



Pesquisa e
Inteligência
DE MERCADO

FÓRUM
SAÚDE



apresentam a pesquisa

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

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



O que veremos hoje

- 1 ————— **OBJETIVO E METODOLOGIA**
- 2 ————— **PERFIL DA AMOSTRA**
- 3 ————— **A VIDA ATUAL**
- 4 ————— **A VIDA AO MÁXIMO**
- 5 ————— **O FUTURO**
- 6 ————— **PECULIARIDADES**
- 7 ————— **O INCENTIVO DAS EMPRESAS**
- 8 ————— **APRENDIZADOS E REFLEXÕES**

OBJETIVO E METODOLOGIA

Por dentro da pesquisa



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

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

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.



Identificar os pilares de **Viver ao Máximo**:

- ❖ Como é, e como está a vida atual do brasileiro
- ❖ Quais são as principais barreiras a vencer para Viver ao Máximo
- ❖ A questão da saúde no Viver ao Máximo
- ❖ Personificações do Viver ao Máximo (Palavras, Imagens e Personalidades)
- ❖ Percepções e planos para o futuro
- ❖ As ações que as empresas podem apoiar em relação ao Viver ao Máximo



Estudo **quantitativo** realizado através de questionário estruturado, via web.

Os entrevistados foram **convidados via e-mail e recrutados em redes sociais**.

Os respondentes foram **representantes da população brasileira**:

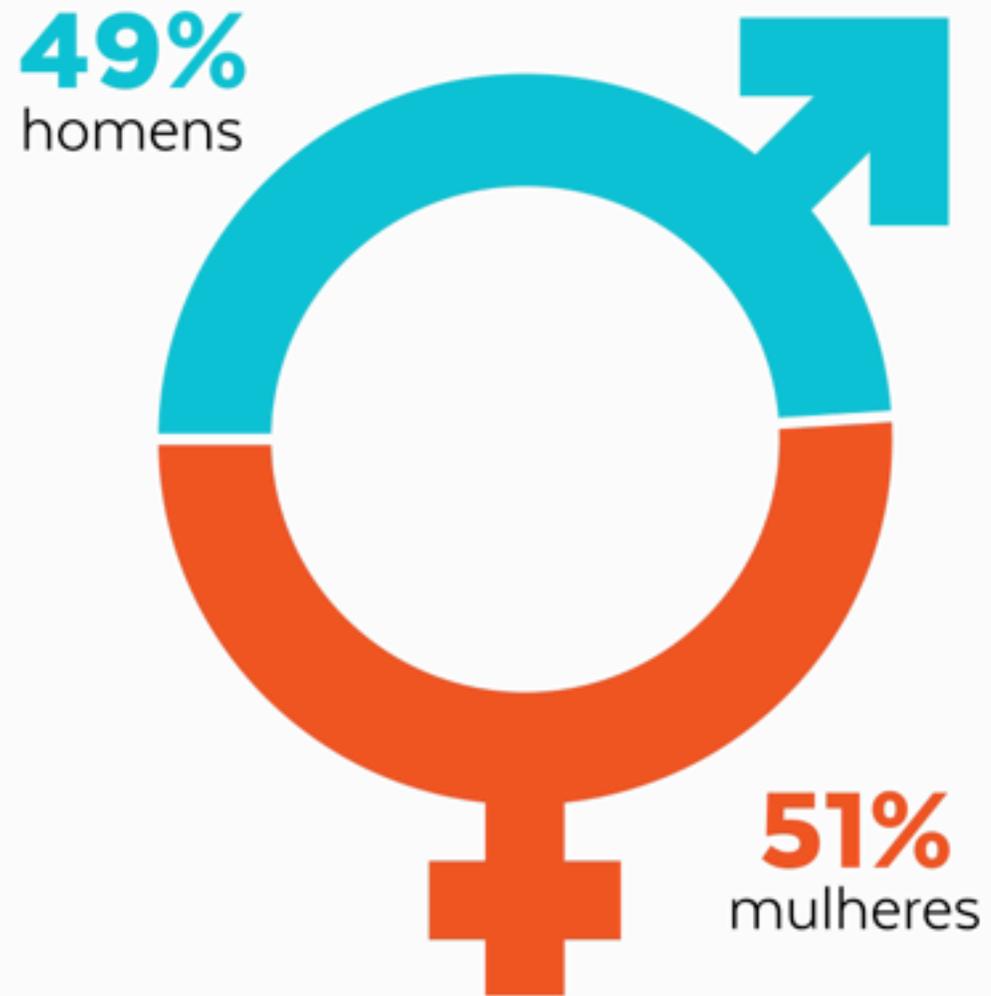
- homens e mulheres
- idade superior a 20 anos
- classes A, B e C
- todas as regiões do Brasil.

Entrevistas realizadas de **31 de agosto a 25 de setembro de 2015**.

Amostra: 5.130* respondentes

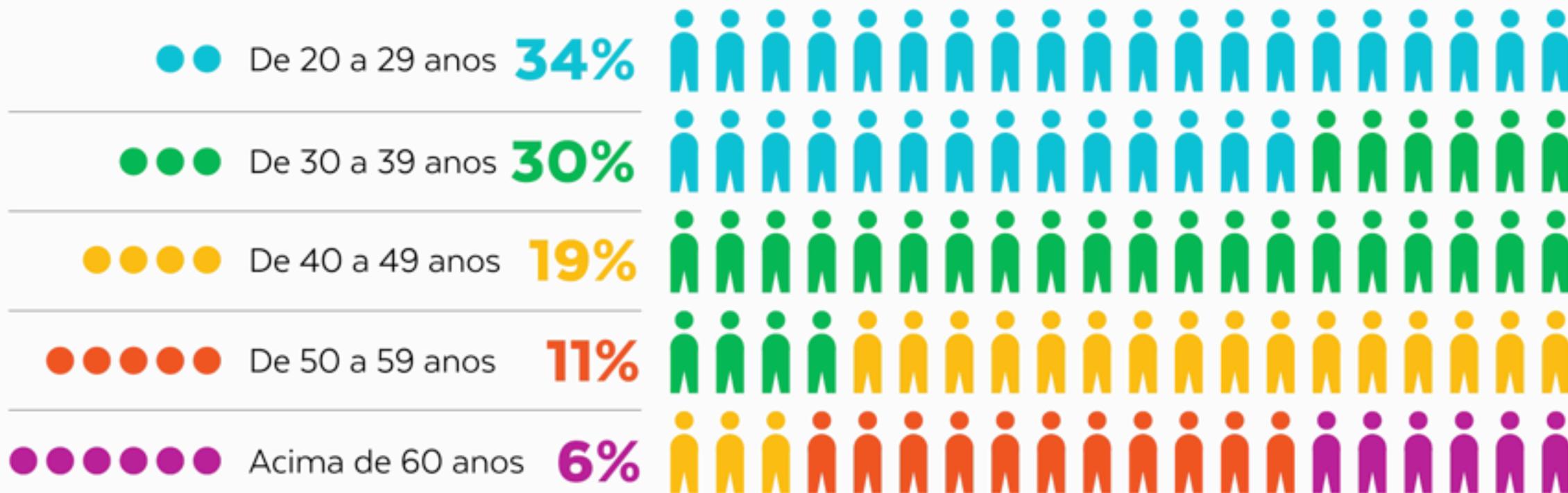
PERFIL DA AMOSTRA

Sexo



Faixa etária

37 anos é a média de idade



Relacionamento e família



56%

Casado(a)/
mora junto



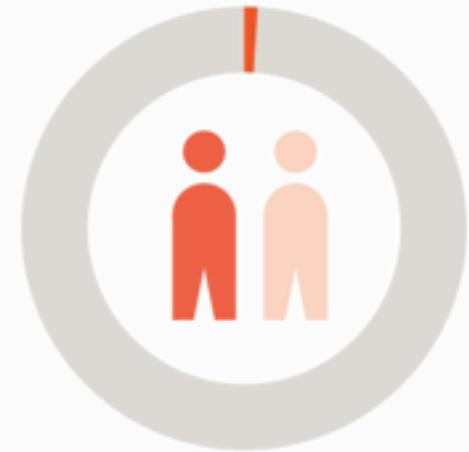
37%

Solteiro(a)



6%

Divorciado(a)/
separado(a)



1%

Viúvo(a)

Com quem mora



56% Com cônjuge/companheiro(a)

29% Com os filhos

26% Com os pais

10% Sozinho

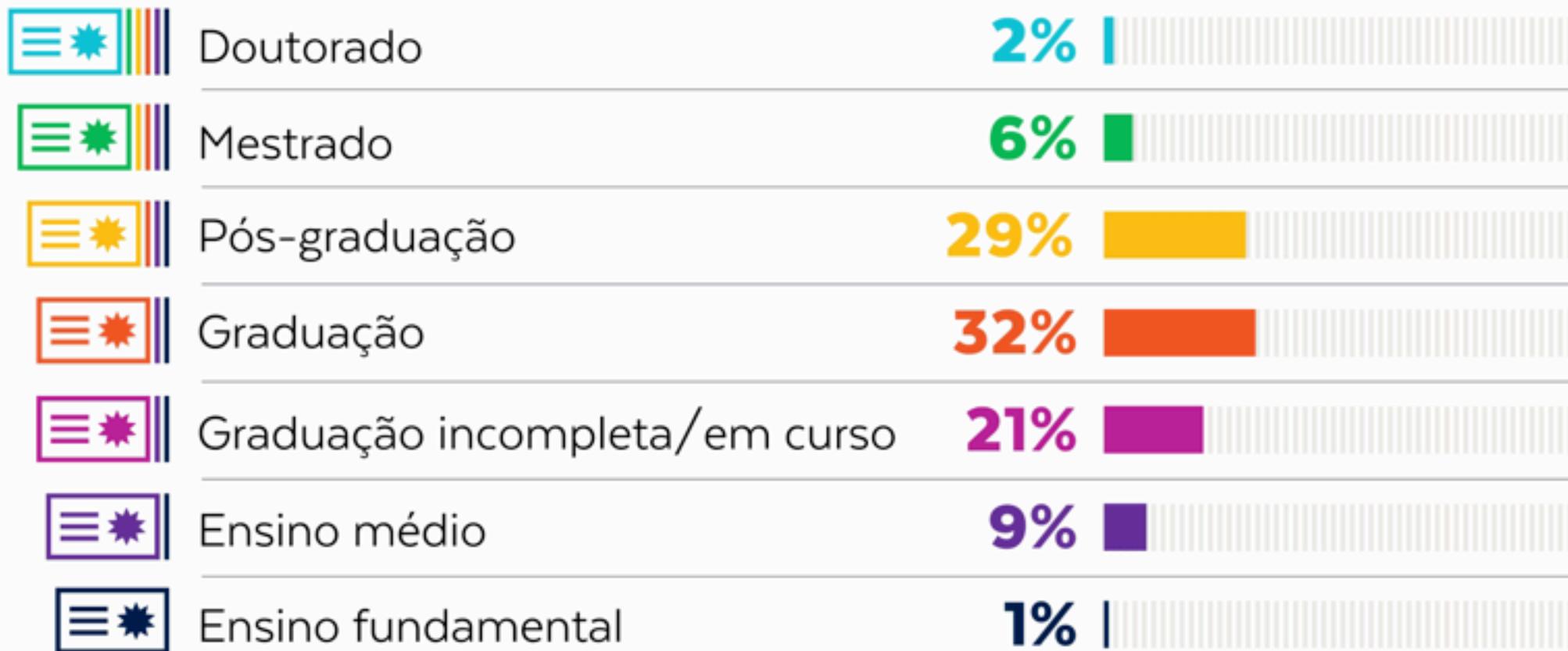
6% Com outros familiares

2% Com amigo(s)

