

Autocuidado



JOB 230095
Junho 2023



Objetivo e Metodologia

OBJETIVO

Entender o conhecimento da população brasileira sobre a importância do autocuidado, e quais ações são praticadas como prevenção.

METODOLOGIA

Pesquisa Quantitativa, de autopreenchimento, aplicada pela internet

ABRANGÊNCIA GEOGRÁFICA

Brasil

PÚBLICO ALVO

População de internautas, homens e mulheres, de 16 anos ou mais, das classes ABC.

DESENHO E SELEÇÃO DA AMOSTRA

2000 entrevistas, com cotas de gênero, idade, classe e região geográfica

PERÍODO DE CAMPO

2020 → De 25 de junho a 07 de julho

2023 → De 25 de abril a 25 de maio

TESTES ESTATÍSTICOS

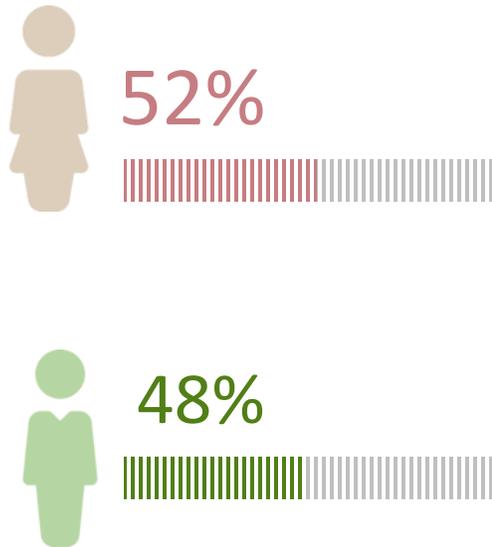
 Segmento mais intenso que o total da amostra e que os demais segmentos

  Mais/Menos intenso que 2020

Foram marcados os testes estatísticos de maior relevância

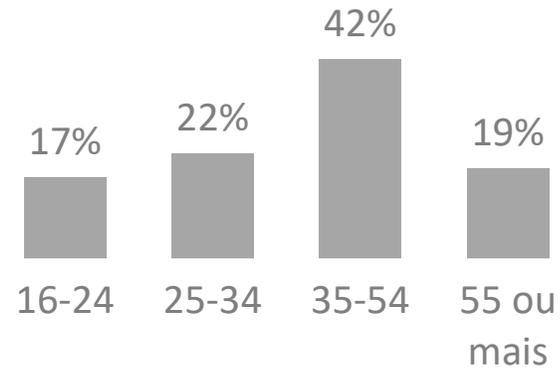
Perfil da Amostra

GÊNERO

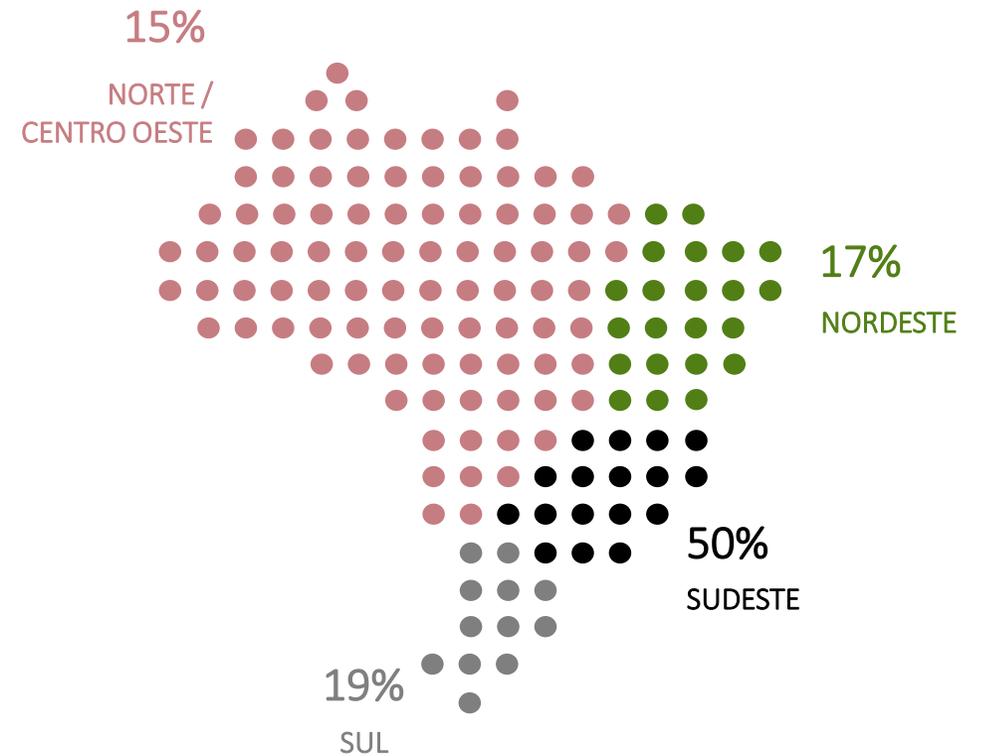


IDADE

(Média: 40 anos)



REGIÃO



CLASSE



Cerca de 60% da população de internautas parou para cuidar de si no dia anterior à participação na pesquisa. Isso é prática diária para 52% dos respondentes.

%

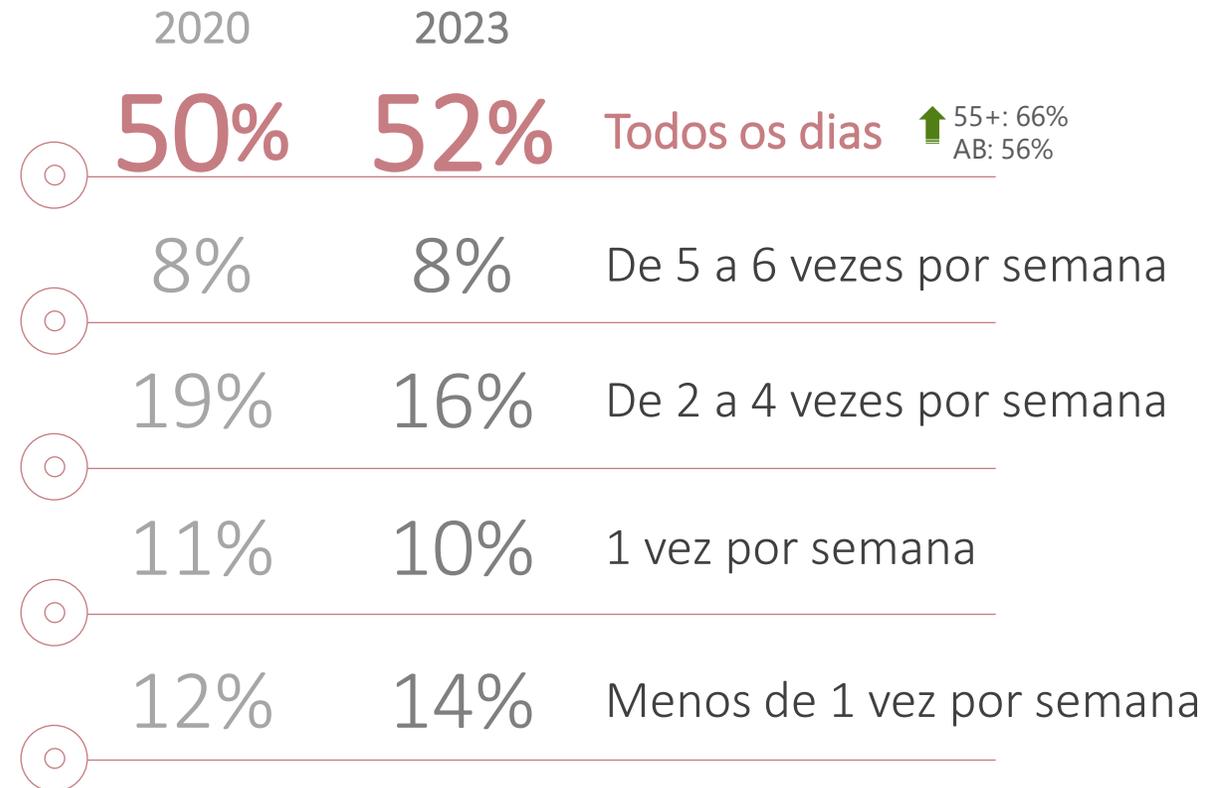
60%  AB: 66%

59% (2020)

