

Pro.Mo



Saúde

Conhecer mais
para cuidar melhor

EDIÇÃO 2015

RELATÓRIO 2: COMPORTAMENTOS

Dezembro 2016

Gabinete de Estudos Sociais e Mutualistas

Índice

Introdução	3
Sumário executivo	4
Caracterização da amostra e procedimentos	6
Auto-reporte	8
Perfil de alimentação	8
Consumo de vinho	10
Consumo de cerveja ou bebidas brancas	12
Consumo de café	14
Consumo de tabaco	17
Idas ao médico nos últimos 12 meses	19
Última ida ao dentista	21
Terapias complementares	23
Satisfação com o peso	26
Instrumentos de auto-avaliação	28
Atividade física	28
Solidão e isolamento social	30
<i>Coping</i> religioso	32

Introdução

O **Pro.Mo Saúde** é um estudo epidemiológico, cuja 1ª edição foi realizada em 2015, através da aplicação de um inquérito por questionário e a realização de um mini *check-up*. A epidemiologia estuda a ocorrência e distribuição de eventos relacionados com saúde em populações específicas, bem como as suas causas – e.g. ambientais, nutricionais, genéticas. Tem como finalidade a aplicação dos conhecimentos adquiridos na promoção da saúde e prevenção da doença. A transição demográfica alterou os padrões de morbilidade (incidência ou prevalência de uma doença ou de todas as doenças numa determinada população) e mortalidade, passando as doenças não–comunicáveis a serem a maior causa de morte no mundo inteiro. As causas mais significativas das doenças não–comunicáveis, nomeadamente as doenças cardiovasculares e a diabetes, são comportamentais. A identificação desses comportamentos, a medição da força de associação entre comportamento (*input*) e patologia (*output*), a implementação de medidas de promoção da saúde e prevenção da doença e a monitorização dos resultados dessas medidas, são as formas mais eficazes de melhorar a saúde e bem-estar de uma população.

Neste relatório apresenta-se uma caracterização de comportamentos auto-reportados no questionário e indicados através de instrumentos de auto-avaliação.

Sumário executivo

A 1ª edição do **Pro.Mo Saúde** contou com a participação de **675 associados**, dos 18 aos 88 anos, 52% dos quais são mulheres. A faixa etária com maior peso é a dos 30-39 anos, com 27%. Quando divididos por habilitações literárias, os associados com formação superior representam mais de metade da amostra, com 51%. No *ranking* dos distritos/regiões autónomas com mais participantes encontram-se Lisboa (21%), Porto (14%) e Açores (14%). Os distritos de Bragança, Guarda, Beja e Portalegre não chegam ao 1% cada.

Os dados obtidos na 1ª edição do **Pro.Mo Saúde** indicam que **menos de um décimo (9,4%) dos associados tem um perfil alimentar ideal**, 68,5% tem um perfil alimentar intermédio e 22,2% um perfil alimentar de risco.

O consumo diário de vinho é partilhado por 11,3% dos associados, enquanto **30% afirma raramente ou nunca consumir vinho**.

A cerveja ou as bebidas brancas são consumidas diariamente por 2,8% dos associados e 41,1% declara nunca ou raramente consumir este tipo de bebidas.

Mais de metade (**59,2%**) dos associados consome café diariamente e 16,2% nunca ou raramente consome.

A percentagem de associados fumadores é de 16,2% e **5,2% fuma 10 ou mais cigarros por dia**.

Nos últimos 12 meses 22,8% dos associados não foi nenhuma vez ao médico, enquanto 19,7% foram 5 ou mais vezes.

Cerca de dois terços (**66,8%**) dos associados foram ao dentista há menos de 1 ano, 27,5% foram ao dentista há mais de 1 e menos de 5 anos e 5,2% há mais de 5 anos.

Mais de metade (**57,2%**) dos associados já usou terapias complementares e 23,5% usa regularmente.

À pergunta “Em relação ao seu peso, nos últimos 12 meses está a tentar:” mais de metade (**53,4%**) dos associados respondeu que está a tentar perder peso e 17,1% respondeu que nada está a fazer em relação ao seu peso.

Quase um terço (**32,6%**) dos associados tem um nível baixo de atividade física e 38,3% um nível elevado de atividade física.

Cerca de um quarto (**25,7%**) dos associados apresenta níveis moderados de solidão e isolamento social.

Quase metade (**49,8%**) dos associados apresenta níveis baixos de *coping* religioso.

Caracterização da amostra e procedimentos

A primeira edição do **Pro.Mo Saúde** foi realizada em 2015, tendo a recolha de dados ocorrido entre maio e outubro.

O universo do estudo Pro.Mo Saúde constitui-se por todos os associados efetivos do Montepio, com 18 ou mais anos, a 31 de dezembro de 2015.

O estudo foi divulgado através do *site* institucional do Montepio, da *newsletter*, da rede de balcões da Caixa Económica e para todos os colaboradores do Montepio, através da *intranet*. O período de inscrição decorreu nos meses de abril a outubro de 2015, durante o qual se inscreveram 2.349 associados, dos quais 520 (22,14%) participaram. Procedeu-se a uma amostra aleatória estratificada por sexo, idade e distrito de residência, sendo convidados a participar 8.319 associados, dos quais 155 (1,86%) participaram. No total participaram 675 associados, dos 18 aos 88 anos.

O tratamento dos dados foi efetuado através do SPSS 19.

Tabela 1. Caracterização da amostra, por sexo

PRO.MO SAÚDE 2015						
SEXO	População	%	Associados	%	Pro.Mo	%
Masculino	4.940.800	47,50%	310.511	49,06%	321	47,56%
Feminino	5.460.200	52,50%	322.420	50,94%	354	52,44%
Total	10.401.000	100%	632.931	100%	675	100%

Tabela 2. Caracterização da amostra, por faixa etária

PRO.MO SAÚDE 2015						
FAIXA ETÁRIA	População	%	Associados	%	Pro.Mo	%
0-19	2.055.970	19,77%	108.898	17,21%	8	1,19%
20-29	1.134.380	10,91%	61.941	9,79%	42	6,22%
30-39	1.478.826	14,22%	126.728	20,02%	184	27,26%
40-49	1.555.093	14,95%	132.471	20,93%	176	26,08%
50-59	1.443.907	13,88%	91.431	14,45%	133	19,70%
60-69	1.226.515	11,79%	66.473	10,50%	92	13,63%
70-79	919.720	8,84%	32.668	5,16%	31	4,59%
80+	586.655	5,64%	12.321	1,95%	9	1,33%
Total	10.401.066	100%	632.931	100%	675	100%

PRO.MO SAÚDE 2015 – Comportamentos

Tabela 3. Caracterização da amostra, por habilitações literárias

PRO.MO SAÚDE 2015						
HABILITAÇÕES LITERÁRIAS	População	%	Associados	%	Pro.Mo	%
Sem o 1º Ciclo do EB	788.500	8,88%	1.995	0,38%	4	0,62%
1º Ciclo do EB	2.117.500	23,84%	68.734	13,22%	27	4,21%
2º Ciclo do EB	996.000	11,21%	16.903	3,25%	16	2,49%
3º Ciclo do EB	1.817.000	20,45%	73.542	14,15%	78	12,15%
Ensino Secundário	1.702.300	19,16%	193.716	37,28%	190	29,60%
Licenciatura	1.462.100	16,46%	164.751	31,70%	270	42,06%
Mestrado					45	7,01%
Doutoramento					12	1,87%
Total	8.883.400	100%	519.641	100%	642	100%

Tabela 4. Caracterização da amostra, por distrito/região autónoma

PRO.MO SAÚDE 2015				
DISTRITO/REGIÃO AUTÓNOMA	Associados	%	Pro.Mo	%
Lisboa	169.807	27,20%	143	21,19%
Porto	114.346	18,31%	94	13,93%
R.A. Açores	24.074	3,86%	94	13,93%
Setúbal	54.385	8,71%	71	10,52%
Leiria	19.980	3,20%	42	6,22%
Faro	30.749	4,92%	36	5,33%
Braga	50.293	8,06%	31	4,59%
Santarém	20.541	3,29%	28	4,15%
Aveiro	37.872	6,07%	26	3,85%
R.A. Madeira	15.698	2,51%	26	3,85%
Castelo Branco	14.844	2,38%	21	3,11%
Viseu	13.267	2,12%	12	1,78%
Coimbra	18.359	2,94%	10	1,48%
Évora	7.741	1,24%	10	1,48%
Viana do Castelo	8.114	1,30%	9	1,33%
Vila Real	5.146	0,82%	7	1,04%
Bragança	5.487	0,88%	5	0,74%
Guarda	6.914	1,11%	5	0,74%
Beja	2.679	0,43%	3	0,44%
Portalegre	4.058	0,65%	2	0,30%
Total	624.354	100%	675	100%

Auto-reporte

Perfil de alimentação

A nova Roda dos Alimentos, segundo recomendação da Direção Geral de Saúde, é composta por 7 grupos de alimentos, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve ter na alimentação diária: cereais e derivados, tubérculos – 28%; hortícolas – 23%; fruta – 20%; laticínios – 18%; carnes, pescado e ovos – 5%; leguminosas – 4%; gorduras e óleos – 2%

Os participantes foram divididos em três grupos – ideal, intermédio e risco – conforme a sua alimentação diária se aproxima/afasta do recomendado pela nova Roda dos Alimentos.

Menos de um décimo (9,4%) dos associados tem um perfil alimentar ideal. O perfil de risco é de 23,8% para os homens e 20,6% para as mulheres. Um terço (33,3%) dos associados que tem até ao 2º ciclo do ensino básico, tem um perfil de risco, enquanto nos associados com formação superior este valor é de 18%. Na região autónoma da Madeira o perfil de risco é partilhado por 34,6% dos associados e nos distritos de Faro, Braga e Lisboa este valor é de 20%.

Gráfico 1.1. Perfil de alimentação

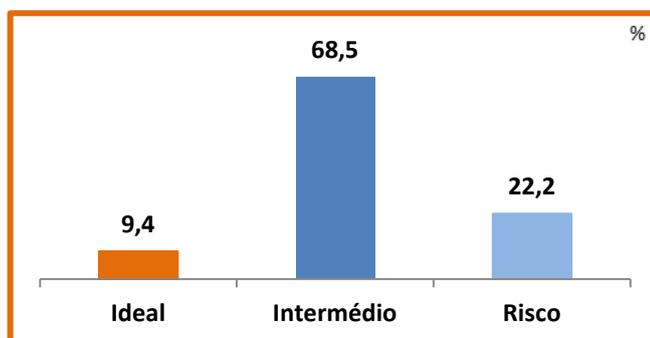
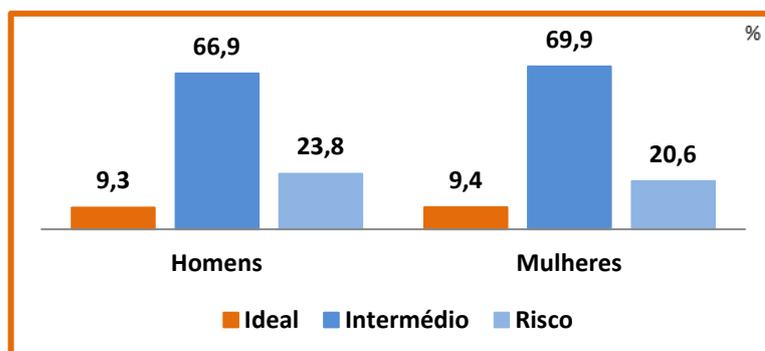


Gráfico 1.2. Perfil de alimentação, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Comportamentos

Gráfico 1.3. Perfil de alimentação, por faixa etária

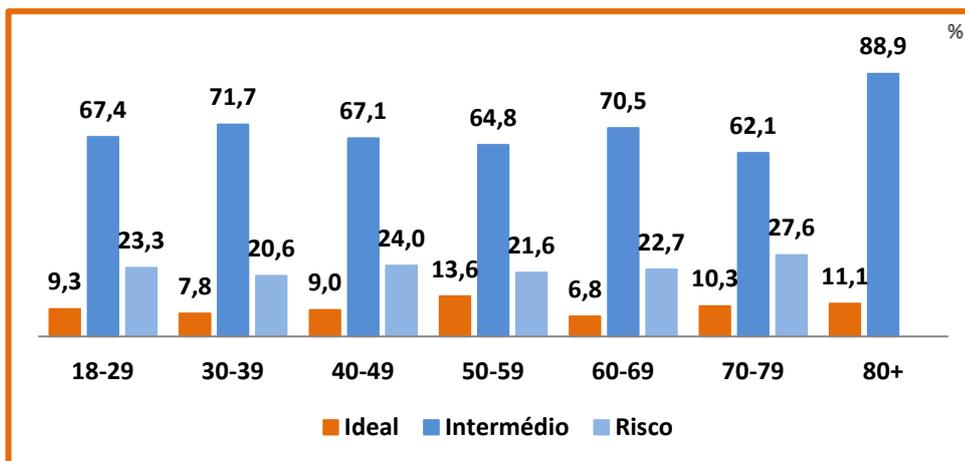


Gráfico 1.4. Perfil de alimentação, por habilitações literárias

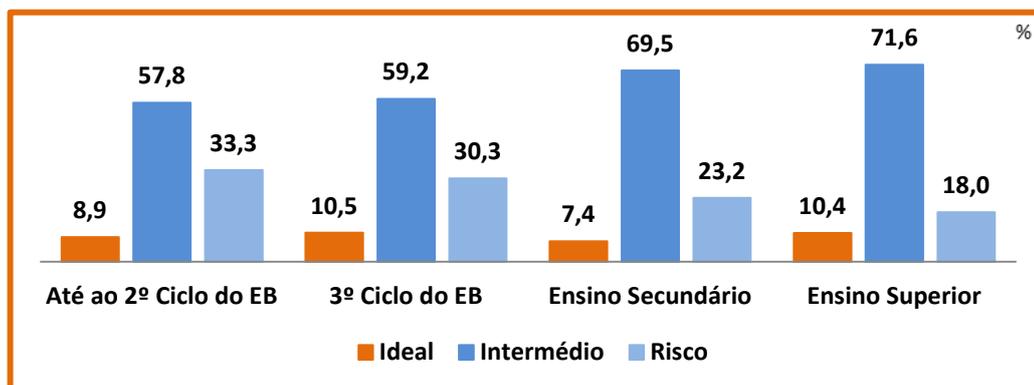
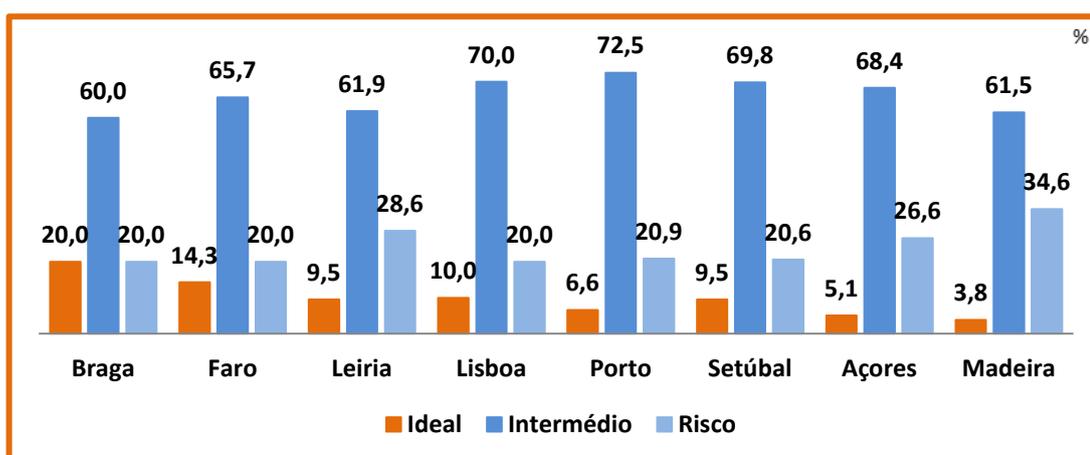


