

Peter Attia me ensinou que longevidade é uma decisão de gestão, e eu comprovei isso no meu próprio corpo

Resumo executivo e dez pontos de correlação com a cultura, a gestão e o modelo de alto desempenho do Colégio Planck.

MENSAGEM CENTRAL DO LIVRO

Viver mais só vale a pena se for viver bem. Attia chama isso de healthspan e mostra que ele se constrói décadas antes da crise, com a Medicina 3.0: proativa, personalizada e guiada por dados. Saúde e escola obedecem à mesma lógica, quem age cedo colhe depois.

01 O LIVRO E A IDEIA CENTRAL

Outlive, do médico Peter Attia em parceria com o jornalista Bill Gifford, é um dos livros mais influentes já escritos sobre longevidade. A tese é direta: a medicina tradicional aprendeu a tratar a doença depois que ela aparece, mas a verdadeira revolução está em agir muito antes, quando ainda há tempo de mudar a trajetória.

Attia separa o tempo de vida, o lifespan, da qualidade desse tempo, o healthspan. De nada adianta viver muitos anos se os últimos forem de fragilidade e dependência. A partir daí, ele propõe a Medicina 3.0: preventiva, personalizada e baseada em dados, voltada a evitar as grandes doenças crônicas que encurtam a vida moderna.

Li o livro em um momento decisivo da minha própria história. E saí dele diferente, não apenas como gestor, mas como alguém que decidiu aplicar a ciência da longevidade no próprio corpo.

EXHIBIT 1 · OS QUATRO PILARES DA LONGEVIDADE

Exercício · Exercise	A ferramenta mais poderosa que existe. Força, estabilidade e capacidade aeróbica treinadas para durar a vida inteira.
Nutrição · Nutrition	Não existe dieta única. Existe o ajuste certo para cada corpo, calibrado por dados e por acompanhamento.
Sono · Sleep	O pilar mais negligenciado. Recuperação, equilíbrio hormonal e clareza mental dependem diretamente dele.
Saúde Emocional · Emotional Health	Sem ela, mais tempo de vida não significa mais vida. Attia a trata como pilar, e não como detalhe.

Attia acrescenta três ideias que mudaram minha forma de viver e de liderar: a distinção entre healthspan e lifespan, a Medicina 3.0 como postura proativa e o Decatlo do Centenário, definir as capacidades que se quer ter na última década de vida e treiná-las desde já.

02 A MINHA VIRADA

Comecei a escrever este texto de um lugar diferente dos dois primeiros da série. Não como gestor que analisa um livro à distância, mas como alguém que viveu, no próprio corpo, aquilo que Attia descreve.

Em 28 de janeiro de 2025, iniciei uma transformação de saúde sob a orientação do meu cardiologista, o Dr. Carlos Wollmann. Não foi um impulso, foi um projeto, com método, acompanhamento e dados, exatamente como o livro defende.

Ao longo dessa jornada, sempre sob supervisão médica, foram cerca de 40 quilos a menos, a reversão de um quadro metabólico, ganho de massa magra e a inflamação trazida para controle. O número na balança é a parte menos importante. O que mudou de verdade foi a compreensão de que cuidar da própria longevidade exige a mesma disciplina que se exige para construir uma escola de alto desempenho.

Eu lia *Outlive* enquanto reconstruía o meu healthspan. E percebi, página após página, que a Medicina 3.0 de Attia é, no fundo, a mesma filosofia que aplico na gestão do Colégio Planck: prevenção em vez de reação, dados em vez de achismo, e o longo prazo acima do imediatismo.

Viver mais tempo só importa se for viver bem por mais tempo. A ideia de healthspan, em *Outlive*

03 DEZ PONTOS DE CORRELAÇÃO COM O ALTO DESEMPENHO

O que mais me impressionou foi perceber que os conceitos que Attia desenvolveu para entender a longevidade humana atravessam, quase intactos, para a gestão de uma escola de alto desempenho. Abaixo, os dez pontos que mais me marcaram, conectados à cultura, à gestão, ao posicionamento e ao modelo de alto desempenho do Colégio Planck.

