Hábitos de saúde dos brasileiros

DOENÇAS CRÔNICAS

plano cde devive

A presente pesquisa sobre hábitos de saúde e prevenção de DCNTs foi realizada pela Plano CDE, a pedido do Instituto Devive.

AMOSTRA

O estudo contou com **3.473** respondentes, abrangendo diferentes faixas etárias, classes sociais, gêneros, níveis de escolaridade e grupos raciais, incluindo pessoas com e sem diagnóstico de diabetes e hipertensão.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionário em **painel online**, entre 29 de agosto e 3 de novembro de 2025. O levantamento contemplou as cinco regiões do Brasil e alcançou **1.000 municípios**.

Distribuição da amostra em relação a diabetes e hipertensão:

- **12%** dos respondentes declararam ter diabetes;
- **24%** declararam ter hipertensão;
- **7,5%** declararam ter ambas as condições e já estão incluídos nos percentuais acima.

METODOLOGIA

A pesquisa adotou a **metodologia CAP — Conhecimento, Atitudes e Práticas**, uma abordagem quantitativa amplamente utilizada em estudos sociais e de saúde para compreender, a partir de uma amostra representativa, o que determinada população sabe, pensa e faz em relação a um tema específico.

Essa metodologia é uma ferramenta importante para **diagnóstico**, **planejamento** e **avaliação** de **intervenções**, permitindo identificar lacunas de informação, barreiras comportamentais e gargalos que podem comprometer a prevenção e o cuidado.

No contexto desta pesquisa, a metodologia CAP foi compreendida da seguinte forma:
Conhecimento: o que as pessoas **sabem** sobre o tema;
Atitudes: o que as pessoas **pensam, percebem ou valorizam** em relação ao tema;
Práticas: como as pessoas se **comportam** e quais ações de fato **realizam** no seu dia a dia.

OBJETIVOS

1. **Mapear os hábitos de saúde e de prevenção** da população brasileira em relação às doenças crônicas não transmissíveis (**DCNTs**), com foco em **diabetes** e **hipertensão**;
2. Identificar **pontos de atenção na prevenção** de diabetes e hipertensão, considerando diferentes perfis atitudinais;
3. Subsidiar campanhas e **estratégias de prevenção** de doenças com base na metodologia CAP.

Principais achados

PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

A maioria das pessoas apresenta adesão baixa ou média a práticas de prevenção do diabetes e da hipertensão.

As principais lacunas estão relacionadas ao consumo elevado de ultraprocessados, açúcar, sal e óleo.

O sedentarismo também se destaca como um desafio relevante: cerca de 20% da população não realiza nenhum exercício físico.

PRÁTICAS DE ACOMPANHAMENTO MÉDICO E AUTOCUIDADO

Entre pessoas com hipertensão e diabetes, parte ainda não realiza ações regulares de acompanhamento:

- 10% das pessoas com hipertensão não medem a pressão arterial regularmente;
- 19% das pessoas com diabetes não medem a glicemia regularmente;
- 12% das pessoas com diabetes e 17% das com hipertensão não consultaram um profissional de saúde nos últimos dois anos.

Em relação às orientações em saúde, os cuidados com a alimentação são mais conhecidos, mas persistem lacunas importantes sobre a medição da glicemia — 29% nunca receberam essa orientação — e sobre os cuidados com os pés, tema sobre o qual 49% nunca receberam orientação.

Cerca de 30% não adota práticas regulares de autocuidado no dia a dia. Entre os exemplos estão esquecer de tomar a medicação, não medir a glicemia e não seguir as recomendações alimentares.

CONHECIMENTO

- 12% dos entrevistados desconhecem o que é hipertensão
- 71% das pessoas hipertensas desconhecem os parâmetros para identificar hipertensão
- 52% das pessoas diabéticas desconhecem os parâmetros para identificar diabetes

Ansiedade, insônia e estresse são os fatores de risco mais desconhecidos pela população

Mais de 20% da população não associa tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e consumo elevado de carboidratos a fatores de risco.

Redes sociais são a principal fonte de informação da população sobre saúde, especialmente entre os mais jovens.

ATITUDES

Atitudes, são, no geral, positivas.

Cerca de ¼ a ⅓ de quem tem poucas práticas saudáveis tem atitudes positivas.

Atitudes mais associadas à práticas de prevenção são valorização de atividade física, associação entre presente e futuro e percepção de vulnerabilidade (ou suscetibilidade).

Valorização da alimentação e percepção de gravidade são pouco associadas, em parte porque são atitudes já amplamente presentes na população.

