

SAÚDE

MENTAL

FÍSICA

COMPORTAMENTAL

Introdução

Mudanças...é assim que o mundo vive desde sempre. E ultimamente com a chegada da internet que trouxe a globalização para nossa rotina, tudo ficou cada vez mais ao alcance dos dedos e dos olhos.

Mas nessa evolução natural tivemos o impacto COVID19, 15 meses de confinamento, de aprendizado constante de outras rotinas pessoais e profissionais, de escolhas e riscos valorizando a vida e o cuidado com nossa saúde e a de nossos familiares.

O mundo parou e nele valores muitas vezes se sobrepuseram a interesses, fazendo com que o brasileiro mudasse rumos, priorizasse coisas e momentos que antes estavam soterrados na rotina exaustiva de trabalho, estudo e sobrevivência. Mas nessa parada muita coisa relacionada a saúde das pessoas mudou, se ressignificou e fez muitos brasileiros alterarem suas rotinas alimentares, de sono e exercícios.

A saúde gerou uma hiper vigilância que somada a falta de perspectivas e prazos fez as pessoas ficarem mais ansiosas, com *coronasônia*, alimentação desbalanceada e irritabilidade em alta.

Ouvir todo o Brasil é sempre desafiador, pois são muitos em um só. Cada qual com sua história, cultura, necessidade e expectativa.

Vamos lá, como está a saúde geral do brasileiro, por ele mesmo!!

CORPO

Entrando na pauta

O ciclo se tornou vicioso. Tudo é Causa/Consequência, as pessoas não estão cuidando do corpo, uma alimentação com excesso de doces e falta de qualidade atual dos alimentos torna o sono pior e as deixam cansadas. A falta de equilíbrio potencializa situações extremas de desconforto.

CORPO

Tem comido mais doce

68,2%

A redução da serotonina (hormônio do bem estar) é comum em momentos de incerteza e aí o doce ganha cada vez mais espaço, mas é preciso se cuidar para que isso não se torne um problema de saúde. Algumas dicas:

- . estabelecer uma rotina alimentar diversificada, inovando nas receitas doces. **Para inspirar:** @panelhafit | @patibianco | @docesaudefit

- . definir um horário para o docinho desejado. Um alerta no celular pode ajudar a criar a rotina e ter um momento recompensa no dia. =)

- . não deixar de se exercitar mesmo durante o confinamento. Se mexer é fundamental. **Para ativar:** @treinoemcasa @pamfiit_ @marcioatalla

Você tem comido mais doce?

CORPO

NÃO tem se alimentado melhor

58,4%

Com a rotina ainda restrita, a alimentação que no início da pandemia melhorou deixa o protagonismo da casa e volta para o lugar de ser desregrada e pouco saudável. O cansaço e as incertezas também caminham por essa seara.

Dicas que podem ajudar nessa rotina:

- . preferir sempre "comida de verdade", natural e com poucos processados se possível.
- . se obrigar a comer na mesa, de preferência sem o celular ou a TV. Foque na alimentação e mastigação dos alimentos.
- . manter uma rotina de no mínimo 3 refeições e 2 lanches
- . beber muita água

Alguns aplicativos que podem ajudar em uma alimentação melhor:

MyFitnessPal | FatSecret | Tastemade | ReceitasFáceis

CORPO

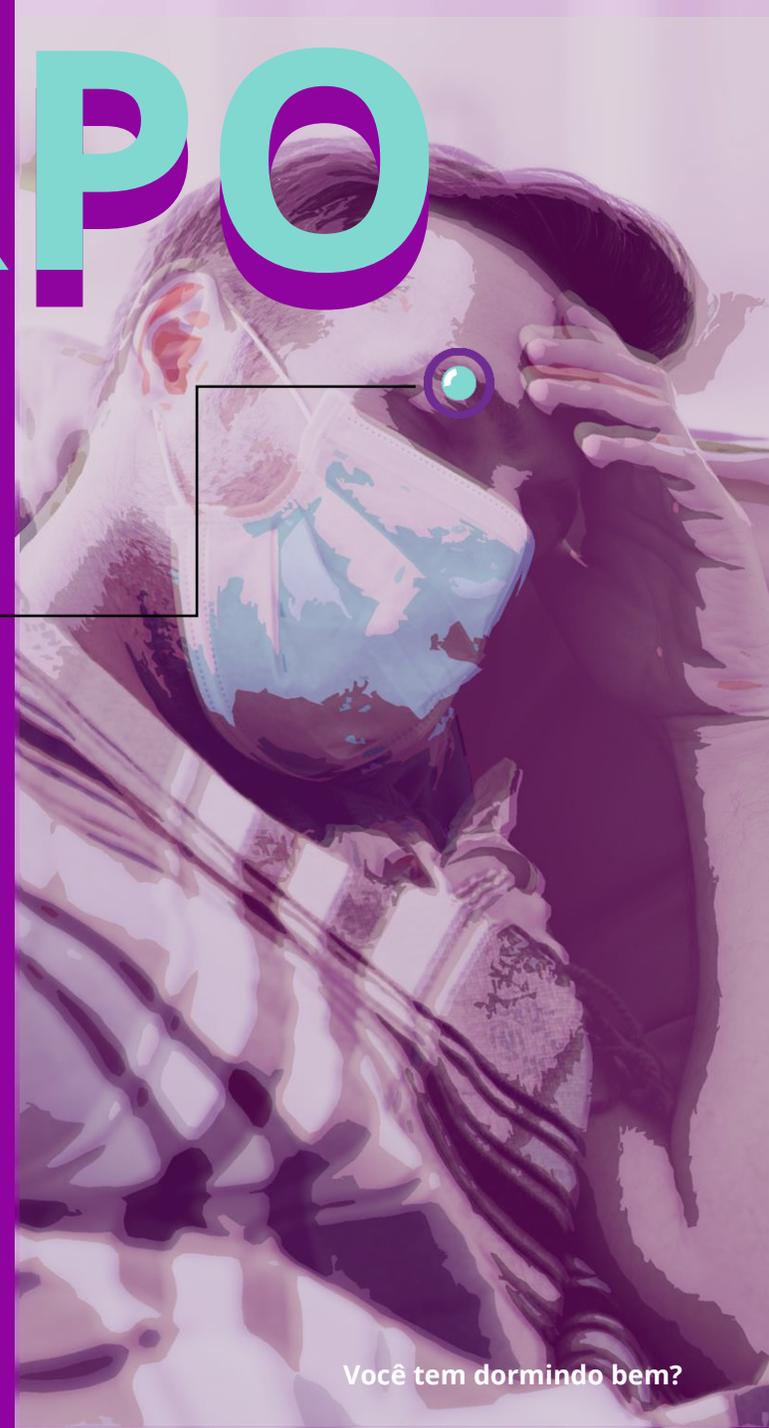
NÃO estão dormindo bem

56,2%

A ansiedade e mudança da rotina alteraram também o sono do brasileiro, que piorou muito em qualidade com um termo usado nos últimos meses: a *"coronasônia"*, o aumento da insônia em períodos de pandemia. O mais onipresente é a alteração na rotina. Ora, sem os horários regulares para acordar, sair de casa, trabalhar, malhar e por aí vai, o ciclo circadiano (o relógio biológico do corpo) acaba desregulado.

Algumas sugestões da **National Sleep Foundation** e pela **Associação Brasileira do Sono** para melhorar o sono na quarentena.

- . tentar acordar e dormir no mesmo horário;
- . criar um ritual do sono, desconectando celular e outros eletrônicos 1h antes de dormir. Busque coisas que relaxam como banho quente, chá, meditação;
- . se a insônia aparecer, vale tentar algumas das sugestões acima. Rolar na cama não vai resolver;
- . diminuir o consumo de bebidas com cafeína e evitar as bebidas alcoólicas;
- . não levar o trabalho pro quarto;
- . movimentar o corpo durante o dia, assim ao deitar o mesmo busca o relaxamento.



Você tem dormindo bem?

CORPO

Está se sentindo mais cansado

80,7%

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconheceu o momento de cansaço e apelidou o sintoma de “fadiga pandêmica”. Uma pesquisa da OMS constatou que ela afeta 60% da população e é consequência do esgotamento gerado pela hiper vigilância, pelo medo de um vírus que ninguém vê e de todas as mudanças de rotina necessárias.

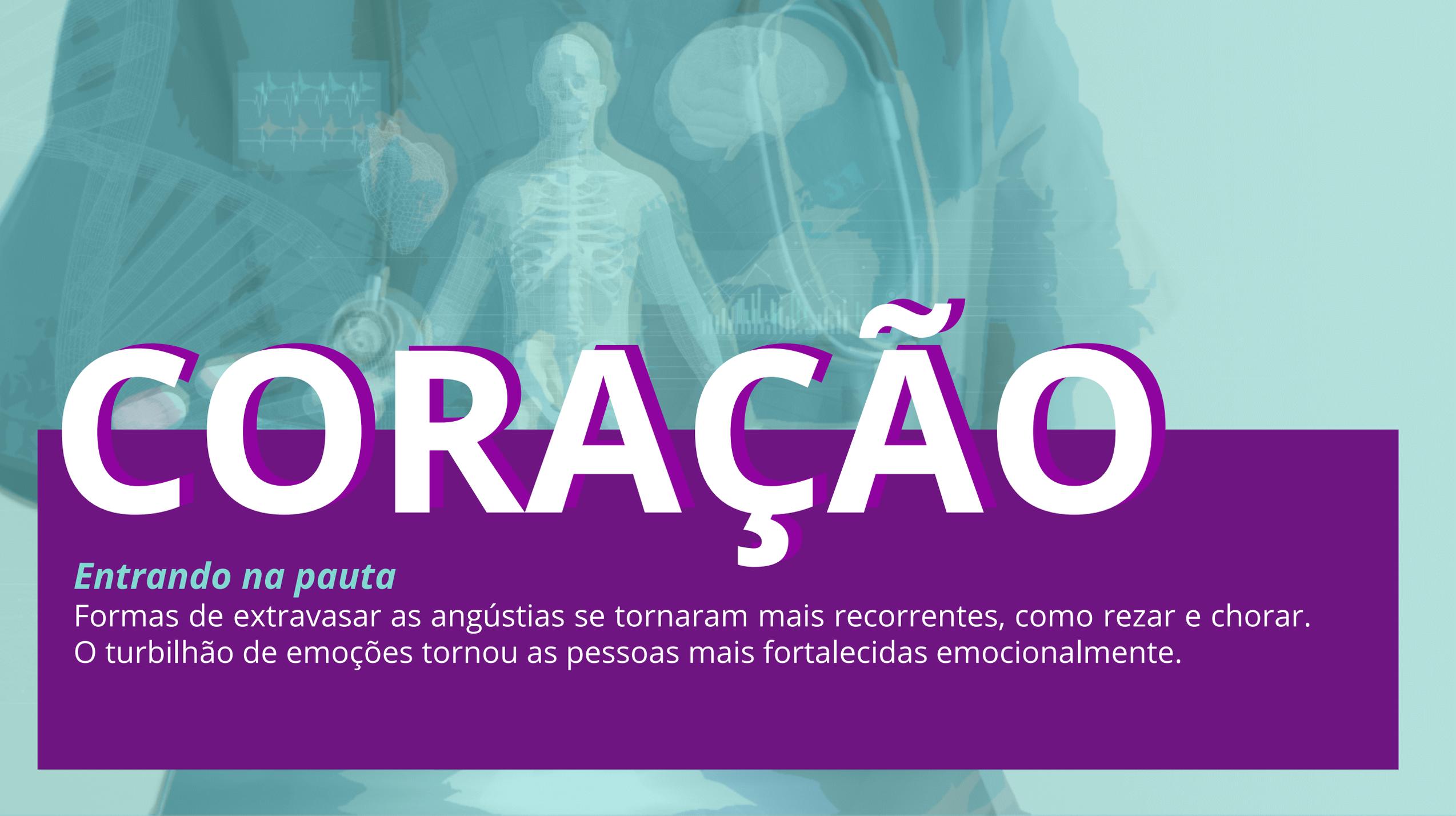
Algumas dicas do Dr Marco Abud para controlar a sensação de exaustão mental:

1. desconecte-se
2. organize uma lista de tarefas
3. faça pausas
4. pratique atividade física
5. tenha hobbies

IG: @drmarcoabud



Você tem se sentido mais cansado?



CORAÇÃO

Entrando na pauta

Formas de extravasar as angústias se tornaram mais recorrentes, como rezar e chorar. O turbilhão de emoções tornou as pessoas mais fortalecidas emocionalmente.

CORAÇÃO

Isolamento social, preocupação com familiares, questões financeiras e o medo de morrer são alguns dos sentimentos difíceis de lidar neste momento de pandemia. Para suportar as questões de saúde mental, muitas pessoas buscaram suporte com psicólogos e psiquiatras ou mecanismos para um amadurecimento emocional “forçado”.

Recente estudo do Ministério da Saúde mostra que quase 30% dos brasileiros procuraram ajuda profissional por questões relacionadas à saúde mental entre agosto e outubro de 2020. Por outro lado, 34,2% não chegaram a procurar ajuda, mas gostariam de tê-la.

Existem centros que oferecem serviços gratuitos ou a um baixo custo, o chamado ‘valor social’.
[Mapa atendimento psicológico on-line](#)

61% Cresceu emocionalmente

CORAÇÃO

Altos níveis de **ruminação** – ficar pensando sobre determinado assunto por muito tempo – colaboram para prolongar a tristeza.

Um dos desencadeadores do estresse na atual circunstância é o excesso de informação e a exposição às fakenews. Segundo um estudo científico publicado no jornal Psychiatry Research, **ficar mais de 3 horas imerso em informações sobre a pandemia aumenta o sentimento de medo.**

Ouvir música pode ser um antídoto para tristeza. **A música é uma ferramenta capaz de aumentar a motivação, a sensação de bem estar, a criatividade e a autoestima**, além de serem poderosas armas contra o mau humor e o estresse. Um grupo de neurocientistas criou uma playlist que reúne as músicas que despertam felicidade.

[Lista das músicas mais felizes](#)

Chorou
mais **54%**

Não tem
dado mais
risada **71%**

Você tem chorado com mais frequência? Você tem dado mais risada?

