

ESTUDO NACIONAL DE SAÚDE 2025

Estado de Saúde Geral da população portuguesa



Estudo desenvolvido por Marktest para a Medicare

Marktest
GRUPO



MEDICARE[®]

Enquadramento do Estado

O Estudo Nacional de Saúde analisa o estado de saúde da população portuguesa, explorando dimensões como saúde mental, estado geral de saúde, comportamentos digitais e hábitos de sono.

Este relatório integra a totalidade dos capítulos desenvolvidos, permitindo uma visão completa e estruturada da saúde em Portugal.

02 Enquadramento

03 Principais Conclusões

04 Capítulo 1 | Saúde Mental em Portugal

- 05 • Valorização da Saúde Mental no Local de Trabalho
- 06 • Nível de Stress
- 07 • Sintomas de Foro Mental
- 08 • Necessidade de ajuda Profissional
- 09 • Consultas de Saúde Mental
- 10 • Análise Funil – Etapas na Procura de Apoio
- 11 • Falar sobre Saúde Mental

12 Capítulo 2 | Panorama Saúde Nacional

- 13 • Perceção do Estado de Saúde
- 15 • Frequência de Consultas Médicas
- 16 • Médico de Família
- 17 • Consultas de Especialidade
- 19 • Exames Médicos de Rotina
- 20 • Prioridades de Saúde
- 22 • Suplementos Alimentares

24 Capítulo 3 | Comportamentos Digitais e Inteligência Artificial na Saúde

- 25 • Utilização Internet/Tecnologia temas de saúde
- 27 • Redes Sociais & Inteligência Artificial
- 29 • Fiabilidade da Inteligência Artificial no diagnóstico

31 Capítulo 4 | Hábitos de Sono da População

- 32 • Horas médias de sono por noite
- 33 • Média de horas de sono diárias
- 35 • Dificuldade em adormecer
- 36 • Interrupção do sono durante a noite
- 37 • Sensação de descanso ao acordar

