

**A saúde
que se quer
ter: um
exercício de
segmentação**

A saúde que se quer ter

Mais importante do que mapear a sociedade pela saúde que tem ou indica ter, poderá ser mapear uma sociedade em movimento para a saúde que ‘quer ter’. Será essa crença na mobilidade por disposição própria ou, por oposição, a entrega ao imobilismo, que figuram como os pontos mais interessantes de discussão numa óptica de futuro, da promoção (desejável) de uma sociedade de bem estar.

O exercício de segmentação que se propõe assenta, deste modo, na compreensão da relação dos portugueses com a saúde pela lente da sua acção pró saúde. Não deixando de valorizar a actuação no campo da prevenção, privilegia-se como eixo director para efeitos de segmentação a vontade de potenciação do bem estar (físico e psicológico).

Essa opção decorre de um entendimento da prevenção maioritariamente como um acto de defesa individual, com mais raiz no medo, na história clínica e em obediência a protocolos pré estabelecidos (i.e. alheios ao indivíduo). Pelo contrário, a potenciação reflecte, acima de tudo, uma atitude perante a vida que, não deixando de estar condicionada a constrangimentos como, por exemplo, as condições socioeconómicas ou profissionais, é sobretudo resultado de opções individuais, da crença no próprio (na capacidade de condicionar o seu destino), nas ambições ou sonhos.

A distribuição pelos eixos da prevenção e potenciação [ao lado] revela uma população maioritariamente preventiva – 64% reconhece, no mínimo, ‘ser cuidadoso, ir ao médico e fazer exames de acordo com o que é recomendado’ – e significativamente doutrinação para uma vida pró saúde, ainda que, para a maioria, essa acção de potenciação ainda esteja ancorada, de forma simplista, nas escolhas alimentares, na prática de exercício físico e na moderação do consumo de álcool e de tabaco.

Não obstante a sofisticação do esforço empreendido, de grau e substância extremamente variáveis, considera-se, pela segmentação proposta, que 59% da população se enquadra em denominadas ‘vidas pró saúde’ - pessoas para quem ‘ser saudável’ é um elemento identitário.

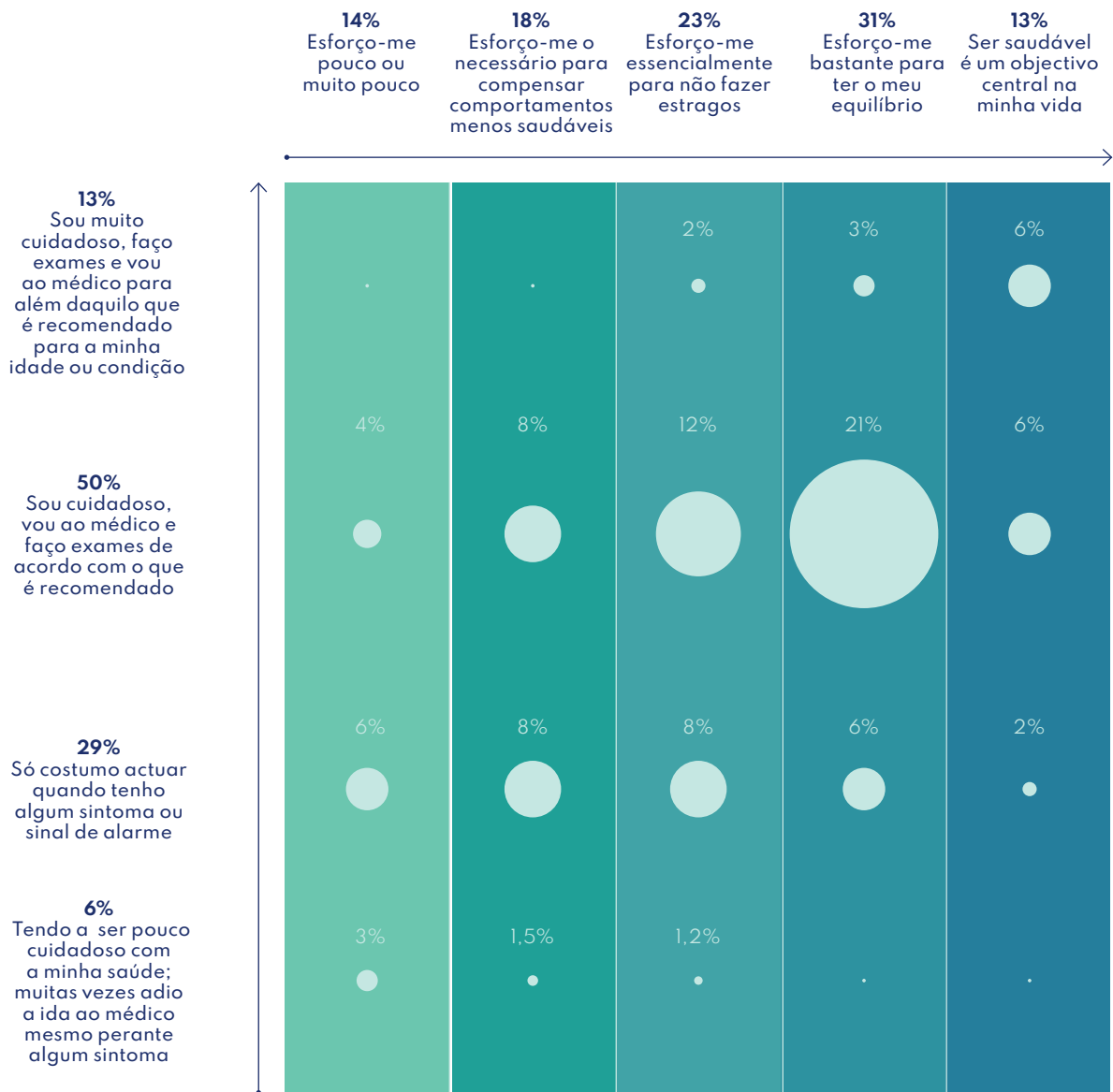
Como olhar a distância entre a sociedade pró saúde aqui identificada e a que foi retratada pelo Relatório da Saúde do SNS em 2018? Ali sublinhava-se, entre outros dados, o facto de 5,9 milhões de portugueses e 8 em cada 10 idosos terem excesso de peso e de “apenas 41,8% dos cidadãos apresentar uma prática regular de atividade física, desportiva e/ou de lazer programada”. Acrescentava que “considerando todas as atividades físicas, não mais do que 25% da população atinge as recomendações internacionais para a saúde”. Por outro lado, a evolução parece incontestável. Os dados do COSI Portugal divulgados em 2019 indicavam uma redução consistente na última década da prevalência do excesso de peso e de obesidade infantil em Portugal. Entre 2008 e 2019, caiu de 37,9% para 29,6% a prevalência de excesso de peso infantil e de 15,3% para 12,0% a de obesidade nas crianças.

Manteremos a evolução positiva? Os dados apontam que sim. 23% da população afirma sem reservas que gostaria de se esforçar mais; a maioria (50%) gostaria, mas considera difícil fazê-lo; apenas 25% se acomoda na ideia de que já faz o esforço possível¹.

¹ Questão “Tem a ambição de se esforçar mais para ser saudável ou mais saudável?” realizada apenas aos inquiridos que não se colocavam em ‘esforço muito elevado’ (pontuação de 1 a 8; N=900)

EIXO POTENCIAÇÃO

Sente ser uma pessoa que no dia-a-dia faz um esforço pró-activo para ser saudável ou mais saudável?



EIXO PREVENÇÃO

Que frase melhor define a forma como actua na prevenção de doenças e acompanhamento médico de rotina?

O exercício de segmentação que se propõe assenta na compreensão da relação dos portugueses com a saúde pela lente da sua acção pró saúde – de prevenção mas, acima de tudo, de potenciação.

