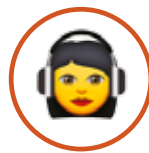


V ESTUDO SAÚDE ATIVA

GERAÇÕES



GERAÇÃO Z



GERAÇÃO Y



GERAÇÃO X



BABY BOOMER

SUMÁRIO

1. Carta de apresentação
2. Amostra pesquisada
3. Gerações analisadas
4. O estresse nas diferentes gerações
5. Hábitos e comportamentos
6. As gerações e seus interesses profissionais
7. Gerações e doenças relacionadas
8. Programa Saúde Ativa
9. Conclusão
10. Dicas - Saúde Ativa



CARO JORNALISTA,

Na SulAmérica, temos o compromisso constante de entender as necessidades das pessoas para ajudá-las a prolongar a qualidade de vida ao máximo. Acreditamos que faz parte do nosso negócio informar, alertar e engajar os indivíduos para uma rotina mais saudável, além de estar presente nos momentos mais delicados e sensíveis de tratamentos de doenças dos beneficiários.

Há mais de **10 ANOS** desenvolvemos iniciativas de promoção à saúde e bem-estar, além de acompanhar pacientes em tratamento médico. O trabalho realizado por meio do **Programa Saúde Ativa** já atendeu cerca de **500 EMPRESAS** e **100 MIL** segurados, sendo **29 MIL** deles em monitoramento contínuo. Parte das informações coletadas por meio desse expressivo universo serviu de base para levantamentos que revelam o estado de saúde de nossa carteira, sendo o mais recente deles o **V Estudo Saúde Ativa – Gerações**.

Os resultados alcançados em relação à satisfação dos segurados participantes dos programas e dos inúmer

ros benefícios à saúde desta população demonstram que estamos no caminho certo. Mais do que investir na prevenção e incentivar um estilo de vida mais saudável, identificamos que possuímos dados valiosos referentes aos perfis dos beneficiários. Esta análise sobre as Gerações, que você terá a oportunidade de conhecer no decorrer da leitura, reforça o nosso interesse em compreender cada vez melhor os hábitos, experiências e interesses dos diversos públicos, com objetivo de atuar de forma ainda mais efetiva na promoção da saúde e do bem-estar de nossos segurados.

Na visão da SulAmérica, essa também é a nossa missão, bem como de todos aqueles que trabalham diariamente em busca de soluções inovadoras capazes de contribuir para que as pessoas vivam cada vez melhor.

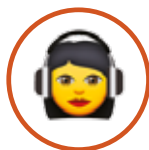
Boa leitura!

MAURÍCIO LOPES
Vice-presidente de Saúde e Odonto

AMOSTRA



GERAÇÃO Z



GERAÇÃO Y



GERAÇÃO X



BABY BOOMER

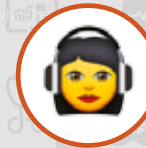
O **Saúde Ativa SulAmérica** analisou **43.641** questionários respondidos por uma população distribuída em **262** empresas clientes da **SulAmérica Saúde**, em **13** capitais do país, de 2010 a 2013. A amostra é composta de **40%** de mu-

lheres e **60%** de homens. O questionário aplicado é parte integrante do **Programa de Gerenciamento de Fatores de Risco (GFR)** da companhia.

GERAÇÕES ANALISADAS



GERAÇÃO Z



GERAÇÃO Y



GERAÇÃO X



BABY BOOMER

O V Estudo Saúde Ativa da SulAmérica tem como objetivo traçar o perfil de saúde das gerações Z, Y, X e *Baby Boomers* e identificar os principais comportamentos, comuns ou não, desta população segurada. O estudo permite ainda promover análise comparativa entre os perfis populacionais de acordo com as diferentes gerações.

Foram analisados dados de participantes do **Saúde Ativa**, um programa com diversas ações de incentivo à

saúde e ao bem-estar e, conseqüentemente, de prevenção de doenças.

Nesta quinta edição, o estudo aborda diferentes gerações, definidas internacionalmente por sociólogos, levando em consideração diferenças de classe, desigualdades de gênero, étnico-raciais, culturais e geracionais.

Elas são classificadas da seguinte forma:

GERAÇÕES ANALISADAS



GERAÇÃO Z (ATÉ 23 ANOS)

Tendência a ser mais silenciosa e virtual. A geração é retratada como tendo menos interação social, além de menor expressividade na comunicação verbal. Pessoas dessa geração tendem a dar menos importância aos objetivos profissionais, assim como se mantêm relativamente alheias à vida política;



GERAÇÃO Y (DE 24 A 37 ANOS)

Considerada a geração do milênio, é vista como a da internet, apresentando grandes avanços tecnológicos. Geração tida como individualista e muito competitiva, que participa mais nas ações que as atraem. Pessoas desse grupo priorizam a ética e a responsabilidade e têm sede por inovação;



GERAÇÃO X (DE 38 A 49 ANOS)

Geração da tranquilidade, estabilidade e equilíbrio. Tem conhecimento embasado e profundo sobre os temas, além de um pensamento mais racional. Essas pessoas costumam apresentar mais dificuldade com linguagem visual;



BABY BOOMER (DE 50 A 68 ANOS)

Filhos do pós-guerra, inventores da era "paz e amor". Eles tendem a manter relações de amor e ódio com os superiores e agem geralmente em consenso. Geração que valoriza emprego fixo e estável e prefere ser reconhecida pela sua experiência à sua capacidade de inovação.

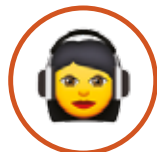
As descrições das gerações não pretendem criar estereótipos, mas destacar características gerais que possam auxiliar na identificação de um segmento da população. Tratam-se de construções que buscam certa generalização, reforçando aspectos relevantes à discussão do estudo.

DISTRIBUIÇÃO DAS GERAÇÕES



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)

12,8%



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

57,8%



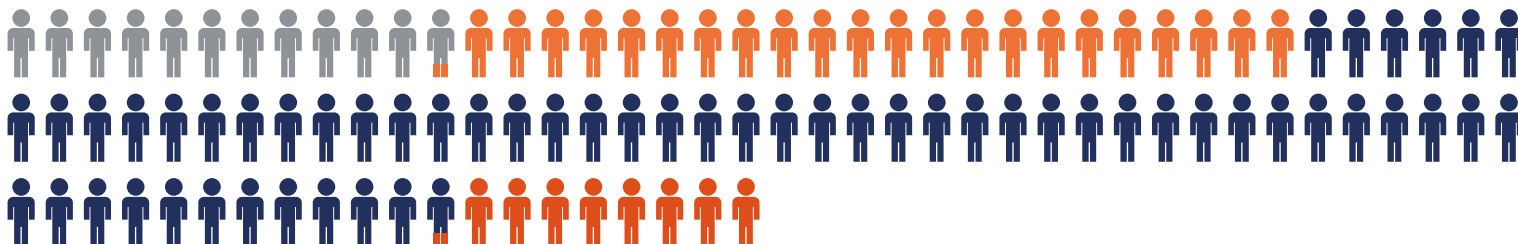
GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)

22,2%



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

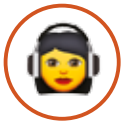
7,2%



DISTRIBUIÇÃO DAS GERAÇÕES



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)



GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)



1946 A 1964



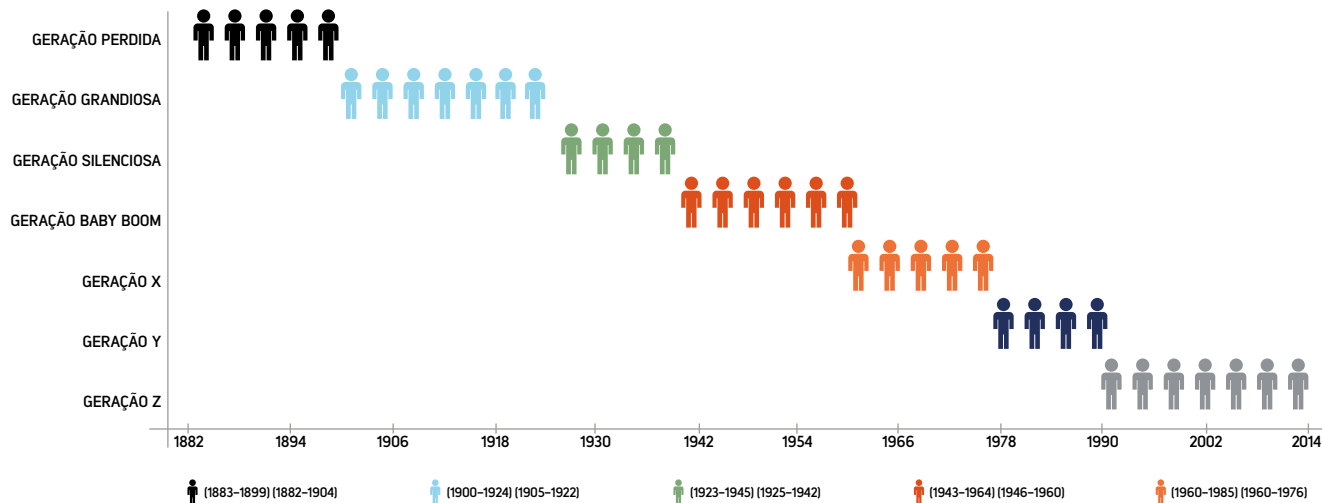
1955 A 1976



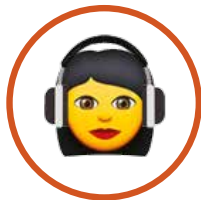
1977 A 1990



A PARTIR DE 1991



O ESTRESSE NAS DIFERENTES GERAÇÕES



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

GERAÇÃO Y É A MAIS ESTRESSADA

O estresse apareceu como o grande vilão principalmente entre os mais jovens. A pressão por alcançar o sucesso, manter a estabilidade em casa e nos relacionamentos tem tornado as pessoas da **Geração Y** mais estressadas, concluiu o estudo da SulAmérica. Essa faixa etária reúne os mais altos níveis de classificação do estresse (moderado e alto), com **37,1%**. A segunda geração mais estressada é a **Z (35,9%)**, seguida pela **X (31,6%)** e os **Baby Boomers (22,0%)**.