Gráfico 1.5. Perfil de alimentação, por distrito/região autónoma



Consumo de vinho

Quase um terço (30%) dos associados raramente ou nunca consome vinho. A percentagem de mulheres que consome vinho diariamente é de 5,1%, enquanto nos homens essa percentagem é de 20,2%. Mais de metade (61,1%) dos associados entre os 20 e os 29 anos nunca ou raramente consome vinho, enquanto nos associados dos 60 aos 69 anos esta percentagem é de 20,7%. Nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico, o consumo diário de vinho é de 13,6%, enquanto nos associados com formação superior este é de 8,3%. No distrito de Braga 26,7% dos associados consome diariamente vinho. No distrito de Faro a percentagem de associados que consome vinho diariamente é de 2,9%.

Gráfico 2.1. Consumo de vinho

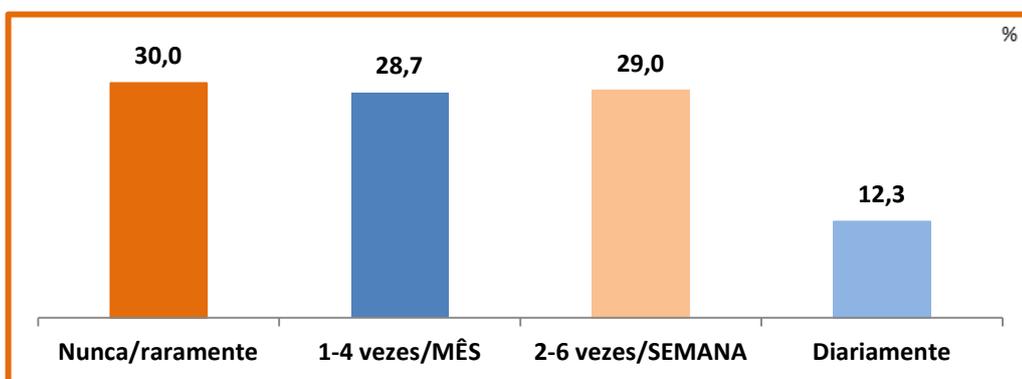
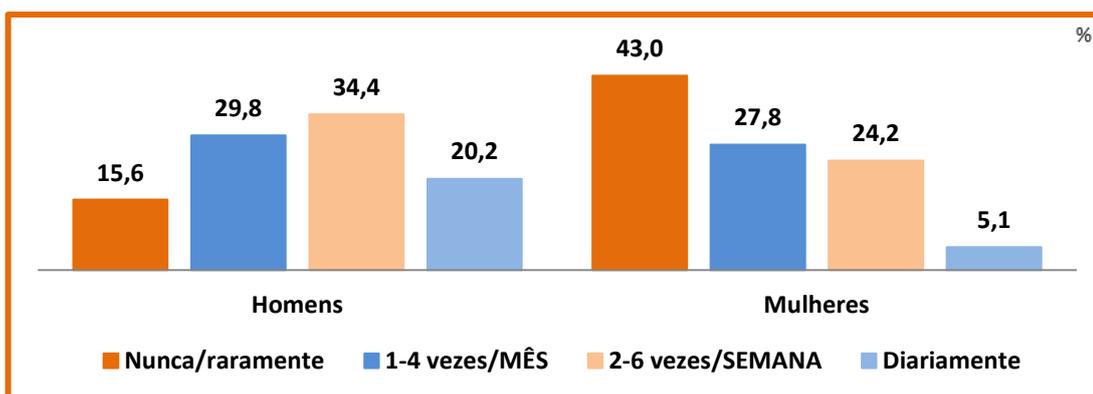


Gráfico 2.2. Consumo de vinho, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Comportamentos

Gráfico 2.3. Consumo de vinho, por faixa etária

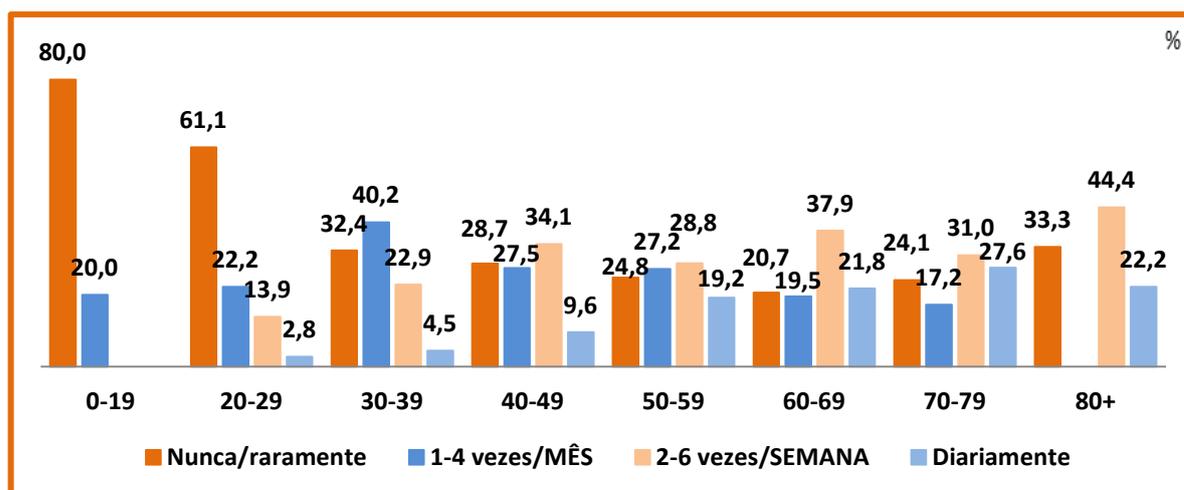


Gráfico 2.4. Consumo de vinho, por habilitações literárias

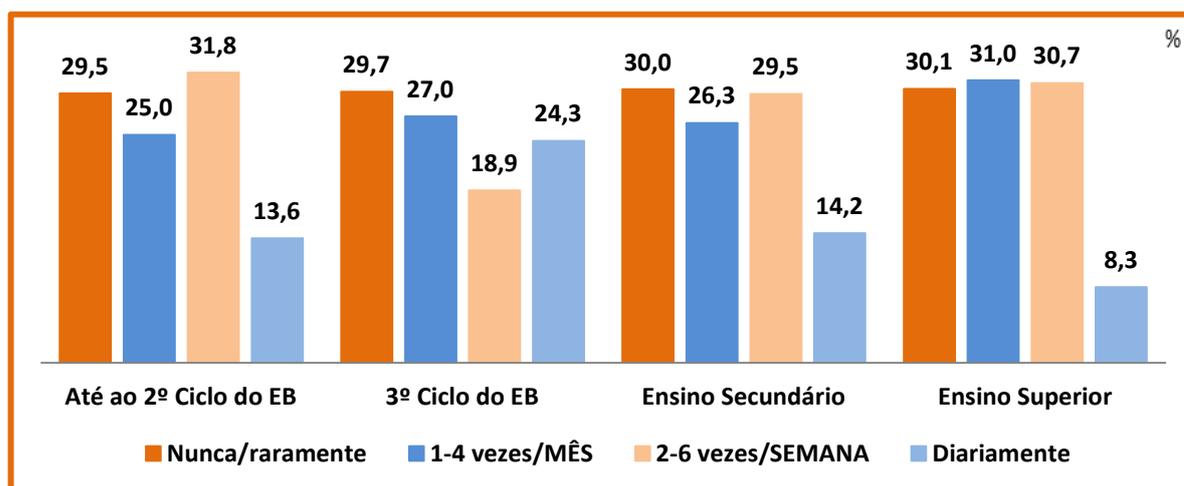
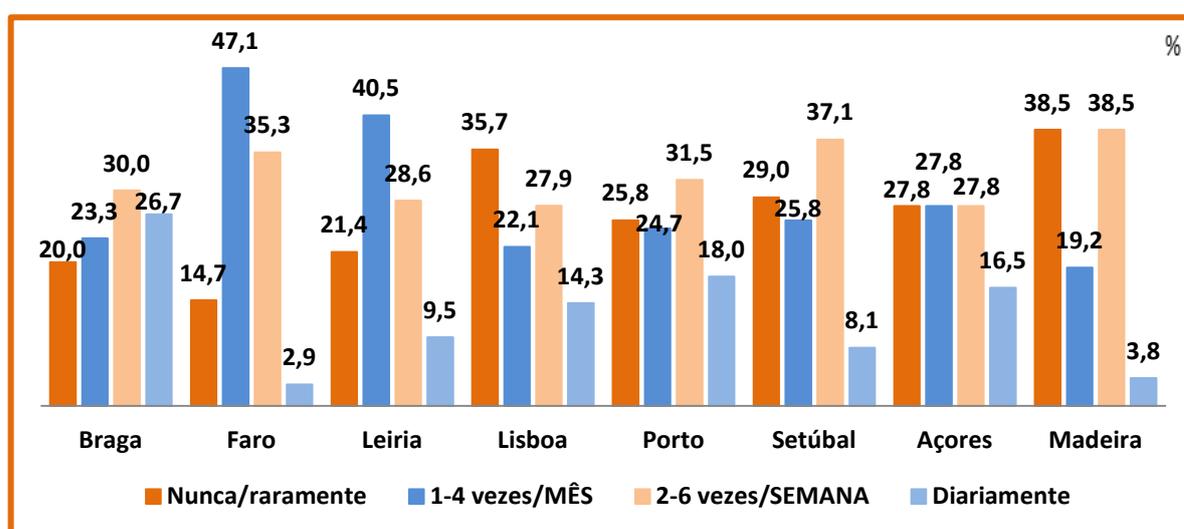


Gráfico 2.5. Consumo de vinho, por distrito/região autónoma



Consumo de cerveja ou bebidas brancas

A cerveja ou as bebidas brancas são consumidas diariamente por 2,8% dos associados. A percentagem de homens que nunca ou raramente consome cerveja ou bebidas brancas é de 22,3%, enquanto nas mulheres essa percentagem é de 58,3%. Mais de metade (56,8%) dos associados que tem até ao 2º ciclo do ensino, básico raramente ou nunca consome cerveja ou bebidas brancas, enquanto nos associados com formação superior esta percentagem é de 39,1%. No distrito de Braga, 6,7% dos associados consome diariamente cerveja ou bebidas brancas, enquanto no distrito de Leiria e na região autónoma da Madeira o consumo diário é nulo.

