

ESTUDO NACIONAL DE SAÚDE 2025

Estado de Saúde Geral da população portuguesa

Capítulo 1 | Saúde Mental em Portugal

Estudo desenvolvido
por Marktest para a Medicare

Marktest
GRUPO



Estado da saúde mental dos portugueses

O **Estudo Nacional de Saúde 2025** resulta de uma amostra representativa da população portuguesa entre os 18 e os 64 anos, permitindo cruzar resultados por género, idade, região e classe social. Para além da Saúde Mental, o estudo analisa áreas-chave como:

- Estado geral de saúde
- Hábitos de sono e bem-estar
- Utilização de serviços de saúde
- Comportamentos digitais na área da saúde, incluindo o uso da inteligência artificial

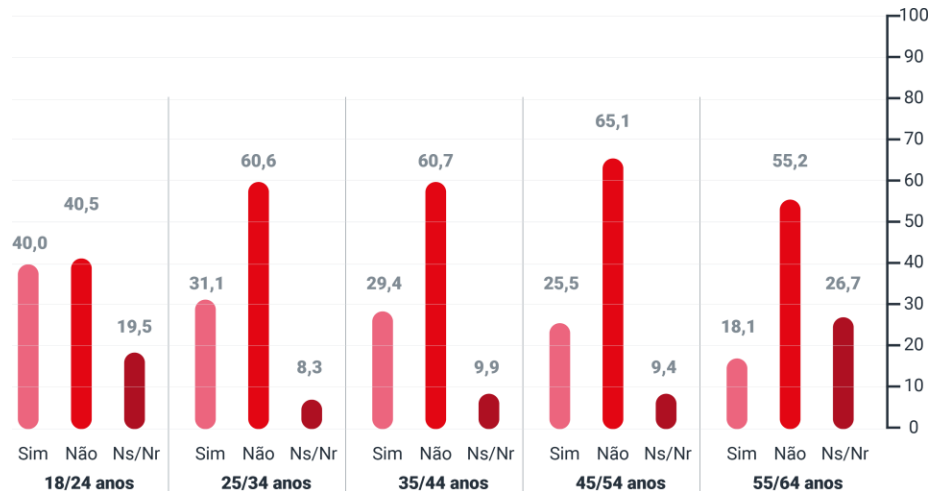
Este Estudo Anual desenvolvido pela Marktest para a Medicare, afirma-se como uma fonte sólida, fiável e comparável sobre o estado da saúde em Portugal.

Neste capítulo sobre Saúde Mental, o estudo revela os níveis de stress e a prevalência de sintomas do foro mental, a perceção crescente da necessidade de apoio profissional e o forte desfasamento entre quem sente essa necessidade e quem procura efetivamente ajuda, bem como as barreiras sociais e culturais que ainda persistem no trabalho e no seio familiar.



Valorização da Saúde Mental no Local de Trabalho

“ Cerca de 60% considera que o tema da saúde mental não é valorizado no local de trabalho. ”



	Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Elev. Niv. Stress 6M	Sint. Foro Mental 12M	Necess. ajuda prof. 12M
Sim	27,4	25,5	29,3	↑ 40	↑ 31,1	↑ 29,4	↓ 25,5	↓ 18,1	24,3	28,1	27,4	27,7	30,7	27	39,5	27,6	23,7	22,3	23,7	22,9
Não	58	61,7	54,5	40,5	60,6	60,7	65,1	55,2	61,2	52,6	54,8	60,1	60,6	55,8	51,3	58,6	59,8	66,6	63,3	63
Ns/nr	14,5	12,8	16,2	19,5	8,3	9,9	9,4	26,7	14,4	19,2	17,8	12,2	8,7	17,2	9,2	13,8	16,5	11	13	14,1