*Pararam para
cuidar de si
ao longo do
dia de ontem*

FREQUÊNCIA

que costuma cuidar da sua saúde e do seu bem-estar



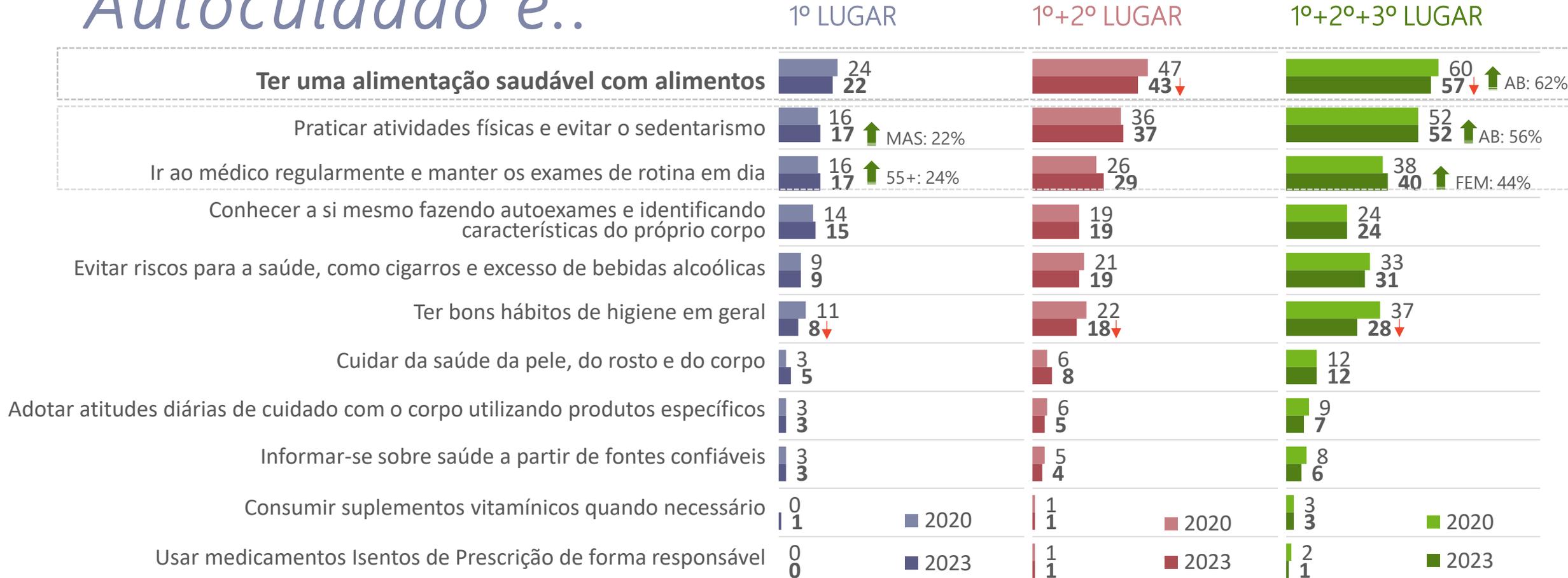
Base: Amostra (2000)

P1. Com qual frequência você costuma cuidar da sua saúde e do seu bem-estar? [RU]

P2. Você parou para cuidar de você ao longo do dia de ontem? [RU]

Autocuidado é principalmente a busca pela alimentação saudável.
Num segundo nível está a prática de atividades físicas e a visita regular ao médico.

Autocuidado é..



Base: Amostra (2000)

P3a. Na sua opinião, autocuidado é... [RU] [Rodiziar as frases]

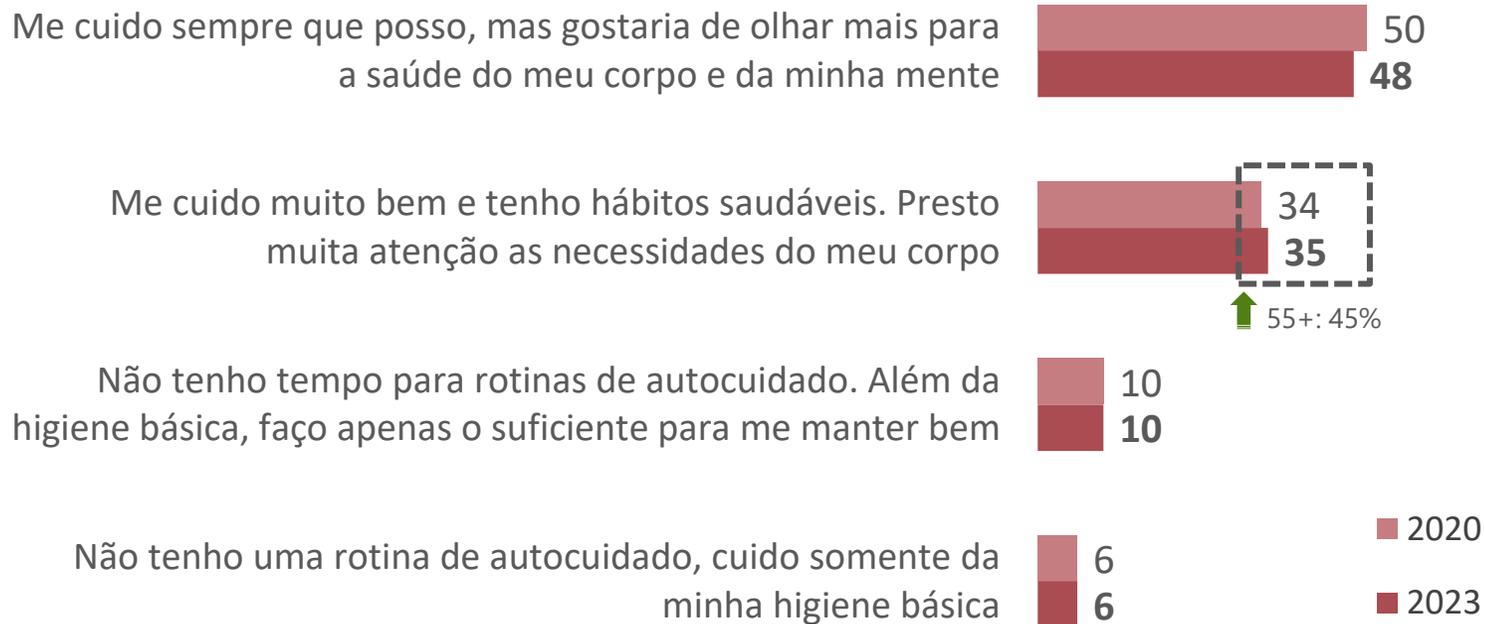
P3b. Agora gostaríamos de saber o que é, na sua opinião, autocuidado, em 1º lugar? E em 2º lugar? Em 3º lugar? [RU]

83% buscam ter uma rotina

de autocuidado ↑ AB: 88%

84% (2020)

Mas somente cerca de 1/3 consegue, de fato, praticar de maneira que satisfaça.



%



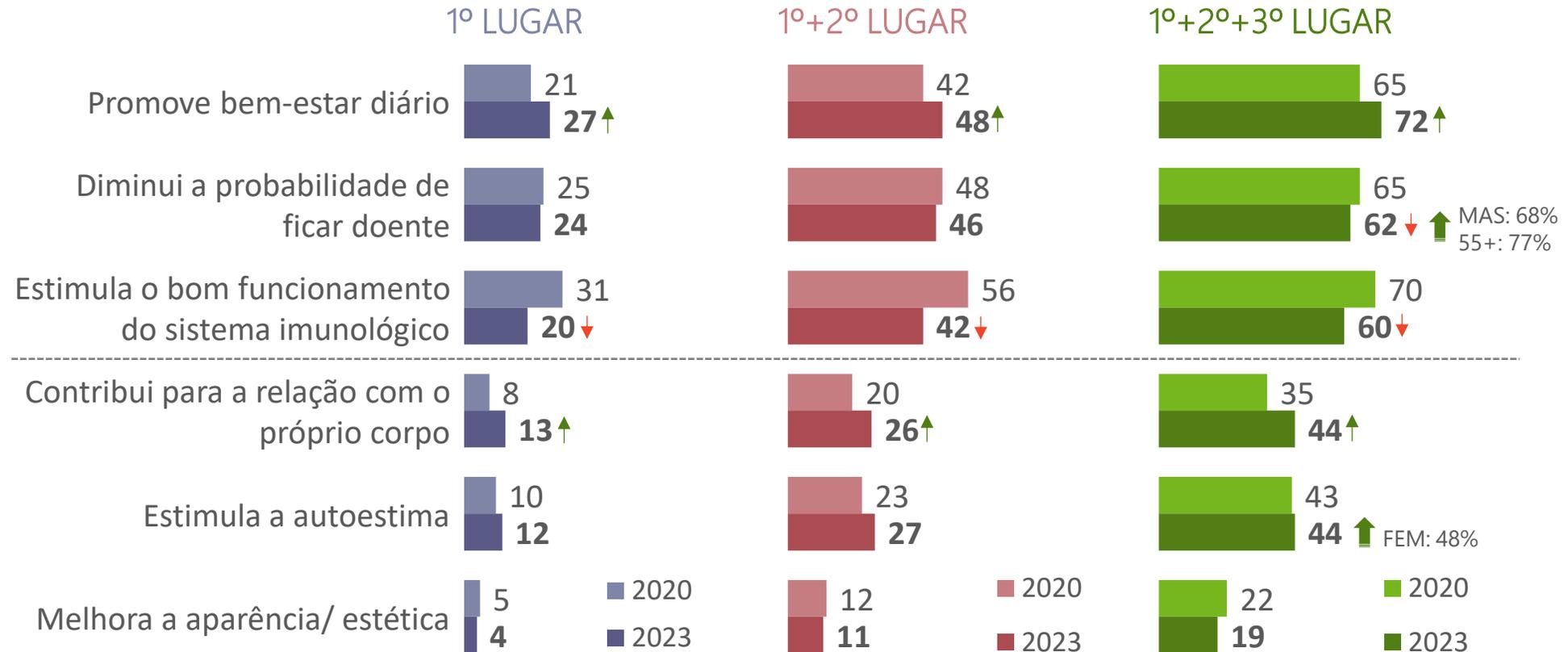
Base: Amostra (2000)

P4. De maneira geral, como você classificaria sua rotina de autocuidados? [RU]

Associam as práticas de autocuidado a benefícios para a saúde: bem-estar, diminui a probabilidade de ficar doente e estimula o bom funcionamento do sistema imunológico.