A saúde que se quer ter: 7 segmentos distintos da população

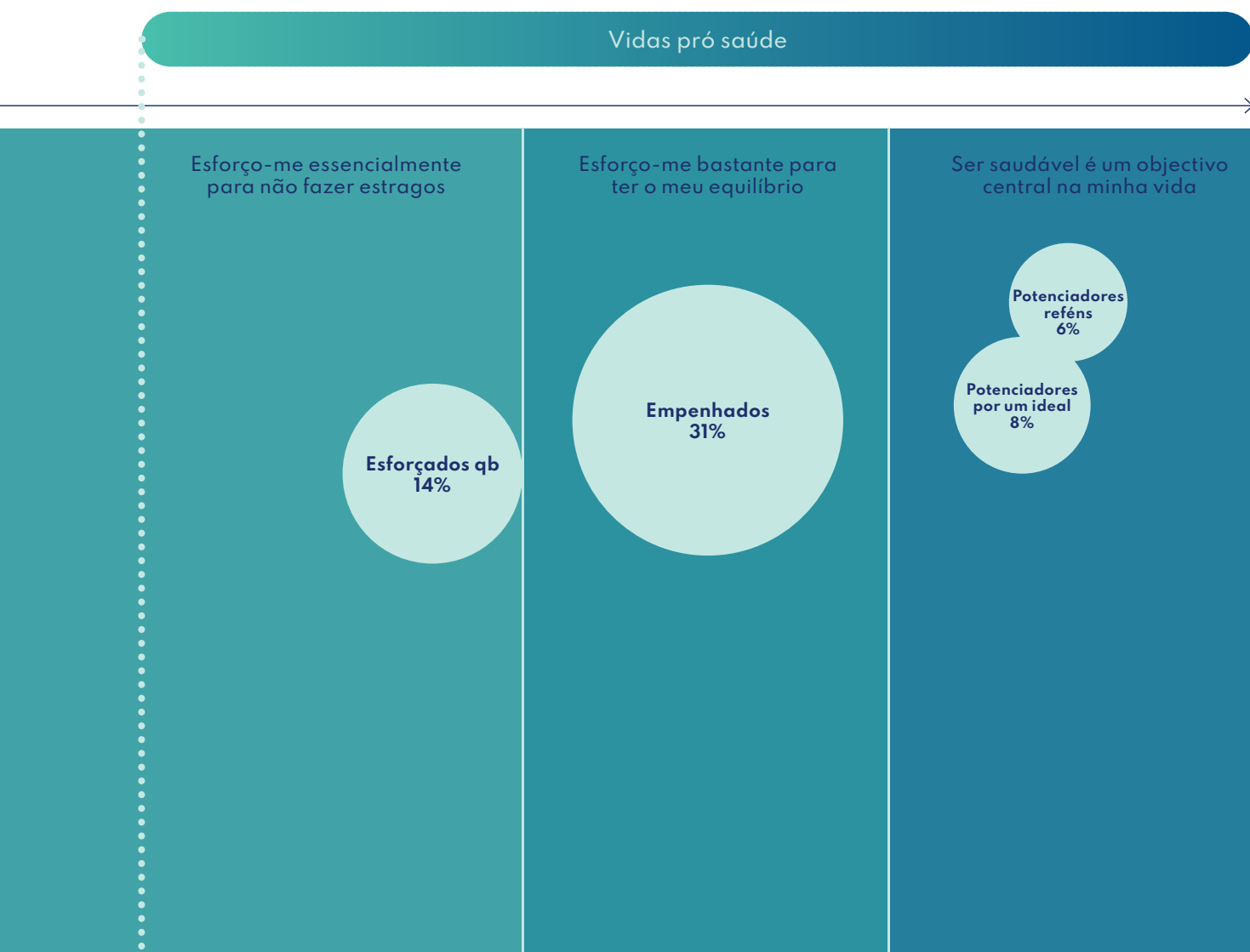


ALGUMAS IDEIAS A SUBLINHAR:

- Na leitura da não prevenção (i.e. indivíduos que 'só costumam actuar quando têm algum sintoma ou sinal de alarme' ou 'são pouco cuidadosos') cerca de 1/3 dos inquiridos que o reconhece, invoca exclusivamente o facto de o corpo não acusar mal-estar ou de serem saudáveis (essencialmente segmentos etários mais jovens).
- Fronteira nos 65 anos para a potenciação: idade que se revela determinante na mudança de atitude perante a saúde no campo da potenciação (veja-se adiante caracterização etária por segmento).

A definição dos 7 segmentos resultou de um processo de análise comparativa de afinidades em variáveis chave de potenciação (i.e. efectiva acção ou predisposição para a mesma) entre os grupos decorrentes da matriz da página anterior (formalmente seriam 20 grupos, mas considerando que 10 não juntavam mais de 3% dos inquiridos, apenas 10 foram elegíveis para análise).

Na imagem, as áreas dos segmentos correspondem à escala de cada um; quanto à disposição na matriz, apesar de não ser estatística, pretende revelar distâncias e proximidades comportamentais entre os diferentes segmentos.



· Fronteira nos 55 anos: na prevenção, apesar de menos expressivo, há um salto de actuação aos 55 anos [que ultrapassa os 70% dessa população].

· A atitude perante a prevenção tem correlação elevada com a existência de doença diagnosticada [independentemente do grau de gravidade que o inquirido atribui à doença].

· A segmentação confirma que o território da doença não é equivalente ao da percepção de descontrolo, sendo este último mais explicativo do bem-estar ou mal-estar geral (subjectivo).

A saúde que se quer ter: 7 segmentos distintos da população

Desistentes
desconectados do corpo

9%

Vidas e corpos desestruturados.

Não são condicionados pela doença, pela idade ou pelo rendimento, mas são extremamente desligados do corpo e do bem-estar físico e psicológico. A satisfação com a vida é extremamente baixa.

Na consideração da influência das diferentes dimensões da vida para a saúde, penalizam o seu trabalho, sono, vida amorosa, vida sexual e espiritual.

Um modo de estar mais 'no masculino'.

Distantes
falta de força de vontade

14%

Elevado descontrolo emocional e falta de força de vontade é o denominador comum deste grupo.

Com esforço pró saúde muito baixo ou muito pouco consistente.

Aqui encontram-se pessoas mais penalizadas pelas dificuldades financeiras, profissionais ou pelo peso da doença.

No geral, reconhecem a distância ao esforço desejável, mas que lhes parece 'distante' de possível.

Equilibristas
em somas e subtracções

18%

A gestão contínua do equilíbrio numa vida de somas e subtracções.

A 'vida saudável' não os define. É um grupo onde homens e mulheres revelam diferentes facetas do exercício do equilíbrio.

As mulheres em acção mais preventiva, em maior esforço psíquico e culpa; os homens mais desligados ou pacificados com o seu défice de acção.

41%

Esforçados q.b.
foco no bem-estar

14%

Estilo de vida saudável é 'algo que os define enquanto pessoa' mas não revelam um esforço consistente nesse sentido.

Situam mais a sua acção no campo das intenções, sem metas concretas.

Serem 'saudáveis por natureza' ou jovens estará, em parte, na origem de um nível de esforço que é o necessário para gerir o bem-estar no dia-a-dia.

Empenhados
vidas pró saúde

31%

Elevada convicção de que 'um estilo de vida saudável é algo que os define enquanto pessoa', sendo consequentes.

O empenho é indiscutível, quer no campo do exercício físico como no da alimentação, com intencionalidade vincada: não apenas para se 'sentirem bem no dia-a-dia', mas também para melhorar performance física, intelectual e envelhecer bem.