É possível ainda fazer uma relação do estresse como resultado da pressão vivenciada pelos mais jovens com o

ramo de atividade (tópico abordado em detalhes nas páginas seguintes). Mais de **12%** da **Geração Y** afirmou atuar no setor financeiro, caracterizado pela busca incessante por eficiência, maximização de lucros e constantes ameaças por conta da volatilidade dos mercados. Em estudo anterior, lançado pela companhia e que trouxe como foco de análise o perfil de saúde de cada indivíduo por ramo de atuação, o sedentarismo é predominante no setor financeiro (**61,4%**), seguido pelo estresse (**27,9%**) o que, para um público predominantemente jovem, passa a ser um alerta.

Parte dos altos níveis de estresse registrados na **Geração Z** pode ser explicada pela tensão dos jovens no período pré-universidade, incluindo os vestibulares, definição da carreira e início da vida profissional.

O ESTRESSE NAS DIFERENTES GERAÇÕES

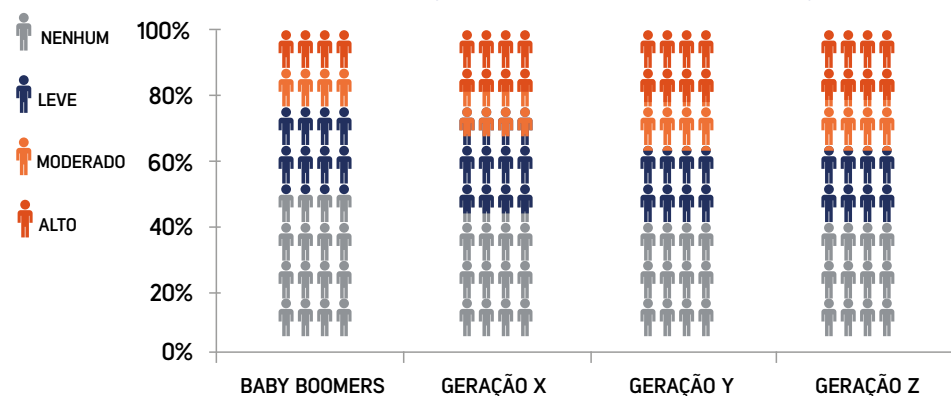
Em consonância com os apontamentos do estudo da SulAmérica, a Associação Americana de Psicologia (American Psychological Association- APA) também destaca a **Geração Y** como a mais estressada, além de mais ansiosa. Pesquisa da APA demonstra que as taxas de ansiedade nessa geração duplicam se comparadas a de seus pais. Dados da Associação revelam as causas para os níveis de estresse: trabalho **(76%)**, dinheiro **(63%)** e relações pessoais **(59%)**. Já na **Baby Boomers (BB)**, os principais fatores de preocupação estão relacionados a problemas de saúde com si próprios e familiares.

A leitura mais imediata é que exista uma forte interferência de agentes externos, ou seja, fora do “núcleo” pessoal e familiar no tocante aos mais jovens. Enquanto o trabalho é a principal fonte de estresse da **Geração Y**, o aspecto profissional não é citado pelos **BBs** como influenciador do estresse.



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

DISTRIBUIÇÃO ESTRESSE POR GERAÇÃO



O ESTRESSE NAS DIFERENTES GERAÇÕES

ESTRESSE X DEPRESSÃO

Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, o estresse afeta mais de **90% DA POPULAÇÃO MUNDIAL**, por isso é considerado uma epidemia global, podendo desencadear os mais variados tipos de doenças, como hipertensão, úlcera gástrica, doenças de pele e ansiedade. Além disso, pode tornar-se uma porta de entrada para o surgimento de um quadro depressivo, apontam especialistas.

Estima-se que **350 MILHÕES** de pessoas sofram de depressão em todo o mundo, ainda de acordo com a **OMS**. No Brasil, os números também são expressivos. Quase **22 MIL PESSOAS** passaram a receber auxílio-doença, só em 2014, por conta do transtorno depressivo recorrente, segundo levantamento do **Ministério da Previdência Social**.

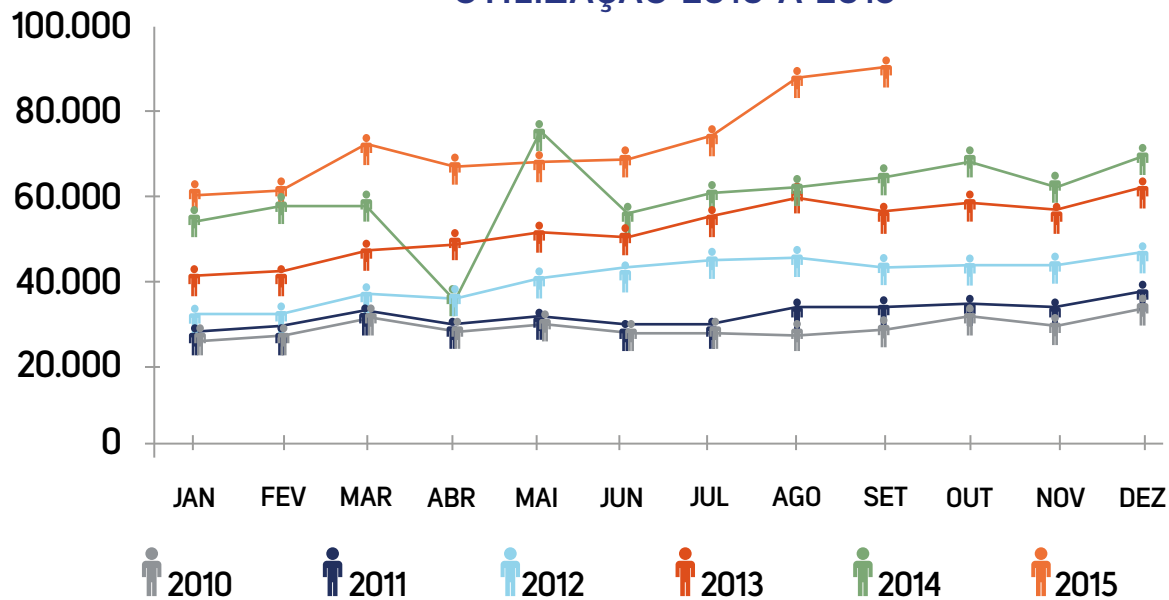
O aumento de diagnósticos relacionados à depressão e outros tipos de desordem mental, como a síndrome de

ansiedade, tem contribuído para maior procura por acompanhamento psiquiátrico e medicação, considerados bastante eficazes na maioria dos casos.

Um levantamento feito pela SulAmérica com base na utilização do **Benefício Farmácia** – que oferece descontos aos clientes de seguro saúde e odonto na compra de medicamentos nas principais redes do País – aponta um crescimento de **112%** no consumo de **ANTIDEPRESSIVOS** receitados nos últimos quatro anos. Em 2010, foram comercializadas **35.453** caixas de medicamentos deste tipo, enquanto que em 2014 esse número saltou para **75.187** unidades. A comercialização de **ANSIOLÍTICOS**, indicados para diminuição da ansiedade e tensão diária, também apresentou elevação, passando de **17.197** unidades em 2010 para **38.971** no último ano. Um aumento de **126%** no período.

ANTIDEPRESSIVOS

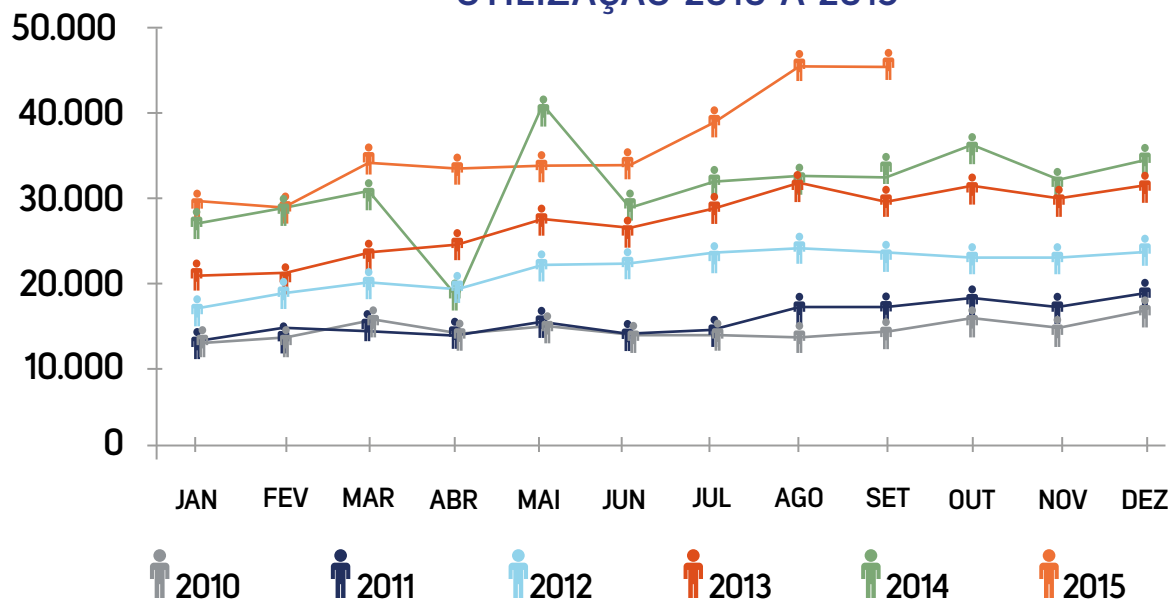
UTILIZAÇÃO 2010 A 2015



2015	68.327
2014	75.187
2013	65.729
2012	50.034
2011	37.915
2010	35.453

ANSIOLÍTICOS

UTILIZAÇÃO 2010 A 2015



2015	34.178
2014	38.971
2013	34.271
2012	26.890
2011	19.231
2010	17.197

O ESTRESSE NAS DIFERENTES GERAÇÕES

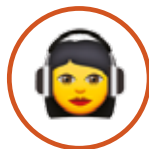
SEDENTARISMO X ESTRESSE X EXCESSO DE PESO

