

Lançado recentemente, o [Texto para Discussão nº 73 “Hábitos alimentares, estilo de vida, doenças crônicas não transmissíveis e fatores de risco entre beneficiários e não beneficiários de planos de saúde no Brasil: Análise da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013”](#) tem o objetivo de produzir dados que sirvam de subsídio para a criação de programas, ações e políticas voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

Para o estudo, foi considerada a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2013, inquérito de saúde mais amplo do território brasileiro, que permitiu concluir que cerca de 56 milhões de brasileiros, ou 27,9% da população, tinham um plano de saúde (médico e/ou odontológico) em 2013. A maior proporção desses beneficiários era do sexo feminino, representando 53,5%.

Quanto aos hábitos alimentares, verificou-se que uma maior proporção de beneficiários declarou comer a quantidade recomendada de frutas e vegetais por dia em comparação com não beneficiários. Uma menor proporção de pessoas com plano de saúde disse comer carne ou frango com excesso de gordura em comparação com pessoas sem plano de saúde.

Por outro lado, mais beneficiários consumiram doces de forma inadequada e declararam substituir refeições por sanduíches, salgados ou pizzas cinco ou mais vezes por semana em comparação com não beneficiários. O consumo elevado de sal também foi maior entre os beneficiários, já que 15,8% afirmou consumir em quantidade alta ou muito alta, contra 13,5% sem planos de saúde.

Ainda sobre o estilo de vida, dentre os respondentes, 28% dos beneficiários de planos de saúde disseram consumir álcool ao menos uma vez por semana, mais do que os 22,2% sem planos. No entanto, quando perguntados sobre o consumo abusivo de álcool, 55,4% dos não beneficiários afirmam ter esse hábito, enquanto 44,2% daqueles na saúde privada afirmaram se encaixar nesse perfil.

A promoção da saúde é, sem dúvida, uma grande aliada no enfrentamento de doenças crônicas por seu caráter preventivo. Com o cenário do envelhecimento populacional, é importante estabelecer metas e planos de implementação de políticas públicas e adoção de medidas para minimizar fatores de risco, como tabagismo, sedentarismo, consumo de álcool e alimentação não saudável.

Ações voltadas para a promoção e prevenção à saúde buscam reduzir a ocorrência de doenças, a mortalidade e combater o aumento da frequência de fatores de risco envolvendo a saúde dos brasileiros. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), oito fatores de risco (consumo de álcool, uso de tabaco, pressão alta, alto índice de massa corporal, níveis elevados de colesterol, altos níveis de glicemia, baixa ingestão de frutas e vegetais e inatividade física) representam 61% das mortes cardiovasculares.

Seguiremos apresentando dados sobre o [estudo](#) nos próximos dias.

Fonte: IESS, em 08.01.2019.