



## 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

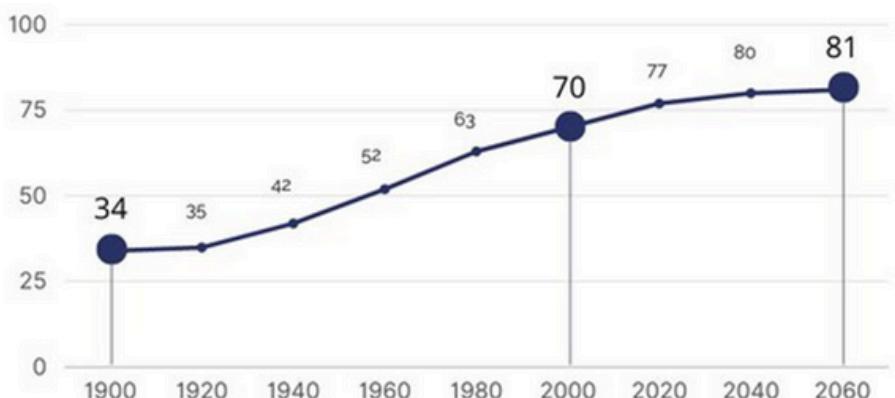
envelhecer com saúde, disposição, dinheiro no bolso e não depender do governo, dos familiares e de terceiros, então comece agora mesmo a planejar o seu envelhecimento.





