# **A NATIONAL GEOGRAPHIC REVELA O TRAILER DA NOVA TEMPORADA DE *SEM LIMITES COM CHRIS HEMSWORTH: VIVER MELHOR AGORA***, EM QUE O ATOR EMBARCA NA MISSÃO NOVA E OUSADA DE DESCOBRIR OS SEGREDOS PARA VIVER MELHOR – A PARTIR DE AGORA

#

# **Desde partilhar o palco com Ed Sheeran, o cantor galardoado com diversos prémios GRAMMY®, a conquistar os Alpes suíços e treinar com as forças especiais, Chris Hemsworth embarca numa jornada global para desvendar os segredos de uma vida mais longa e saudável**

#

# **A série, de três episódios, é uma produção da Protozoa, de Darren Aronofsky, cineasta nomeado para os Óscares, da Nutopia, de Jane Root, e da Wild State, de Chris Hemsworth e Ben Grayson**

# ***SEM LIMITES COM CHRIS HEMSWORTH: VIVER MELHOR AGORA Disponível a partir de 15 de agosto no Disney+***



Veja o trailer [aqui](https://www.youtube.com/watch?v=MbseD3qZ7fU)

# **(Lisboa, 21 de julho de 2025)** - [Chris Hemsworth](https://www.instagram.com/chrishemsworth/?hl=en) está de volta com uma nova missão ousada: descobrir como podemos viver melhor — a partir de hoje. Na nova série ***SEM LIMITES COM CHRIS HEMSWORTH*: *VIVER MELHOR AGORA***, o ator mergulha em três desafios de alto risco que prometem estratégias reais e imediatas para aguçar a nossa mente e fortalecer o nosso corpo. Todos os episódios estarão disponíveis a 15 de agosto no Disney+.

#

# Nesta emocionante série de três episódios com produção da Protozoa, do cineasta nomeado aos Óscares Darren Aronofsky, da Nutopia, de Jane Root, e da Wild State, de Chris Hemsworth e Ben Grayson, Chris esforça-se mais do que nunca — tanto física como mentalmente — ao enfrentar alguns dos desafios mais universais da vida: a dor, o medo e o declínio cognitivo.

#

# Filmado em seis países ao longo de dois anos, Chris testa os seus limites recorrendo à ciência mais avançada e à sabedoria dos mais velhos para se desafiar como nunca antes o fez. Sem qualquer experiência prévia, aprende a tocar bateria para uma atuação ao vivo com Ed Sheeran perante 70.000 fãs; escala uma parede vertiginosa de 180 metros nos Alpes suíços para sair da sua zona de conforto e abraçar o risco; e participa no treino das Forças Especiais sul-coreanas, suportando choques elétricos e spray de gás pimenta para enfrentar a sua longa luta contra a dor crónica e reconfigurar a forma como reage a ela — tudo para descobrir ferramentas que podemos usar hoje para viver vidas mais saudáveis e felizes.

#

# Juntam-se a ele nesta jornada transformadora o especialista Dr. BJ Miller, um conceituado médico da área dos cuidados paliativos, além de um poderoso elenco de vozes inspiradoras, incluindo a cientista cognitiva Dra. Maya Shankar, o baterista dos Parkway Drive, Ben Gordon, a neurocientista e professora Abigail Marsh, a alpinista especializada em escalada livre e voo com fato *wingsuit*, Steph Davis, ex-membros das forças armadas da Coreia do Sul, o lutador de MMA Kim Dong-hyun, a lenda do motocross freestyle, Robbie Maddison, e muito mais. Juntos, oferecem novas perspetivas sobre como podemos tornar a nossa mente, o nosso corpo e as nossas ligações mais fortes.

#

# “*Fazer esta série foi uma jornada que mudou a minha vida. Descobri muito sobre a minha própria saúde, resiliência e sobre o que realmente significa viver bem*”, afirmou Hemsworth. “*Espero que este próximo capítulo inspire o público a sair da sua zona de conforto e a abraçar desafios, porque o impacto que teve na minha vida foi deveras profundo.*”

#

# Cada parte de ***SEM LIMITES COM CHRIS HEMSWORTH*: *VIVER MELHOR AGORA*** revela novas descobertas científicas com aplicação prática no quotidiano:

#

# ● **“PODER CEREBRAL”**

# Inspirado pelos benefícios de aprender uma nova habilidade, algo que é positivo para a memória e a função cognitiva, Chris Hemsworth começa a tocar bateria. Quando é convidado para se juntar a Ed Sheeran no palco de um concerto num estádio, Chris tem apenas alguns meses para dominar o instrumento e vencer o nervosismo para se apresentar diante de 70.000 fãs. É um desafio que o leva além dos seus limites.