1% Com o(s) irmão(s)

Escolaridade

70% Tem no mínimo superior completo



Trabalho

Destaque: 20% de profissionais independentes

68% trabalham e são empregados/
contratados de uma empresa

11% trabalham e têm negócio próprio

9% trabalham por conta própria
(como autônomo ou freelancer)

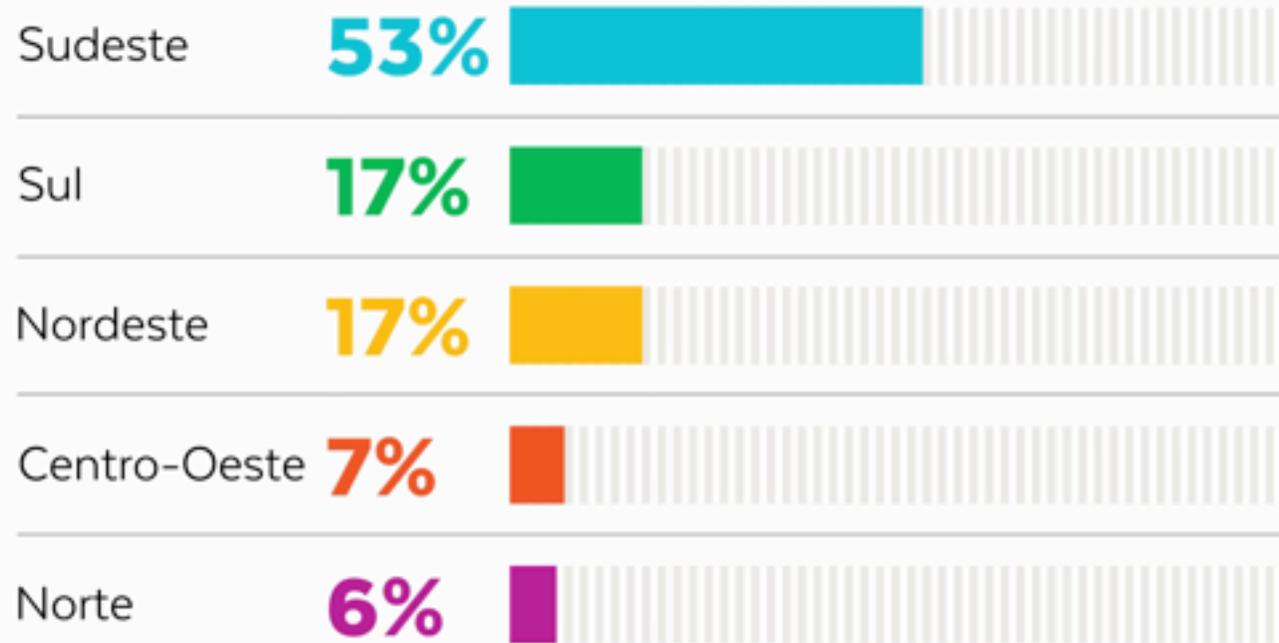
6% estão desempregados no momento e pretendem voltar
ao mercado de trabalho em breve (em até dois anos)

5% não trabalham, apenas estudam

1% está desempregado e não pretende voltar ao
mercado de trabalho em breve (em até dois anos)



Região



Classe social



30%

Classe A



53%

Classe B

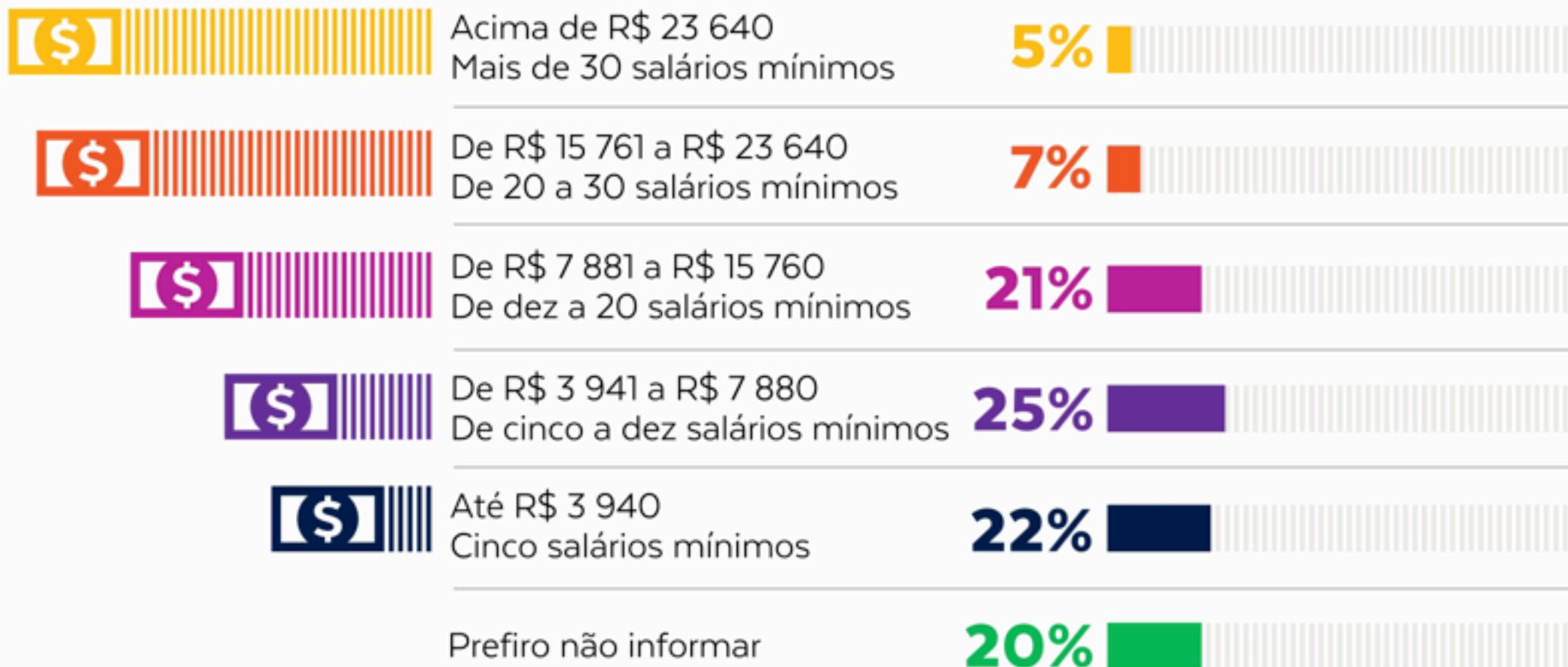


17%

Classe C

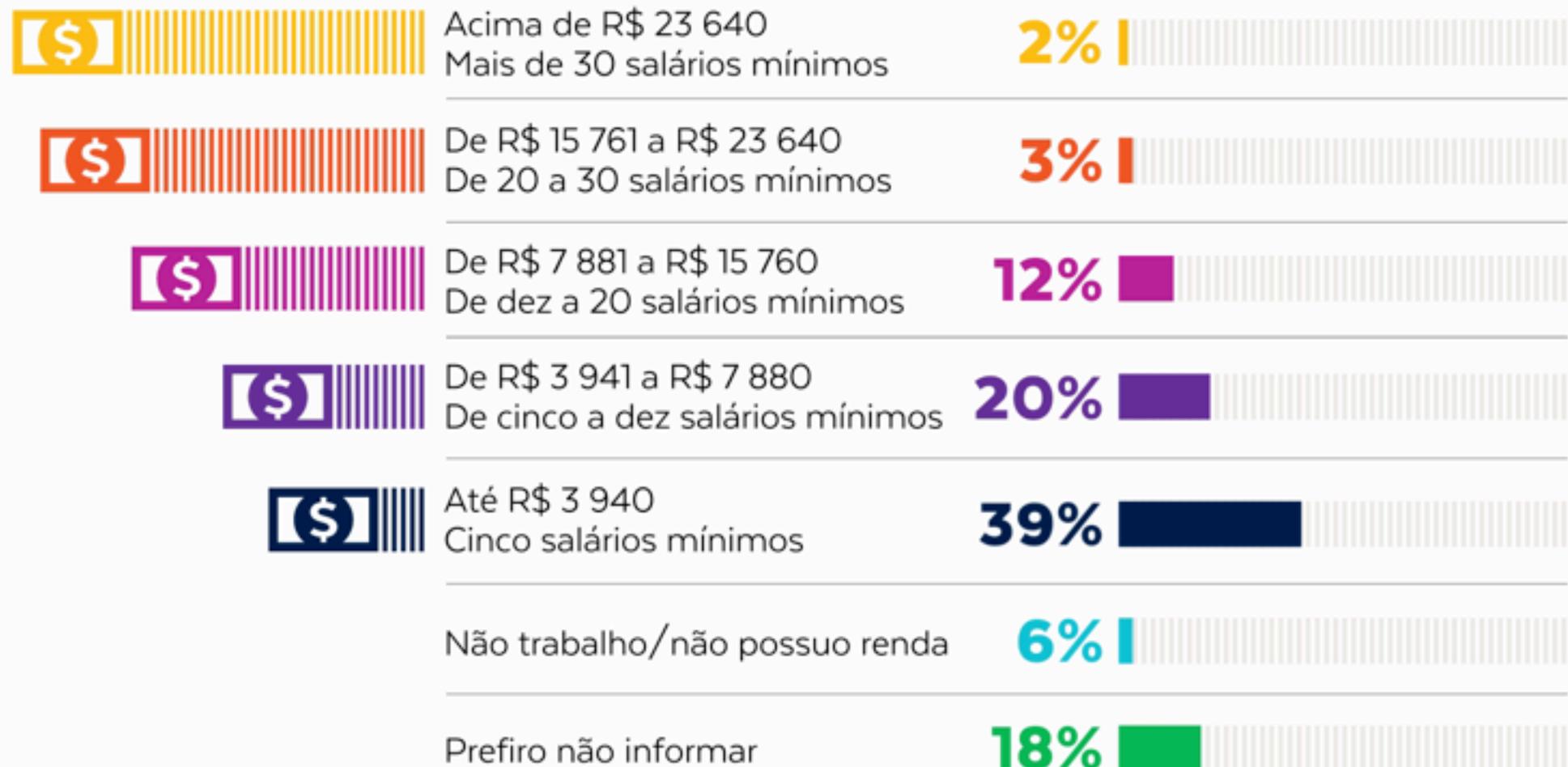
Renda domiciliar

R\$ 9 300 é a renda média



Renda individual

R\$ 5 980 é a renda média



A VIDA ATUAL

Como vivem hoje

Hoje se vive mais em função do significado da vida do que do prazer.

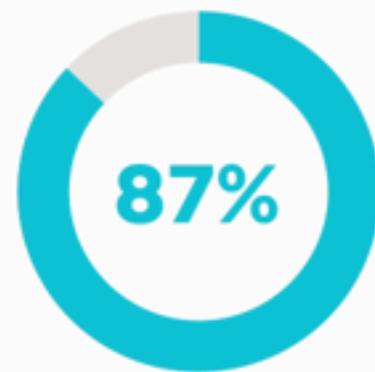
É necessário buscar mais momentos de prazer, pois eles ajudam a ter uma vida com mais satisfação.



