

RELATÓRIO MUNDIAL DO BEM-ESTAR 2026

Edição do 10º Aniversário

Uma Década de Impacto Mundial
& O Futuro do Bem-Estar



wellmap.org

@worldwellnessweekend

#worldwellnessweekend

#wellnessforall

Find activities



18-19-20 September 2026

**Connect. Recharge.
Wellness is Energy.**

15.000
VENUES

190
COUNTRIES



Prefácio: Um Movimento Global

Mensagem do Fundador Jean-Guy de Gabriac

O que começou como uma iniciativa na França e na Bélgica transformou-se num movimento global presente em 187 países.

A nossa missão é inspirar milhões de pessoas com os 5 pilares do Bem-Estar: mover-se com mais frequência, alimentar-se de forma mais equilibrada, melhorar o sono e a recuperação, viver com atenção plena e reconectar-se com o seu propósito, para se conectar de forma significativa com os outros.

O bem-estar não deveria ser um luxo para poucos; pode ser acessível e alegre para o maior número possível de pessoas.

O nosso lema este ano é Conectar. Recarregar. Bem-estar é Energia... **Ative o seu Bem-Estar!**

Expressamos a nossa mais profunda gratidão aos nossos 150 Embaixadores e Coordenadores, que atuam como o tecido conjuntivo vital que transforma a visão global em ação de base, com o apoio de mais de 60 Prefeitos, Governadores e Ministérios do Desporto, Saúde e Turismo.



Um panorama dos 10 anos do World Wellness Weekend

- Na última década, o WWW transformou-se de um fim de semana anual isolado de sensibilização num motor contínuo para a saúde da sociedade ao longo de todo o ano. Ao alinhar-se diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (ODS 3: Saúde de Qualidade e Bem-Estar), a iniciativa mobilizou com sucesso:
- **Mais de 11.000 Locais:**
Hotéis, resorts, clubes de fitness, estúdios de ioga, spas, parques públicos e escritórios corporativos que abrem as portas para oferecer sessões de bem-estar gratuitas, coletivas e inclusivas.
- **Parcerias Intersetoriais:**
Colmatando o fosso entre hotelaria, beleza, fitness, tecnologia, saúde pública e governação municipal para cultivar coletivos locais de bem-estar sustentáveis.
- **Um Legado Descentralizado**
Capacitar líderes locais para abordar as realidades culturais e de saúde física específicas das suas respetivas populações, e envolvê-los em conversas significativas com profissionais de bem-estar locais para construir comunidades mais fortes e saudáveis através de eventos e programas envolventes.

O Bem-Estar como Transformação Cultural, Social e Económica

A trajetória histórica dos últimos dez anos revela que o bem-estar passou por uma transformação estrutural, deixando de ser uma tendência de estilo de vida individual e comercializada de "autocuidado" para se tornar um motor económico e político essencial.

Culturalmente, as populações estão a inclinar-se para uma vitalidade proativa e preventiva. Socialmente, o bem-estar é cada vez mais entendido como uma responsabilidade coletiva, na qual a infraestrutura comunitária influencia diretamente a longevidade individual.

Do ponto de vista económico, o bem-estar evoluiu para uma das indústrias globais mais resilientes e de crescimento mais rápido (ver métricas no Capítulo 2).



CAPÍTULO

2

O Panorama Global do Bem-Estar

Definindo o Contexto

À medida que avançamos em 2026, as pessoas enfrentam fatores de stress sem precedentes: enorme incerteza, aumento do custo de vida, a ameaça iminente da IA, ambientes de trabalho em mudança, pais a envelhecer, ou o impacto da guerra...

Em resposta, o bem-estar já não é tratado como um passatempo opcional, mas como uma estratégia crucial para viver e prosperar, não apenas sobreviver.

O Crescimento da Economia Global do Bem-Estar

A economia global do bem-estar registou uma aceleração exponencial. Avaliada em cerca de 4,5 biliões de dólares no início do WWW, a indústria tem superado sistematicamente o crescimento económico geral, aproximando-se de um valor estimado de 7 biliões de dólares até ao final de 2026. Esta expansão é impulsionada por uma profunda realocação dos gastos dos consumidores, que priorizam investimentos em bem-estar em

Setores-Chave que Moldam o Bem-Estar Hoje

O COMPLEXO MULTIPILAR DE BEM-ESTAR

2026

BEM-ESTAR MENTAL

- Neuroplasticidade, tecnologia do sono, redução do stress e mindfulness.