# 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**

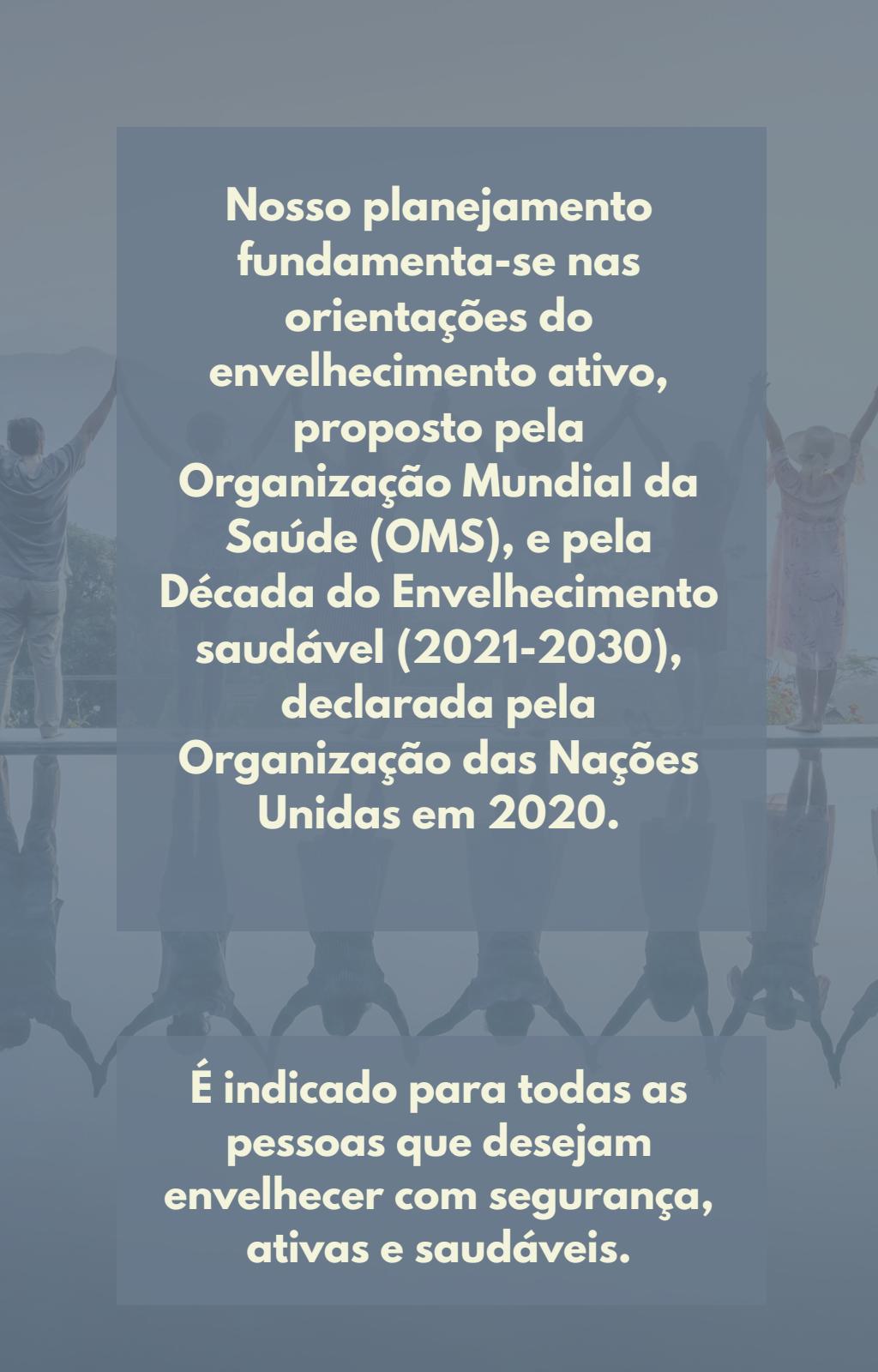


**Conheça o planejamento  
para a Longevidade (PPL)**

**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:

**1º - 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.

**2º - 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.**

**3º - Com base nas orientações da especialista, contrate os serviços das demais profissionais da Longevesse 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**

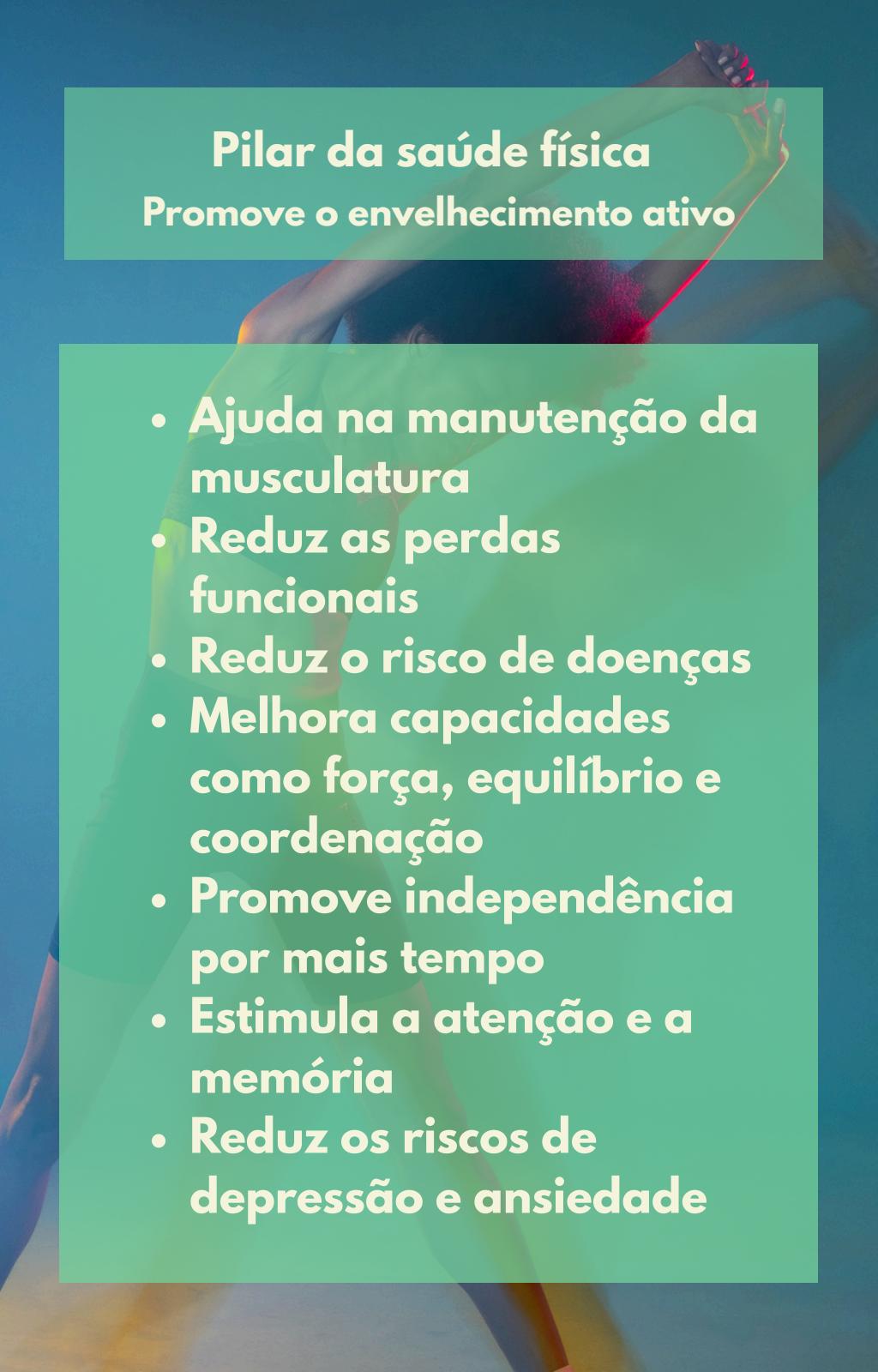
## **Promove o envelhecimento saudável**

