

apresentam a pesquisa



O QUE É PARA O BRASILEIRO *viver ao máximo?*

*As impressões e as expectativas de
mais de 5 mil homens e mulheres
quando o assunto é viver bem*



O QUE É PARA
O BRASILEIRO
viver ao máximo?

*As impressões e as expectativas de
mais de 5 mil homens e mulheres
quando o assunto é viver bem*



POR UMA VIDA AO MÁXIMO

Olhar adiante e ver o mundo como ele pode ser. Imaginar tudo o que dá para fazer tendo uma vida plena e saudável. Superar limitações e alcançar todo o seu potencial

Eis a inspiração da Abbott para incentivar as pessoas a transformarem possibilidades em realidade. A empresa assumiu o compromisso, no Brasil e no mundo, de levar os indivíduos a se questionarem sobre o que seria realmente viver uma vida plena. E esse objetivo, claro, pode ter significado diferente para cada um.

Dessa forma, queremos saber o que motiva os brasileiros a terem uma vida cheia de experiências, levando em consideração seus sonhos, medos e aspirações — sem importar a idade, o gênero ou a região. Assim, será possível compreender o que os impede de alcançar essa meta e de que forma a Abbott é capaz de contribuir, no futuro, para que vivam da melhor maneira possível.

Graças à tecnologia e a produtos inovadores, a Abbott tem ajudado as pessoas a viverem não apenas mais como também melhor. Por mais de 125 anos, temos colaborado para manter corações saudáveis e nutrir corpos em cada estágio da vida. Nós buscamos melhorar o futuro de cada um, incentivando sua curiosidade sobre como é possível fazê-lo, estimulando seu potencial, auxiliando a superar limites...

A essência da Abbott é justamente ajudar as pessoas a alcançarem todo o seu potencial por meio da saúde. E acreditamos que a busca por esse potencial é ilimitada e está dentro de cada um!

Juan Carlos Gaona, presidente da Abbott no Brasil

ENTRE O DESEJO E A REALIDADE

Achados valiosos para entender a que o brasileiro aspira e como podemos nortear e pavimentar sua busca por uma vida saudável

Em tempos movidos pela alta velocidade das redes sociais, fica difícil estabelecer padrões ou decifrar as expectativas, digamos, mais perenes da sociedade. Até porque, na pressa ou na pressão, mal paramos para refletir o que entendemos por viver plenamente — ou o que fazemos para atingir a meta. Pois foi esse exercício de reflexão que pedimos aos mais de 5 mil brasileiros que participaram da pesquisa apresentada neste book.

Essa espécie de autoexame das satisfações e aspirações pessoais passa inevitavelmente por um território subjetivo, porém os números aqui apresentados tornam mais palpáveis quais são os objetivos, sonhos e barreiras com que nossa população convive. Como você verá, continuamos um povo otimista, mas que ainda precisa driblar uma série de eventos sabotadores da saúde física e mental.

O sedentarismo e o estresse, por exemplo, figuram como alguns dos principais entraves a uma vida plena. Se pensarmos nisso à luz do cenário epidemiológico, notaremos que parte da população já reconhece o que tem de ajustar em seu dia a dia a fim de garantir maior expectativa e, sobretudo, qualidade de vida. Cabe às instituições (públicas e privadas) e aos profissionais de saúde orientar e tornar acessível essa rotina mais ativa, equilibrada e feliz.

Esperamos que os achados a seguir sirvam de guia e inspiração a estratégias individuais e coletivas focadas no bem-estar do brasileiro. E que, nesse sentido, desejo e realidade não sejam mais vistos como uma eterna contradição.

Diogo Sponchiato, redator-chefe da revista SAÚDE

POR DENTRO DA PESQUISA

Entenda a metodologia que adotamos para descobrir as impressões e expectativas dos brasileiros em relação a seu projeto de vida

O presente trabalho é resultado de um estudo elaborado em três etapas:

1. Desk research e visão acadêmica: o objetivo foi reconhecer as tendências já analisadas em relação ao assunto.

2. Pesquisa qualitativa: baseada em entrevistas de profundidade a fim de compreender, junto ao público, o que é viver ao máximo. Nessa fase, foram entrevistados quatro especialistas/formadores de opinião e 16 consumidores, moradores da cidade de São Paulo. A pesquisa qualitativa subsidiou a quantitativa com argumentos e atributos que seriam validados na terceira etapa.

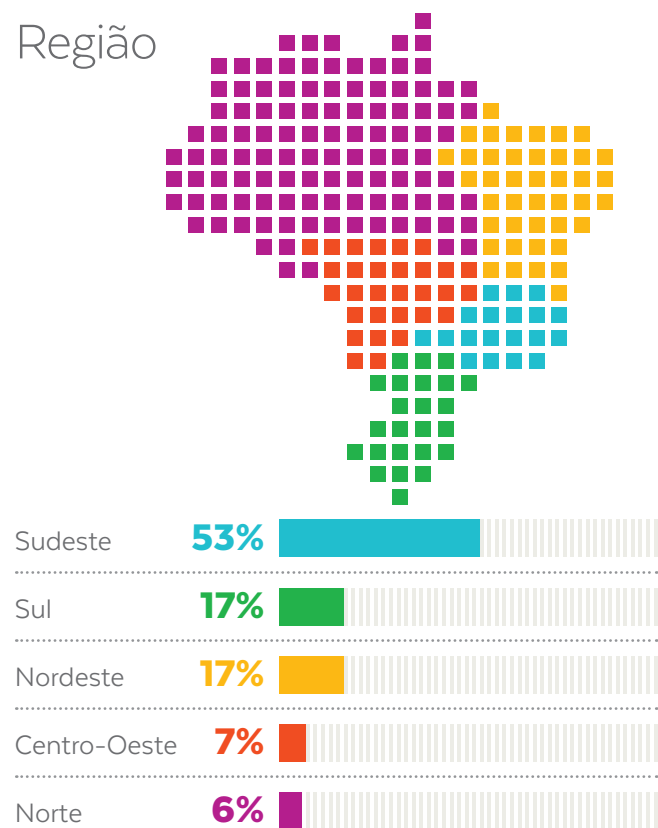
3. Pesquisa quantitativa: foi realizada por meio de um questionário aplicado via web. Os entrevistados receberam um convite por e-mail, que foi enviado à base de cadastrados do Grupo Abril. O questionário, cujo link de acesso também foi divulgado em redes sociais, ficou no ar de 31 de agosto a 25 de setembro de 2015. Chegamos a 5 130 respondentes. Eles são representantes da população brasileira: homens e mulheres com idade superior a 20 anos, pertencentes às classes A, B e C e moradores de todas as regiões do país. Os resultados do estudo foram ponderados com base nos usuários de internet no Brasil tendo como fonte a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2013. A PNAD é uma pesquisa por amostra probabilística de domicílios, de abrangência nacional, planejada para atender a diversos propósitos. Nesse caso, lançamos mão dos dados de uso da internet no período de referência dos últimos três meses. O erro amostral é de 1,4 ponto percentual. Este book contempla os resultados da etapa quantitativa.

Andrea Costa, gerente da área de Pesquisa e Inteligência de Mercado da Editora Abril