Gráfico 3.1. Consumo de cerveja ou bebidas brancas

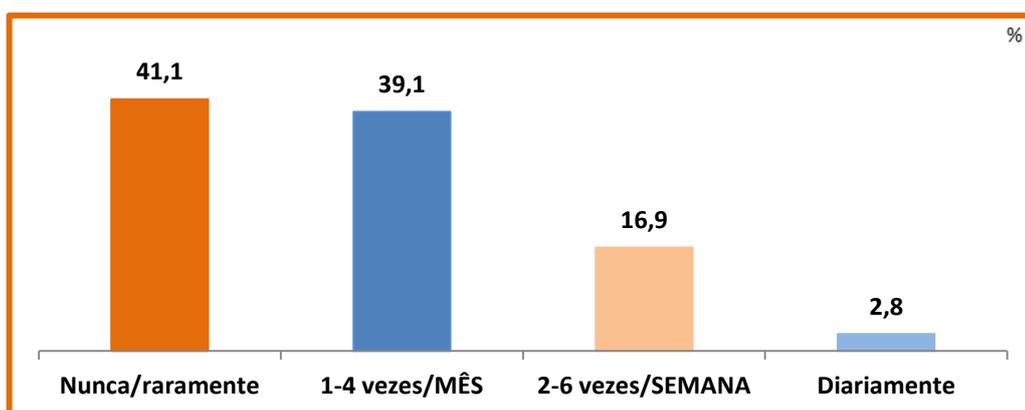


Gráfico 3.2. Consumo de cerveja ou bebidas brancas, por sexo

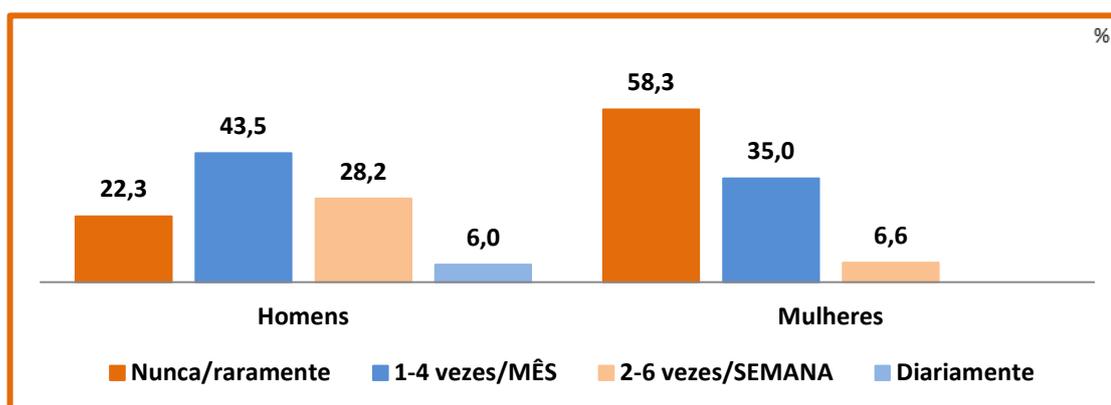


Gráfico 3.3. Consumo de cerveja ou bebidas brancas, por faixa etária

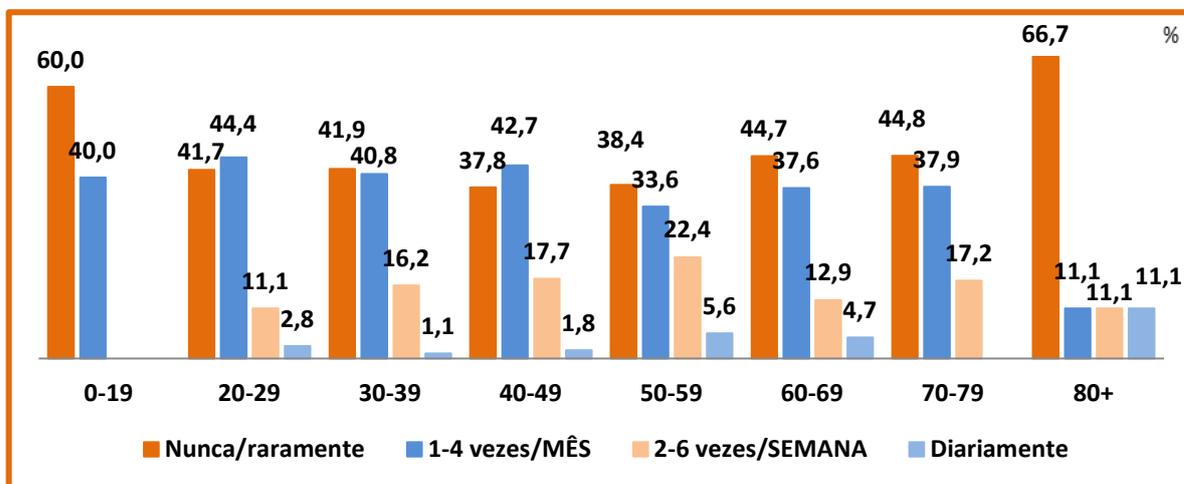


Gráfico 3.4. Consumo de cerveja ou bebidas brancas, por habilitações literárias

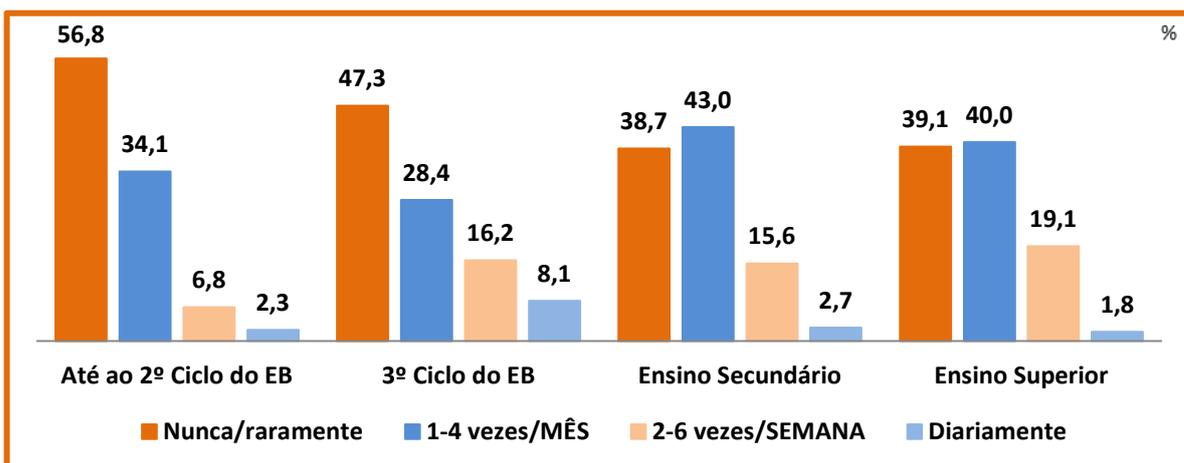
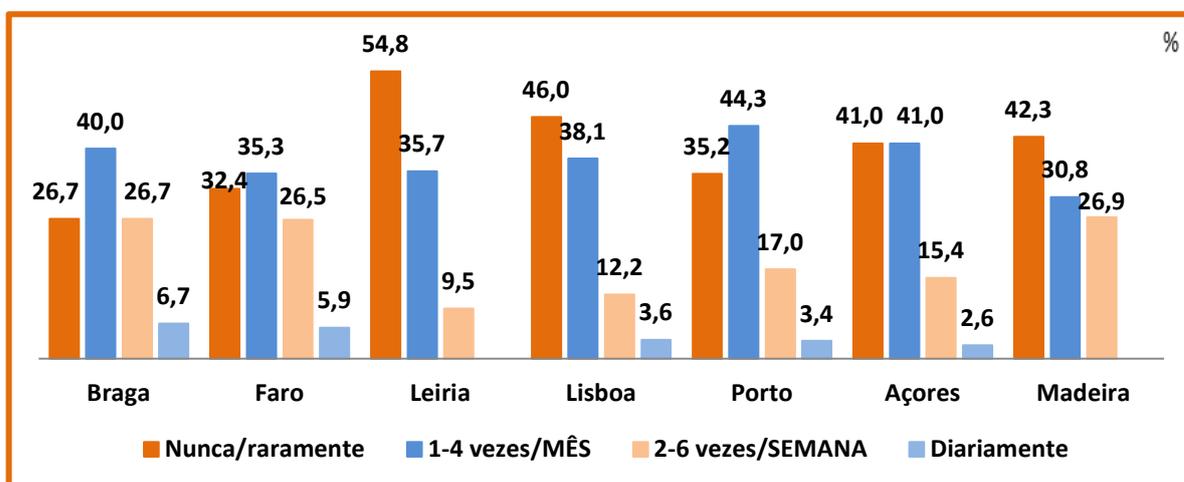


Gráfico 3.5. Consumo de cerveja ou bebidas brancas, por distrito/região autónoma



Consumo de café

Mais de metade (59,2%) dos associados consome café diariamente. Um quinto (20,1%) das mulheres nunca ou raramente consome café, enquanto nos homens essa percentagem é de 12%. Na faixa etária dos 20 aos 29 anos, 27,8% dos associados nunca ou raramente consome café, enquanto nos associados dos 60 aos 69 anos esta percentagem é de 7%. Quase dois terços (64,1%) dos associados com formação superior consome café diariamente, enquanto nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico essa percentagem é de 38,6%. No distrito de Leiria o consumo diário de café é partilhado por 78,6% dos associados. Já na região autónoma dos Açores essa percentagem é de 41,8%.