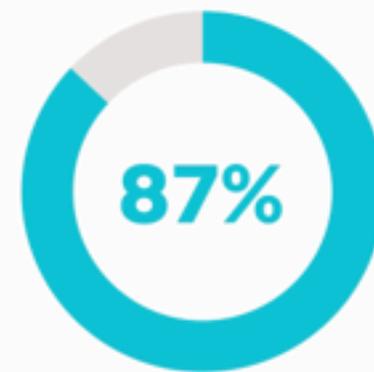
Sou grato a tudo que tenho



Acredito que felicidade não é o fim, mas o caminho



Entendo que não posso estar feliz o tempo todo

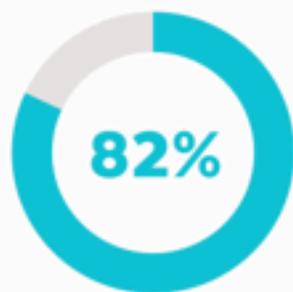


Estou sempre disponível para ouvir e ajudar meus amigos e familiares

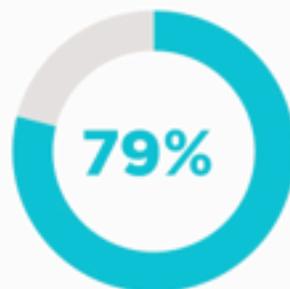
Como vivem hoje



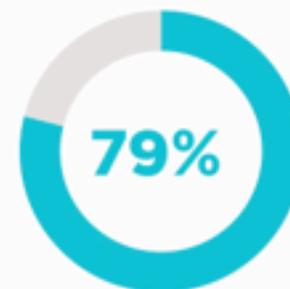
Percebo algum sentido/significado na minha vida



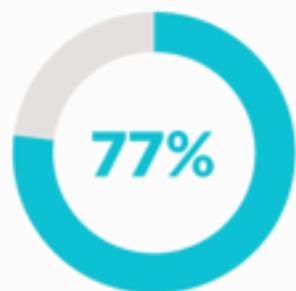
Busco ter o máximo possível de momentos de prazer



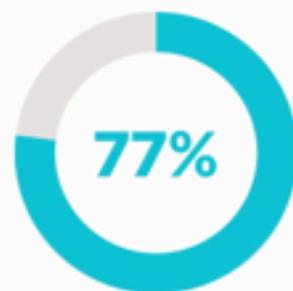
O tempo todo tento vencer meus medos e anseios



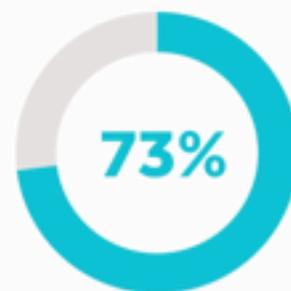
Sou resiliente, isto é, eu me adapto às mudanças e à adversidade de forma positiva



Cuido da minha saúde para viver mais e melhor



Procuo ter boa saúde física e mental, e isso me ajuda a ultrapassar meus limites



Faço questão de comemorar as datas especiais com a família e os amigos



Cuido da minha espiritualidade, e isso me ajuda a viver melhor

Satisfação com a vida atual

Pouco mais da metade dos entrevistados declaram-se satisfeitos com a vida.



8%



40%



42%



10%

Média
7,3

Questão: Considerando o seu momento atual de vida, de modo geral, o quanto você se sente satisfeito com a sua vida pessoal? (Base: 5130)

Satisfação com a vida atual

A satisfação plena com a vida **familiar** e **afetiva** interfere nessa avaliação positiva, mas para alguns não estar bem **afetivamente**, o **corpo** e o **trabalho** contribuem para insatisfação.



Vida familiar

6%
24%
42%
28%



Espiritualidade

8%
34%
36%
22%



Saúde

8%
36%
40%
16%

Satisfação com a vida atual



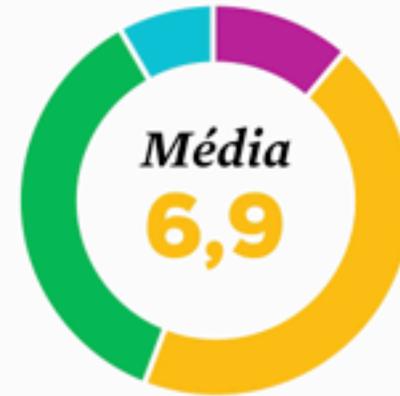
Vida afetiva

17%
26%
32%
25%



Estudos

13%
39%
36%
12%



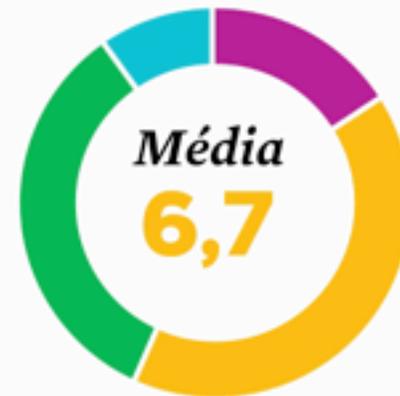
Qualidade de vida

11%
45%
36%
8%



Vida social

12%
46%
33%
9%



Vida profissional

16%
40%
34%
10%



Corpo (estética)

18%
48%
29%
5%

Satisfação com a vida atual

Entre os mais satisfeitos...

Entre os mais satisfeitos,



54%

*são homens, com média
de idade de 41 anos*

Mais satisfeitos com **vida familiar, afetiva e espiritual**, com índices acima de **63%**

Menos satisfeitos com **qualidade de vida e o corpo**

Vivem ao máximo (notas 8 a 10) **76%**

Declaram ter **boa saúde 43%**

Estão **casados** e moram com esposa/marido

Mais concentrados na **classe A** e no **sudeste**

Satisfação com a vida atual

Já entre os mais insatisfeitos...

Já entre os mais insatisfeitos,



58%

*são mulheres, com média
de idade de 34 anos*

Mais satisfeitos com vida **espiritual, familiar e afetiva**,
porém com índices próximos de **10%**

Menos satisfeitos com vida **profissional, social e qualidade de vida**

Vivem ao máximo (notas 8 a 10) apenas **8%**

Apenas **9%** declaram ter **boa saúde** e citam **stress constante** como problema

Além do **dinheiro**, falta de motivação e
insatisfação profissional impedem viver ao máximo

**A VIDA
AO MÁXIMO**

O que é “viver ao máximo?”

Intimamente relacionado à experiências de conquistas, alcance de metas, sonhos e coragem, que no latim, resume seu amplo significado:
agir com o coração.



Um conceito complexo, de múltiplas expressões, que sumarizam o alcance de motivações essencialmente humanas; se expressa por um conjunto de **vivências intensas.**

A voz do Especialista

“Vida ao máximo significa viver aquilo que a vida pode proporcionar de bom, numa experiência que proporcione, independente do que seja, o sentimento do ‘confesso que vivi’. Pode ser a vida ao máximo nos projetos, no amor, na vivencia sexual, viajar, esporte, profissão, chegar no topo ‘de’. No topo da experiência, a experiência máxima que alguém acha que pode alcançar. É o que se chama de ‘peak experience’; é o que a Gestalt reconhece como ‘fechar o círculo’. Tornar-se mãe aos 46 anos pode ser vida ao máximo. Eu acho que está associado a auto-realização. É quando você fecha o círculo. E a maioria de nós vive com um círculo ainda em aberto. Falta um pedaço do ciclo para fechar; é chegar no topo máximo da experiência de auto realização”

Dr. Esdras Vasconcelos

Psicólogo Clínico, professor titular da USP em Psicologia Social e do trabalho. Atua principalmente em temas como stress, coping, resiliência, distress moral, amor e sexualidade.

Os pilares que sustentam um “viver ao máximo”



Desapego

Seguir os sonhos

Simplicidade

Livre arbítrio

Abrir mão do dinheiro



Ideais

Agir com o coração

Otimismo

Envelhecer bem

Ter saúde plena



Consciência

Estar pleno no que se faz

Aproveitar os momentos

Conectar-se com o interior

Apreciar o agora



Expansão

Acumular bagagem interior

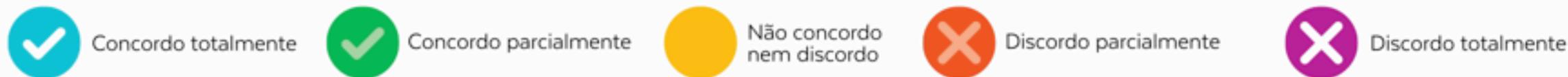
Abrir-se para o novo

Adquirir conhecimento

Viver ao máximo é...



Desapego e Consumo: a capacidade de se desprender de amarras como acesso a uma vida ao máximo. Significa não depender ou depositar no material a felicidade, é ver o prazer na simplicidade da vida. Saber abrir mão de conquistas, é desapegar do brio egóico, da vaidade.



...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?

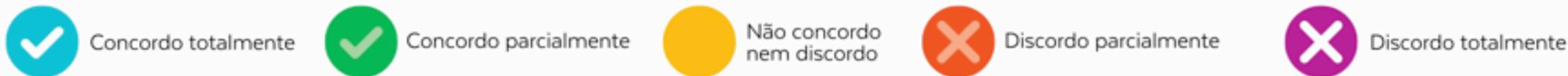


...poder fazer/escolher o que quiser e não ter preocupações?

Viver ao máximo é...



Desapego e Consumo: a capacidade de se desprender de amarras como acesso a uma vida ao máximo. Significa não depender ou depositar no material a felicidade, é ver o prazer na simplicidade da vida. Saber abrir mão de conquistas, é desapegar do brio egóico, da vaidade.



...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?

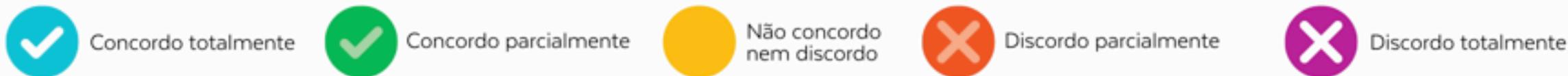


...poder comprar tudo o que deseja sem pensar nas consequências?

Viver ao máximo é...



Ideais: deixar-se guiar mais por ideais do que por considerações práticas.



...envelhecer de modo saudável?



...ter saúde plena/ser saudável?



...ter otimismo para lidar com adversidades?



...reconhecer e respeitar os limites do outro?

Viver ao máximo é...



Ideais:

deixar-se guiar mais por ideais do que por considerações práticas.



...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.)?

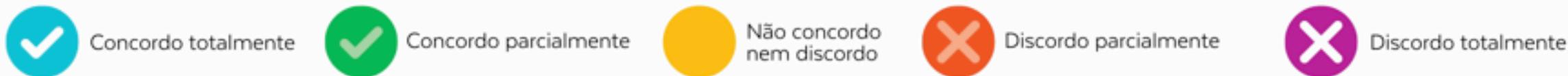


...praticar esportes radicais?

Viver ao máximo é...



Consciência/Presença: viver o “aqui e agora” é chave para a vida ao máximo. Significa vivenciar simultaneamente com o corpo, com a mente e com o espírito o momento presente.



...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?

Viver ao máximo é...



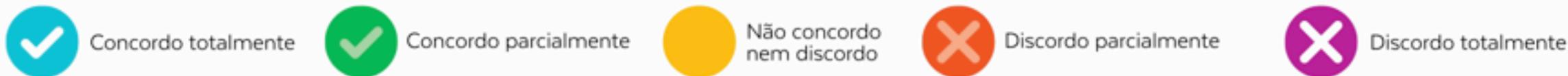
Consciência/Presença: viver o “aqui e agora” é chave para a vida ao máximo. Significa vivenciar simultaneamente com o corpo, com a mente e com o espírito o momento presente.



Viver ao máximo é...



