

# ESTILO DE VIDA DO SER SERASA

## QUALIDADE DE VIDA

### 2006



PRÊMIO IBERO-AMERICANO  
DA QUALIDADE 2005



Sede Serasa



A Serviço do Desenvolvimento do Brasil

# DADOS DA PESQUISA

Pesquisa aplicada entre setembro e novembro de 2005

108 perguntas objetivas e 1 campo para comentários gerais

Via eletrônica (acesso via intranet)

1.740 respondentes (81% do Ser Serasa)

# PERFIL DO SER SERASA

## PESQUISA

**Feminino**  
54%

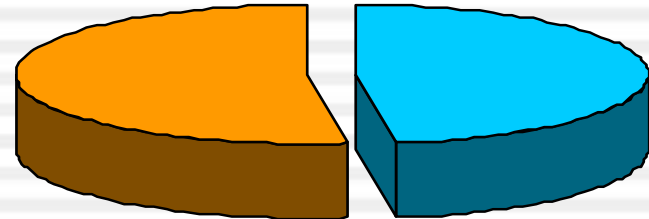


**Masculino**  
46%

*Total de Respondentes : 1.740*

## SERASA

**Feminino**  
52%

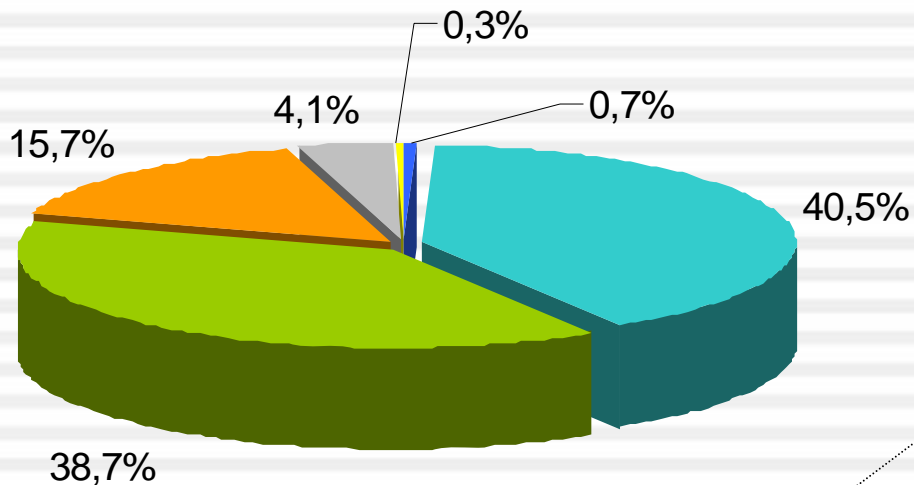


**Masculino**  
48%

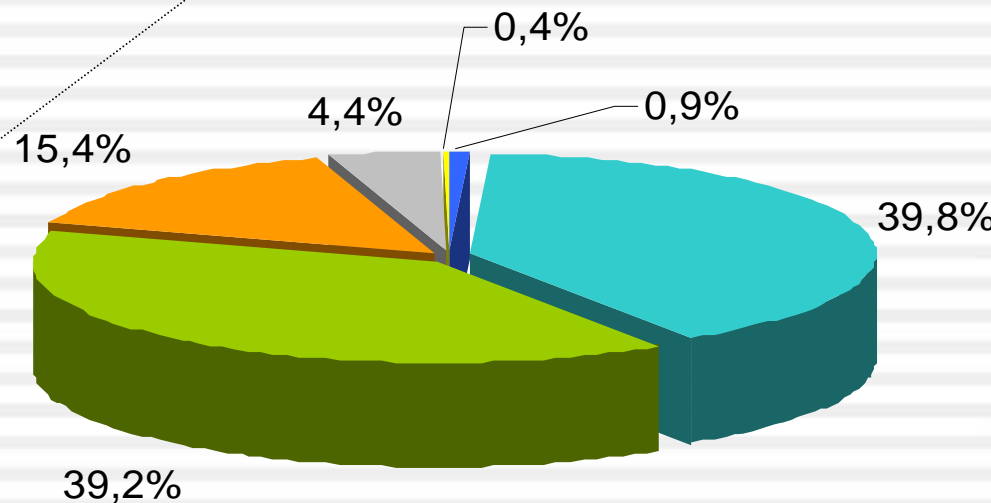
*Total de Ser Serasa : 2.160*

# PERFIL DO SER SERASA

## PESQUISA



## SERASA



■ Até 18 anos

■ Entre 18 e 29 anos

■ Entre 30 e 39 anos

■ Entre 40 e 49 anos

■ Entre 50 e 59 anos

■ Mais de 60 anos

**FATORES HEREDITÁRIOS QUE  
PODEM IMPACTAR NA SAÚDE DO  
SER SERASA**

# CONSIDERAÇÕES FATORES HEREDITÁRIOS

Os antecedentes familiares **são importantes** na quantificação dos riscos de saúde. A herança gestacional ou fatores biológicos, **contribuem com 30% da chance** de um indivíduo chegar aos **70 anos de idade em boas condições de saúde.**