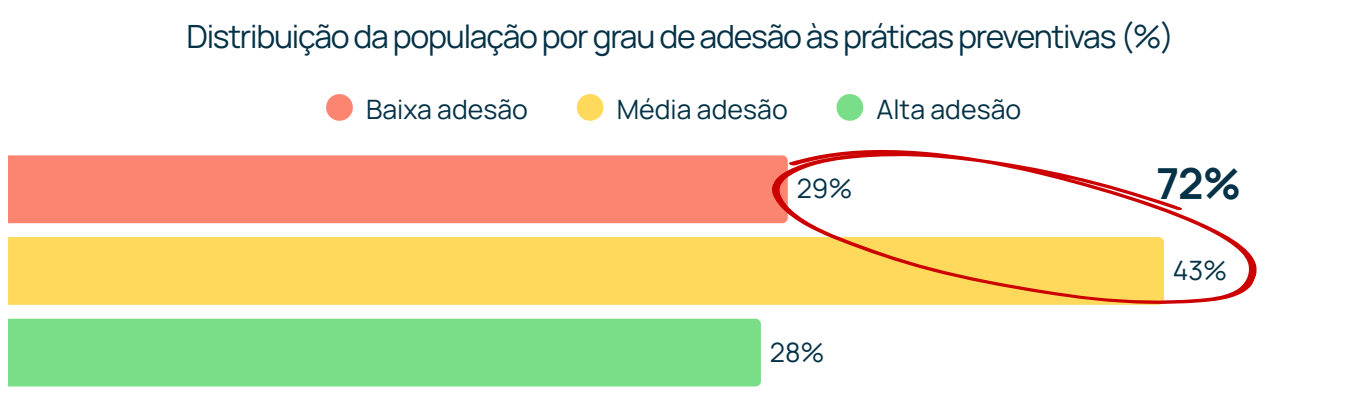
1a

Práticas de alimentação e atividade física

Hábitos de saúde dos brasileiros

DOENÇAS CRÔNICAS

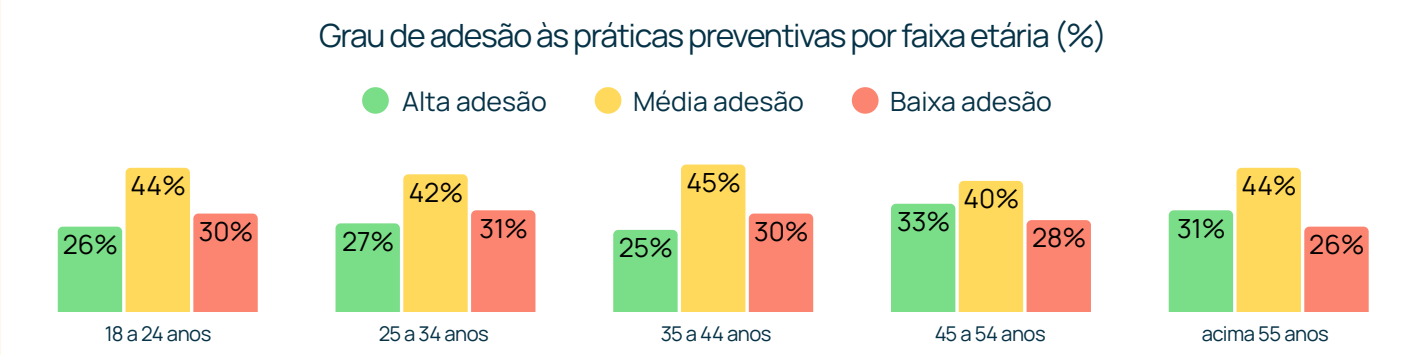
Em geral, a população demonstra baixa ou média adesão às práticas preventivas em relação à saúde.



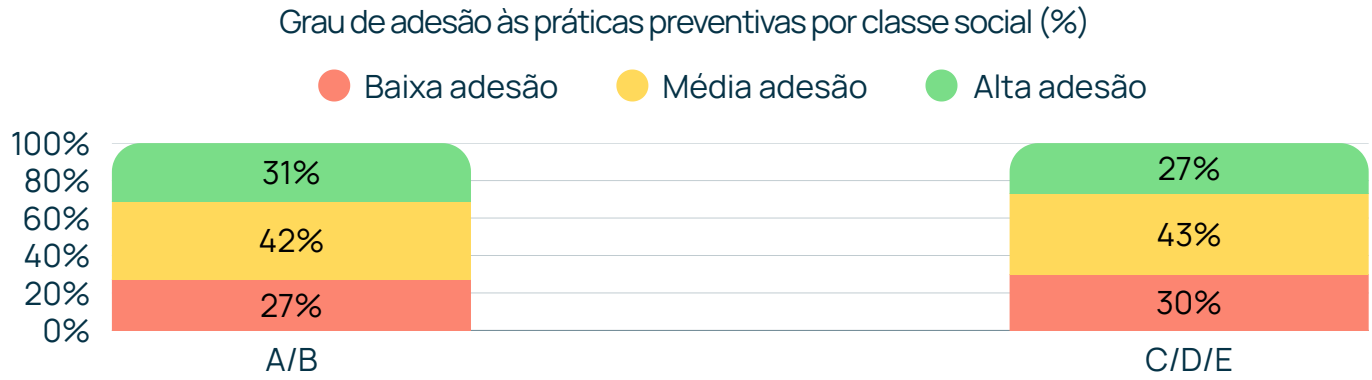
Grau de adesão de práticas saudáveis por grupo	Alta adesão (acima de 5)	Média adesão (de 4 a 5)	Baixa adesão (abaixo de 4)
Consome álcool menos de 1 x semana	80%	66%	45%
Faz atividade física ao menos 2 x semana	98%	63%	47%
Consome frutas e legumes ao menos 3 x semana	94%	76%	67%
Consome refrigerantes menos de 2 x semana	74%	57%	41%
Consome doces menos de 2 x semana	44%	36%	31%
Consome frituras menos de 2 x semana	42%	37%	32%

O grau de adesão às práticas preventivas foi medido pela média de 14 itens sobre alimentação, atividade física, tabagismo e consumo de álcool. Para cada um dos 14 itens, perguntou-se em quantos dias da última semana o(a) entrevistado(a) realizou a prática (de 0 a 7). Com base nesse indicador, os respondentes foram divididos em três grupos, de acordo com o grau de adesão às práticas.