ATIVIDADE FÍSICA

- Fitness inclusivo, movimento ao ar livre, e biohacking funcional

TURISMO DE BEM-ESTAR

- Viagens regenerativas, retiros de longevidade e imersão cultural.

BEM-ESTAR NO LOCAL DE TRABALHO

- Design híbrido, segurança psicológica e benefícios estruturais para a saúde.

01**Bem-Estar Mental**

as pessoas estão preocupadas com a sua saúde mental e querem **desenvolver força mental** com aplicações de mindfulness, neuroplasticidade e biohacking.

02**Atividade Física:**

Uma mudança do exercício orientado para a estética para o movimento funcional e inclusivo, concebido para **promover o healthspan e o joyspan**, não apenas a duração da vida.

03**Turismo de Bem-Estar**

Viajar já não é apenas sobre escapar; é sobre regressar transformado.

A procura disparou por destinos que oferecem património cultural autêntico combinado com terapias preventivas avançadas.

Os visitantes não querem ser "turistas", mas sim **viver como residentes temporários**.

04**Bem-Estar no Trabalho:**

Transformado de um simples benefício corporativo num mandato institucional focado na mitigação do burnout sistémico, na otimização de ambientes ergonómicos e no estabelecimento de segurança psicológica, com a orientação da **Iniciativa para o Bem-Estar no Trabalho do Global Wellness Institute** liderada por Jessica Grossmeier e exemplos notáveis como a Hose Master LLC, que envolve 500 colaboradores em 6 localidades nos EUA.



3-5 Estatísticas Globais Chave

Os 5 Pilares do Bem-Estar: Porque a Ação é Necessária

Pilar 1



Sono e Criatividade

60% dos adultos em todo o mundo afirmam não dormir o suficiente, o que contribui para a redução da produtividade, o comprometimento do desempenho cognitivo, o enfraquecimento da imunidade e o aumento do risco de doenças crónicas.

A privação de sono tornou-se uma preocupação global de saúde pública que afeta tanto o bem-estar pessoal como o desempenho económico.

Pilar 3



Vitalidade e Movimento

46% dos europeus nunca praticam exercício ou desporto (Eurobarómetro), enquanto a OMS estima que 1,8 mil milhões de adultos em todo o mundo não atingem os níveis recomendados de atividade física.

A inatividade física aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e problemas de saúde mental. Como os especialistas cada vez mais afirmam, "estar sentado é o novo fumar".

Pilar 2



Nutrição e Imunidade

O mundo enfrenta um duplo fardo de malnutrição:

- Mais de 2,5 mil milhões de adultos têm excesso de peso, incluindo mais de 890 milhões que vivem com obesidade (OMS).
- Ao mesmo tempo, centenas de milhões de pessoas vivem em situação de insegurança alimentar, e muitas não conseguem aceder diariamente a uma refeição nutritiva. A má nutrição continua a ser uma das principais causas de doenças evitáveis, ao mesmo tempo que compromete a resiliência económica e o envelhecimento saudável.

Pilar 4



Serenidade e Mindfulness

Os desafios de saúde mental continuam a aumentar:

- A ansiedade e a depressão afetam centenas de milhões de pessoas em todo o mundo.
- De acordo com a OCDE, os problemas de saúde mental custam a muitas economias mais de 4% do PIB anualmente, devido à perda de produtividade, despesas de saúde e absentismo. Criar oportunidades para a atenção plena, gestão do stress e resiliência emocional nunca foi tão importante.