- **Ajuda no gerenciamento do stress**
- **Permite fazer escolhas mais assetivas**
- **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**

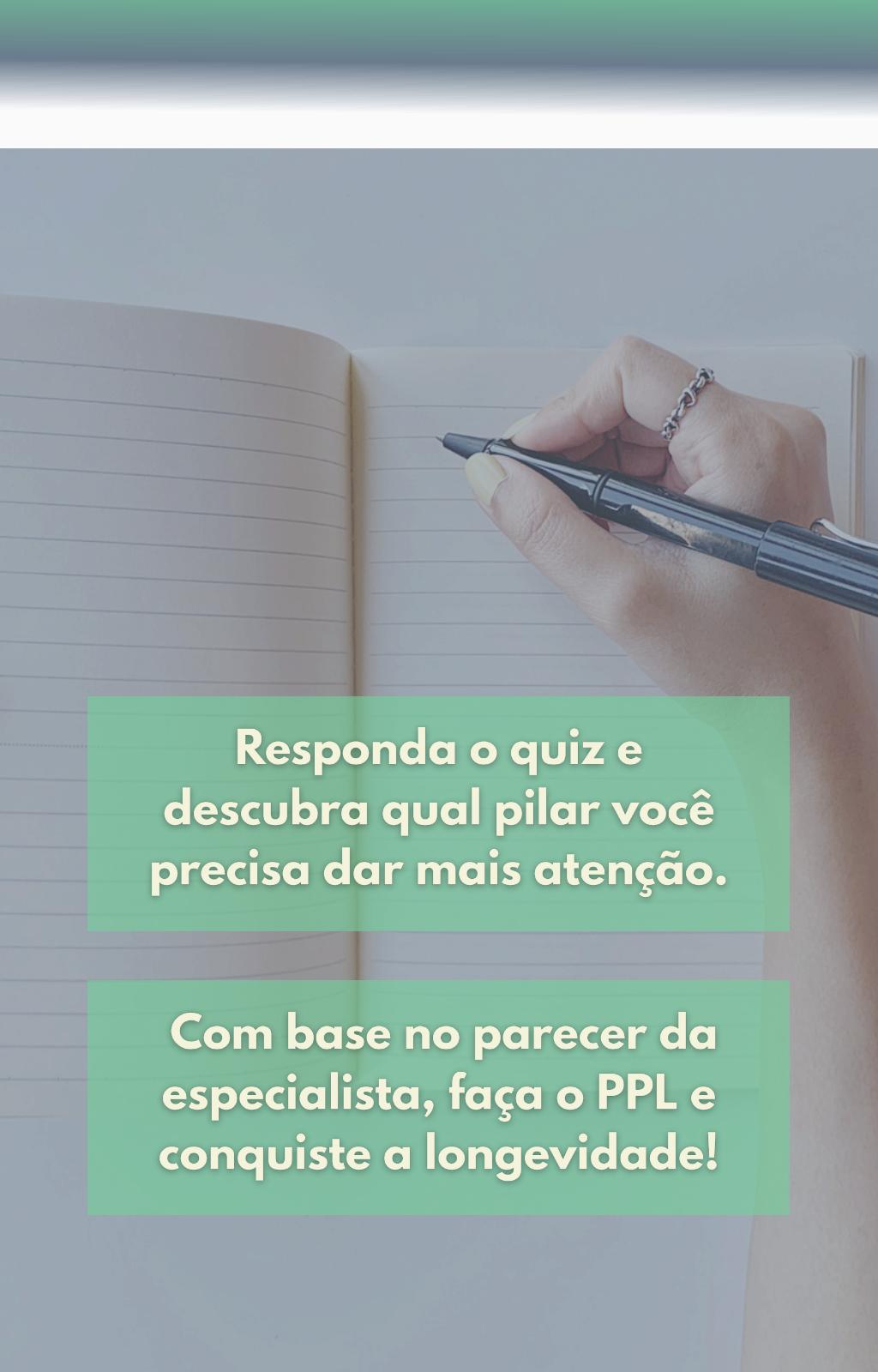
- Ajuda no envelhecimento saudável e cheio de energia**
- Previne doenças**
- Ajuda no desempenho físico**
- Garante maior disposição**
- Ajuda na Imunidade**
- Melhora da saúde mental**
- Melhora do humor**
- Melhora a saúde dos ossos**
- Melhora a saúde do intestino**



# **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**



**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 Nº 3884 e COFECON/CNPEF Nº 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**