38 Conclusão

39 Metodologia

Principais Conclusões

50%

dos portugueses
apresenta níveis
elevados de stress

35%

reporta sintomas
de saúde mental

30%

sentiu necessidade
de apoio
profissional

17%

procurou ajuda
profissional

38%

já utilizou
inteligência artificial
na saúde

35%

procura informação
de saúde nas redes
sociais



A maioria
apresenta
défice de sono



ESTUDO NACIONAL DE SAÚDE 2025
**Estado de Saúde Geral
da população portuguesa**



Capítulo 2 | Panorama Saúde Nacional

Estudo desenvolvido por Marktest para a Medicare

Marktest  MEDICARE®

Capítulo 1

Saúde Mental em Portugal

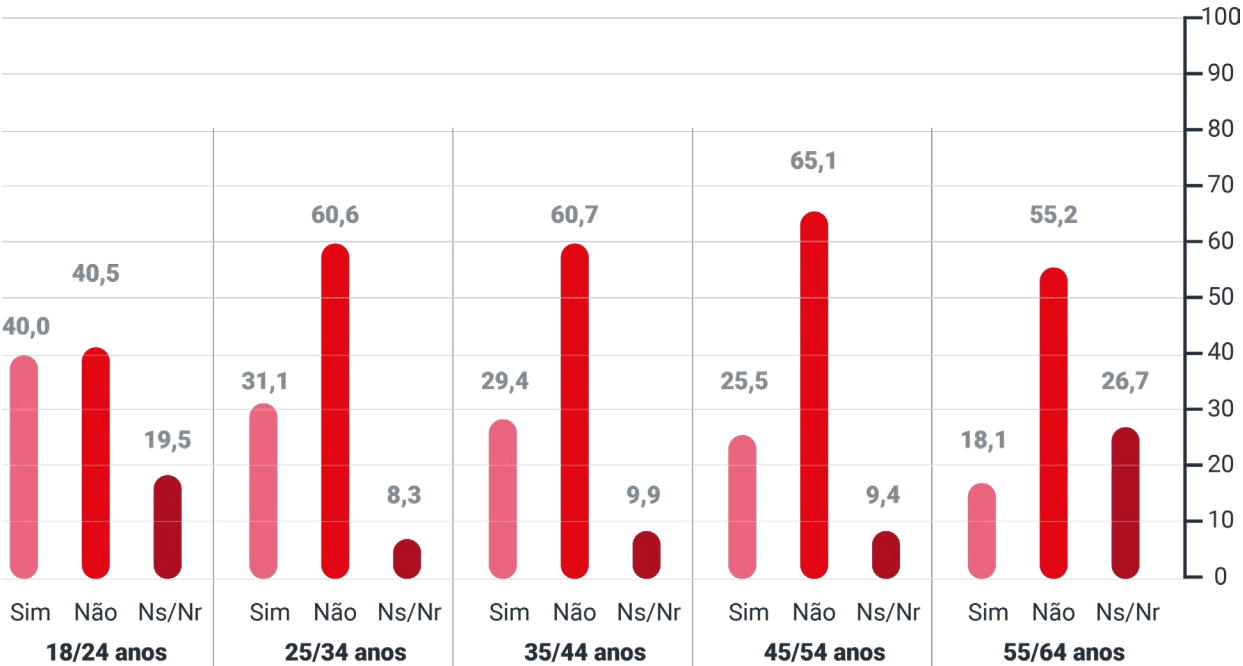
A saúde mental assume hoje um papel central no estado de saúde da população portuguesa, refletindo não apenas o bem-estar individual, mas também dinâmicas sociais, laborais e culturais cada vez mais exigentes. Nos últimos anos, tem-se assistido a um aumento da consciencialização sobre o tema, acompanhado por uma maior abertura na sua discussão, embora persistam barreiras significativas à procura de apoio.

Nesta análise, **exploramos os níveis de stress e a prevalência de sintomas do foro mental, bem como a perceção da necessidade de acompanhamento profissional e o desfasamento entre essa necessidade e a efetiva procura de cuidados.** A leitura integrada destes indicadores permite compreender não só a dimensão do problema, mas também os fatores que continuam a condicionar o acesso à saúde mental, tanto no contexto profissional como no ambiente social e 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

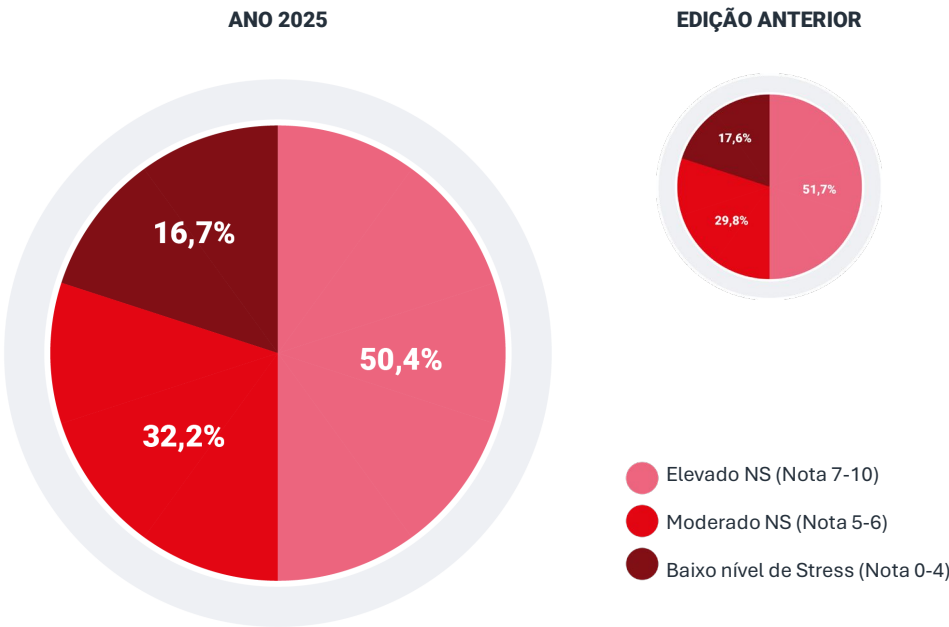


Nível de Stress

“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)

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?