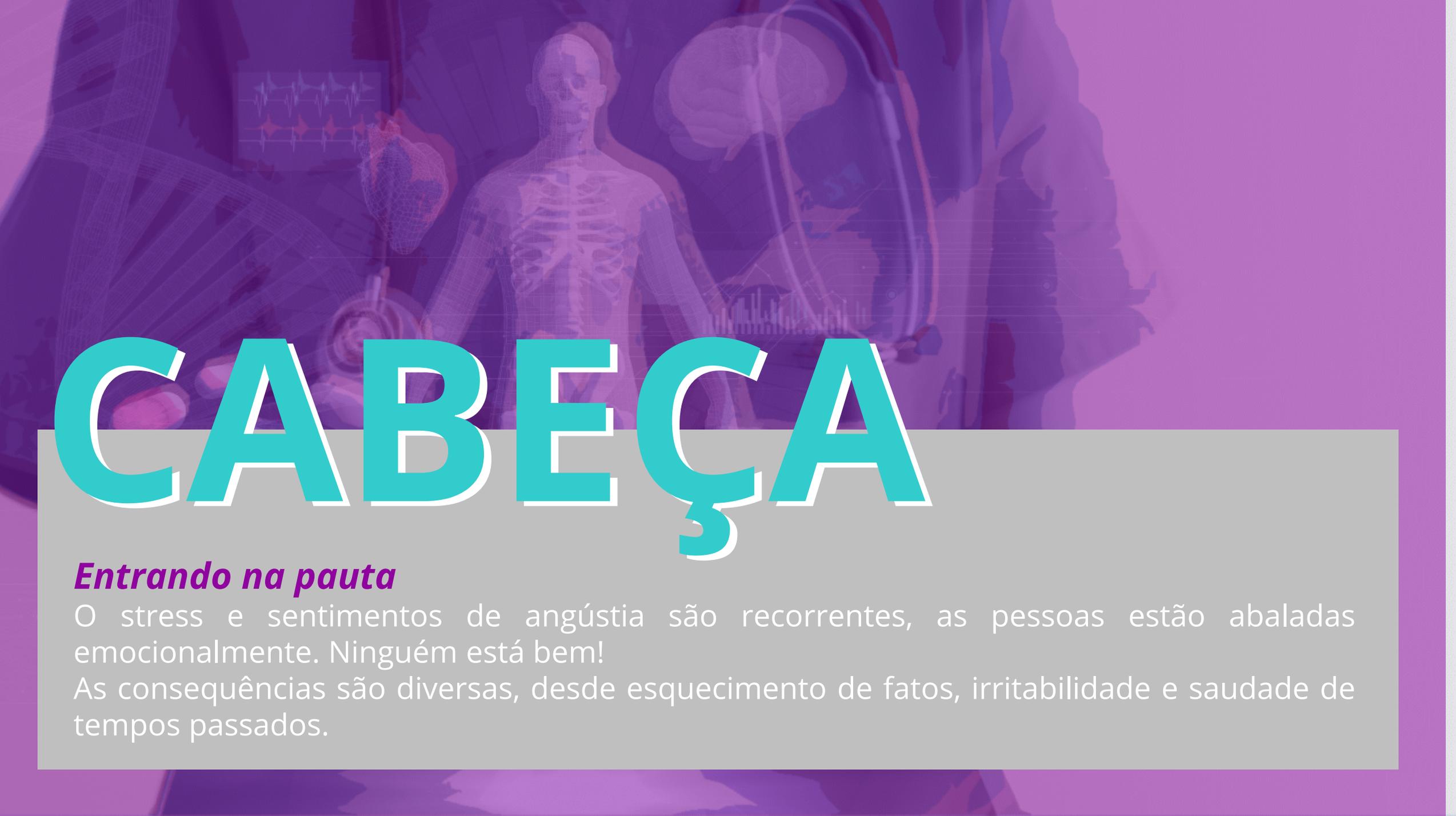
CORAÇÃO

“Andá com fé eu vou/ Que a fé não costuma faiá/ Andá com fé eu vou/ Que a fé não costuma faiá/ Que a fé 'tá na mulher/ A fé 'tá na cobra coral/ Oh oh/ Num pedaço de pão/ A fé 'tá na maré/ Na lâmina de um punhal/.....” como diz a canção de Gilberto Gil, ela está onde cada um quiser, sem uma doutrina única e em momentos de pandemia resgatar momentos e emoções positivas é um caminho de esperança.

Aliviando as tensões. A **acupressão** é uma técnica baseada na Medicina Chinesa que estimula pontos específicos do corpo por meio da pressão dos dedos. Deve-se focar na região interna do braço – três dedos acima do pulso – na parte interna e superior das orelhas e entre as sobrancelhas.

Um estudo científico publicado no jornal *Aging and Mental Health* mostrou que **40 minutos de conversa para lembrar bons momentos do passado são capazes de afastar a solidão**, que também pode desencadear sentimentos de rejeição, exclusão e vulnerabilidade.

66% Rezou mais



CABEÇA

Entrando na pauta

O stress e sentimentos de angústia são recorrentes, as pessoas estão abaladas emocionalmente. Ninguém está bem!

As consequências são diversas, desde esquecimento de fatos, irritabilidade e saudade de tempos passados.

CABEÇA

NÃO tem meditado

82%

Está estressado

79%

6 universos temáticos importantes para a saúde mental:

- Família**, trocar experiência com a rede de apoio, os amigos fazem parte desse universo.
- Trabalho**, para quem consegue fazer home office é importante determinar horário de início e término, além dos intervalos ao longo do dia.
- Alimentação**, para muitos a rotina está mais difícil, mas é importante manter uma dieta saudável, o alimento não pode ser uma fuga da realidade.
- Atividade física**, fortalecer a imunidade e liberar hormônios que trazem uma sensação de bem estar são ainda mais importantes no contexto atual.

E todos eles só vão operar bem se o indivíduo estiver consciente dos seus limites e necessidades. O cuidar-se é essencial.

Caminhos que podem inspirar ou ativar movimentos de cuidados com a saúde de cada um:

Podcast: **Bom dia, Obvious** | **Estamos Bem?** | **É nóia minha?** | **Para dar nome às coisas**

App: **OptimizeMe** | **Querida Ansiedade** | **Breathe** | **Sattva** | **Insight Time**

IG: **@saude.mental.psicologia** | **@sigaosbalões** | **@pseudoplutão** | **@OBUDISMO**

CABEÇA

Tem visto o
tempo passar

70%

Tem se sentido
nostálgico

69%

A percepção de ver o tempo passar neste período trouxe a tona momentos nostálgicos e resgates afetivos dos brasileiros em diversas instâncias, desde comidas afetivas, conteúdos que remetem aos momentos “mais” felizes de períodos já passados.

Algumas marcas como Bradesco, Brastemp e Nintendo entenderam aí uma oportunidade de resgate que reforce o positivo das histórias mas junto trazem a modernidade dos novos produtos e serviços.

Regravação de músicas, busca por desenhos animados e atividades nas casas com crianças que trazem as brincadeiras fora do digital, aproximando memórias afetivas familiares e momentos de confraternização.

