



Os portugueses e o Colesterol

Fundação Portuguesa de Cardiologia

Data: Abril 2018

Managing Director: António Gomes (antonio.gomes@gfk.com)



Fundação
Portuguesa de
Cardiologia

1 Enquadramento e Metodologia

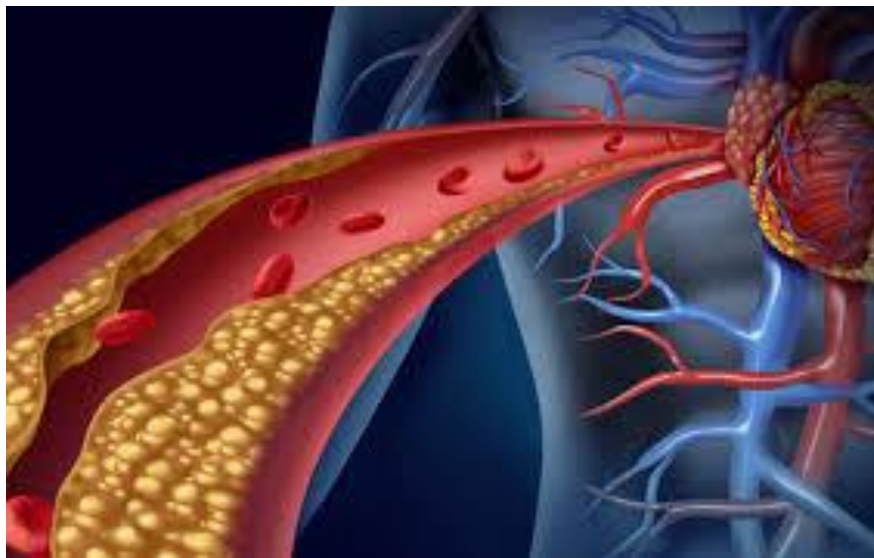
2 Resultados

3 Principais Conclusões

1 Enquadramento e Metodologia

2 Resultados

3 Principais Conclusões



A **Fundação Portuguesa de Cardiologia** contactou a **GfK** com o objectivo de realizar, à semelhança do que aconteceu em anos passados, um inquérito à população.

Neste caso, o inquérito **VERSOU** sobre **Colesterol**.

UNIVERSO

O Universo é constituído por indivíduos, com idade igual ou superior a 18 anos, residentes em Portugal Continental.

AMOSTRA

A amostra foi constituída por **1.000 indivíduos**. Os respondentes foram seleccionados através do método de quotas, com base numa matriz que cruzou as variáveis Sexo, Idade, Região e Habitat/Dimensão dos agregados populacionais. O cruzamento destas variáveis garante uma distribuição proporcional da amostra em relação à população portuguesa em geral. As quotas serão definidas de acordo os dados do Recenseamento Geral da População (2011) do Instituto Nacional de Estatística (I.N.E.).

RECOLHA DE INFORMAÇÃO

A informação foi recolhida através de entrevista, em total privacidade, com base em questionário elaborado pela GfK (com uma duração de cerca de 5 minutos), a partir dos objectivos enumerados. As entrevistas foram realizadas em Março de 2018.

1 Enquadramento e Metodologia

2 Resultados

3 Principais Conclusões

98%

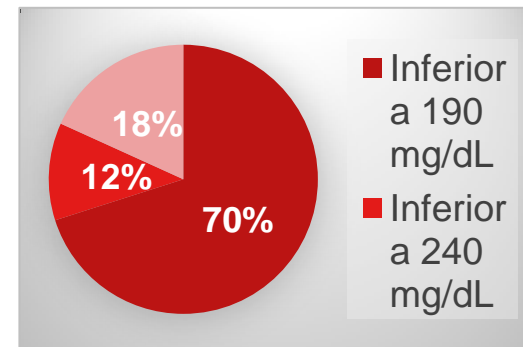
Dizem saber o que é o Colesterol

(os jovens são quem reconhecem menos: 94%)

97%

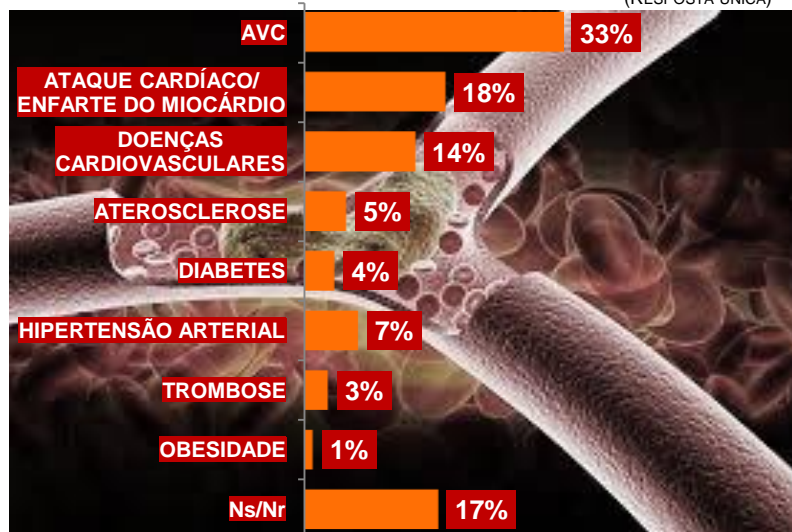
Afirmam que é uma
gordura que circula no
corpo das pessoas