Expansão: a mente como um grande porta-malas de experiências. A expansão é, das experiências, a mais ampla e pode se manifestar em diversos formatos – todos com mesmo destino: a ampliação da consciência.



...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?

Viver ao máximo é...



Expansão: a mente como um grande porta-malas de experiências. A expansão é, das experiências, a mais ampla e pode se manifestar em diversos formatos – todos com mesmo destino: a ampliação da consciência.



...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?

Sintetizando, Viver ao máximo é...

... a soma de vários ingredientes que não estão atrelados à apenas um pilar.

É um mix de: Autoconhecimento - Envelhecimento pleno/vitalidade - Saúde - Família

Saber ficar bem consigo mesmo.

97%*

Ter otimismo para lidar com adversidades.

95%*

Viajar e conhecer lugares novos.

95%*

Envelhecer de modo saudável.

94%*

Ter saúde plena/estar totalmente saudável.

94%*

Adquirir conhecimento/estudar para aprender cada vez mais.

93%*

Reconhecer e respeitar os limites do outro.

93%*

Ajudar/dar colo aos amigos e familiares que precisam de ajuda.

92%*

Envelhecer e não perder a juventude, ativo socialmente.

92%*

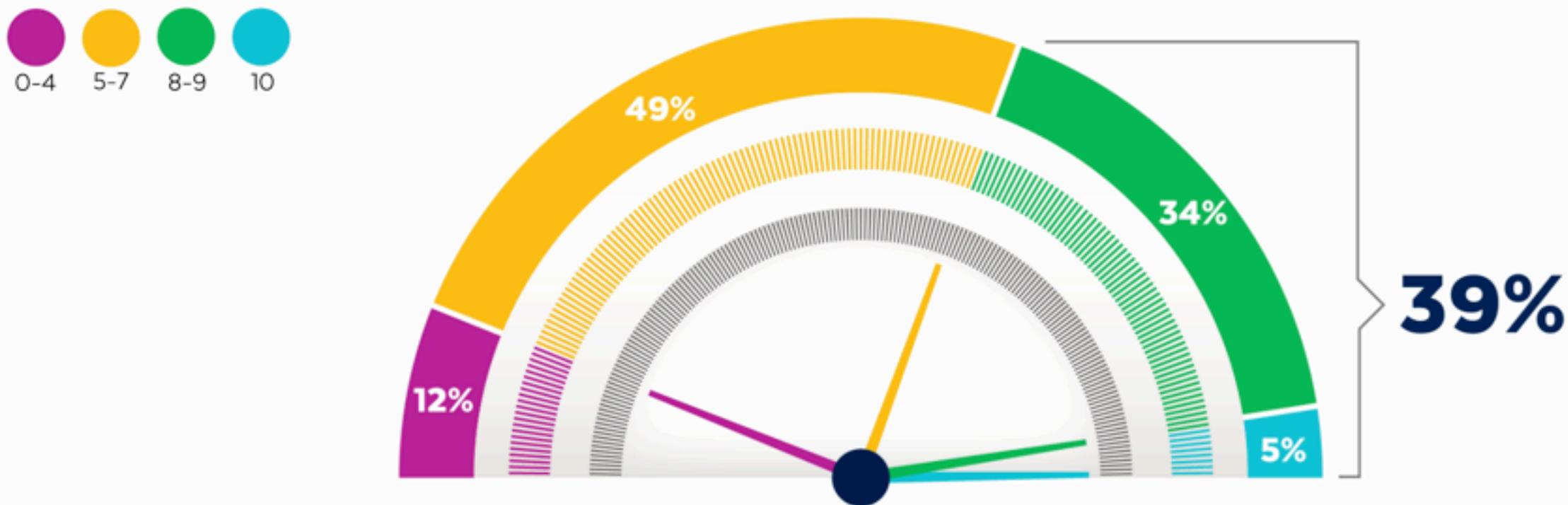
Manter-se ao lado de quem amo pelo resto da vida.

90%*

*concorda totalmente + concorda

Quanto vive ao máximo?

“Viver ao máximo” é uma realidade para 39% dos brasileiros e totalmente ao máximo para apenas 5%. Podemos dizer que “Viver ao Máximo” está diretamente ligado a satisfação com a vida atual.



Quanto vive ao máximo?

Entre os que não vivem totalmente ao máximo...

AUTOCONHECIMENTO E SAÚDE

Maioria **mulheres** (71%), mais jovens - média **35 anos**. Maiores insatisfações: Vida social, profissional e amorosa, além também do corpo.

Metade é **solteiro**, 14% está desempregado.

“Viver ao máximo” é representado pela palavra **FELICIDADE**.

Apesar de 78% se declarar **otimista** com o futuro, 10% estão pessimistas.

Principais ingredientes para “viver ao máximo” estão relacionados à **autoconhecimento e saúde**.

O **dinheiro** é a principal barreira para “viver ao máximo”, porém a **falta de autoconfiança** e **falta de motivação** são dificultadores para metade deles.

Quanto vive ao máximo?

Entre os que vivem totalmente ao máximo...

AFETO, FAMÍLIA e OTIMISMO

Maioria **homens** (57%), com idade média **42 anos**. Metade se diz **satisfeita** com a vida atual. Apesar estarem com boa saúde, há insatisfação com o corpo.

Maior parte é casada e vive com a **família** e 25% é autônomo/
tem **negócio próprio**.

AMOR é a palavra que melhor representa “Viver ao máximo”.

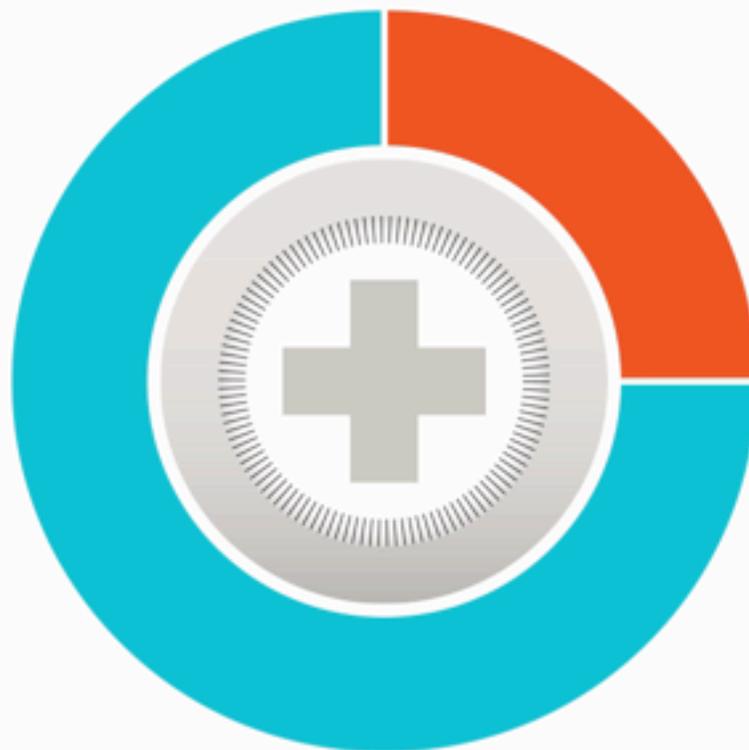
Otimismo está presente em 91%: acreditam que estarão
melhor num futuro próximo.

Principais ingredientes para “viver ao máximo” estão relacionados a um
envelhecimento pleno, bem estar, consciência e saúde.

A saúde e a relação com o “viver ao máximo”

A saúde é um aspecto que permeia o conceito e por isso não estar bem ou ter algum problema pode dificultar o caminho para uma vida ao máximo.