%

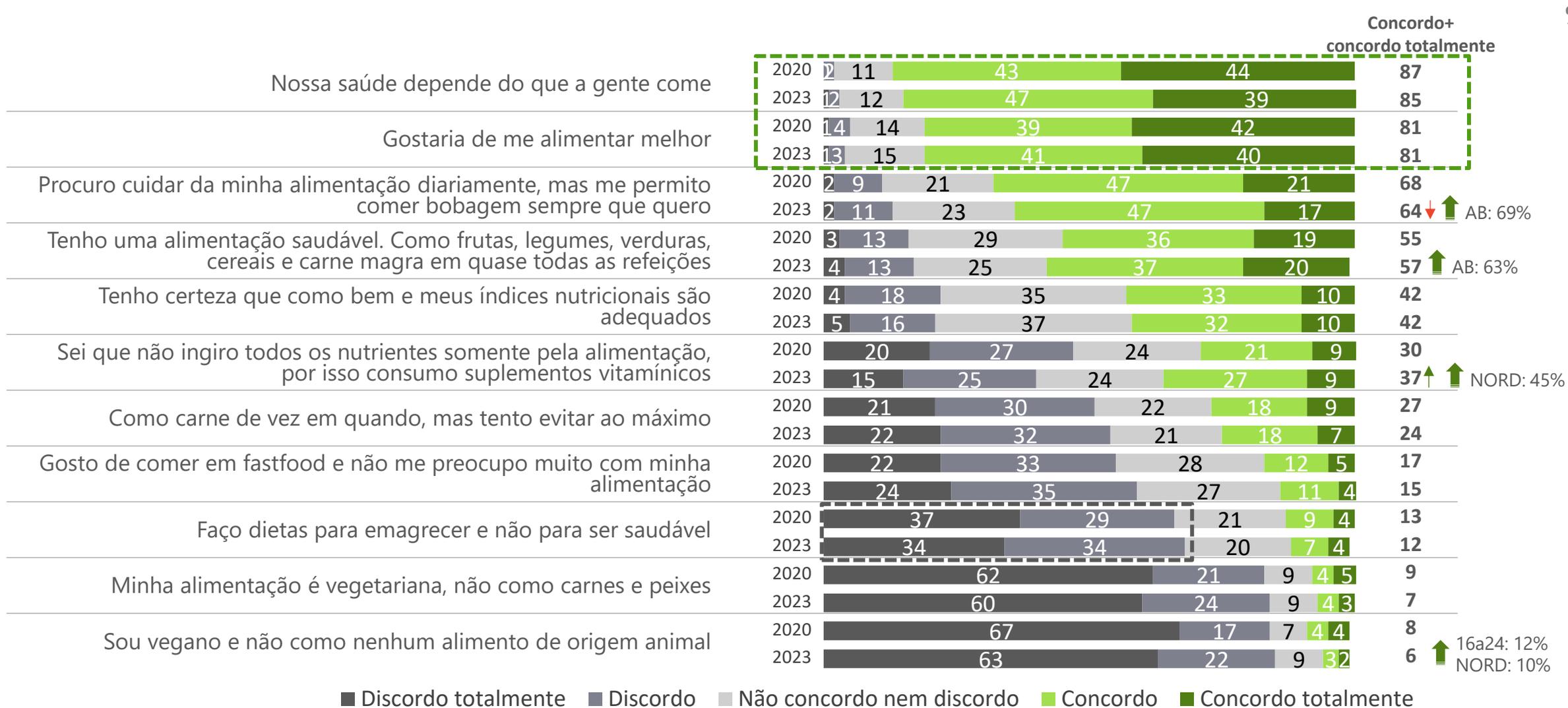
Acredita que práticas de autocuidado trazem qual destes benefícios?



Base: Amostra (2000)

P13. Você acredita que práticas de autocuidado trazem qual destes benefícios em 1º lugar? em 2º Lugar? 3º lugar? [RU por coluna]

Em torno de 9 a cada 10 respondentes concordam que a saúde está relacionada com alimentação, por isso desejam se alimentar melhor.



■ Discordo totalmente ■ Discordo ■ Não concordo nem discordo ■ Concordo ■ Concordo totalmente

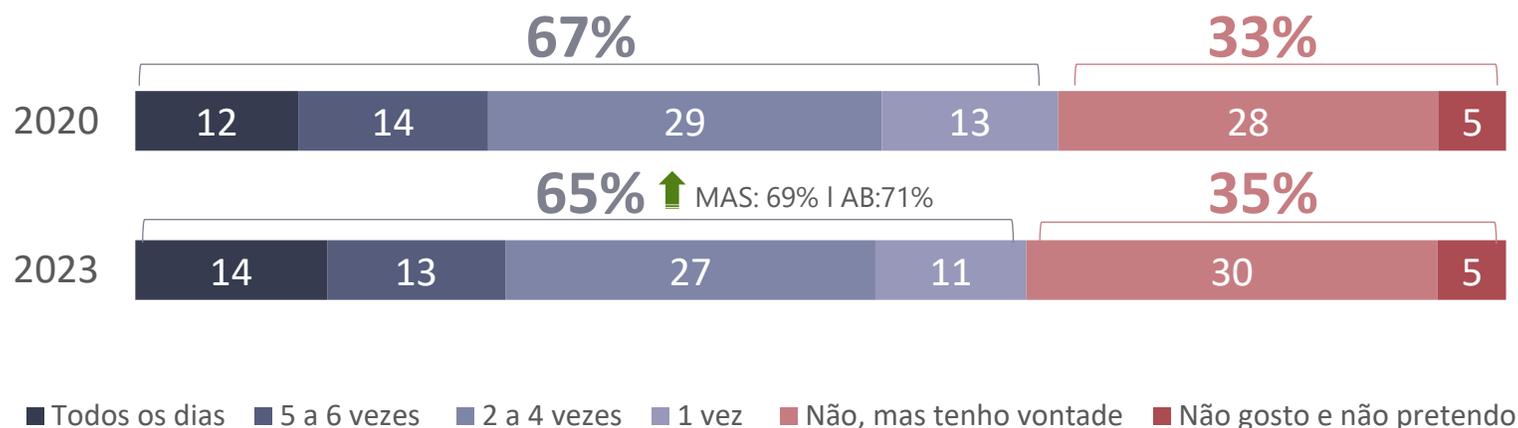
Base: Amostra (2000)

P6. Você vai ler algumas frases sobre hábitos alimentares e para cada uma delas gostaríamos que nos dissesse se concorda totalmente, concorda, não concorda nem discorda, discorda ou discorda totalmente. [RU por frase – Rodiziar]

2/3 praticam atividade física pelo menos 1 vez por semana

%

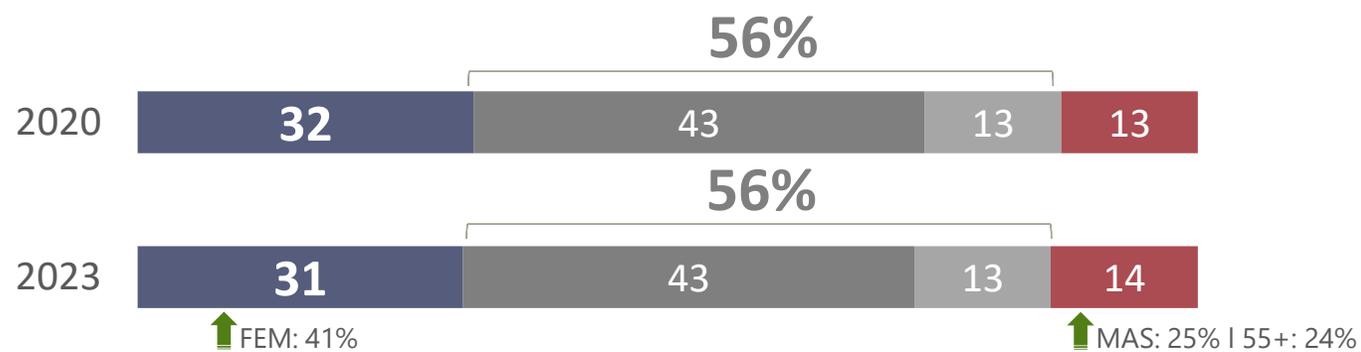
Entre quem não pratica, a maioria tem a expectativa de começar.