Gráfico 4.1. Consumo de café

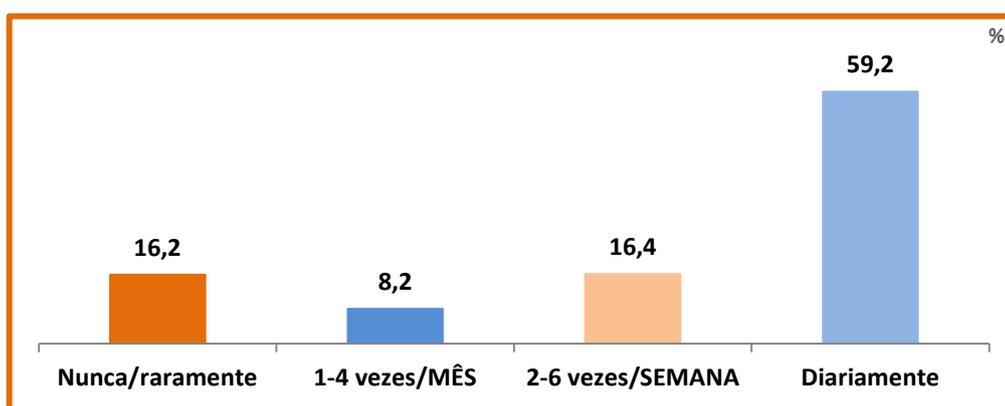


Gráfico 4.2. Consumo de café, por sexo

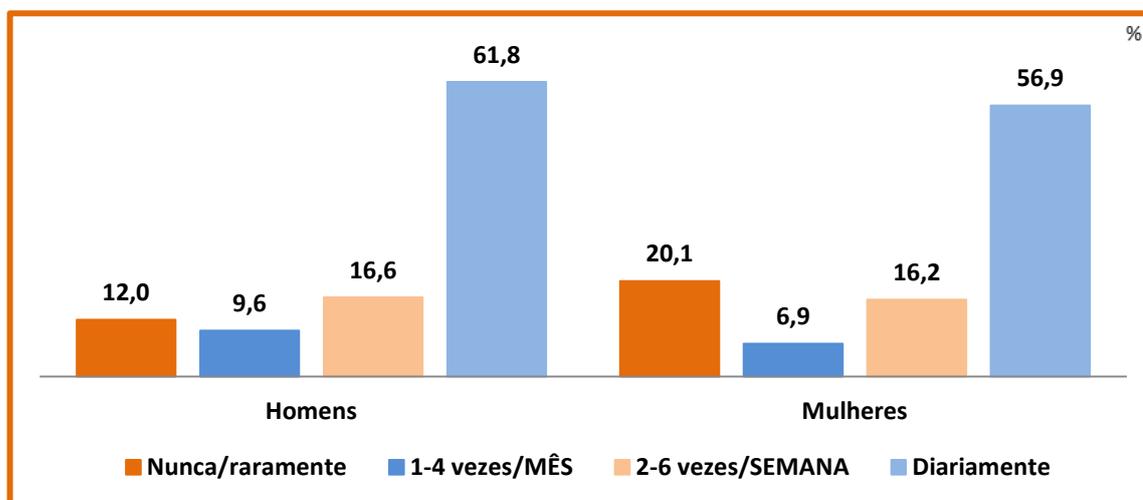


Gráfico 4.3. Consumo de café, por faixa etária

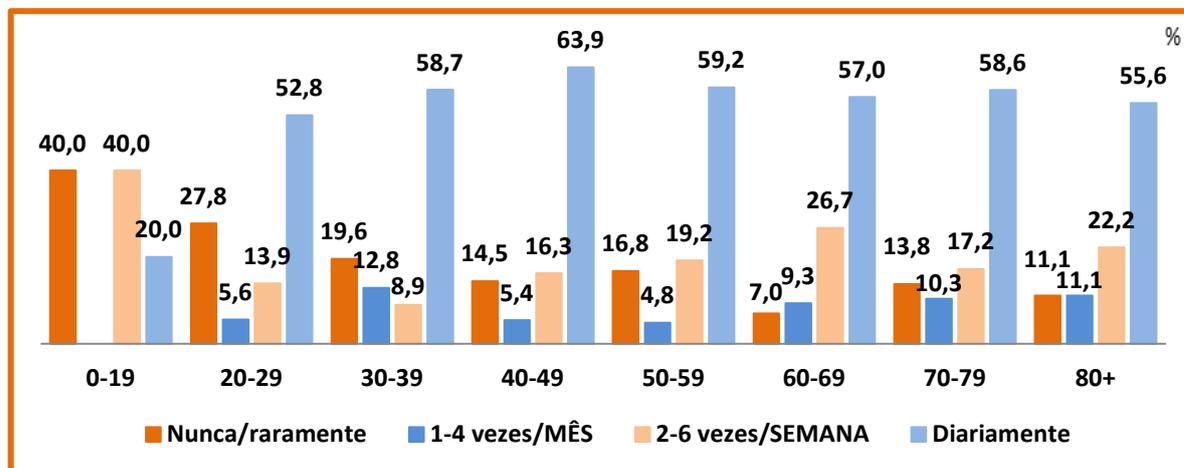


Gráfico 4.4. Consumo de café, por habilitações literárias

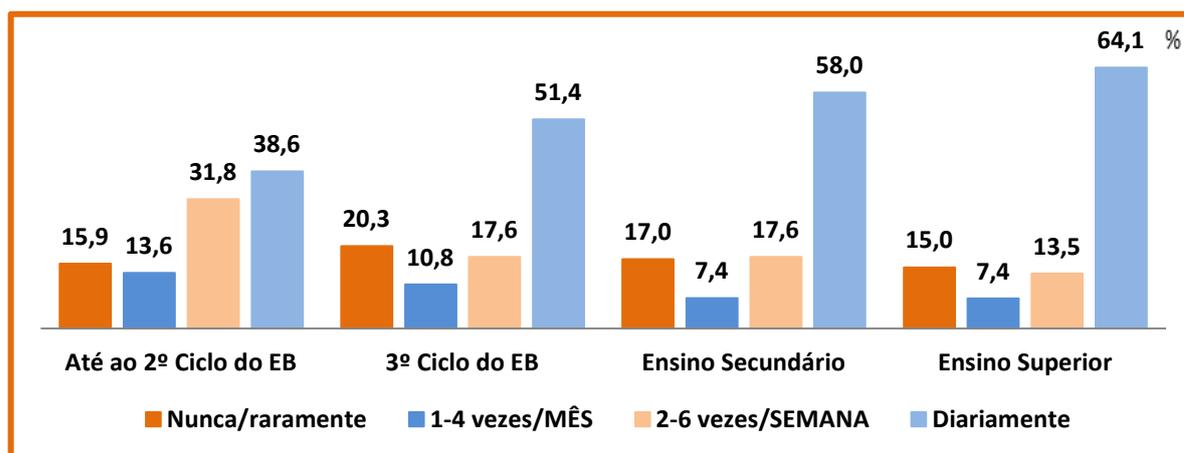
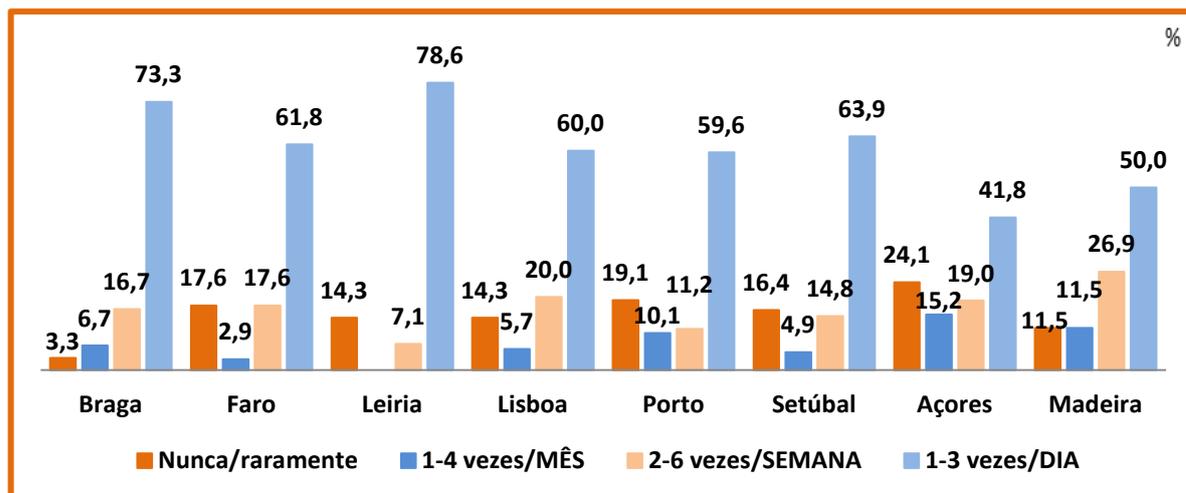


Gráfico 4.5. Consumo de café, por distrito/região autónoma

PRO.MO SAÚDE 2015 – Comportamentos



Consumo de tabaco

A percentagem de associados fumadores é de 16,2%, sendo que 5,2% fuma 10 ou mais cigarros por dia. Nos homens a percentagem de fumadores é de 16,3% e nas mulheres é de 16,1%. Entre os 30 e os 39 anos a percentagem de fumadores é de 20,5%, enquanto na faixa etária dos 70 anos em diante essa percentagem é nula. A percentagem de fumadores nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico é de 14%, enquanto nos associados com formação superior esta é de 15,9%. No distrito de Faro 35,3% dos associados é fumador, enquanto no distrito de Leiria esta percentagem é de 9,5%.

Gráfico 5.1. Consumo de tabaco

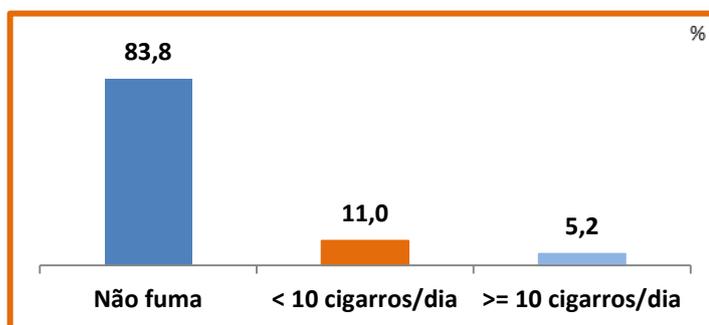


Gráfico 5.2. Consumo de tabaco, por sexo

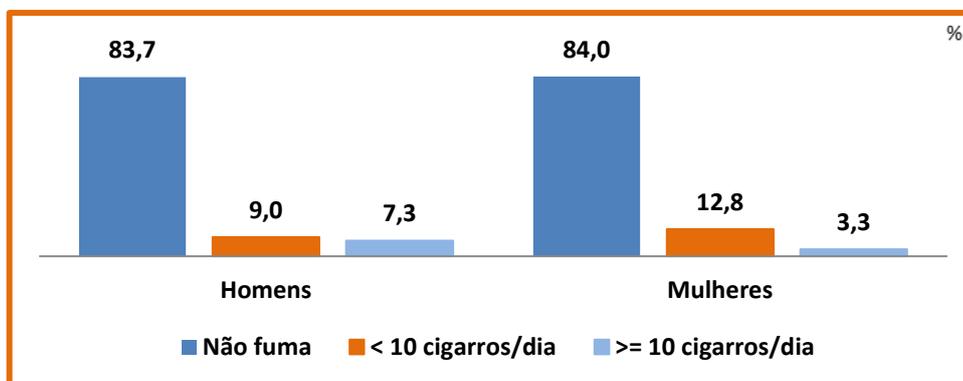


Gráfico 5.3. Consumo de tabaco, por faixa etária

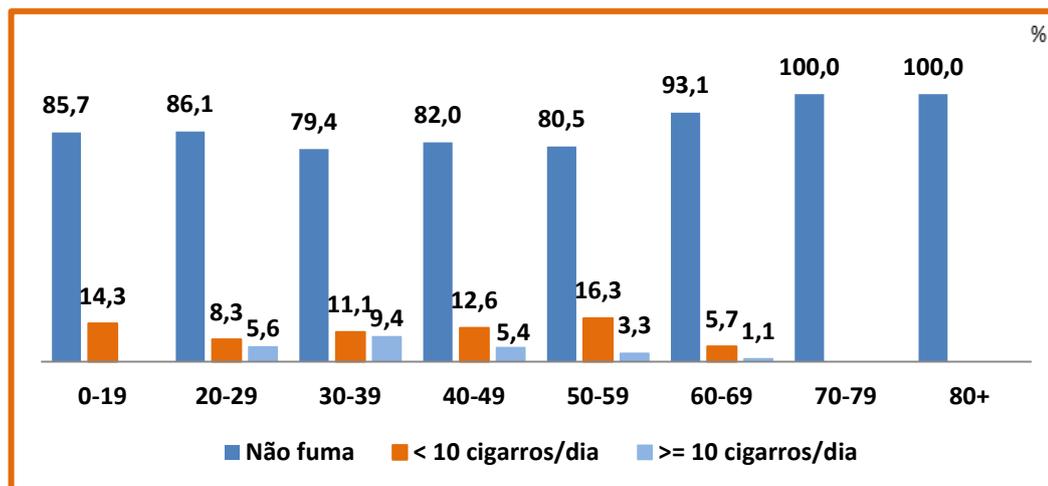


Gráfico 5.4. Consumo de tabaco, por habilitações literárias

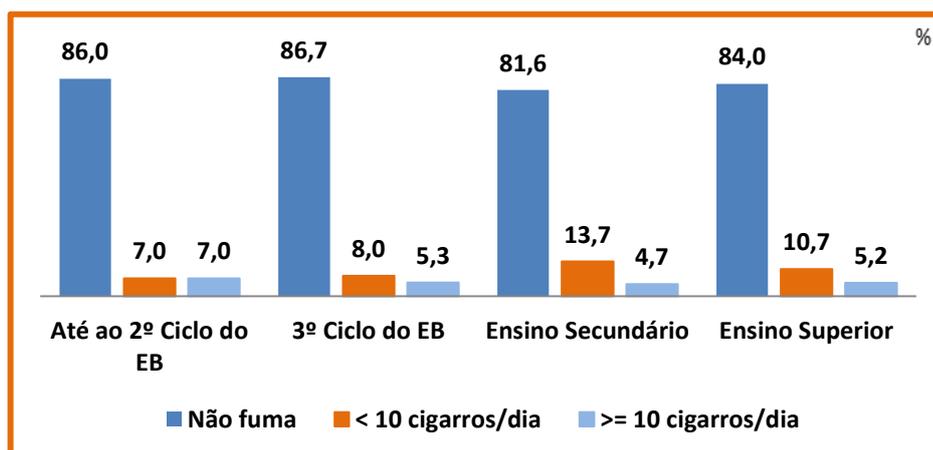
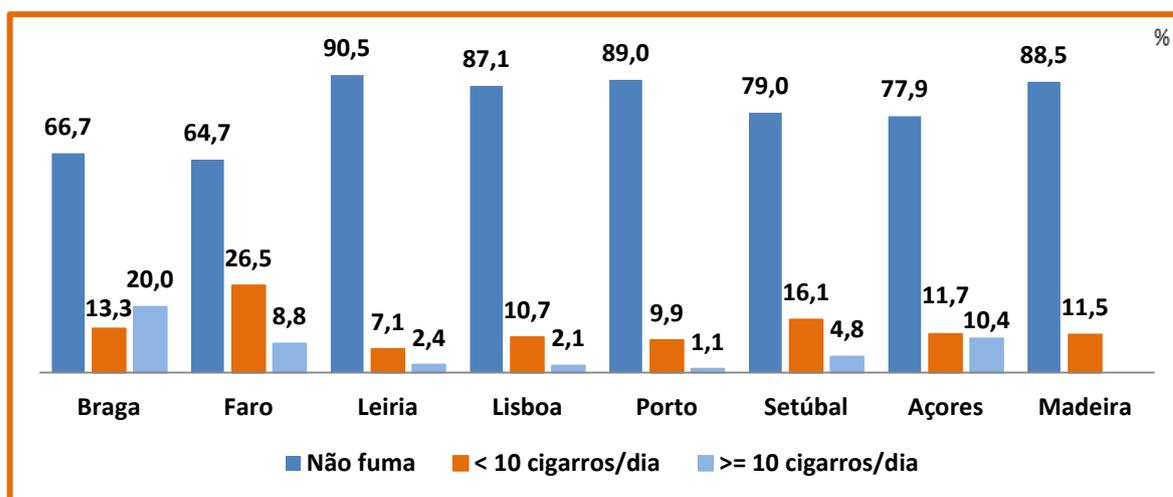


Gráfico 5.5. Consumo de tabaco, por distrito/região autónoma



Idas ao médico nos últimos 12 meses

Nos últimos 12 meses, 22,8% dos associados não foi nenhuma vez ao médico, enquanto 19,7% foram 5 ou mais vezes. A percentagem de homens que não foi ao médico nos últimos 12 meses é de 25,8% e de mulheres é 20,1%. Na faixa etária dos 70 aos 79 anos 46,7% foram ao médico 5 ou mais vezes, enquanto na faixa etária dos 20 aos 29 essa percentagem é de 13,9%. Na região autónoma da Madeira 34,6% dos associados não foram ao médico nenhuma vez nos últimos 12 meses, enquanto no distrito de Leiria essa percentagem passa a 11,9%.

