

VI ESTUDO SAÚDE ATIVA – SAÚDE EMOCIONAL

Introdução

A SulAmérica lança a 6ª edição do Estudo Saúde Ativa. Após o sucesso do Estudo de Gerações, lançado em 2015, apresentamos uma análise sobre a Saúde Emocional dos segurados da companhia, de acordo com as respostas deste público na Plataforma de Bem-Estar do Programa Saúde Ativa, desenvolvida a partir da metodologia científica da Healthways em parceria com o Instituto Gallup. Este trabalho foi desenvolvido no ano de 2016, utilizando dados coletados entre Novembro de 2014 e Outubro de 2016.

Há 15 anos, a SulAmérica oferece aos segurados dos planos de saúde e odontológicos da companhia, o Programa Saúde Ativa, um conjunto de iniciativas voltadas para a promoção de saúde e bem-estar. Cada Iniciativa oferece atendimento especializado para o perfil de saúde do segurado, sejam comportamentos que impactam na saúde e bem-estar ou casos mais complexos, como pacientes oncológicos, gestantes de risco, patologias na coluna e articulações, entre outros.

O que é Saúde Emocional?

A saúde não se resume somente a uma boa condição física; todos os aspectos de nosso ser - físico, emocional, mental, espiritual - estão interligados.

Para caracterizar a saúde emocional, podem ser levados em conta alguns elementos: ela envolve a percepção de si mesmo, a capacidade de manter relacionamentos com outras pessoas e também o entusiasmo em relação à vida. Quando a saúde emocional não está em condições plenas, abalamos todos os outros segmentos da nossa vida.

Saber lidar com sentimentos e conseguir superar acontecimentos ruins é algumas das implicações de uma boa saúde emocional.

Diferenças entre saúde mental e emocional

As diferenças entre a saúde emocional e saúde mental são sutis, como por exemplo, a forma como cada uma pode ser percebida. A saúde emocional é mais fácil de ser percebida por outras pessoas, uma vez que se trata diretamente da forma como se lida com outros indivíduos. Já a saúde mental é um pouco mais complexa, envolvendo questões químicas cerebrais. Desta forma, pode ser mais difícil perceber sinais de que o indivíduo não está com a saúde mental plena. Elas estão interligadas e se

influenciam diretamente, podendo uma levar ao declínio da outra.

Fonte: <http://redeclinicadahipnose.com.br/blog/saude-mental-x-saude-emocional-entenda-as-diferencas-e-semelhancas-entre-elas/>

A Plataforma de Bem-Estar

A Plataforma de Bem-Estar é uma iniciativa do Programa SulAmérica Saúde, oferecida para todos os segurados da SulAmérica Saúde, maiores de 18 anos, com participação voluntária. Nela, os segurados possuem uma avaliação online completa, que identifica todos os fatores que estão influenciando sua vida naquele momento.

A Avaliação de Bem-Estar tem como objetivo traçar o perfil de saúde do segurado, a avaliação é online e possui questões que abordam diferentes aspectos da vida, tais como saúde física, ambiente de trabalho e saúde emocional. Após o preenchimento o participante tem acesso imediato ao seu relatório individual de saúde, podendo conferir sua pontuação geral além de dicas e sugestões para mudança do estilo de vida e adoção de hábitos mais saudáveis. A empresa que incentivar os seus funcionários a realizar a avaliação também tem acesso a um relatório gerencial, no entanto esse será estatístico e permitirá uma visão geral da saúde da população, permanecendo confidenciais as informações de cada participante. A partir dos resultados obtidos, o SulAmérica Saúde Ativa ainda oferece suporte no desenho de ações que contribuam para a melhoria da qualidade de vida e do bem estar das empresas.

O questionário é composto por no máximo 115 questões, separadas em 7 segmentos como descritos abaixo:

Segmento	Número de Questões
Satisfação Pessoal	5
Saúde Emocional	22
Saúde Física	18
Estilo de Vida	20
Acesso Básico	13

Ambiente Profissional	26
Exames e Medidas	11
TOTAL	115

Tabela 4.1: Divisão do Questionário da Plataforma de Bem Estar

Entre as 115 questões, existem três perguntas que devem ser respondidas apenas se determinadas respostas anteriores foram dadas, ou seja, são questões que dependem de certas condições de vida ou saúde do usuário para que apareçam para serem respondidas. O questionário obriga o respondente a preencher todas as questões antes de avançar para o próximo segmento de perguntas, porém, o segurado sempre tem a opção de responder “Não sei”, “Prefiro não responder” ou alguma outra opção que permite o respondente não expor a essa informação. Por exemplo, no caso do segurado responder que está “Atualmente Desempregado”, na questão “Qual é o tipo de trabalho que você realiza em sua atividade principal?”, seis perguntas referentes ao trabalho não aparecem para serem respondidas.