**Cada um de nós carrega** uma carga genética específica que contém os **genes herdados de nossos familiares.**

**Isso resulta numa ligação direta entre nosso conteúdo genético e os antecedentes familiares existentes.**

**A probabilidade do aparecimento das doenças** referidas nos quadros a seguir, **existe**, e atua como fator de risco significativo.

**Dependendo da qualidade de gestão do próprio estilo de vida, pode-se reduzir ou eliminar os riscos à saúde.**

Fonte: CPH Health Solution

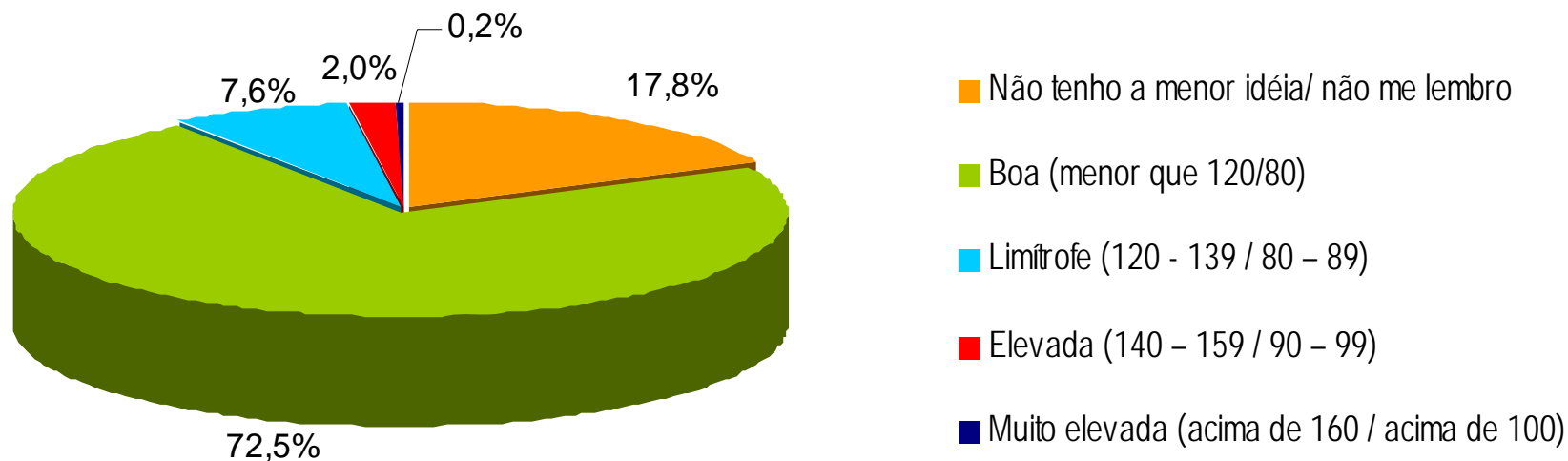
# FATORES HEREDITÁRIOS

<b>PRESSÃO ALTA</b>	<b>60,20%</b>	<b>1.048</b>
<b>DIABETES</b>	<b>43,90%</b>	<b>764</b>
<b>CARDIOVASCULARES</b>	<b>31,60%</b>	<b>550</b>
<b>COLESTEROL ELEVADO</b>	<b>30,10 %</b>	<b>524</b>
<b>OSTEOPOROSE</b>	<b>19,01%</b>	<b>330</b>
<b>ALCOOLISMO</b>	<b>18,20%</b>	<b>317</b>
<b>OBESIDADE</b>	<b>16,50%</b>	<b>287</b>
<b>CÂNCER DE MAMA</b>	<b>8,30%</b>	<b>144</b>
<b>CÂNCER PRÓSTATA</b>	<b>7,30%</b>	<b>127</b>
<b>CÂNCER PULMÃO</b>	<b>7,20%</b>	<b>125</b>

# ESTADO DE SAÚDE ATUAL

Em relação a pressão arterial o Ser Serasa...