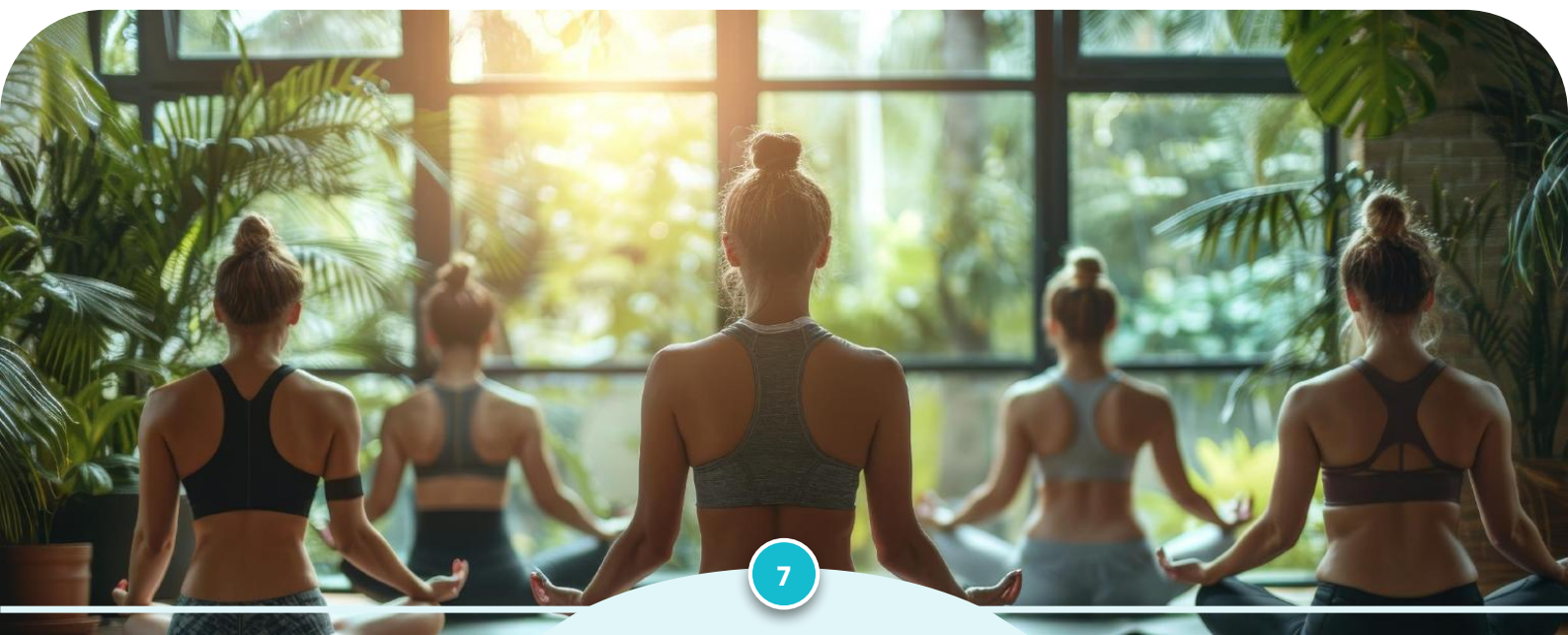
Pilar 5



Propósito e Solidariedade

A OMS identificou a solidão e o isolamento social como um desafio de saúde global crescente:

- 1 em cada 4 idosos vive em isolamento social, enquanto muitos adolescentes relatam sentimentos frequentes de solidão.
- A Comissão da OMS sobre Conexão Social estima que mais de 870.000 mortes anuais estão associadas ao isolamento social e à solidão em todo o mundo.
- Ligações sociais fortes, o envolvimento comunitário e um sentido de propósito são poderosos preditores tanto da longevidade como da qualidade de vida.



10 Anos de Impacto: A Evolução do World Wellness Weekend

Crescimento ao Longo do Tempo: Países, Cidades, Locais

As métricas do World Wellness Weekend mostram uma trajetória de crescimento sem precedentes (fonte AirTable):

- **2017–2019:** começando com 160 locais participantes em França e na Bélgica no primeiro ano, até alcançar, em apenas 3 anos, uma presença verificada de 2.300 locais em 98 países em 2019!
- **2020–2022:** Demonstrando uma resiliência extraordinária durante as crises de saúde globais, o WWW adaptou-se rapidamente para modelos de entrega digitais/híbridos, ampliando o seu impacto para 109 países em setembro de 2020, e para 139 países em 2023. O World Wellness Weekend tornou-se uma plataforma de confiança, proporcionando aos profissionais um sentido de pertença, e um símbolo de recuperação global para o público em geral.
- **2023–2025:** Quase duplicando de 6.300 locais em 148 países em 2023, para 11.000 locais em 187 países em 2025, graças à ativação massiva de hotéis e resorts (Marriott International, J Wellness Circle, Fusion, Banyan Group, RIU...), grupos de Fitness (David Lloyd clubs, Fitness First, Celebrity Fitness, Mizuno, Tipness, Renaissance, Fondazione Sport City...), parques municipais e espaços comunitários públicos (Marbella, Santo Domingo, Casciana Terme, Córdoba, Pumbal...)
- **2026 (O Marco do 10º Aniversário):** O objetivo é mobilizar 15.000 locais em 190 nações, com atividades em mais de 2.000 cidades, oferecendo a milhões de participantes em todo o mundo acesso a sessões coletivas e workshops de bem-estar gratuitos, divertidos e significativos.