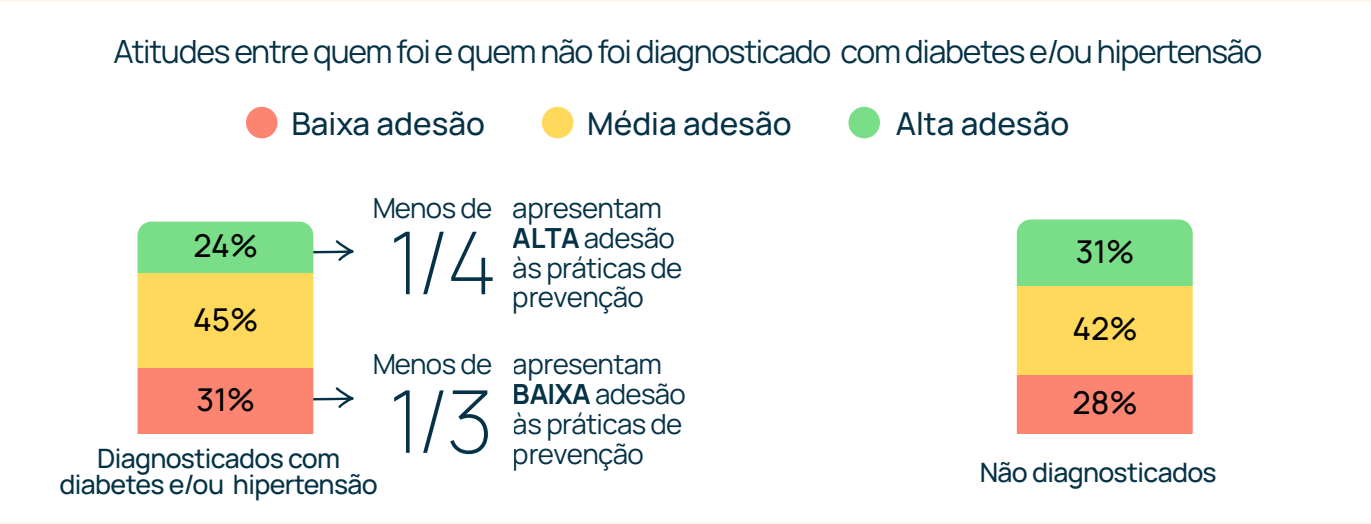
Diferente das outras dimensões CAP, em "práticas" há pouca diferença por idade: todas as faixas concentram mais pessoas com média adesão.



Grau de adesão às práticas preventivas não varia por classe social



Pessoas com diagnóstico de diabetes e/ou hipertensão apresentam menor adesão às práticas preventivas do que aquelas sem diagnóstico dessas condições.



Apesar do alto consumo declaro de frutas e verduras, há forte presença de alimentos ultraprocessados.