De todas as questões que devem ser respondidas, oito são de avaliações subjetivas diretas, no qual se deve atribuir uma nota de 0 a 10 para uma determinada qualidade do próprio segurado.

Metodologia

Índice de Saúde Emocional (ISE)

Como dito anteriormente, de todas as questões da Avaliação de Bem-Estar, oito são de avaliações subjetivas diretas, no qual se deve atribuir uma nota de 0 a 10 para uma determinada qualidade do próprio segurado, apenas a questão 6 não é referente ao próprio segurado, e sim o quanto ele acha que é o desempenho dos profissionais que possuem a mesma ocupação dele. Abaixo seguem as perguntas na íntegra:

1. Imagine uma escada com os degraus numerados de zero no degrau mais baixo até dez no degrau mais alto. Suponha que o degrau mais alto representa a melhor vida possível para você, e o degrau mais baixo, a pior vida. Na sua visão, em qual degrau da escada você diria que está neste momento?
2. Imagine uma escada com os degraus numerados de zero no degrau mais baixo até dez no degrau mais alto. Suponha que o degrau mais alto representa a melhor vida possível para você, e o degrau mais baixo representa a pior vida para você. Em que degrau você acha que estará daqui a cinco anos?

3. Mais uma vez, pensando em uma escada com degraus numerados de 0 a 10, em que 0 representa a pior condição de saúde emocional, e 10, a melhor, em qual degrau da escada está a sua saúde hoje em dia?
4. Mais uma vez, pensando na escada com degraus numerados de 0 até 10, na qual 0 representa a pior saúde possível e 10, a melhor: Em qual degrau da escada está sua saúde física hoje em dia?
5. Em uma escala de 0 a 10, quanto a sua organização se preocupa com o seu bem-estar? (10 = se importa muito, 0 = não se importa em nada).
6. Em uma escala de 0 a 10 onde 0 é o pior desempenho que alguém poderia ter no seu trabalho e 10 é o máximo desempenho de um trabalhador, como você classificaria o desempenho habitual da maioria dos profissionais em um trabalho semelhante ao seu?
7. Usando a escala de 0 a 10, como você classificaria o seu desempenho geral no trabalho nos dias em que trabalhou durante as últimas 4 semanas (28 dias)?
8. Em uma escala de 0 a 10, classifique o quanto os problemas de saúde afetaram sua capacidade de fazer o seu trabalho. Considere os dias em que se sentiu limitado (a) na quantidade ou na qualidade do trabalho que realizou, fazendo menos do que gostaria, ou que não conseguiu fazer o trabalho tão cuidadosamente como de costume.

O Índice de Saúde Emocional (ISE) é um indicador representado por um número entre 0 e 10, no qual, o 0 representa a pior condição de Saúde Emocional possível enquanto que 10 representa a melhor condição de saúde emocional possível. Esse indicador é obtido através da pergunta 2 listada acima, porém, antes de respondê-la, o respondente passa uma série de questões que ajudam a refletir sobre sua qualidade de saúde emocional além de indicar fatores que podem justificar o motivo da nota atribuída pelo segurado. A resposta a esta pergunta é o que serviu de base para as análises que serão expostas em seguida.

Correlação de Pearson

Para realizar o estudo contemplado neste material, foi utilizado como ferramenta o Coeficiente da Correlação de Pearson, que mede o grau da correlação entre duas variáveis de escala métrica.

Este coeficiente assume apenas valores entre -1 e 1 e normalmente é representado pela letra R.

- $r = -1$ Significa uma correlação negativa perfeita entre as duas variáveis - Isto é, se uma aumenta a outra sempre diminui.
- $r = 1$ Significa uma correlação perfeita positiva entre as duas variáveis.
- $r = 0$ Significa que as duas variáveis não dependem linearmente uma da outra. No entanto, pode existir outra dependência que seja "não linear". Assim, o resultado $r=0$ deve ser investigado por outros meios.