O **estresse** pode ser ainda mais prejudicial à saúde quando acompanhado de outros fatores de risco, como o **excesso de peso** (considerado no Estudo como a soma dos casos de sobrepeso e obesidade) e o **sedentarismo**. Esta relação também é observada no levantamento da SulAmérica, onde as **Gerações X e Y** são as mais impactadas, com índices que ultrapassam **13%**. A inferência mais imediata é que se trata de gerações que estão mais ativas no mercado de trabalho e que buscam o

equilíbrio entre a vida pessoal e o aspecto profissional. Na maioria dos casos, esses grupos passam horas se dedicando à carreira e compromissos sociais, o que dificulta a inclusão de atividades físicas na rotina e abre espaço para refeições mais rápidas (*fast food*) e menos nutritivas. Por outro lado, a tríade "**Sedentarismo+Estresse+Excesso de Peso**" tem os menores índices registrados nas **Gerações Baby Boomers e Z**, com **10,9%** e **7,7%**, respectivamente.



GERAÇÃO Z



GERAÇÃO Y



GERAÇÃO X



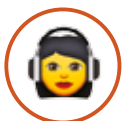
BABY BOOMER

SEDENTARISMO

+ ESTRESSE + EXCESSO DE PESO



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

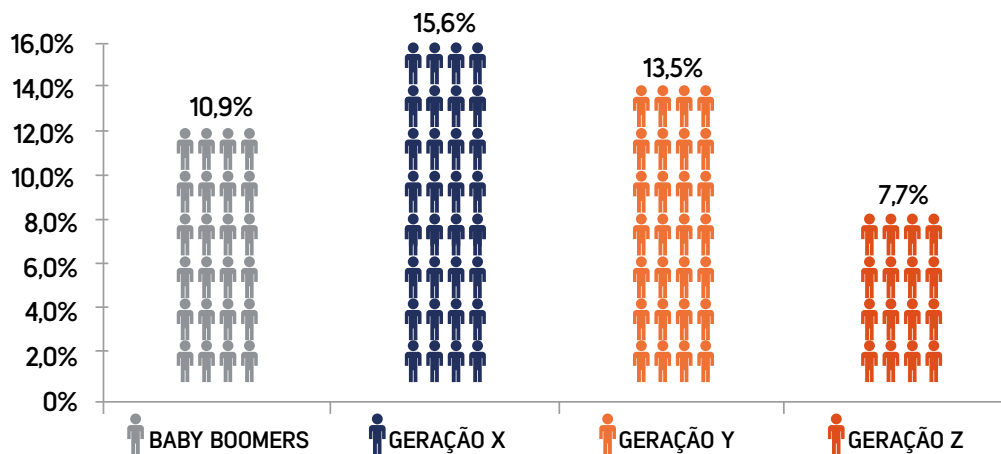


GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

SEDENTARISMO + ESTRESSE + EXCESSO DE PESO



BABY BOOMERS (DE 1946 A 1964)		GERAÇÃO X (DE 1965 A 1976)		GERAÇÃO Y (DE 1977 A 1990)		GERAÇÃO Z (A PARTIR DE 1991)		TOTAL	
Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
344	10,9	1.514	15,6	3.408	13,5	428	7,7	5.694	13,0

PALAVRA DO ESPECIALISTA

“O **estresse** é um fenômeno comum no mundo moderno. Trata-se de uma resposta que o organismo desenvolve quando tem de se adaptar a uma **situação de pressão para o qual o indivíduo não está preparado**. Esquecimento, desgaste, cansaço e irritação são alguns dos sinais mais recorrentes, que podem evoluir para doenças mais sérias como asma, enfermidades dermatológicas, alérgicas e imunológicas, gastrites, depressão e, principalmente, doenças cardiovasculares.

Apesar da **Geração Y** ser a mais estressada, os altos índices apresentados na **Geração Z** por meio da pesquisa **(35,9%)** são sinais de alerta para todos que atuam no setor da saúde e podem ser explicados pela **grande pressão que essa geração sofre em multitarefas**. A maioria destes jovens é extremamente “ocupada”, geralmente ouvem música, navegam na



internet, assistem filmes e interagem com os pares simultaneamente. Além de atividades escolares seja do ensino médio ou universidades – provas, tarefas e entrega de ensaios, muitos deles ainda trabalham ou têm o restante do tempo ocupado por rotinas intensas – esportes, cursos extra-curriculares etc. É ainda uma fase de afirmação da identidade com necessidade de aceitação no grupo social, pressão por sucesso e muitas vezes de início de relacionamentos. É a geração que nasceu “conectada”, com um conceito inato de flexibilidade e mudança. Muitas vezes chegam à universidade ou primeiro emprego esperando encontrar um ambiente flexível e se deparam com estruturas mais rígidas e formais, o que também contribui para o alto nível de estresse”.

GENTIL ALVES

Médico pós-graduado em pediatria e terapia intensiva pediátrica, Superintendente de Gestão de Saúde Populacional da SulAmérica.

ATENÇÃO AOS SINTOMAS!

O **estresse** pode afetar a todos e pode se agravar na medida em que o estímulo estressante se mantenha por tempo prolongado e nenhuma medida seja tomada para redução da situação desencadeante.

Especialistas classificam o estresse em três fases: alerta, resistência e exaustão.

Na **fase de alerta**, ou “**estresse positivo**”, o corpo produz adrenalina. O objetivo é a preparação para lidar com um estímulo de ameaça que irá desencadear as reações de **luta ou fuga** e a garantia de sobrevivência do indivíduo. Esta fase pode estar associada à **sensação de bem-estar** e **alto desempenho**.

A **segunda fase**, a de resistência, ocorre quando o

fator desencadeante do estresse persiste por tempo prolongado ou se houver aumento da intensidade do estímulo, levando à perda do equilíbrio interno e ao adoecimento progressivo. A sensação de bem-estar desaparece e a pessoa passa a ter percepções de cansaço, desânimo e fadiga.

Se ainda assim não houver redução do estresse, seja pela cessação do estímulo ou pela elaboração de recursos internos para manejo da situação, a pessoa atinge a fase da exaustão e as doenças como hipertensão, úlceras gástricas e dermatites começam a aparecer.

No **longo prazo**, este quadro pode levar à apatia, depressão, ansiedade generalizada, além de outras doenças mentais a depender da predisposição individual.

COMO COMBATER?

O **estresse** pode e deve ser combatido. Dormir entre **6 a 8 HORAS** por noite, apostar em uma alimentação balanceada, rica em fibras, proteínas e carboidratos, praticar pelo menos **30 MINUTOS** de **atividades físicas diárias** e buscar momentos de lazer são algumas dicas valiosas para se manter longe do estresse e das doenças que o acompanham.



HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

Este tópico traz uma fotografia das **principais características** relacionadas a hábitos e comportamentos referentes ao Sedentarismo, Tabagismo e Consumo de Álcool, identificados com frequência nas diferentes gerações. Importante ressaltar que os grupos mais jovens, impactados constantemente por informações provenientes de diversas fontes e plataformas, demonstram preocupação com hábitos de vida mais saudáveis. Já os **Baby Boomers** adquirem novos comportamentos diante de experiências de vida e tratamentos de doenças já diagnosticadas.



HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

SEDENTARISMO

A urbanização crescente, a falta de lazer ao ar livre e o que se denomina de “tempo de monitor”, que trata da quantidade de horas despendidas assistindo televisão, utilizando videogames, computadores, tablets, *smartphones*, entre outros, são os principais responsáveis pelos níveis alarmantes de sedentarismo.

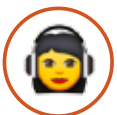
No entanto, observa-se aumento da consciência sobre a importância da atividade física nas gerações mais maduras. Os integrantes da **Baby Boomers** e da **Z** são os mais ativos fisicamente e afirmaram se exercitar, no mínimo, duas vezes por semana. A partir dessas análises, é possível inferir que os **BBs**, portadores, em muitos casos, de patologias crônicas,

são mais sensibilizados sobre a importância da adoção de estilo de vida mais saudável e, conseqüentemente, praticam exercícios mais regularmente.

Apesar desses dados, todas as gerações pesquisadas apresentaram elevados índices de sedentarismo, entre **58,7%** e **63,9%**. Mais de **63%** dos participantes da **Geração X** informaram que não praticam atividade física ou se exercitam eventualmente, seguidos das **Gerações Y (60,6%)**, **Baby Boomers (59,6%)** e **Z (58,7%)**. Isto é, de todo o universo avaliado, os adultos de **38 a 49** anos são os mais sedentários.