Expansão da Rede de Embaixadores

A espinha dorsal do WWW é a sua rede global de mais de 150 Embaixadores e Coordenadores.

Esta estrutura descentralizada de voluntários apaixonados garante que os princípios fundamentais do movimento sejam traduzidos de forma eficaz em diferentes idiomas, normas culturais e estruturas socioeconómicas locais.

A rede expandiu-se para incluir um atleta olímpico, membros de conselhos de associações de spa e bem-estar, diretores-gerais de hotéis, diretores de spa e organizadores comunitários que trabalham durante todo o ano para construir o envolvimento local.

Impacto Comunitário e Cultural

Ao longo da última década, a iniciativa conseguiu democratizar o bem-estar, eliminando as barreiras financeiras.

As atividades gratuitas realizadas em lares de idosos, hospitais, escolas e orfanatos alteraram a perceção local do movimento e da nutrição, ajudando a tornar a saúde preventiva o caminho para comunidades mais fortes e saudáveis.

O COMPLEXO MULTIPILAR DE BEM-ESTAR

2026
PRESENÇA GLOBAL

Desde 2017 com cerca de 60 Cidades



Até 2026 com mais de 150 Países e
mais de 2.000 Cidades em todo o
mundo

Expansão da Rede de Embaixadores

Através da sua colaboração com a CCIcomms, o World Wellness Weekend continua a fortalecer a sua presença mediática global através de cobertura orgânica de qualidade e envolvimento verificado do público.

Em vez de depender de números inflacionados de "alcance potencial", concentramo-nos no impacto mensurável em televisão, rádio, imprensa e media digitais, para demonstrar como as mensagens de bem-estar ressoam junto do público em todo o mundo.



Destaques na Media

❖ Moments with Marianne Radio Show (EUA)

- 12,88 milhões de visitas únicas ao site
- 51.000 visualizações/audições estimadas

❖ ABC 27 – Good Day PA (EUA)

- Apresentou o World Wellness Weekend na televisão
- 1,23 milhões de visitas únicas ao site
- 6.860 visualizações de vídeo

❖ Shine On Radio Wellness (EUA)

- Cobertura radiofônica dedicada ao bem-estar, alcançando públicos atentos à saúde.

❖ BILAN Magazine (Suíça)

- Cobertura numa das principais publicações suíças de negócios e estilo de vida:

- "Les retraites de luxe bouleversent le tourisme haut de gamme"

❖ All-Inclusive Magazine (Polónia)

- Reportagem internacional: "Wellness Without Borders: World Wellness Weekend Returns to Inspire the Globe"

❖ Wellbeing Magazine (Reino Unido)

- "World Wellness Weekend 2025: Free Wellness Activities and Events Across the UK"
- 16.200 visitas únicas
- 4.100 visualizações do artigo

Cidades do Bem-Estar: Uma Perspetiva Global

Como o Bem-Estar está a Moldar a Vida Urbana

A metrópole moderna está a ser redesenhada. As autoridades locais reconhecem que as cidades podem tanto gerar stress e doenças crónicas, como promover a longevidade. O movimento das "Cidades do Bem-Estar" representa uma mudança intencional, afastando-se da arquitetura isolada e centrada no automóvel em direção a um design urbano verde, ativo e altamente conectado.

O Papel das Cidades na Promoção do Bem-Estar

Governos municipais visionários estão a integrar o bem-estar diretamente nas políticas públicas. Isto inclui investimentos significativos em corredores pedonais, a implementação de iniciativas de agricultura urbana, a aplicação de normas públicas de redução de ruído e a transformação de parques públicos em centros de bem-estar ao ar livre.

Ecossistemas Locais Liderados por Embaixadores

Através dos nossos embaixadores locais, o WWW colmata o fosso entre as políticas municipais e a ativação comunitária. Coordenando diretamente com prefeitos, entidades de turismo e ministérios da saúde, os nossos embaixadores transformam praças urbanas em polos vibrantes de atividade física gratuita, dando vida às infraestruturas públicas.

Entre os municípios proativos que geram um impacto positivo com o World Wellness Weekend estão Marbella e San Pedro de Alcántara (Espanha); Municipio de Tigre, Comuna Cabalango, Córdoba e Chaco Tourism (Argentina), que declararam o WWW "evento de interesse público"; Pumbal (Portugal); Município de Maipú (Chile);



Namaste Yoga Festival - Val di Fiemme ITÁLIA ©GaiaPanozzo

PANORAMAS REGIONAIS 2026

EUROPA

- Foco: políticas municipais profundamente integradas, proteção do património termal e transporte verde ativo.