Estudo Demográfico

Amostra

Para realizar o estudo de Saúde Emocional Saúde Ativa, foram analisadas as respostas da Avaliação de Bem-Estar de 13.550 segurados da SulAmérica Saúde, que a responderam ao menos uma vez. Foram consideradas as respostas dadas em um período de dois anos, entre Novembro de 2014 e Outubro de 2016.

Estudo Populacional

A base respondente do questionário da plataforma tem idade média de 37 anos e 49% são casados. As mulheres representam 57% da população avaliada e 95% estão empregados - importante ressaltar que esse número é discrepante das estatísticas brasileiras como um todo pelo fato da base SulAmérica ser, em sua maioria, de pessoas que estão empregadas em empresas clientes.

O índice de saúde emocional médio desses participantes é de 7,03.

Para analisarmos as diferenças entre as faixas etárias de forma clara, os segurados foram classificados de acordo com as suas idades e separados em gerações, exemplificadas abaixo:

- Geração silenciosa, que são as pessoas nascidas até o ano de 1946, representam 0,5% total, com apenas 70 participantes com uma idade média de 78 anos.
- Geração Baby Boomers, nascidos entre 1946-1955 representam 1,8% e possuem 240 participantes, com idade média de 66 anos e uma maioria feminina.
- Geração X representa 29,5% da população, com pessoas nascidas entre 1955 e 1977 e uma média de idade de 48 anos, sendo que a diferença entre homens e mulheres não é expressiva.
- A geração Y representa a maioria de nossa base, com 53,6% das pessoas. São classificados como Y, pessoas que nasceram entre 1977 e 1991, com uma idade média de 33 anos.
- Geração Z representa 14,6% da base, com uma idade média de 23 anos: são os nascidos após o ano de 1991, configurando a mais jovem das gerações analisadas.

Estudo Populacional

Classificação da Idade: GERAÇÕES



Geração	#	%	M	F	Idade Média
Silenciosa	70	0,5%	0,6%	0,4%	78
Baby Boomer	240	1,8%	2,1%	1,5%	66
X	4.002	29,5%	29,3%	29,7%	48
Y	7.266	53,6%	54,0%	53,2%	33
Z	1.972	14,6%	13,8%	15,2%	23

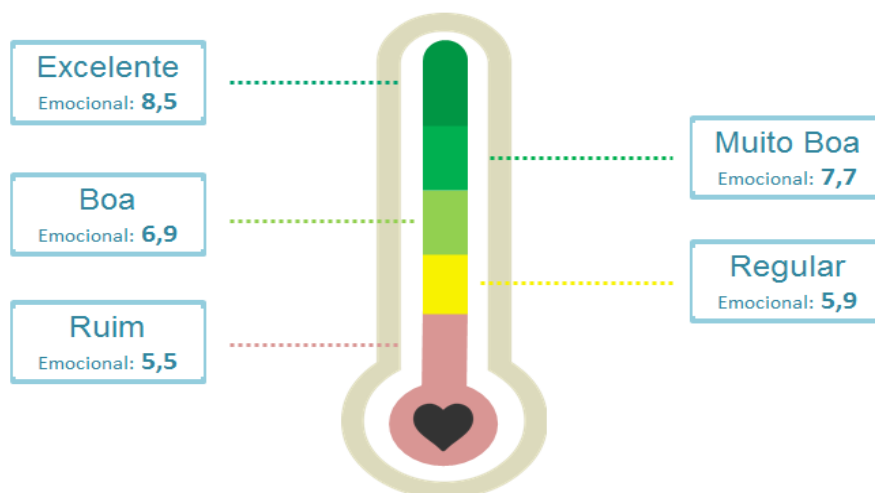
Resultados

Conforme dito anteriormente, na Plataforma de Bem-Estar, todo segurado respondente deve se auto avaliar emocionalmente atribuindo uma nota de 0 a 10 para sua Saúde Emocional, no qual 0 é uma péssima saúde emocional enquanto que 10 seria uma saúde emocional perfeita. Esta nota foi utilizada como base para entender a relação entre a Saúde Emocional e as demais variáveis analisadas, utilizando a Correlação de Pearson.