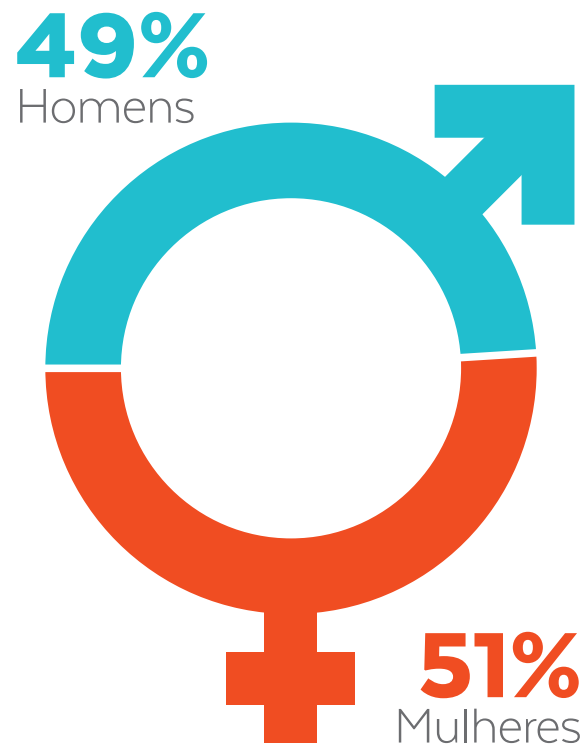
PERFIL DA AMOSTRA

5 130 pessoas participaram da pesquisa

Região



Sexo



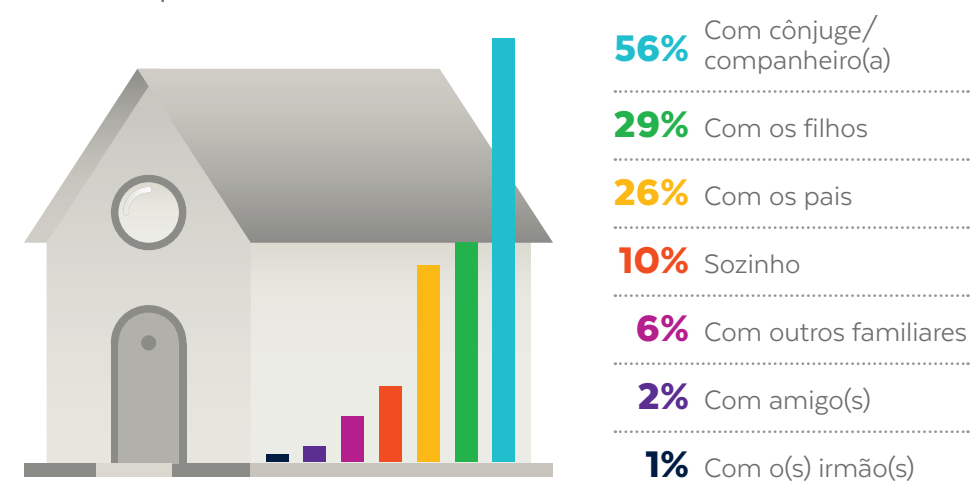
Faixa etária



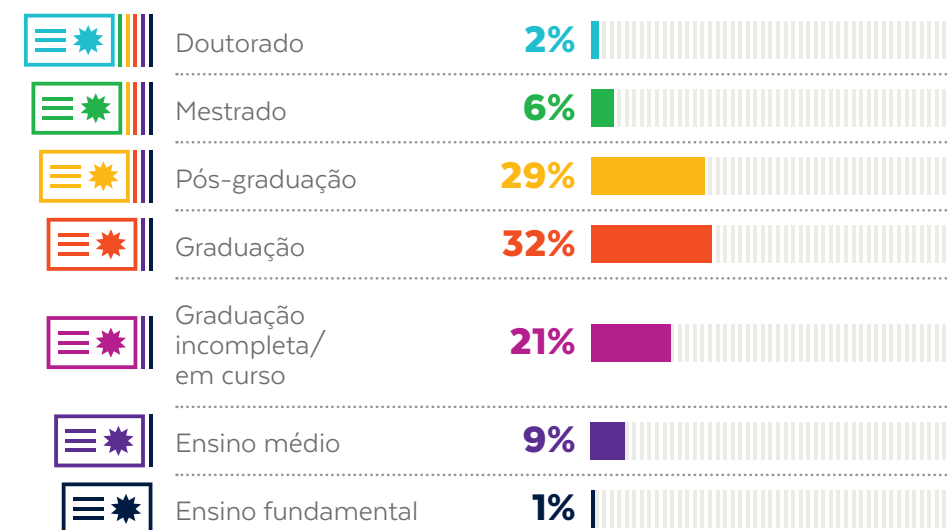
37 anos é a média de idade



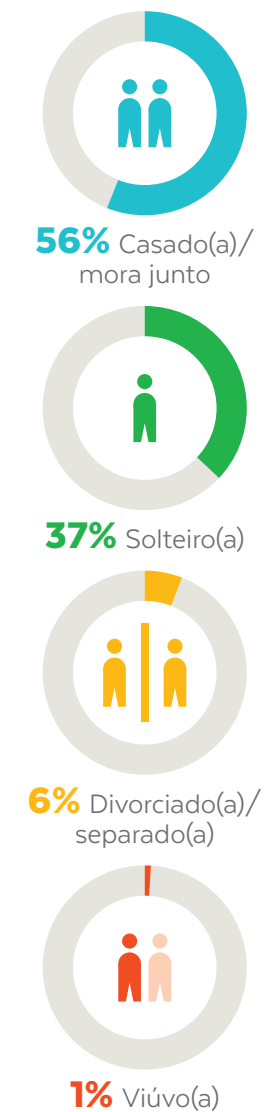
Com quem mora



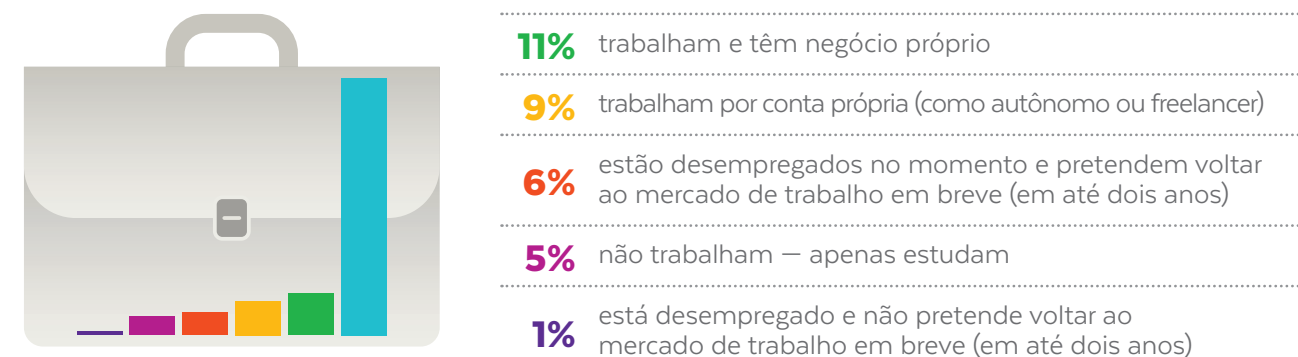
Escolaridade



Estado civil



Trabalho atual



Classe social

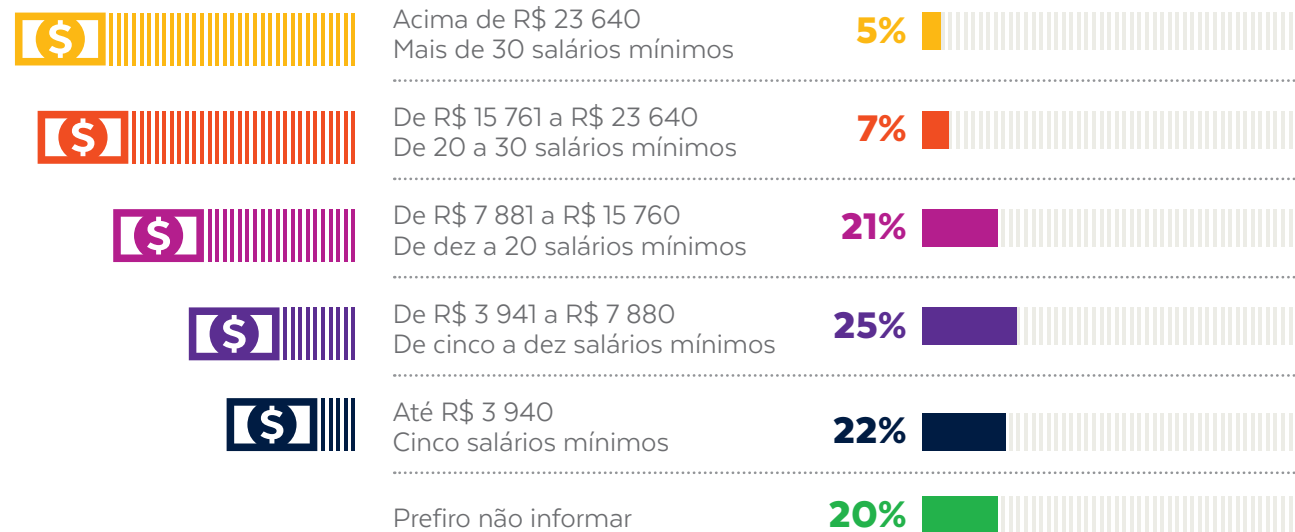
30%
Classe A

53%
Classe B

17%
Classe C

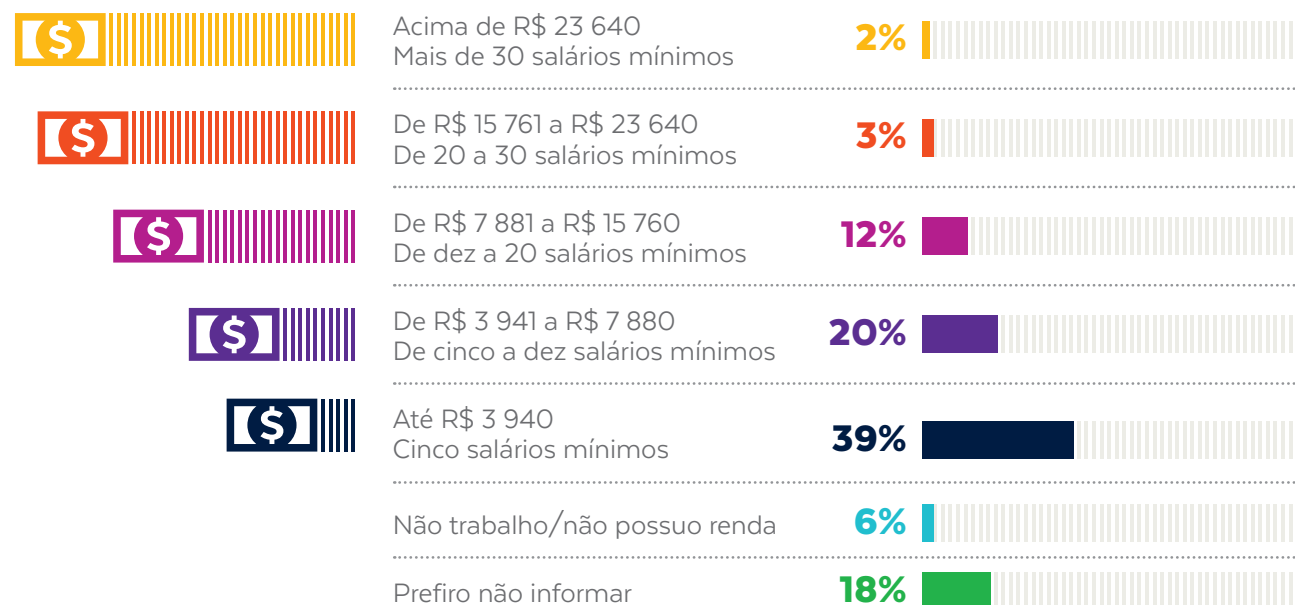
Renda domiciliar

R\$ 9 300 é a renda média



Renda individual

R\$ 5 980 é a renda média



1

Considerando seu momento atual, quanto você se sente satisfeito com sua vida pessoal?

Pensando numa escala de 0 a 10, em que 0 significa “nada satisfeito”, e 10, “muito satisfeito”