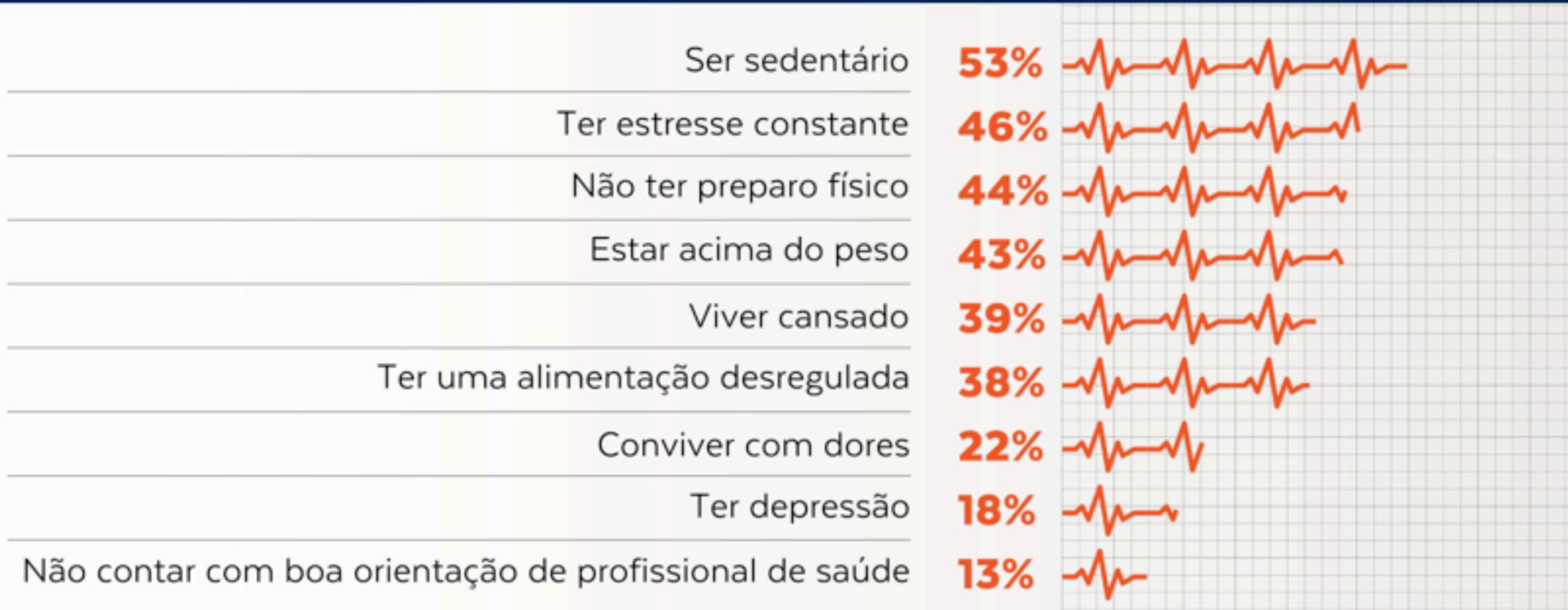
75%
acham que
contribui



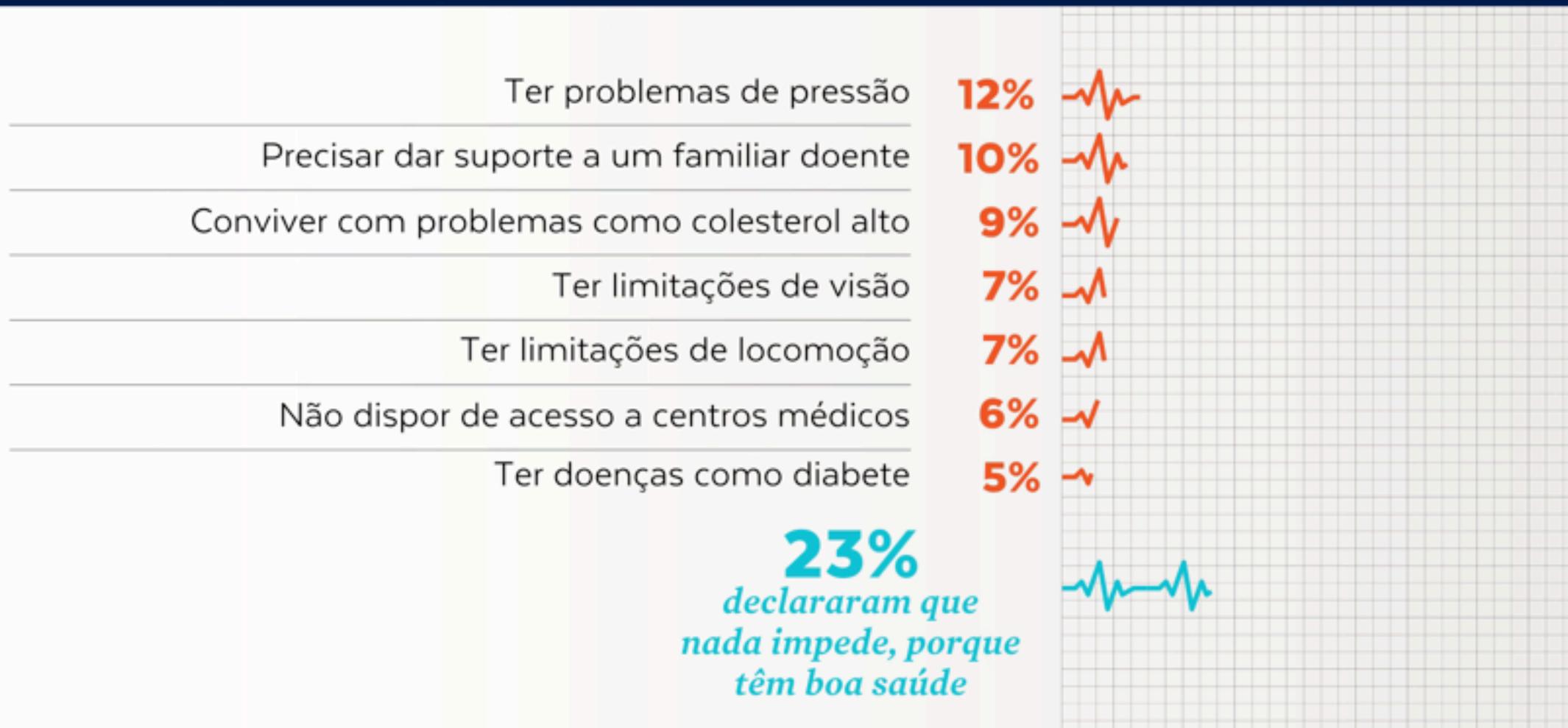
25%
acham que
atrapalha

A saúde e a relação com o “viver ao máximo”

Aspectos físicos e ligados a hábitos e atitudes como sedentarismo, stress, falta de preparo físico, estar acima do peso são os impeditivos mais frequentes para viver ao máximo.



A saúde e a relação com o “viver ao máximo”

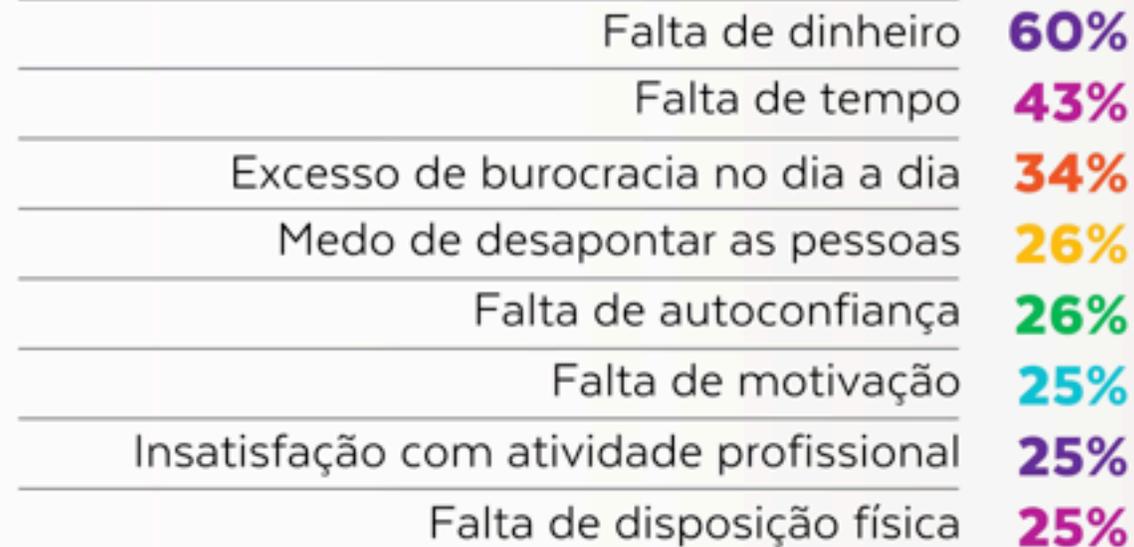


E além da saúde...

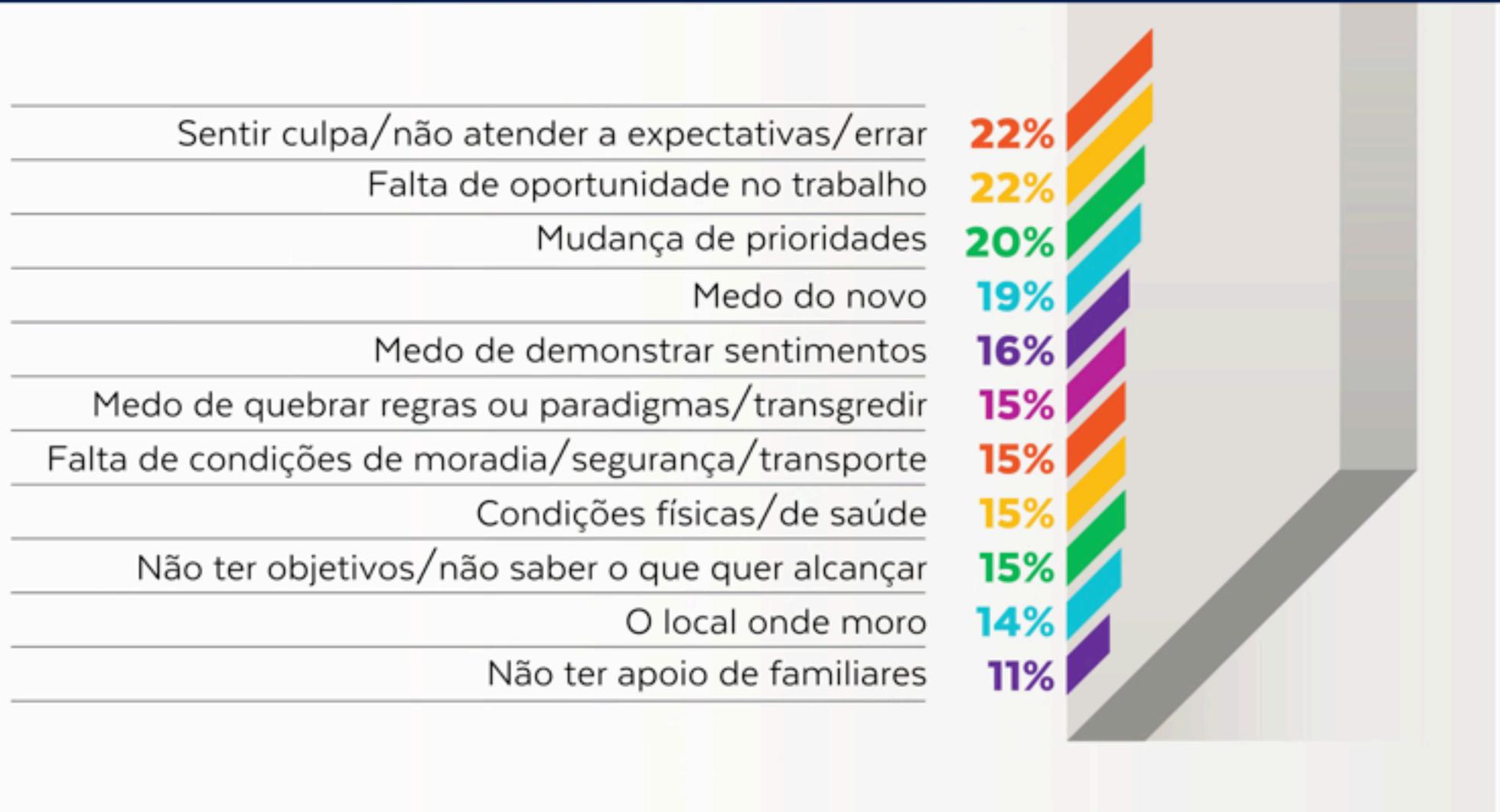
Há alguns impedimentos e barreiras na busca por viver ao máximo: falta de dinheiro e tempo, excesso de burocracia no dia-dia.

“Felicidade vem do que é essencial... Muitos confundem o essencial com fundamental. Fundamental é o que ajuda a chegar no essencial, por exemplo, dinheiro não é essencial, dinheiro é fundamental, sem ele temos problemas, mas ele em si não nos felicita... Dinheiro não é desprezível, mas ele em si não é suficiente.”

Mario Sergio Cortella

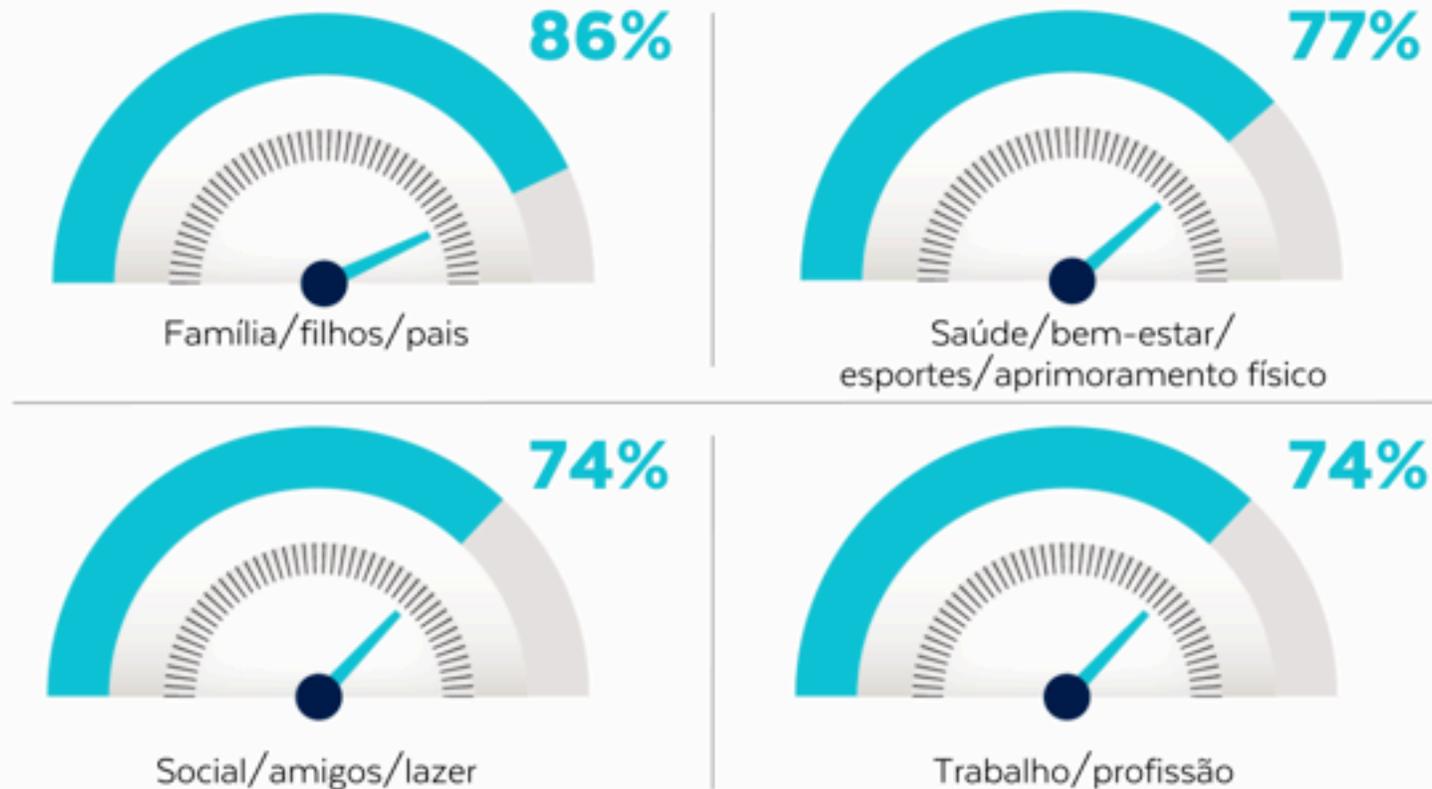


E além da saúde...



