

Blue Zones no luxo: atrás do segredo da vida longa, viajantes vão a destinos com mais centenários

Regiões no planeta onde vivem muitas pessoas acima dos 100 anos têm atraído o interesse de turistas, incluindo brasileiros. Roteiros exploram localidades na Grécia, na Costa Rica e no Japão

Por Aryane Cararo (especial para o Estadão)

Qual o segredo de uma vida longa? Propósito, amigos, bem-estar, alimentação e estilo de vida saudáveis são as respostas que a ciência tem dado, com base em pesquisas naquelas populações onde as pessoas vivem mais e melhor. E todo mundo já sabe ao menos um pouco do que precisa fazer para retardar o envelhecimento. Mas ver in loco esses lugares onde a vida (ou a morte) caminha mais devagar tem outro tempero.

Sentir o ambiente, observar o ritmo, falar com os anciãos, experimentar esses segredos por conta própria. Essa curiosidade tem impulsionado o turismo da longevidade para além dos grandes centros de wellness e de tratamentos médicos e estéticos. Entram cada vez mais em cena as viagens de luxo para as Blue Zones, como são chamadas as regiões que concentram o maior número de centenários do planeta.

Embora o conceito apresentado não seja uma unanimidade no meio científico, as cinco regiões denominadas pelo investigador Dan Buettner que fazem parte das Blue Zones já se consolidaram como locais de atenção de pesquisadores do envelhecimento e, cada vez mais, de visitantes interessados em receitas para viver melhor. São elas: Sardenha, na Itália, especialmente na região montanhosa; Península Nicoya, na Costa Rica; Okinawa, o arquipélago japonês mais ao sul; Ikaria, uma tranquila e não tão conhecida ilha grega; e Loma Linda, local de forte presença da comunidade adventista na Califórnia, nos Estados Unidos.

Segundo o investigador, elas teriam nove pontos em comum, entre eles o fato de os moradores serem muito ativos fisicamente, cultivarem propósito, amigos, família, uma alimentação saudável e um ritmo de vida mais lento e menos estressante. Essas características são exatamente as mesmas que movimentam o

turismo do bem-estar e que fazem dele uma das tendências mais fortes para o segmento de alto padrão neste e nos próximos anos.

Dos profissionais do setor entrevistados para o anuário 2026 da International Luxury Travel Market (ILTM), associação global de turismo de luxo, 50% confirmam que o interesse em experiências de bem-estar é crescente, sendo que os nichos mais citados foram turismo de bem-estar com foco em aspectos mentais (37%), aspectos físicos (32%) e espirituais (26%). Já o Anuário de Viagem de Luxo da Flyware revelou que 93% dos viajantes ouvidos desejam fazer viagens de bem-estar, em suas mais diversas formas: retiro de yoga, spa, férias com rotina de exercício personalizado, com alimentação balanceada, entre outros.

Inseridas nesse segmento do wellness e da longevidade, mas também nas viagens de propósito, tão fortes no pós-pandemia, as Blue Zones são uma tendência apontada por especialistas e já vêm experimentando um aumento de interesse de turistas, inclusive brasileiros. “O wellness está saindo daquela viagem só de massagem. As pessoas querem combinar o passeio com ciência para melhorar a condição e a qualidade de vida”, comenta Alan Guizi, professor da Escola de Turismo e Hospitalidade da Universidade Anhembi Morumbi, que reconhece a força das Blue Zones dentro desse cenário. Marta Poggi, palestrante e consultora internacional especializada em tendências e futuro do turismo, também vê esse interesse pelas viagens com foco em longevidade aumentar.

O wellness está saindo daquela viagem só de massagem. As pessoas querem combinar o passeio com ciência para melhorar a condição e a qualidade de vida

Alan Guizi, professor de Turismo e Hospitalidade na Anhembi Morumbi

Não é o tipo de viagem para fazer em pouco tempo, pois exige um ritmo condizente com a região e não um check list de lugares. A graça não está nas atrações – embora elas existam –, mas nas pessoas que ali vivem, nas conversas, na mesa partilhada, na caminhada sem pressa pelos vilarejos. Também não são regiões muitas vezes fáceis de aceder, ou com uma estrutura turística de voos regulares e hotelaria farta e luxuosa. Algumas são bastante remotas, exigem logística para chegar e simplicidade na hospedagem, mas é exatamente a autenticidade e o cenário mais rústico o luxo de algumas das Blue Zones.