Ainda dentro da plataforma, os segurados devem dar uma nota sobre a sua saúde geral, avaliando-a em Excelente, Muito Boa, Boa, Regular e Ruim. Hoje sabemos que a nossa mente está diretamente ligada à nossa saúde física. Há uma infinidade de estudos e pesquisas que comprovam essa sinergia. Tanto emoções positivas quanto negativas podem influenciar no surgimento de doenças ou preservar a saúde, além de influenciar no tratamento. No Estudo de Saúde Emocional Saúde Ativa, ao relacionar a média dos dois fatores, Saúde Emocional e Saúde Geral média, a Correlação de Pearson é bem alta, chegando a 0,67, ou seja, quando um aumenta, o outro aumenta também, caminhando sempre juntos.

Através da análise dos dados coletados, percebe-se que quanto maior a nota do indivíduo para a sua saúde geral, maior será a nota de saúde emocional. Aqueles que se avaliaram com uma saúde geral Excelente, atribuíram uma nota média de 8,5 para a sua Saúde Emocional. Para os que julgaram sua saúde Muito Boa, a nota de saúde emocional foi 7,7. Os que avaliam como Boa tem uma nota menor, chegando a 6,9 e aqueles que apontaram ter uma saúde geral Regular, a emocional cai para 5,9, mesma nota de quem se avalia com uma saúde geral ruim.

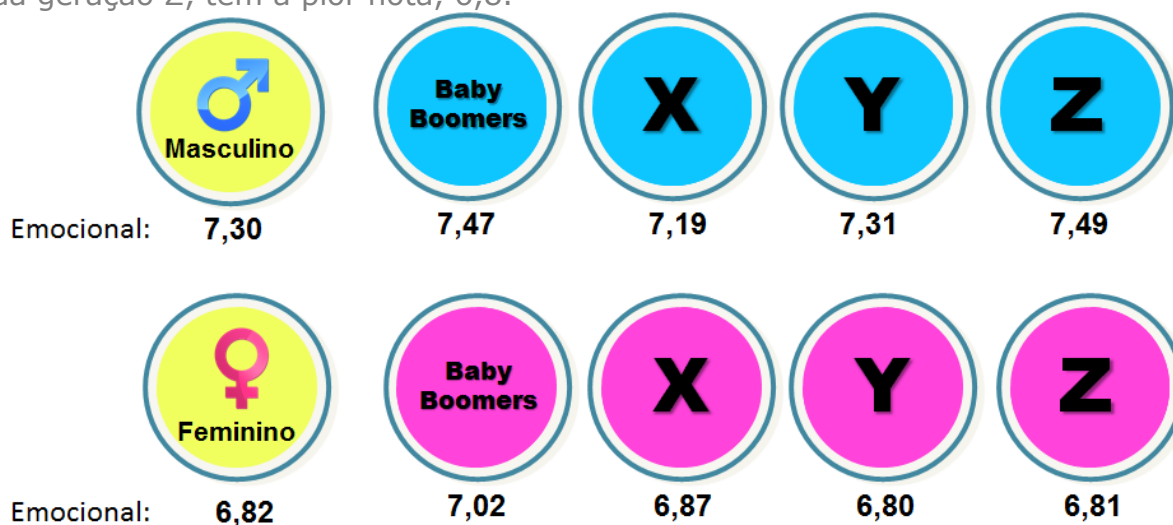
Todos os segurados devem auto avaliar sua Saúde Geral



Relação da saúde emocional e o perfil do participante.

É relevante a análise da diferença entre a saúde emocional através das principais características como sexo e idade dos participantes. Através deste dado, podemos entender, não só a diferença entre a saúde emocional dos diferentes sexos, porém, a percepção que cada um sobre os próprios sentimentos, além, claro, da busca por tratamentos e cuidados.

Os homens consideram ter uma saúde emocional melhor do que a das mulheres. A nota média dos respondentes do sexo masculino é de 7,3, enquanto a média da nota atribuída à saúde emocional pelas mulheres é de 6,82, ou seja, é notável que as mulheres possuam uma percepção negativa sobre a sua própria saúde emocional. Entre as diferentes gerações, segue-se o mesmo padrão, os homens sempre classificando os aspectos de sua saúde com notas mais altas do que o sexo oposto. O mais interessante é que, na geração mais nova, Z, os homens tem a maior, entre os homens de todas as gerações, nota para o fator, 7,49, enquanto, entre as mulheres as da geração Z, tem a pior nota, 6,81.