Potenciadores
movidos por um ideal

8%

Intenção mais pura de potenciação de saúde, energia, produtividade e felicidade [Saúde e felicidade estão próximas].

Apesar desse desejo (ou ideal) de mais saúde parecer ilimitado, são os que mais se consideram próximos do seu limiar máximo.

Integra um grupo expressivo que aceita a sua condição, até pela elevada % de pessoas com 65+ anos. A prevenção é encarada com naturalidade.

Potenciadores
reféns da saúde
(e do medo da doença)

6%

Saúde e bem-estar são um objectivo central da vida, mas a mobilização é altamente contaminada por medos.

Revelam inquietação e são extremamente cautelosos, antecipando-se em termos de prevenção aos protocolos estabelecidos; dão sinais de um esforço de auto-controlo elevado.

São os mais conhecedores, o que talvez explique que não seja imediato o pedido de ajuda quando necessário. Elevada % de pessoas com 65+ anos.

59%

DESISTENTES
desconectados do corpo

DISTANTES
falta de força de vontade

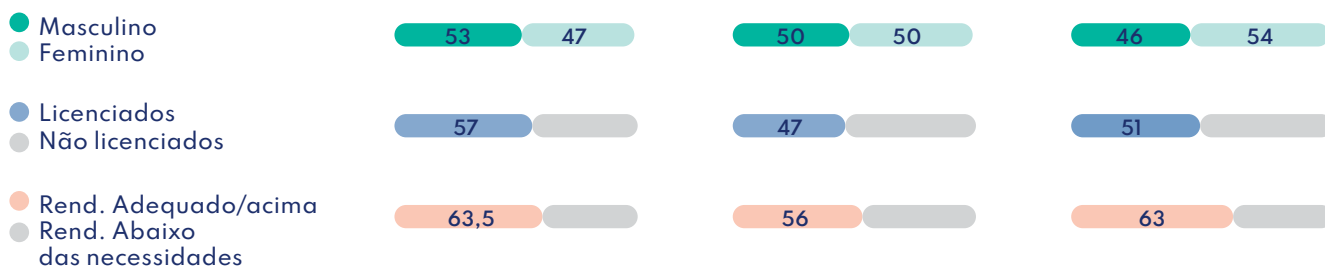
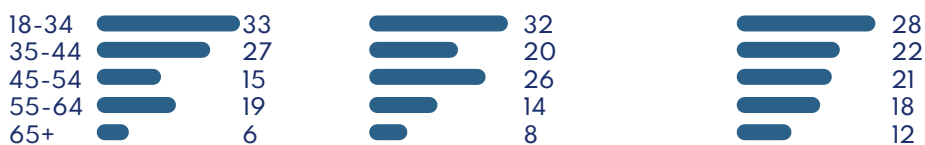
EQUILIBRISTAS
em somas e subtracções

9%

14%

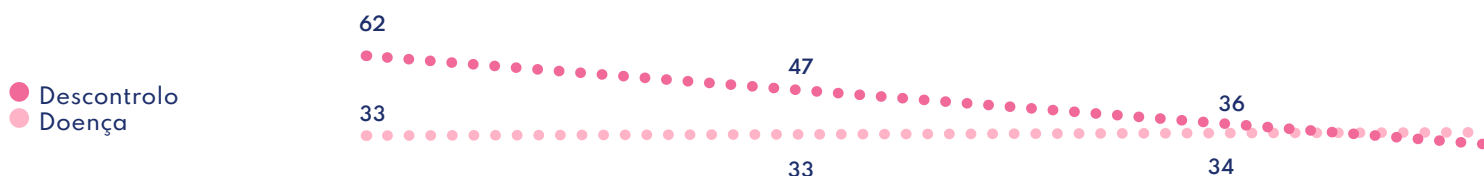
18%

SOCIO-DEMOGRAFIA — %



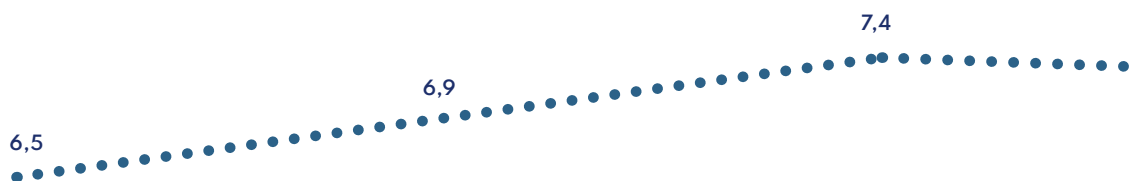
PREVALÊNCIA DA DOENÇA VERSUS PERCEPÇÃO DE DESCONTROLO — %

Doença: Tem uma doença ou diagnóstico concreto? ; Descontrolo: Neste momento, considera que a sua saúde – isto é, a sua condição física ou psicológica – está sob o seu controlo?



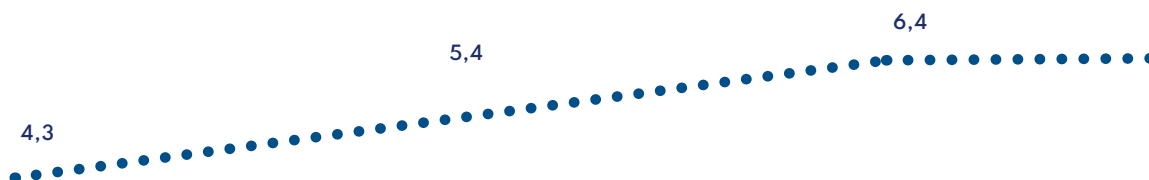
ESTADO DE SAÚDE ACTUAL (AUTO-AVALIAÇÃO DE 1 A 10)

Utilizando uma escala de 1 a 10, em que 1 corresponde a “nada saudável” e 10 a “muito saudável”, onde situaria o seu actual estado de saúde?



GRAU DE ESFORÇO (AUTO-AVALIAÇÃO DE 1 A 10)

Utilizando uma escala de 1 a 10, em que 1 corresponde a “nenhum esforço”, 5 a “faço um esforço razoável” e 10 a “faço muito esforço”, até que ponto considera fazer esforços no dia-dia para melhorar a sua saúde?



ESFORÇADOS q.b.
foco no bem-estar

14%

EMPENHADOS
vidas pró saúde

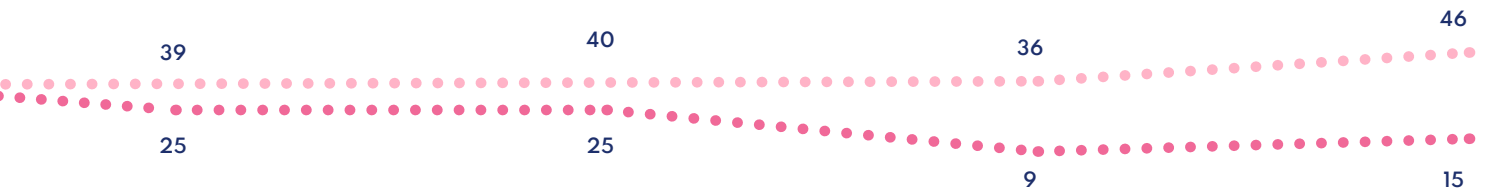
31%

POTENCIADORES
movidos por um ideal

8%

POTENCIADORES
reféns da saúde
(e do medo da doença)