Gráfico 6.1. Idas ao médico

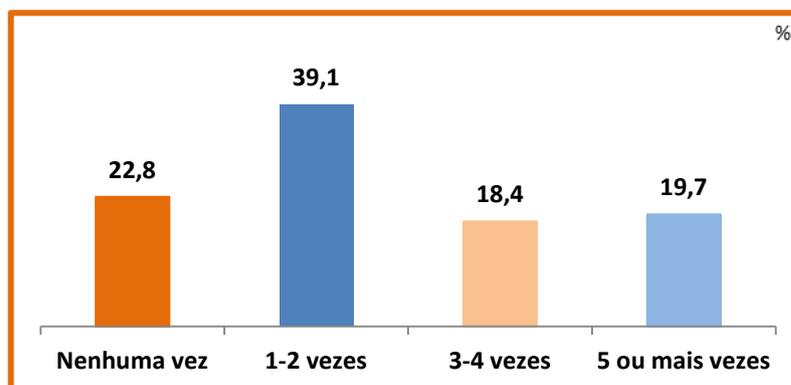


Gráfico 6.2. Idas ao médico, por sexo

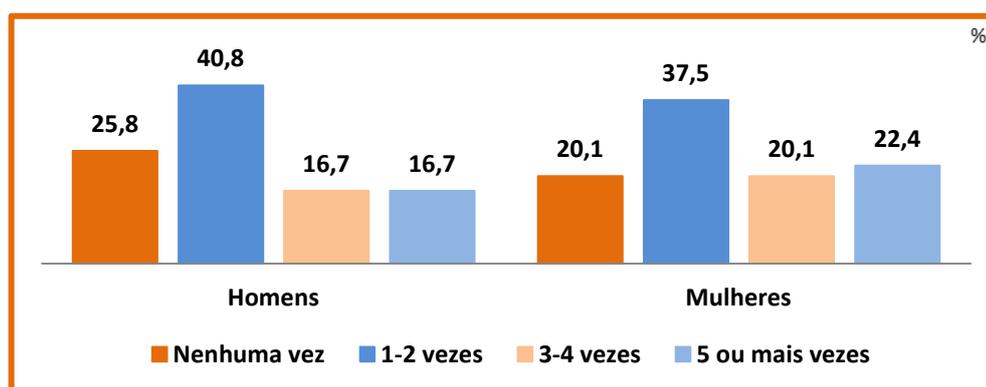


Gráfico 6.3. Idas ao médico, por faixa etária

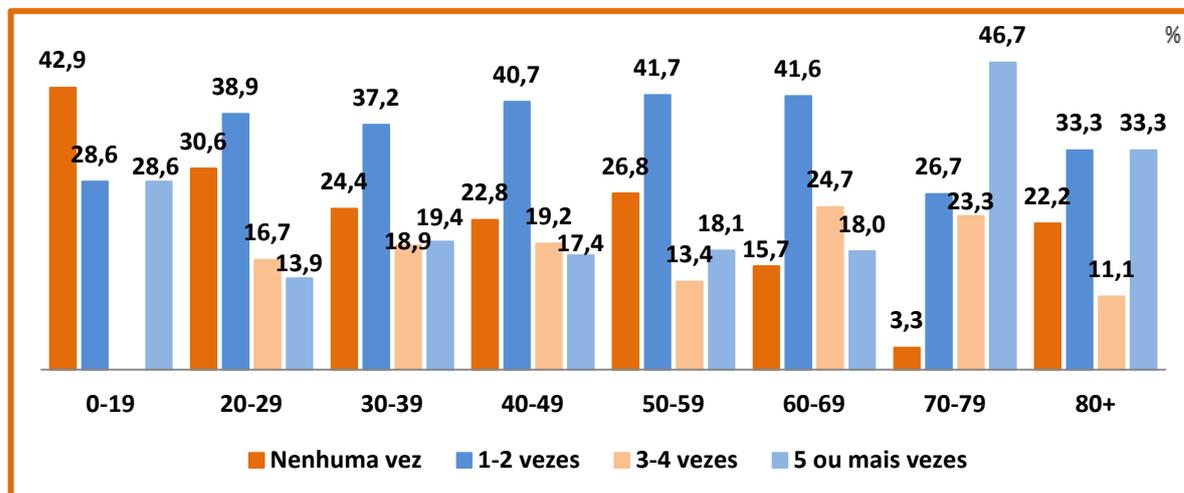


Gráfico 6.4. Idas ao médico, por habilitações literárias

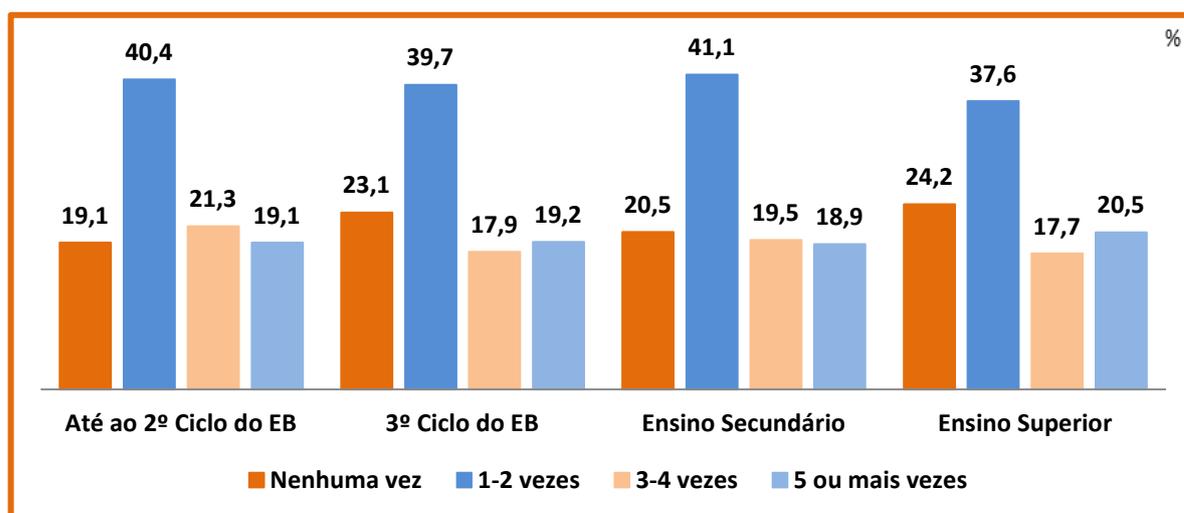
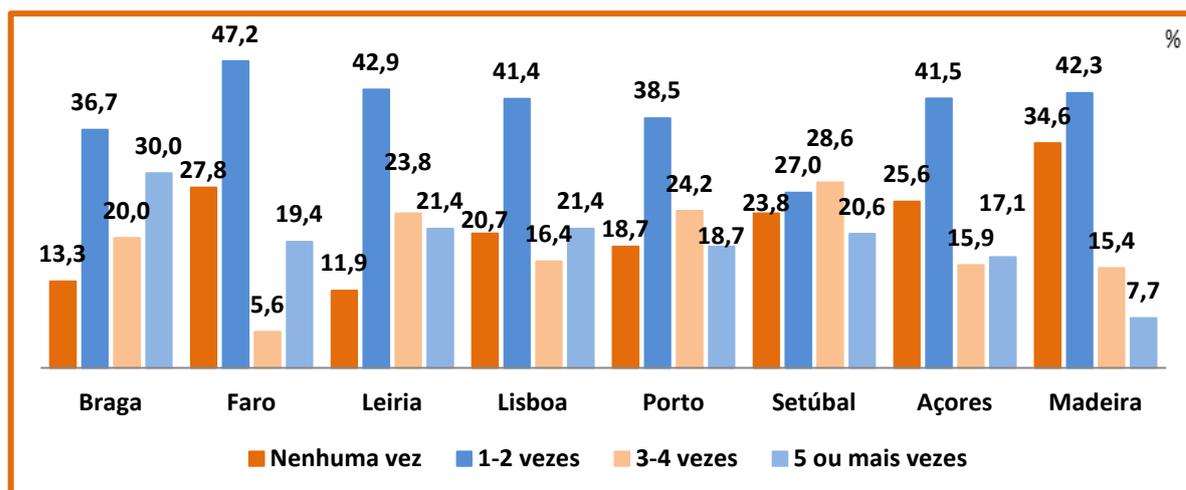


Gráfico 6.5. Idas ao médico, por distrito/região autónoma



Última ida ao dentista

Cerca de dois terços (66,8%) dos associados foram ao dentista há menos de 1 ano. Na faixa etária dos 40 aos 49 anos, a percentagem de associados que foi ao dentista há menos de 1 ano é de 73,7% e na faixa etária dos 20 aos 29 anos é de 47,2%. Mais de metade (51,1%) dos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico foi ao dentista há menos de 1 ano, enquanto nos associados com formação superior essa percentagem é de 70,9%. No distrito de Braga, 75,9% dos associados foram ao dentista nos últimos 12 meses, enquanto no distrito de Santarém essa percentagem é de 55,6%.

Gráfico 7.1. Última ida ao dentista

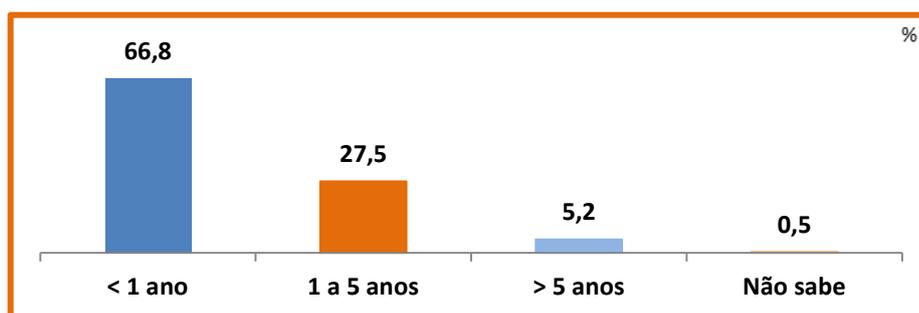


Gráfico 7.2. Última ida ao dentista, por sexo

PRO.MO SAÚDE 2015 – Comportamentos

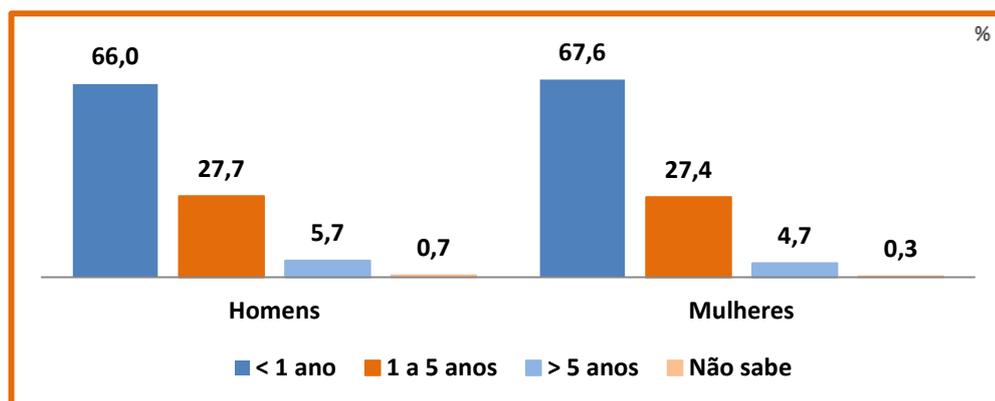


Gráfico 7.3. Última ida ao dentista, por faixa etária

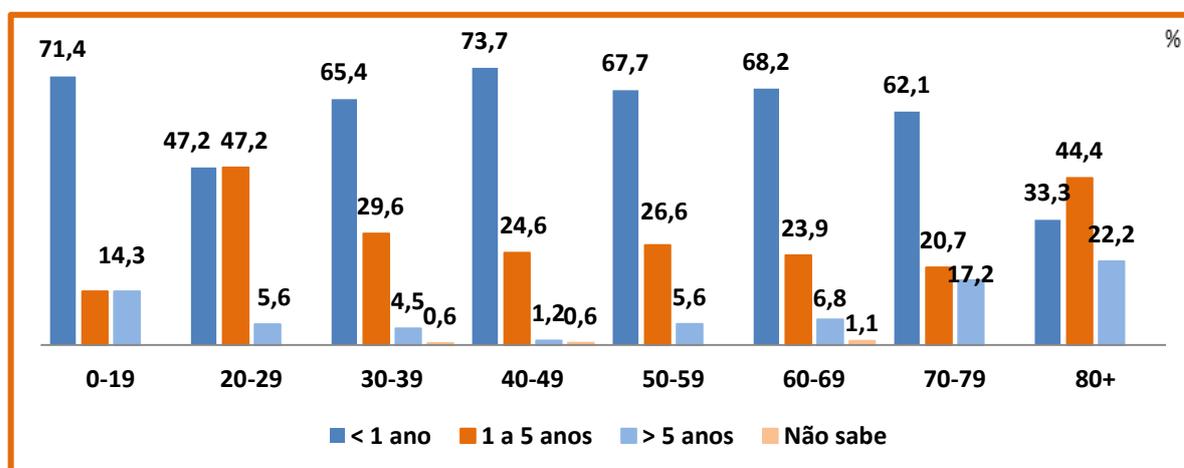


Gráfico 7.4. Última ida ao dentista, por habilitações literárias

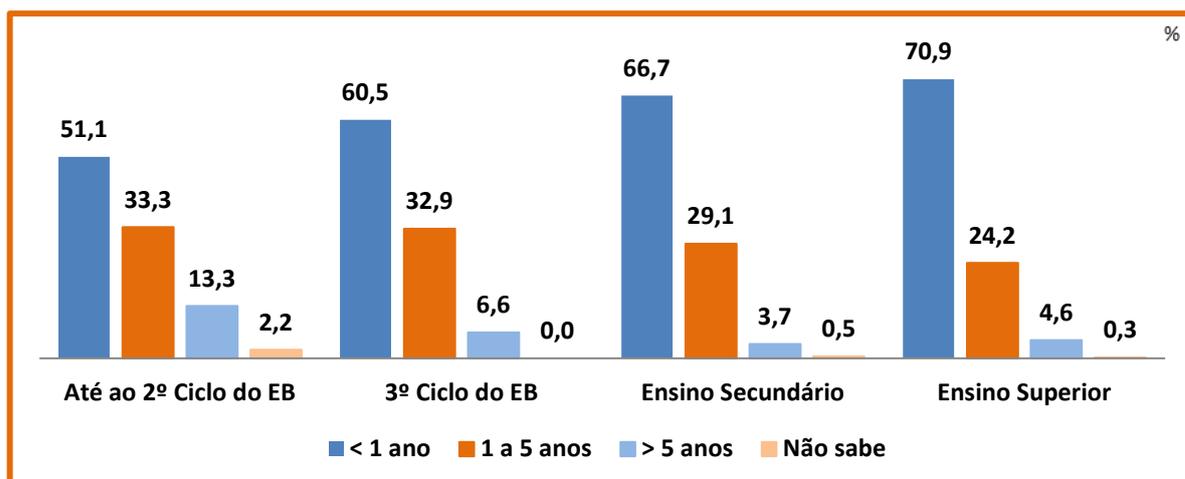
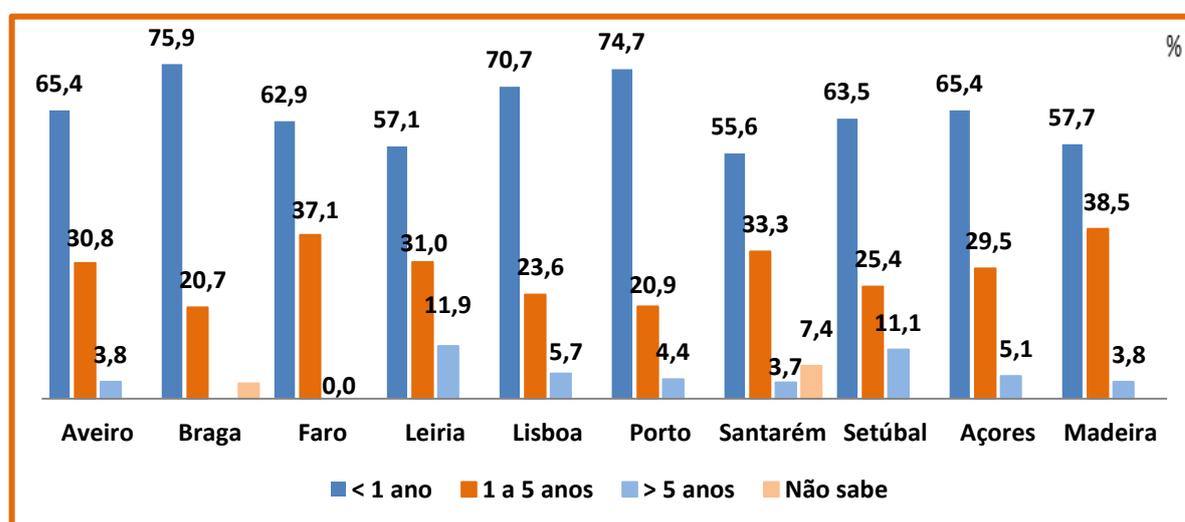


Gráfico 7.5. Última ida ao dentista, por distrito/região autónoma



Terapias complementares

Mais de metade (57,2%) dos associados já usou terapias complementares (e.g. osteopatia, shiatsu, reiki) e 23,5% usa regularmente. A percentagem de mulheres a usar regularmente terapias complementares é de 30% e nos homens é de 16,3%. Nos associados entre os 30 e os 39 anos a percentagem dos que já usou terapias complementares é de 61,5%, enquanto nos associados dos 50 aos 59 anos é de 46,8%. Entre os associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico, 37,2% já utilizou terapias complementares, enquanto nos associados com formação superior essa percentagem é de 60,4%. No distrito de Faro, 70,6% dos associados já utilizou terapias complementares, enquanto no distrito de Setúbal essa percentagem é de 48,4%.