**O QUE É UM COLESTEROL
NORMAL...?**



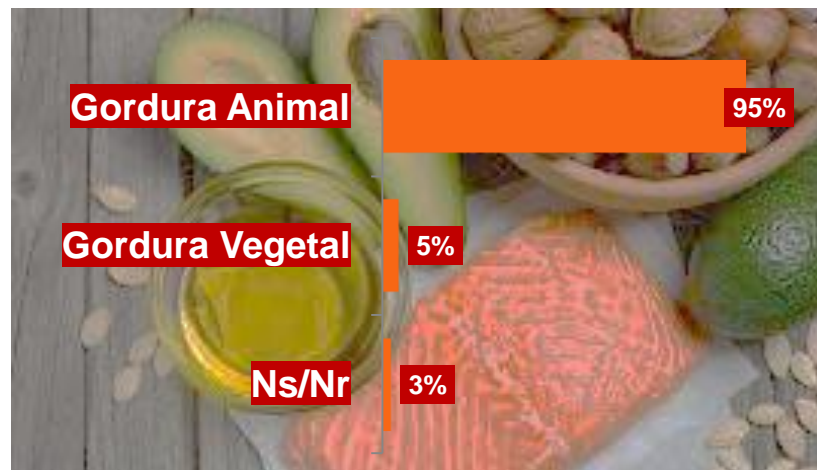
EXEMPLOS DE DOENÇAS PROVOCADAS POR COLESTEROL? (ESPONTÂNEO)

(RESPOSTA ÚNICA)



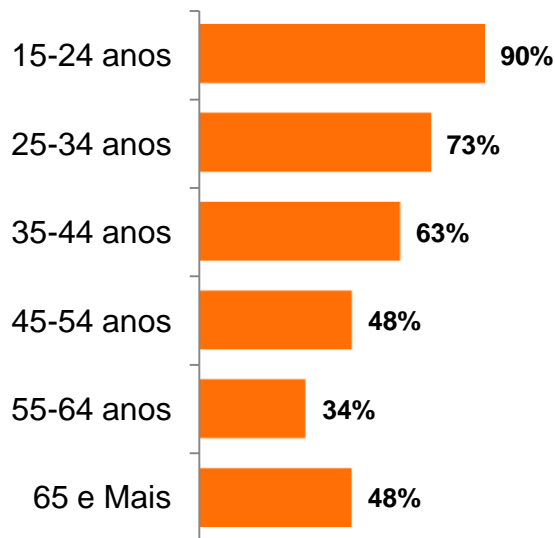
QUE TIPO DE GORDURAS NA NOSSA ALIMENTAÇÃO FACILITAM O AUMENTO DO COLESTEROL NO SANGUE?

(RESPOSTA ÚNICA)



58%

Não sabem qual é o seu nível Colesterol



42%

Sabem qual é o seu nível Colesterol

190 mg/dL



«Alguns suplementos alimentares fazem melhor ao colesterol do que as estatinas que os médicos receitam». Diria, que esta

FALSA

53%



«A prática regular do exercício físico não traz vantagens para quem tem o colesterol elevado». Diria, que esta afirmação é verdadeira ou falsa?

FALSA

94%



«Os magros não têm que se preocupar com o colesterol. Isso é um problema dos gordos». Diria, que esta afirmação é verdadeira ou falsa?

FALSA

99%

1 Enquadramento e Metodologia

2 Resultados

3 Principais Conclusões

- **A quase totalidade dos portugueses afirma saber o que é o Colesterol**, sendo que 97% afirmam que é uma gordura que circula no corpo das pessoas. **70% afirmam que um valor normal é inferior a 190 mg/dL.**
- De entre as doenças provocadas por Colesterol os portugueses destacam-se **o AVC e doenças/complicações cardiovasculares**. A gordura animal é tida pela quase totalidade dos portugueses (95%) como o tipo de gordura na nossa alimentação facilitam o aumento do colesterol no sangue.
- **58% dos portugueses assumem que não sabem qual o seu valor de colesterol**, desconhecimento que é muito expressivo entre os jovens e diminui expressivamente com a idade. 47% dos portugueses são da opinião que alguns suplementos alimentares fazem melhor ao colesterol do que as estatinas que os médicos receitam. **A quase totalidade rejeita** a ideia de que “A prática regular do exercício físico não traz vantagens para quem tem o colesterol elevado” ou que «Os magros não têm que se preocupar com o colesterol. Isso é um problema dos gordos».



OS PORTUGUESES E O COLESTEROL