6%



DESISTENTES
desconectados do corpo

DISTANTES
falta de força de vontade

EQUILIBRISTAS
em somas e subtracções

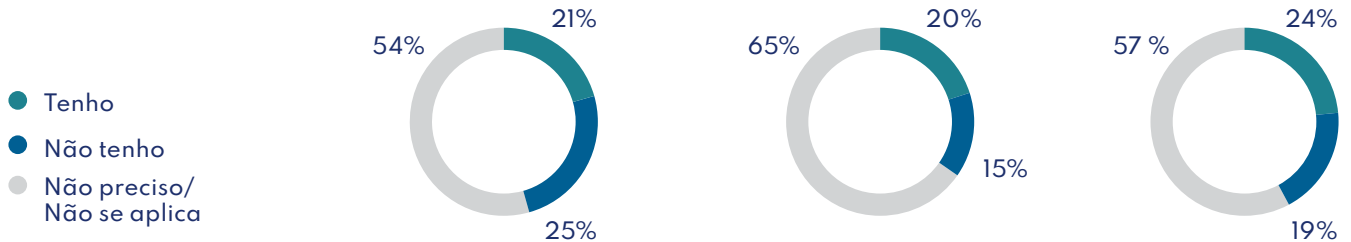
COMPORTAMENTOS QUE TEM NO DIA A DIA TENDO EM VISTA A MANUTENÇÃO OU MELHORIA DA SAÚDE —%

% Respostas 'tenho' em cada comportamento

Comportamento	DESISTENTES	DISTANTES	EQUILIBRISTAS
Alimentação	33	60	77
Exercício físico	17	31	45
Horas de sono	50	57	74
Estar atento a doenças	42	68	72
Reduzir medicamentos	23	37	33
Medicação; Activ. P/ saúde da mente	10	8	16
Psicoterapia/ Terapias similares	7	8	8
Vitaminas/suplementos	18	21	32

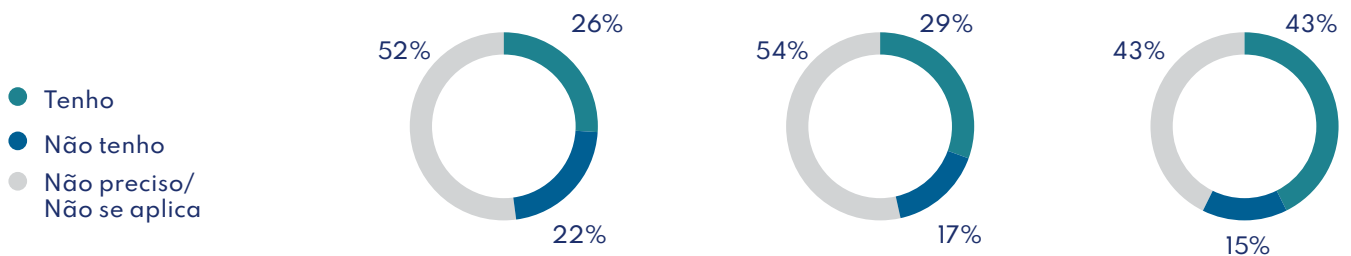
ESFORÇO DE REDUÇÃO DE CONSUMO DE TABACO — %

% Respostas 'tenho/ não tenho feito esforço para reduzir'



ESFORÇO DE REDUÇÃO DE CONSUMO DE ÁLCOOL — %

% Respostas 'tenho/ não tenho feito esforço para reduzir'

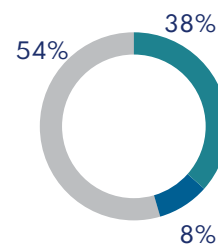
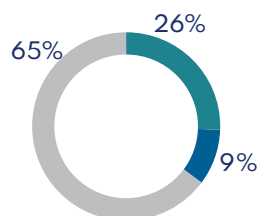
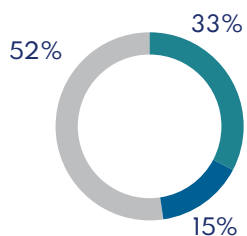
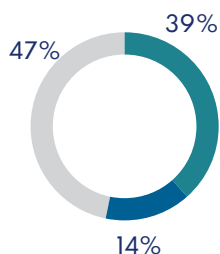
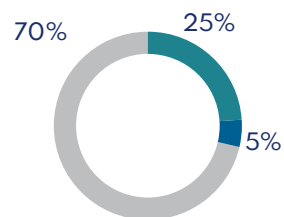
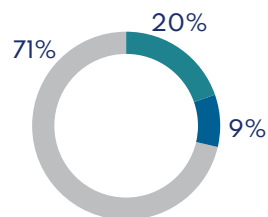
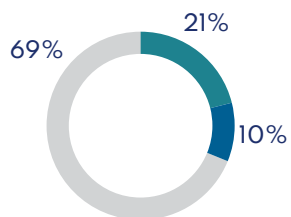
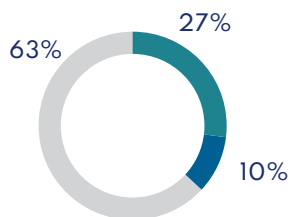
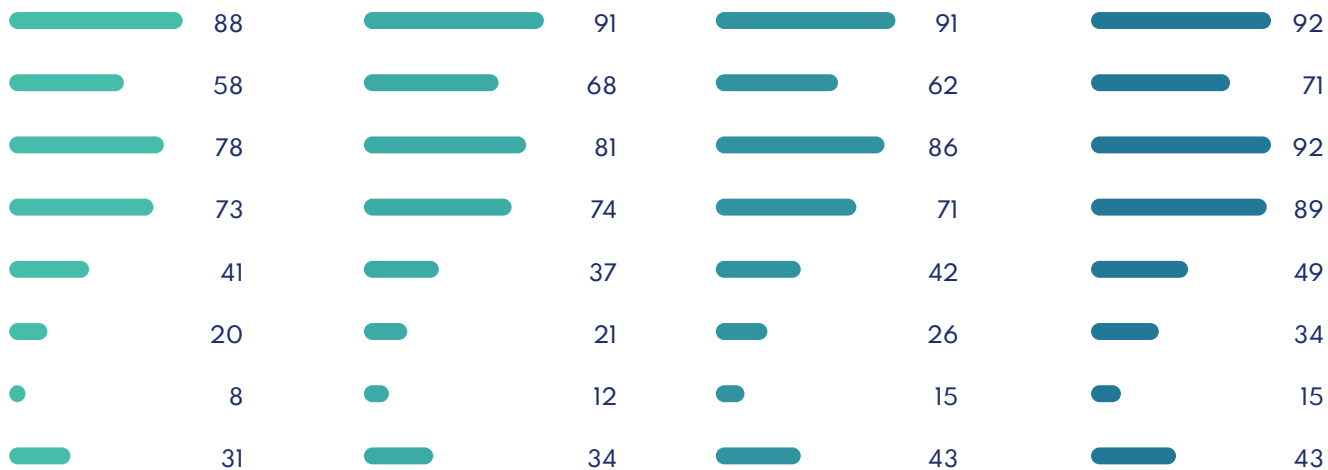


ESFORÇADOS q.b.
foco no bem-estar

EMPENHADOS
vidas pró saúde

POTENCIADORES
movidos por um ideal

POTENCIADORES
reféns da saúde
(e do medo da doença)



DESISTENTES
desconectados do corpo

DISTANTES
falta de força de vontade

EQUILIBRISTAS
em somas e subtrações

FACILIDADE DE ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE — %

Perante um problema de saúde em concreto, até que ponto considera ter facilidade de acesso, em tempo útil, aos serviços de que necessita? Utilize uma escala de 1 a 10, em que 1 corresponde a 'muita dificuldade de acesso' e 10 a 'muita facilidade de acesso'. Respostas Top 3



SATISFAÇÃO COM SERVIÇOS DE SAÚDE — %

Pensando nos tempos pré covid, como avalia a qualidade dos Serviços de Saúde a que, em geral, recorre? Utilize uma escala de 1 a 10, em que 1 corresponde a 'nenhuma qualidade' e 10 a 'qualidade muito elevada'. Respostas Top 3