O hidratante corporal é um cuidado diário para 1/3. Maioria utiliza o produto ocasionalmente (56%).

Cuidados com a pele do corpo fazem parte da rotina?

%



- Sim, uso hidratante corporal todos os dias
- Às vezes cuido da minha pele do corpo e uso hidratante, mas esqueço de fazer isso com frequência
- Só cuido da minha pele do corpo quando ela está ressecada
- Não uso nenhum tipo de hidratante corporal

Base: Amostra (2000)

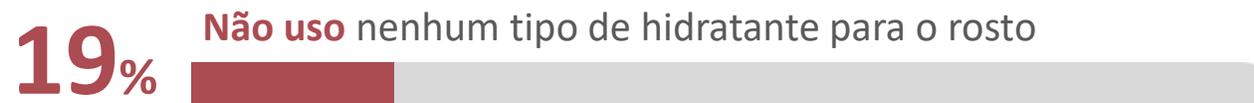
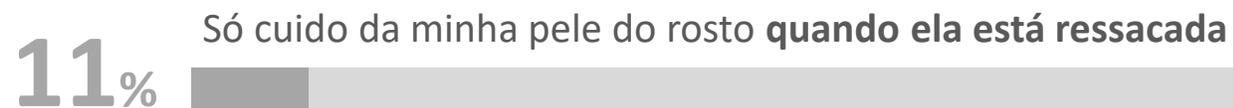
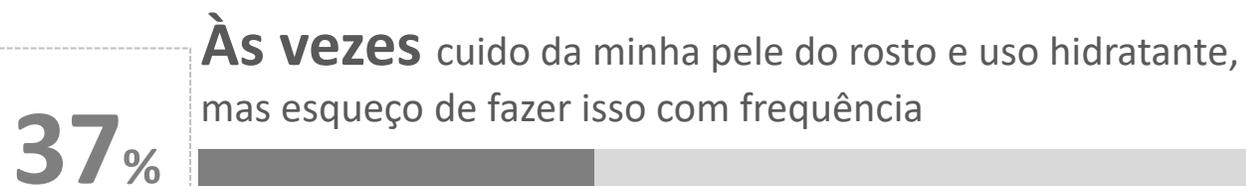
P7. Os cuidados com a pele do CORPO todo fazem parte da sua rotina de autocuidado? [RU]



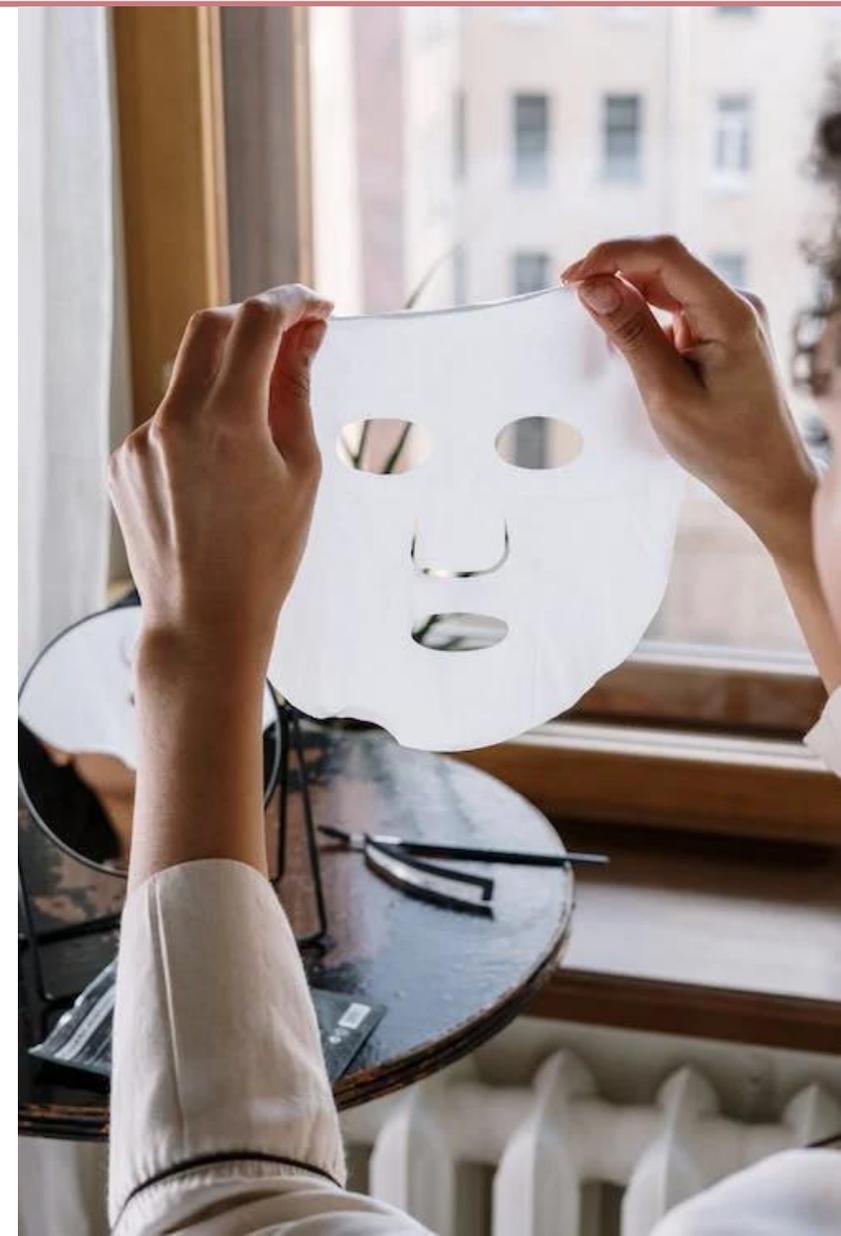
1/3 utilizam hidratante facial todos os dias.
Aproximadamente metade utiliza ocasionalmente (48%).

Cuidados com o Rosto fazem parte da rotina?

%



48%



3 a cada 4 participantes declaram sentir algum tipo de dor frequentemente.
Cerca de 30% toma analgésico, pelo menos, 1 X por semana.

73% sentem algum tipo

de dor com frequência

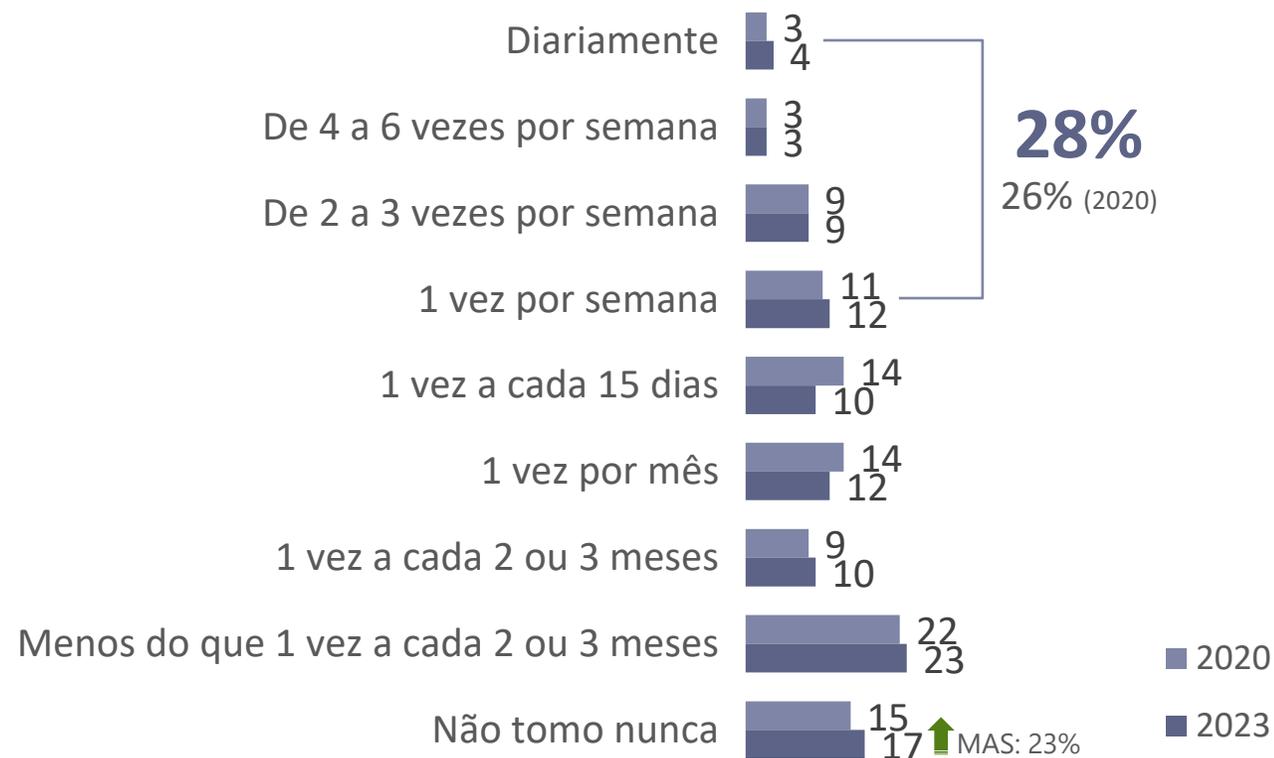
75% (2020)



28% tomam analgésico

Pelo menos 1 x por semana

26% (2020)



Mais da metade dos entrevistados, tomam um analgésico quando sentem dor.