Público brasileiro de olho nas Zonas Azuis

Experimentar um ar mais puro, uma combinação gastronômica mais saudável, uma cultura de vida diferente e ações que retardam o envelhecimento têm motivado

mais viajantes de alto padrão em suas viagens. Há, inclusive, uma marca oficial das Blue Zones, criada por Dan Buettner, que promove retiros de ultra luxo para as Zonas Azuis e um programa voltado para os princípios de uma vida longa, com experiências imersivas que incluem refeições gourmet, workshops de culinária com chefs locais, yoga, caminhadas e atividades comunitárias.

No Brasil, a procura pelas Blue Zones já aparece entre as operadoras e agências de turismo. “Sentimos um movimento crescente. A procura por viagens ligadas a bem-estar, propósito e ritmo de vida mais saudável vem ganhando espaço, e o tema das Blue Zones deu nome e narrativa a algo que muitos viajantes já buscavam”, comenta Guilherme Padilha, CEO da Auroraeco. A operadora trabalha com dois desses destinos: Sardenha, no qual oferecem tours de bike, e Península de Nicoya, para estadias com prática de surfe e yoga.

A Quickly Travel, agência de viagens especializada no mercado oriental, também percebeu esse movimento. “Observamos um crescimento do interesse por viagens que combinam experiências culturais, bem-estar, contato com a natureza e qualidade de vida. Nesse contexto, destinos associados à longevidade e ao estilo de vida saudável têm despertado maior curiosidade entre os viajantes, especialmente após a pandemia”, comenta Matie Koshoji, head de Lazer e Grupos da Quickly Travel. Ela cita que a procura pelo Japão como um todo tem se mantido alta, por conta de um somatório de fatores, mas que Okinawa vem aparecendo como um ponto de interesse dentro desse mapa.

Observamos um crescimento do interesse por viagens com experiências culturais, bem-estar e natureza. Nesse contexto, destinos associados à longevidade e ao estilo de vida saudável têm despertado maior curiosidade entre os viajantes

Matie Koshoji, head de Lazer e Grupos da Quickly Travel

A agência trabalha com roteiros personalizados para o Japão, incluindo Okinawa, e outros destinos internacionais que podem contemplar as demais Blue Zones.

“Embora a maioria dos clientes procure inicialmente o destino por suas atrações culturais, naturais ou gastronômicas, há um grupo crescente de viajantes que demonstra interesse específico em conhecer locais associados à longevidade, ao bem-estar e aos hábitos saudáveis da população local. Okinawa é um exemplo de região que costuma despertar esse tipo de curiosidade”, diz Matie. “Mais do que visitar um destino, muitos viajantes retornam inspirados por práticas e comportamentos que podem ser adaptados ao seu cotidiano.”

Recentemente, a agência levou a equipe do documentário KI - O Valor da Vida a uma viagem para Okinawa. Dirigido por Anna Penteado, o filme acompanha a

médica integrativa Katia Nakazone Ono, sua mãe e suas filhas em uma viagem de retorno à terra de seus antepassados. Além de percorrer a região de origem de sua família, a médica queria investigar como os vínculos humanos, a espiritualidade, a alimentação, a relação com a natureza e a ancestralidade moldam o envelhecer. Com base nessa experiência, a Quickly Travel e o Instituto Viva Nova Saúde, de Katia, estão organizando viagens de imersão em Okinawa para o fim do ano, com foco em entender o estilo de vida local.

A travel designer Estela Assis, da Viaje com Estela, também elaborou recentemente uma viagem para uma neurocientista que estuda sobre longevidade e queria conhecer as Blue Zones. “Ela nos procurou já com as passagens compradas e com muita clareza do que queria viver, mas sem saber o que de fato existe nessas regiões. Informação sobre Blue Zones há muita, agora o acesso real ao que se pode viver ali é outra história”, comenta a especialista.