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. 1 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.															

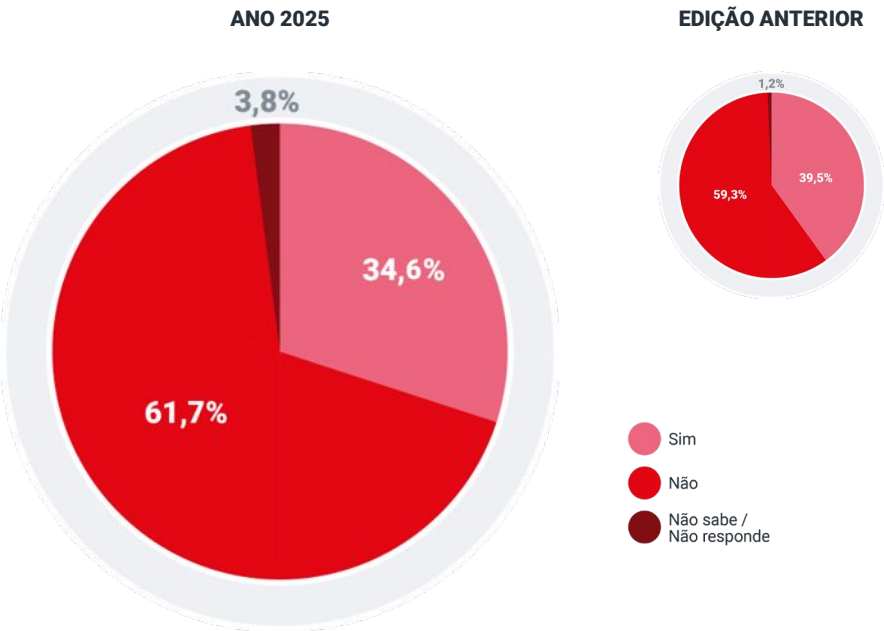


Sintomas de Foro Mental

“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?



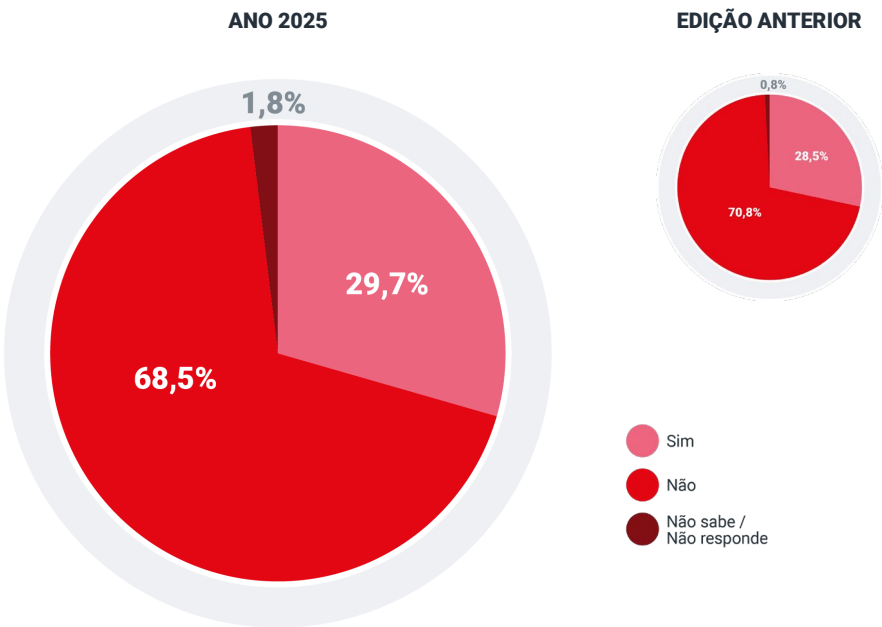
Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Bom Est. Saúde	Mod. Est. Saúde	Mau Est. Saúde	Medic. Doença Crónica	Prática Fis. Reg.	S/ Prática Fis. Reg.
34,6%	26,9%	41,7%	49,8%	41,7%	37,8%	31,5%	21,2%	35,0%	39,4%	33,7%	35,0%	34,4%	29,8%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

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

No último ano sentiu necessidade de procurar um profissional de saúde 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	Prática Fis. Reg.	S/ Prática Fis. 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.															

