

# Análise de Sedentarismo, Má Alimentação e Doenças Crônicas

## 1. Coleta de Dados

Os dados foram coletados a partir do relatório oficial do Vigitel Brasil 2023, disponibilizado pelo Ministério da Saúde. O relatório apresenta dados sociodemográficos sobre fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais brasileiras. Foram extraídos os seguintes indicadores: atividade física, alimentação e doenças crônicas. Os dados foram organizados em planilhas estruturadas para análise.

## 2. Modelagem

Os dados foram organizados em três conjuntos principais: Atividade Física, Alimentação e Doenças Crônicas. Utilizou-se Python para análise exploratória e criação de gráficos com as bibliotecas pandas, seaborn e matplotlib. A visualização final foi feita no Looker Studio, possibilitando dashboards interativos.

## 3. Conclusões

A análise revelou baixos níveis de prática regular de atividade física, consumo insuficiente de frutas e hortaliças e elevada prevalência de doenças como hipertensão e obesidade. Observou-se também diferenças comportamentais entre homens e mulheres. As recomendações incluem a promoção de campanhas para hábitos saudáveis, redução do consumo de ultraprocessados e ações preventivas para controle das doenças crônicas.