O foco da viagem de 32 dias foi Sardenha e Ikaria, com passagens por outros pontos de interesse no caminho, e cujas experiências estão sendo mostradas em episódios de documentário nas redes sociais da neurocientista. “Foi o primeiro roteiro que desenhamos com foco nas Blue Zones. E virou uma porta: depois dessa viagem, o assunto passou a chegar com frequência, e temos nos especializado cada vez mais nessas regiões.”

A Teresa Perez Tours não tem viagens focadas em longevidade, mas opera para a Sardenha e Okinawa e confirma que o tema desperta interesse dos viajantes – geralmente associado a outros aspectos da viagem. No caso da Sardenha, por exemplo, o turista costuma escolher o destino por conta da beleza natural, das praias e da cultura local, mas quando descobre que ela é uma das Blue Zones, passa a pesquisar mais sobre o local, reconhece a agência.

Para quem deseja saber mais sobre o assunto, a Netflix produziu a minissérie Viver até aos 100: Os Segredos das Zonas Azuis, na qual Dan Buettner viaja para as cinco regiões e revela alguns dos segredos para a longevidade. Com iniciativa brasileira, as Blue Zones também viraram tema da Expedição Longevidade, na qual a jornalista e especialista em gerontologia Lilian Liang e o cineasta Gabriel Martinez visitam as cinco regiões e adicionam o que seria a nossa candidata brasileira ao título de mais longeva, a cidade de Veranópolis, na Serra Gaúcha. A expedição gerou o documentário Conversas nas Zonas Azuis.

Confira como são e o que fazer nas Blue Zones

Península de Nicoya (Costa Rica)

Na Costa Rica, a Península de Nicoya se destaca pelas praias paradisíacas e pelas boas ondas que atraem os surfistas. Num ambiente integrado à natureza, os retiros de yoga também costumam ser populares entre os turistas. Mas o segredo da boa vida local vai além da beleza natural e do ritmo mais tranquilo. Ela vem de uma alimentação saudável, recheada de frutas ricas em antioxidantes, do hábito de se movimentar constantemente e da valorização dos laços familiares, da fé e do propósito de vida, que os mantém ativos e positivos com relação à vida. Além disso, a água rica em cálcio e magnésio também ajudaria na prevenção de doenças cardíacas e no fortalecimento dos ossos.

Na Península, a Auroraeco trabalha as praias de Santa Teresa e Nosara, ambas indicadas para praticar surfe, yoga e se conectar com a natureza. Em Santa Teresa há ainda experiências de cavalgadas, aulas de surfe para quem não domina o esporte, canopy, trilhas, pesca e outros passeios. Mais do que isso, a região proporciona tranquilidade e contato com os habitantes e cultura locais. Nosara, que fica perto da famosa Playa Guiones, também oferece essas atividades e ainda a oportunidade de acompanhar a desova das tartarugas.

Sardenha (Itália)

A Teresa Perez realiza viagens para a Sardenha e opera com seis hotéis de luxo para as estadias, como o Cala di Volpe, o Romazzino, o 7Pines Resort Sardinia e o Forte Village Resort, a maioria na Costa Esmeralda. Famosa pelo turismo de luxo nesse pedaço da ilha, o destino tem praias exuberantes de mar azul, que chamam a atenção de muitas celebridades, mas também ostenta um lado mais selvagem, rústico e rural, como em Barbagia e Ogliastra.

Terra de praias e montanhas, onde a atividade do pastoreio de ovelhas ainda é bastante presente, a Sardenha dos locais tem uma alimentação baseada em vegetais, frutas, legumes, grãos, queijos, azeite de oliva e consumo de vinho Cannonau, típico da ilha. A dieta com pouca carne e o constante vai-e-vem da população por terrenos montanhosos fazem com que a região abrigue os homens mais longevos do mundo. É principalmente nessas localidades de aldeias e vilas rurais que mora o segredo bem guardado da longa vida na Sardenha.

Uma das viagens organizadas pela Auroraeco (que representa a DuVine no Brasil) propõe percorrer de bike a Costa Esmeralda, na ilha da Sardenha, com passeios de iate e mergulhos no Mediterrâneo e incursões por Arzachena, Madalena, Caprera (onde viveu Giuseppe Garibaldi), Oliena, Orgosolo, Mamoiada, o Desfiladeiro de Gorropu, Dorgali e Baunei, entre outros pontos. No roteiro, que inclui pedaladas diárias, os viajantes aproveitam para saborear a gastronomia regional, com alimentos como o pane carasau (pão assado em forno a lenha), e degustar o Cannonau, além de estabelecer conexão com a comunidade. Tratamentos relaxantes e outros passeios de luxo também estão disponíveis para os hóspedes.