Base: 5 130

0-4 5-7 8-9 10



8%

40%



42%



10%

Média

7,3

Entre os mais satisfeitos,



54%
são homens,
com média
de idade de
41 anos

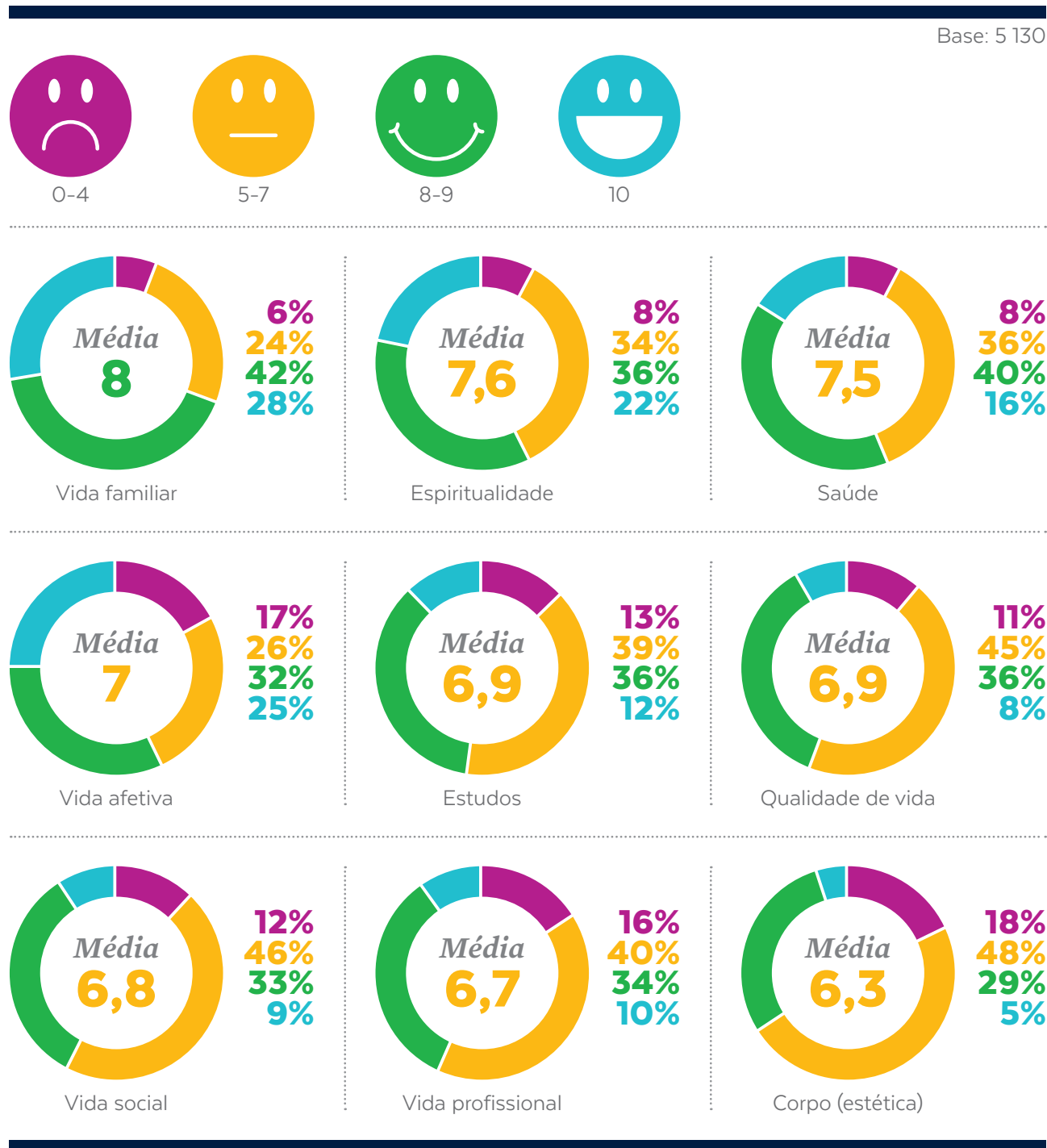
Já entre
os mais
insatisfeitos,



58%
são mulheres,
com média
de idade de
34 anos

2 Tendo em mente os seguintes aspectos da sua vida, quanto você se sente satisfeito?

Pensando numa escala de 0 a 10, em que 0 significa “nada satisfeito”, e 10, “muito satisfeito”



3 Quanto você concorda que as frases abaixo representam o modo como você vive hoje?

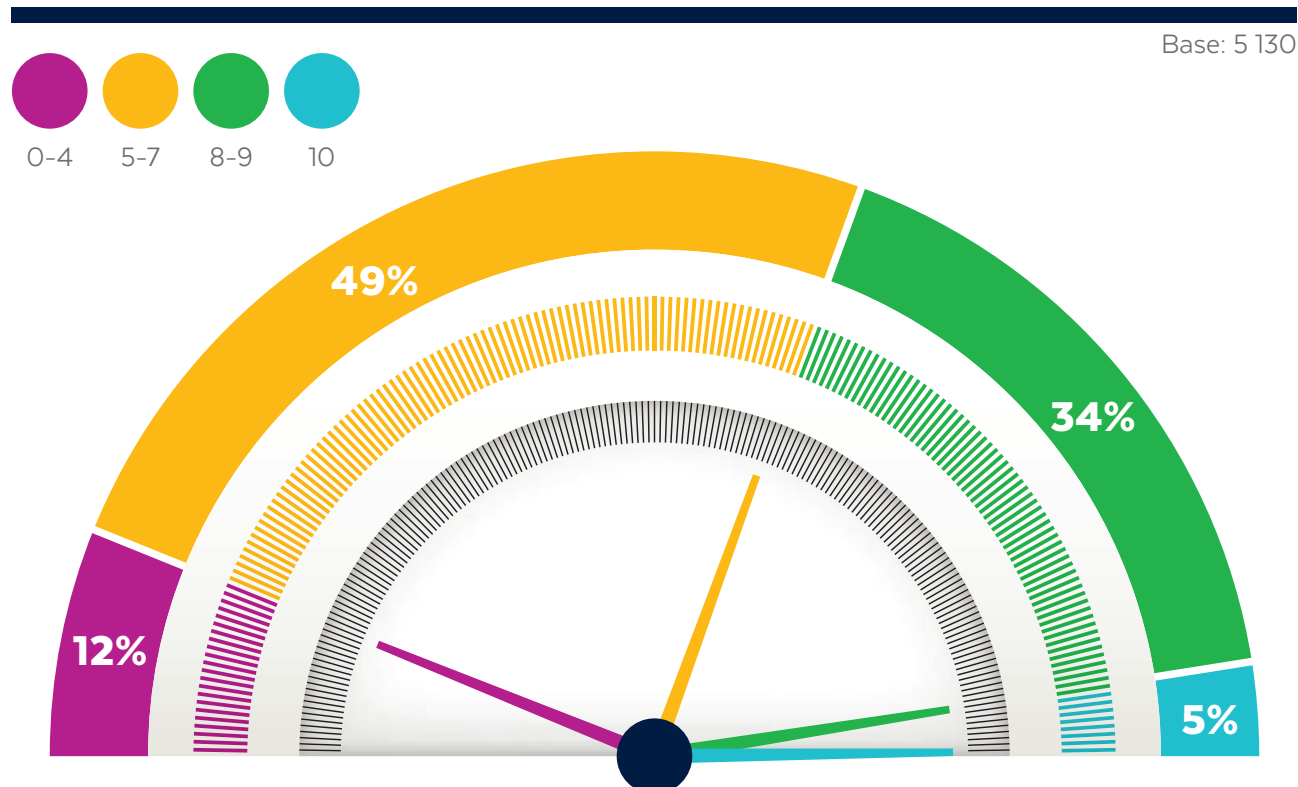
Base: 5 130



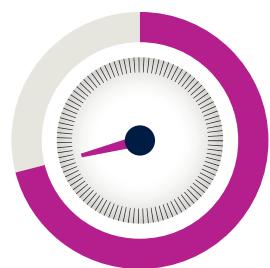
4

Considerando seu momento atual, quanto você diria que vive ao máximo?

Pensando numa escala de 0 a 10, em que 0 significa “não vivo ao máximo”, e 10, “vivo totalmente ao máximo”



Entre os que não vivem totalmente ao máximo,



71%
são mulheres, com
média de idade
de 35 anos

Viver ao máximo é uma realidade para



39%
dos brasileiros
(considerando as notas de 8 a 10)

Entre os que vivem totalmente ao máximo,



57%
são homens, com
média de idade
de 42 anos

5

Quais áreas da sua vida você considera essenciais para viver ao máximo?

Os entrevistados podiam selecionar quantas opções desejassem

Base: 5 130



Em relação a aspectos específicos do seu estilo de vida e da sua visão de mundo, quanto você concorda que cada frase a seguir reflete o que é viver ao máximo?

6 Desapego e consumo

Quanto você concorda que viver ao máximo é...

Base: 5 130

- Concordo totalmente
- Concordo parcialmente
- Não concordo nem discordo
- Discordo parcialmente
- Discordo totalmente



...deixar-se nutrir apenas de sentimentos que acrescentam e fazem crescer?



...equilibrar todas as obrigações sem se cobrar?



...tomar as decisões sem ficar preso no que já foi conquistado?



...poder fazer/escolher o que quiser e não ter preocupações?



...abrir mão do dinheiro ou das conquistas materiais para seguir os sonhos?



...desprender-se das coisas, desapegar do dinheiro e da matéria e viver na simplicidade?



...poder comprar tudo o que deseja sem pensar nas consequências?

“Viver ao máximo é se desprender das coisas. É romper as amarras que nos deixam presos a padrões. É se desligar de ideias preconcebidas e poder mudar sempre de opinião”

Paulo Olzon, médico e professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)

7

Consciência e presença

Quanto você concorda que viver ao máximo é...

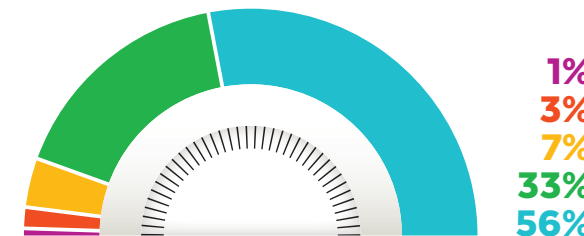
Base: 5 130



...saber ficar bem consigo mesmo?



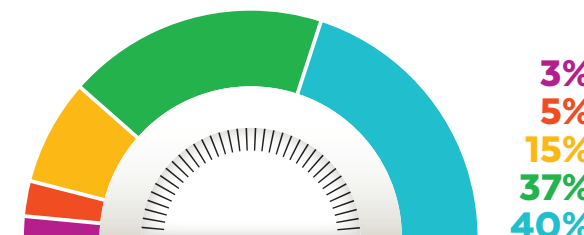
...celebrar todas as conquistas e datas especiais com pessoas queridas?



...aproveitar todos os momentos com minha família?



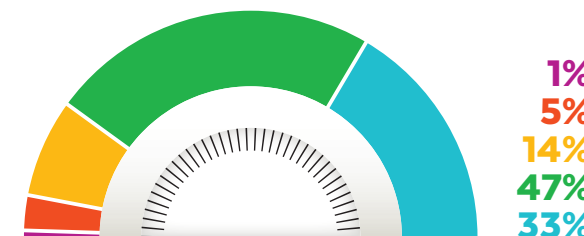
...apreciar o agora sem interferências externas, valorizando os detalhes e vivendo o presente?



...estar em contato com a natureza?



...conectar-se com o interior num momento de meditação?



...estar sempre com os amigos?



...aproveitar o presente, vivendo intensamente sem pensar no que o futuro reserva?

8

Ideais

Quanto você concorda que viver ao máximo é...

Base: 5 130

-  Concordo totalmente
-  Concordo parcialmente
-  Não concordo nem discordo
-  Discordo parcialmente
-  Discordo totalmente



...envelhecer de modo saudável?



...ter saúde plena/ser saudável?



...ter otimismo para lidar com adversidades?



...reconhecer e respeitar os limites do outro?



...envelhecer e não perder a juventude/ser ativo?



...ter a oportunidade de conhecer e conviver com netos e bisnetos que virão?



...ajudar/dar colo a amigos e familiares que precisam de ajuda?



...dedicar-se a ajudar o próximo?



...ter coragem para agir com o coração?



...praticar esportes?



...fazer uma descoberta que ajude a humanidade?



...sentir algo único por meio da arte (música, pintura etc.)?



...praticar esportes radicais?

9

Expansão

Quanto você concorda que viver ao máximo é...

Base: 5 130



...viajar e conhecer lugares?



...manter-se ao lado de quem ama pelo resto da vida?



...adquirir conhecimento/estudar para aprender cada vez mais?



...ter capacidade de ultrapassar os limites?



...abrir-se para sensações?



...dedicar-se à espiritualidade/religião?



...concluir os estudos e ascender socialmente?



...não ficar preso a conceitos e regras?



...conseguir uma promoção no trabalho?