Alguns resgates: <https://leiturinha.com.br/blog/14-brincadeiras-para-fazer-dentro-de-casa/>
<https://www.aficionados.com.br/desenhos-antigos/>

CABEÇA

Desistiu de algum projeto/atividade

58%

Trabalhou mais

51%

O avanço da cultura empreendedora no Brasil perdeu força com a pandemia. O país tinha, na sua maioria, o perfil de **empreendedorismo por necessidade**. Uma necessidade que continuou, mas o apoio e possibilidades diminuíram muito.

A falta de informação profissional e suporte financeiro fez com que muitos fechassem seus negócios. A saúde financeira dessas empresas não suportou a primeira onda da pandemia. Outras nasceram como opções para o desemprego mas a maioria não conseguiu se manter por tanto tempo.

A oportunidade de apoio para empreender surge em algumas ações de marcas ou profissionais, mas o brasileiro **ainda não encontrou um caminho que seja de fácil APRENDIZADO e REALMENTE o ajude nessa jornada**, pois ele já sabe que o caminho vai ser difícil.

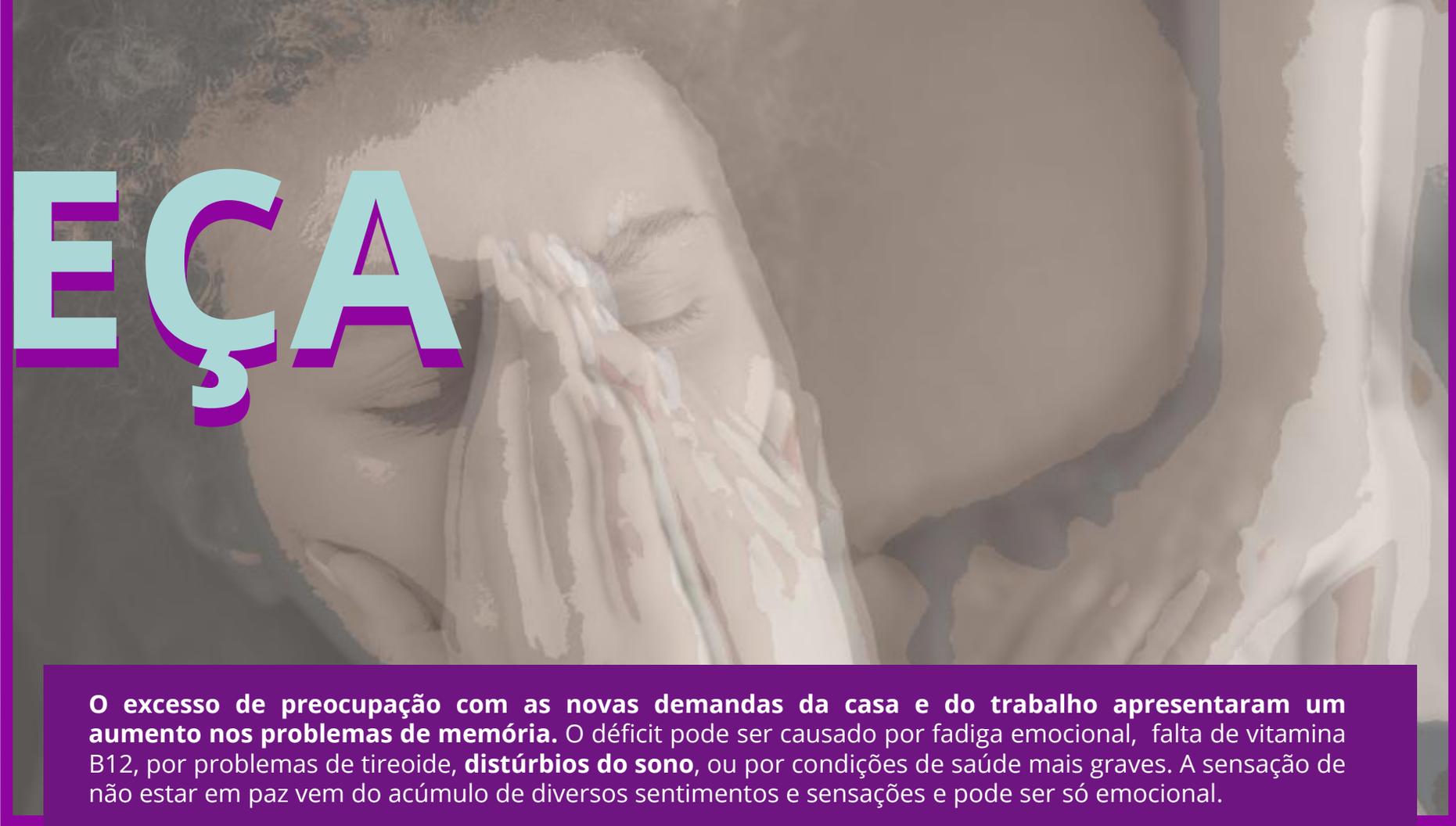
A pandemia trouxe muitas novidades, uma delas foi a relação com o trabalho. Muitos ainda sofrem em como gerir o tempo e funções nesse novo contexto, ou em conciliar as multitarefas que o confinamento trouxe.

Dicas para equilibrar a rotina de trabalho.

Para quem trabalha de casa: Faça reuniões curtas, tenha uma agenda de atividades, preserve os rituais de quando trabalhava presencialmente, crie pausas ao longo do dia e seja disciplinado, só comece uma atividade quando finalizar a outra.

