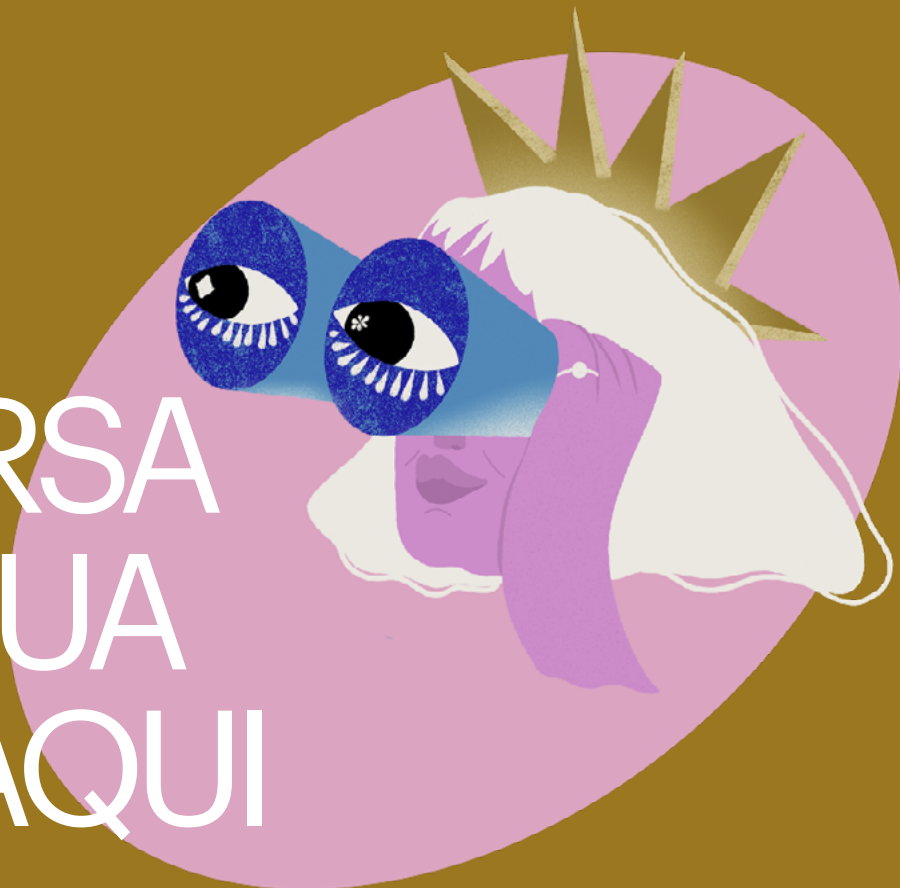


ESSA CONVERSA CONTINUA → AQUI



LIVROS

Mortais – Atul Gawande

Ikigai, Os segredos dos Japoneses para uma vida longa e feliz
Hector Garcia e Francesc Miralles

The Middlescence Manifesto
Barbara Waxman

Bolder, Making the most of our longer lives – Carl Honoré

Corpo, Envelhecimento e Felicidade
Mirian Goldenberg

A vida após os 80 anos
Dra. Gudrun Burkhard

Life is in the transitions, Mastering Change at any age – Bruce Feiler

Nossas noites – Kent Haruf

A mãe eterna – Betty Milan

Life span (Tempo de Vida)
David A. Sinclair

Rápido e Devagar – Daniel Kahneman

Muito além do nosso eu – Miguel Nicolelis

A Morte é um dia que vale a pena ser vivido – Ana Claudia Quintana Arantes

Pra vida toda valer a pena
Ana Claudia Quintana Arantes

Violeta – Isabel Allende

A Ciranda das Mulheres Sábias
Clarissa Pinkola Estés

Uma Gloriosa Liberdade
Lisa Congdon

As Timoneiras
Mary Pipher

Outlive, a arte e a ciência de viver mais e melhor – Peter Attia

A coragem de envelhecer – Becca Levy

Velhos – Ale Motta

Bônus: Estatuto do Idoso
<https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/view>

FILMES

Acesse as sinopses no perfil [@beyond.age](#)

Floride – Looke

Como Viver até os 100: O segredo das Zonas Azuis - Netflix

Antes que eu me esqueça – Netflix

Le WEEK-END – Prime Video

Método Kominsky – Netflix

Gracie & Frankie - Netflix

Navillera – Netflix

Ella & John – Telecine

Coda – Netflix

Meu amor, seis histórias de amor verdadeiro - Netflix

As nossas noites - Netflix

O Pai – AppleTV

Nebraska – Looke/ Claro Vídeo

Agente duplo – Globoplay

Um Senhor Estagiário - Prime Video

A Despedida – Prime Video

O que Sophia Loren faria? - Netflix

Maudie – Netflix

Jane Fonda em 5 atos – YouTube

A sabedoria do tempo – Netflix

Leo Grande – Prime Video

Sentimos las Molestias – HBO max

45 do segundo tempo – cinema

Halftime – Netflix

Las Horas Contigo – Netflix

The old Man – Starplus

A gangue da luva verde – Netflix
Só dez por cento é mentira – Netflix

Antes de morrer – Netflix

Amor e Anarquia – Netflix

Mr. Holmes – Netflix

Vivir dos veces – Netflix

Franca – Netflix

Aos olhos de Ernesto – Telecine

The Bucket List – AppleTV

Um dia com Jerusa – Netflix

Nomadland – Telecine

Gloria Bell – Prime video

Honeyland – Looke

O que os homens falam – Prime video

Atrás da porta – Prime video

The Artist and the Model – Prime video

Hacks – HBO max

My Salinger Year – Netflix

La Once – Netflix

Quem me ama, me segue – Prime video

Granizo – Netflix

100 dias con Tata – Netflix

Alive inside – iTunes

PODCASTS

Conexão Pró-Idade

Tantos Tempos

Wiser Than Me

Vogue Cast - Sua idade

Aptare

Gerocast

50 Mais

Se ela não sabe, quem sabe?

Preparado por **Candice Pomi**

Beyond Age Consultoria em Longevidade