#

# ● **“RISCO”**

# Chris Hemsworth ultrapassa os seus limites ao tentar escalar uma barragem alpina de 180 metros nos Alpes suíços. Inspirado pela forma despreocupada como os seus filhos enfrentam os riscos, Chris aprende com especialistas sobre o modo como a terapia de exposição e o Flow — um estado de hiperconcentração — podem melhorar a saúde mental e física, mostrando como correr riscos na idade adulta pode levar a uma vida mais feliz e saudável.

#

# ● **“DOR”**

# Chris Hemsworth decide enfrentar a sua dor crónica numa viagem ousada e imersiva pela Coreia do Sul. Guiado pelo especialista em dor, o Dr. BJ Miller, o ator explora tradições ancestrais de cura e ciência avançada. Chris enfrenta o “vale da dor” no teste final, uma série brutal de provas das Forças Especiais que o levará ao seu limite.

#

# Em agosto de 2024, a National Geographic lançou um vídeo que capta o clímax do desafio de Chris para estimular o cérebro: apresentar “Thinking Out Loud” no palco com o amigo Ed Sheeran, diante de 70.000 fãs em Bucareste, na Roménia, durante a turné “+–=÷x” de Sheeran. Agora, os espectadores podem testemunhar toda a jornada no primeiro episódio da série, “Poder Cérebral”, em que podemos ver Chris Hemsworth a aprender a tocar bateria do zero com Ben Gordon, dos Parkway Drive. Este momento inesquecível conta com quase 35 milhões de visualizações nas contas de Chris, Ed e da Nat Geo nas redes sociais. Uma sensação em todo o mundo, a primeira temporada de ***SEM LIMITES COM CHRIS HEMSWORTH*** está classificada como a segunda série mais vista da National Geographic, perfazendo os espectadores internacionais quase metade da sua audiência.

#

# A Blua, saúde digital da Bupa, orgulha-se de patrocinar ***SEM LIMITES COM CHRIS HEMSWORTH*: *VIVER MELHOR AGORA*** A Blua é uma forma simples de as pessoas terem acesso a cuidados de saúde convenientes, personalizados e preventivos por meio de consultas médicas virtuais, programas de saúde digitais e cuidados de saúde adaptados às suas necessidades.

#

# ***SEM LIMITES COM CHRIS HEMSWORTH: VIVER MELHOR AGORA*** é produzido pela Protozoa, pela Nutopia e pela Wild State para a National Geographic. Tom Watt-Smith, Peter Lovering, Arif Nurmohamed e Jane Root desempenham a função de produtores executivos da Nutopia. Os criadores Darren Aronofsky e Ari Handel, da Protozoa, voltam a ser produtores executivos, e Chris Hemsworth, Ben Grayson e Brandon Hill são produtores executivos da parte da Wild State. Pela National Geographic, os produtores executivos são Bengt Anderson e Simon Raikes.

**SOBRE O DISNEY+**
O Disney+ é o serviço de streaming exclusivo dos filmes e séries Disney, Pixar, Marvel, Star Wars e National Geographic, e ainda da série The Simpsons, e muito mais. Em mercados internacionais selecionados, inclui também a marca de conteúdos de entretenimento geral Star. Principal serviço de streaming direto ao consumidor da The Walt Disney Company, o Disney+ oferece uma crescente diversidade de originais exclusivos, incluindo longas-metragens, documentários, séries de live-action e animação e curtas-metragens. Com acesso ilimitado à longa história da Disney, marcada por entretenimento incrível em cinema e televisão, o Disney+ é também o serviço de streaming exclusivo para os mais recentes lançamentos dos The Walt Disney Studios. Para mais informações, visite [disneyplus.com](https://disneyplus.com/), ou consulte a aplicação Disney+, disponível na maioria dos dispositivos móveis e televisivos conectados.