Gráfico 8.1. Terapias complementares

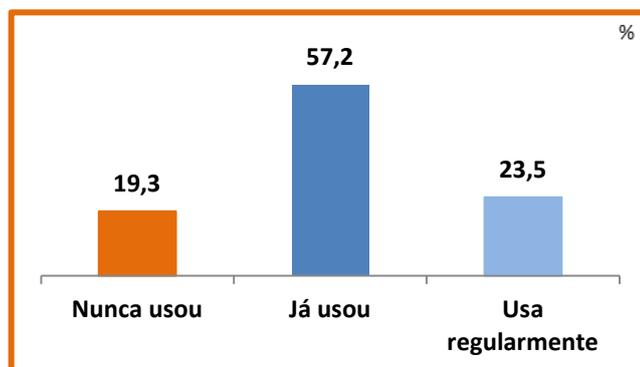


Gráfico 8.2. Terapias complementares, por sexo

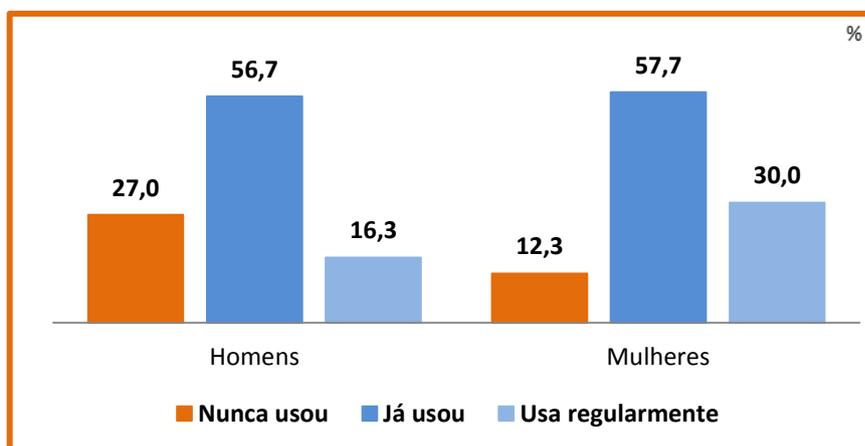


Gráfico 8.3. Terapias complementares, por faixa etária

PRO.MO SAÚDE 2015 – Comportamentos

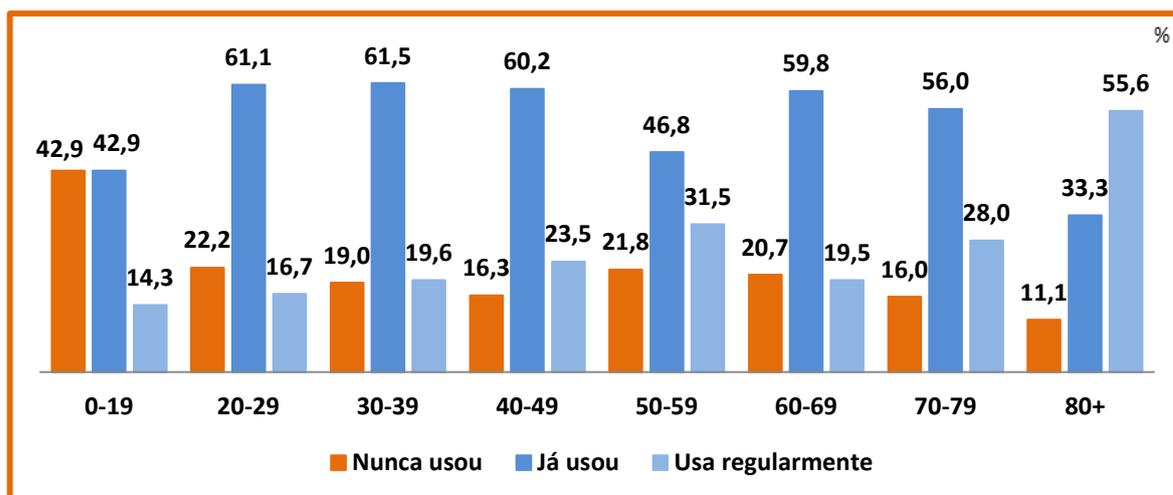


Gráfico 8.4. Terapias complementares, por habilitações literárias

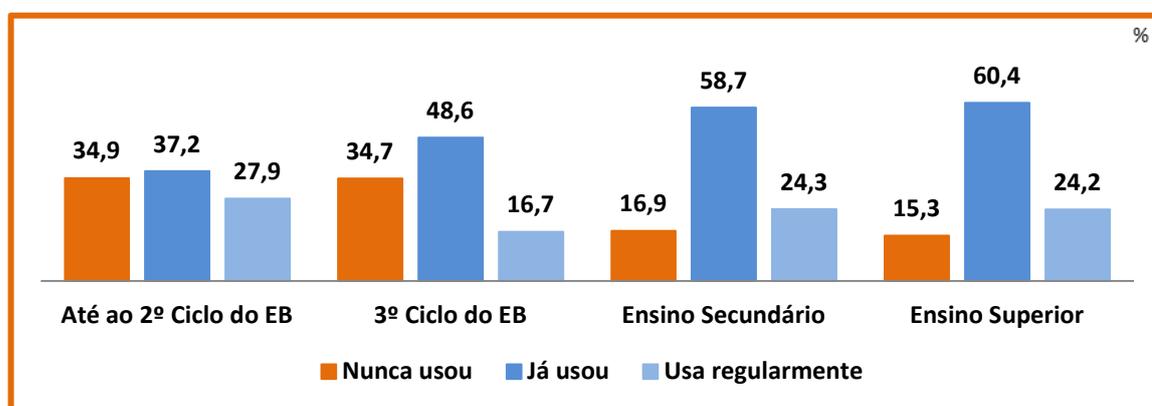
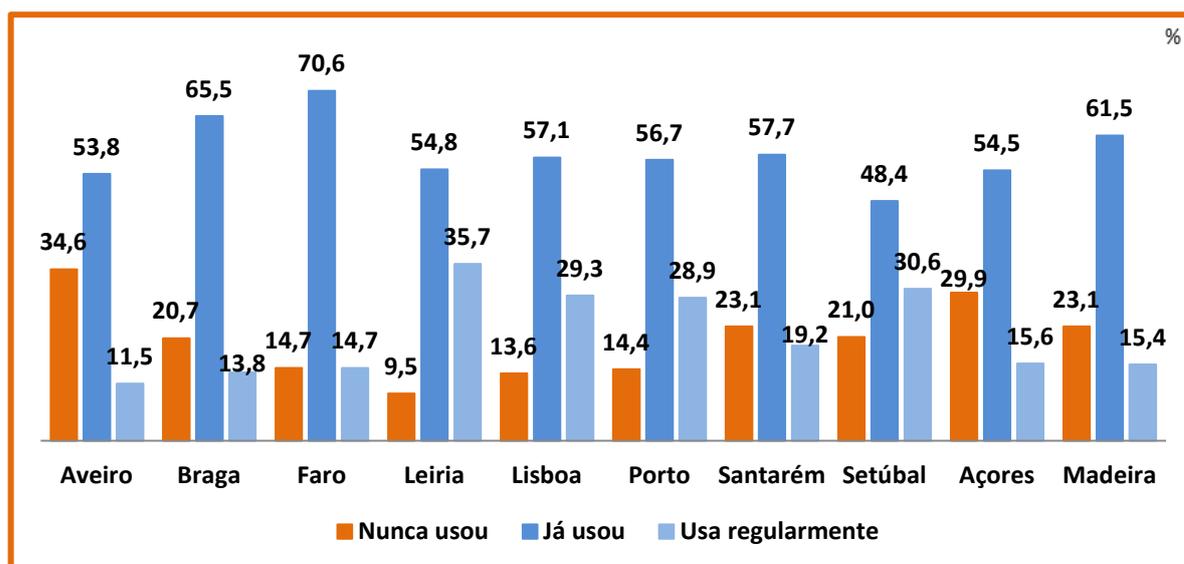


Gráfico 8.5. Terapias complementares, por distrito/região autónoma



Satisfação com o peso

À pergunta “Em relação ao seu peso, nos últimos 12 meses está a tentar:” mais de metade (53,4%) dos associados respondeu que está a tentar perder peso e 17,1% respondeu que nada estava a fazer em relação ao seu peso. Nas mulheres, 54,5% está a tentar perder peso, enquanto nos homens a percentagem é de 52,2%. Nos associados dos 40 aos 49 anos, 61,2% está a tentar perder peso, enquanto na faixa etária dos 20 aos 29 essa percentagem é de 42,9%. Cerca de um quarto (24,4%) dos associados, que tem até ao 2º ciclo do ensino básico, nada está a fazer em relação ao seu peso, enquanto nos associados com formação superior essa percentagem é de 17,5%. Na região autónoma dos Açores 65,8% dos associados está a tentar perder peso, enquanto no distrito de Braga essa percentagem é de 37,9%.