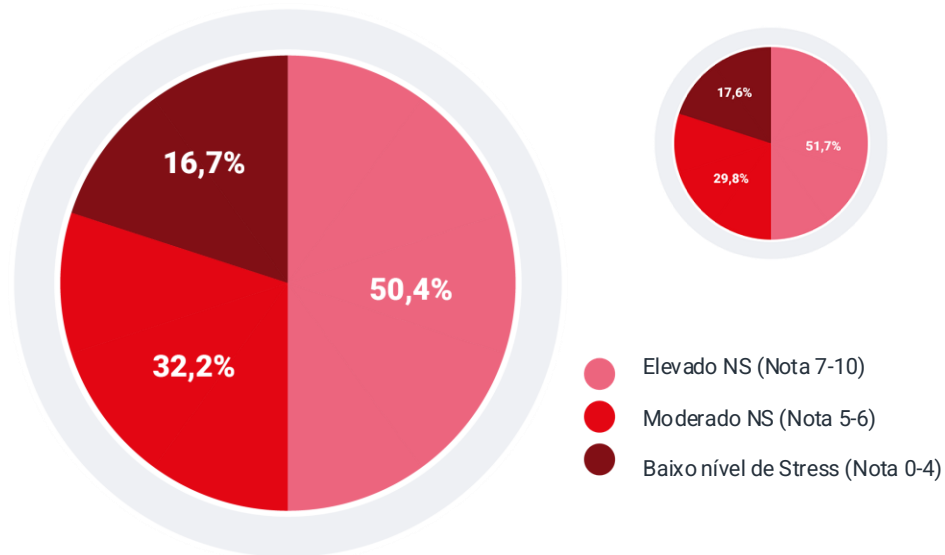
Utilizando uma escala de 0 a 10 onde 0 - nível de stress muito baixo e 10 - nível de stress muito alto, como avalia o nível de stress, nos últimos 6 meses?

“ 50% da população afirma ter sofrido níveis elevados de stress nos últimos 6 meses. ”

Incidência mais alta em mulheres (~55%) e faixa 45-54 anos (+10 p.p. face edição anterior)

ANO 2025

EDIÇÃO ANTERIOR



Elevado Nível de Stress (Nota 7-10)

Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Bom Est. Saúde	Mod. Est. Saúde	Mau Est. Saúde	Medic. Doença Crónica	Prática Fis. Reg.	S/ Prática Fis. Reg.
50,4%	45,5%	55,0%	52,6%	54,8%	54,5%	55,3%	36,6%	50,0%	49,2%	51,6%	50,0%	52,5%	47,1%	54,9%	49,3%	49,5%	47,2%	60,3%	64,7%	52,4%	49,0%	51,8%

+9,6 p.p. -9,1 p.p.

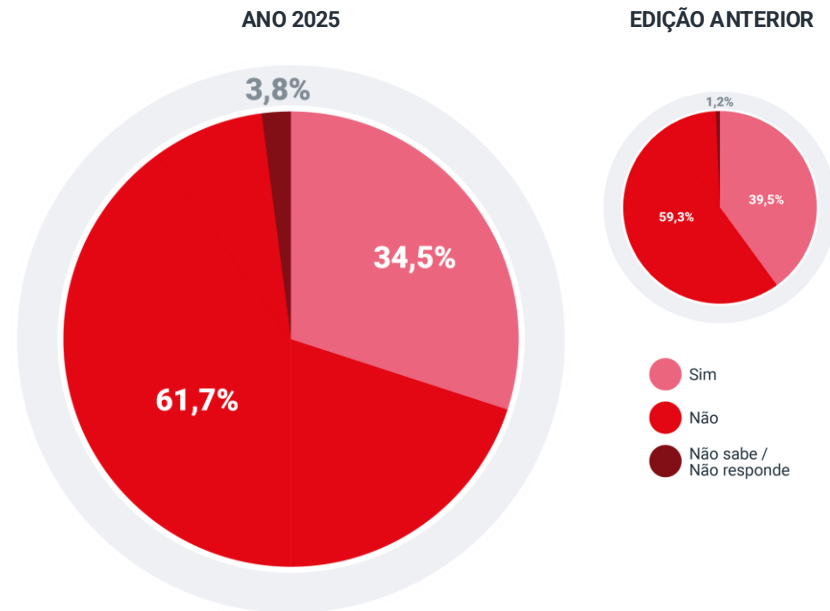


Sintomas de Foro Mental

“Metade dos mais jovens sentiu algum sintoma de foro mental.”