75% consome frutas 3 ou mais dias da semana

50% consome legumes e verduras 5 ou mais dias da semana

48% consome doces e lanches ultraprocessados 3 ou mais dias da semana

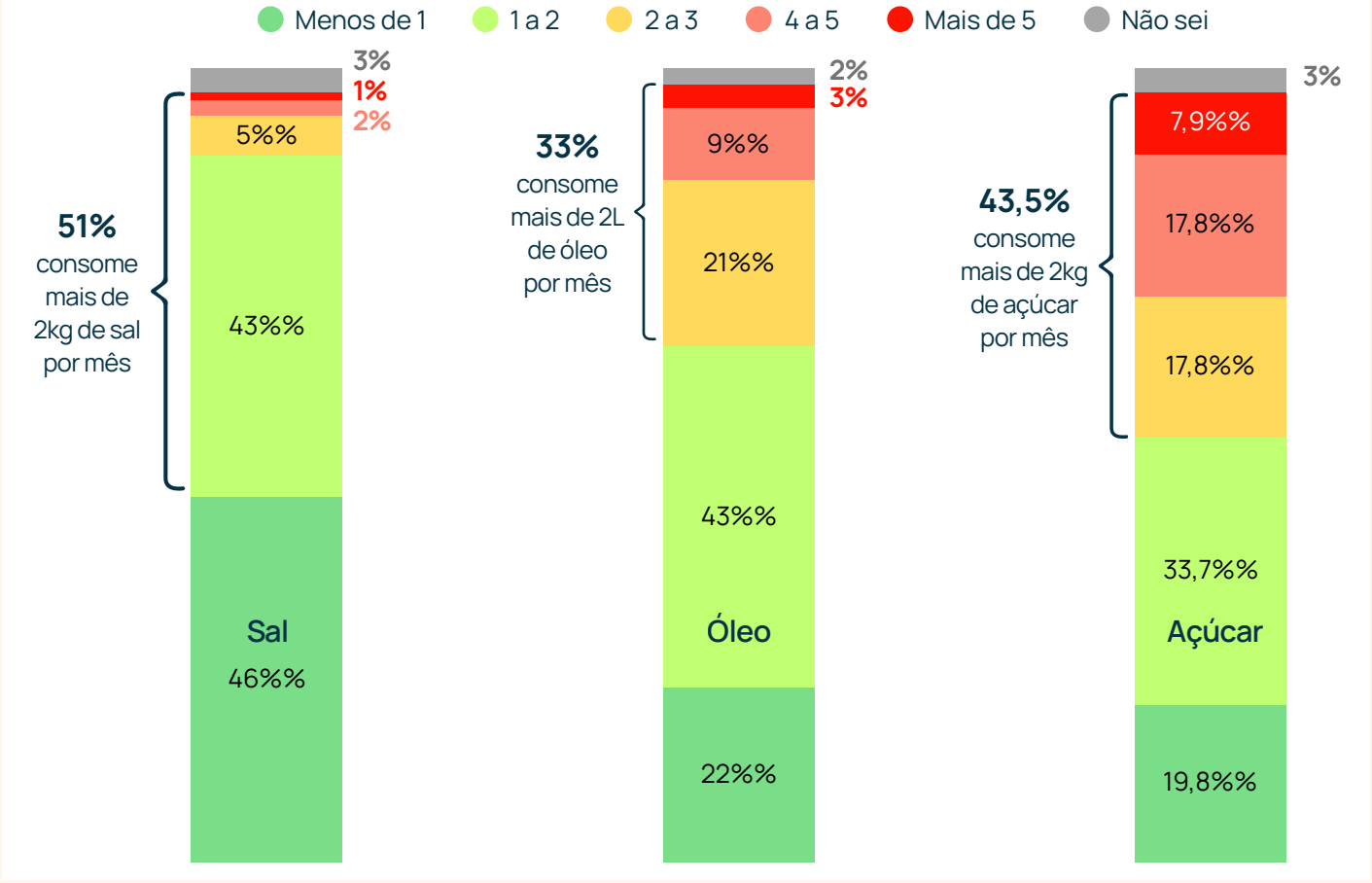
42% consome refeições instantâneas (congeladas) até 2x semana

36% consome embutidos 3 ou mais dias por semana

29% consome refrigerante comum 3 ou mais dias por semana

É alto também, o consumo de açúcar, óleo e sal...

Quantos quilos/litros de sal, óleo e açúcar comprou no último mês



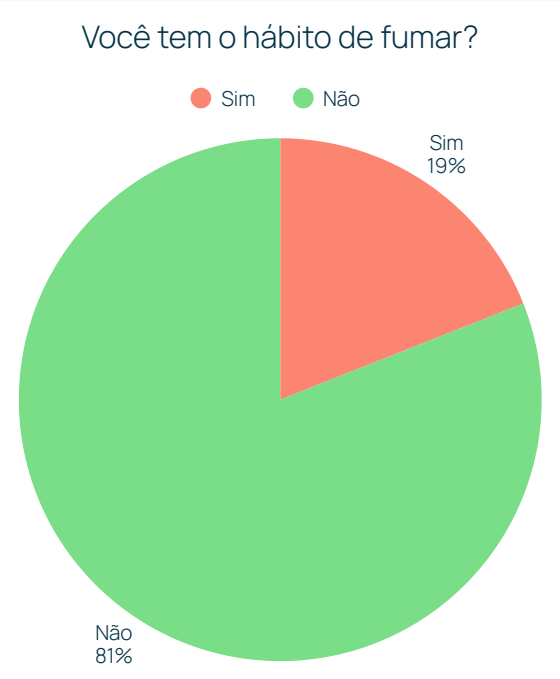
O consumo recomendado de sal para uma família de quatro pessoas é de, no máximo, **600 g por mês**, o que equivale a 1 colher de chá de sal por pessoa, por dia.[1]

