Questões de Tempo e Dinheiro para Saúde

Autor(res)

Rafael Benito Mancini
Guilherme Adrian Correia De Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

Viver a infância na pobreza deixa marcas profundas que vão muito além da falta de recursos: afeta o crescimento físico e mental, o aprendizado, as relações sociais e até o acesso a serviços de saúde e apoio. Muitos programas tentam fortalecer habilidades de pais e filhos, mas raramente olham para a raiz do problema, que é a limitação econômica. Ter pouco dinheiro e pouco tempo não só prejudica o bem-estar das crianças, como também dificulta manter hábitos saudáveis, como comer bem e se exercitar. Entender como a falta de recursos e de tempo influencia a saúde é essencial para criar políticas e programas que realmente ajudem as famílias, promovam saúde e reduzam desigualdades desde cedo.

Objetivo

Mostrar como a pobreza infantil e a escassez de recursos, como tempo e dinheiro, impactam o desenvolvimento e hábitos de saúde, e destacar que suporte econômico, gestão do tempo e incentivos podem melhorar o bem-estar e reduzir desigualdades.

Material e Métodos

Foi utilizado uma revisão literária de 5 artigos entre os anos de 2010 a 2025, que apresentavam métodos e resultados significativos dentro do objetivo do presente estudo.
Os artigos selecionados estão presentes nos site da PubMed, ScienseDirect, SpringerNature e BMJ Journals, onde também foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Financeiro, Dinheiro, Tempo, atividade física, Questões Financeiras.

Resultados e Discussão

Viver na pobreza durante a infância prejudica o desenvolvimento físico, mental, escolar e social, afetando também o uso de serviços de saúde e apoio social. Embora existam programas de prevenção voltados ao fortalecimento de habilidades de pais e filhos, eles raramente abordam diretamente a questão econômica. Melhorar a situação financeira das famílias pode beneficiar significativamente o bem-estar infantil, mas ainda faltam estudos sobre como medidas práticas, como apoio financeiro ou orientação sobre benefícios, influenciam efetivamente o desenvolvimento das crianças.
Na saúde, a falta de atividade física e dietas pouco saudáveis aumentam os riscos de doenças crônicas. Recursos

limitados, como renda e tempo, dificultam a adoção de hábitos saudáveis, sendo essa dificuldade particularmente relevante entre mulheres, cuidadores e pais solteiros.
Como estratégia de promoção de saúde, programas de incentivos, como desafios de contagem de passos, apresentaram resultados positivos. Durante as intervenções, houve aumento médio de 607 passos por dia, mantendo-se 514 passos/dia após o término (de Buisonjé DR). Entre 73 mil participantes, aqueles que completaram os desafios aumentaram 44% a média de passos, enquanto os que não completaram reduziram 5,3% (de Buisonjé DR). Desafios iniciados como resolução de Ano Novo tiveram ligeira vantagem, com 77,7% de sucesso contra 72,6% em outros períodos (de Buisonjé DR).
Em resumo, tanto limitações financeiras quanto a escassez de tempo dificultam a adoção de hábitos saudáveis. Políticas e programas que integrem suporte econômico, gestão do tempo e incentivos comportamentais têm maior potencial para promover saúde, reduzir desigualdades e melhorar a qualidade de vida.

Conclusão

A falta de dinheiro e, sobretudo, de tempo são barreiras reais para adotar hábitos saudáveis. Programas que integrem apoio financeiro, gestão do tempo e incentivos comportamentais podem ser mais eficazes para promover saúde e reduzir desigualdades.

Referências

1
Axford N, Berry V. Money Matters: Time for Prevention and Early Intervention to Address Family Economic Circumstances. J Prev (2022). 2023 Jun;44(3):267-276. doi: 10.1007/s10935-022-00717-9. Epub 2023 Mar 13. PMID: 36913131; PMCID: PMC10009842.

2
Danielle Venn, Lyndall Strazdins.

3
Spinney, J., Millward, H. Tempo e Dinheiro: Um Novo Olhar sobre a Pobreza e as Barreiras à Atividade Física no Canadá. Soc Indic Res 99 , 341–356 (2010). https://doi.org/10.1007/s11205-010-9585-8.

4
Mitchell MS, Orstad SL, Biswas A, e outros
Incentivos financeiros para atividade física em adultos: revisão sistemática e meta-análise
Revista Britânica de Medicina Esportiva 2020; 54: 1259-1268.

5
de Buisonjé DR, Brosig F, Breeman LD, Bloom EL, Reijnders T, Janssen VR, Kraaijenhagen RA, Kemps HMC, Evers AWM. Put your money where your feet are: The real-world effects of StepBet gamified deposit contracts for physical activity. Internet Interv. 2023 Feb 26;31:100610. doi: 10.1016/j.invent.2023.100610. Erratum in: Internet Interv. 2023 Apr 27;32:100626. doi: 10.1016/j.invent.2023.100626. PMID: 36873308; PMCID: PMC9982638.