Através das análises das relações entre os diferentes fatores e a saúde emocional, foi concluído que o estado civil do indivíduo não está correlacionado com a saúde emocional. A diferença entre essas características foram bem parecidas e, estatisticamente, não são relevantes.

O que influencia a saúde emocional?

Este estudo busca encontrar relações entre os diferentes fatores que são analisados dentro da Avaliação de Bem-Estar, da Plataforma do Programa Saúde Ativa e a saúde emocional dos segurados respondentes. Nas próximas linhas, analisaremos a relação com os diferentes aspectos que as pessoas expressam em suas respostas, como sentimentos, níveis de estresse, qualidade do sono, peso, alimentação, fumo, segurança, relacionamentos, saúde física, produtividade, autoestima e trabalho. Dessa forma, poderemos entender quais são aqueles que possuem mais probabilidade de afetar a saúde emocional de uma pessoa.

Sentimentos

Existe apenas uma pergunta, dentro da Plataforma, para a análise dos sentimentos do respondente. Esta pergunta é: "Você sentiu alguma das sensações abaixo em GRANDE PARTE DO DIA de ontem?" e como respostas positivas, temos: "Respeito", "Sorrir", "Satisfação", "Alegria". Por outro lado, como negativas, temos: "Tristeza", "Raiva", "Preocupação". O segurado pode responder com mais de uma resposta.

Entre os 90% dos respondentes que identificaram terem sentido "Respeito" no dia anterior, a média da nota de Saúde Emocional é de 7,2, contra 6,9, entre os 10% restante que responderam a questão com uma negativa.

Já para a questão sobre "Sorrir", 76% das pessoas afirmaram que sorriram no dia anterior, e a média entre elas para a Saúde Emocional é de 7,4. Consideravelmente maior do que a nota de 6,4 entre aqueles que identificaram não para a pergunta. Para "Satisfação", houve 68% de respostas positivas entre os segurados. A diferença da saúde emocional entre as respostas é alta: a nota daqueles que responderam "sim" é 7,6, versus 6,1 para os que não estavam satisfeitos ontem.

Já entre os 80% que sentiram alegria, a média da nota é de 7,4, contra 5,9 para os outros 20%.

Com os sentimentos ruins, as correlações continuam fazendo bastante sentido, dentre os participantes que responderam que sentiram tristeza no dia anterior, a nota foi de 5,8, caracterizando 24% da população. Já com aqueles que não sentiram tristeza, a nota é muito maior: 7,5. Respondentes que relataram sentir raiva tem uma nota de 6,1, enquanto os que não sentiram, reportam uma nota maior, de 7,2. A Maior nota, porém, é a da preocupação: aqueles que disseram não ter tido este sentimento no dia anterior, tem uma nota de saúde emocional de 7,8. O interessante é que, entre aqueles que relataram sentir-se preocupados, a nota também é a maior dentre as negativas, sendo 6,7.

A conclusão que tiramos de toda esta análise é que o fato de estar com sensações positivas ou negativas um dia antes ou durante o preenchimento do questionário, altera significativamente a auto avaliação de cada indivíduo para a Saúde Mental.

Cada sentimento atua de maneira diferente em relação ao sexo e a idade, sendo que, os efeitos costumam ser mais positivos nos homens e na geração baby boomer e tender a serem mais negativas proporcionalmente à diminuição da idade.

O sentimento que mais influencia positivamente a nota de Saúde Emocional é a Satisfação, enquanto que a tristeza é a que mais influencia negativamente.

Mulheres apresentaram 9 pontos percentuais em tristeza e 8 pontos percentuais a mais em preocupação do que homens, as gerações Y e Z tendem a passar por momentos de raiva com maior frequência do que as demais gerações.

Estresse

Quando questionados sobre o estresse que sentiram no dia anterior, dentro da Avaliação de Bem-Estar, 44% dos participantes responderam positivamente. A nota de saúde emocional possui uma diferença de um ponto entre aqueles que responderam sim ou não: para o sim, a nota é 6,4, frente 7,4 daqueles que não sentiram estresse.

As mulheres se consideram mais afetadas pelo estresse do que o sexo oposto, com 48% delas afirmando terem sentido estresse ontem, ante 37% dos homens. A geração Z, os que possuem até 23 anos, também é a mais afetada pelo estresse, com 47% das respostas positivas. Porém, 83% das pessoas afirmam que pretendem adotar medidas para a diminuição do sentimento no dia-a-dia.