01	<p>GESTÃO</p> <p>Medicina 3.0 é gestão preventiva</p> <p>Attia propõe a Medicina 3.0, que age antes da doença em vez de apenas reagir a ela. Na gestão escolar, é a diferença entre apagar incêndios e antecipar problemas. No Planck, o valor de Disciplina e Execução existe para isso: o que é planejado é acompanhado, o que é combinado acontece, antes de a crise bater à porta.</p>
02	<p>ALTO DESEMPENHO</p> <p>Healthspan, a lição de durar bem</p> <p>Não basta uma instituição durar muitos anos, é preciso durar com qualidade. O Colégio Planck chega a quase 10 anos em 2026 sustentando um NPS de 86 com as famílias, bem acima do patamar de 70 que a Bain considera referência mundial. Longevidade sem qualidade é apenas tempo. Com qualidade, é legado.</p>
03	<p>FORMAÇÃO HUMANA</p> <p>Exercício, o remédio que nenhuma pílula substitui</p> <p>Attia chama o exercício de a ferramenta mais poderosa da longevidade. A tradução para a escola está no Saber Ser: disciplina, constância e cuidado com o corpo e a mente fazem parte da formação. No Planck, o desenvolvimento socioemocional é estruturado porque o alto desempenho começa de dentro.</p>
04	<p>LIDERANÇA</p> <p>O Decatlo do Centenário e o poder do planejamento reverso</p> <p>Attia propõe definir as capacidades que se quer ter na última década de vida e treiná-las desde já. É planejar de trás para frente. É exatamente o que fazemos com as Metas 2027 a 2030 do Planck: definimos onde queremos chegar, como subir do 272º lugar no ENEM para o Top 150 do Brasil, e construímos o caminho a partir do destino.</p>

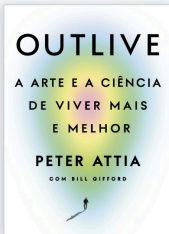
05	GESTÃO DE PESSOAS Sinais vitais, meça antes de adoecer A Medicina 3.0 vive de exames e de dados, não de sintomas tardios. Uma escola também tem sinais vitais: o NPS das famílias e dos professores, a rematrícula, o clima. No Planck, a rematrícula é de 97%, acima dos 90% que caracterizam escolas bem geridas, segundo a Gennera. Medir cedo é o que permite agir a tempo.
06	CULTURA Saúde emocional é pilar, não luxo Um dos capítulos mais corajosos de Outlive é o que Attia dedica à própria saúde emocional. A lição para a gestão é direta: é preciso cuidar de quem cuida. No Planck, clima, reconhecimento e retenção de talentos são tratados como estratégia, com Comitê de Cultura e Encontro Anual de Cultura. O NPS dos professores importa tanto quanto o das famílias.
07	RESULTADOS O resultado é o juro composto de bons hábitos A longevidade não vem de um feito heroico, vem de pequenas escolhas repetidas por décadas. O mesmo vale para resultados de excelência. O 272º lugar no ENEM e as 955 medalhas em olimpíadas científicas só em 2025 são o juro composto de bons hábitos diários, sustentados ano após ano.
08	POSICIONAMENTO Personalização, cada corpo e cada aluno são únicos Attia insiste que não existe protocolo único, existe o ajuste fino para cada pessoa, guiado por dados. Na educação vale a mesma verdade: cada aluno tem um ponto de partida e um ritmo próprios. Por isso o Planck acompanha o desenvolvimento de perto, com mentoria e dados, em vez de tratar todos como média.
09	INOVAÇÃO E ESTRATÉGIA Proatividade, antecipar o futuro é decisão estratégica A Medicina 3.0 é, antes de tudo, uma postura: agir antes. Uma escola que apenas reage ao mercado envelhece mal. Por isso o plano do Planck prevê novos horizontes, como o Planck Internacional, o Summit de empreendedorismo, a formação de líderes no C-Level Planck e a inteligência artificial como habilitadora da educação.
10	FORMAÇÃO DO ALUNO Formar para a vida inteira, não só para o vestibular A maior lição de Attia é que saúde e desempenho se constroem cedo e duram a vida toda. Formar um aluno é entregar a ele hábitos de estudo, de corpo e de mente que vão muito além da prova. É isso que significa desenvolver cada estudante para ser a melhor versão de si mesmo.

04 O QUE FICA

Os dois primeiros textos desta série eu escrevi como gestor. Este eu escrevo também como paciente, como aluno da minha própria saúde.

Outlive me deu a ciência para entender aquilo que eu já havia decidido viver: que longevidade, de uma pessoa ou de uma escola, não é sorte nem apenas genética, é projeto. É a soma de decisões pequenas, diárias e bem orientadas, sustentadas por dados e por disciplina, ao longo de muito tempo.

Recomendo a leitura para todo gestor, educador e líder que entende que cuidar do longo prazo, do próprio corpo à própria organização, é a forma mais alta de responsabilidade.



FONTE

Attia, Peter, com Bill Gifford. *Outlive: a Arte e a Ciência de Viver Mais e Melhor*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2023.

Best-seller do New York Times sobre longevidade, healthspan e Medicina 3.0. Lido durante a minha própria transformação de saúde, iniciada em janeiro de 2025, sempre sob acompanhamento médico.

© 2026 André Guadalupe · Colégio Planck. Conteúdo autoral. O compartilhamento é incentivado, desde que citada a autoria. A reprodução integral e o uso comercial dependem de autorização prévia do autor. As obras de terceiros citadas pertencem aos seus respectivos autores e editoras.



Prof. André Guadalupe

Cofundador e Diretor, Colégio Planck

andre@colegioplanck.com.br

Engenheiro pelo ITA · Speaker Bett Brasil 2026 · 32 anos em educação