AS AMÉRICAS

- Foco: desafios de fitness comunitário, iniciativas de equidade em saúde mental e integrações de bem-estar corporativo.

ÁSIA-PACÍFICO

- Foco: síntese de práticas ancestrais de longevidade com ecossistemas digitais de saúde de vanguarda.

Europa

Promove a preservação do património termal/mineral histórico, um design urbano centrado no peão e o apoio governamental direto a eventos desportivos e de bem-estar públicos, especialmente a Semana Europeia do Desporto (organizada pela Comissão Europeia) e o Sport City Day (apoiado pelo Ministério do Desporto), ambos parceiros do World

As Américas

Um forte foco em desafios de fitness a nível comunitário, programas de equidade em saúde mental e estruturas de bem-estar corporativo concebidas para apoiar forças de trabalho descentralizadas, especialmente em Winnipeg (a cidade mais ativa do Canadá, 2022-2025).

Ásia-Pacífico

Na liderança da fusão de tradições ancestrais de longevidade (como o Shinrin-yoku e o Tai Chi) com ecossistemas digitais de saúde de vanguarda e espaços verdes urbanos, com o apoio oficial dos Prefeitos no Japão (Higashikawa, Karatsu, Minato City, Odawara, Shizuoka, Yamato); e com o apoio do Ministro do Turismo e do Ministro da Saúde nas Filipinas.

Principais Tendências de

Bem-Estar para 2026

Saúde Preventiva como Estilo de Vida

A saúde preventiva, outrora percebida como um regime médico restritivo, é agora adotada como um estilo de vida intencional, centrado na vitalidade funcional.

Os consumidores gerem de forma proativa a sua saúde metabólica, o desempenho celular e os indicadores de longevidade através de hábitos diários, optando por uma prevenção inteligente em vez de um tratamento reativo.

Bem-Estar Mental Torna-se Mainstream

A saúde mental está agora integrada na vida quotidiana através de tecnologia acessível, cultura empresarial e espaços públicos.

As principais áreas de foco incluem a respiração consciente como ferramenta funcional para a regulação do sistema nervoso, a terapia sonora e a conceção intencional de espaços arquitetónicos silenciosos para combater a fadiga digital.

EVOLUÇÃO DO TURISMO DE BEM-ESTAR

O COMPLEXO MULTIPILAR DE BEM-ESTAR

2026

De: Mimos Reativos

- Tratamentos de beleza superficiais
- Escapadelas isoladas de fim de semana
- Relaxamento passivo

Para: Longevidade Regenerativa

- Epigenética e testes de biomarcadores
- Imersão cultural profunda
- Transformação duradoura do estilo de vida

Os viajantes procuram agora destinos que proporcionem transformações fisiológicas e psicológicas completas, com testes de biomarcadores, avaliações epigenéticas, imersão cultural profunda e programas de otimização do sono que oferecem benefícios a longo prazo muito depois do check-out.

Modelos de Bem-Estar Impulsionados pela Comunidade

A medida que o isolamento social continua a afetar a saúde pública, os consumidores procuram ativamente espaços de bem-estar centrados na comunidade. Ginásios, clubes de corrida, casas de banhos e jardins comunitários desempenham um duplo papel vital como polos tanto de condicionamento físico como de conexão social essencial.

Expansão do Bem-Estar no Trabalho

Guiado por iniciativas como a Workplace Wellbeing Initiative do Global Wellness Institute (presidida por Jessica Grossmeier), o bem-estar corporativo amadureceu para além das ofertas superficiais. O design moderno do local de trabalho integra a saúde diretamente na cultura corporativa, priorizando a segurança psicológica, limites claros para a desconexão digital, ambientes remotos ergonômicos e planos de saúde que recompensam os cuidados preventivos proativos.

Experiências de Bem-Estar Digitais e Híbridas

A relação entre tecnologia e bem-estar atingiu um equilíbrio saudável. As plataformas digitais funcionam como ferramentas de apoio à saúde no mundo real. A inteligência artificial oferece orientação de fitness e nutrição altamente personalizada, enquanto os modelos híbridos permitem que os utilizadores transitem sem esforço do treino doméstico digital imersivo para eventos comunitários no mundo real.