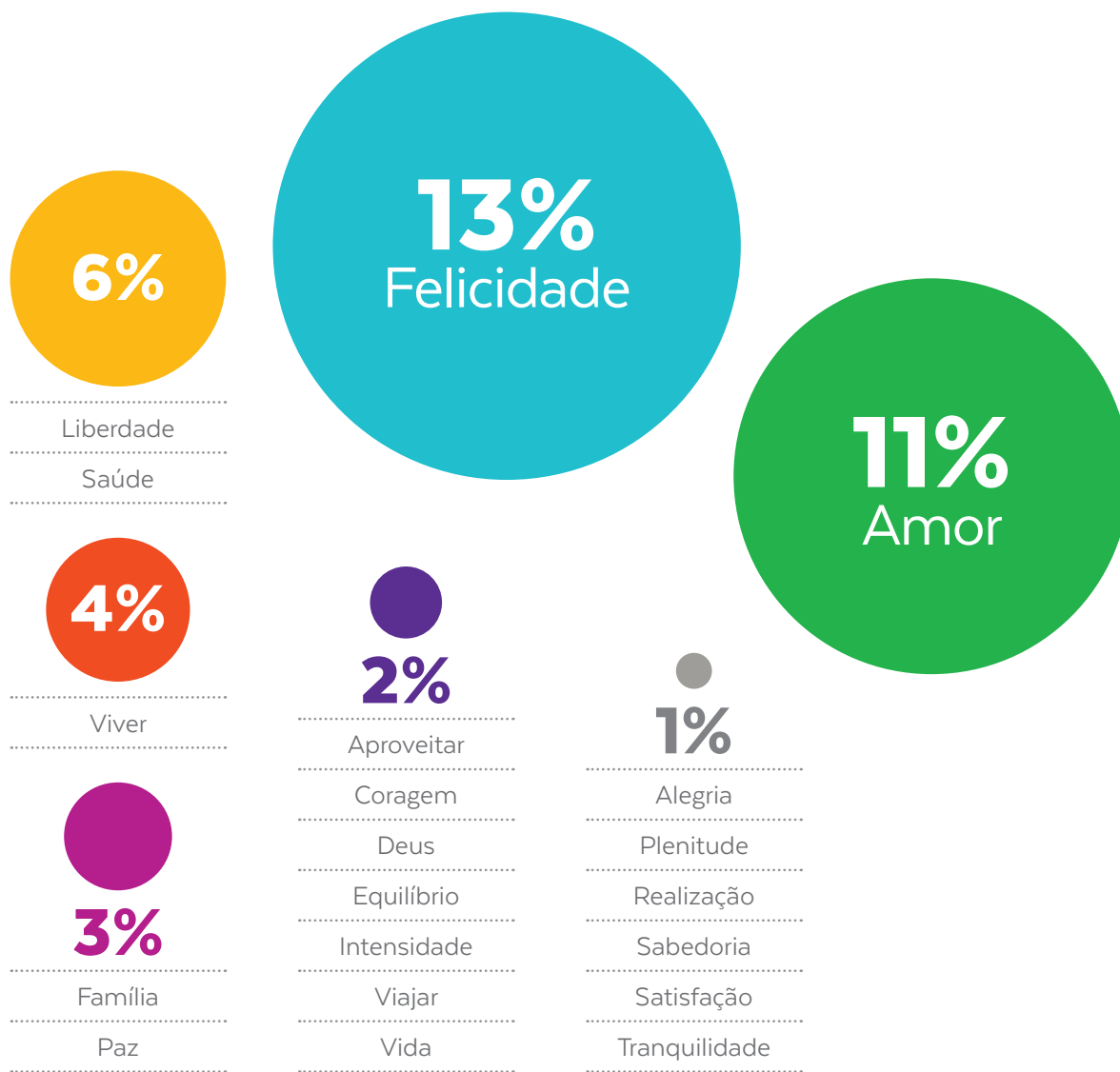
...arriscar sem medo de perder?

“Entre os 25 e os 45 anos, as pessoas estão muito preocupadas com o sucesso profissional e o acúmulo de capital. À medida que envelhecemos, começamos a rever os valores, porque já acumulamos capital e nos damos conta de que estamos morrendo. A partir daí, passamos a repensar a vida, as escolhas e os prazeres”

Marcio Atalla, profissional de educação física e consultor em alimentação, esporte e bem-estar

10 Se pudesse definir viver ao máximo em só uma palavra, qual seria ela?

Base: 5 130

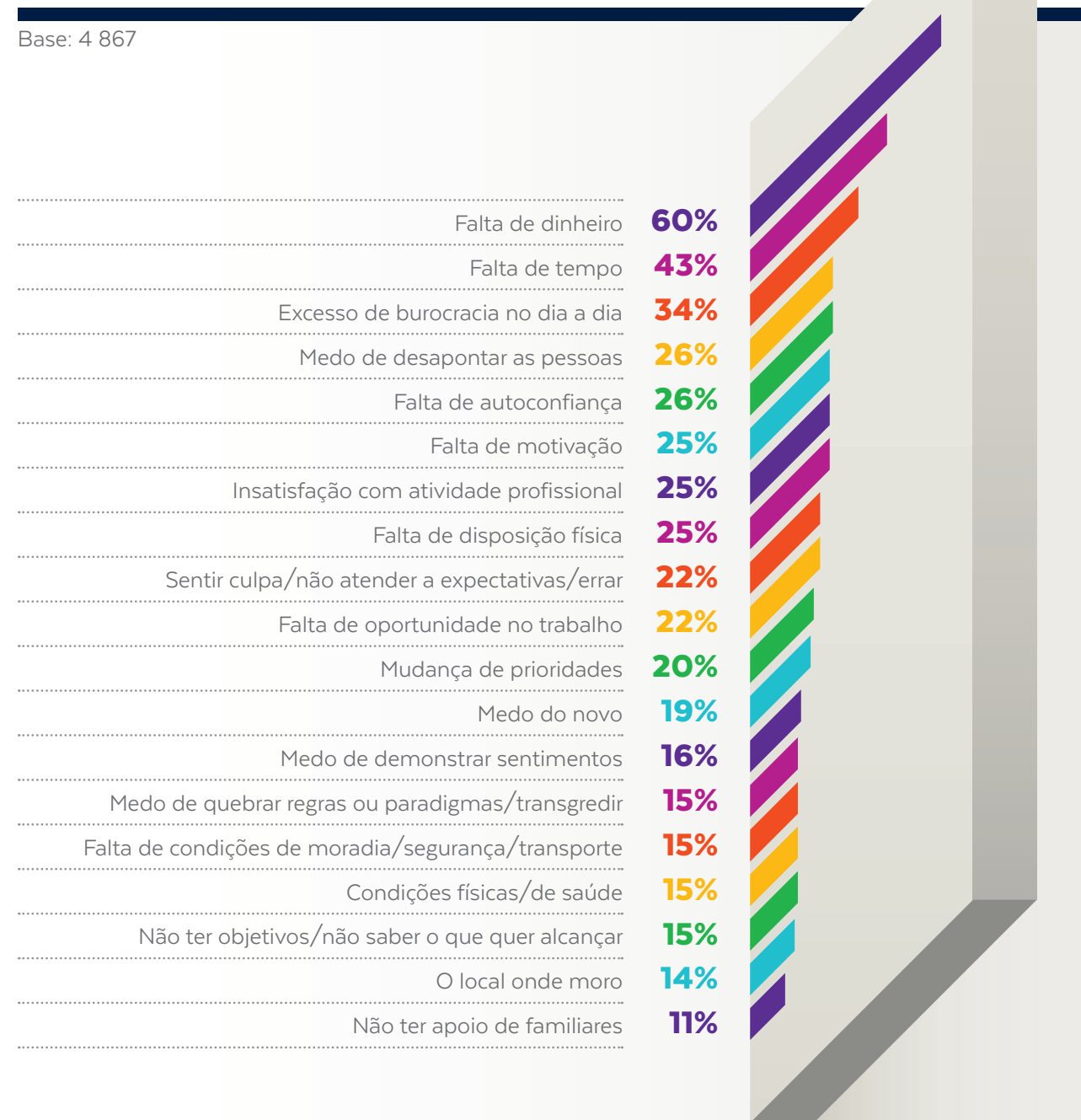


Nesta questão, os entrevistados podiam citar qualquer palavra que viesse à mente. A pergunta inspirou a menção de 345 termos. Diante disso, o índice de 13% alcançado por “felicidade” se mostra expressivo

11 Ao pensar nas áreas de sua vida em que gostaria de viver ao máximo, quais as barreiras que o impedem de realizar isso?

Os entrevistados podiam selecionar quantas opções desejassem

Base: 4 867

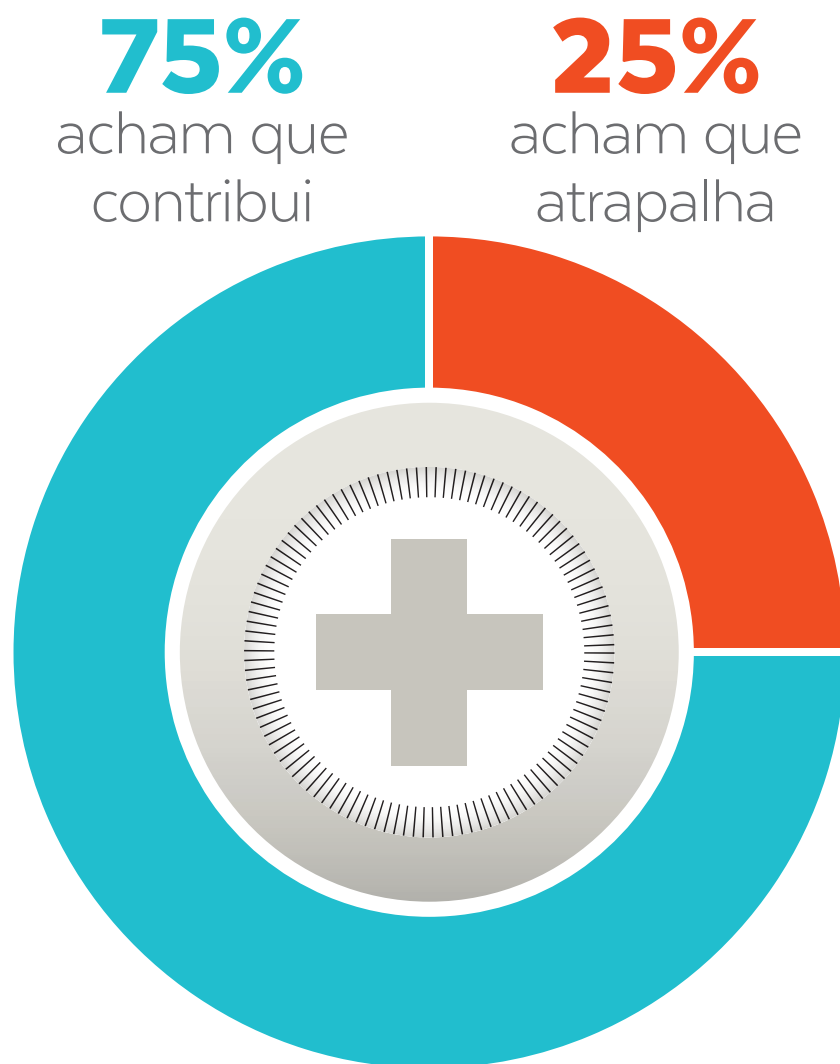


“Viver ao máximo significa uma experiência e um sentimento de ‘confesso que vivi’. Pode ser no amor, na vivência sexual, nos projetos, nas viagens, no esporte... É a sensação de fechar o círculo. E o fato é que a maioria das pessoas ainda convive com um círculo em aberto”