Quando sente dor, qual é seu comportamento de modo geral...

55% Tomo um analgésico

↑ FEM: 60%

21%

Procuo um sistema de saúde / médico

13%

Tomo outras atitudes

10%

Não tomo nenhuma atitude

%

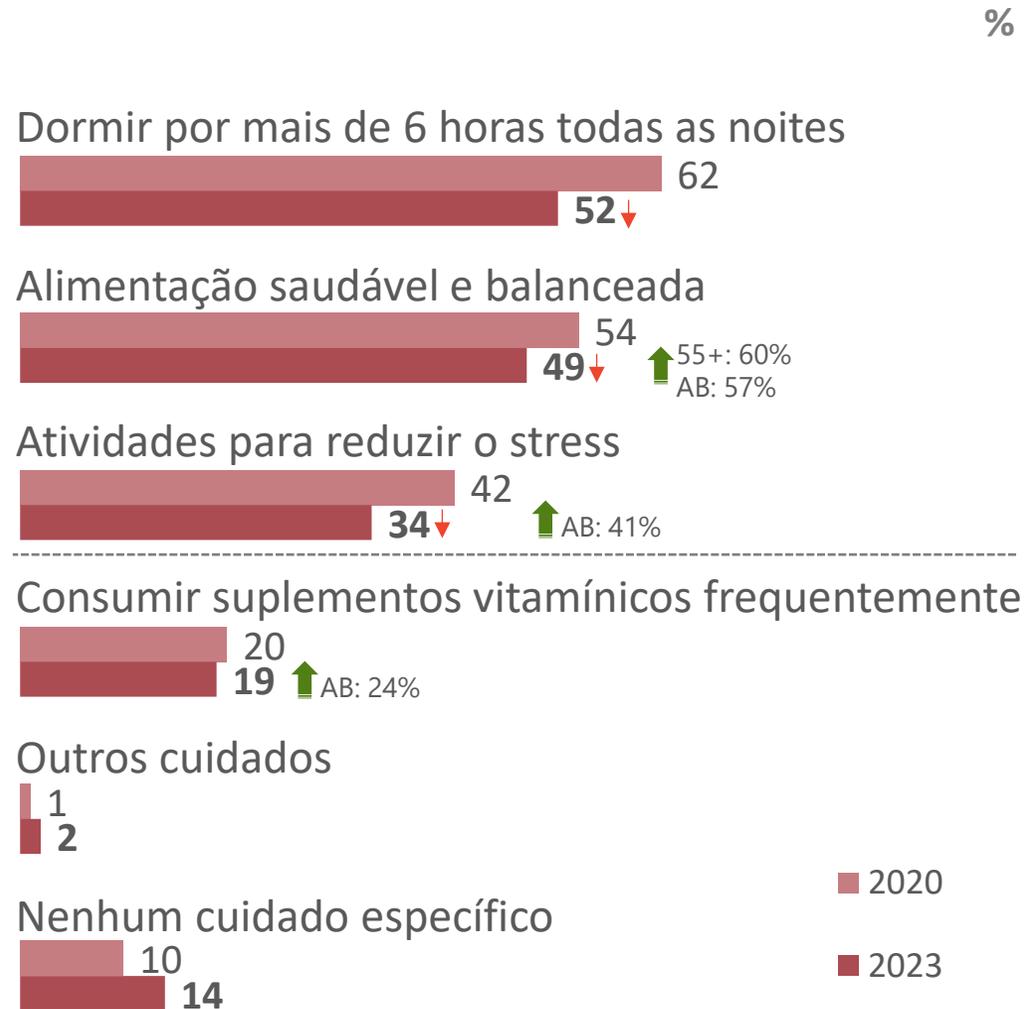


Base: Amostra (2000)

P9A. Pensando em quando você sente dor, qual das frases melhor se encaixa no seu comportamento de modo geral... [RU]

Maioria dorme mais de 6 horas por noite para ajudar na imunidade. Também recorrem à alimentação saudável e atividades para redução do stress.

Cuidados para manter o bom funcionamento do seu sistema imunológico

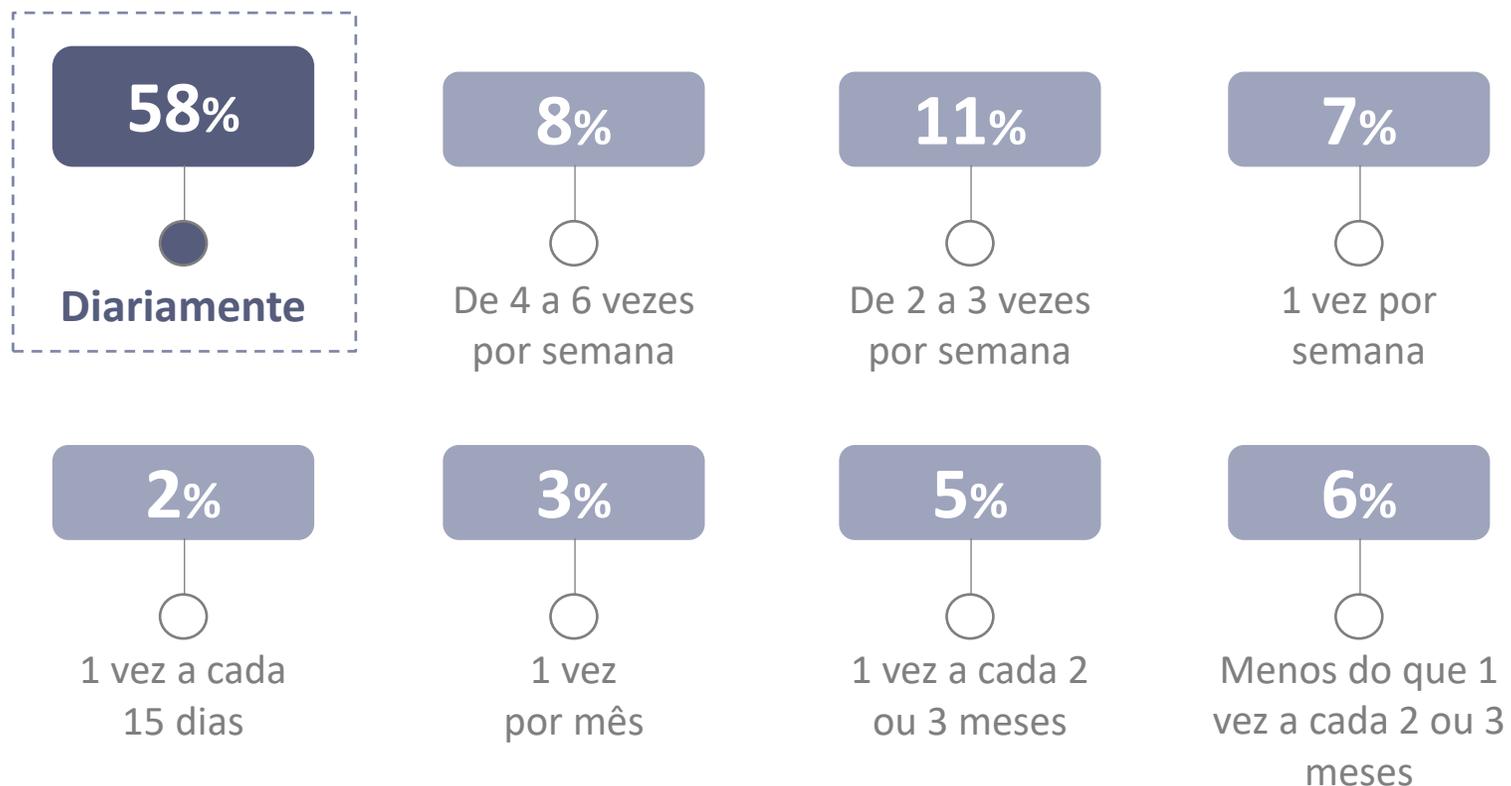


Base: Amostra (2000)

P10. Quais cuidados você toma para manter o bom funcionamento do seu sistema imunológico? [RM]

Entre 19% que consomem suplementos vitamínicos, 58% fazem uso diariamente.

Com que frequência toma suplementos vitamínicos?