35% teve sintomas como ansiedade, burnout, ataques de pânico ou depressão no último ano.
Maior incidência nos jovens (18-24 anos: ~50%)

Nos últimos 12M teve algum episódio ou sintoma de burnout, ansiedade, ataques de pânico e/ou depressão, transtorno alimentar, stress pós-traumático ou outra doença do foro mental?

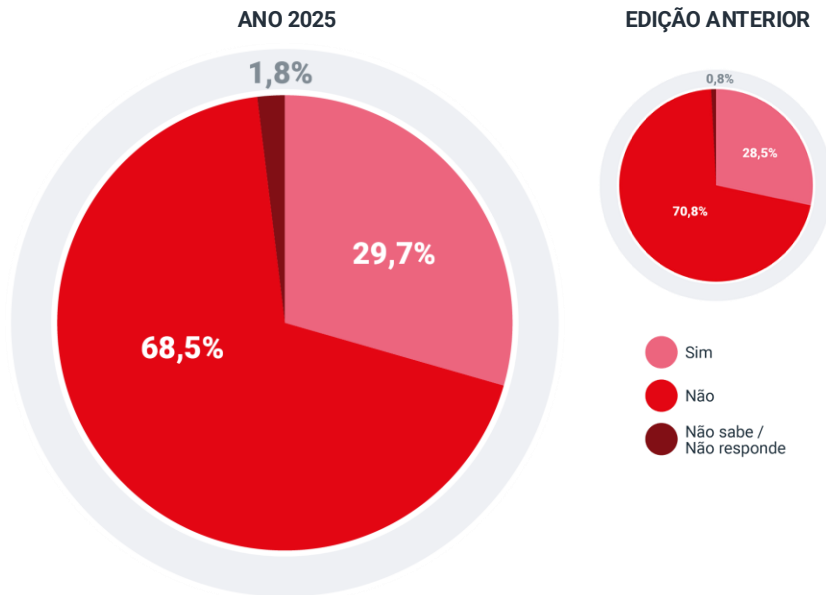


Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Bom Est. Saúde	Mod. Est. Saúde	Mau Est. Saúde	Medic. Doença Crónica	1	Prática Fis. Reg.	S/ Prática Fis. Reg.
34,6%	26,9%	41,7%	49,8%	41,7%	37,8%	31,5%	21,2%	35,0%	39,4%	33,7%	35,0%	34,4%	29,8%	35,2%	33,8%	34,7%	30,1%	48,9%	49,1%	40,1%	32,3%	36,8%	
			-13,8 p.p.	-9 p.p.		-8 p.p.			-13,3 p.p.			-13 p.p.		-10,3 p.p.									

Necessidade de ajuda Profissional

No último ano sentiu necessidade de procurar um profissional de saúde mental?

“ 3 em cada 10 sentiram necessidade de procurar apoio (29,7%). ”



Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Bom Est. Saúde	Mod. Est. Saúde	Mau Est. Saúde	Medic. Doença Crónica	Prática Fís. Reg.	S/ Prática Fís. Reg.
29,7%	21,3%	37,7%	42,1%	36,9%	31,2%	24,7%	21,7%	31,8%	34,2%	30,0%	29,6%	27,9%	24,0%	30,2%	29,2%	29,8%	24,9%	40,9%	56,2%	36,0%	28,7%	30,8%

-9 p.p.

+6,1 p.p.