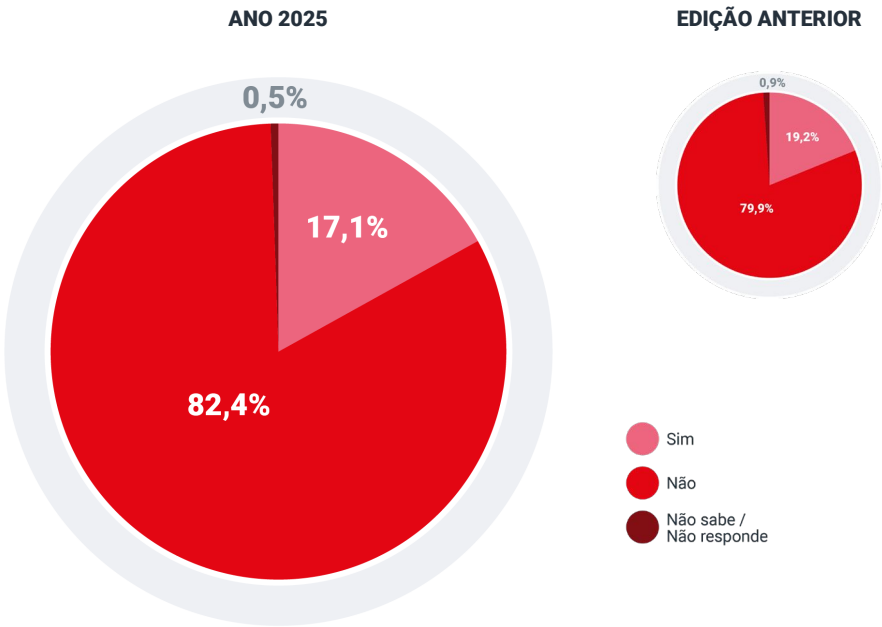


Consultas de Saúde Mental

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

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

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

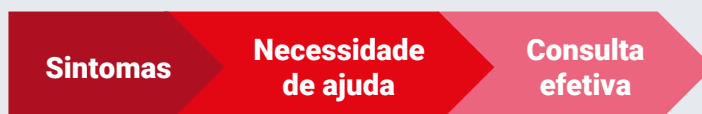


Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D	Bom Est. Saúde	Mod. Est. Saúde	Mau Est. Saúde	Medic. Doença Crónica	Prática Fis. Reg.	S/ Prática Fis. Reg.
17,1%	13,0%	20,8%	26,1%	23,2%	14,6%	12,3%	14,9%	21,0%	20,2%	18,9%	14,1%	14,7%	10,6%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

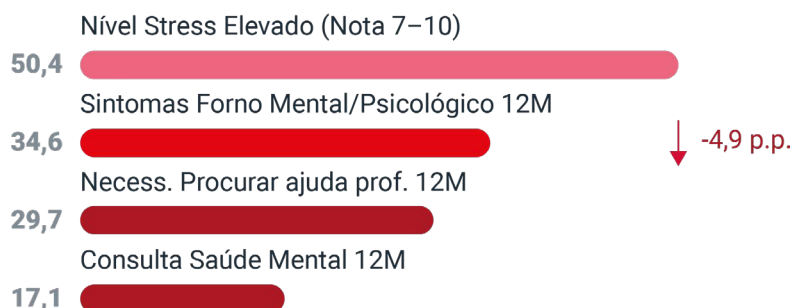
“ Quase 50% sentiram necessidade, mas não procuraram apoio (+10,9 p.p. face edição anterior). ”



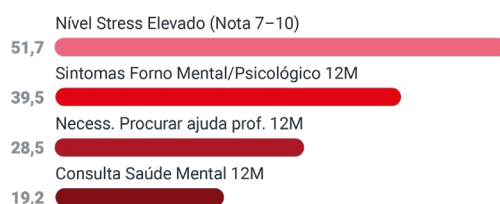
41,7% das mulheres reportaram, entre outros, sintomas de ansiedade, burnout ou depressão no último ano, face a **27% dos homens**.