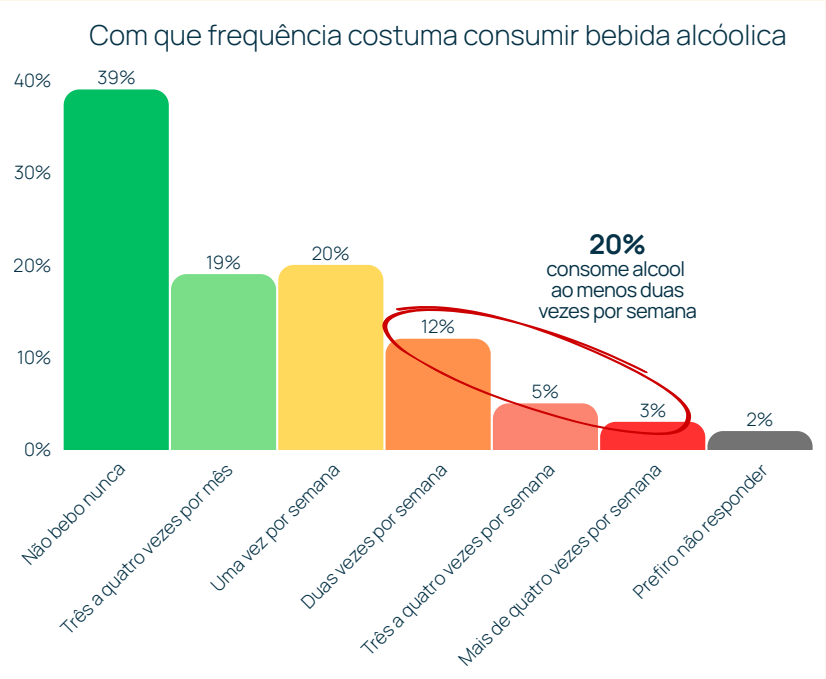
Já o óleo (gorduras), para essa mesma configuração familiar, recomenda-se, no máximo, **1,8 L por mês**, o que corresponde a 1 colher de sopa de óleo por pessoa, por dia.[1]

Por fim, o consumo recomendado de açúcar para uma família de quatro pessoas é de, no máximo, **1,5 kg por mês**, o que equivale a 1 colher de sopa por pessoa, por dia.[1]

[1] Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde

Cerca de 20% consome álcool e cigarro regularmente

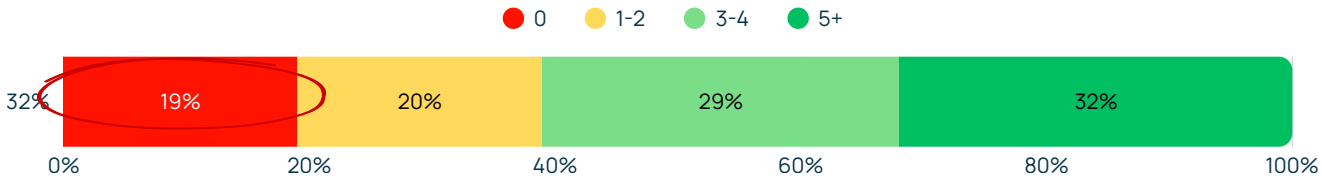




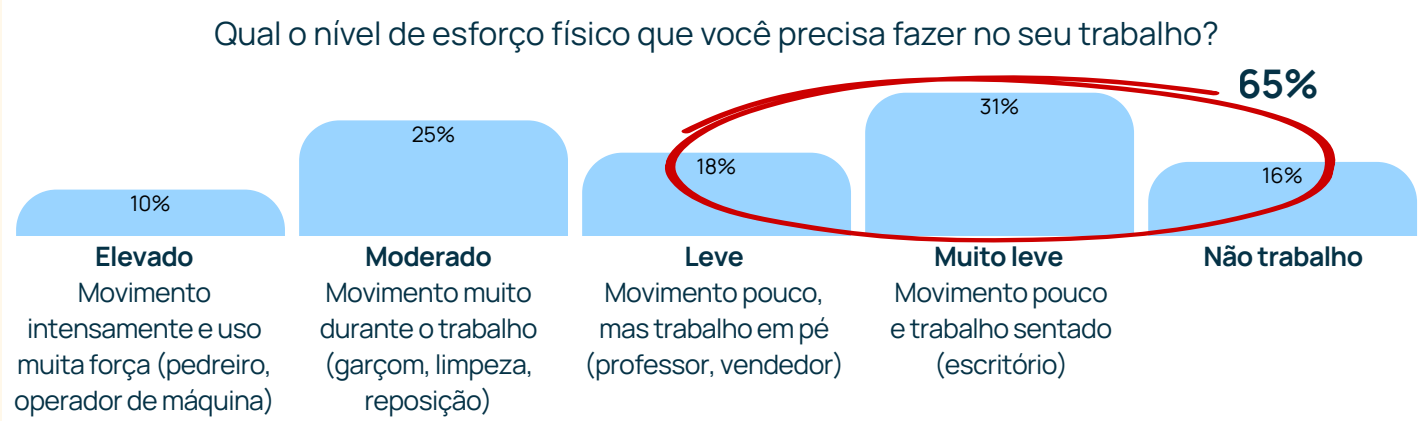
Em 2025, **15,5%** dos brasileiros com 14 anos faziam uso de nicotina, segundo o Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (Lenad)

Em 2023, **21%** da população consumia álcool de forma abusiva (4+ doses em uma ocasião, pelo menos 1x/mês) de acordo com o Vigitel.