Consultas de Saúde Mental

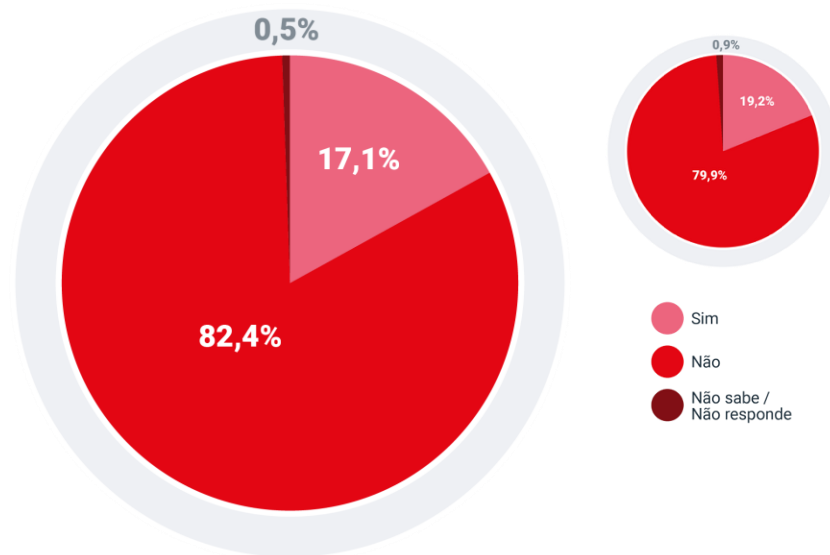
No último ano foi a alguma consulta de saúde mental?
(terapia, psicóloga, psiquiatra, outro)

“ Existe uma enorme distância entre quem sente necessidade e quem obteve ajuda. ”

Apenas **17,1%** recorreram a consultas (psicologia, psiquiatria, terapia)

ANO 2025

EDIÇÃO ANTERIOR



Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Bom Est. Saúde	Mod. Est. Saúde	Mau Est. Saúde	Medic. 1 Doença Crónica	Prática Fis. Reg.	S/ Prática Fis. Reg.
17,1%	13,0%	20,8%	26,1%	23,2%	14,6%	12,3%	14,9%	21,0%	20,2%	18,9%	14,1%	14,7%	10,6%	19,1%	17,9%	16,1%	14,0%	23,8%	33,7%	23,8%	16,3%	17,8%

-8,2 p.p.



Análise Funil – Etapas na Procura de Apoio

“ Quase 50% sentiram necessidade, mas não procuraram apoio (+10,9 p.p. face edição anterior). ”

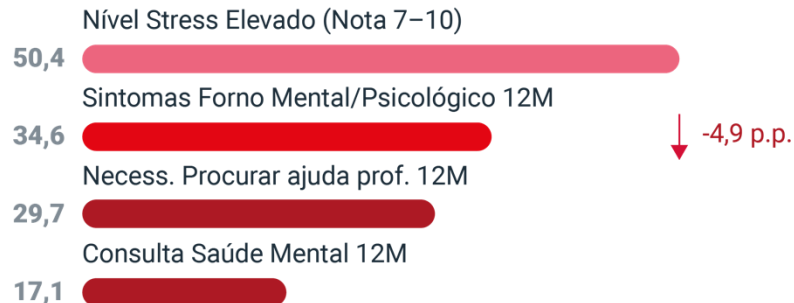
Sintomas

Necessidade de ajuda

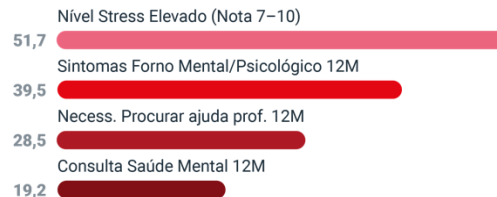
Consulta efetiva

41,7% das mulheres reportaram, entre outros, sintomas de ansiedade, burnout ou depressão no último ano, face a 27% dos homens. Consequentemente, acabam por ser mulheres quem mais sente necessidade de procurar ajuda e recebe esse acompanhamento.