Vozes da Rede Global

Perspetivas dos Embaixadores de Todo o Mundo

O sucesso contínuo do World Wellness Weekend é impulsionado pela paixão e dedicação dos nossos coordenadores globais. Eis as suas perspetivas na linha da frente do movimento:

❖ **Lucía ROMERO DE AVILA NIETO (Espanha):**

"Em Espanha, o bem-estar está enraizado no nosso tecido social. Através do WWW, trouxemos o nosso estilo de vida vibrante para as praças públicas, transformando locais históricos em espaços ativos de movimento e conexão social."

❖ **Regis BOUDON-DORIS (Itália):**

"A Itália está a ligar o seu património termal histórico à medicina de estilo de vida moderna. Estamos a demonstrar que a nossa cultura clássica de bem-estar está perfeitamente adaptada para responder às necessidades atuais de saúde preventiva."

❖ **Katie BYRNE PLOWMAN (Reino Unido):**

"Estamos a desconstruir com sucesso a ideia de que o bem-estar é exclusivo. Ao colaborar com centros comunitários locais, estamos a tornar os recursos de movimento e saúde mental acessíveis a populações diversas em todo o Reino Unido."

❖ **Gloria TREISTER (EUA):**

"O nosso foco é impulsionar a mudança sistémica nos centros urbanos. Estamos a trabalhar para ligar os ambientes corporativos às infraestruturas comunitárias, garantindo que o bem-estar se torne parte natural da vida quotidiana americana."

❖ **Nathalie ROY (Canadá):**

"Valorizar um bem-estar sazonal e ligado à natureza é fundamental no Canadá. Estamos a demonstrar que o movimento ao ar livre e a atenção plena na natureza são ferramentas vitais para apoiar a resiliência mental durante todo o ano."

❖ **Eduardo FINCI (Argentina):**

"Apesar dos desafios económicos, a paixão pelo bem-estar na América do Sul é incrivelmente forte. As nossas comunidades mostram que o verdadeiro bem-estar floresce com a energia coletiva, a dança e o apoio mútuo."

❖ **Flavio ACUÑA (República Dominicana):**

"Estamos a redefinir completamente a experiência de viagem nas Caraíbas, integrando o bem-estar autêntico e a cultura local diretamente no nosso modelo de hospitalidade, criando benefícios profundos tanto para visitantes como para residentes locais."

❖ **Tomoko IWAI (Japão):**

"No Japão, o nosso foco é harmonizar a inovação urbana moderna com práticas ancestrais de longevidade como os banhos de floresta (Shinrin-yoku). O verdadeiro bem-estar reside em criar momentos tranquilos de atenção plena dentro das nossas cidades aceleradas."

❖ **Hayden RHODES (Tailândia):**

"A Tailândia continua a liderar o mundo em hospitalidade holística. Estamos a expandir o nosso foco do trabalho corporal tradicional para um profundo rejuvenescimento emocional, espiritual e físico integrativo."



Diversidade Cultural das Práticas de Bem-Estar

Estas vozes sublinham que o bem-estar não é um conceito único que sirva para todos.

Seja através da prática do Shinrin-yoku no Japão, dos banhos termais em Itália ou do movimento liderado pela comunidade na Argentina, o WWW celebra a rica diversidade cultural das tradições de saúde globais, honrando a sua história ao mesmo tempo que as adapta à vida moderna.



Estudos de Caso: O Bem-Estar em Ação

01

Marbella, Espanha



- **Contexto:** Um destino costeiro de renome mundial que procura transformar-se de um ponto turístico de lazer de luxo num polo de referência para a saúde, fitness e longevidade durante todo o ano.
- **Iniciativa:** O governo municipal colaborou com os embaixadores locais do WWW para lançar um amplo programa de bem-estar, transformando os passeios marítimos e parques públicos em pavilhões de bem-estar ao ar livre.
- **Impacto:** Alcançou um elevado número de participantes entre diferentes gerações, com entrevistas na TV Marbella, TV Torremolinos...

02

Casciana Terme, Itália



- **Contexto:** Uma histórica cidade termal italiana que procura revitalizar o seu património tradicional de bem-estar termal para uma geração mais jovem e moderna de viajantes atentos à saúde.
- **Iniciativa:** A cidade abriu as suas instalações termais históricas e espaços públicos para fóruns educativos interativos sobre bem-estar, combinando terapias minerais tradicionais com práticas modernas de **mindfulness**.
- **Impacto:** Introduziu com sucesso as gerações mais jovens às terapias termais históricas, preservou o património local e criou um modelo replicável para outros destinos históricos de bem-estar na Europa.