Consequentemente, acabam por ser mulheres quem mais sente necessidade de procurar ajuda e recebe esse acompanhamento.

ANO 2025



EDIÇÃO ANTERIOR



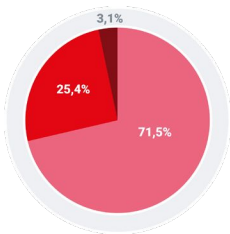
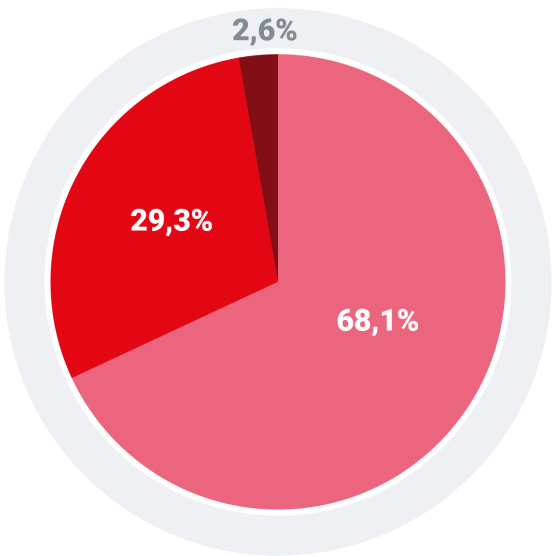
Falar sobre Saúde Mental

“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
Sim	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
Não	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
Ns/nr	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



Capítulo 2

Panorama Saúde Nacional

A saúde em Portugal reflete um equilíbrio complexo entre uma perceção globalmente positiva do bem-estar e desafios persistentes no acesso e na utilização dos cuidados de saúde. Num contexto marcado por pressão sobre o sistema, envelhecimento da população e constrangimentos operacionais, os comportamentos de prevenção e acompanhamento clínico assumem uma relevância crescente.

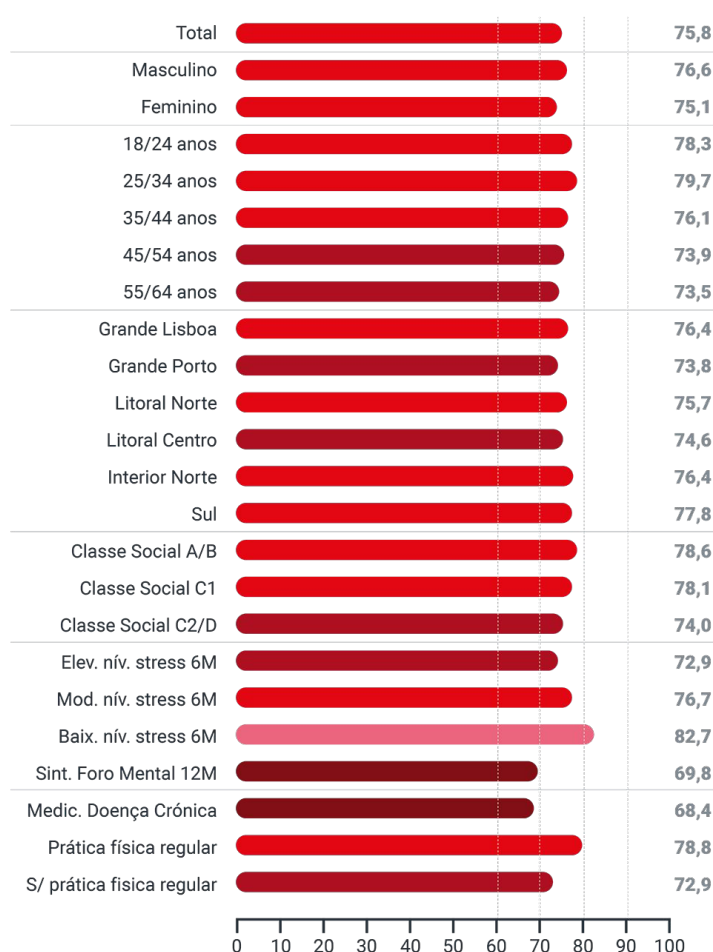
Nesta análise, **apresentamos uma visão abrangente do estado de saúde da população portuguesa, explorando a perceção individual de saúde, a frequência de utilização de serviços médicos e os principais obstáculos ao acesso.** A leitura destes indicadores permite identificar tendências comportamentais, prioridades de saúde e fragilidades estruturais, essenciais para compreender a forma como os portugueses gerem a sua saúde e como o sistema responde às suas necessidades.



