



## ***Healthspan:*** uma nova forma de compreender saúde e longevidade



**Dra. Maria Helane Costa Gurgel**  
Médica Endocrinologista



**Dr. Ricardo di Lazzaro Filho**  
Médico Geneticista

**DCSD**  
**educa**

Tipo de conteúdo: artigo comentado

Nas últimas duas décadas, o conceito de *healthspan* tornou-se um dos pilares da Medicina da longevidade. O termo aparece em diretrizes, centros acadêmicos, programas de prevenção, iniciativas governamentais e investimentos bilionários em biotecnologia. Entretanto, uma questão aparentemente simples permanece sem resposta definitiva: o que exatamente estamos chamando de *healthspan*?

Essa é a provocação central da revisão sistemática publicada por Masfiah e colaboradores em 2025. Após analisar mais de 14 mil registros bibliográficos e incluir 207 publicações relevantes, os autores concluíram que não existe uma definição padronizada de *healthspan* na literatura científica contemporânea.

## Da expectativa de vida ao tempo de vida saudável

Historicamente, a Medicina celebrou o aumento da expectativa de vida. Entretanto, viver mais não necessariamente significa viver melhor.

Os autores destacam que, entre 1990 e 2019, os anos vividos com incapacidade ou doença aumentaram substancialmente em todo o mundo. Em outras palavras, a expansão da longevidade não foi acompanhada, na mesma proporção, pela expansão dos anos vividos com autonomia e boa funcionalidade.

É nesse contexto que emerge o conceito de *healthspan*: deslocar o foco da sobrevivência para a qualidade dos anos vividos.

A pergunta deixa de ser: **“Quantos anos o indivíduo vive?”** e passa a ser: **“Quantos desses anos são vividos com saúde, independência e capacidade funcional preservada?”**.

## O que a literatura considera *healthspan*?

A revisão identificou 187 artigos que propuseram definições formais para o termo. Foram encontradas mais de uma centena de definições primárias distintas, evidenciando ampla heterogeneidade conceitual.

Apesar das diferenças, algumas características aparecem repetidamente. A definição mais frequentemente citada descreve *healthspan* como “período da vida vivido em boa saúde, livre de doenças crônicas e incapacidades associadas ao envelhecimento”.



Outras definições enfatizam ausência de doenças crônicas, preservação da independência funcional, manutenção da capacidade cognitiva, mobilidade preservada, participação social, qualidade de vida, produtividade e propósito ao longo do envelhecimento.

A análise demonstra uma evolução importante do conceito. Inicialmente centrado na ausência de doenças, *healthspan* passou progressivamente a incorporar dimensões funcionais e subjetivas do envelhecimento.

## Ausência de doença é suficiente?

Talvez a contribuição mais relevante do artigo seja questionar uma visão excessivamente biomédica do envelhecimento. Muitos estudos definem o fim do *healthspan* quando ocorre o diagnóstico da primeira grande doença relacionada à idade, como diabetes, infarto, AVC, câncer, DPOC ou demência.

Embora essa abordagem seja objetiva e facilmente mensurável, ela apresenta limitações evidentes. Um indivíduo pode não apresentar nenhuma dessas condições e, ainda assim:

Apresentar sarcopenia significativa;

Ter declínio cognitivo leve;

Sofrer isolamento social;

Apresentar fragilidade funcional;

Experimentar redução importante da qualidade de vida.

Da mesma forma, um paciente com hipertensão bem controlada pode manter independência, cognição preservada e excelente qualidade de vida durante décadas. Nesse cenário, a simples presença ou ausência de diagnósticos não parece capturar integralmente o conceito de envelhecimento saudável.



## A capacidade funcional como novo desfecho clínico

Uma segunda linha de definição identificada pelos autores desloca o foco para indicadores de desempenho físico e cognitivo. Entre os marcadores utilizados nos estudos estão velocidade de marcha, força muscular, capacidade cardiorrespiratória, desempenho cognitivo, mobilidade, atividades de vida diária, indicadores metabólicos e cardiovasculares.

Essa abordagem se aproxima da visão proposta pela Organização Mundial da Saúde, segundo a qual o envelhecimento saudável deve ser compreendido como a manutenção da capacidade funcional que permite ao indivíduo fazer aquilo que valoriza ao longo da vida. Sob essa perspectiva, preservar a função se torna tão importante quanto prevenir a doença.

## A Medicina Diagnóstica está pronta para medir *healthspan*?

A avaliação do paciente que busca envelhecer com saúde deve contemplar múltiplas dimensões:

Risco cardiometabólico;

Capacidade funcional;

Composição corporal;

Cognição;

Saúde mental;

Qualidade do sono;

Autonomia;

Qualidade de vida.



Nesse contexto, a Medicina Diagnóstica assume papel estratégico. Biomarcadores laboratoriais, métodos de imagem, avaliação funcional e monitoramento longitudinal permitem identificar precocemente trajetórias de declínio antes do aparecimento de incapacidade clínica estabelecida.

O foco deixa de ser apenas detectar doenças e passa a monitorar a preservação da saúde. Para programas estruturados de longevidade baseada em evidências, essa mudança de paradigma é fundamental. O sucesso não deve ser definido apenas pela prevenção de eventos clínicos, mas também pela capacidade de preservar aquilo que mais importa ao paciente: sua funcionalidade, sua autonomia e seu bem-estar ao longo do envelhecimento.





## **Dra. Maria Helane Costa Gurgel**

Médica Endocrinologista

Doutora em Ciências Médicas  
pela Universidade de São Paulo  
(USP/InCor)

Diretora de Relacionamento  
Médico e Apoio ao Negócio da Dasa



## **Dr. Ricardo di Lazzaro Filho**

Médico Geneticista

Graduado em Medicina  
e em Farmácia-Bioquímica pela  
Universidade de São Paulo (USP)

Doutor em Aconselhamento  
Genético e Genômica Humana

Cofundador da Genera



## Referência

Masfiah S, Kurnialandi A, Meij JJ, Maier AB. Definitions of healthspan: a systematic review. Ageing Res Rev. 2025;111:102806. doi:10.1016/j.arr.2025.102806.

## Especialidades relacionadas

Cardiologia • Clínica Médica • Endocrinologia • Geriatria • Medicina de Família e Comunidade • Medicina Diagnóstica • Medicina do Exercício e do Esporte • Medicina Preventiva • Neurologia • Patologia Clínica.