03

Don Torcuato, Argentina



- **Contexto:** Uma comunidade residencial suburbana a enfrentar pressões económicas, em busca de formas acessíveis e económicas de apoiar a saúde pública e a coesão social.
- **Iniciativa:** Os organizadores locais criaram workshops de bem-estar de base comunitária, financiados pela própria comunidade, no icónico Club Atletico Caza y Pesca, oferecendo aulas de fitness gratuitas, educação nutricional acessível e meditação em grupo.
- **Impacto:** Demonstrou que as barreiras financeiras podem ser superadas através da ação comunitária, resultando em melhorias mensuráveis nos indicadores locais de saúde mental e conexão social.

04

Higashikawa, Japão



- **Contexto:** Um município japonês visionário na ilha de Hokkaido, que visa combater os estilos de vida sedentários e apoiar a saúde em todos os segmentos da população: idosos, estudantes nas escolas e pessoas ativas através do bem-estar no local de trabalho.
- **Iniciativa:** A cidade integrou as atividades do WWW diretamente na sua programação anual de saúde pública, oferecendo avaliações físicas gratuitas, clínicas de postura e exercícios de grupo de baixo impacto.
- **Impacto:** Através de uma parceria plurianual com a R-body, o Prefeito conseguiu envolver milhares de idosos, estudantes e trabalhadores em movimento ativo, reduzindo o isolamento social e promovendo uma colaboração mais forte entre clínicas médicas locais e profissionais de fitness.

CAPÍTULO

8

O Futuro do Bem-Estar: Um Posicionamento Visionário

O Bem-Estar como Prioridade de Saúde Pública

O futuro dos cuidados de saúde globais depende da nossa capacidade de passar do tratamento da doença para o cultivo ativo do bem-estar.

Na próxima década, o bem-estar deverá ser reconhecido como uma prioridade essencial de saúde pública. Os sistemas de saúde governamentais já não podem absorver os custos crescentes das doenças crônicas relacionadas com o estilo de vida; os investimentos devem deslocar-se sistematicamente para cuidados proativos e

FUTURA COLABORAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

SETOR PÚBLICO

- Políticas e Infraestrutura
- Sistemas de Saúde
- Tecnologia/Negócios

WORLD WELLNESS WEEKEND

- Mobilização de Base
- Programação Inclusiva

PRIVADO

- Setor
- Inovadores

O Papel das Cidades e dos Governos

Como demonstraram as melhores práticas de 2026 do Healthy Lifestyles for Europe (HL4EU), os governos devem assumir um papel ativo, integrando métricas de bem-estar diretamente no planeamento urbano e nos quadros legislativos. Isto significa conceber cidades que incentivem naturalmente o movimento, estabelecer proteções claras para a saúde mental e apoiar iniciativas de bem-estar comunitário através de estruturas fiscais progressivas e financiamento público.

Colaboração Público-Privada

Enfrentar os desafios de saúde modernos exige uma forte colaboração entre os setores público e privado. Como associação internacional sem fins lucrativos, o World Wellness Weekend atua como catalisador destas parcerias, reunindo inovadores empresariais, prestadores de cuidados de saúde e autoridades municipais para conceber e expandir soluções de bem-estar inclusivas e acessíveis.

As nossas parcerias estratégicas com **World Cleanup Day** a nível global, e com **Pace e Bene, Non violent Campaign** nos EUA, demonstram uma ação concreta em grande escala que responde ao apelo do Wellness Moonshot do **Global Wellness Institute**, unindo esforços para moldar um futuro rumo a um mundo livre de doenças evitáveis.



Tornar o Bem-Estar Mais Acessível a Nível

Global

Como afirma a investigadora do **Global Wellness Institute**, Katherine Johnston: "Com a crescente divisão entre quem tem e quem não tem, os Líderes do Bem-Estar devem tornar-se Líderes em Bem-Estar".

Devemos dismantelar a ideia errada de que o bem-estar é um luxo exclusivo.

A próxima década do movimento do bem-estar irá concentrar-se intensamente na equidade e acessibilidade globais. O verdadeiro bem-estar requer a criação de oportunidades simples e gratuitas para uma vida saudável, acessíveis a todos, independentemente da geografia, idade ou estatuto socioeconómico.

É tempo de reconectarmos com o ritmo da Natureza e com os sábios conselhos das nossas avós, que nos diziam para sermos ativos e nos sentirmos unidos aos amigos e à comunidade: "acaba os teus vegetais, vai brincar com os teus amigos, acalma-te ou faz uma pausa, agora é hora de ir dormir, tens um grande dia pela frente para fazeres a diferença no mundo".