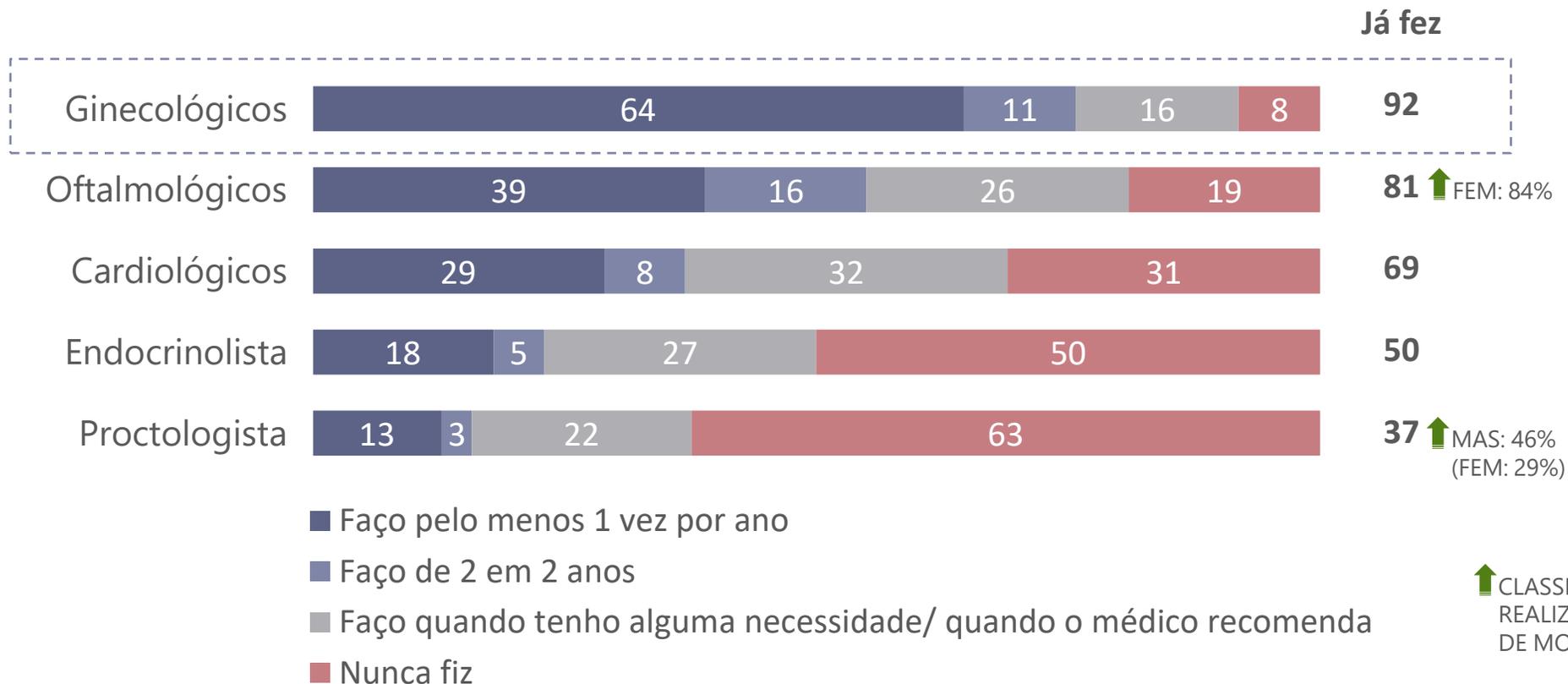
Base: Quem consome suplementos vitamínicos frequentemente (388)

P10B. (SOMENTE SE CÓD 4 EM P10) Com que frequência você toma suplementos vitamínicos?

92% das mulheres já fizeram exames ginecológicos, sendo 64% pelo menos uma vez por ano.
Exames oftalmológicos já foram realizados por aproximadamente 4/5.

Exames

que costuma fazer



Base: Amostra (2000)

Base: Exames ginecológicos (Mulheres: 1043)

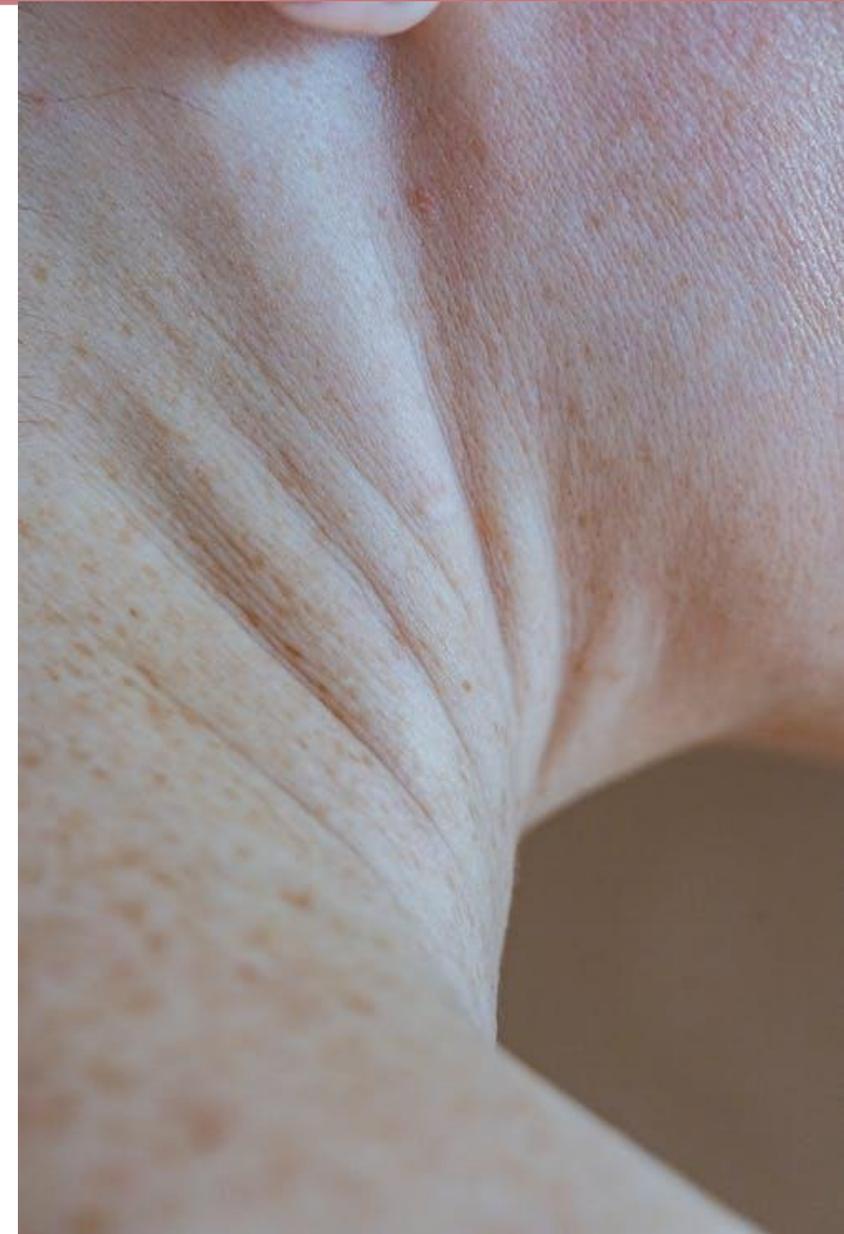
P10A. Quais destes exames você costuma fazer: [RU por linha]

41% vão ao dermatologista quando tem alguma necessidade.

