

A produção de dados e monitoramento dos hábitos e estilos de vida da população é fundamental para o entendimento das necessidades e orientação da criação de programas, ações e políticas voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças. E é exatamente esse o objetivo do nosso Texto para Discussão nº 82 “Hábitos alimentares e estilo de vida em beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares – principais mudanças entre 2013 e 2019”.

A publicação analisou os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) e comparou informações das edições 2019 e 2013, notando-se que a publicação da pesquisa é bem recente. Com isso, busca descrever a prevalência de hábitos alimentares e estilo de vida de beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares no Brasil de acordo com características sociodemográficas das duas edições da pesquisa.

O estudo apresenta detalhes relacionados aos hábitos alimentares, atividade física e sedentarismo, consumo de álcool e tabagismo, entre outros, e ressalta que muitas doenças podem ser evitadas com prevenção primária de riscos como excesso de peso ou obesidade, sedentarismo, hábitos alimentares ruins e alcoolismo, por exemplo.

Os resultados mostram dados positivos e negativos sobre os hábitos dos beneficiários planos de saúde. Vale destacar, por exemplo, o aumento do percentual de pessoas com consumo regular de frutas, que foi de 55% em 2013 para 60% em 2019. Além disso, caiu o percentual daqueles que consomem alimentos doces, 25,5% contra 16,8%, e de carne vermelha, 35,2% para 28,8%.

Por outro lado, aumentou a prevalência do consumo de bebidas alcóolicas entre os beneficiários residentes nas capitais, indo de 46,3% para 53,3%. Já nas faixas etárias, houve avanço de 48,8% para 55% entre 19 e 59 anos, e de 32% para 38% para aqueles acima de 60 anos.

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 representam 61% das mortes cardiovasculares (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).

A pesquisa utiliza os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, pesquisa mais recente disponível. A PNS é um inquérito domiciliar realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em convênio com o Ministério da Saúde (Fiocruz).

[Acesse aqui](#) a íntegra da publicação. Continuaremos repercutindo os dados nos próximos dias.

Fonte: IESS, em 12.07.2021