Esdras Vasconcellos,
psicólogo e professor da Universidade de São Paulo (USP)

12 Você acredita que hoje seu estado de saúde contribui ou atrapalha para viver ao máximo?

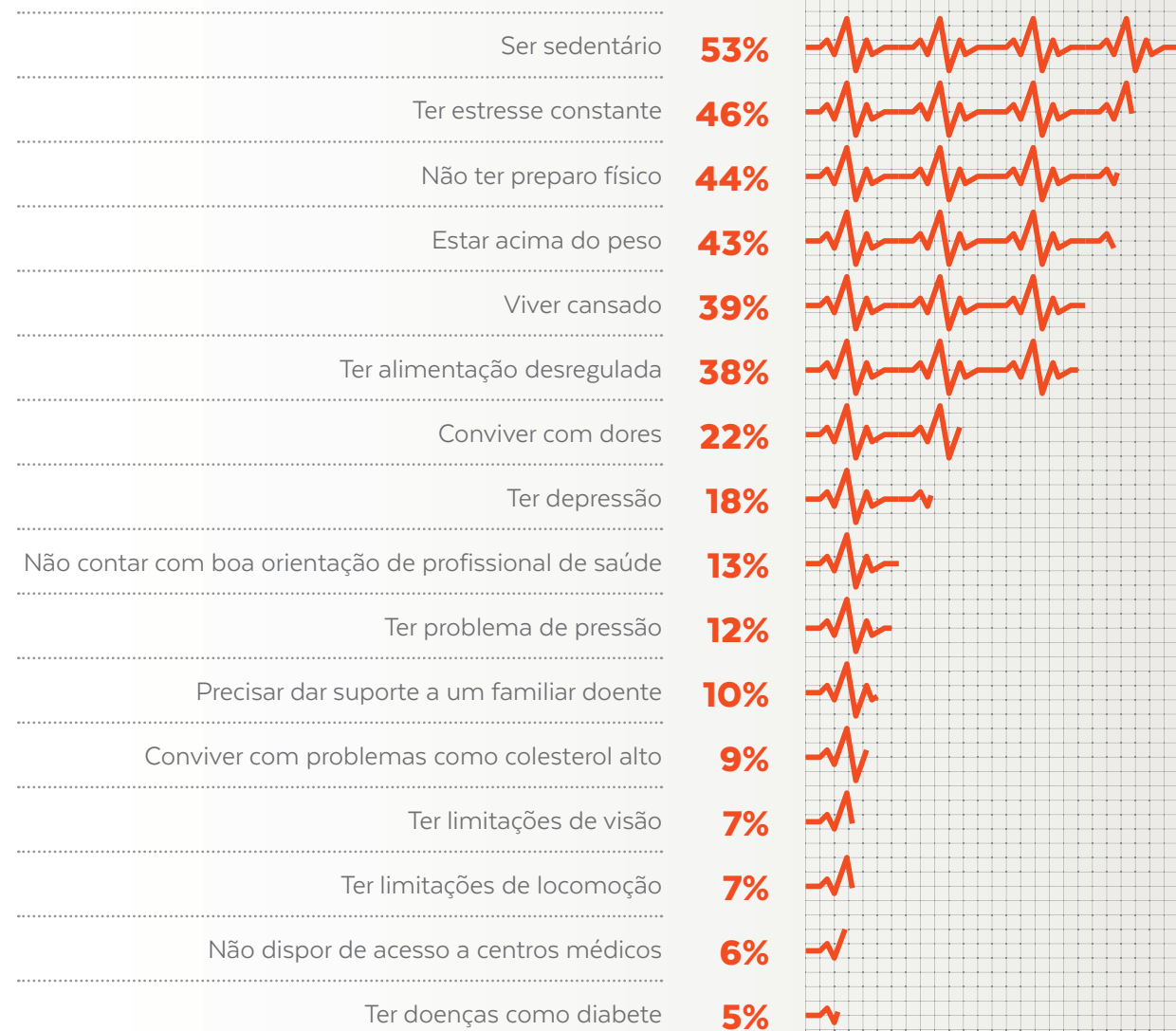
Base: 5 130



13 Ao pensar em sua saúde, quais aspectos o impedem de levar uma vida plena?

Os entrevistados podiam selecionar quantas opções desejassem

Base: 3 938



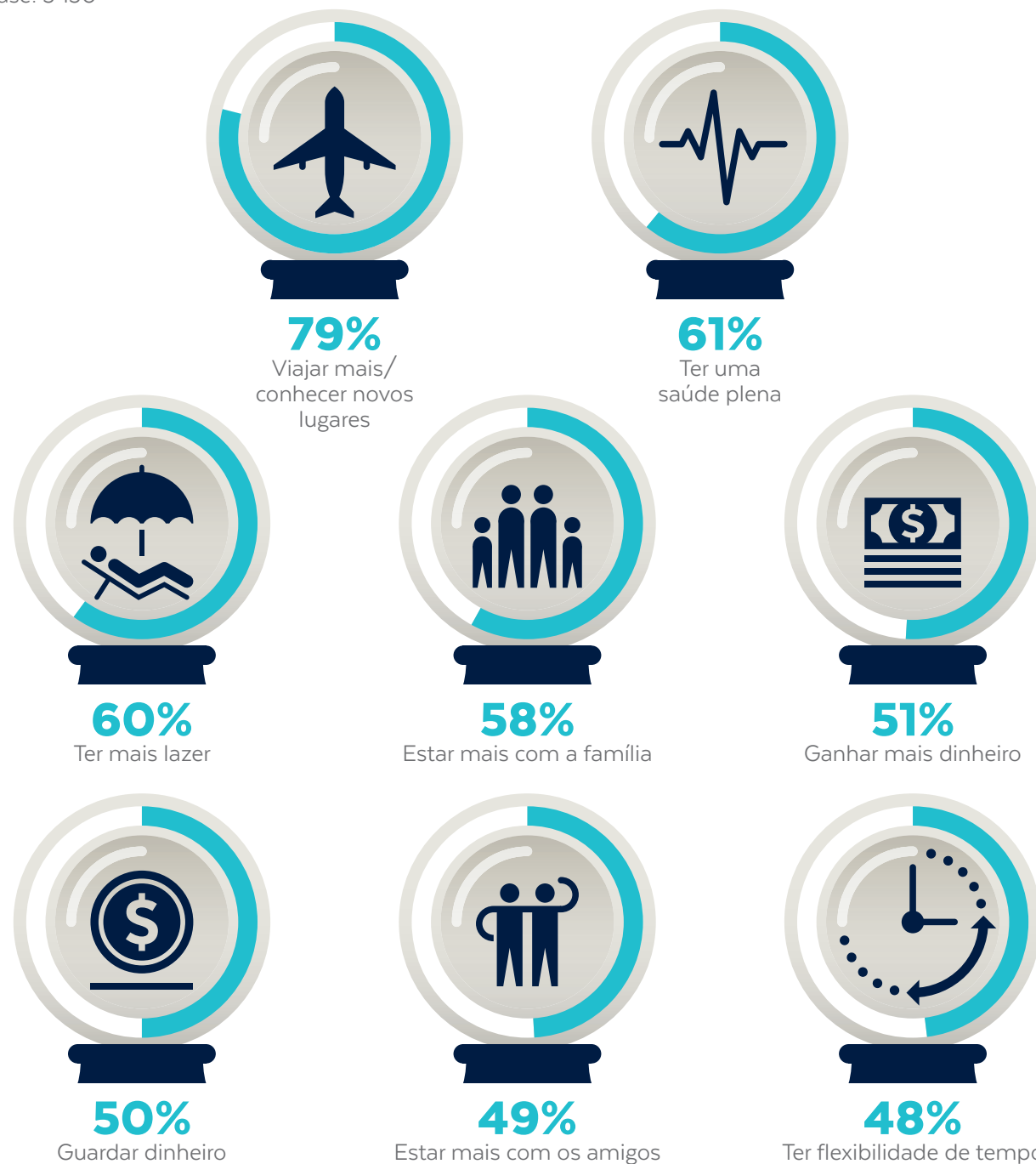
23%
declararam que nada impede, porque têm boa saúde

14

Ao pensar numa vida em plenitude, quais são seus planos para os próximos cinco anos?

Os entrevistados podiam selecionar quantas opções desejassem

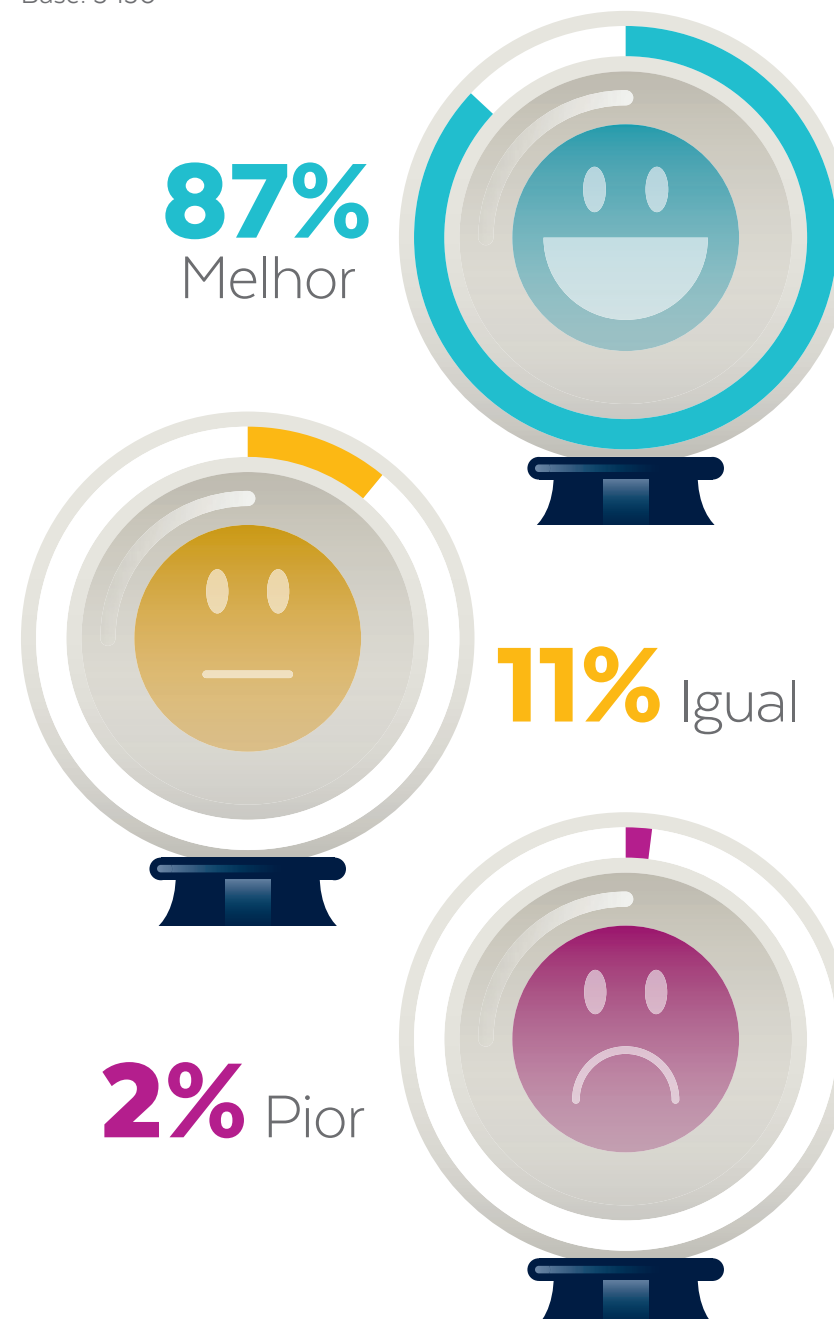
Base: 5 130



15

Você acredita que sua vida no futuro será melhor, igual ou pior do que é hoje?