Por volta de 20% não pratica nenhuma atividade física



Maioria faz pouco ou nenhum esforço físico no trabalho



1b

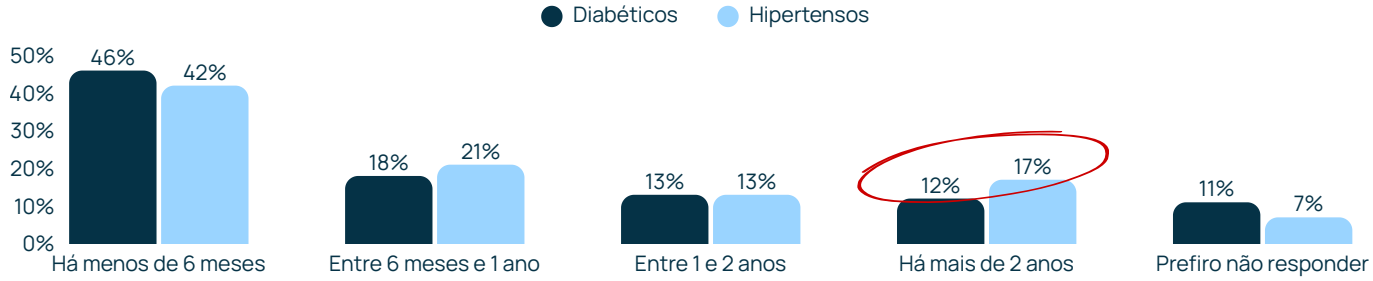
Práticas de acompanhamento médico e autocuidado

Hábitos de saúde dos brasileiros

DOENÇAS CRÔNICAS

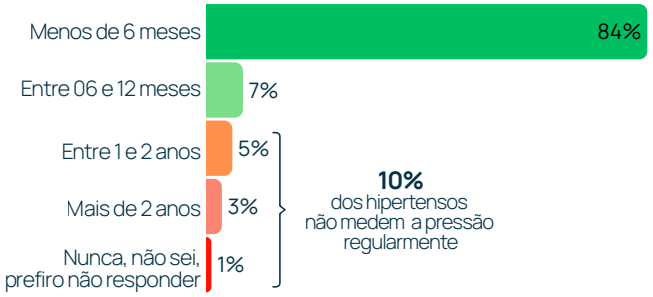
Entre 10% e 20% das pessoas com doenças crônicas não realizam acompanhamento regular da própria saúde.

Qual foi a última vez que você foi atendido por um médico, nutricionista ou agente de saúde?



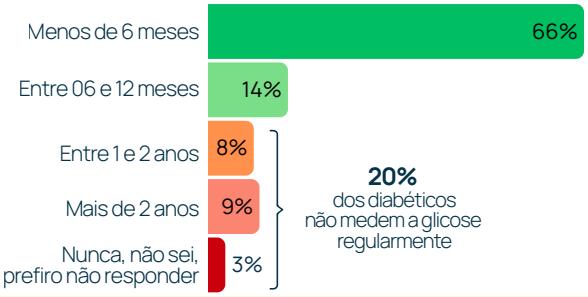
Quando sua pressão arterial foi medida pela última vez?

apenas hipertensos



Quando sua glicose foi medida pela última vez?

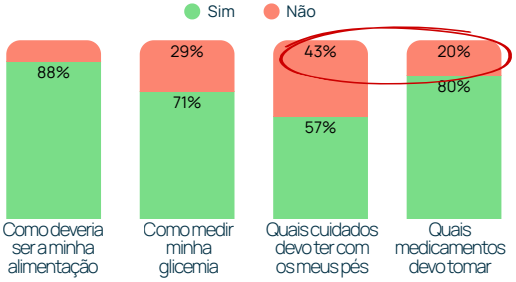
apenas diabéticos



11% afirmam nunca ter recebido orientações médicas sobre a doença. Entre as principais lacunas, destacam-se a medição da glicemia e os cuidados com os pés.

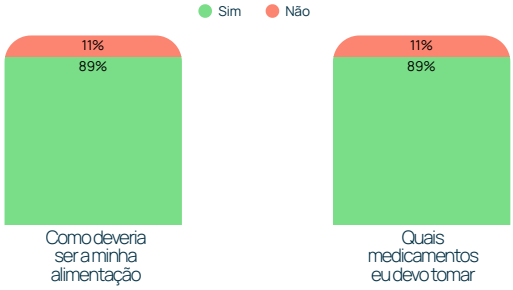
Em relação ao diabetes, você já recebeu orientação de um médico, enfermeiro ou nutricionista sobre:

apenas hipertensos



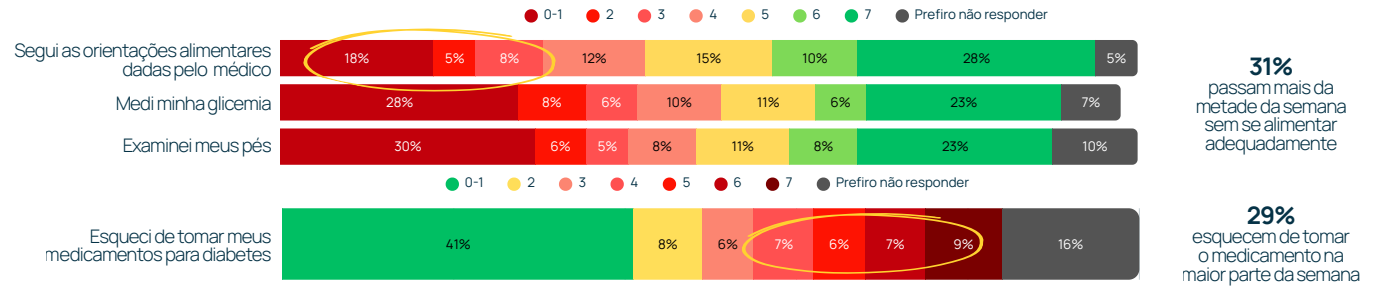
Em relação à pressão alta, você já recebeu orientação de um médico, enfermeiro ou nutricionista sobre:

apenas diabéticos



1 em cada 3 diabéticos deixa de adotar, com frequência, práticas importantes de cuidado com a própria saúde.

