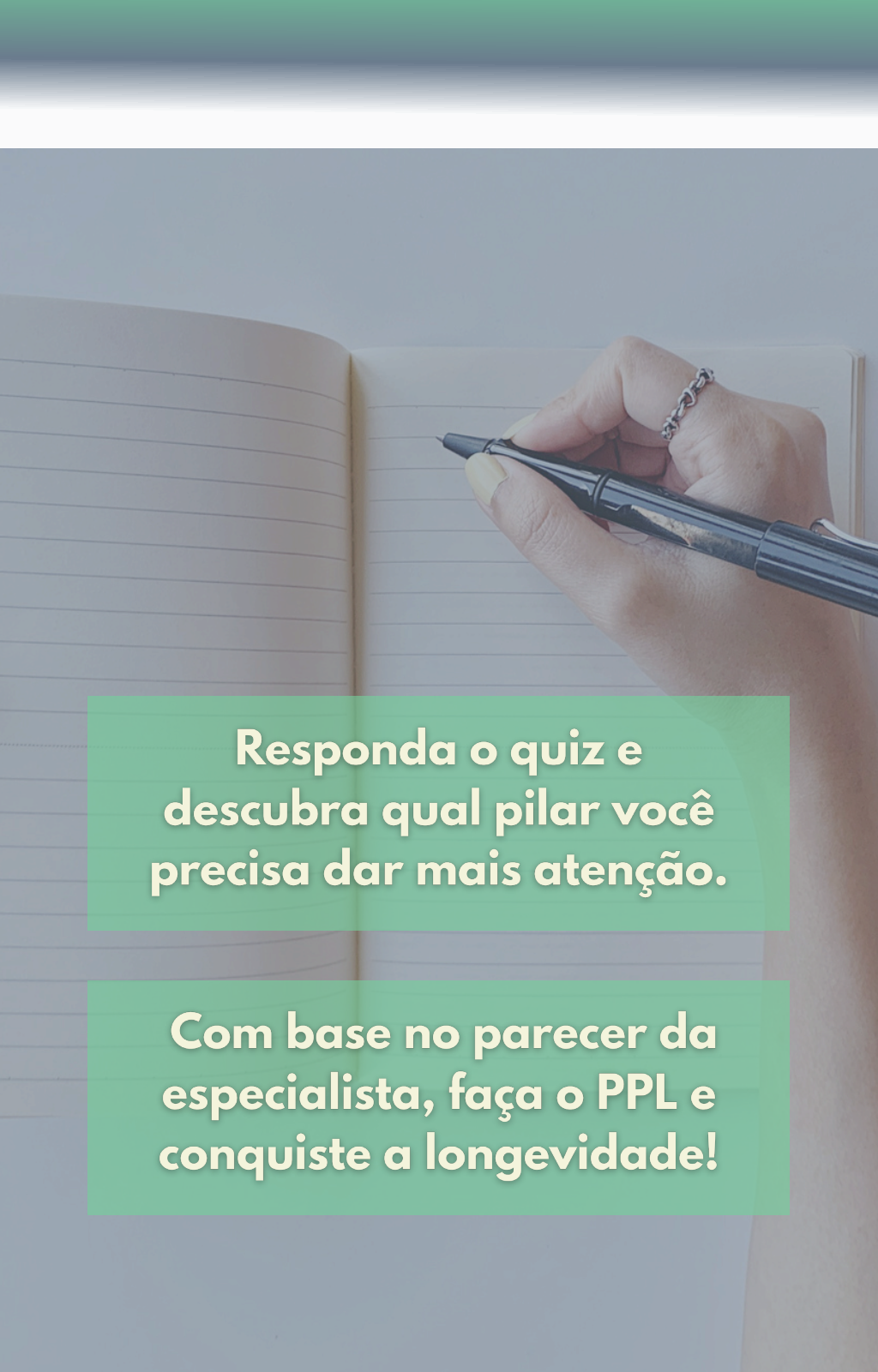


## **Pilar da saúde física**

### **Promove o envelhecimento ativo**

- **Ajuda na manutenção da musculatura**
- **Reduz as perdas funcionais**
- **Reduz o risco de doenças**
- **Melhora capacidades como força, equilíbrio e coordenação**
- **Promove independência por mais tempo**
- **Estimula a atenção e a memória**
- **Reduz os riscos de depressão e ansiedade**



A close-up photograph of a person's right hand holding a black, textured ballpoint pen. The hand is positioned over an open notebook with lined pages. The person is wearing a silver chain-link ring on their ring finger. The background is a soft, out-of-focus light blue and green gradient.

**Responda o quiz e  
descubra qual pilar você  
precisa dar mais atenção.**

**Com base no parecer da  
especialista, faça o PPL e  
conquiste a longevidade!**

# CONHEÇA NOSSAS PROFISSIONAIS

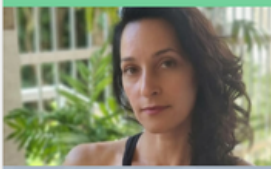
## Pilar Previdenciário e Tributário



### Raquel Carneiro

Economista especialista em planejamento e tributação previdenciária (CORECON/SC N° 3884 e COFECON/CNPEF N° 749).

## Pilar Previdenciário e Tributário



### Vilma de Lurdes Carneiro

Graduada em Administração de empresas e com conhecimentos em direito previdenciário e restituição de créditos previdenciários das pessoas físicas.



## Pilar Saúde Física



### Barbara Lemfers

Profissional de Educação Física – CREF 025885-G, com graduação em Pedagogia e Educação Física.

## Pilar Saúde Física



### Beatriz Germer

Nutricionista – CRN 10 9123, graduação pela Universidade Regional de Blumenau – FURB e mestrado em Ciências Médicas pela UFF

## Pilar Saúde Mental



### Simone Follmann

Economista (Unioeste, PR)  
Especialista em Gestão (Faculdade Borges de Mendonça, SC)  
Mestre em Neurociências (UFSC)

## Pilar Saúde Mental



### Leandra Mariano

Formada em psicologia e possui pós graduação em Terapia Cognitivo Comportamental.

## Pilar Saúde Mental



### Daiana Nicoceli

Formação de Instrutores de Yoga, em 2014, pelo Gandharva Yoga, em Blumenau.  
Em 2018, se formou terapeuta pelo Instituto Ayurveda Brasil.



## ENTRE EM CONTATO E INICIA JÁ TEU PLANEJAMENTO PARA A LONGEVIDADE

- Telefone: (47) 3237-2822
- Whatsapp: (47) 98871-1119
- Site: [www.longevesse.com.br](http://www.longevesse.com.br)
- Instagram: @longevesse\_
- Facebook: longevesse