EVOLUÇÃO DA QUALIDADE DOS SERVIÇOS DE SAÚDE — %

Pensando nos tempos pré covid, diria que, em geral, a qualidade do acompanhamento que tem em termos de saúde tem se mantido, melhorado ou piorado. Respostas Top 3



Diferença para o 100%
= Não sei dizer

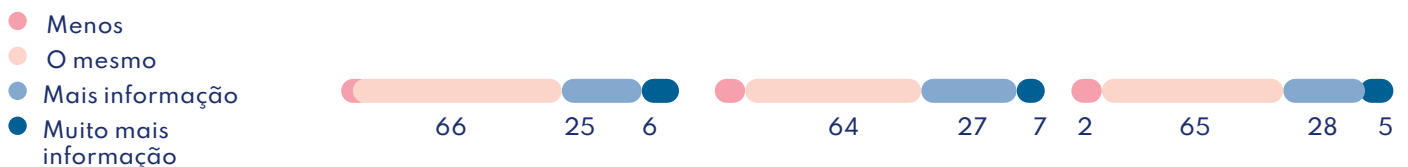
CONHECIMENTO / LITERACIA — %

Comparando com as pessoas à sua volta, até que ponto sente ser uma pessoa entendida em saúde, ou se já, uma pessoa que sabe compreender uma boa parte dos sintomas e dos tratamentos? Utilize uma escala de 1 a 10, em que 1 corresponde a 'nada entendida' e 10 a 'muita entendida'. Respostas TOP 3



PROCURA INFORMAÇÃO DE SAÚDE — %

Sente que procura cada vez mais informação sobre saúde?

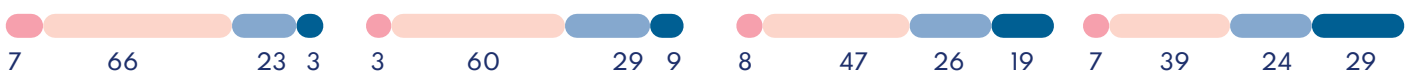
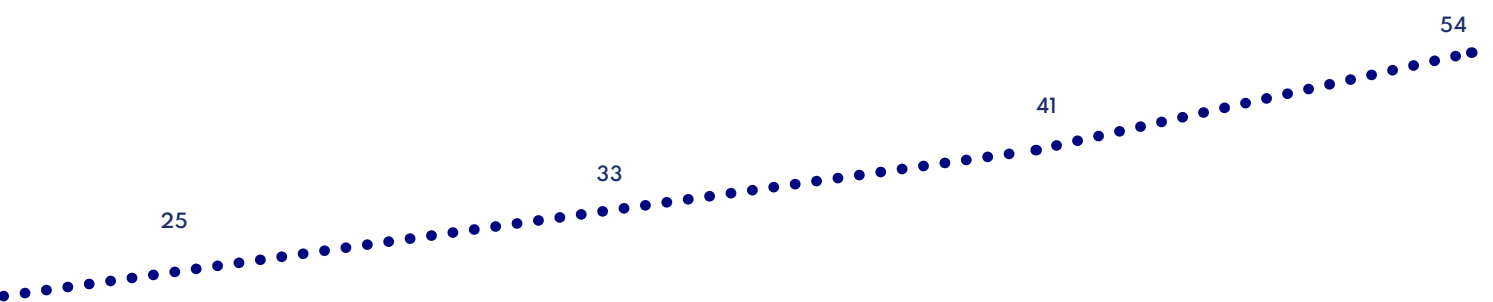


ESFORÇADOS q.b.
foco no bem-estar

EMPENHADOS
vidas pró saúde

POTENCIADORES
movidos por um ideal

POTENCIADORES
reféns da saúde
(e do medo da doença)



DESISTENTES
desconectados do corpo

DISTANTES
falta de força de vontade

EQUILIBRISTAS
em somas e subtracções

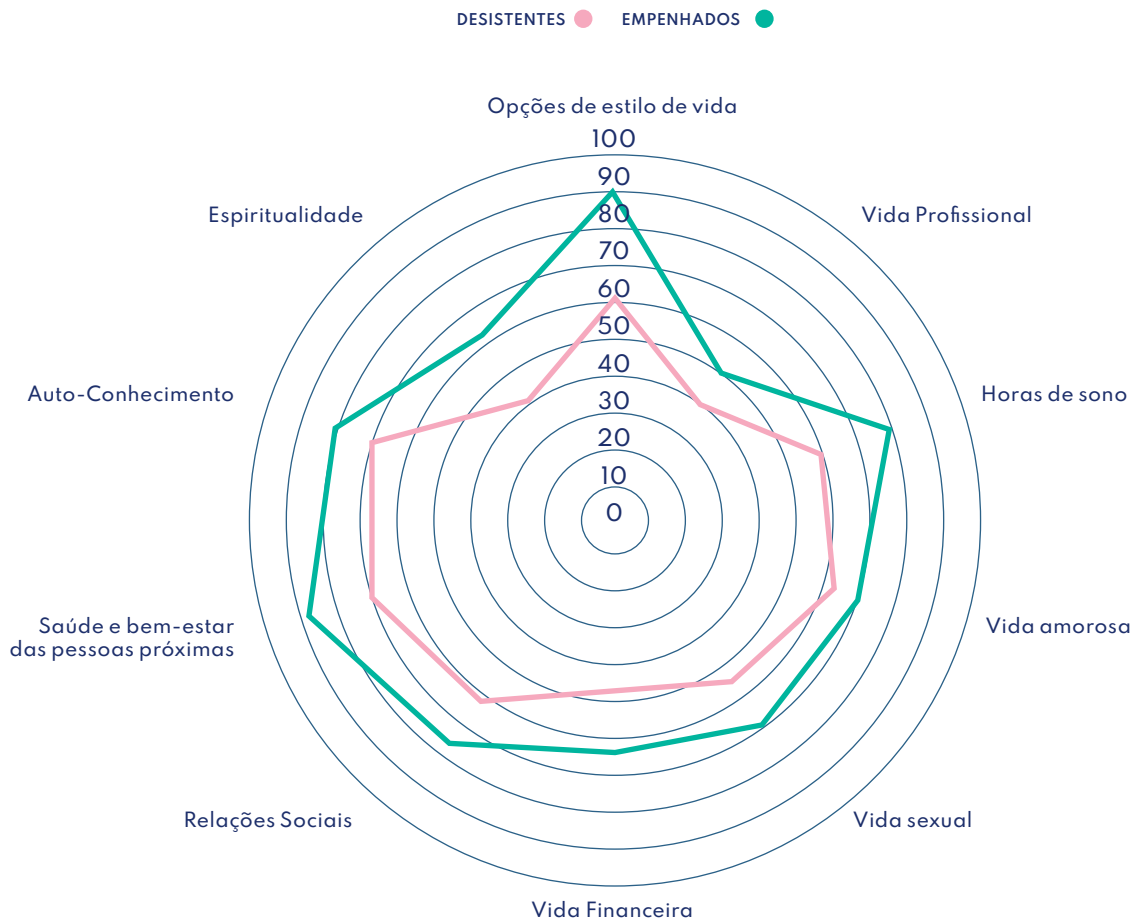
SATISFAÇÃO COM A VIDA [MUITO ELEVADA] —%

Como é que se sente actualmente em relação à sua vida em geral. Responda utilizando uma escala de 1 a 10, em que 1 corresponde a “muito insatisfeito” e 10 a “muito satisfeito” [% de respostas 9 e 10]



Os afluentes da saúde

Apreciação da sua influência positiva





Além da correlação entre a saúde que se tem e o esforço que se empreende para a potenciar, a segmentação confirma, acima de tudo, a dependência ou nexo de causalidade entre a saúde e a satisfação com a vida.

