

Estudo inédito mapeia relação entre saúde emocional, estado físico e interação social

Levantamento realizado pela SulAmérica aponta impacto de fatores como alimentação, sono e proximidade com familiares e amigos no equilíbrio do indivíduo

A SulAmérica, maior seguradora independente do País, realizou um estudo inédito que mostra a correlação entre fatores como hábitos de saúde e relacionamentos interpessoais com o equilíbrio emocional dos indivíduos. A pesquisa, que avaliou durante dois anos um grupo de 13.550 segurados da companhia, teve como objetivo mapear a conexão da saúde emocional com outras áreas da vida. Os dados confirmam que a avaliação sobre a própria saúde emocional é influenciada pelas condições de bem-estar em um sentido abrangente, que inclui desde a qualidade do sono e da alimentação até a proximidade com familiares e amigos. As informações reforçam a relevância da campanha da Organização Mundial da Saúde (OMS) de combate à depressão no Dia Mundial da Saúde, que ocorreu no dia 07 de abril.

No centro do levantamento está a nota, de 0 a 10, atribuída pelos participantes da pesquisa para a própria saúde emocional e o cruzamento desse índice com mais de 100 variáveis. Observou-se, por exemplo, que as mulheres apresentaram uma percepção mais negativa em relação ao próprio estado emocional do que os homens, com média de 6,82 ante 7,30 deles. Além disso, 41% das seguradas informaram sentir tristeza, depressão ou desânimo com frequência, enquanto 26% dos homens reportaram a mesma condição, e a quantidade de mulheres que passaram por situações recentes de estresse é 30% superior à de homens.

A saúde física também mostrou forte relação com o equilíbrio emocional. A nota média entre os respondentes que apresentam excelentes condições físicas foi de 9, enquanto, no outro extremo, o índice foi de 4,6. O levantamento aponta variações, por exemplo, de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC), com média de 7,3 no peso considerado saudável e de 6,5 na faixa de obesidade, e com a quantidade de horas dormidas por noite, com média de 7,4 entre os que dormem mais de oito horas e de 6,3 entre os que pulam da cama antes das cinco horas de sono. No âmbito da alimentação, cuja nota de saúde emocional varia entre 6,5 e 7,5, 82% da geração *Baby Boomers* (nascidos de 1946 a 1964) reportaram hábitos saudáveis, enquanto somente 46% da geração Z (a partir de 1991) afirmaram se alimentar adequadamente.

Outro fator relevante identificado na pesquisa é o das relações interpessoais. A forte proximidade com familiares e amigos, reportada por 30% dos respondentes, eleva a nota de saúde emocional de 6,2, média entre os que não têm vínculos tão fortes quanto gostariam, para 7,7. Destaque para o grupo de homens com relacionamentos marcados por forte proximidade, cuja média chega a 8. Na área profissional, as questões de ordem emocional, como depressão e ansiedade, foram apontadas pelos segurados como uma das principais causas da dificuldade de concentração no ambiente de trabalho.

“O estudo ressalta a importância de uma visão mais abrangente e integrada em relação ao cuidado da saúde e do bem-estar, considerando a conexão e o equilíbrio entre as diversas áreas da vida. Os dados indicam que o bem-estar emocional e



psíquico, inerente à qualidade de vida, pode ser impulsionado pela adoção de um estilo de vida mais saudável, pela atenção redobrada às reações emocionais cotidianas, pelo controle do estresse, pela construção de uma rede de apoio, dentre outras ações. Nesse sentido, a predisposição individual para a mudança conta muito, assim como o adequado acompanhamento médico e especializado”, destaca a diretora de Relacionamento com Prestadores de Saúde e Odonto da SulAmérica, Tereza Veloso.

“Vamos conversar”: Dia Mundial da Saúde 2017

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o combate à depressão como tema do Dia Mundial da Saúde de 2017, realizado em 7 de abril. Com o tema “Vamos conversar”, a iniciativa teve como objetivo fomentar o debate sobre saúde emocional e reforçar as formas de prevenção e tratamento da depressão. A OMS define depressão como um transtorno caracterizado pela tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades antes apreciadas, acompanhadas da incapacidade em exercer tarefas rotineiras por um período prolongado. Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam sintomas como perda de interesse, alterações no sono e no apetite, concentração reduzida e sentimentos de ansiedade, angústia, culpa e desesperança. A entidade estima que 350 milhões de pessoas em todo o mundo sejam afetadas pela condição.

Sobre a pesquisa SulAmérica Saúde Ativa – Saúde Emocional

Desde 2002, a SulAmérica oferece aos segurados de planos de saúde e odontológicos da companhia o programa Saúde Ativa, um conjunto de iniciativas voltadas para a promoção de saúde e qualidade de vida. Dentro da estratégia de aprimoramento contínuo do programa, foi realizado um estudo para identificar fatores que impactam a saúde emocional. Com base em questionário com 115 perguntas de múltipla escolha, desenvolvido a partir de metodologia científica da Healthways, uma empresa Sharecare, foram analisadas as condições de bem-estar de 13.550 segurados, com mais de 18 anos, entre novembro de 2014 a outubro de 2016.