



LOGO



A ANS está estimulando todas as operadoras de planos de saúde a realizarem, a partir de **6/12 (1º domingo)**, uma mobilização digital em prol da **qualidade de vida junto aos seus beneficiários** de forma que estes se conscientizem sobre a importância de uma mudança de comportamento baseada na adoção de atitudes saudáveis.

### Confira os dados

A pesquisa Vigitel Saúde Suplementar 2014, realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com a ANS, trouxe dados específicos sobre a prevalência dos fatores de risco e proteção para doenças não transmissíveis entre os beneficiários de planos de saúde.

Os dados mostram que cresceu o número de beneficiários que relataram excesso de peso. Se em 2008, 47% dos entrevistados informaram estar acima do peso, em 2014, esse percentual passou para 52%. Entre os homens, o número passou de 57% (2008) para 61% (2014). Já entre as mulheres, era de 39% (2008) e alcançou 45% (2014).

Com relação à recomendação da Organização Mundial de Saúde de 150 minutos semanais para a atividade física no tempo livre, a pesquisa mostrou que 39,9% dos beneficiários disseram praticar atividades físicas que totalizam 150 minutos semanais. Entre os homens, esse percentual é de 45,2%, enquanto entre as mulheres ficou em 35,7%.

O consumo médio de sal no Brasil (12g/dia) é duas vezes maior que o recomendado pela OMS. Ao solicitar que os entrevistados fizessem uma autoavaliação acerca do consumo de sal, apenas 16,7% dos beneficiários de planos de saúde pesquisados avaliaram como muito alto o consumo de

sal. Entre os homens esse percentual ficou em 18,9% e entre as mulheres, 15,0%.

Em relação ao consumo de carnes com gorduras, 26,5% dos beneficiários relataram fazê-lo. Entre os homens, esse percentual chegou a 35,2%. Já entre as mulheres ficou em 19,5%.

Excesso de peso, inatividade física e hábitos alimentares pouco saudáveis são fatores de risco para doenças crônicas como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. Tais doenças respondem por 72% das mortes no país. Segundo a OMS, 3,2 milhões de mortes por ano no mundo são atribuídas a atividade física insuficiente.

Tais dados demonstram a importância que uma mudança de comportamento tem para uma vida mais saudável. Mas todos sabem o quanto pode ser difícil mudar hábitos. Para isso, é fundamental o incentivo constante.

### **Como participar**

A ANS está disponibilizando peças que podem ser utilizadas pelas operadoras em redes sociais como o Facebook e o Twitter. Os layouts terão um espaço para que a empresa coloque a sua logomarca e participe da ação.

Outra peça disponível é um banner editável (formato aberto) para que possa ser redimensionado e usado em portais na Internet.

Os textos com dicas saudáveis que acompanharão as peças, seja no portal, no Facebook ou no Twitter, devem ser de autoria da própria operadora. É importante que esses conteúdos falem de alguns dos subtemas a seguir (a critério da operadora) ou todos, se possível: **alimentação saudável, atividade física, controle do estresse, do álcool e tabagismo**. A periodicidade da ação, a quantidade de informação, de posts e de tweets é uma decisão da operadora, lembrando que a ação é para acontecer em dezembro, a partir do dia 6 (domingo).

As peças estão disponíveis [aqui](#) para download. Em caso de dúvidas, as operadoras podem fazer contato com a ANS pelo e-mail [ggras.dipro@ans.gov.br](mailto:ggras.dipro@ans.gov.br). Para baixá-las, basta clicar com o botão direito do mouse em cima da imagem e dar o comando "Salvar como imagem".

**Fonte:** [ANS](#), em 02.12.2015.