Perfis do IG para inspirar: @vidaorganizadaoficial @natalia.santoianni @christianriad

CABEÇA



Tem esquecido
as coisas

66%

NÃO está em paz

53%

O excesso de preocupação com as novas demandas da casa e do trabalho apresentaram um aumento nos problemas de memória. O déficit pode ser causado por fadiga emocional, falta de vitamina B12, por problemas de tireoide, **distúrbios do sono**, ou por condições de saúde mais graves. A sensação de não estar em paz vem do acúmulo de diversos sentimentos e sensações e pode ser só emocional.

O que pode ajudar:

Reservar alguns momentos para se cuidar, estimular o raciocínio, se mexer, e realizar pequenas atividades positadoras podem contribuir para uma rotina melhor. Aplicativos que já apoiam esses movimentos:

Fit Brains Trainer | Lumosity | A Faster Reader | Happify | Calm

E, sempre que possível vale considerar a ajuda de profissionais qualificados.



SAÚDE

Entrando na pauta

O brasileiro continua se automedicando e nestes momentos inclui na lista medicação (mesmo que prescrita) para ansiedade e depressão.

Os cuidados com a saúde foram esquecidos por muitos, poucos iniciaram tratamento de saúde recentemente ou mesmo continuaram tratamentos

O atendimento via telemedicina e telepsicologia ainda não faz parte da realidade da maioria dos brasileiros.

SAÚDE

74,6%

NÃO iniciou
tratamento de saúde

55,7%

Tem se **auto medicado**
para dor em geral

Outra consequência da pandemia foi o atraso no diagnóstico e tratamento de doenças. Foi o que aconteceu em diversos casos de doenças graves. Situações que, segundo especialistas, podem contribuir para o agravamento da enfermidade. Toda ideia que estimule a telemedicina ou consulta domiciliar incentiva esse cuidado.

Estimular o auto cuidado, o prosseguimento de tratamentos já iniciados e exames de controle é uma função de todos.

A automedicação continuou em alta, o que não é recomendado. Dores recorrentes pedem uma visita médica, desconfortos podem ter cuidados não medicamentosos, sejam elas de **origem emocional e física**.

Blends de chás ([@atalcha](#) | [@caminhodocha](#) | [@toolboxloja](#)) já possuem comprovação para dores musculares e de cabeça.

No home office, cuide do corpo e da rotina ([@adorohomeoffice](#) | [@yopro.br](#) | [@zenitprodutividade](#)) pode reduzir a rotina de dores e o uso de auto medicação.

Você iniciou algum tratamento de saúde? Você tem se auto medicado para dor em geral?

Você tem cuidado mais de você mesmo? Você tem tomado algum medicamento para ansiedade ou depressão?

46,7%

Tem se
auto cuidado
mais

28,2%

Tem tomado
medicamento para
ansiedade ou depressão

Cresce o conhecimento e a adesão do **Mindfulness**, um conjunto de iniciativas que tem por objetivo conectar pessoas ao momento presente.

BENEFÍCIOS

Desenvolve a inteligência emocional
Autoconhecimento

Capacidade de concentração

Contribui para o controle do estresse e da ansiedade

Reduz os riscos de insônia

Aumenta a sua capacidade cognitiva

Diminui o impacto de pensamentos negativos

Incentiva a sua criatividade.

Para ativar, alguns aplicativos: Insight Timer | Sto
Breathe & Think | **MeditaBK** | **Headspace**

SAÚDE

NÃO tem usado
telepsicologia

91,2%

NÃO tem usado
telemedicina

85,9%

Um universo de saúde digital tomou outras proporções durante a pandemia, mas ainda está em curva de aprendizado pelos brasileiros. Em outra pesquisa Hibou, descobrimos que 62% dos brasileiros utilizaria estes serviços se os conhecessem melhor.

As iniciativas devem ter como base a intuitividade, leitura fácil e histórico dos atendimentos.

Marcas que já estão nesse caminho: HIAE, Dasa (NAV), Telavita, Vittude



SOCIAL

Entrando na pauta

Apenas as relações com familiares aumentou, todo o restante se manteve igual ou reduziu no período pandêmico, incluindo a falta de paciência.

Poucas mudanças nos status dos relacionamentos, as pessoas não terminaram e não começaram novas relações.

SOCIAL

Não aumentaram a
frequência de sexo

84%

O contexto atual trouxe uma ansiedade sem precedentes relacionada à saúde, insegurança financeira e outras mudanças significativas na vida. O estresse causado pela pandemia contribuiu para o desinteresse sexual dos casais.

Manter os exames em dia é importante para acompanhar o cuidado com o corpo e os hormônios. O **efeito da superexposição, que aumentou o contato com a rotina do parceiro**, começou a incomodar e criar ruídos na relação. Momentos que eram especiais e raros deram lugar às reclamações sobre as responsabilidades das tarefas domésticas.

O aumento no consumo de antidepressivos pode ser um dos responsáveis pela falta de apetite sexual, mesmo passando mais tempo em casa, a frequência do sexo entre o casal não é proporcional ao tempo disponível para tal.