Gráfico 9.1. Satisfação com o peso

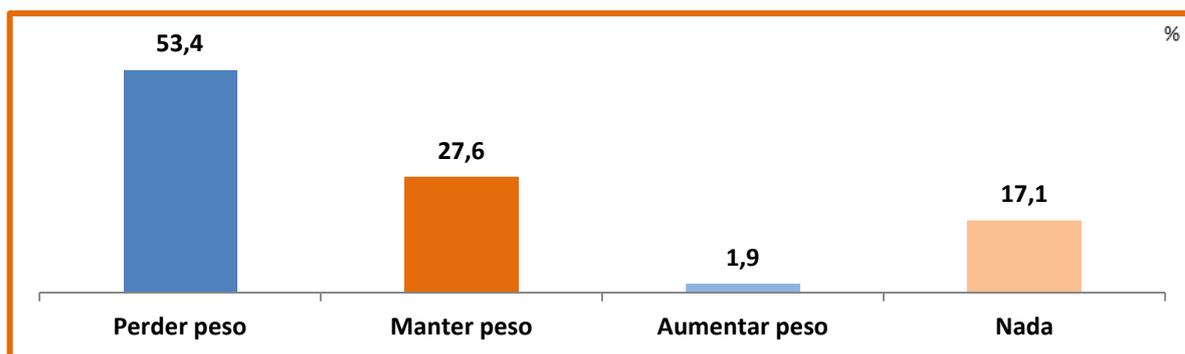


Gráfico 9.2. Satisfação com o peso, por sexo

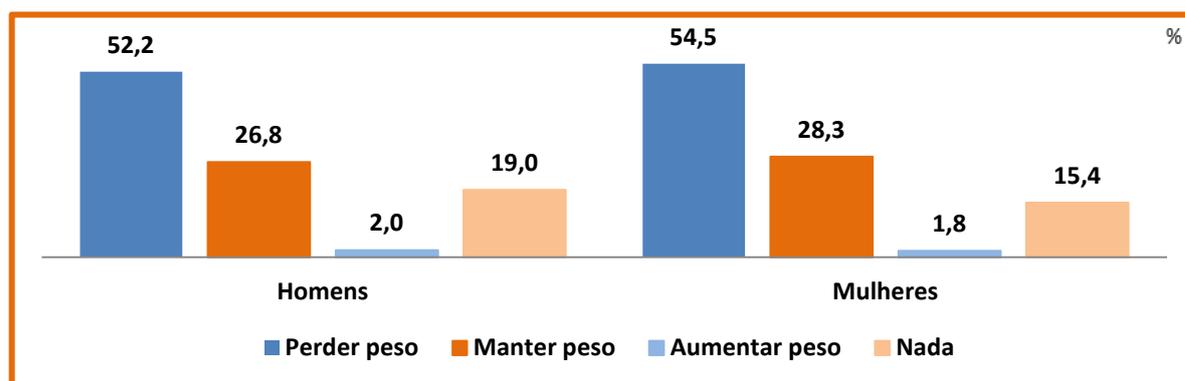


Gráfico 9.3. Satisfação com o peso, por faixa etária

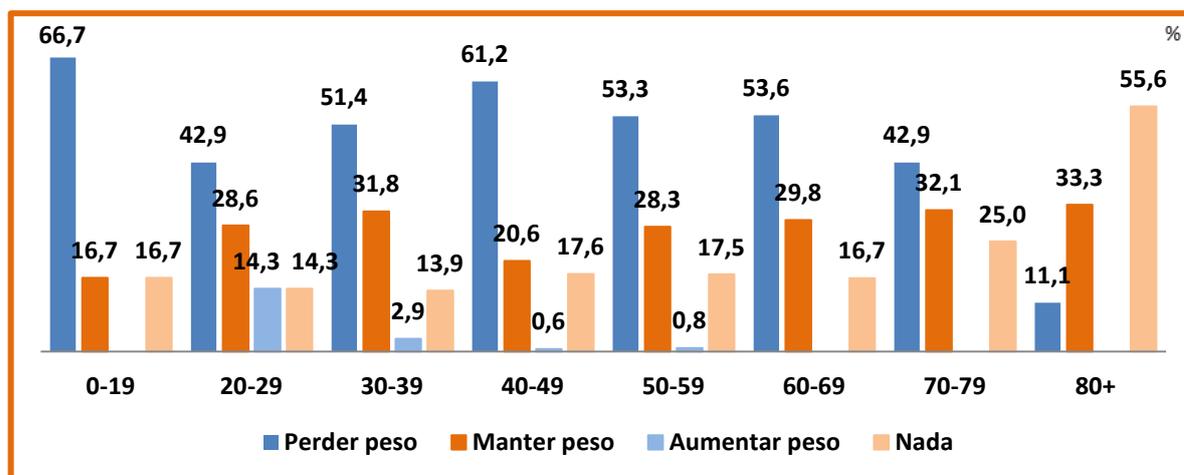


Gráfico 10.4. Satisfação com o peso, por habilitações literárias

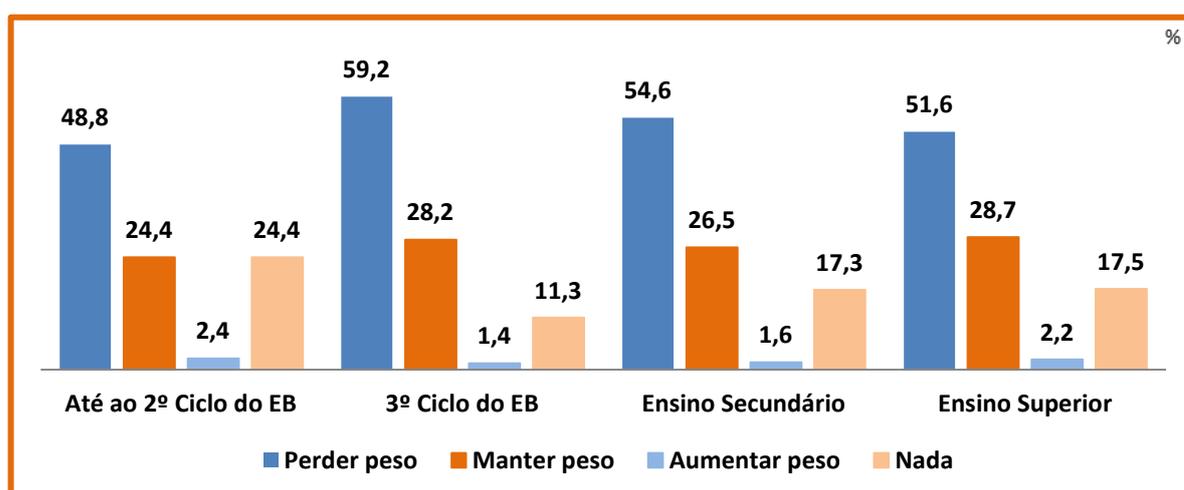
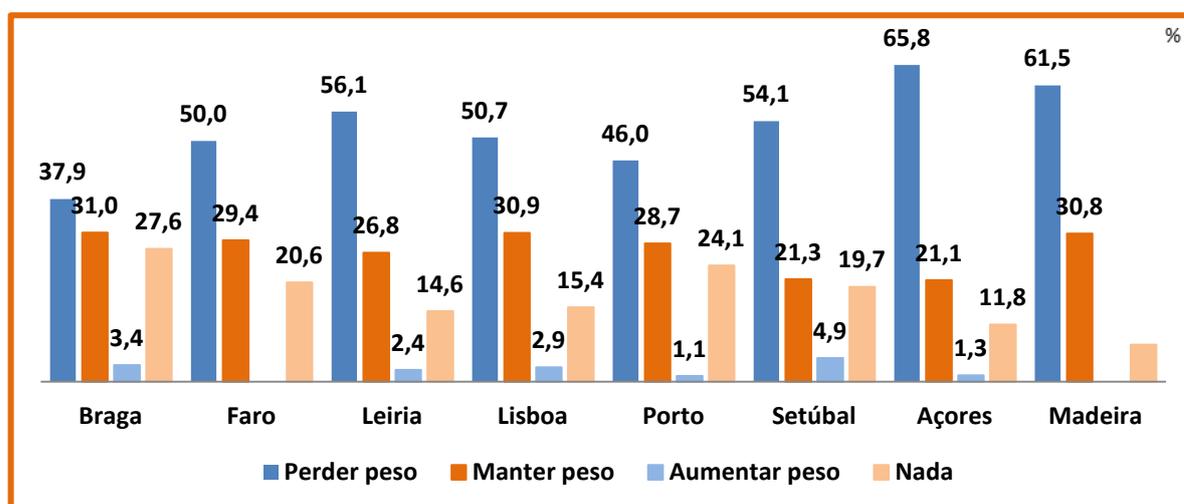


Gráfico 10.5. Satisfação com o peso, por distrito/região autónoma



Instrumentos de auto-avaliação

Atividade física

A aplicação do International Physical Activity Questionnaire – IPAQ, desenvolvido como um instrumento de monitorização transnacional de atividade/inatividade física, permitiu classificar os participantes em 3 escalões de atividade: baixo, moderado e elevado.

Quase um terço (32,6%) dos associados tem um nível baixo de atividade física e 38,3% um nível elevado de atividade física. Nos homens o nível elevado de atividade física é partilhado por 43,5%, enquanto nas mulheres este é de 33,6%. Nos associados entre os 70 e os 79 anos a percentagem de nível elevado de atividade física ascende aos 46,4%, enquanto na faixa etária dos 40 aos 49 anos este é de 30,7%. Cerca de um quarto (25,6) dos associados que tem até ao 2º ciclo do ensino básico, tem um nível baixo de atividade física, enquanto nos associados com formação superior esta percentagem é de 32,4%. No distrito de Braga 56,7% dos associados tem um nível baixo de atividade física, enquanto no distrito do Porto essa percentagem é de 27,8%

Gráfico 11.1. Nível de atividade física

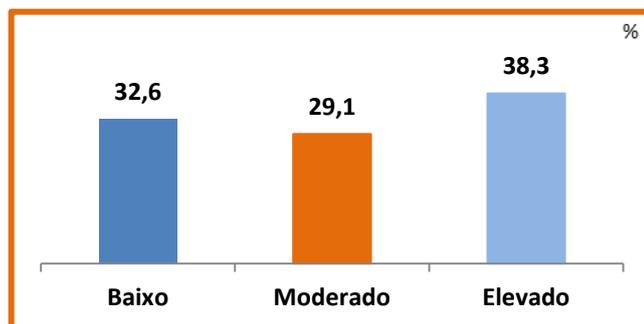


Gráfico 11.2. Nível de atividade física, por sexo

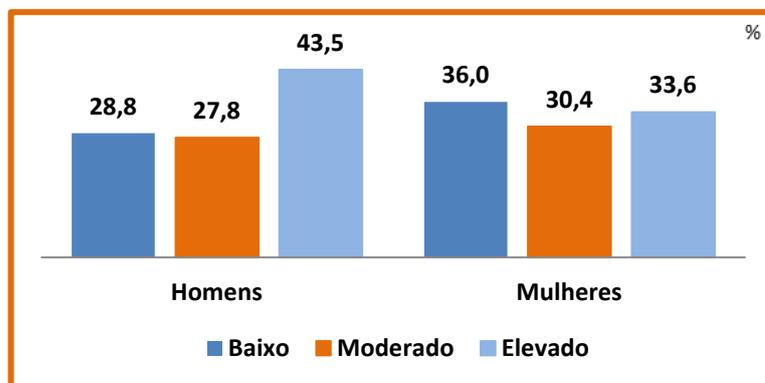


Gráfico 11.3. Nível de atividade física, por faixa etária

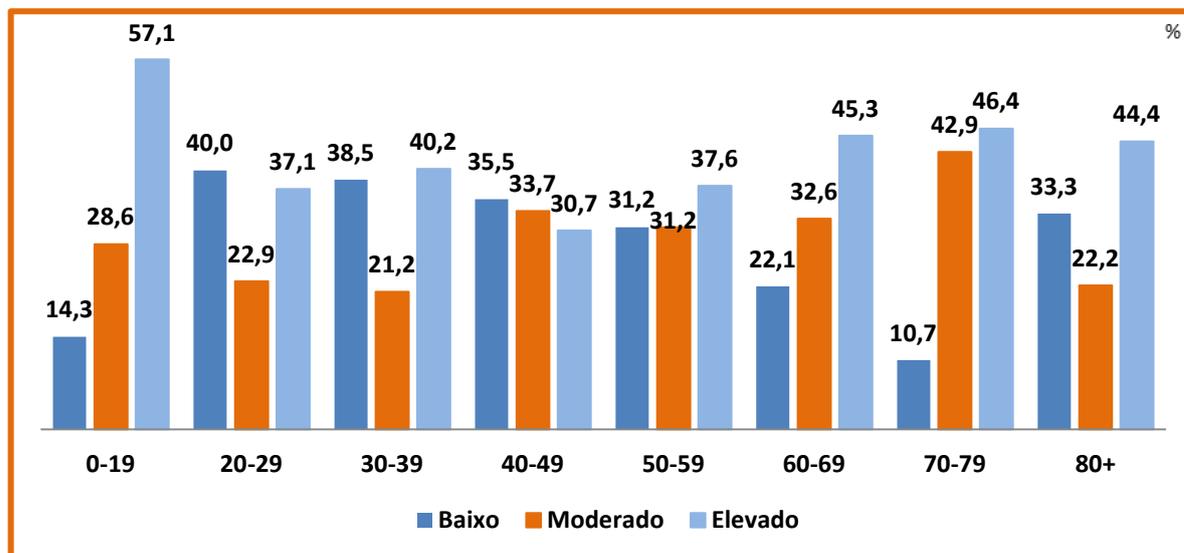


Gráfico 11.4. Nível de atividade física, por habilitações literárias

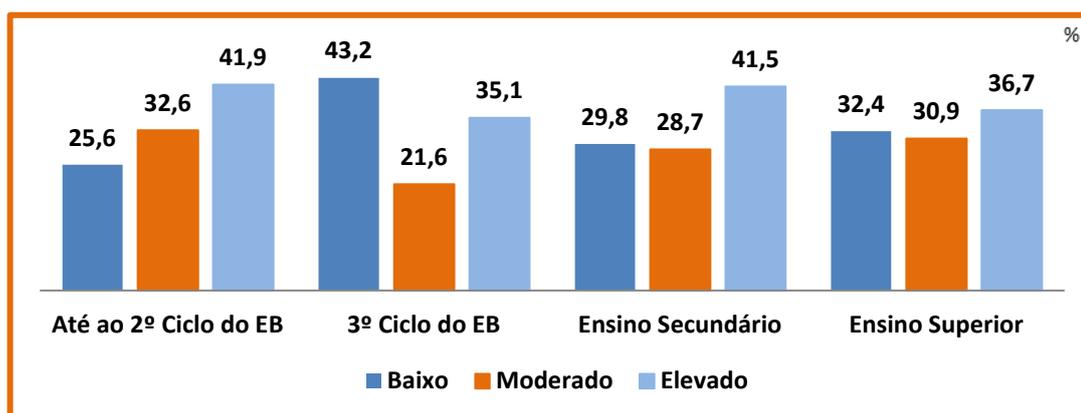
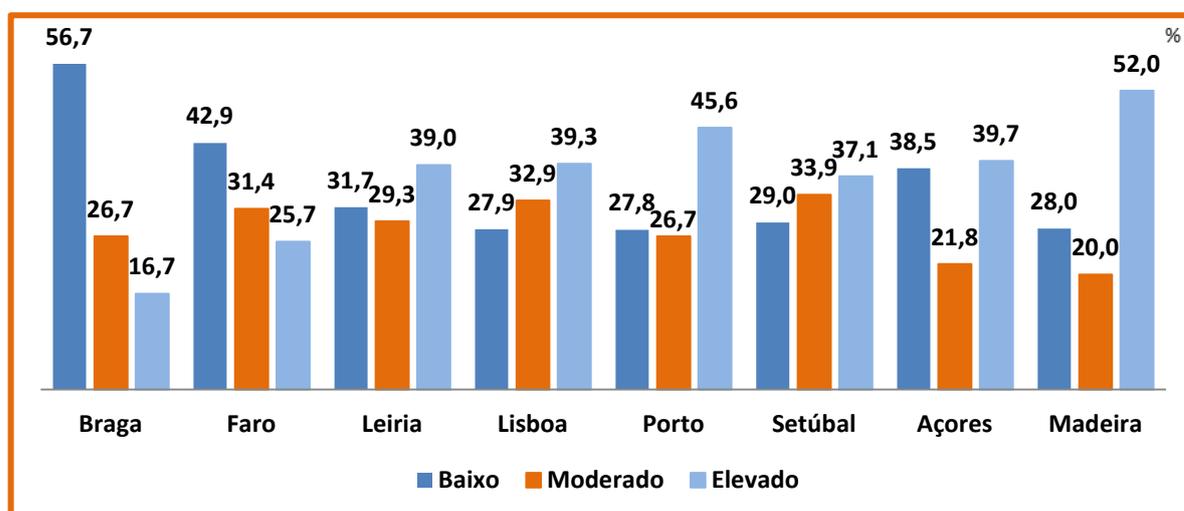


Gráfico 11.5. Nível de atividade física, por distrito/região autónoma



Solidão e isolamento social

A Escala de Solidão da UCLA é usada para medir os níveis de solidão e isolamento social. Cerca de um quarto (25,7%) dos associados apresenta níveis moderados de solidão e isolamento social. Nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico, 2,7% apresenta níveis elevados de solidão e isolamento social, enquanto nos associados com formação superior essa percentagem é de 1,3%. No distrito de Leiria, 36,6% apresenta níveis moderados de solidão e isolamento social, enquanto na região autónoma da Madeira essa percentagem é de 11,5%.