Nos últimos 7 dias, com que frequência você:



31% passam mais da metade da semana sem se alimentar adequadamente

29% esquecem de tomar o medicamento na maior parte da semana

2 Conhecimento

Hábitos de saúde dos brasileiros

DOENÇAS CRÔNICAS

Conhecimento da população sobre hábitos de saúde e fatores de prevenção para doenças crônicas

O nível de conhecimento foi avaliado com base na média de acertos em 14 itens relacionados a hábitos de saúde e fatores de risco para doenças crônicas. Respondentes foram divididos em 3 grupos de acordo com a proporção de acertos.

Pergunta: Pelo que sabe ou ouviu falar, quais fatores podem aumentar o risco de doenças crônicas como pressão alta e diabetes?
Alternativas: tenho certeza que sim I acho que sim I não sei I acho que não I tenho certeza que não

Itens avaliados:

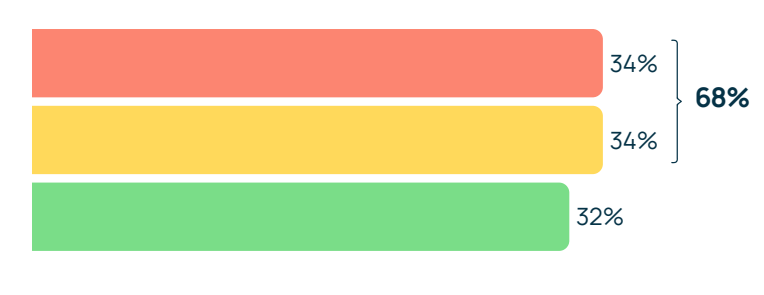
1. Consumo elevado de alimentos gordurosos, como salgadinhos, frituras e carnes vermelhas
2. Consumo elevado de sal
3. Consumo elevado de carboidratos, como arroz, pão e macarrão
4. Consumo elevado de açúcar e doces
5. Tempo excessivo de tela
6. Consumo elevado de temperos e condimentos
7. Consumo elevado de bebidas alcoólicas
8. Tabagismo
9. Estilo de vida sedentário, não praticar atividades físicas
10. Histórico familiar de doenças crônicas
11. Estresse frequente
12. Ansiedade ou angústia frequentes
13. Sono inadequado
14. Obesidade

Conhecimento baixo
(acertou menos de 50%)

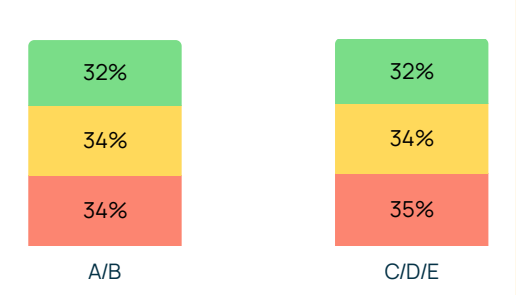
Conhecimento intermediário
(acertou entre 50% e 80%)

Conhecimento alto
(acertou mais de 80%)

O conhecimento da população sobre hábitos de saúde e fatores de prevenção **mostrou-se baixo** a intermediário.

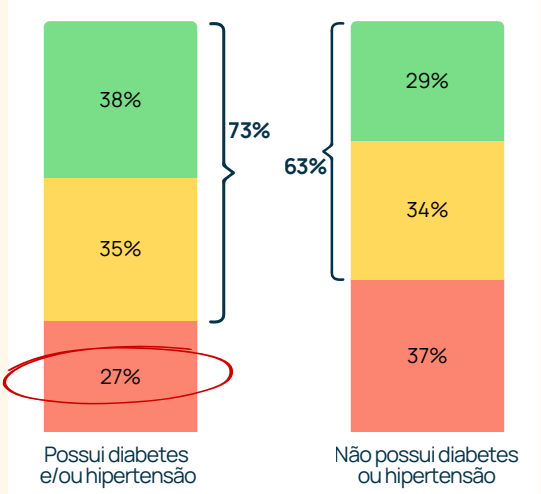


Nível de conhecimento **varia pouco entre classes sociais**



O baixo nível de conhecimento se concentra entre os jovens. O nível de conhecimento aumenta com o avanço da idade.

Embora o **conhecimento** seja **maior** entre **pessoas com hipertensão e/ou diabetes**, quase 30% desse grupo ainda apresentam baixo nível de conhecimento.