ANO 2025



EDIÇÃO ANTERIOR

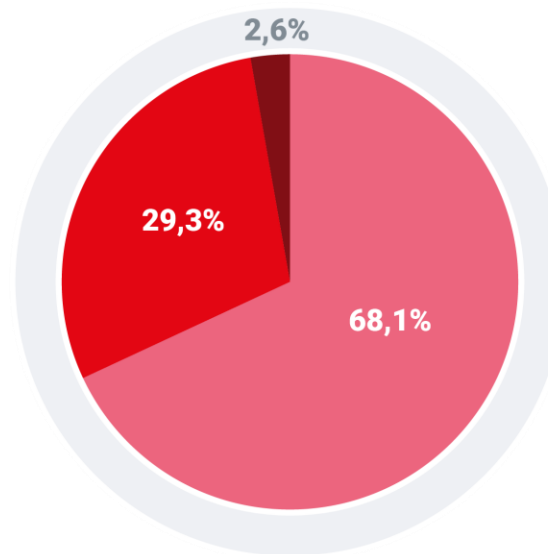


Falar sobre Saúde Mental

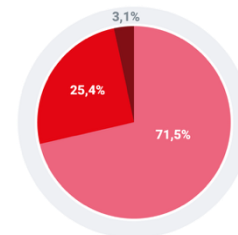
“ **Apenas 53,5% dos que sentiram necessidade de procurar ajuda afirmam sentir-se à vontade para falar sobre a sua saúde mental com familiares ou amigos. (quebra de 8,5 p.p)** ”

30% não se sentem à vontade para falar com familiares ou amigos

ANO 2025



EDIÇÃO ANTERIOR

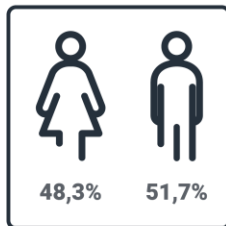


- Sim
- Não
- Não sabe / Não responde

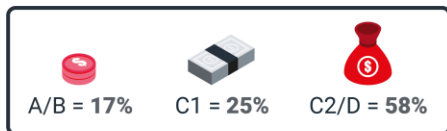
Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Elev. Niv. Stress 6M	Baix. Niv. Stress 6M	Sint. Foro Mental 12M	Necess. ajuda prof. 12M
68,1	71,8	64,7	↑ 63,6	↓ 64,9	↓ 67,4	↓ 65,1	↓ 76,9	68,7	69,3	73,2	64,9	66,7	63,6	72,3	66,9	67,4	60,9	75,4	55,4	53,5 ↓ -8,5 p.p.
29,3	25,4	32,9	33	31,6	29,8	32,8	21,2	29,9	25,4	24,2	32,4	31,1	33,5	25,2	31,4	29,5	37,1	20,2	42,2	44,4
2,6	2,8	2,4	3,4	3,6	2,8	2,1	1,8	1,4	5,2	2,6	2,7	2,2	2,9	2,5	1,7	3,1	2,1	4,4	2,4	2,1