Base: 5 130



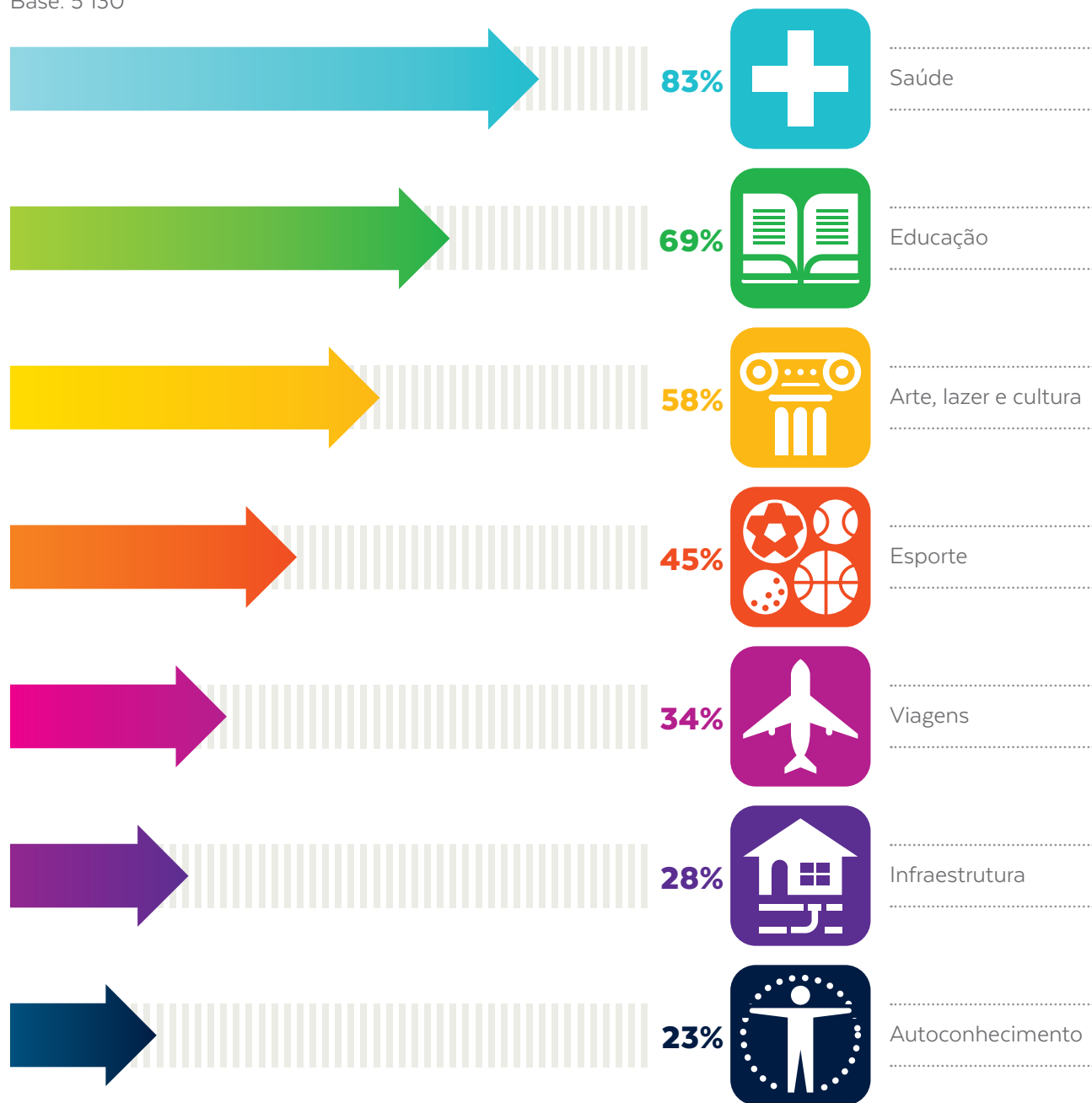
“Prezar a espiritualidade também constitui uma forma de levar a vida ao máximo, pois, por meio dela, é possível acreditar que a vida não termina”

Guita Debert, professora titular de antropologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

16

Ao pensar numa empresa/instituição que busque apoiar as pessoas a viver ao máximo, quais ações ou causas você acredita que ela deva apoiar/divulgar?

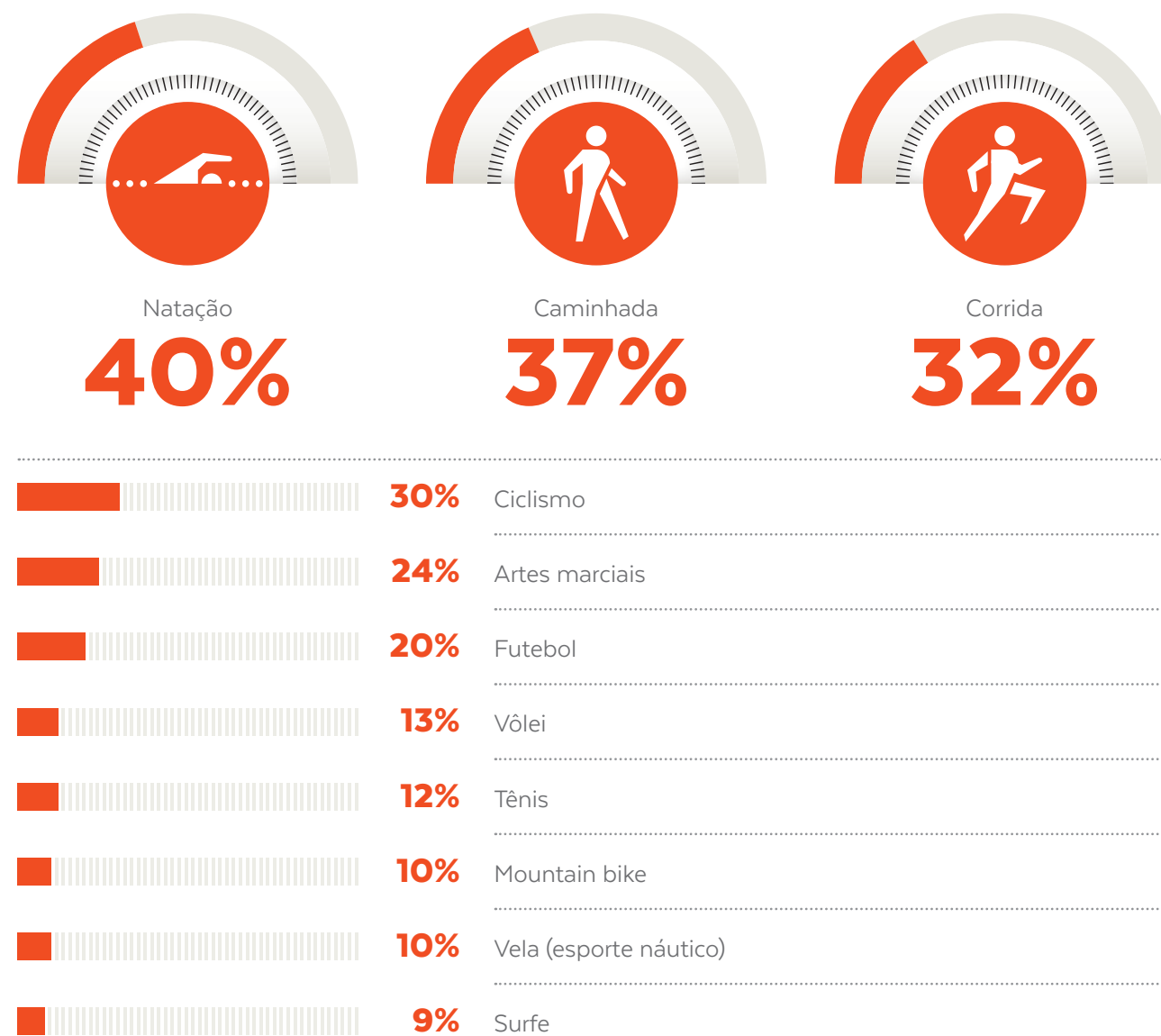
Base: 5 130



17

Para os que responderam “incentivar/apoiar a prática esportiva” ou “patrocinar o esporte”: em quais esportes você gostaria de se engajar para ter uma experiência de viver ao máximo?