Olhar com atenção para a rotina sexual em casa é um caminho interessante para marcas que já operam neste segmento do prazer. **Como cuidar do casal no contexto desgastante como o que vivemos?**

SOCIAL

Iniciou relacionamento

6%

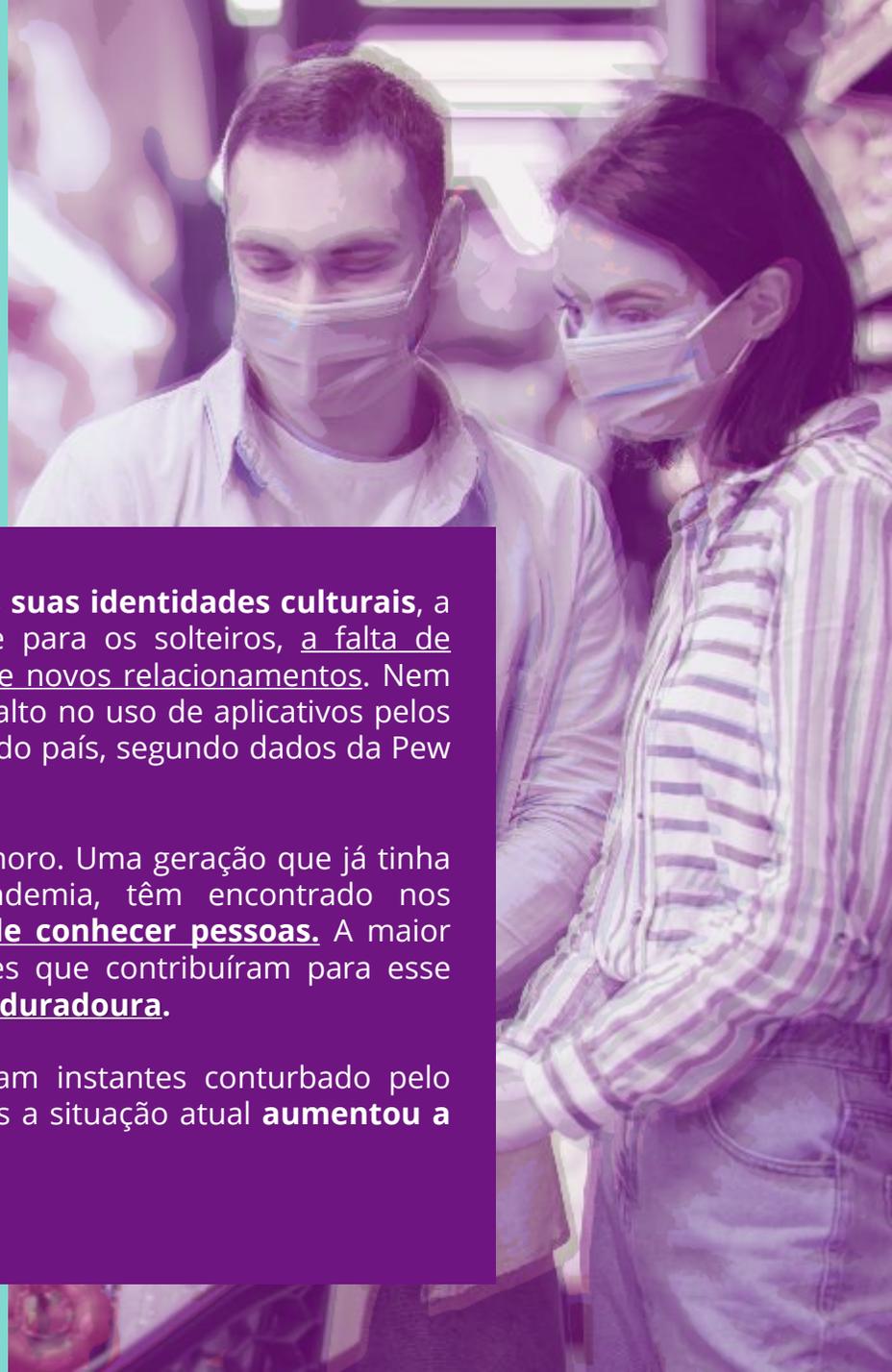
Terminou relacionamento

9%

O brasileiro tem o contato humano como uma das suas identidades culturais, a pandemia apresentou uma nova dinâmica de flerte para os solteiros, a falta de interação presencial dificultou a evolução e criação de novos relacionamentos. Nem por isso o brasileiro deixou de paquerar, houve um salto no uso de aplicativos pelos brasileiros entre **30%** e **400%**, dependendo da região do país, segundo dados da Pew Research.

Baby boomers também estão instalando app de namoro. Uma geração que já tinha dificuldades em encontrar alguém antes da pandemia, têm encontrado nos aplicativos de relacionamento uma nova forma de conhecer pessoas. A maior intimidade com o celular e a internet são os fatores que contribuiram para esse movimento, mesmo que isso não efetive um relação duradoura.

Para os casais formados no pré-pandemia, houveram instantes conturbado pelo grande tempo de convivência, mas para muitos casais a situação atual **aumentou a conexão da relação de uma forma significativa**.



SOCIAL

Tem falado com a família

85%

Duas formas de interação familiar se intensificaram na pandemia. O convívio mais recorrente no lar e o contato através de ligações e vídeo chamadas fortaleceram os vínculos entre os familiares.

Uma pesquisa da **Universidade Harvard**, revelou que pais que costumavam estar distantes dos filhos acabaram por se inteirar de seus interesses e aflições, 68% afirmam ter se aproximado dos pequenos.

Mas deve-se tomar cuidado com o excesso de vídeo chamadas, e aí entram os vídeos profissionais e pessoais. Um estudo da **Universidade de Stanford** revelou os motivos que levam ao cansaço após grande exposição em vídeo chamadas.

1. Excesso de contato visual aproximado.
2. Olhar para si mesmo de forma constante é desgastante.
3. Falta de mobilidade.
4. Videochamadas exigem maior carga cognitiva.