Áreas da vida que considera importante “viver ao máximo”

As áreas da vida onde há maior satisfação também são consideradas as mais importantes para “viver ao máximo”. O destaque é o trabalho que é considerado importante como a vida sócia para “viver ao máximo” mas impacta menos no conceito e tem alto índice de insatisfação.



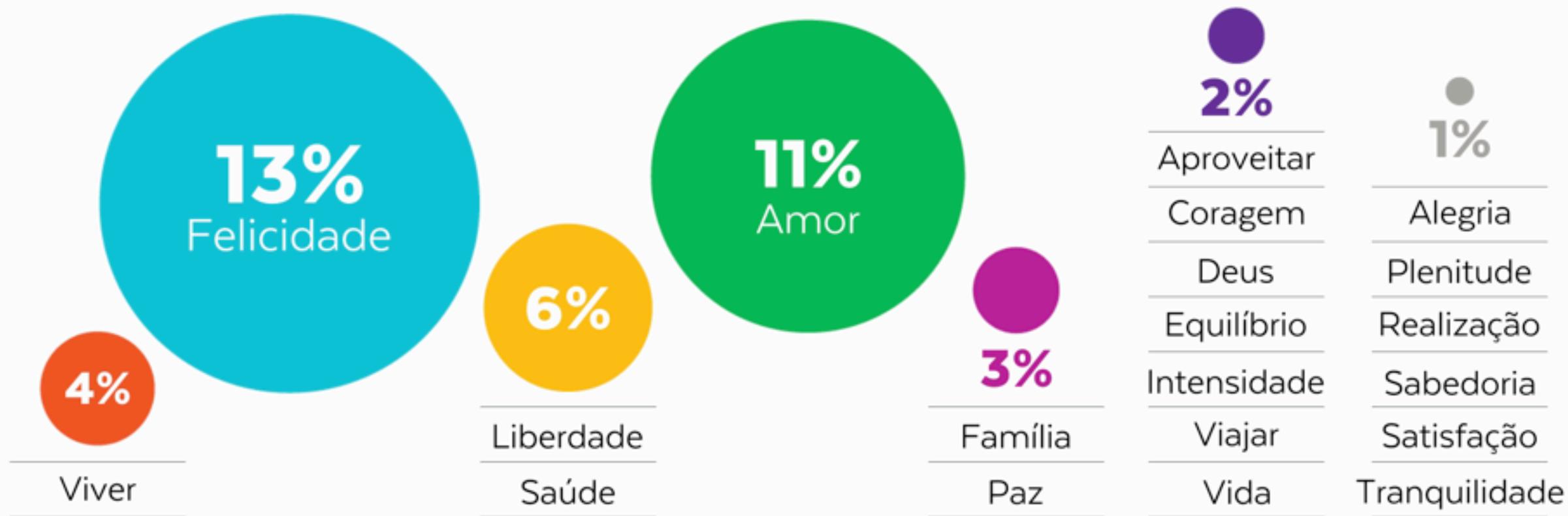
Áreas da vida que considera importante “viver ao máximo”

Áreas menos relevantes



“Viver ao máximo” em palavras

O ideal de vida ao máximo é representado por palavras como: felicidade, amor, saúde, liberdade e refletido através de imagens que simbolizam sinergicamente esses sentimentos agregando ações sempre compartilhadas e valorizando a relação entre gerações. (valorização das experiências e dos aprendizados).





FELICIDADE

“Você sabe que encontrou a felicidade quando vive um momento que não quer que acabe.”

Clóvis de Barros Filhos

“Felicidade é uma vibração intensa em que você sente uma vitalidade exuberante, mas ela não é um estado contínuo. A felicidade não é uma coisa permanente, aliás a felicidade são instantes, episódios em que você sente a vida te levar ao máximo!”

Mario Sergio Cortella

Pessoa pública que leva a “vida ao máximo”

Considerando o conceito temos um CENÁRIO HIPERPULVERIZADO quando se pensa em personalidades. Foram mencionadas 763 personalidades, que faz o % de 4,4% muito relevante. Não existe unanimidade e 11% não mencionaram nenhuma.

Neymar

4,4%

Luciano
Huck

3,8%

Ivete
Sangalo

3,7%

Papa
Francisco

2,8%

Angelina
Jolie

2,8%

Silvio
Santos

2,6%

Gisele
Bündchen

2,2%

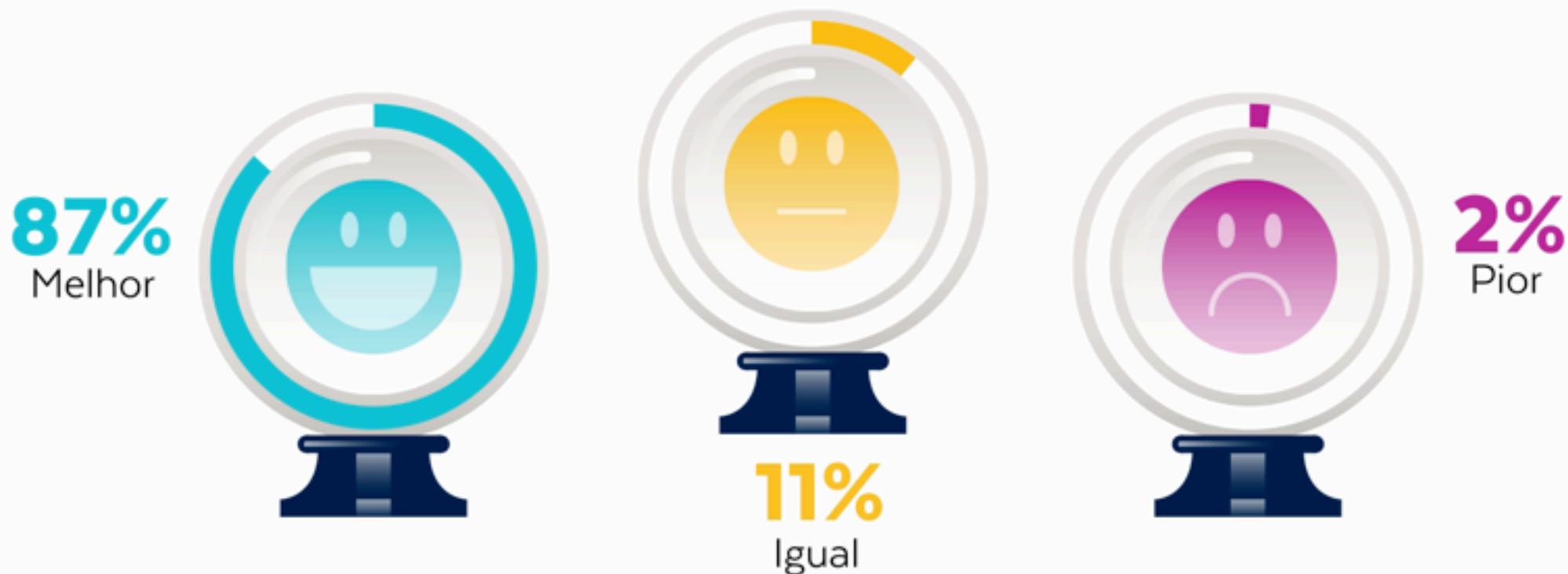
Barack
Obama

1,7%

O FUTURO

E o futuro?

A visão é otimista, acreditam em um Futuro melhor!



Quem são os otimistas?

Apesar das mulheres parecem mais críticas declarando viver menos ao máximo hoje e menos satisfeitas com a vida atual, elas são um pouco mais otimistas com o futuro que os homens. Hipótese: jovens solteiras que trabalham e para elas “viver ao máximo” está ligado principalmente ao autoconhecimento e saúde; aspectos de ideais mais comuns à juventude e que a conquista é mais individual.



87%

Viver ao máximo é:

97% Saber **ficar bem consigo** mesmo.

96% Ter **otimismo** para lidar com adversidades.

95% **Viajar** e conhecer lugares novos.

95% Envelhecer de **modo saudável**.

94% Ter **saúde plena** /estar totalmente saudável.

Quem são os otimistas?

Apesar das mulheres parecem mais críticas declarando viver menos ao máximo hoje e menos satisfeitas com a vida atual, elas são um pouco mais otimistas com o futuro que os homens. Hipótese: jovens solteiras que trabalham e para elas “viver ao máximo” está ligado principalmente ao autoconhecimento e saúde; aspectos de ideais mais comuns à juventude e que a conquista é mais individual.



87%

Principais planos para o futuro:

Viajar mais /conhecer lugares novos

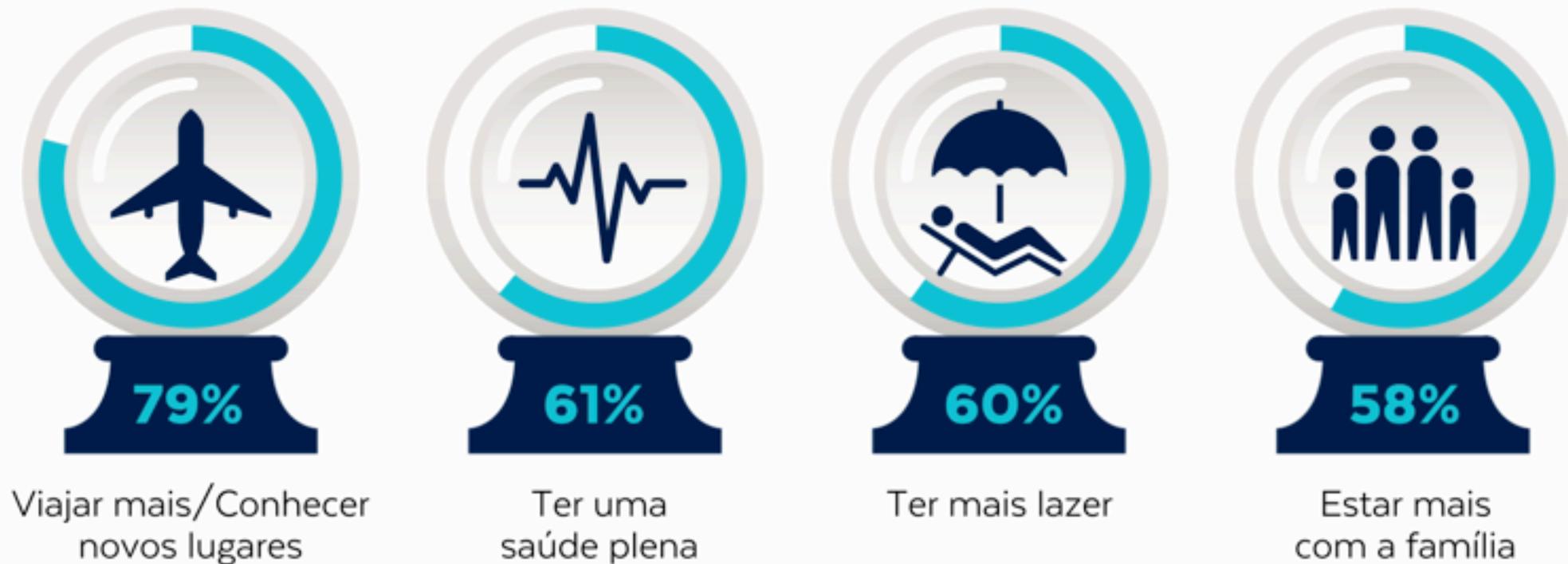
Ter uma **saúde plena**

Ter mais **lazer**

Estar mais com a **família**

Principais planos para o futuro – 5 anos

E os planos para o futuro seguem alinhados ao conceito de “viver ao máximo”: viagem/conhecimento, saúde e família.



