

***Segundo pesquisa da dsm-firmenich, 80% da população afirma ter alguma questão relacionada à saúde e busca mudança de hábitos uma vida mais saudável***

Oito em cada dez pessoas declaram ter algum tipo de enfermidade e, no pós-pandemia, saúde mental e emocional foram os problemas que mais cresceram. É o que revela a pesquisa Health & Wellness, realizada pela dsm-firmenich em 11 países latino-americanos. O objetivo do estudo é entender a relação entre saúde e nutrição da população, bem como suas mudanças de hábitos. Para isso, foram entrevistadas, no primeiro bimestre de 2023, 6.150 pessoas da Argentina, Brasil, Colômbia, Costa Rica, Chile, Equador, Guatemala, México, Panamá, Peru e República Dominicana. O levantamento é realizado a cada dois anos.

Dentre os dez problemas mais relatados, questões mentais e emocionais ocupam a primeira posição para mais da metade da população, com ênfase para estresse, dificuldade para dormir, depressão e falta de concentração, além de serem os que mais cresceram desde 2019, passando de 39% para 51%. Enfermidades adquiridas ao longo da vida aparecem em segundo lugar, com 41% dos relatos, incluindo dor de cabeça e hipertensão, seguidas por dores musculares (28%), digestão (25%), cansaço físico e falta de energia (23%), doenças oculares (21%), peso (18%), resfriados e gripes frequentes (14%) e aparência da pele (11%). O levantamento apontou, ainda, uma redução na percepção de saúde como “boa” ou “excelente”, passando de 78% para 74% entre 2021 e 2023. Pessoas acima dos 65 anos são as que melhor avaliam (79%), contra 69% dos jovens de 18 a 24 anos. No Brasil, também houve queda de 4 p.p., passando de 76% para 72%.

“A pandemia trouxe dois fatores importantes para a sociedade, que são evidenciadas na pesquisa: a preocupação com a saúde física e a priorização das relações pessoais. Esses fatores fizeram com que as pessoas olhassem melhor para si e adotassem medidas preventivas, com novos hábitos para uma vida mais equilibrada e saudável”, reforça Giovani Saggiore, vice-presidente de Health, Nutrition and Care da dsm-firmenich na América Latina.

**Cuidados reforçados**

Relacionamentos interpessoais passaram a ser prioridade no pós-pandemia, assim como a busca por uma vida mais ativa e saudável. As principais medidas de saúde foram a redução no consumo de açúcar (59%), busca por uma alimentação mais saudável para os filhos (58%) e para si próprio (57%), aumento das horas de sono (50%), maior frequência de exercícios físicos (48%) e inclusão de suplementos vitamínicos em sua rotina (39%). No Brasil, as principais providências foram alimentação saudável e equilíbrio entre corpo e mente.

O uso de suplementos foi o maior desde 2019, com aumento de 11 p.p., passando de 50% para 61%. Brasil e Colômbia foram os países que apresentaram os maiores percentuais nos últimos dois anos, com 64% e 68%, respectivamente. Para os brasileiros, os principais benefícios buscados foram o reforço de nutrientes essenciais no organismo (50%), redução de estresse (44%), melhora da performance em exercícios físicos (44%), mais energia (42%) e redução de dores musculares (40%).

“O fato de estarmos mais atentos ao corpo e à mente, e dispostos a adotar novos hábitos, é muito importante e representa uma tendência crescente no consumo, com pessoas mais preocupadas com a composição dos alimentos e bebidas, além de buscarem reforços para suplementar sua dieta”, explica Giovani.

**Saúde na infância**

A percepção de saúde melhora quando o assunto são os filhos. Nove entre dez pais consideram a saúde de seus filhos como “boa” ou “excelente”. As relações familiares passaram a ter ainda mais relevância e brincar com os filhos virou prioridade para os pais. Nesse período, destacou-se também a preocupação com telas e equipamentos digitais, mencionada por 82% dos entrevistados.

Em relação à saúde física e mental dos filhos, imunidade e saúde emocional foram as principais preocupações relatadas (71%), seguidas por saúde dos ossos e dentes (70%), dos olhos (69%), do sono (68%), sedentarismo e redução das atividades físicas e mentais (67%), memória e saúde do coração (66%), falta de concentração, crescimento, prevenção de alergias e intolerâncias alimentares (65%), digestão (64%), falta ou excesso de energia (63%) e estresse (62%).

**Fonte:** FBH, em 13.09.2023