O equilíbrio é TUDO. Como construir essa relação a distância em um patamar aceitável para todos?



SOCIAL

Tem menos paciência
com as pessoas

66%

No auge da interação social, através das vídeo chamadas, lives e redes sociais, é necessário criar **tempos individuais**, instantes de reflexão e autoconhecimento. O excesso de informação e a frustração das incertezas causa uma angústia que acaba por afetar as relações sociais.

Segundo Patrícia Barato Salvador, psicóloga clínica e coordenadora de projetos da BH Bienestar em Madri, Espanha, muitas pessoas estão experimentando o **fenômeno da atenção dividida** durante a quarentena. "Meus recursos estão divididos: entre o que quero fazer no momento (trabalho, cuidar da minha família, ligar para os meus amigos) e o querer estar informado sobre o que acontece no mundo (com o coronavírus)". **"É normal nos sentirmos mais irritados ou impotentes diante do que está acontecendo, porque o sentimento de não estar no controle é muito forte"**, acrescenta.

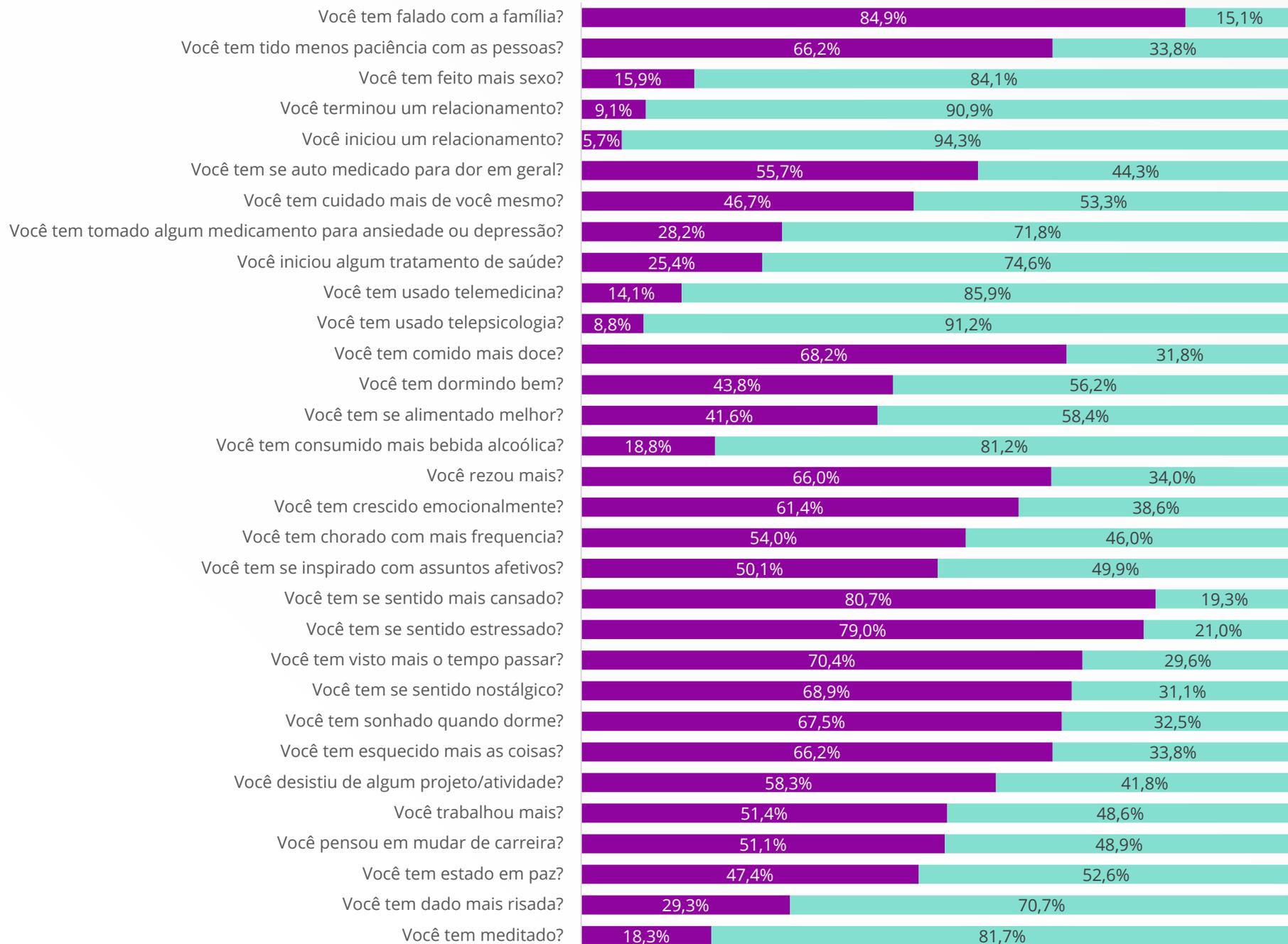
Dicas:

É importante limitar a quantidade de notícias que consome e sempre buscar fontes confiáveis de informação.

Dar um descanso das redes sociais pode ser uma alternativa para relaxar.

Estabelecer um horário fixo para dormir e respeitar esse horário. Uma boa noite de sono ajuda ter um dia mais tranquilo.

RESUMO





OBRIGADO!

hibou
Monitoramento de Mercado e Consumo

Ligia Mello
(11) 99261.2209
ligia@lehibou.com.br