Costuma ir ao médico dermatologista



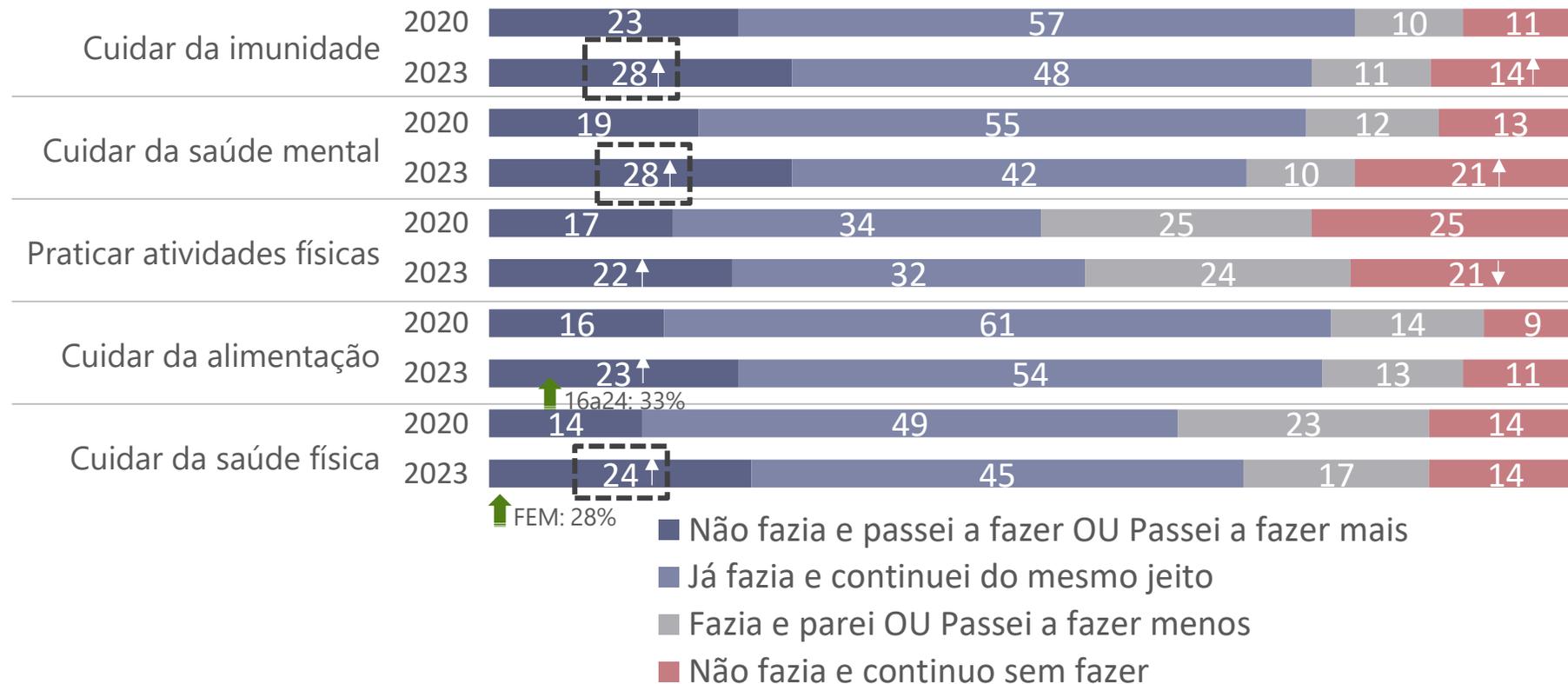
%



O cuidado com a saúde física (+10pp), com a saúde mental (+9pp) e com a imunidade (+5pp) foram os hábitos que mais cresceram com o fim da pandemia.

%

Como era a sua relação com estes hábitos antes/durante a pandemia X agora



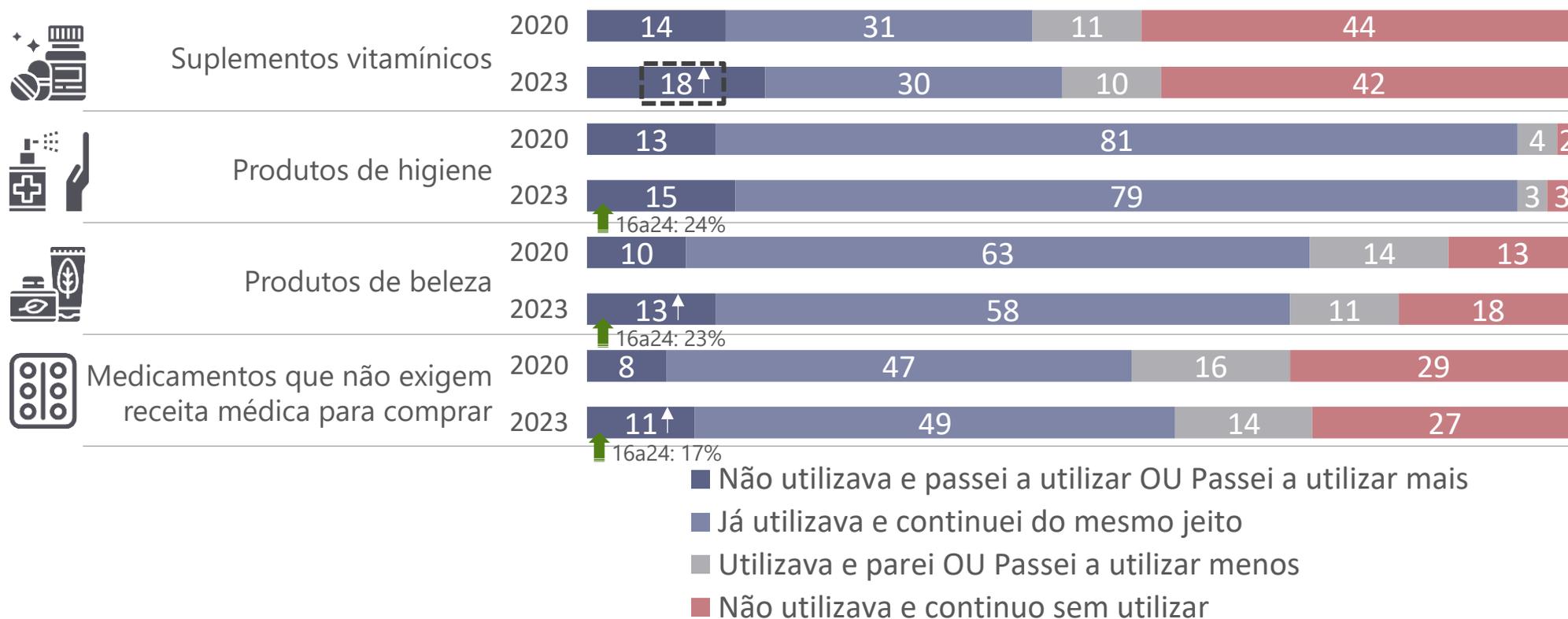
Base: Amostra (2000)

P14. Você vai ler alguns hábitos de autocuidado e gostaríamos de entender como era a sua relação com cada um deles durante a pandemia, e como é agora. [RU por linha]

Suplementos vitamínicos tiveram aumento durante a pandemia/pós pandemia.

%

Utilização de produtos antes/durante a pandemia X agora



Base: Amostra (2000)

P15. Para finalizar, gostaríamos de entender como você utilizava alguns produtos durante a pandemia, e como utiliza agora. [RU por linha]

A close-up photograph of a woman's hands holding a large, vibrant pink chrysanthemum flower. The woman is wearing a light pink, long-sleeved top. The background is softly blurred, showing more of the woman's face and hair. The overall mood is gentle and serene.

Saúde das Mulheres

Aproximadamente 3 a cada 4 mulheres cuidam da saúde íntima com sabonetes e outros produtos. 61% já tiveram candidíase e 85% delas usaram medicação recomendada.

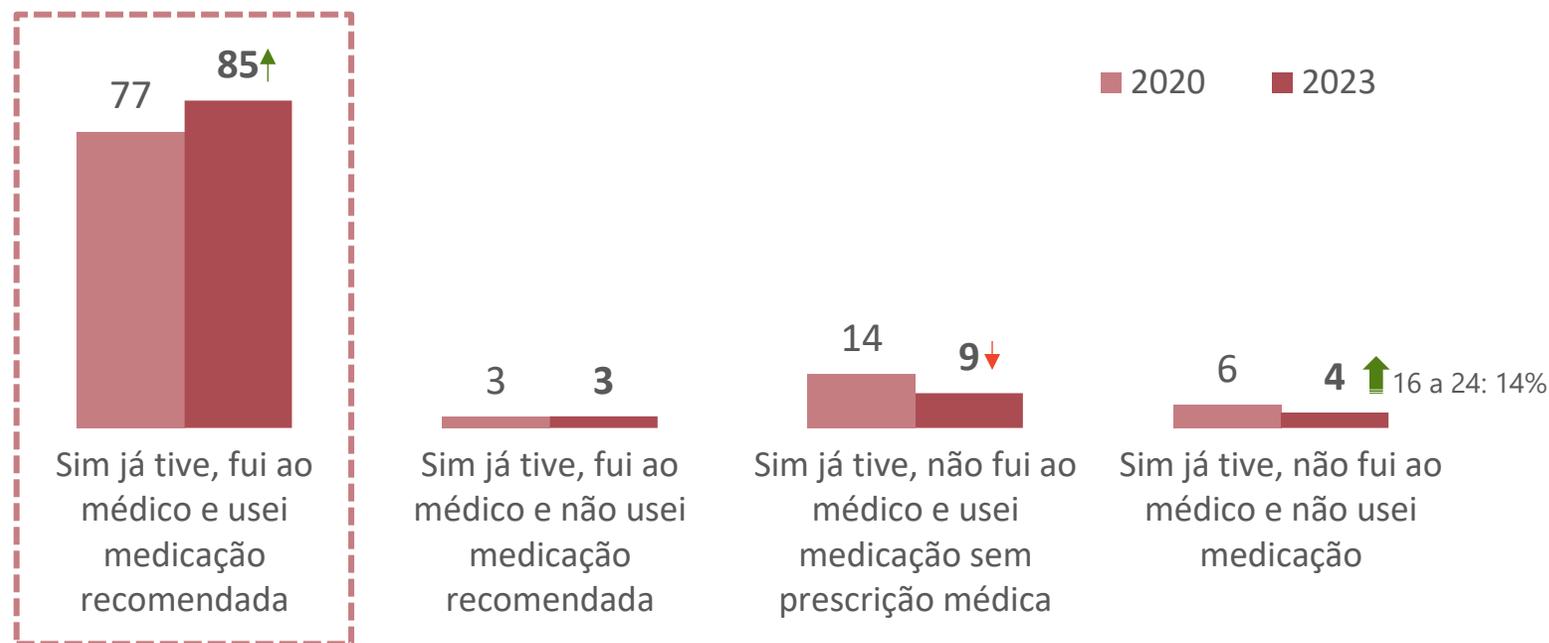
70%

73% (2020)

das mulheres cuidam da saúde íntima com sabonetes e outros produtos

61% das mulheres já tiveram candidíase

52% (2020)



Base: Mulheres que tiveram candidíase 2020 (546) | 2023 (631)

Base: Mulheres 2020 (1059) | 2023 (1043)

P11. Cuidar da saúde íntima com sabonetes e outros produtos faz parte da sua rotina? [RU]

P12. Você já teve candidíase? Se sim, como tratou? [RU]

2/5 das mulheres consideram seu fluxo menstrual moderado, e mais da metade revelam que esse fluxo impacta um pouco na sua rotina. 31% revelam ainda que seu fluxo impacta muito na rotina.