#

# **Sobre a National Geographic Content**

# Com a maior presença nas redes sociais, alcançando mais de 777 milhões de seguidores e 1,1 mil milhões de visualizações por mês, a National Geographic Content cativa públicos de todas as idades com narrativas premiadas e aclamadas pela crítica. Através de histórias reais, inspira os espectadores a descobrir, explorar e a cuidar do mundo que os rodeia. A National Geographic Content, parte de uma parceria entre a The Walt Disney Company e a National Geographic Society, chega a mais de 532 milhões de pessoas em 172 países e 33 línguas, através de plataformas digitais, redes sociais e publicações, bem como dos canais globais National Geographic (National Geographic Channel, Nat Geo WILD, Nat Geo MUNDO), da National Geographic Documentary Films e das plataformas de streaming Disney+ e Hulu. O seu conteúdo diversificado inclui o filme *Free Solo*, galardoado com um Óscar® e um BAFTA, e os filmes nomeados pela Academia *Vulcão: Uma História de Amor* e *Bobi Wine: The People's President*, a série galardoada pelos prémios Emmy® *9/11: Um Dia na América* e *JFK: Um Dia na América*, a série premiada pelos Emmy®, *Animais por Perto com Bertie Gregory*, e ainda a série *Na Rota do Tráfico com Mariana van Zeller*, *Alasca*, *Os Segredos das Baleias*, além de diversos conteúdos vencedores dos prémios National Magazine Awards, finalistas dos prémios Pulitzer e prémios Webby. Visite [nationalgeographic.com](http://nationalgeographic.com/) e [natgeotv.com](https://cts.businesswire.com/ct/CT?id=smartlink&url=https%3A%2F%2Fnam04.safelinks.protection.outlook.com%2F%3Furl%3Dhttp%253A%252F%252Fnatgeotv.com%252F%26data%3D05%257C01%257CSyd.Jean%2540disney.com%257C11228456a3594f957adf08dad4865731%257C56b731a8a2ac4c32bf6b616810e913c6%257C1%257C0%257C638055970701332168%257CUnknown%257CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%253D%257C3000%257C%257C%257C%26sdata%3Dtu3JsNYxJQntKxjs5Q%252BupF5a7E0wSJ2fJYYjFFVE4FY%253D%26reserved%3D0&esheet=53212839&newsitemid=20230113005305&lan=en-US&anchor=natgeotv.com&index=4&md5=a99e9b072f85f31865e12b026e6ceca3) ou explore o [Instagram](https://www.instagram.com/natgeo/), [Threads](https://www.threads.net/%40natgeo), [Facebook](https://www.facebook.com/natgeo/), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/national-geographic/posts/?feedView=all), [YouTube](https://www.youtube.com/natgeo), [TikTok](https://www.tiktok.com/%40natgeo?lang=en), e [Reddit](https://www.reddit.com/user/nationalgeographic/).

#

**Sobre a Protozoa**

A Protozoa, com sede em Chinatown, Nova Iorque, é liderada por Darren Aronofsky e pelo seu sócio, Ari Handel. Os seus créditos cinematográficos incluem π, A VIDA NÃO É UM SONHO, THE FOUNTAIN – O ÚLTIMO CAPÍTULO, O WRESTLER, CISNE NEGRO, NOÉ, mãe!, A BALEIA, POSTCARD FROM EARTH para a MSG Sphere e o próximo CAUGHT STEALING para a Sony Pictures, de Aronofsky; bem como JACKIE, de Pablo Larrain, WHITE BOY RICK, de Yann Demange, SOME KIND OF HEAVEN, de Lance Oppenheim, CATCH THE FAIR ONE, de Josef Kubota Wladyka, THE TERRITORY, de Alex Pritz, O ENFERMEIRO DA NOITE, de Tobias Lindholm, LITTLE DEATH, de Jack Begert, o documentário VIKTOR, de Olivier Sarbil, e HOLDING LIAT, de Brandon Kramer. Os seus créditos televisivos recentes incluem ONE STRANGE ROCK, WELCOME TO EARTH e SEM LIMITES para a Nat Geo, KINDRED para o FX e BLACK GOLD para o Paramount+.

**Sobre a Nutopia**

A Nutopia é conhecida por criar séries premiadas à escala global, combinando cinematografia épica, narrativa documental de alta qualidade e talentos de primeira linha.

# Os próximos títulos incluem uma série de 20 episódios sobre a Segunda Guerra Mundial com Tom Hanks para o canal HISTÓRIA e *Pole to Pole with Will Smith* para a National Geographic e o Disney+.

#

# Os lançamentos recentes incluem *Secrets Declassified with David Duchovny* para o canal HISTÓRIA e *Shark Beach with Anthony Mackie: Gulf Coast* para a National Geographic, nomeado para um Emmy.

#

# **Sobre a Wild State**

# A Wild State é uma produtora multiplataforma que produz conteúdos ficcionais, documentais e conteúdos de marca para cinema, televisão e plataformas digitais. A Wild State aposta em criar histórias envolventes que entretêm e dão destaque a temas relevantes a nível global. Hemsworth e Grayson foram produtores executivos da série original do Disney+ *Sem Limites com Chris Hemsworth*, produzida pela National Geographic, e atuam como produtores da franquia EXTRACTION com a AGBO na Netflix, *Crime 101* com a Amazon e *Corsair Code*, que está em desenvolvimento na Apple.

#

# **Sobre a Bupa**

# Fundada em 1947, o objetivo da Bupa é ajudar as pessoas a viverem vidas mais longas, saudáveis e felizes e tornar o mundo um lugar melhor. Somos uma empresa internacional de cuidados de saúde que presta serviços a mais de 60 milhões de clientes em todo o mundo. Sem acionistas, reinvestimos os lucros para oferecer mais e melhores cuidados de saúde, beneficiando os nossos clientes atuais e futuros. A Bupa opera em todo o mundo, principalmente na Austrália, Reino Unido, Espanha, Polónia, Chile, RAE de Hong Kong, Índia, Turquia, Brasil, México e Nova Zelândia. Também contamos com empresas associadas na Arábia Saudita. Para mais informações, visite [www.bupa.com](https://www.bupa.com/).

**Para mais informações contacte:**Margarida Troni
PR Supervisor
margarida.x.troni@disney.com

#

#