O que a sociedade parece procurar na saúde é, em linha directa, a felicidade.

O que inibe os menos esforçados não será apenas a sua relação mal conseguida com a saúde (física ou mental), mas outras questões do foro afectivo, familiar ou da sua integração na sociedade - o que alguns investigadores sintetizam como 'dificuldades de viver'¹. Se, historicamente, a questão da felicidade foi definida como um problema ético, teológico, político ou económico, ela é, na modernidade, muito mais associada a um conceito psicológico relacionado com problemas de ajustamento ou adaptação social.

Para provar a ligação entre 'saúde' e a diversidade de afluentes da vida (absolutamente 'não clínicos') que são alicerce da felicidade, recorre-se à comparação entre dois segmentos opostos quanto à sua acção pró saúde - Desistentes e Empenhados.

A distância na avaliação que fazem do contributo positivo que cada um desses factores traz à sua saúde, vinca a ideia defendida.

¹ «by difficulties of living we mean a whole host of things: they actually fail to get what they want; in the pursuit of their goals, they cause trouble or pain to others; and they suffer from feelings of failure, unhappiness, worry, and even from unpleasant symptoms», em On Psychological Well-Being p.5

Potenciadores reféns da saúde

Segmento refém da sua saúde no aspecto identitário mas, também, pelo seu medo da doença – sejam recaídas por doenças tidas, seja por doenças graves, seja da Covid'19 (46% tem muito medo vs 26% no geral da amostra). A incidência mais alta da doença será uma das principais raízes deste comportamento.

Chamam a si uma alta responsabilidade, que se traduz numa inquietação quotidiana: são os mais informados, vivem na gestão de um equilíbrio (alta concordância com a ideia de “que uns comportamentos menos bons são compensados por outros em que fazem um esforço maior”), sentem necessidade de controlar melhor as suas emoções e reduzir a ansiedade e o stress [dados que sobressaem no comparativo com os ‘potenciadores pelo ideal’ mais focados na maximização de energia, felicidade, etc.]

São o único grupo para quem a definição de saúde está mais associada ao bem-estar mental do que físico (mental 57%, físico 43%). Em todos os outros grupos a concepção é inversa.

Mais autónomos quando se trata de pedir ajuda (em caso de doença), destacam-se no auto-controlo, i.e., no acompanhamento de sinais vitais ou indicadores de saúde no dia-a-dia [através de dispositivos próprios ou outras tecnologias], com destaque para a tensão arterial (39% neste segmento vs 25% geral da amostra), água ingerida (39% vs 17%), horas de sono (35% vs 25%), nível de stress (19% vs 11%), nível de oxigénio (12% vs 4%), nível de glicémia (12% vs 5%).

Com idade média superior (62% com mais de 54 anos). O género, a região ou o rendimento estão a par da amostra. São o grupo com mais baixas qualificações académicas (apenas 21% licenciados), também pelo peso de pessoas em idade avançada (população menos habilitada).

57%

**Boa Saúde é
'bem-estar mental'**

Q. Quando pensa em “boa saúde” o que lhe ocorre em primeiro lugar?

27%
Geral

20%

**Reconhece-se
hipocondríaco**

Q. Já se reconheceu ou já o classificaram alguma vez de ser hipocondríaco?

8%
Geral

“O meu maior receio, porque é a doença da moda, é relacionado com isso [o cancro]. Sei que não é a principal causa de morte mas, se tivermos um diagnóstico desses, mesmo tendo cura, pensamos: vou morrer! São coisas que são difíceis de controlar e, se não tiverem uma resposta atempada, não trazem bom resultado. Se calhar pior que um cancro, um AVC, um enfarte, são coisas que podem chegar, dar e ficar. A mãe de um amigo meu era uma pessoa saudável, estava com uma dor de garganta, foi tomar um Brufen e teve um enfarte; ficou roxa e morreu, assim, em cinco minutos. Isso é assustador. (...) Faço exames regulares para estar segura com isso.”

“Há duas semanas que tenho um fungo numa unha. A título de exemplo, para ver como eu chego ao ponto de stressar... A minha aflição era ver se era só um fungo ou outra coisa qualquer. Fui ao google, marquei logo uma consulta.”

“Consigo ser disciplinada. Sou acompanhada por um PT certificado, tenho cuidados com a alimentação, atenção às calorias. O único suplemento que eu tomo é a proteína, para atingir os macronutrientes e já tomei ómega 3. Tenho interesse na parte da nutrição.”

M, 32 anos, casada, 1 filho, Coimbra

Potenciadores por um ideal

O segmento que considera estar mais próximo do limiar máximo de saúde: com uma média de 7.6, 34% atribui-se 9 ou 10 numa escala de 1 a 10. Ora está absolutamente confortável na sua condição, ora crente na possibilidade de (ainda) melhorar. Poucos são os que se situam na ideia, perdedora à partida, de que 'gostariam, mas não acreditam ser possível' - 29% vs 50% no geral da amostra.

É neste grupo que se encontram sinais mais evidentes da saúde como um bem que pode ser continuamente conquistado e uma pedra angular para o bem-estar e felicidade.

Nas motivações para a acção, destaca-se a vontade do bem-estar no dia-a-dia, bem como o ideal de um corpo com mais energia, com melhor performance desportiva e, dada a idade avançada deste segmento, o desejo de envelhecer com saúde.

Os elevados níveis de 'satisfação com a vida', a forma como lidam com a doença ou com o risco da doença (por exemplo, com grande distância aos Potenciadores Reféns no medo da Covid'19), apontam para pessoas que, apesar de assumirem a saúde como um tarefa quotidiana, se dedicam com naturalidade, movidos por um ideal de bem-estar, sem manifestar inquietação ou obsessão pelos temas de saúde.

Com idade média superior (75% tem mais de 54 anos), maior prevalência de mulheres (58% vs 53% geral da amostra). Região e rendimento estão a par da amostra.

33%

**Faz desporto
diariamente**

Q. Qual a frequência com que pratica desporto?

14%
Geral

47%

**Mais energia
no dia-a-dia**

Q. Quais os aspectos da vida onde se poderia reflectir a eventual melhoria do seu estado de saúde?

29%
Potenciadores reféns

“Uma pessoa saudável é uma pessoa que consegue aliar um conjunto de factores, dos quais a alimentação, o não sedentarismo, o facto de dormir e conseguir descansar bem, o facto de ter um trabalho não muito stressante, o facto de ter uma vida familiar harmoniosa. É esse conjunto todo que acaba por definir para mim uma vida saudável.”

“Na minha cabeça não existe o “ah vou começar a tratar de mim” porque na minha cabeça já o faço desde novo. Eu faço natação desde os 12 anos e nunca deixei de fazer. Tive que parar com alguns desportos de impacto, tipo BTT e corrida, por causa da coluna, mas natação e ginásio nunca deixei de fazer.”

“Para sermos saudáveis, precisamos de estar bem connosco mesmos. Se não estivermos, não conseguimos ter o equilíbrio suficiente para ter uma boa alimentação, para ter um bom relacionamento com as pessoas.”

“Acabo por tentar retardar o inevitável. Tenho noção que devo beber água para hidratar o corpo, na casa tentamos ver o que é mais saudável para dormir, a nível de desumidificadores, etc., porque tudo contribuiu para o ser ou não ser saudável.”

H, 45 anos, casado, 2 filhos, Lisboa

Empenhados

Vidas pró saúde

O segmento mais expressivo da amostra (31%) tem quotidianos orientados para saúde, embora não a reconheçam como um objectivo central da vida (ao contrário dos Potenciadores). Talvez porque a idade ainda não o exija ou porque as vidas pessoais, profissionais ou familiares ocupem lugares cimeiros.