%

Como definiria seu ciclo menstrual?

30% **Não tenho fluxo menstrual**
(seja pelo uso do contraceptivo, histerectomia ou outro motivo)

 **15%** **Leve**

 **39%** **Moderado**

 **16%** **Intenso**

Sua menstruação impacta **negativamente** na rotina do seu dia a dia?

31%

Impacta **muito**

52%

Impacta **um pouco**

17%

Não **impacta nada**

Base: Mulheres que possuem fluxo menstrual (734)

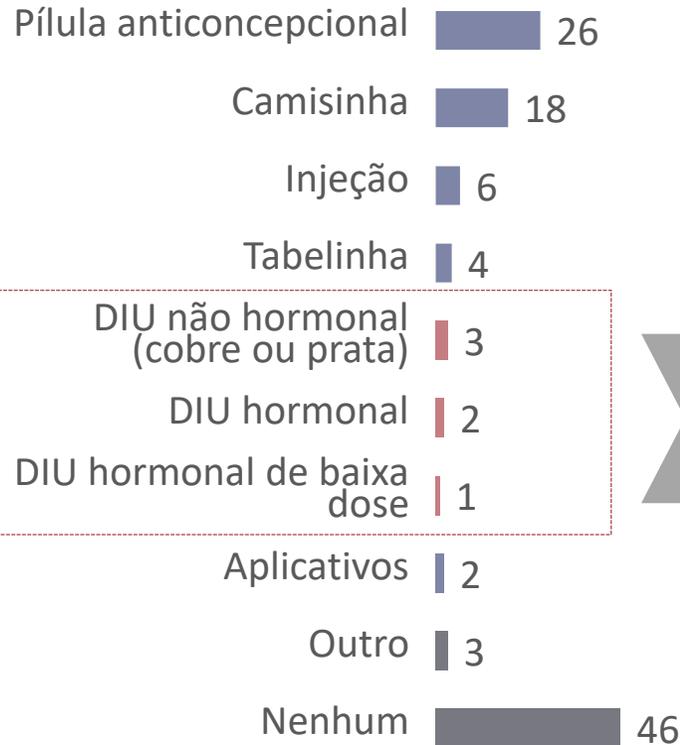
Base: Mulheres (1043)

12F. Como você definiria seu ciclo menstrual? | 12G. O quanto você considera que a sua menstruação impacta negativamente na rotina do seu dia a dia?

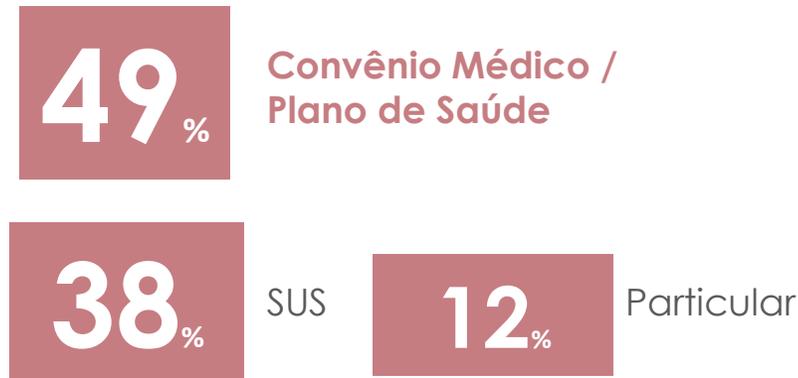
46% não utilizam nenhum método contraceptivo, mas 43% já utilizaram pílula do dia seguinte.

%

Qual método contraceptivo usa atualmente?



Colocou o DIU...



Base: Mulheres que usam DIU (57)

Já utilizou ?

Pílula de emergência/ "pílula do dia seguinte"

43%

Chip da beleza

1%

Base: Mulheres (1043)

P12D. Já utilizou algum dos métodos abaixo? | P12A. Qual método contraceptivo você usa atualmente? [RM] [RODIZIAR] | P12E. Por onde você conseguiu colocar o DIU? Se já tiver colocado DIU mais de uma vez, por favor, considere a última vez (RU)

A decisão sobre o método contraceptivo é influenciada principalmente pelo médico e a quantidade de hormônio presente no método também influencia muito na escolha.

%

Sobre a decisão do seu método contraceptivo, como foi influenciada?



70% Médico ↑ AB: 77%

7% Amiga/familiares

7% Parceiro

1% Redes Sociais

15% Outros

A quantidade de hormônio presente no método de contraceptivo...

Influencia muito na minha escolha por um método contraceptivo **48**

Influencia um pouco na minha escolha por um método contraceptivo 25

Não influencia em nada a minha escolha por um método contraceptivo 28

Base: Mulheres que usam algum método contraceptivo (562)

12H. Você diria que a quantidade de hormônio presente no método de contraceptivo... | P12I. Sobre a decisão do seu método contraceptivo, como você foi influenciada?

Principais Resultados



Principais Resultados

O **cuidado** com a saúde e o bem-estar permanece como costume diário para **metade** da população brasileira de internautas.

- ❖ 83% ainda buscam ter uma rotina de **autocuidado**, mas só **1/3** consegue ter esta rotina tal como desejado
- ❖ Acreditam que a prática traz como principais benefícios:
 - **Bem estar**, que ganha relevância (27% x 21%);
 - **Diminuição** da probabilidade de ficar **doente**.

A **alimentação saudável** ainda é o que melhor define o conceito de **Autocuidado**

- ❖ **85%** concordam que a **saúde é resultado do que come**, por isso gostariam de se **alimentar melhor** (81%).

Atividade físicas e visitas periódicas ao **médico**, embora num segundo plano, também são associadas a Autocuidado **54%** praticam atividade física pelo menos **2 vezes por semana** e 30% não praticam mas tem sempre a expectativa de começar.

19% consomem frequentemente **suplementos vitamínicos**, e entre os que consomem, a **maioria faz uso diariamente** (58%).

Principais Resultados

Na busca pelo bom funcionamento do sistema **imunológico**, **52% dormem** mais de 6 horas por noite, percentual que cai em relação a 2020 (62%), mas ainda se mantém sendo o principal cuidado.

As atividades **antiestresse e os cuidados com uma alimentação saudável e balanceada** também caem em relação a 2020 (42% x 34% e 54% x 49% respectivamente).

62% já foram ao **dermatologista**, sendo **41%** quando possuem alguma necessidade.

O cuidado diário com a **hidratação da pele do corpo e do rosto** não é uma prática habitual: **56%** usam hidratante para o **corpo** e **48%** para o **rosto** somente **ocasionalmente**.

- ❖ Oportunidade para desenvolvimento de campanhas de comunicação sobre a importância do hábito diário.

A **dor** continua presente no cotidiano de **73%** dos respondentes (2020: 75%).

- ❖ **28%** tomam **analgésico** pelo menos **1 vez por semana** e **50%** pelo menos **1 vez por mês**

Traçando um comparativo de **antes** da pandemia, **durante** a pandemia e o momento **atual** nota-se a intensificação, principalmente, no **cuidado da saúde física**, no cuidado da **saúde mental** e no cuidado com a **imunidade**.

Principais Resultados – Saúde feminina

Exames ginecológicos já foram realizados por **92%** das entrevistadas, e **64%** os realizam **pelo menos uma vez por ano**.

Cresce o número de mulheres que tiveram candidíase (+9pp) e a maioria foi ao médico e usou a medicação recomendada.

46% declaram que não utilizam **nenhum método contraceptivo**, mas **43%** já utilizaram “pílula do dia seguinte”.

Entre as mulheres que usam algum método contraceptivo, o **principal influenciador** na escolha é o **médico** (70%). E **48%** consideram que a **quantidade de hormônio** presente no método impacta muito na decisão.

2/5 das mulheres possuem **fluxo menstrual moderado** e **30%** declaram não ter **nenhum fluxo**.

Mais da metade consideram que seu fluxo **impacta um pouco** na sua rotina.