**Gráfico 2 - Pressão Arterial**



## IMPORTANTE:

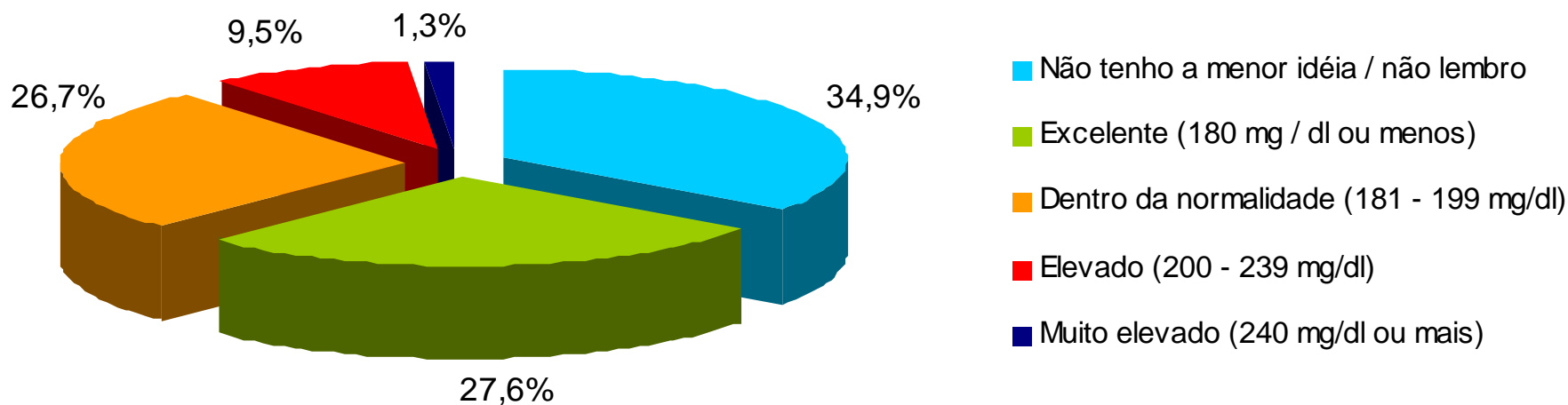
*90,86% (1.581 Ser Serasa) afirmaram ter realizado pelo menos uma medição nos últimos 12 meses*

*17,80% (309 Ser Serasa) não sabem seu nível de pressão arterial*

# ESTADO DE SAÚDE ATUAL

Qual seu nível atual de colesterol?

Gráfico 3 - Colesterol



## IMPORTANTE:

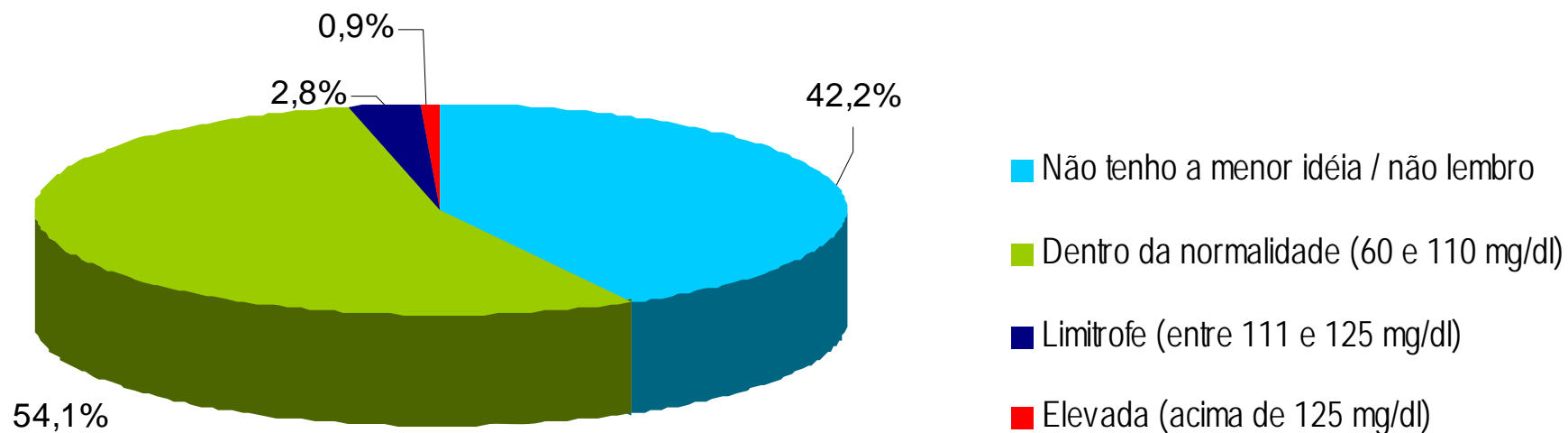
**58,6%** (1.019 Ser Serasa) afirmaram ter realizado pelo menos uma medição de colesterol nos últimos doze meses.