Saúde Mental

Para a análise sobre a saúde mental dos indivíduos, há a pergunta sobre a frequência desses sentimentos: "com que frequência você teve a sensação de tristeza, depressão ou desânimo?". As respostas são de acordo com a frequência, mensurada em dias. A maioria das pessoas afirmam não ter tido essas sensações nenhum dia, porém dentre estes 66% homens fazem essa afirmação, ante 47% das mulheres. A média da nota entre aqueles que dão esta resposta negativa é alta, 7,8, sendo a mesma para ambos os sexos.

Um número relativamente alto de pessoas afirma ter tido estes sentimentos vários dias: 34%, sendo 41% das mulheres. As notas então vão caindo: para quem coloca esta resposta já possuem uma nota de 6,3.

4% das pessoas afirmam sentir isso todos os dias e, para eles, a saúde emocional possui uma nota alarmante: 4,3. Um caso crítico notado nas análises realizadas aponta para pessoas acima de 60 anos, que tem esse sentimento mais de metade dos dias: a nota destas pessoas é 3,7.

Outra pergunta relevante para este estudo é "Com que frequência você teve pouco interesse ou prazer em fazer as coisas?".

43% dos respondentes negaram esta questão, sendo que o pessimismo feminino mais uma vez se destacou: 50% dos homens afirmam nunca ter tido esse sentimento, contra 37% das mulheres. Comumente, 44% das mulheres afirmam não ter interesse vários dias, e possuem uma nota de 6,5, comparadas com a média de 7,8 para aqueles que nunca passaram por essa situação.

A menor nota de saúde mental é de mulheres que sentem esse desânimo quase todos os dias: 5,6. Os homens que responderam a mesma questão tem uma nota claramente maior: 6,5.

Do total de segurados, 18% apresentaram sintomas de depressão e, condicionalmente, a Plataforma questiona se o indivíduo está com acompanhamento psicológico ou em tratamento para a depressão. Destes, apenas 2,5% dizem estar acompanhando a condição: as mulheres novamente se destacam, sendo que deste número 70% são mulheres e apenas 30%, homens. A geração X é a que mais tem pessoas em

tratamento: 18% pertencem a essa faixa etária. A que possui menor número de pessoas em tratamento é a Z, 7% das pessoas.

Sono

A análise das horas do sono de cada um dos segurados mostra que este número também se relaciona com a nota de saúde emocional e, quanto menos horas a pessoa dorme menor é a sua nota. O sono é muito importante para manter a boa saúde e traz diversos benefícios para o organismo. 6% das pessoas dormem até 5 horas por noite - número bem menor do que às 8 horas indicadas pelos profissionais da saúde. A nota dessas pessoas é a menor quando comparada com os outros: 6,3. 16% das pessoas dormem entre 5 e 6 horas por noite, com uma nota já maior que a anterior de 6,8.

A maioria das pessoas (33%) dorme entre 6 e 7 horas, com uma nota de saúde emocional 7.

29% dormem até 8 horas e a nota aumenta um pouco: 7,2 e, por fim, 16% dormem mais de 8 horas e tem a maior média, 7,4.

Peso

Para a definição da relação entre o peso e da saúde emocional, vamos utilizar o número do IMC (índice de massa corporal) dos indivíduos.

Este número pode ajudar a identificar obesidade ou desnutrição em crianças, adolescentes, adultos e idosos e é reconhecido pela OMS como a principal referência para classificação das diferentes faixas de peso. O cálculo é realizado através da conta: $IMC = \text{Peso} * (\text{altura} \times \text{altura})$

Os resultados são definidos entre Magreza, Saudável, Sobrepeso e Obesidade.

Novamente, esses dados têm correlação grande com a saúde emocional: As pessoas que possuem um resultado do IMC saudável são as estão com a saúde emocional em dia e com a melhor nota: 7,3. Os obesos são aqueles que possuem a menor média: 6,5, seguidos pelos que estão com resultado "Magreza" - 7,0.

24% dos obesos são do sexo masculino, comparado com 19% das mulheres - porém a obesidade afeta mais a saúde mental feminina: das mulheres que são obesas a nota cai para 6,3, frente à média dos homens que é 6,8. Dos que estão com o peso considerado saudável, 40% são mulheres, frente 28% dos homens. A nota dos homens novamente é mais alta: 7,6 versus 7,1.