Perceção do Estado de Saúde

“ Os Portugueses atribuem nota positiva à sua saúde. ”

Avaliação do estado geral de saúde atualmente, numa escala de 0 a 10 em que 10 - estou bem de saúde e 0 - tenho graves problemas de saúde.



Valor médio da escala de 0 a 10 convertido num índice de 0 a 100%



CLASSIFICAÇÃO DE SCORES (0-100%)

- Índice médio de saúde geral = **75,8 / 100** (sem variação significativa face à edição anterior).
- A maioria classifica o seu **estado como "Bom"**.
- Leve tendência de menor perceção positiva em grupos com doenças crónicas.

Perceção do Estado de Saúde

“ A Saúde sorri a quem cuida do corpo e da mente. ”

Esta perceção positiva é observada nos vários segmentos sociodemográficos, ainda que se observem **valores inferiores à média global na faixa etária dos 45/54 anos (73.9 pts) e 55/64 anos (73.5 pts) e junto dos residentes no Grande Porto (73.8) e Litoral Centro (74.6 pontos).**

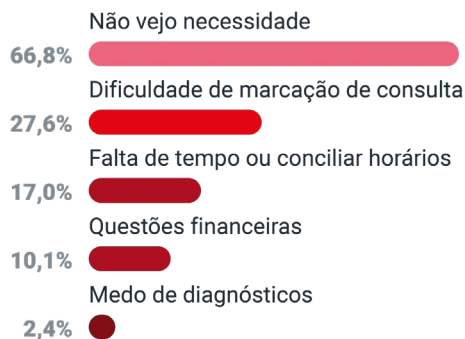
Níveis superiores à média global verificam-se junto dos indivíduos que referem ter sofrido baixos níveis de stress nos últimos 6M (82,7 pontos, “Excelente”), junto da faixa etária 18/24 anos e 25/34 anos (78,3 pontos, e 79.7, respetivamente) e junto daqueles que praticam atividade física de forma regular (78.8 pontos, “Muito Bom”).



Frequência de Consultas Médicas

“Menos visitas regulares ao médico em 2025.”

Indicou, anteriormente, que consulta o médico 1 vez por ano. Quais os motivos por que não vai ao médico com maior regularidade?



Apenas 14,8% consultam médico com periodicidade inferior a 6 meses (vs. 19,1% na edição anterior).

Motivos principais para não ir com mais regularidade:

- 27,6% → dificuldade em marcação / longas listas de espera.
- 66,8% → “não vejo necessidade”.

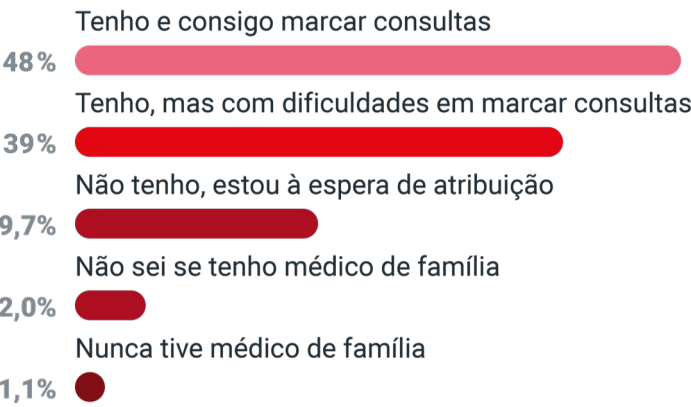
Os portugueses revelam confiança no seu estado de saúde, mas mantêm padrões preventivos baixos.