**34,9%** (607 Ser Serasa) não sabem seu nível de colesterol

# ESTADO DE SAÚDE ATUAL

Qual seu nível atual de glicemia?

Gráfico 4 - Glicemia



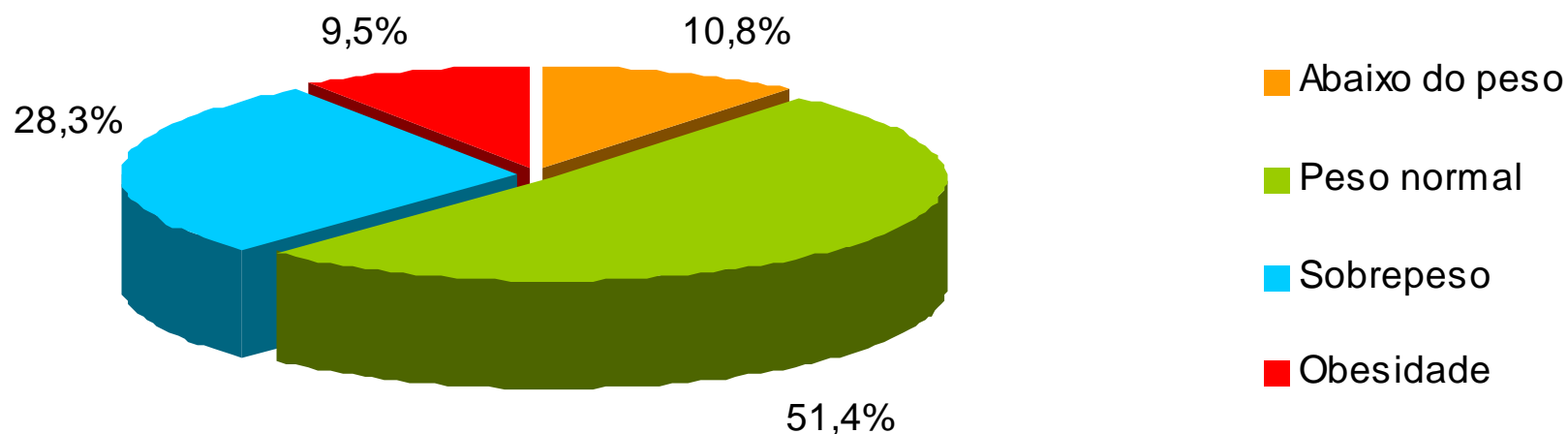
## IMPORTANTE:

**42,2%** (734 Ser Serasa) não sabem seu nível de glicemia

# ESTADO DE SAÚDE ATUAL

Qual sua altura e peso atual?

Gráfico 6 - Peso Corporal



## IMPORTANTE:

As mulheres apresentam os melhores resultados quanto ao peso, no entanto, **6% obesidade (56 Ser Serasa)** e **15,1% sobrepeso (142 Ser Serasa)**

Já os homens... **13,6% obesidade (109 Ser Serasa)** e **43,77% sobrepeso (351 Ser Serasa)**

**165 Ser Serasa estão classificados como Grau de Risco Elevado em Obesidade**

# ESTADO DE SAÚDE ATUAL

Classificação com relação ao nível de Risco Cardíaco:

<b>BAIXO</b>	<b>32,53%</b>	<b>566</b>
<b>MODERADO</b>	<b>59,83%</b>	<b>1.041</b>
<b>ACIMA DA MÉDIA</b>	<b>7,07%</b>	<b>123</b>
<b>ALTO</b>	<b>0,57%</b>	<b>10</b>

## FATORES CONTRIBUTIVOS:

<i>Sobrepeso/Obesidade</i>	<i>37,8%</i>
<i>Antecedentes Familiares</i>	<i>31,6%</i>
<i>Sedentarismo</i>	<i>25,8%</i>
<i>Tabagismo/Álcool</i>	<i>15,5%</i>
<i>Hipertensão</i>	<i>6,37%</i>
<i>Diabetes</i>	<i>1,20%</i>