Principais planos para o futuro – 5 anos

E os planos para o futuro seguem alinhados ao conceito de “viver ao máximo”: viagem/conhecimento, saúde e família.



Ganhar mais dinheiro



Guardar dinheiro



Estar mais com amigos



Ter flexibilidade de tempo

PECULIARIDADES

As mulheres do nosso estudo

As mulheres da nossa amostra são um pouco mais jovens que os homens, com idade média de **36 anos**.

Atualmente estão mais insatisfeitas com o **corpo, relacionamentos** amorosos e a **profissão**; o que pode impactar no fato de que declaram **viver um pouco menos ao máximo** que os homens. Talvez por isso, para elas “viver ao máximo” está mais fortemente relacionado à expansão de experiências como **viagens** e **autoconhecimento**, além de **boa saúde**.



As mulheres do nosso estudo

Veem como barreiras para “viver ao máximo”, além do **dinheiro** e falta de **tempo**, falta de **autoconfiança** e falta de **disposição física**.

Em contrapartida à vida atual, elas são mais **otimistas** em relação ao futuro e mais voltadas à questões de **afetividade**, associando o tema “viver ao máximo” à palavra **Amor** somado à imagens de momentos felizes em **família**.



Os homens do nosso estudo

_____ Idade média de **39 anos**.

_____ Igualmente insatisfeitos com **corpo** e **relacionamentos** amorosos, e, mais satisfeitos com a **espiritualidade** que as mulheres, aspectos que podem justificar o fato de estarem ligeiramente **mais satisfeitos** atualmente que as mulheres.

_____ O “viver ao máximo” segue alinhado às mulheres, porém com menor intensidade para viagens e maior autoconhecimento, saúde, bom envelhecimento.



Os homens do nosso estudo

_____ Também veem o **dinheiro** como principal barreira, mas a falta de **tempo** e o excesso de **burocracia** são barreiras igualmente importantes. Mostram-se mais **autoconfiantes** e **dispostos** fisicamente que as mulheres.

_____ A representação de viver ao máximo é melhor traduzida em **Felicidade**, mas também com imagens de momentos felizes em **família**.



Peculiaridades regionais

NORTE

Atualmente também se dizem mais **resilientes**, **corajosos** para realizar o que querem, cuidam mais da **espiritualidade** e aproveitam o tempo livre para estudar;

Mais **satisfeitos profissionalmente**;

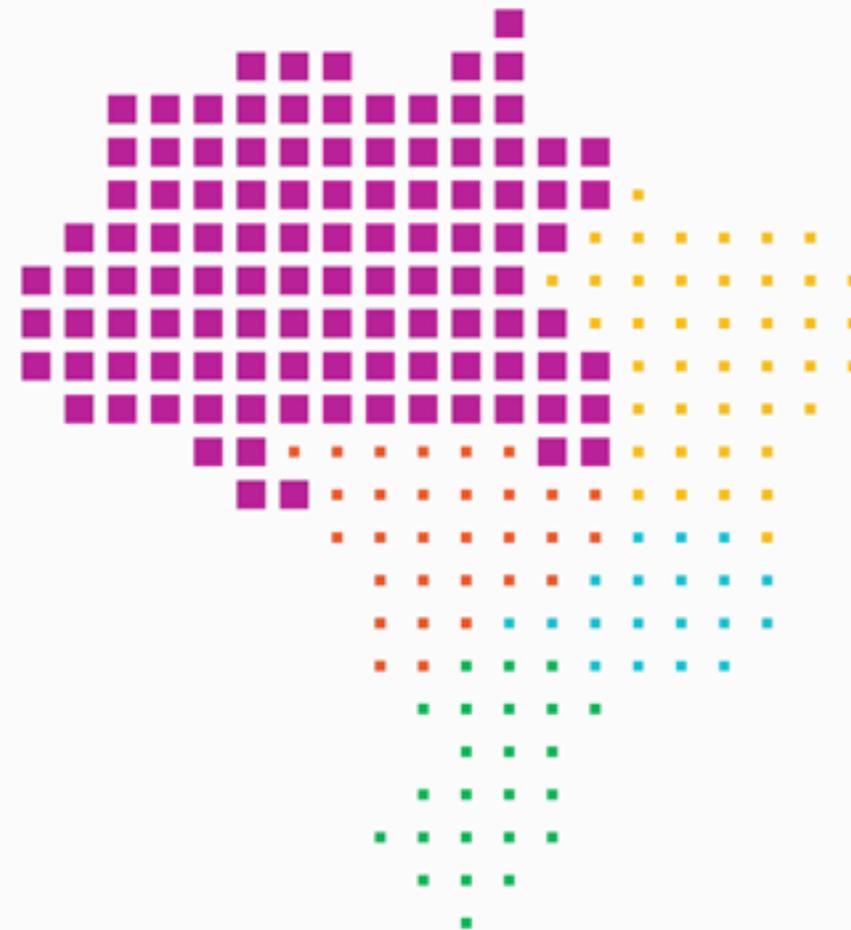
Viver ao máximo é: ter saúde plena/estar saudável, manter-se ao lado de quem ama pelo resto da vida, aproveitar os momentos com a família, concluir estudos e ascender socialmente;

Barreiras: medo de desapontar as pessoas, falta de disposição física, falta de condições de moradia/segurança/transporte e local onde mora;

Palavras: Saúde, Viver, Família;

Mais **otimistas** com o futuro.

Personalidades: Neymar, Luciano Huck e Papa Francisco, com destaque para Suzana Vieira.



Peculiaridades regionais

NORDESTE

Atualmente se dizem mais **resilientes** e **corajosos** para realizar o que querem;

Mais satisfeitos com **espiritualidade**, principalmente na Bahia;

Vivem um pouco mais ao máximo, principalmente no Ceará;

Áreas da vida importante para viver ao máximo: **trabalho, vida afetiva, espiritual**;

Barreiras: falta de condições de moradia/segurança/transporte. Destaque em PE: falta de motivação, sentir culpa, falta oportunidade de trabalho e medo do novo;

Palavras: Plenitude

Personalidades: Ivete Sangalo na Bahia e Silvio Santos.



Peculiaridades regionais

SUDESTE

Barreiras: falta de tempo;

Personalidades: Neymar e Luciano Huck.



Peculiaridades regionais

CENTRO-OESTE

Procuram ter **boa saúde** para ultrapassar os limites;

Viver ao máximo é: celebrar conquistas com pessoas especiais, deixar-se nutrir apenas por sentimentos que acrescentam e fazem crescer;

Barreiras: falta de motivação e medo de desapontar as pessoas.

Personalidades: Angelina Jolie e Ivete Sangalo.



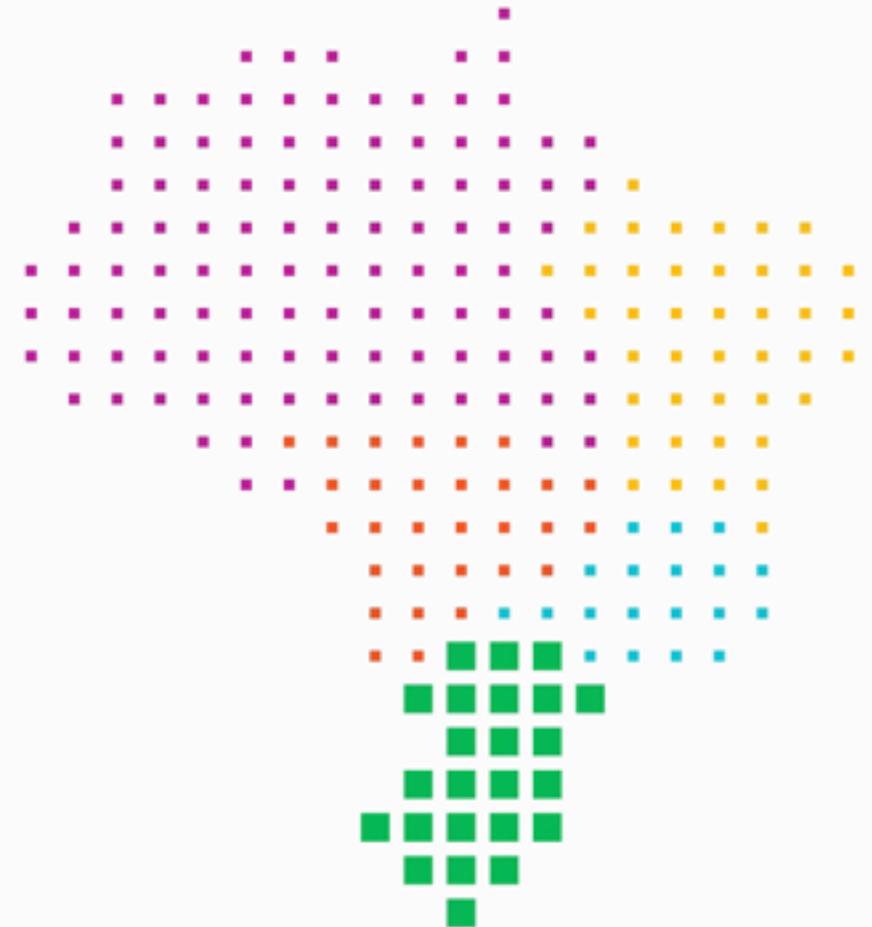
Peculiaridades regionais

SUL

Atualmente cuidam mais da saúde para **viver melhor**;

Estão mais **satisfeitos** com a vida afetiva,
principalmente no Paraná;