Não obstante a saúde não ser o objectivo central, 62% sente que o facto de ter um estilo de vida saudável é algo que os define enquanto pessoa. Não fazem exercício físico com tanta intensidade como os Potenciadores, mas 50% faz, no mínimo, 'várias vezes por semana', revelando um grande vínculo com um estilo de vida saudável. Na alimentação, aproximam-se dos Potenciadores na procura de aconselhamento profissional – seja via nutricionistas, médicos ou personal trainers.

A escala do grupo dificulta ideias generalistas, mas distinguem-se claramente pessoas na segunda metade da vida e em idade avançada, cuja motivação está ancorada na ideia de envelhecer com saúde [é o segmento entre os 55 e os 64 anos que lida pior com o envelhecimento] e pessoas em idade activa que, não sendo 'potenciadoras' (nesta categorização), revelam um ímpeto alto de potenciação. Ainda que os números não sejam significativos no geral, este é o segmento que mais reconhece a 'melhoria da performance intelectual' como motivação (16% vs 11% do geral da amostra e 13% 'potenciadores por um ideal').

A idade média está próxima da média da amostra (51,6 vs 49,3). A distribuição por género, região ou rendimento estão a par da amostra.

62%

Ter um estilo de vida saudável é algo que os define enquanto pessoas

Q. Qual a frequência com que pratica desporto?

40%
Geral

51%

Envelhecer com saúde é a motivação

Q. Quais as motivações do esforço para ser saudável?

33% e 41% Potenciadores reféns e Potenciadores por um Ideal, respectivamente

“Ser saudável é ser capaz de respirar. As coisas que como não me fazem todas mal. Poder, nos achaques que a idade nos traz, ter meio de os controlar ou circunscrever e poder viver sem ser esmagado pelo pessimismo, ou por ser hipocondríaco. Saber que a nós sempre nos aconteceu uma grande desgraça, que foi termos nascido. E um dia vamos ter que nos confrontar com a realidade... tendo isso presente.”

“Eu frequento o ginásio, também tenho uma certa preocupação em desenvolver o meu espírito, os meus momentos de reflexão e oração. As minhas actividades são com o meu corpo e com o espírito. Em resumo, tratar da alma.»

“Aproveitei o confinamento para fazer uma dieta de emagrecimento. E com isso perdi oito quilos, perdi 10 cm do perímetro abdominal, normalizei o açúcar, glicose, com metade do remédio. E reduzi os batimentos cardíacos.”

“Sinto-me bem com a minha idade, proporcionado aos bens que tenho. Sinto-me ajustado às condições de vida que tenho e à idade.”

H, 77 anos, casado, 6 filhos adultos, Porto

Esforçados q.b.

Foco no bem-estar

Segmento na antecâmara de um quotidiano pró saúde. Apesar da percepção do valor da saúde, nomeadamente como elemento identitário, o esforço pró saúde é 'quanto basta' para a gestão do bem-estar no dia-a-dia e para mitigar alguns receios - confirmados pela necessidade, acima da média, de 'manter controlados certos indicadores' (29% vs 20% geral da amostra) ou pelo 'medo de doenças graves' (24% vs 17%).

Apesar de, em comparação com os Empenhados, a idade média não ser muito distinta, são menos as pessoas que indicam que a sua saúde é uma conquista sua (entre Empenhados e Potenciadores, a saúde como conquista tem mais ênfase do que a saúde como consequência da própria natureza ou da idade).

O que os separa dos Empenhados no cuidado com a alimentação ou a prática de exercício físico não é tanto a declaração de o fazerem (mais notório, ainda assim, no exercício físico) mas o esforço que empregam.

A idade média é próxima da média da amostra e semelhante à dos Empenhados (51,6 vs 49,3). A distribuição por género e região estão a par da amostra. O rendimento é superior à média da amostra.

Este segmento manifesta uma realização profissional acima da média da amostra, atrás dos 'potenciadores pelo ideal' (embora nesses apenas 46% se encontre em idade activa).

25%

O controlo do estado de saúde é natural face à minha juventude

Q. O que o leva a sentir-se no controlo do seu estado de saúde?

16%
Empenhados

22%

Esforço alto para melhorar estado de saúde

Q. Como avalia o seu esforço para melhorar o estado de saúde? (TOP 3)

46%
Empenhados

“É preciso fazer alguns esforços. Nem sempre apetece fazer exercício físico, cansa uma pessoa. Mas é preciso fazer. Na alimentação, a pessoa gosta de comer muitos açúcares. O açúcar é uma coisa que se deve evitar, mas sabe muito bem. É difícil dizer que não. Eu falo por experiência...”

“Sou uma pessoa que vou fazendo exercícios, em casa, saio. Mas fumo, não é muito saudável. Beber, não bebo muito. Mas fumo. Mas por exemplo, em relação à alimentação, não sou de todo das pessoas com uma alimentação mais saudável. Não como muitos vegetais, tirando em sopas, e a minha alimentação é à base de proteínas, hidratos, como bastante doces. Considero-me razoavelmente saudável, mas em termos de alimentação, não sou muito.”

“Depois tenho a actividade física; não é muito regular, mas 3 dias por semana faço algum exercício.”

“Há pouco tempo fui fazer uma mamografia, por causa dumas dores no peito que tenho. As dores continuam. Era para marcar uma consulta para ver, mas ainda não marquei.”

M, 22 anos, solteira, sem filhos, Porto

Equilibristas

Em somas e subtracções

Segmento excluído do que se consideram ser vidas pró saúde. Manifestamente mais jovens, são pessoas que se mantêm numa posição difícil de equilíbrio, balanceando comportamentos menos bons com outros que visam compensar os estragos. Preocupações com a saúde ou estéticas? Uma pergunta realizada nas entrevistas em que frequentemente se obteve a resposta 'ambos'. Neste segmento, a mesma dúvida ressalta dos dados.

Identifica-se um subgrupo (mais) feminino que manifesta sinais de luta quotidiana consigo próprio, penalizando-se por comportamentos menos saudáveis e compensando com outros. O ponto fraco mais comum é a alimentação (com consequência no peso), que compensam com actividade física. A procura de apoio profissional de nutricionistas ou o consumo de vitaminas e suplementos são respostas frequentes. Nos aspectos da vida em que se poderia reflectir uma melhoria do estado de saúde, destaca-se a auto-estima (mulheres 47% vs homens 32%).

Os homens equilibristas vivem com menos sentimento de culpa e revelam maior equilíbrio emocional, sendo evidente quando questionados sobre a ambição de melhorar saúde - 29% sente-se bem onde está, quando apenas 8% das mulheres o refere.

Um equilibrista na iminência da queda vigia-se. O acompanhamento de um conjunto de métricas como peso, níveis de stress, índice de massa muscular, passos, kms, horas de sono, ciclos menstruais é disso um espelho. Talvez pela idade, tendencialmente mais jovem (e com mais preocupações estéticas) são os que mais fazem musculação, entre homens, e praticam mais fitness/ ginástica, entre mulheres.

A idade média está abaixo da média da amostra (45,3 vs 49,3). Maior presença, embora ligeira, de mulheres. O rendimento está a par da amostra. Mais pessoas licenciadas que a média da amostra (51% lvs 44% geral).

33%

“Comportamentos menos bons são compensados por outros em que tento fazer um esforço maior”

[respostas TOP3]

28%
Geral

34%

Não sente a saúde sob controlo

Q. Neste momento, considera que a sua saúde – isto é, a sua condição física ou psicológica – está sob o seu controlo?

31%
Geral

“Para mim ser saudável é não ter doenças mais complicadas. Quer eu, quer a minha filha mais velha somos saudáveis. A minha filha pequenita também, mas tem mais complicações – tem pele utópica e asma.”