Jean-Guy de Gabriac, fundador do WWW, foi inspirado pela sua avó antes de esta falecer aos 101 anos, cheia de alegria e esperança de que os 5 Pilares do Bem-Estar possam inspirar milhões de pessoas a tornarem-se "wellfluencers", para que possam ter uma influência positiva nos seus amigos, família e comunidade. O mundo precisa de bem-estar mais do que nunca, e de mais wellfluencers ;-)



CAPÍTULO

Conclusão: Um Apelo à

Ação

Reforçar o WWW como Movimento Global

O World Wellness Weekend é muito mais do que uma celebração de três dias: este ano torna-se uma celebração de 4 dias em Espanha, desde quinta-feira dia 17 até ao pôr do sol de domingo dia 20 de setembro.

É um catalisador contínuo para a transformação da saúde global. Ao longo dos últimos dez anos, provámos que uma rede descentralizada, movida pela paixão e de base comunitária, pode inspirar uma mudança real e duradoura em cidades e nações em todo o mundo, com o Bem-Estar para Todos. Não apenas Bem-Estar para **Clientes**, mas também Bem-Estar para **Colegas** (bem-estar no trabalho) e Bem-Estar para **Comunidades desfavorecidas** (Hospitais, lares de idosos, orfanatos, pessoas com necessidades especiais...)

Convite para Participar e Envolver-se

Convidamos organizações de media, líderes empresariais, governos municipais e profissionais de bem-estar a juntarem-se a nós nesta missão vital.

- **Para a Media:** Ajudem-nos a partilhar estas histórias de transformação humana e a colocar a educação em saúde preventiva no centro da consciência pública.
- **Para os Municípios:** Colaborem com a nossa rede de embaixadores para ativar os vossos espaços públicos e conceber ambientes urbanos mais saudáveis e vibrantes.
- **Para as Empresas:** Integrem profundamente o bem-estar na vossa cultura organizacional para apoiar e capacitar a vossa força de trabalho global.
- **Para as Empresas (Hotéis, Resorts, Clubes de Fitness / Desporto, Yoga / Pilates, Spas / Centros de Bem-Estar:** Abram as vossas portas ao público, partilhem a vossa experiência e o vosso entusiasmo: tornem-se um polo acolhedor de bem-estar dentro da vossa comunidade. Elevem-se como Wellness Champions, Brilhem como Wellness Heroes.

Visão para a Próxima Década

Ao olharmos para os próximos dez anos, a nossa visão é ver o bem-estar cada vez mais integrado na vida quotidiana, desde a conceção das nossas cidades e locais de trabalho até às políticas de saúde pública e aos currículos escolares.

Juntos, continuemos a construir um mundo mais saudável, resiliente e profundamente conectado. O Bem-Estar começa com NÓS e cresce com TODOS NÓS.

A jornada da próxima década começa hoje: todos são bem-vindos a fazer parte dela na sua cidade, como local participante, como Wellness Champion, Wellness Hero, ou como Coordenador Municipal do World Wellness Weekend.



RECONHECIMENTO DA IMPRENSA E MÍDIA

Nos últimos anos, o World Wellness Weekend alcançou um crescimento global notável e reconhecimento midiático, unindo profissionais de bem-estar, líderes do turismo, clubes de fitness, spas, hotéis e comunidades locais em 187 países.

Até à data, mais de 10.990 locais participaram em todo o mundo, organizando mais de 20.000 atividades gratuitas e inclusivas em 2.012 cidades, representando um aumento de 75% na participação desde 2023.

A visibilidade midiática atingiu níveis sem precedentes, com mais de 829 peças de cobertura na imprensa, gerando uma estimativa de 10,7 milhões de visualizações, um alcance combinado de audiência de 2,79 mil milhões, 851 milhões de leitores online e uma pontuação máxima de autoridade de domínio de 99.

O movimento também gerou mais de 6.000 publicações nas redes sociais e milhares de interações, além de entrevistas de televisão e rádio nas principais redes internacionais e regionais. Apoiado por mais de 150 Embaixadores e Coordenadores, o World Wellness Weekend continua a promover o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas nº 3, Saúde de Qualidade e Bem-Estar para Todos, a apoiar o Wellness Moonshot do **Global Wellness Institute** e a **Semana Europeia do Desporto**, inspirando ao mesmo tempo milhões de pessoas em todo o mundo a abraçar estilos de vida mais saudáveis, ativos, conscientes e inclusivos com a maior frequência possível. É ÓTIMO sentir-se BEM!

Encontre os locais participantes perto de si

wellmap.org