Gráfico 12.1. Solidão e isolamento social

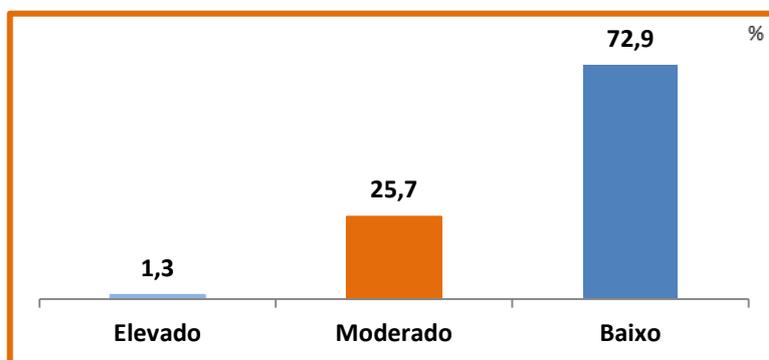


Gráfico 12.2. Solidão e isolamento social, por sexo

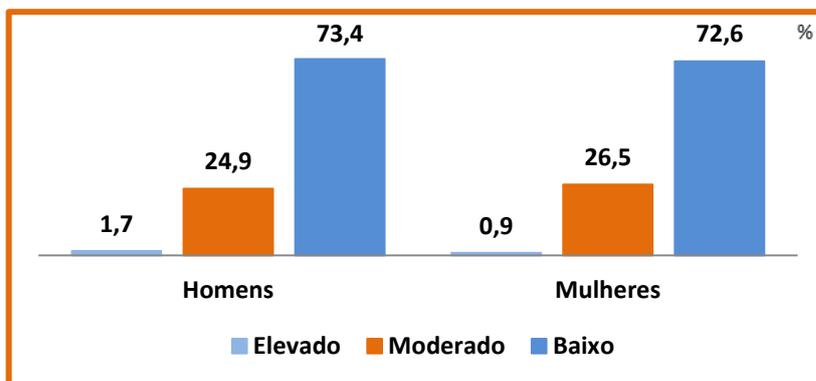


Gráfico 12.3. Solidão e isolamento social, por faixa etária

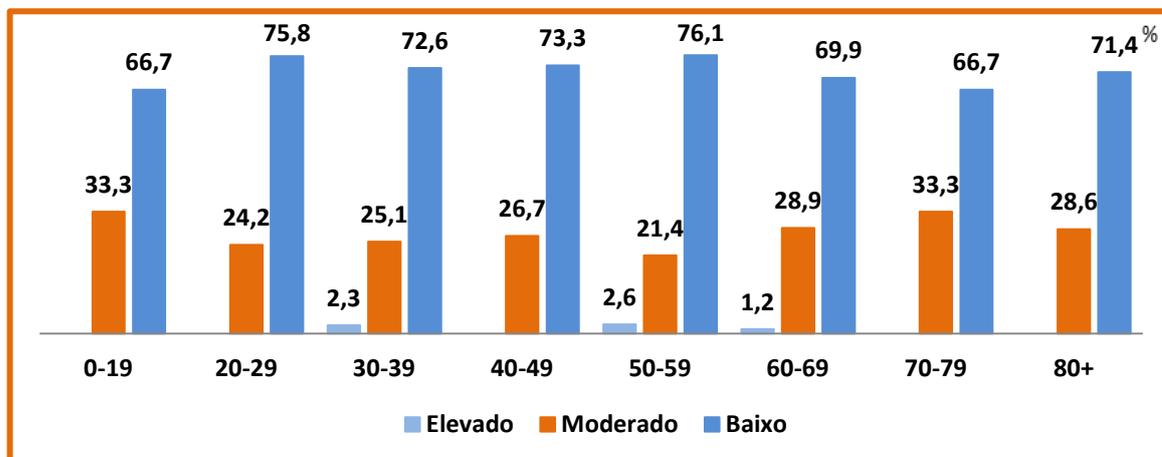


Gráfico 12.4. Solidão e isolamento social, por habilitações literárias

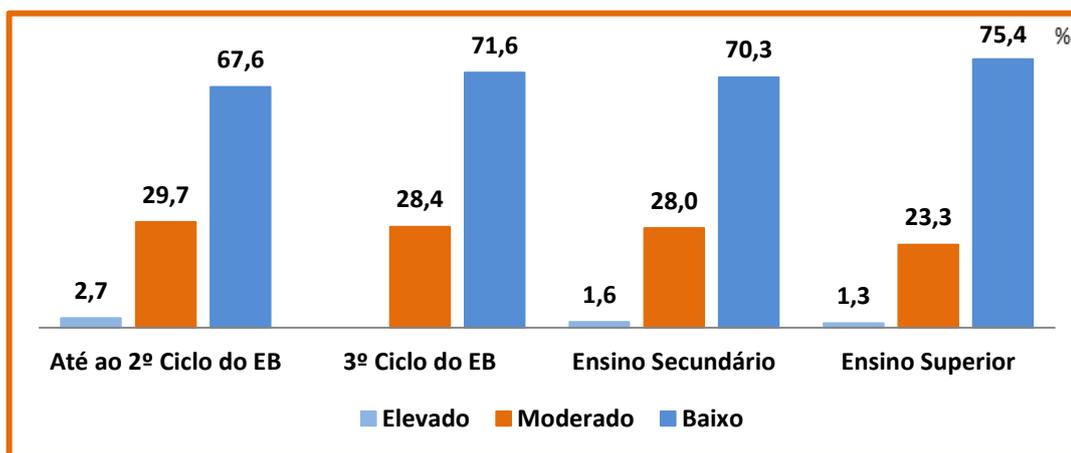
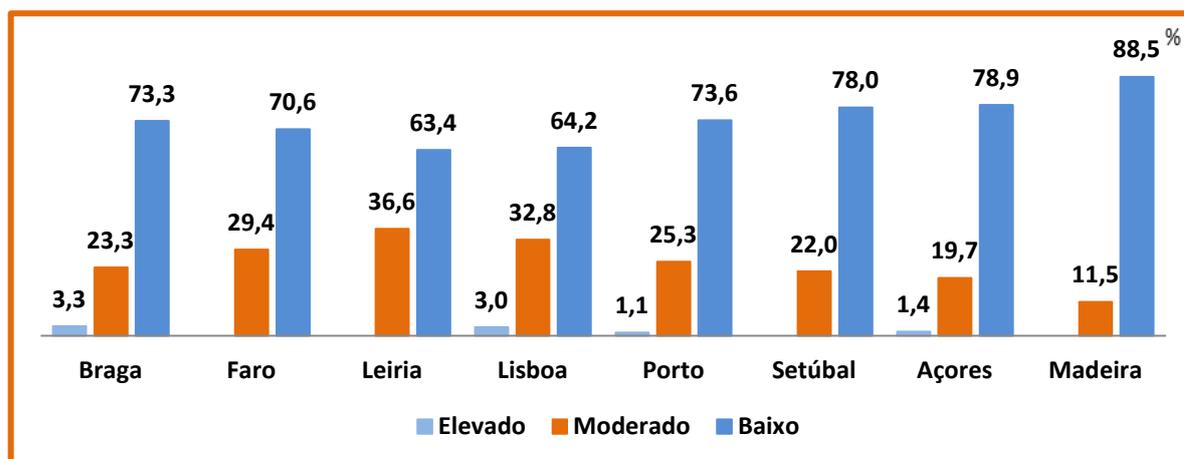


Gráfico 12.5. Solidão e isolamento social, por distrito/região autónoma



oping religioso

O Brief RCOPE é um instrumento que mede o papel que a religião tem nos processos de enfrentar momentos de crise, trauma e transição, através do *coping* (forma de lidar com um problema) positivo.

Quase metade (49,8%) dos associados apresenta níveis baixos de *coping* religioso. Nos homens, 11,6% apresenta níveis elevados de *coping* religioso, enquanto nas mulheres essa percentagem é de 18,7%. Na faixa etária dos 20 aos 29 anos, 2,8% dos associados exibe níveis elevados de *coping* religioso, enquanto na faixa etária dos 70 aos 79 anos a percentagem é de 28%. Nos associados com formação superior, 11,7% apresenta níveis elevados de *coping* religioso, enquanto nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico este valor é de 31,6%. No distrito de Lisboa, 67% dos associados apresenta níveis baixos de *coping* religioso, enquanto no distrito de Leiria esse valor é de 31,7%.

Gráfico 13.1. *Coping* religioso

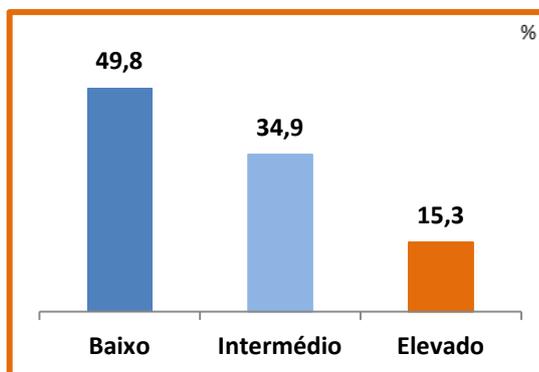


Gráfico 13.2. *Coping* religioso, por sexo

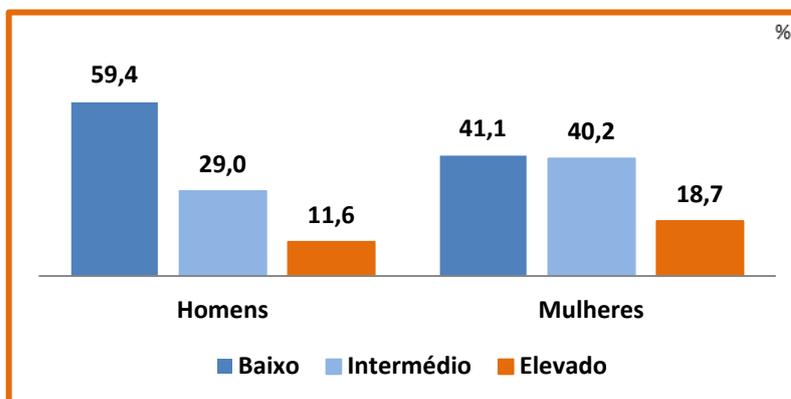


Gráfico 13.3. *Coping* religioso, por faixa etária

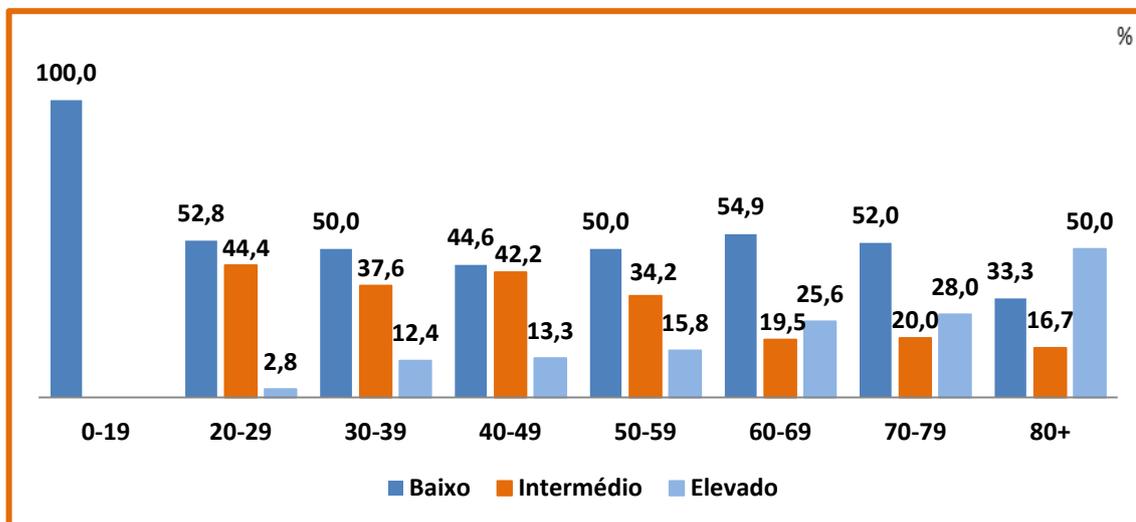


Gráfico 13.4. *Coping* religioso, por habilitações literárias

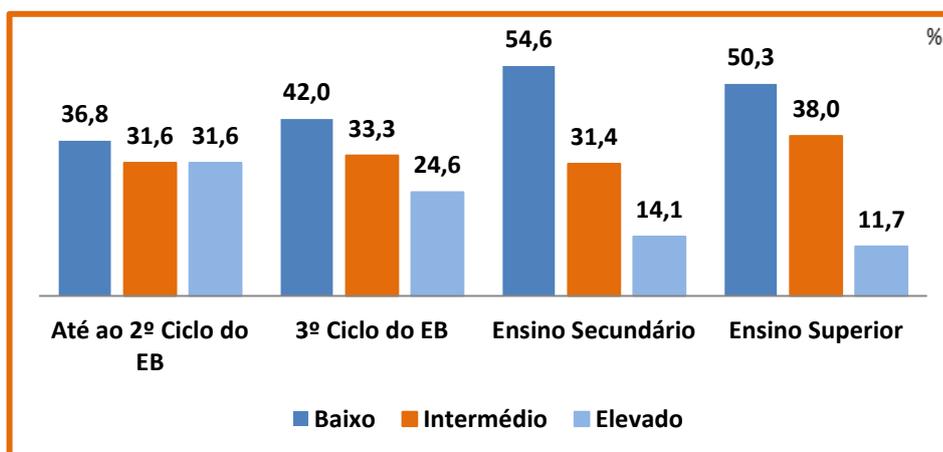


Gráfico 13.5. *Coping* religioso, por distrito/região autónoma

PRO.MO SAÚDE 2015 – Comportamentos