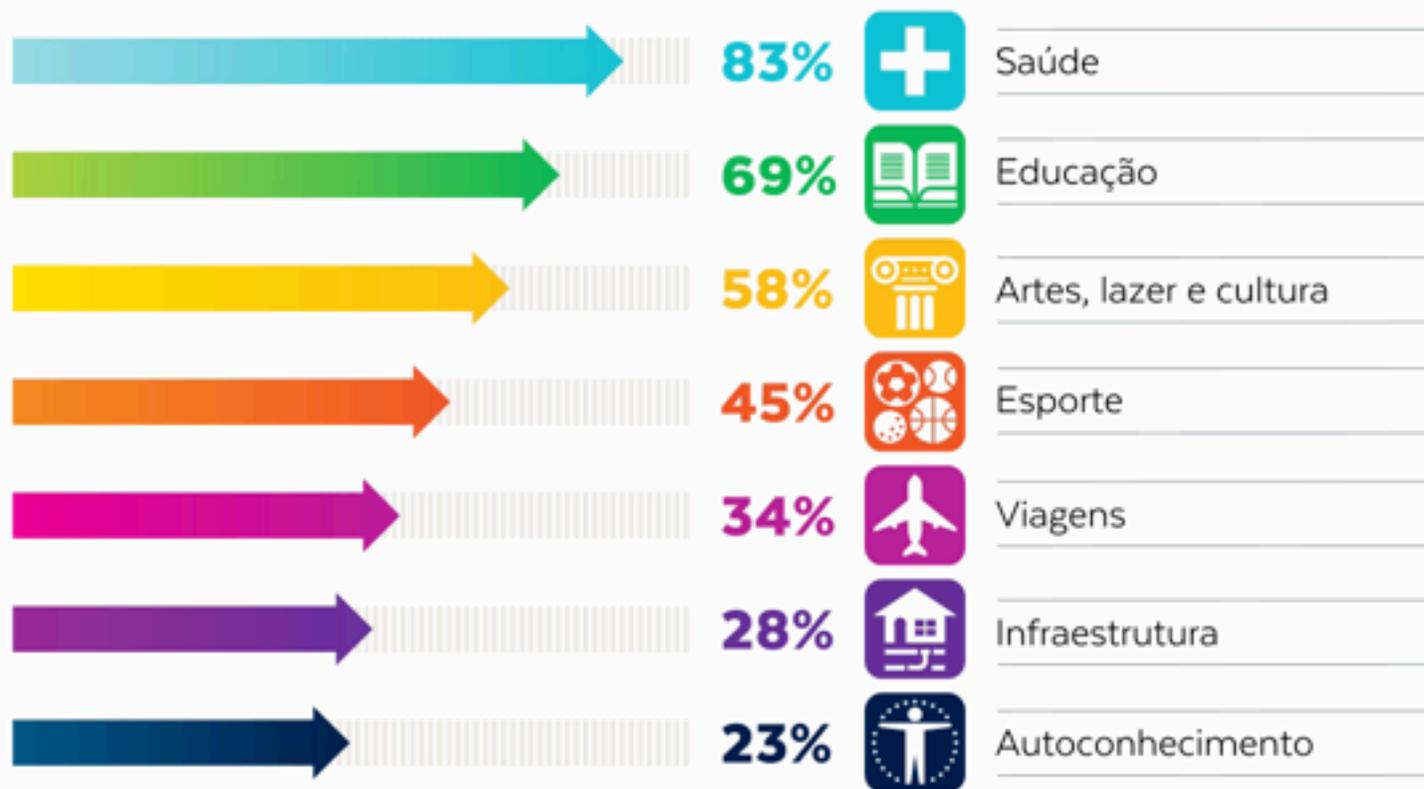
Personalidades: Papa Francisco no Paraná.



O INCENTIVO DAS EMPRESAS

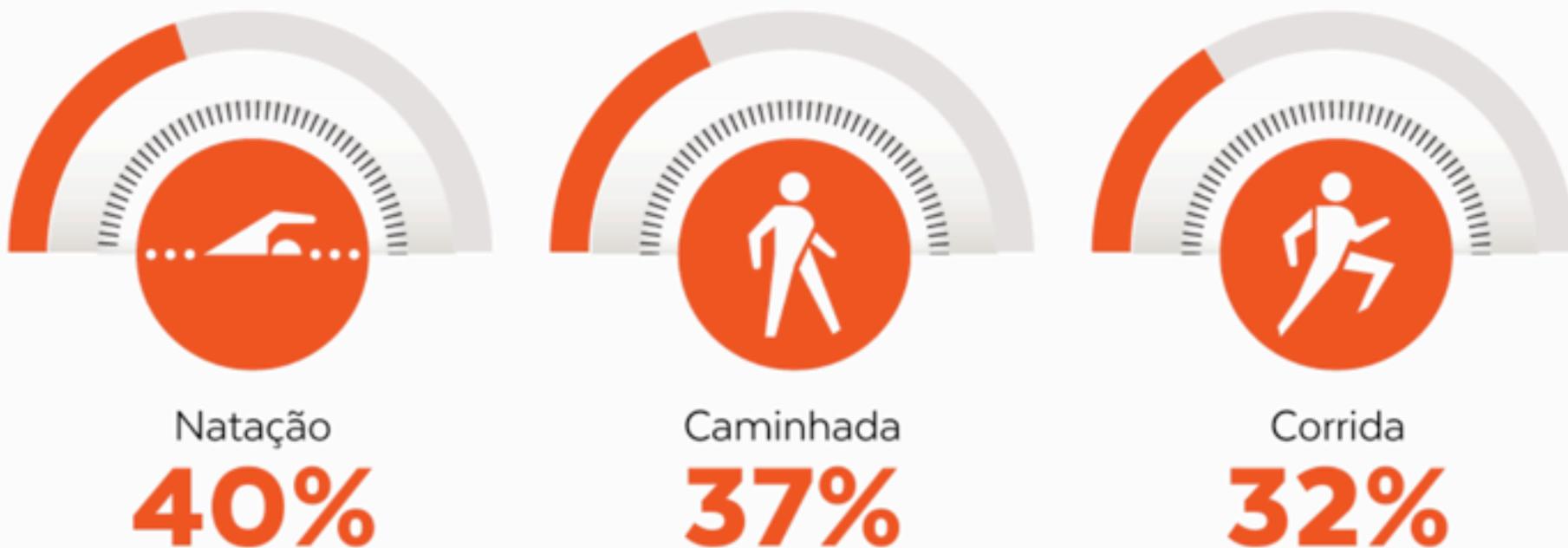
As contribuições das empresas/instituições

As empresas podem contribuir para que seus colaboradores tenham ajuda na busca para uma “vida ao máximo” apoiando principalmente causas relacionadas à saúde e educação.



Apoio às causas esportivas

Nas causas esportivas, o apoio à várias modalidades seriam cabíveis: natação, caminhada, corrida, ciclismo entre outras.



Apoio às causas educacionais

Já nas causas educacionais o apoio viria principalmente através de livros, educação universitária e programas educacionais. Uma oportunidade aumentar o acesso a informação, aproveitar da era digital.



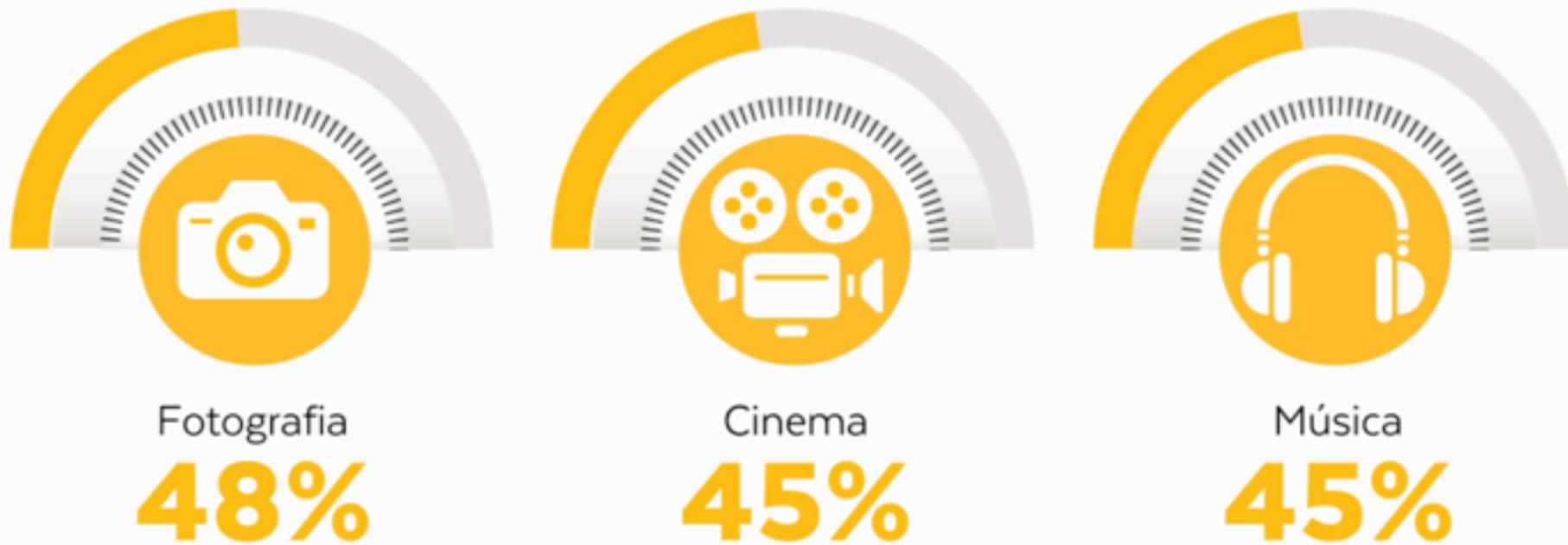
Apoio às causas de lazer e aventura

E no apoio ao lazer e aventura viagens surge como principal, alinhado ao desejo de viver ao máximo.



Apoio às causas artísticas

Patrocínio a fotografia, cinema, música, teatro e dança são boas opções artísticas.



APRENDIZADOS E REFLEXÕES



Brasileiro vive em função do significado da vida, o aqui e agora. Está **SATISFEITO** principalmente com sua relação FAMILIAR e com a **ESPIRITUALIDADE**.

Viver ao máximo não tem uma receita pronta, é uma questão do indivíduo, de dentro para fora, considera como ingredientes principais: **AUTOCONHECIMENTO**, **ENVELHECIMENTO PLENO** com vitalidade, SAÚDE e relacionamento, bens que não podem ser roubados. É simbolizado pelas palavras **FELICIDADE** e **AMOR**. Viver ao máximo não está focado em consumir. Viver ao máximo é ter o máximo do que se ama. E por fim **39% DOS BRASILEIROS VIVEM AO MÁXIMO**.

Aprendizados



_____ A tríade **DINHEIRO**, **TEMPO** e **BUROCRACIA** impedem a intensidade de Viver ao Máximo. Apenas $\frac{1}{4}$ das pessoas mencionam saúde como uma barreira.

_____ A visão do brasileiro com o futuro é **OTIMISTA** e os planos para um futuro próximo não são materiais, nem focado em profissão; continuam ligados à busca pelo prazer, viagens e lazer, mas com saúde e valorizando a família.

Os quatro pilares

VIVER AO MÁXIMO não tem uma simples tradução. É um conceito complexo que está pautado na intersecção de experiências de essência humana e na busca de ideais:



Autoconhecimento



Saúde



Envelhecimento pleno



Relacionamento

Os quatro pilares



É a **vida futura**, um caminho a perseguir.

É o **detox consumista**.

É do **indivíduo**, de dentro pra fora

É alimentar a tríade **corpo-mente-espírito**, que é a nossa bagagem valiosa e não nos pode ser roubada.

Redação SAÚDE

Redator-Chefe

Diogo Sponchiato

Diretor de Arte

Robson Quinafélix

Editora de Arte

Letícia Raposo

Projeto Gráfico e Edição de Arte

Rodrigo Maroja

Gráficos e ilustrações

Rodrigo Maroja e Rogério Maroja

Animações

André Moscatelli

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