GERAÇÃO Z



GERAÇÃO Y



GERAÇÃO X

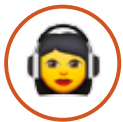


BABY BOOMER

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

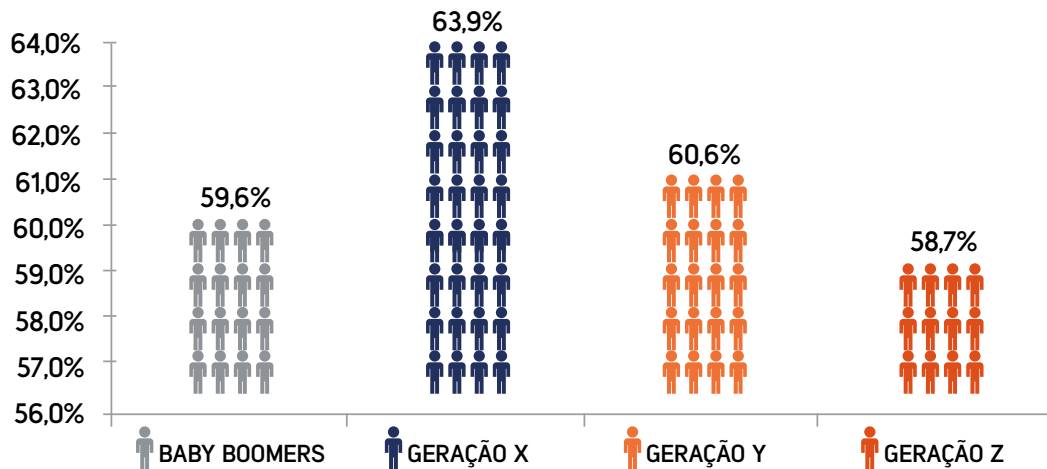


GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

NÍVEL DE SEDENTARISMO POR GERAÇÃO

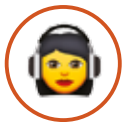


NÃO PRÁTICO + EVENTUALMENTE

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

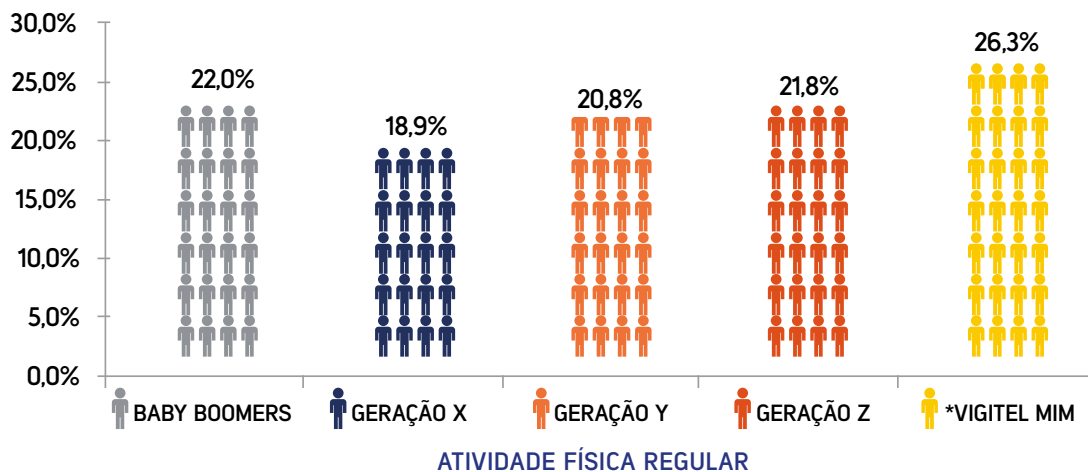


GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICA REGULAR



*Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico/2012

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

PONTO DE ATENÇÃO!

O **sedentarismo** é considerado a doença do século e a falta de atividade física é uma das **principais causas de morte no mundo**. Esse é o quarto maior fator de risco de mortalidade global e cerca de **3,2 MILHÕES** de pessoas morrem anualmente em decorrência da falta de uma vida mais ativa, segundo a **Organização Mundial da Saúde**. O sedentarismo está também ligado a doenças crônicas, como câncer, hipertensão, diabetes e obesidade. Trinta minutos diários de atividade física podem reduzir em **50%** o risco de complicações cardíacas. A orientação da **OMS** é acumular, em média, **150 MINUTOS** de atividade física na semana.

3,2 MILHÕES

morrem em decorrência do sedentarismo (OMS)

30 MINUTOS

diários de atividade física reduzem em 50% riscos de complicações cardíacas

PALAVRA DO ESPECIALISTA

“A **facilidade no acesso à informação** das gerações mais jovens tem contribuído para o aumento da consciência em relação a temas importantes como a **redução no consumo de cigarro**, por exemplo. Essa mudança positiva de comportamento, porém, ainda não é significativa em relação ao consumo de álcool e a prática regular de atividade física. Temos observado que os **jovens estão bebendo mais**



e, muitas vezes, deixam os exercícios de lado para passar horas em frente ao computador e à televisão. Os efeitos dessa rotina aparecem no **longo prazo e são muito prejudiciais à saúde**”.

GENTIL ALVES

Médico pós-graduado em pediatria e terapia intensiva pediátrica, Superintendente de Gestão de Saúde Populacional da SulAmérica.

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

TABAGISMO

Na população analisada por meio do levantamento *Saúde Ativa da SulAmérica*, a queda no consumo de cigarro é bastante significativa entre as gerações. O próximo gráfico atesta que a população mais jovem tem mais consciência em relação aos danos que o cigarro pode causar à saúde. Na *Geração Z*, por exemplo, **86%** das pessoas afirmaram nunca ter fumado, enquanto mais da metade dos entrevistados da *Geração Baby Boomers* informaram já ter tido contato com o cigarro.

Os índices também são expressivos quando avaliados os ex-fumantes. Entre os *BBs* participantes do estudo

da companhia, **35,6%** fumaram e largaram o cigarro.

Nas demais gerações, o consumo caiu também com os seguintes percentuais: *Geração X* (**18,2%**), *Geração Y* (**11,9%**) e *Geração Z* (**6,8%**).

Esses números expressivos demonstram que o glamour em relação ao hábito de fumar, evidenciado e estimulado pelos grandes clássicos do cinema nos anos **40 a 60**, e que influenciou fortemente a *Geração BB*, foi substituído gradualmente pelo reconhecimento dos seus males à saúde por meio da divulgação de relatórios médicos, facilidade no acesso à informação e iniciativas públicas e privadas de combate ao fumo.

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

TABAGISMO	BABY BOOMERS (DE 1946 A 1964)		GERAÇÃO X (DE 1965 A 1976)		GERAÇÃO Y (DE 1977 A 1990)		GERAÇÃO Z (A PARTIR DE 1991)	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
FUMA	392	12,5	913	9,4	2.225	8,8	368	6,6
PAROU DE FUMAR	1.119	35,6	1.766	18,2	3.013	11,9	379	6,8
NUNCA FUMOU	1.594	50,7	6.947	71,6	19.892	78,8	4.793	86,0
DADOS AUSENTES	38	1,2	71	0,7	100	0,4	31	0,6

Segundo dados do [Vigitel \(2014\)](#), o índice de **fumantes no Brasil** caiu **30,7%** nos últimos nove anos. Atualmente, **10,8%** dos brasileiros ainda fumam e a faixa etária que mais consome cigarros é de **pessoas de 45 a 54 anos (13,2%)**, em linha com o [estudo da SulAmérica](#). Ainda de acordo com informações do [Ministério da Saúde](#), a faixa que menos faz uso deles é a dos **18 a 24 anos (7,8%)**.

A redução no consumo de cigarros está diretamente ligada a diversos esforços e iniciativas governamentais e entidades ligadas ao setor de saúde, como a **proibição do fumo em ambientes fechados** e de uso coletivo, política de preços, proibição de propagandas e as campanhas de advertências nas embalagens. A expectativa do governo é atingir a meta de **9,1% DE FUMANTES** no país até **2020**.

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

PONTO DE ATENÇÃO!

Segundo pesquisa da **Organização Pan-Americana da Saúde**, de 1989 a 2010, um em cada três tabagistas brasileiros deixou de fumar. De acordo com o **Ministério da Saúde**, por meio de dados divulgados pelo **Vigitel**, a prevalência de fumantes no Brasil apresentou redução relativa de **0,34%** a cada ano do levantamento, variando de **16,2%** em 2006, a **12%** em 2012.

Queda no consumo de
cigarro de 1989 a 2010,

Fonte: Organização Pan-Americana da Saúde



HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

CONSUMO DE ÁLCOOL

As avaliações nas diferentes faixas etárias demonstram que há redução do consumo de álcool de geração a geração. Segundo o estudo, **51,6%** das pessoas pesquisadas pertencentes à **Geração Z** informaram que não têm o hábito de beber. Porém, o recente **estudo da SulAmérica** mostra aumento no consumo de **álcool acima do limite** entre os mais jovens. Enquanto **2,9%** do universo avaliado afirmaram abusar da bebida nas **Gerações X e Y**, este percentual sobe para **3,5%** na **Z**. O grupo com idade mais avançada, **Baby Boomers**, também apresentou índice elevado de consumo acima do limite, ficando em **3,9%**. No **estudo da SulAmérica**, quando avaliado o consumo de álcool por sexo e faixa etária, foi identificado que os **homens** da **Geração BB** são os que mais consomem bebida acima do limiar recomendado, o que representa **5%** dessa população, seguidos de **4,5%** da **Geração Z**, **4%** na **Geração X** e **3,8%** na **Geração Y**. Já em relação à população feminina, esse dado é diferente. As **mulheres** das **Gerações Z e Y** são as que mais consumiram álcool acima do limite, com

2,5% e **1,6%**, respectivamente, enquanto nas **Gerações BB e X** esse taxa é de **1%**.

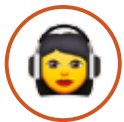
Os padrões determinados pela **Organização Mundial da Saúde (OMS)** consideram aceitável uma média **14 UNIDADES** de bebida alcoólica semanais para as **mulheres** e **21** para os **homens**. Bebidas como cerveja e vinho, por exemplo, correspondem a uma unidade por copo. Já as destiladas, como whisky e vodca, representam **2,5 UNIDADES** por copo. Superar o consumo recomendado em doses semanais já é considerado acima dos limites aceitáveis.