# ESTADO DE SAÚDE ATUAL

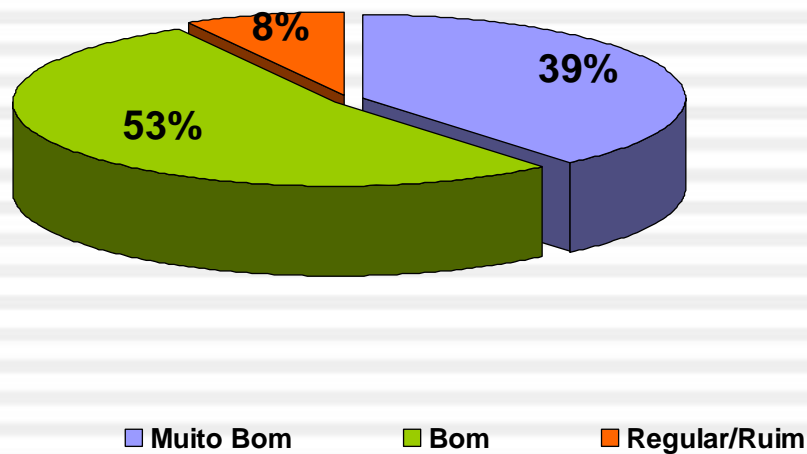
Você tem, ou teve recentemente, algum dos problemas de saúde listados abaixo?

<b>ALERGIA</b>	<b>31,20%</b>	<b>543</b>
<b>DORES CABEÇA/ENXAQUECA</b>	<b>24,02%</b>	<b>418</b>
<b>RESFRIADOS/GRIPES</b>	<b>17,70%</b>	<b>308</b>
<b>GASTRITE/ÚLCERA</b>	<b>16,09 %</b>	<b>279</b>
<b>DIARRÉIA/PROB.INTESTINAL</b>	<b>12,41%</b>	<b>216</b>
<b>COLESTEROL ELEVADO</b>	<b>10,86%</b>	<b>189</b>
<b>COLUNA</b>	<b>9,48%</b>	<b>165</b>
<b>PELE OU DERMATITES</b>	<b>9,08%</b>	<b>158</b>
<b>PROBLEMAS EMOCIONAIS</b>	<b>7,52%</b>	<b>131</b>
<b>PRESSÃO ALTA</b>	<b>6,37%</b>	<b>111</b>

# ESTADO DE SAÚDE ATUAL

Comparando com outras pessoas de sua faixa etária, você considera que seu estado de saúde é ?

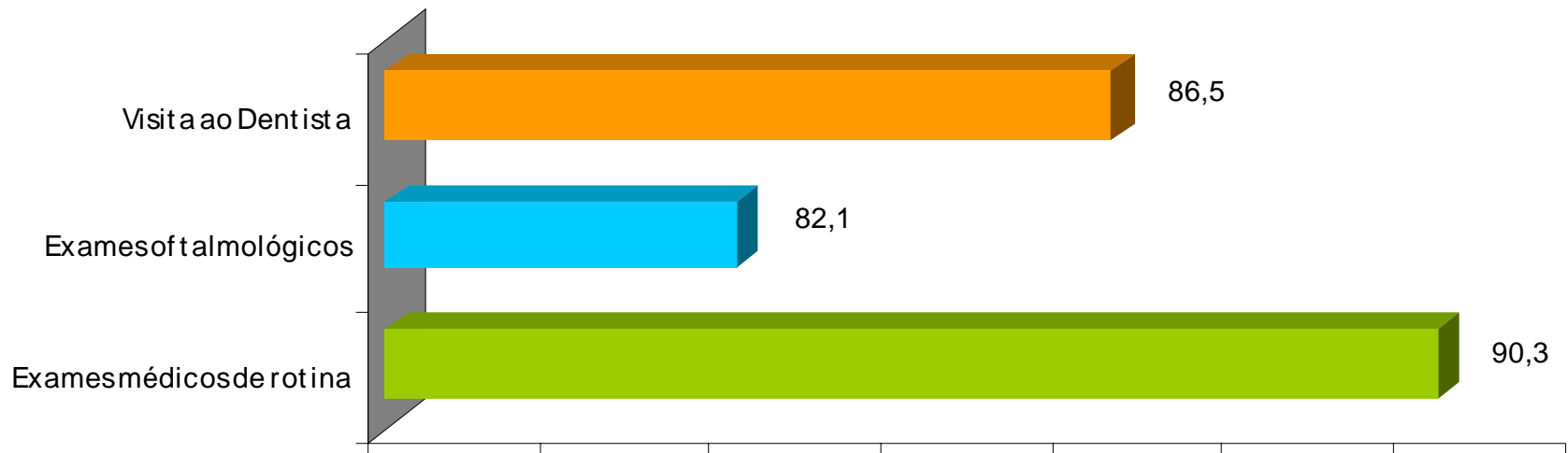
Gráfico 13. Estado de Saúde Atual



# CUIDADOS COM A SAÚDE

Quais as formas de monitorar a saúde?