Base: 931

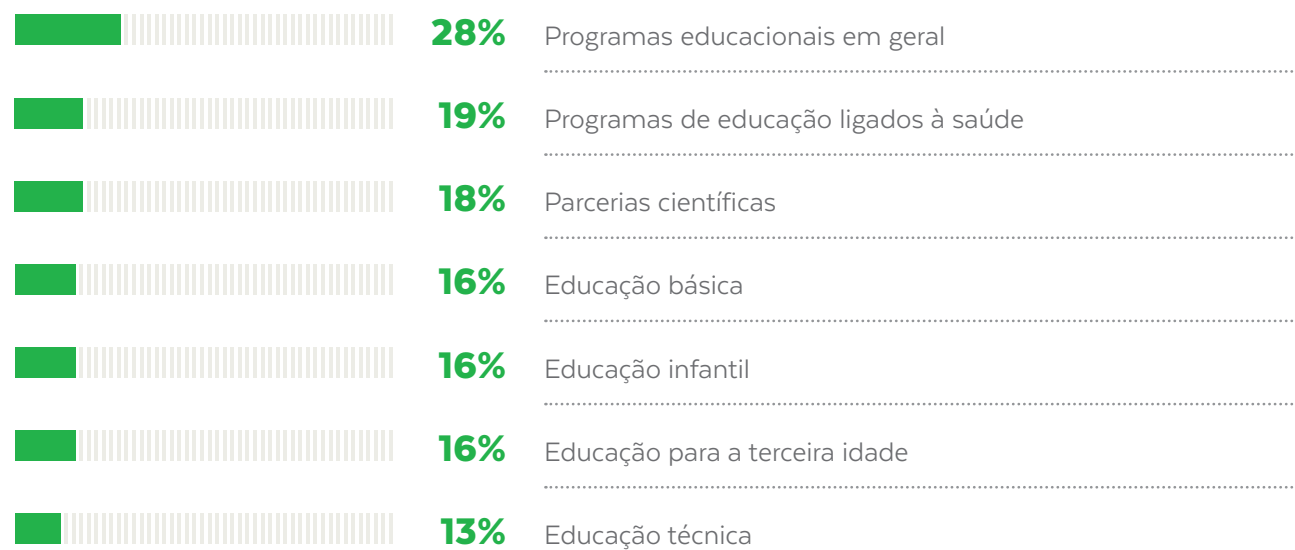
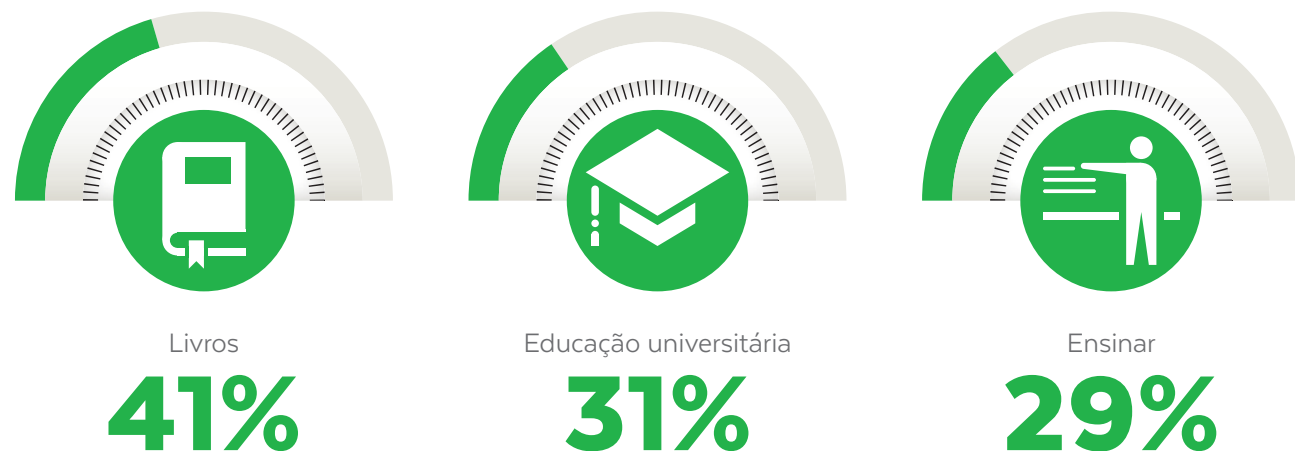


18

Para os que responderam “incentivar/apoiar melhorias na educação” ou “promover a educação básica”:

em quais atividades educacionais você gostaria de se engajar para ter uma experiência de viver ao máximo?

Base: 1 441



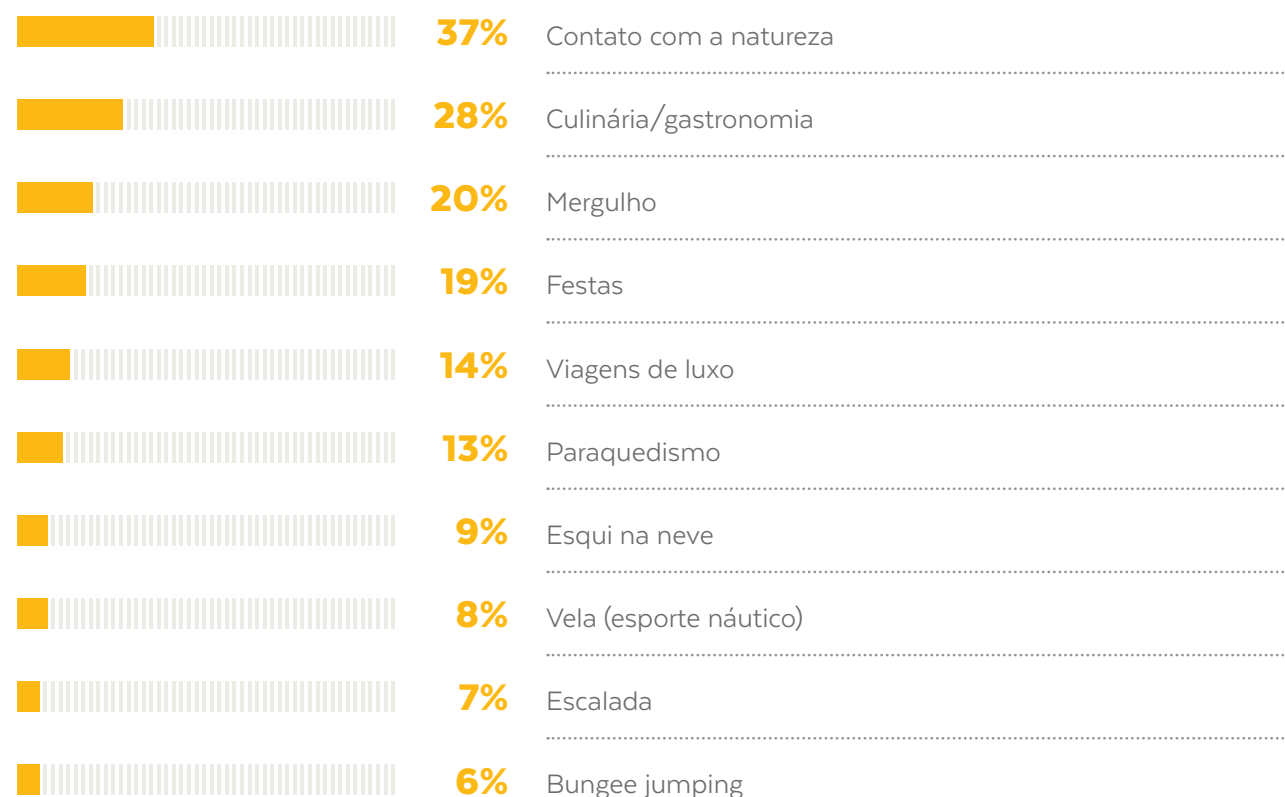
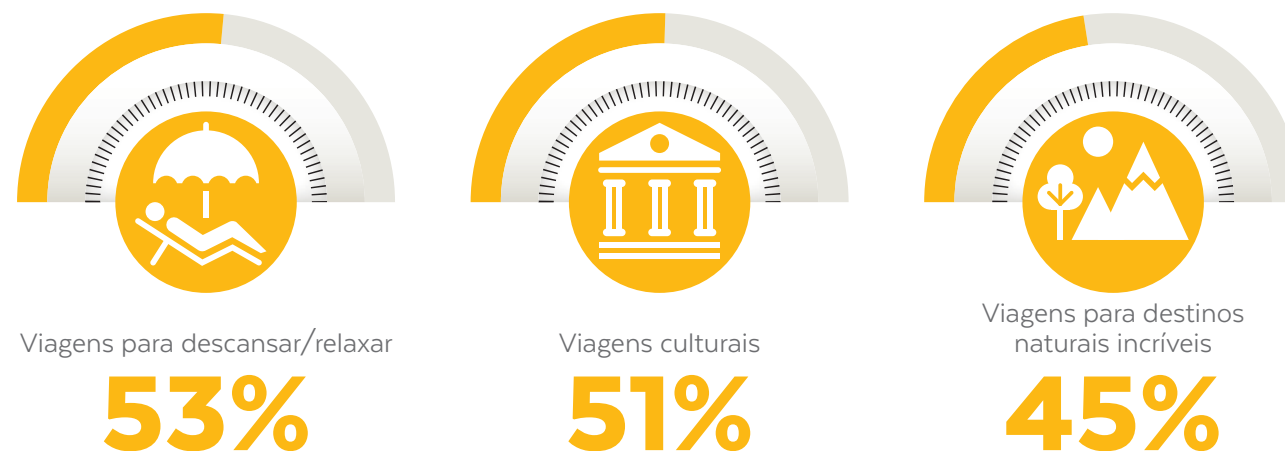
“Em nossa sociedade, a meta é a aquisição não só de objetos mas também de saberes. Daí o diploma universitário ter tamanho impacto. Por mais que algumas instituições não forneçam ensino de qualidade, elas oferecem o diploma e a sensação de conquista” **Guita Debert**

19

Para os que responderam “promover variadas práticas de lazer”:

em quais atividades de lazer ou aventura você gostaria de se engajar para ter uma experiência de viver ao máximo?

Base: 728

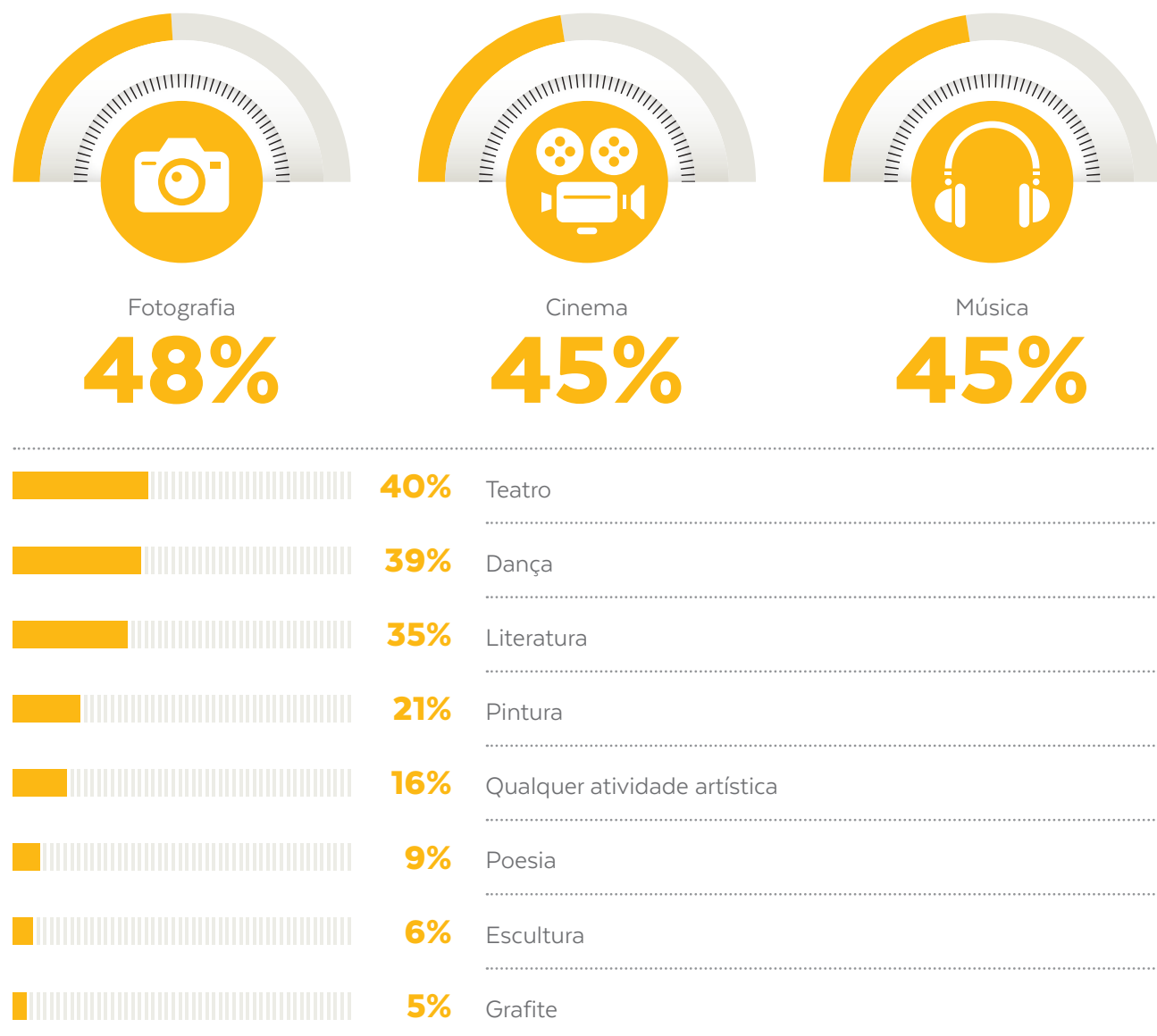


20

Para os que responderam “patrocinar modalidades artísticas”:

em quais atividades artísticas você gostaria de se engajar para ter uma experiência de viver ao máximo?

Base: 422

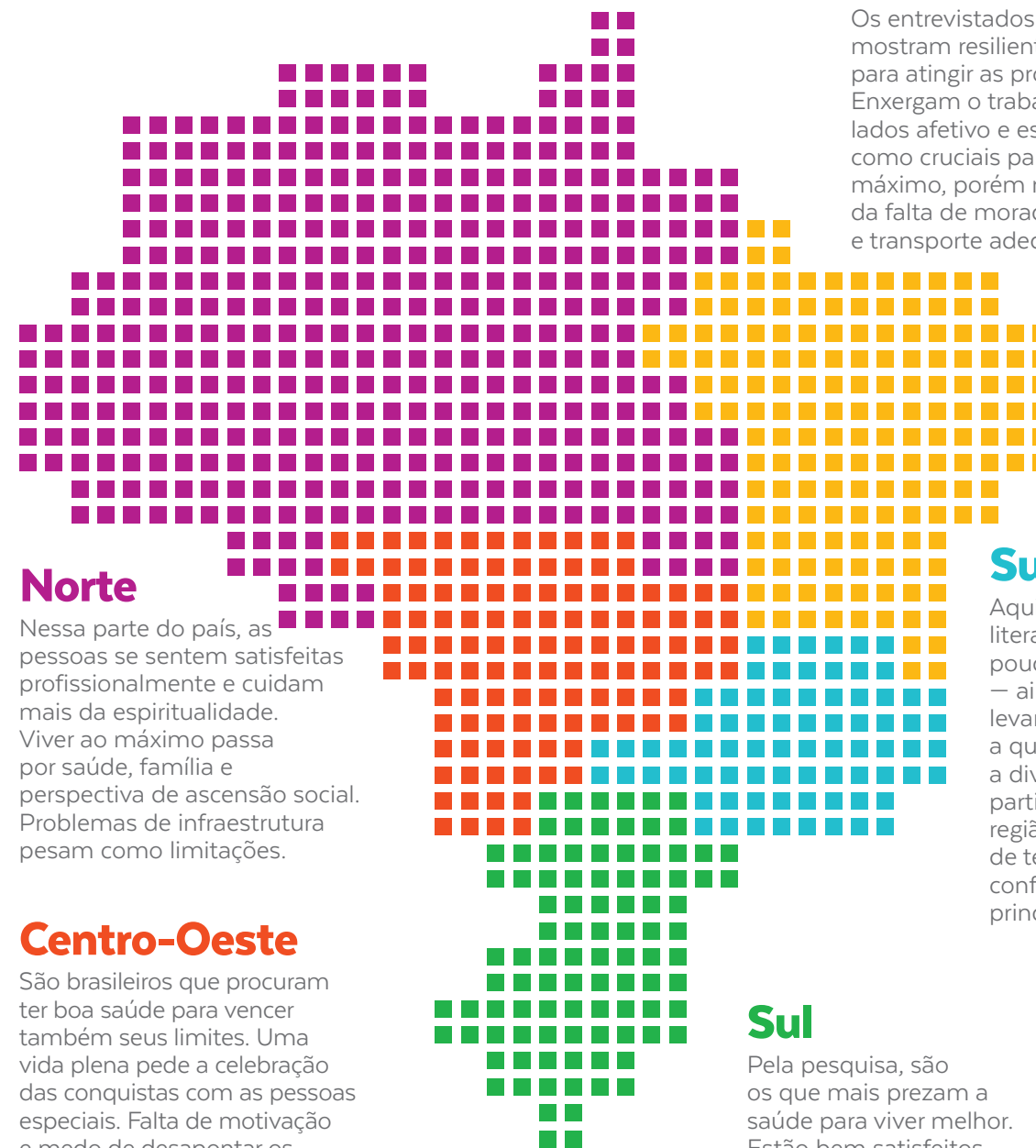


“Você não ouve a Sinfonia nº 21 de Mozart sem transcender. A arte permite se relacionar com algo que está fora da lógica do positivo e negativo” **Esdras Vasconcellos**

PECULIARIDADES REGIONAIS

Nordeste

Os entrevistados da região se mostram resilientes e corajosos para atingir as próprias metas. Enxergam o trabalho e os lados afetivo e espiritual como cruciais para viver ao máximo, porém reclamam da falta de moradia, segurança e transporte adequados.



Norte

Nessa parte do país, as pessoas se sentem satisfeitas profissionalmente e cuidam mais da espiritualidade. Viver ao máximo passa por saúde, família e perspectiva de ascensão social. Problemas de infraestrutura pesam como limitações.

Centro-Oeste

São brasileiros que procuram ter boa saúde para vencer também seus limites. Uma vida plena pede a celebração das conquistas com as pessoas especiais. Falta de motivação e medo de desapontar os outros são os principais entraves à satisfação completa.

Sudeste

Aqui tem, literalmente, um pouco de tudo – ainda mais levando em conta a quantidade e a diversidade dos participantes da região. A falta de tempo, porém, configura a principal barreira.

Sul

Pela pesquisa, são os que mais prezam a saúde para viver melhor. Estão bem satisfeitos com a questão afetiva, especialmente no Paraná.

O QUE APRENDEMOS COM A PESQUISA

O estudo “O que é para o brasileiro viver ao máximo?” traz novas reflexões e confirma certas tendências que impactam diretamente o bem-estar de expressiva parcela da nossa população. Em linhas gerais, observamos um povo preocupado em desfrutar o aqui e agora e que está satisfeito especialmente com as relações familiares e a espiritualidade.

Claro que viver ao máximo não comporta uma receita pronta. É uma questão individual e, portanto, mais subjetiva. No entanto, diagnosticamos alguns ingredientes de destaque, que englobam tanto aspectos físicos quanto sociais e emocionais. São eles: autoconhecimento; envelhecimento pleno; saúde; e relacionamento (*veja mais sobre esses quatro pilares à direita*). As palavras que melhor expressam essa plenitude, segundo os mais de 5 mil respondentes, são “felicidade” e “amor”.

Em nossa pesquisa, quase 40% dos entrevistados dizem já levar a vida ao máximo. Não é pouco, porém fica nítido que a maioria ainda sente que, como diz o professor de psicologia Esdras Vasconcellos, “não fechou o círculo”. A tríade dinheiro/tempo/burocracia representa hoje a maior barreira para a realização dos sonhos e objetivos. E há de se notar que um quarto dos entrevistados identifica a saúde como fator limitador. No campo do estilo de vida, aliás, sedentarismo e estresse constante se revelam os dois principais empecilhos à existência plena.

O brasileiro tem uma visão do amanhã um tanto otimista, e o interessante é que os planos focados no futuro próximo não são nem de caráter material nem profissional. Identificamos a busca por viagens e atividades prazerosas, especialmente em companhia da família. A presença dos entes queridos, diga-se, constitui um ponto permanente no caminho da satisfação pessoal. Parece que a pesquisa confirma o que cantou Tom Jobim: “É impossível ser feliz sozinho”.

O brasileiro continua otimista, mas vê a falta de dinheiro e tempo, bem como a burocracia, como as principais barreiras para viver ao máximo

OS QUATRO PILARES

Resumimos aqui as principais lições que tiramos do estudo



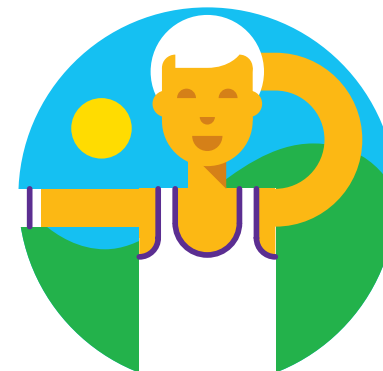
Autoconhecimento

Vivemos uma época de mudança no modelo de consumo. As pessoas (sobretudo a nova geração) não buscam mais a posse, mas a oportunidade de ter experiências que as enriqueçam profissional, pessoal e espiritualmente.



Saúde

Aquele papo de “saúde é o que importa, do resto corremos atrás” continua em alta. Com a transição epidemiológica, não basta viver mais — é preciso também viver melhor. Contornar o sedentarismo e o estresse é o principal desafio nessa seara.



Envelhecimento pleno

A expectativa de vida do brasileiro aumenta e, com ela, a necessidade de estender (ou, quem sabe, impedir) a aposentadoria física e mental. A vontade de viajar, praticar esportes e desfrutar a família não possui limite etário e contribui para a queda de rótulos como “idoso” e “terceira idade”.



Relacionamento

A relação com o parceiro — bem como a de pais, filhos e netos — pode até mudar, contudo seguem inalterados o anseio e a necessidade de manter os laços familiares. Não basta ter boas experiências: as pessoas desejam compartilhar esses momentos com quem mais amam.

SAÚDE

Redator-chefe

Diogo Sponchiato

Diretor de arte

Robson Quinafélix

Projeto gráfico e edição de arte

Rodrigo Maroja

Gráficos e ilustrações

Rodrigo Maroja e Rogério Maroja

Revisão

Vivien Hermes Capecchi

Planejamento, execução e análise do projeto de pesquisa

Andrea Costa

Fernanda Vicentini

Daniela Formaio

Paula Costa

Ponderação da pesquisa

Instituto Vis Soluções de Mercado

Pesquisa qualitativa

SOMOS Pesquisa Qualitativa

realização



SAÚDE