Caracterização da Amostra

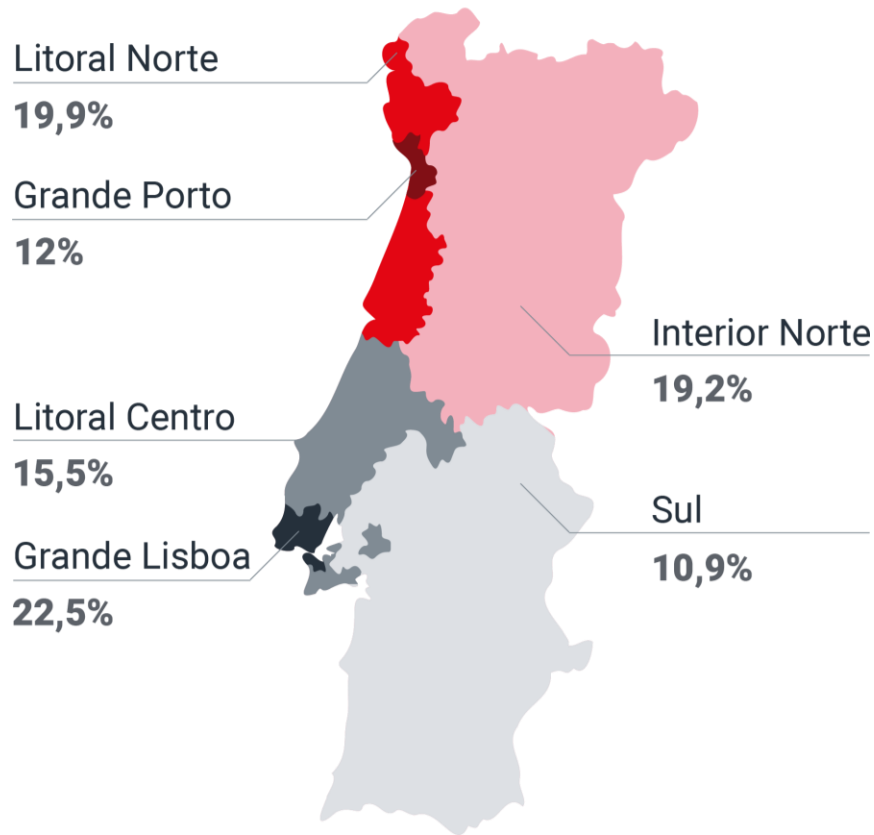
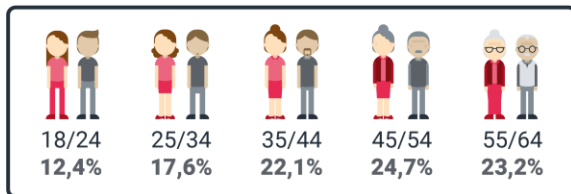
GÉNERO



CLASSE SOCIAL



ESCALÃO ETÁRIO



UNIVERSO E AMOSTRA

- O universo em estudo é constituído por indivíduos com idade entre os 18 e os 64 anos, residentes em Portugal Continental.
- A amostra do estudo é constituída por 953 entrevistas.
- A amostra é representativa e proporcional ao universo em estudo, tendo sido aplicadas quotas de acordo com as variáveis género, idade e região, tomando por base os dados dos Censos 2021 (INE).
- A margem de erro máxima, associada a uma amostra desta dimensão, para um intervalo de confiança de 95%, é de $\pm 3,17$ p.p.
- Na fase de tratamento da informação procedeu-se à ponderação e extrapolação dos dados para o universo em estudo.

RECOLHA DE INFORMAÇÃO

- A recolha da informação foi realizada através do sistema CAWI (Computer Assisted Web Interview) mediante um software da exclusiva responsabilidade da Marktest, tendo sido utilizado um questionário estruturado, constituído por perguntas fechadas, desenvolvido pela Medicare e revisto pela Marktest.
- Através de um Access Panel, propriedade da Marktest, procedeu-se a uma extração aleatória de potenciais entrevistados, de acordo com o seu perfil. Aos internautas selecionados foi enviado um email contendo um link de acesso ao questionário, clicando nesse link, o inquirido foi remetido para uma página da Marktest onde iniciou o preenchimento do mesmo. Para garantir a segurança da comunicação online, a Marktest utiliza um protocolo de segurança que permite salvaguardar a leitura e interceção por terceiros dos dados transmitidos.
- O envio do e-mail para os endereços eletrónicos registados na base de dados foi da responsabilidade da Marktest.
- A informação foi recolhida entre os dias 25 de agosto e 6 de setembro de 2025.

ESTUDO NACIONAL E SAÚDE 2025

Estado de Saúde Geral da população portuguesa

A Saúde Mental continua a ser uma prioridade nacional e um desafio social e laboral

Estudo desenvolvido
por Marktest para a Medicare

Marktest