Segundo dados do **Ministério da Saúde**, divulgados por meio do **Vigitel**, o consumo abusivo de bebidas alcoólicas é mais frequente entre os mais jovens e tende a aumentar com o nível de escolaridade. Verificou-se, ainda, que o **consumo de álcool no Brasil é maior e mais abusivo entre adultos jovens**, principalmente **homens**, com idades de **18 a 44 ANOS** – havendo um declínio após essa faixa etária.

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

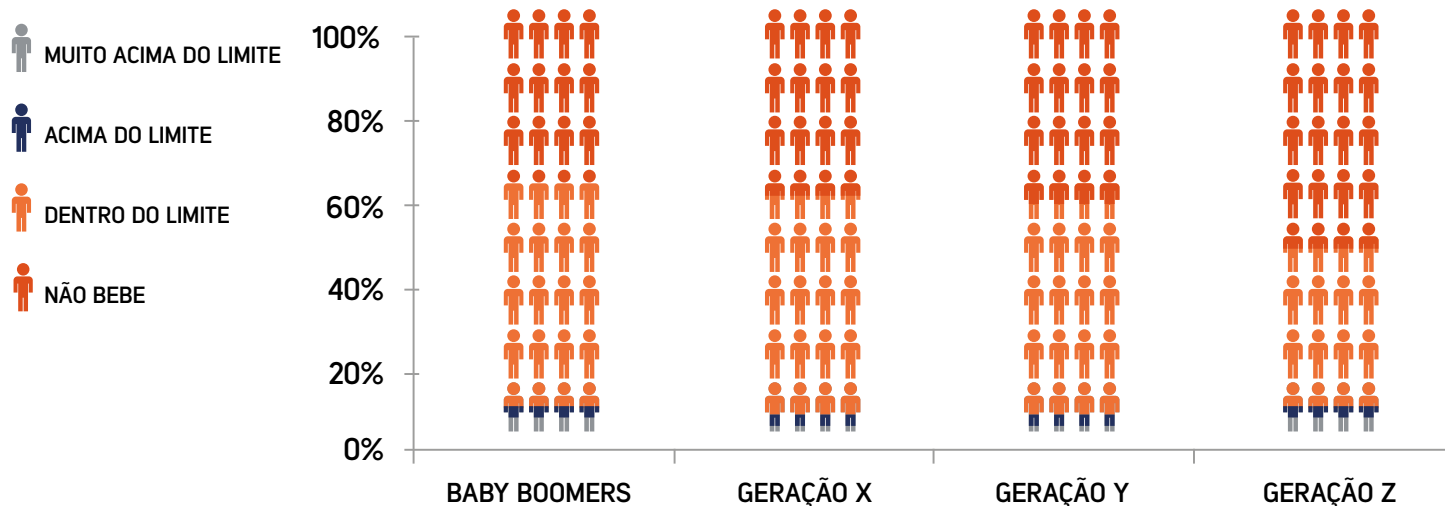


GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

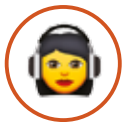
CONSUMO DE ÁLCOOL POR GERAÇÃO



HÁBITOS E COMPORTAMENTOS



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

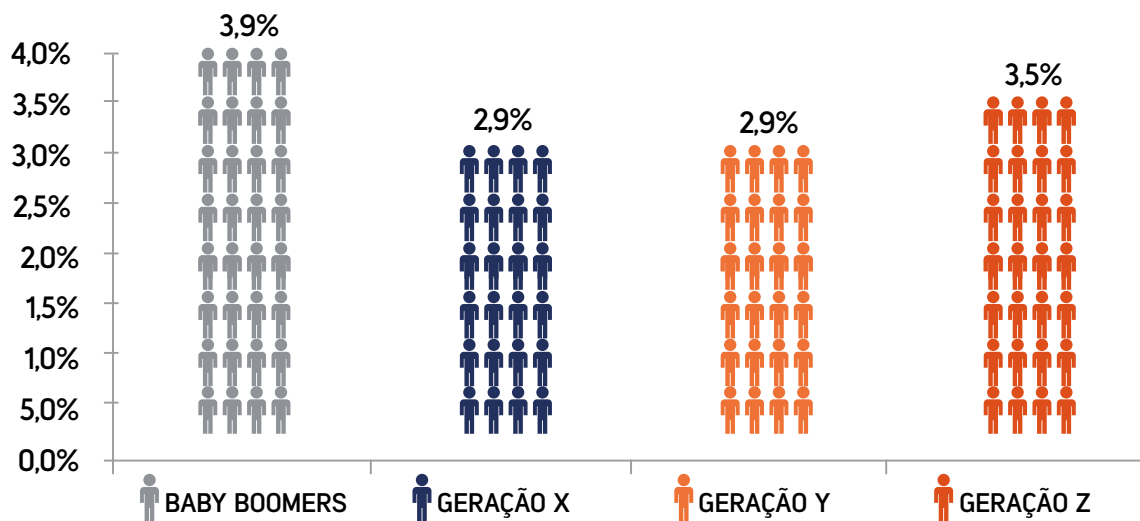


GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

CONSUMO DE ÁLCOOL ACIMA DO LIMITE



MUITO + ACIMA DO LIMITE

HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

PONTO DE ATENÇÃO!

Além dos danos causados à saúde pelo **consumo excessivo de álcool**, incluindo doenças em órgãos importantes como fígado, coração e cérebro, o consumo de bebida alcoólica também pode representar um risco à sociedade. Segundo dados da **Polícia Rodoviária Federal**, o consumo de **bebidas alcoólicas** é uma das principais causas de acidentes de trânsito no Brasil. A **Lei Seca**, em vigor desde 2008, segue impondo penalidades aos condutores que dirigem embriagados e busca reduzir esses acidentes pelas ruas e estradas de todo o país.



AS GERAÇÕES E SEUS INTERESSES PROFISSIONAIS

O V Estudo Saúde Ativa da SulAmérica analisou também dados demográficos (distribuição por gerações, sexo e ramos de atividades). Como resultado, identificou um desinteresse dos mais jovens pela administração pública. Enquanto os participantes das Gerações X e Y ocupam cargos nestas instituições, sejam elas federais, estaduais ou municipais, os jovens da Geração Z não atuam nessas esferas. A ausência dos Baby Boomers na área também é explicada, em grande parte, por abranger a população com idade mais avançada **(ATÉ 68 ANOS)**.

O segmento industrial, composto por empresas de fabricação de bens duráveis, não duráveis, metalurgia, mineração e química, é o campeão de empregabilidade de todas as gerações e representa mais de **35%** das profissões avaliadas, seguido pelo setor

financeiro (bancos, serviços financeiros e seguradoras) e comércio. Dos ramos de atividades citados na pesquisa, a Geração Z se identifica com comércio e informação/comunicação, que contemplam empresas ligadas à tecnologia, telecomunicação, rádio e TV e alojamento/alimentação, enquanto a Geração Y revela preferência por atividades profissionais e administrativas, envolvendo empresas de advocacia, auditoria, arquitetura, gestão empresarial e pesquisa.

Características como curiosidade e conectividade constante, além da necessidade de manter-se informado sobre tudo e todos ao seu redor, são facilmente encontradas na geração mais jovem (Z) e podem refletir na escolha das profissões, como o interesse pela comunicação.

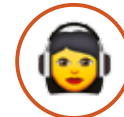
AS GERAÇÕES E SEUS INTERESSES PROFISSIONAIS

DESTAQUES DE CADA GERAÇÃO (TOP 3)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

Organismos Internacionais
Serviços
Transportes



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)

Atividades Profissionais
Atividades Administrativas



GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)

Administração Pública
Atividades Financeiras

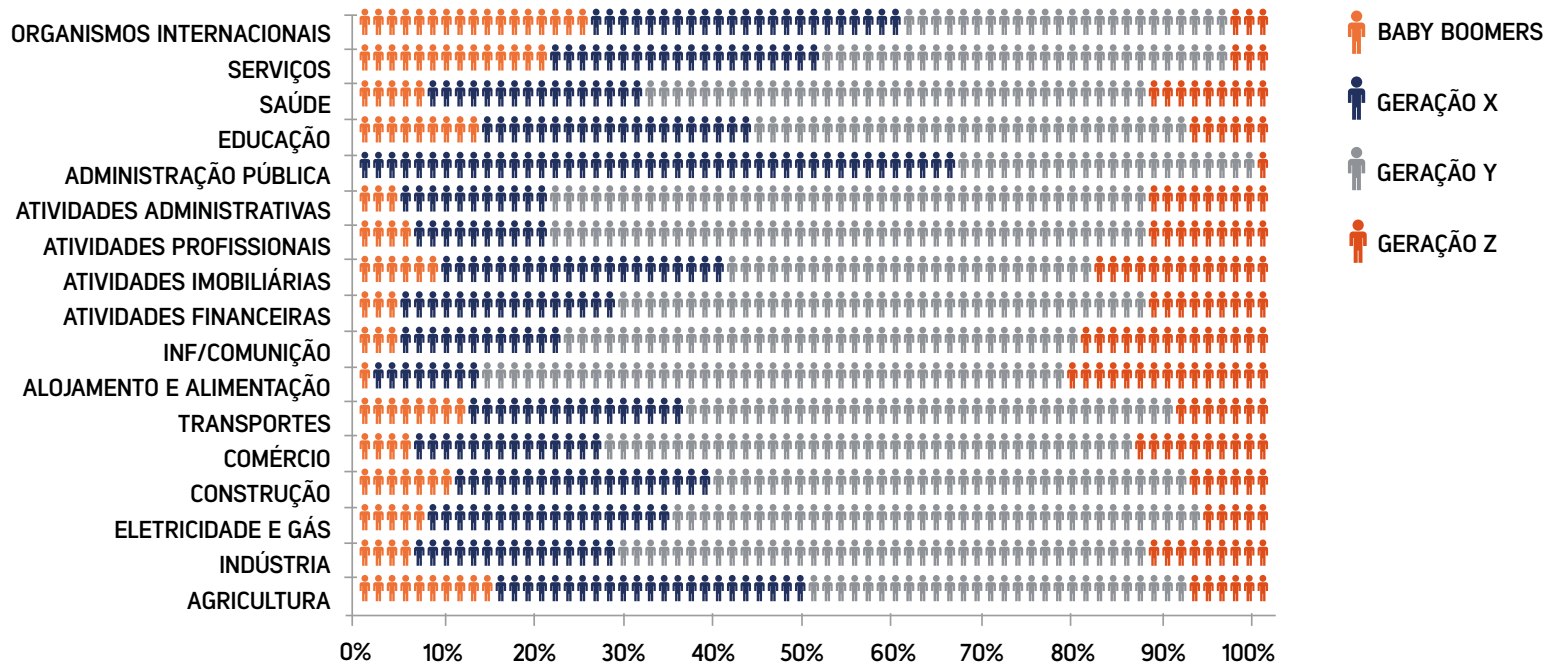


GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)