Gráfico 1 - Exames realizados nos últimos 2 anos



Exame Médico Periódico Serasa

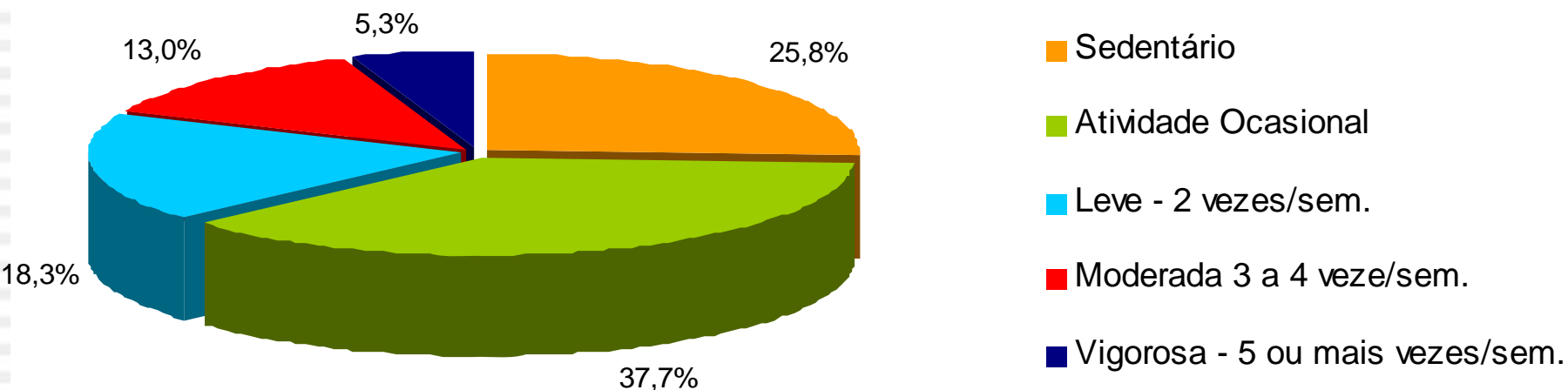
Campanhas de Saúde

Auto Prevenção

# CUIDADOS COM A SAÚDE

Em relação a atividade física, o Ser Serasa...

Gráfico 7 - Atividade Física



## IMPORTANTE:

Um nível saudável de atividade física consiste em esforço moderado por, no mínimo, **30 minutos, pelo menos 3 a 4 vezes por semana**

**25,8% NÃO REALIZAM ATIVIDADE FÍSICA** de qualquer espécie (não praticam exercícios nem se envolvem em afazeres que lhe mantenham ativo).

# CUIDADOS COM A SAÚDE

Atividades Físicas mais praticadas pelo Ser Serasa:

<b>CAMINHADA</b>	<b>37,93%</b>	<b>660</b>
<b>FUTEBOL</b>	<b>14,89%</b>	<b>259</b>
<b>MUSCULAÇÃO</b>	<b>12,47%</b>	<b>217</b>
<b>BICILETA ERG/ESTEIRA</b>	<b>11,26 %</b>	<b>196</b>
<b>CICLISMO/BICICLETA</b>	<b>6,38%</b>	<b>111</b>
<b>DANÇA</b>	<b>6,26%</b>	<b>109</b>
<b>CORRIDA/COOPER</b>	<b>5,46%</b>	<b>95</b>
<b>NATAÇÃO</b>	<b>4,48%</b>	<b>78</b>
<b>GINÁSTICA AERÓBICA</b>	<b>3,45%</b>	<b>60</b>
<b>TÊNIS/SQUASH</b>	<b>2,59%</b>	<b>45</b>

# CUIDADOS COM A SAÚDE

Motivos dos sedentários **não** praticarem atividades físicas:

40,8% afirmam não ter tempo para realizar atividade física

11,% afirmam não ter dinheiro

2,8% referiram algum problema físico ou limitação que afetam a prática de exercícios

# CUIDADOS COM A SAÚDE

Principais características dos sedentários:

68,1% desta população (1.184 pessoas), em seu dia de trabalho, permanece sentado a maior parte do tempo

Os homens apresentam menor nível de sedentarismo total 14,9% (140)

Já as mulheres... 35,0% (280) de sedentarismo

O maior índice de sedentarismo total está na faixa abaixo de 30 anos.

# CUIDADOS COM A SAÚDE

Como está a alimentação do Ser Sersa?