“A nutricionista entra porque há uns anos engordei um bocadinho e estava a chegar aos 40 [anos]. Achei que aqueles quilos, a partir dos 40, iam ser permanentes. Tinham-me falado da Dra L. - a minha irmã que tem tendência para engordar, e outras duas amigas que emagreceram e mantiveram. Vi os resultados noutras amigas, e ela era toda para a ‘frentex’ e com umas ideias giras e gostei imenso dela.”

“Ela ajuda-me. Lá está: fizeste esta asneira? Faz agora assim e assim para limpar essa asneira que fizeste. Ela dá-me alguns truques para ir limpando essas asneiras.(...) Vou para me auto-regular; se não fosse deixava-me engordar. Quando lá vou, se tenho mais um quilo ou dois levo um puxão de orelhas. Aliás, se subo para a balança e vejo que tenho mais um ou dois quilos, marco para a semana seguinte. Consigo reduzir as asneiras, com um truquezinho aqui, outro ali.”

M, 43 anos, divorciada, 2 filhas, Guimarães

Distantes

Falta de força de vontade

Neste segmento, estreia-se a superação do descontrolo face à doença (47% vs 33%). Desses a quem escapa o controlo, uma larga maioria (71%) aponta dificuldades do foro psicológico - instabilidade da forma como se sentem e dificuldade em controlar emoções. Nos comportamentos, há vários em que se verifica uma quebra considerável face à média - cuidado com a alimentação, exercício físico, horas de sono, cuidados com a saúde da mente.

Distingue-se neste segmento um subgrupo de pessoas em que a prevalência da doença é superior, que qualificam o seu esforço como 'pouco', se sentem (mais) em perda e mais culpabilizadas. É possível que a ausência de cuidados leve o corpo a acusar menos bem-estar.

Os preventivos (em termos de acompanhamento médico de rotina) são uma minoria neste segmento (37% vs 64% da amostra), agindo, maioritariamente, por reacção a sinais ou sintomas.

Apesar de 29% reconhecer que o corpo não acusa mal-estar, há uma variedade de razões para não actuar, como a inércia (23%) ou a orientação de cuidados para outros (19%).

Consideram, mais do que a média, que vida financeira e a vida profissional influenciam negativamente a sua saúde (27% e 35% reconhecem-no, respectivamente, o que compara com 19% e 24% da amostra).

Apontam, acima da média, falhas no acompanhamento médico no campo da saúde mental (24% vs 19% da amostra), saúde masculina (29% vs 17%) e nutrição (30% vs 21%).

A idade média é inferior à média da amostra (42,8 vs 49,3). Presença superior, embora ligeira, de homens. É o segmento com rendimento mais baixo, embora 56% sejam licenciados (44% no geral da amostra).

APENAS

8%

Esforça-se para melhorar a sua saúde

Q. "Utilizando uma escala de 1 a 10 até que ponto considera fazer esforços no dia-dia para melhorar a sua saúde? (TOP 3)

31%
Geral

43%

Auto medica-se sem prescrição médica

Q. É o tipo de pessoa a quem acontece...?

28%
Geral

“Passei por situações de saúde muito complicadas, nomeadamente um cancro de mama, diagnosticado em 2012. No final, foram diagnosticados diabetes. Já era uma questão minha, a quimioterapia só veio antecipar o processo, porque eu sou uma pessoa que não tem muito juízo, nem com a boca... estou sempre com grandes oscilações de peso.”

“Exercício, não faço nada, zero. (...) Tenho o fit beat, todas as semanas diz o que andei. Eu pensava que ia lá com um estímulo externo, mas não. Tenho uma catrefada de protocolos para emagrecer. Acha que faço algum? Começo, faço um dia ou dois, ao terceiro já não faço. O problema está em mim.”

“Na comida, e numa série de coisas, vou buscar compensações para me esconder e para ter aquilo que efectivamente não tenho. Não é fácil eu estar a dizer isto, mas já cheguei a essa conclusão. Agora falta o outro passo, que é perceber como é que desconstruo isto tudo... É muita coisa... é um relacionamento de marido mulher que acabou, uma vida que eu não tenho, é a minha constante insatisfação, é a parte de pai e de mãe que também faltam. É muita coisa...”

M, 44 anos, casada, 1 filha, Rio de Mouro

Desistentes

Desconectados do Corpo (e mente)

A falta de controlo da condição de saúde aparenta dominar neste segmento, também em consequência de vidas desestruturadas. Apesar de terem uma concepção de saúde muito centrada no físico (ou corpo), as pessoas revelam sentimentos de falta de controlo como a 'imprevisibilidade da forma como se sentem' e 'dificuldades em controlar emoções' (59% ambos). Será o descontrolo do foro físico efectivo ou faltará a consciência acerca de problemas de origem psicológica?

A satisfação com a vida é extremamente baixa, reflectindo-se em opções de estilo de vida - a primeira razão invocada para a falta de controlo da condição de saúde (29%). Bem assim, em todos os aspectos que podem ter influência na saúde - consumo de álcool e tabaco, sono, vida amorosa, relações sociais, a espiritualidade, o auto-conhecimento, o contacto com a natureza -, sugem como os que mais os reconhecem como influências negativas no estado de saúde actual.

O esforço para ser saudável é reduzido. Evidenciam muito baixos cuidados com a alimentação, prática de exercício físico, controlo do ritmo de trabalho ou atenção a doenças. Do confronto entre o mal-estar que reconhecem e o pouco que referem fazer pela sua saúde (física e mental), nasce a constatação da desistência.

A maior presença de homens neste segmento não é fortuita. Como referido, as mulheres aparentam ser mais reflexivas, conscientes, ligadas ao corpo e cuidadoras do seu bem-estar.

A idade média é inferior à média da amostra (41,8 vs 49,3). Verifica-se uma presença maior de homens. É um segmento com rendimento e habilitações académicas acima da média da amostra.

62%

Não sente a saúde sob controlo

Q. Neste momento, considera que a sua saúde – isto é, a sua condição física ou psicológica – está sob o seu controlo

**31%
Geral**

29%

Comportamentos/ o meu estilo de vida

Q. Sobre as causas dessa falta de controlo, diria serem problemas relacionados com?

**8%
Geral**

“Estou em casa, porque estou a tomar conta da minha mãe. Está semi-acamada. Há dias que se levanta, outros que não se consegue levantar.”

“O meu marido tem diabetes, hipertensão, é um doente renal, de pré-dialise. (...) Em 2001, foi diagnosticado diabético, tipo 2. Nunca controlou nada, nunca controlámos nada... A diabetes, com a tensão arterial alta, deu-lhe cabe dos rins e da visão. Diabetes é assim, vai os rins, coração, artérias. Ele sempre brincou com a doença que tinha. (...) Ele é péssimo doente, tem o síndrome da bata branca.”

“A saúde da minha filha... não é boa. Ela pesa quase 120 kg. A parte psicológica está mal, ela é obesa. (...) Desconfia-se que é o síndrome quístico que mexe com as hormonas... ela vai agora para as consultas de obesidade, como é nova. Sei que não é feliz com isso.

“Eu tenho alguns problemas de saúde, não estou a morrer nem coisa que o valha, mas não sou saudável. Sou fumadora, bebo café, não tenho cuidado com a alimentação, não faço exercício físico. Estou muito longe de ser saudável. A culpa é minha, não posso culpabilizar mais ninguém. Sou muito preguiçosa...”

“Quando a gente trabalha ou vai ter uma reunião de amigos, a gente tem tendência a arranjar-se. Como não tenho isso, vou-me pintar, arranjar, para quê? Para ficar em casa a mudar a fralda à minha mãe? (...) Eu cuido de todos menos de mim.”

M, 43 anos, casada, 1 filha, Valongo