Comércio
Informação / Comunicação
Alojamento / Alimentação

AS GERAÇÕES E SEUS INTERESSES PROFISSIONAIS

DISTRIBUIÇÃO DOS RAMOS DE ATIVIDADE POR GERAÇÃO



AS GERAÇÕES E SEUS INTERESSES PROFISSIONAIS



GERAÇÃO Z
(ATÉ 23 ANOS)

INDÚSTRIA DA TRANSFORMAÇÃO

Empresas voltadas para fabricação de bens de consumo duráveis e não duráveis; indústria dos setores de metalurgia, mineração e química.

ATIVIDADES FINANCEIRAS

Empresas do setor financeiro e segurador e serviços relacionados a essas atividades.

INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

Empresas de telecomunicações, tecnologia da informação e prestação de serviço, rádio e televisão, edição e de atividades relacionadas à produção de vídeos e programas de televisão.

COMÉRCIO

Comércio varejista e comércio de veículos automotores e motocicletas.

TRANSPORTE

Empresas de transporte (aéreo, aquaviário e terrestre) e armazenamento. Inclui atividades relacionadas a entregas postais ou de mercadoria.

SAÚDE

Empresas relacionadas à saúde humana e assistência social e atividades relacionadas.

OUTROS SERVIÇOS

Associações e sindicatos (ligadas à cultura, arte e política).

ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

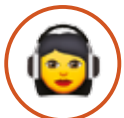
Empresas de locação de máquinas e equipamentos, agências de viagens e locação de mão de obra.

ATIVIDADES PROFISSIONAIS

Escritórios de advocacia, contabilidade, auditoria e arquitetura, consultorias de gestão empresarial e desenvolvimento de pesquisa entre outras atividades.

CONSTRUÇÃO

Empresas de preparação de terrenos, construção de edifícios, obras de engenharia civil e infraestrutura.



GERAÇÃO Y
(DE 24 A 37 ANOS)



GERAÇÃO X
(DE 38 A 49 ANOS)



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

PALAVRA DO ESPECIALISTA

“A **Geração Z** nasceu em um mundo globalizado. As pessoas dessa geração vivem numa outra velocidade. É preciso compreendê-las e o mercado de trabalho estar preparado para absorvê-las da melhor maneira possível. Essa geração tem de ser entendida, já que possui a capacidade de desenvolver diversos projetos ao mesmo tempo. Uma geração que gosta de desa-



fos e necessita de um ambiente que explore todo o seu potencial numa realidade multitarefas”, afirma

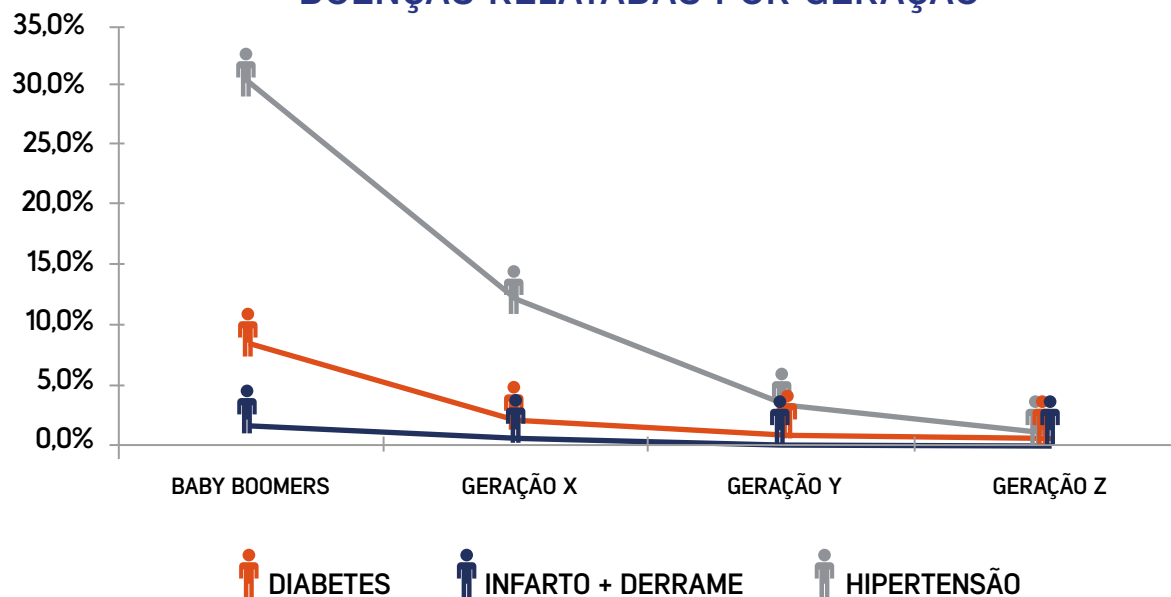
GENTIL ALVES

Médico pós-graduado em pediatria e terapia intensiva pediátrica, Superintendente de Gestão de Saúde Populacional da SulAmérica.

GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

O recente estudo da SulAmérica avaliou os índices e ocorrências de diabetes, colesterol, hipertensão e dados referentes à massa corpórea (IMC). Importante observar que em todas essas variáveis há diferença entre a informação relatada e a encontrada nas aferições.

DOENÇAS RELATADAS POR GERAÇÃO



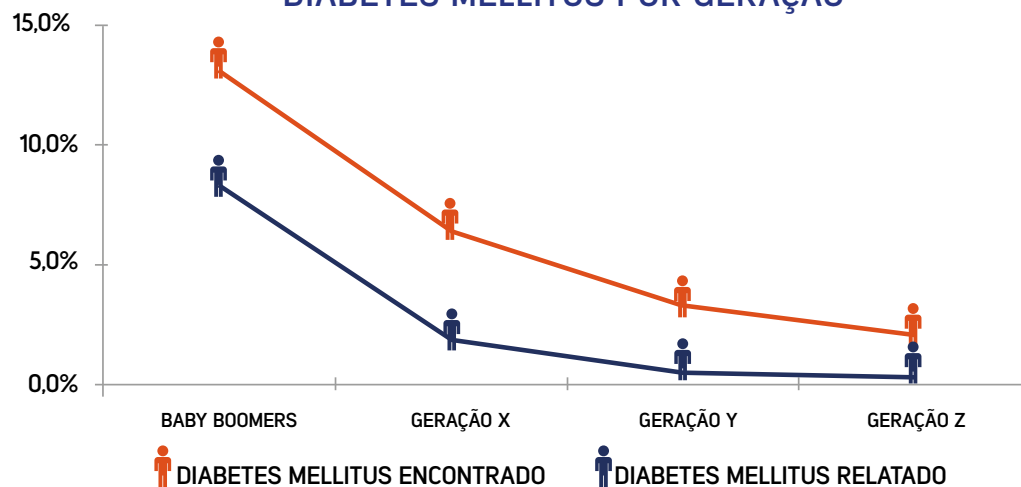
GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

DIABETES E GLICEMIA ACIMA DO NORMAL

O estudo constatou que em **todas as gerações** há uma sensível diferença entre o diabetes mellitus relatado e o encontrado em testes realizados.

Entre os **Baby Boomers**, **8,2%** declararam ter diabetes, porém **12,9%** já apresentavam índices de glicemia acima do tolerado. Na **Geração X** essa diferença é ainda maior, já que apenas **2%** tinham conhecimento da diabetes, quando na verdade **6,3%** apresentaram sintomas da doença. Pouquíssimas pessoas das **Gerações Y e Z** sabiam já ter diabetes com percentuais, respectivamente, de **0,5%** relatados versus **3,3%** encontrados, e **0,3%** de diabetes relatada versus **2%** encontrada.

DIABETES MELLITUS POR GERAÇÃO



DIABETES MELLITUS	BABY BOOMERS (DE 1946 A 1964)		GERAÇÃO X (DE 1965 A 1976)		GERAÇÃO Y (DE 1977 A 1990)		GERAÇÃO Z (A PARTIR DE 1991)		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
DIABETES MELLITUS ENCONTRADO	407	12,9	611	6,3	830	3,3	112	2,0	1.960	4,5
DIABETES MELLITUS RELATADO	258	8,2	191	2,0	124	0,5	14	0,3	587	1,3

GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

Nas medições de glicemia, **50%** da Geração de Baby Boomers possuem o índice acima do limite, porém **38%** destes afirmaram não ter glicemia alterada. A diferença no percentual de pessoas que desconhecem ter glicemia elevada diminui nas demais gerações.

Esse dado pode ser um indício de que, independente da geração, as pessoas não estão realizando exames de rotina, já que desconhecem o aparecimento de uma doença que pode atingir alto nível de cronicidade em pouco tempo.