Okinawa (Japão)

O arquipélago mais ao sul do Japão, no Pacífico, com cerca de 160 ilhas, tem as mulheres mais longevas do mundo e menores taxas de câncer, doenças cardíacas e demência, quando comparadas aos americanos. Dois dos segredos para a longevidade em Okinawa têm a ver com o propósito (“ikigai”), ou seja, um motivo para levantar todas as manhãs, e com uma rede social de apoio (“moai”), que oferece suporte emocional e financeiro e, assim, dá conforto e evita estresse. Há ainda outros hábitos que prolongam a vida dos okinawanos: parar de comer antes de se saciar, deixar a refeição mais leve para o início da noite, ter uma dieta à base de vegetais, com pouco consumo de carne, andar a pé e manter-se ligado à família.

A Quickly Travel tem roteiros personalizados para o Japão que incluem Okinawa, mas também atende outras regiões do mundo, incluindo as demais Blue Zones. No Japão, a agência tem visto aumentar a procura por destinos voltados ao bem-estar, tanto por aqueles com maior conexão com a natureza e as tradições, como os que oferecem experiências de saúde, termas, spa, gastronomia balanceada e atividades ao ar livre. No fim do ano, promoverá viagens de imersão para Okinawa, em parceria com o Instituto Viva Nova Saúde.

“Viajar pelo país permite ao visitante ter contato com aspectos culturais que costumam despertar reflexões sobre bem-estar e hábitos saudáveis, como a valorização da alimentação equilibrada, da atividade física incorporada à rotina, do convívio social, do respeito aos ciclos da natureza e do conceito de propósito de vida”, explica Matie, da Quickly Travel.

A pequena ilha do mar Egeu pode não ser tão conhecida quanto as famosas ilhas gregas de Mykonos, Santorini e Creta, mas tem ficado cada vez mais em evidência

– e não é apenas pela beleza de suas praias. Seu modo de vida, com baixas taxas de doenças cardíacas, a menor ocorrência de demência do mundo e uma menor incidência de câncer, quando comparada aos americanos, têm despertado interesse não só da comunidade científica.

Parte do segredo da longevidade de seus habitantes está na dieta mediterrânea – baseada em azeite de oliva, vinho tinto, peixe, chá de ervas, frutas, vegetais e grãos e pouco consumo de carne vermelha e de laticínios – e no hábito de tirar sextas, o que proporciona melhor saúde e menos estresse. Além disso, os moradores cultivam fortes laços sociais e familiares, como nas outras Blue Zones.

Mas Ikaria tem ainda uma particularidade: famosas águas termais e radioativas, procuradas para tratar artrite, reumatismo e problemas de pele. A ilha foi um dos destinos para o qual a Viaje com Estela elaborou um roteiro recente para uma cliente.

A cerca de 100 km de Los Angeles, na Califórnia, a cidade de Loma Linda aparece como uma das cinco Blue Zones. Diferentemente das demais, no entanto, não há o hábito de beber vinho ou outra bebida alcoólica entre os anciãos. Isso porque a longevidade da região se deve aos hábitos da comunidade adventista, que segue uma alimentação controlada (e sem álcool), o que tem lhes permitido viver cerca de dez anos mais que a média dos americanos. Eles seguem uma dieta vegetariana com folhas verdes, castanhas e leguminosas, descansam aos sábados, permanecem ativos no trabalho até a velhice, fazem exercícios físicos e se apoiam na fé e na família.

Embora a cidade em si não tenha atrativos naturais para uma visita, Loma Linda está inserida numa zona com muito a conhecer, próxima de cidades como Palm Springs, vinícolas, parques, montanhas e lagos, como o Parque Nacional de Joshua Tree, Lake Arrowhead e Big Bear Lake – saiba no site do Turismo da Califórnia.

Se o Brasil tivesse uma Blue Zone, qual seria?