3 Atitudes

Hábitos de saúde dos brasileiros

DOENÇAS CRÔNICAS

As 4 categorias de atitudes

Percepção de Gravidade
"Diabetes trazem muito sofrimento para quem possui a doença"

Percepção de Vulnerabilidade
"Qualquer pessoa pode desenvolver diabetes, se não se atentar para comportamentos de risco"

Relação Presente - Futuro
"Costumo cuidar da minha dieta hoje para não piorar minha saúde no futuro"

Intenção
"Vou no médico mesmo quando me sinto bem, para checar minha saúde"

Em "atitudes", buscamos entender o que as pessoas pensam e sentem sobre a prevenção de DNCTs – suas opiniões e predisposições diante do tema.

A maioria dos entrevistados tem atitudes positivas.

O índice de atitudes foi criado a partir da média de 23 itens de concordância.
O índice varia de 1 (discorda totalmente de todas) a 5 (concorda totalmente com todas).
Quanto maior o valor, mais positiva a atitude.

Quanto **mais positivas** as atitudes, **maior o nível de práticas saudáveis**

Assim como observado em "conhecimento", **a probabilidade de pertencer ao grupo de atitudes positivas aumenta com a idade**

Há poucas diferenças de **atitude** por classe e presença de DCNTs

Quem adota **mais práticas de prevenção** tende a se **considerar mais saudável**

Atitudes relacionadas à relação entre presente e futuro são o que mais explicam práticas de prevenção

Valorização da alimentação e percepção de gravidade não se associam a práticas de prevenção, provavelmente por que já são muito elevadas.
Logo, ressaltar a importância de se alimentar bem e a gravidade de doenças crônicas pode ser pouco eficaz

Valorização da prática esportiva e relação entre presente e futuro estão associadas à boas práticas.
Estimular essas atitudes pode ter efeito positivo

Percepção de Gravidade

Percepção de que diabetes e hipertensão podem representar riscos sérios para a saúde

Diabetes e hipertensão são **amplamente reconhecidas como graves e causadoras de sofrimento**, percepção mais forte no caso do diabetes.

Há percepção de que diabetes e hipertensão **geram sacrifícios e mudanças de vida,** percepção mais forte no caso do diabetes.

Percepção de Vulnerabilidade

Percepção de que há risco de desenvolver doença crônica

Maior parte das pessoas considera que tem **chance de desenvolver diabetes ou hipertensão se não se prevenir**

Pessoas com **poucas práticas saudáveis** de prevenção tendem a ter **menos sensação de vulnerabilidade**

Relação presente-futuro

Orientação das práticas do presente pela preocupação com a saúde no futuro

Grande maioria **associa prevenção no presente** com a **saúde no futuro**

17% de quem tem **poucas práticas saudáveis associa poucos cuidados no presente** com a **saúde no futuro**

Intenção

Intenção de realizar atividades de prevenção, especialmente ligadas à alimentação e exercício físico

Alta valorização da alimentação

Alta intenção de praticar atividades físicas

25% de quem tem poucas práticas saudáveis **têm baixa intenção** de controlar a **alimentação**

27% de quem tem poucas práticas saudáveis t**êm baixa intenção** de fazer **atividade física**

Recomendações

Achados	Estratégias
70% tem baixo conhecimento sobre práticas de prevenção. **Pontos de atenção:** - Fatores "psicológicos" (estresse, sono) - Tabaco e álcool não reconhecidos como fatores de risco	Focar comunicação em fatores de risco menos conhecidos da população. Reforçar riscos associados ao tabaco e consumo abusivo de álcoo
Pontos de atenção: - Percepção de gravidade das doenças não parece correlacionada com mudanças de práticas - Intencionalidade de manter boa alimentação também não é correlacionada com práticas saudáveis	Evitar "lugares comuns" de que são doenças graves e na intenção de manter boa alimentação.
Oportunidades de comunicação: Algumas atitudes impactam adoção de práticas: - Intencionalidade de realizar exercícios físicos - Autopercepção de risco de contrair doenças - Entendimento da relação entre práticas do presente e efeitos futuros	Priorizar mensagens que reforcem relação entre hábitos "hoje" e saúde no futuro, e no risco da população contrair doenças crônicas.
População mais jovem tem menor conhecimento sobre o tema	Direcionar comunicação para redes sociais e população mais jovem, que tem menor conhecimento
Profissionais de saúde são principal fonte de informação do público mais velho, e segunda principal fonte da população em geral.	Fazer parcerias com UBSs direcionadas a orientações de pacientes e práticas de prevenção. Organizar atividades comunitárias como caminhadas ou campanhas educativas locais
Há pouca realização de exames de rotina, mesmo entre diagnosticados. E pouco conhecimento sobre os parâmetros saudáveis de pressão e glicose.	Realizar mutirões de exame nas comunidades locais, em parceria com as prefeituras, para gerar conhecimento sobre as doenças e mapear grupos de risco
Muitas pessoas com diabetes nunca receberam orientações médicas sobre acompanhamento dos níveis de glicose ou cuidados com os pés.	Realizar capacitações com equipes médicas sobre orientações a pacientes diagnosticados e grupos de risco.