Alimentação

Para a análise da alimentação do indivíduo, existem duas perguntas relacionadas a esse fator na Plataforma de Bem-Estar: "Você considera ter se alimentado de forma saudável durante todo o dia de ontem?" e "Você planeja comer mais frutas, verduras e legumes para melhorar a saúde?". Em ambas as perguntas a diferenças entre as respostas das diferentes faixas etárias é bem discrepante, enquanto entre os gêneros temos respostas e médias de saúde emocional bem alinhadas.

No geral, 57% das pessoas acreditam ter se alimentado de forma saudável no dia anterior, sendo que 60% dos homens, responderam a pergunta positivamente, em comparação com 55% das mulheres. As pessoas que responderam que não tiveram um dia saudável ontem possuem, em média, uma saúde emocional 6,5 - contra 7,5 daqueles que consideraram o dia anterior, saudável.

Entre as diferentes gerações, os resultados são díspares e mudam proporcionalmente à idade do indivíduo: enquanto 82% dos baby boomers e 69% dos integrantes da geração X consideram ter alimentando-se de forma saudável no dia anterior, entre as gerações mais novas apenas 53% da X e 46% da Y fizeram a mesma afirmação.

A questão que fica ao analisarmos estes pode ser vista de diferentes formas: o que muda é realmente a alimentação ou a percepção sobre os alimentos/ o que é uma alimentação saudável?

Já sobre a predisposição à mudança, 85% das pessoas responderam que tem planejamentos para adotar mudanças para melhorar a saúde. Porém, a nota de saúde emocional entre eles são símile e geram uma pequena controvérsia: aqueles que responderam que não tem planejamento tem uma nota maior do que os que planejam: 7,6 vs 7,0. O que mostra que, de fato, aqueles que responderam não consideram estar alimentando-se com saudabilidade ou consideram que sua saúde já está em dia.

Fumo

Os resultados para o fumo são bem positivos: apenas 6% da base respondem a pergunta "Você fuma?" com uma resposta positiva, seguindo a mesma proporção em ambos os sexos. A nota para os fumantes, geral, é 6,4, em comparação a 7,1 aos não fumantes.

As mulheres são mais afetadas emocionalmente pelo fato de fumar, a nota das fumantes mulheres é 0,5 pontos menores do que a masculina.

Há alguns pontos críticos para os quais é necessário destaque: as mulheres abaixo de 30 anos fumante, possuem uma nota média para a saúde emocional muito baixa: 5,6 e, em contrapartida, a maior nota entre os fumantes pertence aos homens com idades entre 40 e 70 anos: 7,5. Este dado é alarmante, pois pode significar apenas a negligência destes segurados em buscar ajuda ou reconhecer os malefícios do cigarro à saúde.

Segurança

A questão da segurança é abordada de acordo com o sentimento de segurança que cada indivíduo tem ao caminhar no bairro onde mora. A pergunta é direta: "Você se sente seguro ao caminhar sozinho na cidade ou bairro onde mora?".

As respostas são alarmantes para o público feminino e remetem a uma situação social que vivemos no dia-a-dia: 46% dos homens afirmam sentir-se seguros e, em contrapartida, apenas 24% das mulheres fazem essa mesma afirmação.

Família e Amigos

Sabemos que o relacionamento com família e amigos pode afetar a saúde emocional, além da autoestima e emoções. Estar bem com quem amamos pode melhorar a nossa vida em diversos aspectos.

Para avaliar tal questão, a Plataforma pergunta ao respondente "Quão próximo (a) você se sente de seus familiares e/ou amigos?" ao que ele pode responder com três frases: "Menos do que gostaria", "próximo", e "muito próximo".

Esta é uma questão que traz resultados muito interessantes e uma relação muito alta com a saúde emocional. 27% responderam "menos do que gostaria" e a média entre eles é 6,0. Já entre os 42% que afirmam ser próximos, a nota sobe para 7,2 e para 7,7 entre os que se consideram muito próximos dos familiares e amigos. Um grande destaque está para os homens que se consideram muito próximos, cuja

nota de saúde emocional atinge a pontuação 8. Entre as gerações, as que afirmam ser mais próxima a seus familiares é a geração dos Baby Boomers, com 34% dos respondentes classificando-se como muito próximos.