<b>ÓTIMA QUALIDADE</b>	<b>1,09%</b>	<b>19</b>
<b>BOA QUALIDADE</b>	<b>68,51%</b>	<b>1.192</b>
<b>NECESSITA MELHORAR</b>	<b>30,11%</b>	<b>524</b>
<b>INADEQUADA</b>	<b>0,29%</b>	<b>5</b>

## IMPORTANTE:

59,3% (1.033 Ser Sersa) tomam café da manhã na Sersa

74,30% (1.292 Ser Sersa) lançam à tarde na Sersa

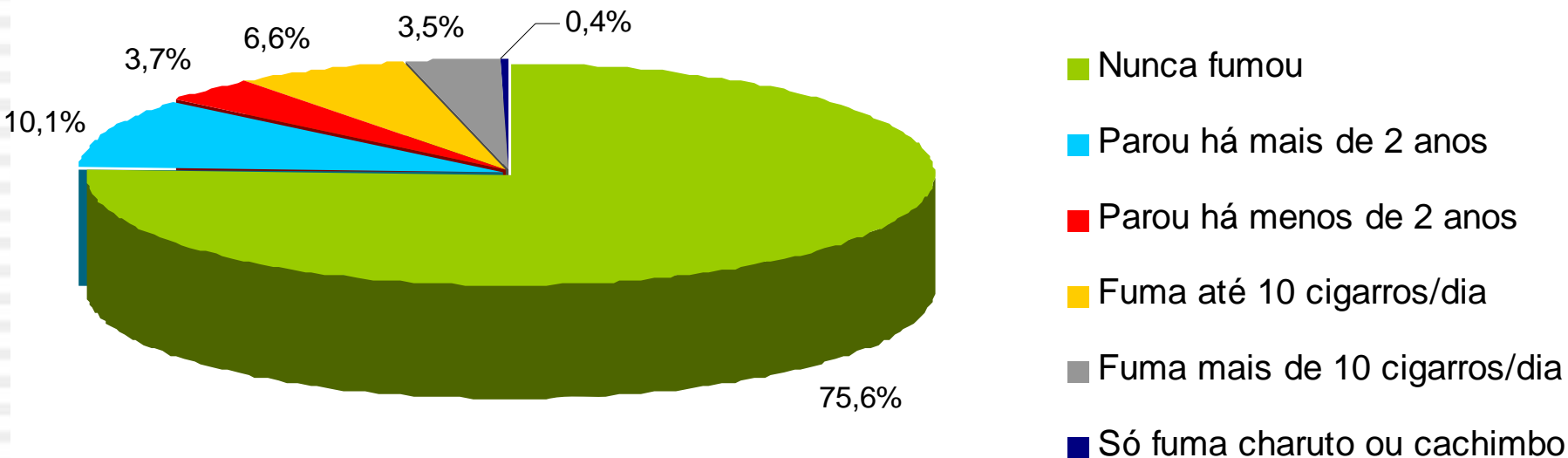
15,7% (272 Ser Sersa) mencionaram tomar um café da manhã saudável (com suco/frutas, iogurte, leite desnatado, queijo branco, cereal)

47,3% (821 Ser Sersa) afirmam beber menos de 4 copos de água por dia, o que é um volume abaixo do adequado (adequado 2 litros)

# CUIDADOS COM A SAÚDE

## Você fuma? Há quanto tempo?

Gráfico 8 - Tabagismo



### IMPORTANTE:

Na Serasa, 10,5% das pessoas são fumantes. Abaixo da média populacional brasileira 16,5%. No Brasil, são 30,6 milhões de fumantes

12,5% dos homens são fumantes

8,8% das mulheres são fumantes

31,4% relatam estarem expostos ao fumo passivo

# CUIDADOS COM A SAÚDE

## SAÚDE DA MULHER

**70** mulheres, ou seja, 7,5% **NUNCA realizaram o exame de papanicolau**, destas **57** têm menos de 30 anos.

Das 139 mulheres acima de 40 anos :

**08** mulheres **NUNCA** realizaram o exame de mamografia

122 mulheres **REALIZARAM** o exame há menos de 2 anos

09 mulheres **REALIZARAM** o exame há mais de 2 anos

73,2% das mulheres **FAZEM** uma visita anual ao dentista

4,7% das mulheres **NÃO** usam fio dental

48,8% das mulheres **SE PREOCUPAM** com vacinação (Tétano, Hepatite B e Gripe)

# CUIDADOS COM A SAÚDE

## SAÚDE DO HOMEM

Dos 212 homens acima de 40 anos:

39,1% (83 Ser Serasa) **NUNCA** fizeram o exame de **PSA** (Dosagem do Antígeno Prostático Específico)

64,1% (136 Ser Serasa) **NUNCA** fizeram o toque retal

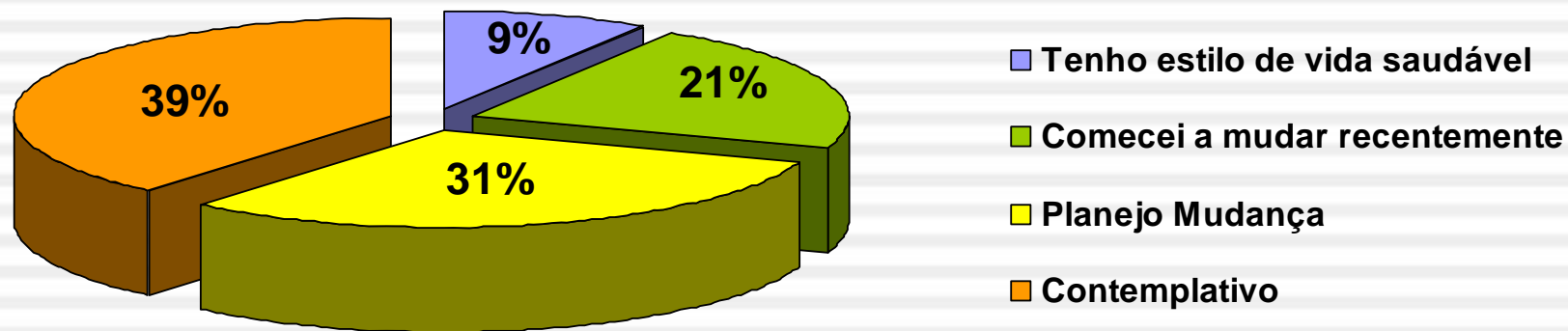
64,6% dos homens **FAZEM** uma visita anual ao dentista

9,6% dos homens **NÃO** usam fio dental

46% dos homens **SE PREOCUPAM** com vacinação (Tétano, Hepatite B e Gripe)

# PRONTIDÃO PARA MUDANÇAS

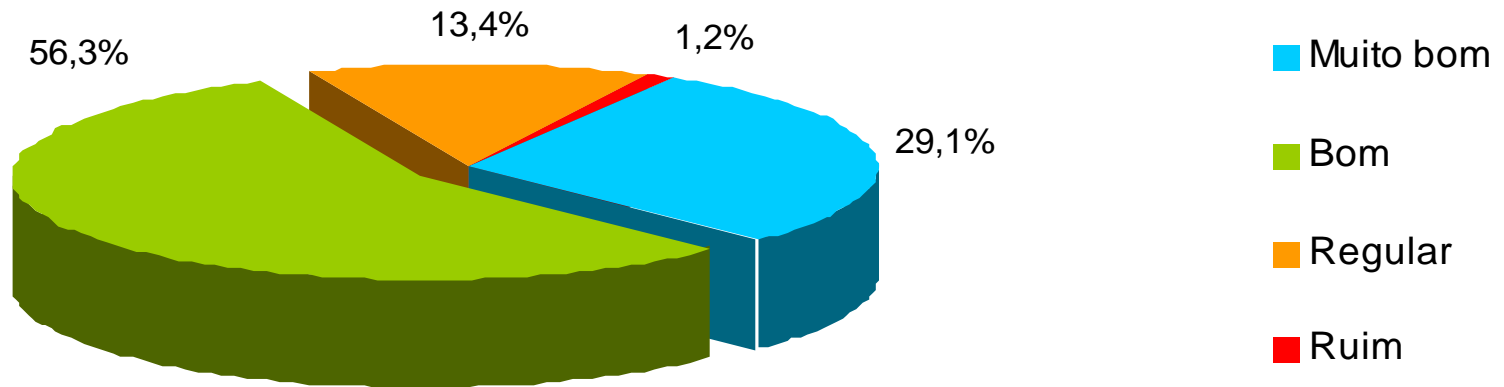
Gráfico 26. Prontidão para Mudança - Estilo de Vida



*\* Os Ser Serasa que estão no estágio contemplativo precisam de mais informações para encorajamento e incentivo.*

# EQUILIBRIO VIDA PESSOAL & TRABALHO

Gráfico 11 - Grau de Equilíbrio



**85% consideram que conseguem manter um bom equilíbrio entre as demandas da vida pessoal e profissional.**

**SAÚDE A TODOS !**