BABY BOOMER
(DE 50 A 68 ANOS)

GERAÇÕES	TOTAL	GLICEMIA \geq 100		RESPONDERAM NÃO SABE MAS TEM SINTOMAS		RESPONDERAM NÃO TENHO GLICEMIA ALTERADA	
	Nº	Nº	%	Nº	%	Nº	%
BB	3.146	1.560	50	127	4	1.208	38
X	9.697	3.290	34	265	3	2.848	29
Y	25.230	5.354	21	334	1	4.898	19
Z	5.571	871	16	56	1	807	14
TOTAL	43.641	11.075	25	782	2	9.761	22

GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

COLESTEROL

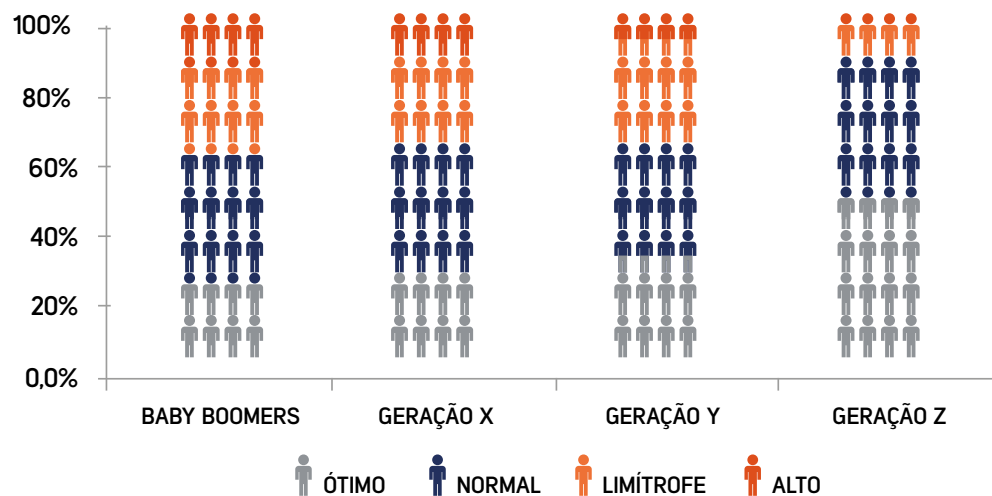
O **colesterol** é um tipo de gordura que circula na corrente sanguínea e que, se encontrado em excesso, aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares, como derrame e infarto.

O **Estudo Saúde Ativa** aponta que o índice de pessoas com colesterol considerado alto é muito próximo entre as **Gerações Baby Boomers** e **X**, sendo que **15,9%** da primeira geração têm colesterol alto contra **13%** da segunda.

Na **Geração Y**, **8%** encontram-se nesse estado e, na **Z**, esse percentual é de **4,7%**.

Vale ressaltar que outros fatores de risco como obesidade, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados elevam o nível do colesterol no organismo.

COLESTEROL TOTAL



GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

HIPERTENSÃO

Em relação às doenças mencionadas pelos participantes do Programa Saúde Ativa, a hipertensão liderou os relatos. A **Baby Boomers** é a Geração mais afetada pela pressão elevada (**30,1%**), seguida pelas **X, Y e Z**, com **11,8%, 3,3%** e **0,9%**, respectivamente. Nota-se também uma significativa elevação da taxa de hiperten-

so entre as **Gerações X e Baby Boomers**, em fato esperado devido ao avanço da idade, porém que chama a atenção.

Também nessa avaliação é grande o percentual de pessoas que desconhecem ter pressão alta. Dos **Baby Boomers**, **12%** dos que apresentaram medição elevada declararam não possuir pressão alta.

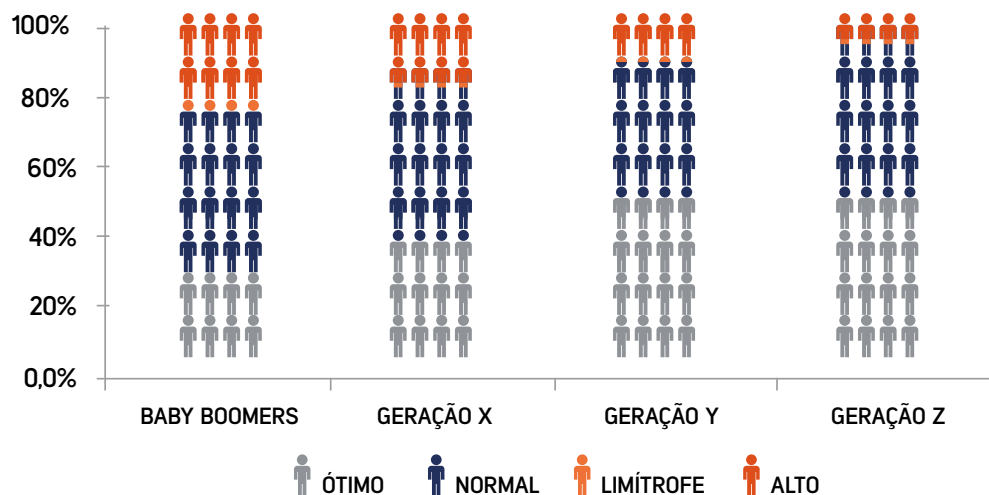
PRESSÃO SISTÓLICA (MÁXIMA)	BABY BOOMERS (DE 1946 A 1964)		GERAÇÃO X (DE 1965 A 1976)		GERAÇÃO Y (DE 1977 A 1990)		GERAÇÃO Z (A PARTIR DE 1991)		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
ÓTIMO	760	24,2	3.506	36,2	11.332	44,9	2.853	51,2	18.451	42,3
NORMAL	983	31,3	3.258	33,6	8.492	33,7	1.765	31,7	14.498	33,2
LIMÍTROFE	650	20,7	1.660	17,1	3.556	14,1	626	11,2	6.492	14,9
ALTOS	747	23,8	1.268	13,1	1.841	7,3	323	5,8	4.179	9,6
DADOS AUSENTES	3	0,1	5	0,1	9	0,0	4	0,1	21	0,0
HAS RELATADO	946	30,1	1.149	11,8	835	3,3	50	0,9	2.980	6,8
HAS ENCONTRADO	747	23,8	1.268	13,1	1.841	7,3	323	5,8	4.179	9,6

GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

PONTO DE ATENÇÃO!

Por se tratar de **doença silenciosa**, muitas vezes o paciente não faz o tratamento adequado. A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** estima que, ano a ano, cerca de **7 MILHÕES** de pessoas morrem por consequência da **pressão arterial elevada**.

PRESSÃO DIASTÓLICA (MÍNIMA)

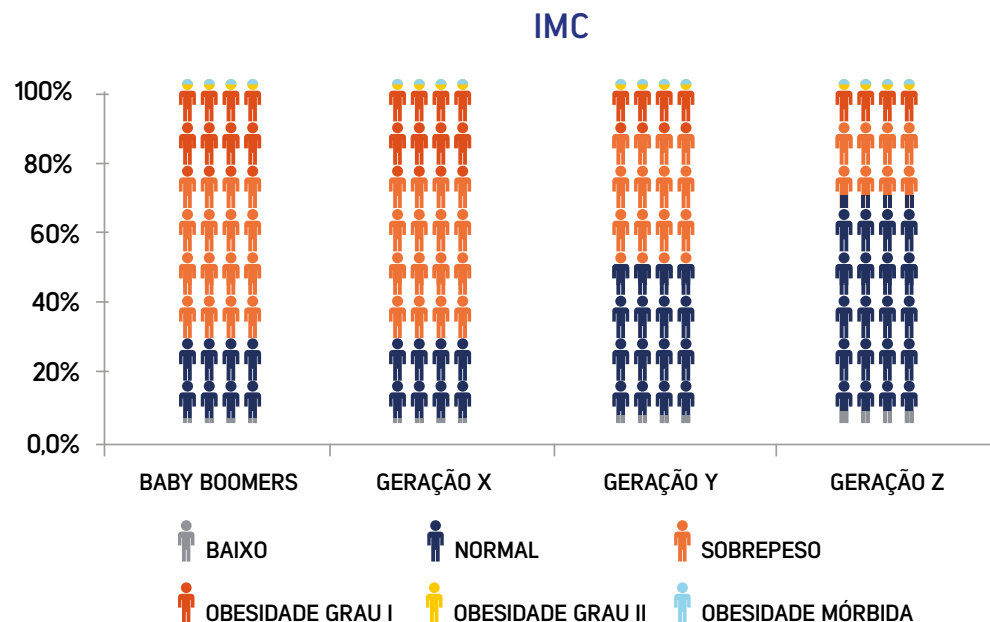


GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

IMC

O cálculo do índice de massa corpórea (IMC) da base pesquisada pelo estudo Saúde Ativa revelou que quase metade da Geração Baby Boomers apresenta sobrepeso (46,8%). O percentual de pessoas acima do peso diminui nas outras gerações, sendo que 44,4% da Geração X apresentam sobrepeso, seguidos de 37,2% da Geração Y e 24,7% da Geração Z.

De acordo com o *Vigitel*, IMC acima do normal e a obesidade têm crescido no Brasil. Levantamento do órgão realizado em 2011 pelo Ministério da Saúde mostra que a proporção de pessoas com IMC acima do normal no país avançou de 42,7%, em 2006, para 48,5%, em 2011. No mesmo período, o percentual de obesos subiu de 11,4% para 15,8%.



GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

IMC	BABY BOOMERS (DE 1946 A 1964)		GERAÇÃO X (DE 1965 A 1976)		GERAÇÃO Y (DE 1977 A 1990)		GERAÇÃO Z (A PARTIR DE 1991)		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
BAIXO	15	0,5	47	0,5	397	1,6	266	4,8	725	1,7
NORMAL	783	24,9	3.061	31,6	11.290	44,7	3.469	62,3	18.603	42,6
SOBREPESO	1.470	46,8	4.304	44,4	9.387	37,2	1.376	24,7	16.537	37,9
OBESIDADE GRAU I	672	21,4	1.766	18,2	3.098	12,3	353	6,3	5.889	13,5
OBESIDADE GRAU II	160	5,1	387	4,0	795	3,2	77	1,4	1.419	3,3
OBESIDADE GRAU MÓRBIDA	37	1,2	105	1,1	221	0,9	23	0,4	286	0,9
DADOS AUSENTES	6	0,2	27	0,3	42	0,2	7	0,1	82	0,2
IMC MÉDIO	-	27,9	-	27,2	-	25,9	-	23,9	-	26,1
OBESO	669	27,6	2.258	23,3	4.114	16,3	453	8,1	7.694	17,6
ACIMA DO PESO	2.339	74,4	6.562	67,7	13.501	53,5	1.829	32,8	24.231	55,5

GERAÇÕES E DOENÇAS RELATADAS

Para o cálculo do **IMC**, o peso corporal (em quilos) é dividido pela altura (em metros) e o resultado elevado ao quadrado. A tabela abaixo mostra os valores padrões de **IMC** para determinar em qual faixa encontra-se o indivíduo:

PESO / ALTURA ²	CLASSIFICAÇÃO
MENOR DO QUE 18,5	ABAIXO DO NORMAL
DE 18,5 – 24,9	NORMAL
DE 25,0 – 29,9	EXCESSO DE PESO
DE 30,0 – 34,9	OBESIDADE GRAU I
DE 35,0 – 39,9	OBESIDADE GRAU II
MAIOR OU IGUAL A 40,0	OBESIDADE GRAU III

PROGRAMA SAÚDE ATIVA

A SulAmérica segue com o compromisso assumido nos últimos anos de atuar como gestora de saúde de seus segurados. Além de ser benéfico para os clientes, apostar em iniciativas focadas em **prevenção, bem-estar e acompanhamento de pacientes com doenças crônicas** tem contribuído para melhorias na qualidade de vida no longo prazo e para a sustentabilidade dos negócios da empresa no país.

Neste sentido, realizamos vultosos investimentos, sobretudo na última década. Em 2002 lançamos o **Saúde Ativa**, um programa de incentivo à saúde e ao bem-estar e, conseqüentemente, de prevenção de doenças. O programa tem como ponto de partida o preenchimento de uma avaliação de bem-estar pelo segurado, para o mapeamento e/ou identificações de comportamentos de risco. Os beneficiários que estiverem expostos

a problemas de saúde ou que tiverem estilo de vida que apresente situação de risco, são encaminhados para ações específicas, de acordo com a necessidade apresentada.

O **Saúde Ativa** vem sendo aprimorado constantemente e tem ganhado proporções importantes nos cuidados com a saúde e o bem-estar de nossos clientes. Há cerca de dois anos lançamos a **Plataforma de Bem-Estar SulAmérica Saúde Ativa**, o maior programa focado em *coaching* de saúde e bem-estar da América Latina e está disponível para todos os segurados acima de **18 ANOS**, titulares e dependentes. Trata-se de um portal interativo, flexível e dinâmico que atua na capacitação do indivíduo para melhorar o cuidado com a sua saúde e o seu bem-estar. Ainda dentro do **Saúde Ativa** temos iniciativas direcionadas a públicos ou condições específicas de saúde,

PROGRAMA SAÚDE ATIVA

como o **Idade Ativa**, desenvolvido para promover a qualidade de vida e o bem-estar dos segurados acima de **65 ANOS**, orientando-os para os cuidados necessários com a saúde. Temos também programas para pessoas com **doenças crônicas** não transmissíveis ou para aqueles que precisem atuar intensamente na mudança de condições ou comportamentos inadequados, como obesidade, estresse, dores posturais, entre outros. Mais de 100 mil pessoas passaram por um dos programas do **Saúde Ativa** desde sua criação, em 2002. Atualmente, são mais de **31 MIL SEGURADOS** em acompanhamento. Para conferir ainda mais amplitude e agilidade aos processos de gestão de saúde e estabelecer uma nova dinâmica na gestão de sinistros, a SulAmérica firmou parceria com a Healthways, maior empresa de administração de bem-estar do mundo. Essa proximidade com a empresa norte-americana contempla o desen-

volvimento de soluções e produtos diferenciados e inovadores na área de gestão de saúde, oferecendo o que há de mais avançado em qualidade de vida, educação e promoção da saúde para os clientes.

A massa de informação gerada por esse trabalho permite à companhia uma análise transformada em estudos, como esse que você acaba de conhecer. Vale resgatar que o primeiro estudo de saúde teve como foco traçar o **perfil de saúde da mulher contemporânea**. A segunda edição abordou a **saúde do público masculino**, enquanto a terceira edição foi marcada pela **análise da saúde da população de clientes com mais de 65 anos** participantes do **Idade Ativa**, programa integrante do **Saúde Ativa**, que monitora esta população. Já a quarta edição buscou identificar o impacto que cada **ramo de atividade econômica** exerce nos hábitos e comportamentos de saúde do brasileiro.

CONCLUSÃO

RESUMO DOS PRINCIPAIS RESULTADOS POR VARIÁVEIS

		MELHORES ÍNDICES	PIORES ÍNDICES
EXAMES E MEDIDAS EFETUADAS	IMC	Z	BB
	PRESSÃO ARTERIAL	Z	BB
	GLICEMIA	Y e Z	BB
	COLESTEROL TOTAL	Y e Z	BB
HÁBITOS E COMPORTAMENTOS	SEDENTARISMO	Z	X
	TABAGISMO	Z	BB
	ESTRESSE	BB	Y
	CONSUMO DE ÁLCOOL	Z	BB
DOENÇAS RELATADAS	INFARTO / AVC	Z	BB
	HIPERTENSÃO ARTERIAL	Z	BB
	DIABETES	Z	BB

DICAS SAÚDE ATIVA

O estilo de vida determina o estado de saúde da pessoa. Por isso é importante alimentar-se bem, exercitar o corpo e a mente e fazer exames preventivos indicados pelos médicos para a manutenção da saúde. Levar uma vida desregrada, sem alimentação saudável, falta de descanso e atividade física, levará a pessoa a ter desequilíbrios que poderão contribuir para o desenvolvimento de graves doenças.



ALIMENTAR-SE BEM

Este é o primeiro passo para ter um corpo sadio e resistente a doenças. Comer bem é comer de tudo um pouco, com moderação e equilíbrio. Para prevenção de doenças é fundamental que se tenha uma alimentação balanceada com a ingestão proporcionada de carboidratos, proteí-

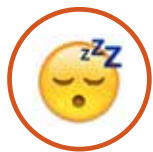
nas, gorduras e fibras alimentares. Vale o reforço de se incluir nas refeições, ao menos, cinco porções de frutas e vegetais todos os dias.



VIDA ATIVA

Ter uma vida ativa não significa ser atleta profissional e sim aproveitar todas as oportunidades para se movimentar. Caminhar e optar por escadas, sempre que possível, são ótimas alternativas para o carro ou elevador. Recentes pesquisas recomendam que procuremos ser ativos por, pelo menos 30 minutos, de maneira contínua ou intervalada, ao menos cinco dias por semana. Além disso, nos momentos de lazer, devemos procurar estar em contato com a natureza, sermos mais ativos e realizarmos atividades com amigos e familiares.

DICAS SAÚDE ATIVA



HÁBITOS SAUDÁVEIS

Dormir bem é um dos hábitos mais saudáveis que existem, pois é durante o sono que ocorre a reposição das energias. Depois de 6 a 8 horas de sono, que é o tempo ideal para a maioria dos adultos, o corpo e a mente estão prontos para produzir e criar, o sistema imunológico está mais preparado, protegendo o organismo contra as doenças.



ACOMPANHAMENTO MÉDICO

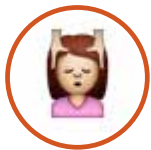
Atuar preventivamente é a melhor forma de manter-se saudável. Para isso, o indivíduo deve procurar seu médico regularmente, que solicitará os exames necessários. Esse cuidado é essencial para identificar o quanto antes possíveis doenças em estágio inicial e realizar precocemente o tratamento mais adequado.



SAÚDE FINANCEIRA

Saúde é o equilíbrio de todas as dimensões que influenciam a vida de uma pessoa. Pensando nisso, o controle financeiro também deve ter sua atenção. Dívidas podem ser as grandes causadoras de noites mal dormidas, além da falta de alimentação ou ingestão em excesso de alimentos calóricos. Por conta disso, o estresse aparece como consequência. É importante investir na educação financeira pensando em economizar parte do orçamento mensal familiar para o futuro.

DICAS SAÚDE ATIVA



SENSO DE PROPÓSITO

Não ter um sonho, aspiração ou desejo por conquistas pode levar ao estresse e depressão. Para isso, traçar objetivos e metas pessoais com prazos estipulados para o dia, semana, mês e ano provoca a busca pela conquista e superação, evitando doenças e promovendo o equilíbrio emocional.

Quando há atração por essa busca, o resultado é o foco no presente. Atividades de reflexão, ou mesmo um processo estruturado de coaching, podem ser muito úteis na aquisição de um senso de propósito.



V ESTUDO SAÚDE ATIVA GERAÇÕES

Comitê Editorial: Maurício Lopes, Gentil Alves, Comunicação Institucional e Relações com a Imprensa SulAmérica e Grupo CDI. **Equipe Técnica:** Gentil Alves, Raquel Martin e Kelly Angeloni. **Conteúdo:** Comunicação Institucional e Relações com a Imprensa SulAmérica e Grupo CDI **Redação e Arte:** Grupo CDI