Saúde Física

Todos os segurados devem avaliar-se fisicamente, atribuindo uma nota de 0 a 10 para sua Saúde Física, sendo a mais baixa representando uma péssima saúde física e a mais alta, perfeita.

Ao relacionarmos, como foi realizados com os outros temas deste material, a saúde emocional dos participantes com a sua saúde física, a correlação de Pearson foi relevante, chegando a 0,73. Sendo assim, os dois fatores são altamente correlacionados, influenciando um ao outro.

Poderemos comprovar a relação entre os dois fatores através de a análise a seguir. Os segurados que afirmaram ter uma saúde física excelente possuem uma nota média de saúde emocional altíssima: 9, enquanto aqueles que apresentaram uma saúde física Ruim tem uma das médias mais baixas entre as análises: 4,6. Quanto melhor avaliada é a saúde física, maior é a nota de saúde emocional. Entre os sexos, os homens apresentaram uma saúde física um pouco maior do que a das mulheres: 7,0 e 6,5, respectivamente. E a geração mais velha foi a que teve a melhor autoanálise de sua saúde física, atribuindo uma nota de 7,2, versus 6,5 da que atribuiu a menor nota, a Z.

Produtividade e trabalho

Outra questão importante para entendermos o impacto de uma saúde emocional saudável na vida do indivíduo, é a relação entre diversos fatores à dificuldade de concentração no ambiente de trabalho, em que o respondente precisa apontar dentre diversos assuntos quais são os que mais são causas deste cenário.

Entre todos os motivos que aparecem nas respostas, o mais relevante é "Falta de Tempo", porém, logo atrás temos como resposta "Depressão e Ansiedade" com a mesma atribuição de "Saúde", além da "Falta de Dinheiro".

A nota média das organizações em preocupação com saúde e bem-estar é 7,2 e, dentre os assuntos que são mais abordados pelas empresas em que os respondentes trabalham 72% falam apenas sobre alimentação saudável, enquanto apenas 33% fala sobre apoios para ser emocionalmente saudável.

Entre os segurados, algumas notas sobre desempenho no trabalho foram abaixo da média, e analisamos os motivos que causam essas notas mais baixas. O que mais afeta a saúde emocional é o desempenho, estão ligadas. A insatisfação no trabalho é relacionada à falta de oportunidade para fazer o melhor, problemas de concentração e falta de confiança no ambiente corporativo. Além disso, outro fator para o descontentamento neste ambiente são problemas com os colegas de trabalho e, principalmente, insatisfação com os chefes.

Falta de Dinheiro

64% das pessoas tiveram alguma preocupação com dinheiro recentemente, 12%, inclusive, com falta de dinheiro para comprar comida para os seus familiares. 10%, em situações de falta de dinheiro para proporcionar abrigo ou moradia e 18% sem dinheiro para compra de medicamentos ou serviços de saúde para os familiares.

Aqueles com problema com dinheiro avaliam-se com notas piores em outras avaliações no decorrer do questionário. Para a análise de vida, a média destes respondentes é de 6,4. Em questão de saúde, a média é de 6,2 frente a uma média geral de 7. E no trabalho, frente a um desempenho médio de 8, os indivíduos com problemas financeiros possuem uma nota 6,8;

Conclusão

Assim como é necessário esforçar-se para garantir uma boa saúde física, também é preciso um grande empenho para manter uma boa saúde emocional. Estar emocionalmente saudável não significa não passar por maus momentos ou nunca experimentar problemas emocionais. A diferença é que as pessoas com boa saúde emocional têm uma grande capacidade de se recuperar das adversidades, dos traumas e das situações de estresse. É ter as ferramentas para encarar situações difíceis e manter uma atitude positiva. A saúde emocional não é afetada por somente um fator, mas por uma combinação de diferentes influências, e sua relevância varia de pessoa para pessoa, entre homens e mulheres e as diferentes gerações.

Para manter e reforçar a sua saúde mental e emocional é importante prestar atenção às suas próprias necessidades e sentimentos. Não deixe que o estresse e as emoções negativas se acumulem. Trate de manter um equilíbrio entre suas responsabilidades diárias e as coisas de que você gosta. Se você cuida de si mesmo, estará mais preparado para enfrentar os desafios quando eles surgirem.