Há apenas cinco Blue Zones oficiais no mundo, de acordo com a pesquisa e os critérios estabelecidos pelo pesquisador Dan Buettner, que incluem os locais com mais centenários no mundo. Mas, hipoteticamente, se o Brasil pudesse se candidatar a integrar a lista, quais seriam os candidatos mais fortes? Ainda que

não tenhamos tantos centenários quanto esses outros lugares do mundo, podemos ter boas condições de vida em cidades com o nosso DNA – e que podem render bons passeios e tranquilos períodos de descanso.

Em 1994, muito antes de se falar em Blue Zones, essa foi a pergunta que o geriatra Emilio Moriguchi fez ao retornar ao Brasil e procurar nos dados oficiais o município com a maior longevidade populacional para desenvolver uma pesquisa científica sobre o tema. A 180 km de Porto Alegre, ele encontrou Veranópolis, uma cidade nas montanhas gaúchas formada por descendentes de italianos e poloneses.

Nela, criou o Projeto Veranópolis, cujo trabalho de investigação e acompanhamento dos anciãos perdura até hoje via Instituto Moriguchi, um centro de estudos do envelhecimento com foco na longevidade e qualidade de vida. Veranópolis, na verdade, já tinha sido apontada como uma das cidades mais longevas do mundo pela revista Geográfica Universal em 1981.

Veranópolis é um dos nove municípios que compõem o Roteiro Termas e Longevidade, entre os quais Nova Prata, Protásio Alves, Vila Flores e Cotiporã, todos na Serra Gaúcha. A região oferece banhos termais, passeios rurais e a vinícolas e muito contato com a natureza, com trilhas e cachoeiras, além de pratos coloniais e da culinária italiana.

Atualmente, as cidades com maior longevidade no Brasil são Blumenau, Brusque, Balneário Camboriú e Rio do Sul, todas em Santa Catarina e empatadas com expectativa média de vida de 78,6 anos, de acordo com o IDHM Longevidade (Índice de Desenvolvimento Humano). As duas primeiras mantêm forte herança cultural alemã, que permanece na arquitetura; Camboriú, conhecida como a Dubai brasileira, tem diversas praias e atrações; e Rio do Sul também mantém as tradições germânica e italiana.

Segundo o Instituto da Longevidade MAG, que cruza diversos indicadores para apontar as melhores cidades para envelhecer, São Caetano do Sul (SP), na Grande São Paulo, Vitória (ES) e Santos (SP) são as cidades grandes com os maiores índices; São Lourenço (MG), Gramado (RS) e São Miguel do Oeste (SC) são as cidades médias com melhores pontuações; e das pequenas, figuram Peritiba (SC), Rodeio Bonito (RS) e Dois Lajeados (RS). O resultado refere-se ao Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade (IDL) de 2023, e analisa a capacidade de os municípios criarem condições para um envelhecimento saudável – nova edição é aguardada para 2026.

Mas que outros destinos brasileiros ofereceriam as características elencadas nas Blue Zones? “A Serra Gaúcha, conhecida como a terra da longevidade, tem praticamente o mesmo repertório de hábitos que se vê nas Blue Zones lá fora. Se eu tivesse que apontar uma candidata brasileira, seria lá, é desse tipo de território, com história, comida e comunidade de verdade, que nasce um turismo de longevidade honesto”, aponta Padilha, da Auroraeco. Ele destaca os municípios de Cambará do Sul e São José dos Ausentes, em Aparados da Serra, ambos no Rio Grande do Sul.

Para Alan Guizi, as nossas Blue Zones certamente estariam em regiões de muita natureza. “Existe uma busca pela conexão e entra aquele tal do escapismo, no qual a pessoa quer fugir da vida urbana e vai para esses lugares onde tem uma contato maior com a natureza, até num sentido espiritual. Por exemplo, com banhos em lagos ou em rios um pouco mais selvagens, com a intenção de recarregar as energias. Destinos amazônicos tendem a crescer, e outros como a região dos Lençóis Maranhenses. O Pará também pode aparecer bastante”, aposta ele.

<https://www.estadao.com.br/viagem/blue-zones-no-luxo-atras-do-segredo-da-vida-longa-viajantes-vao-a-destinos-com-mais-centenarios/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Estadão

Seção: Cidades