Com que frequência consulta um médico?



“ Os portugueses enfrentam dificuldades no acesso ao médico de família.”

Qual das seguintes frases, melhor reflete a sua situação face ao médico de família?



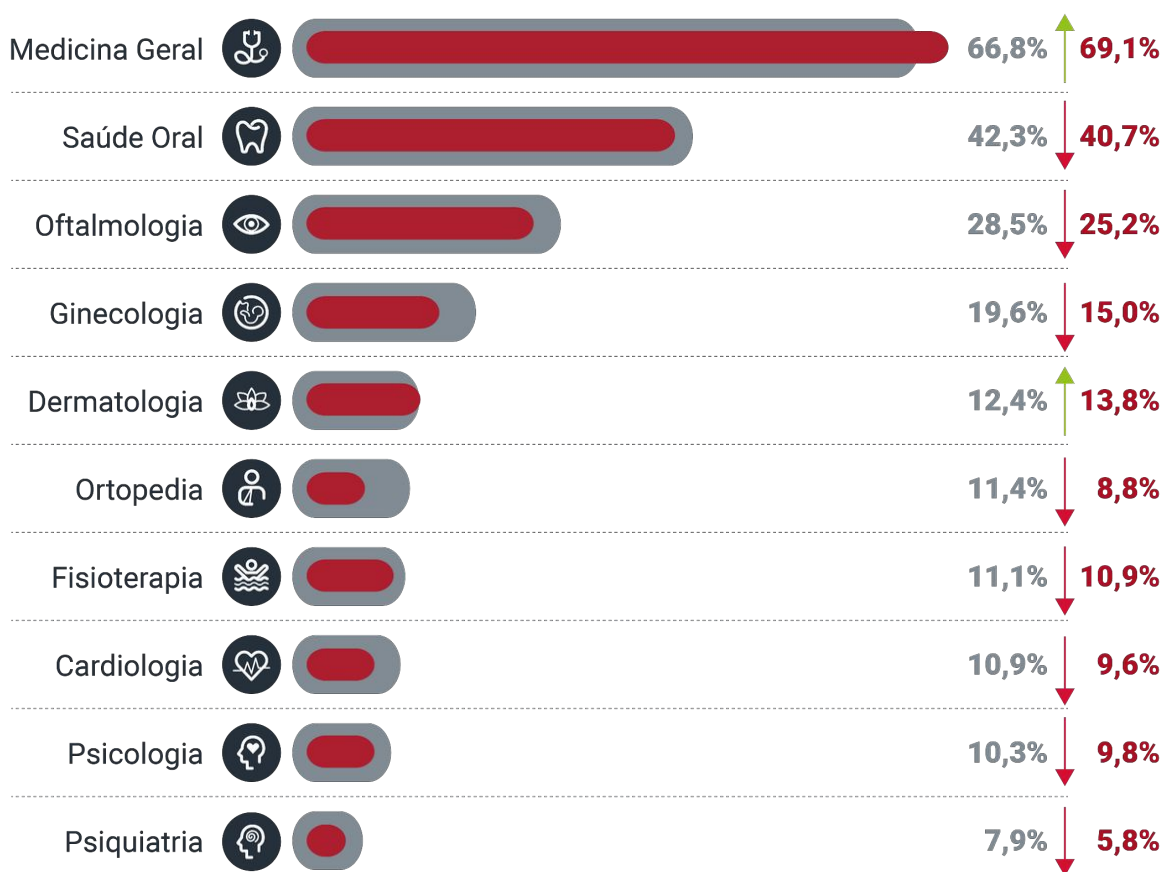
- 48% → têm e **conseguem marcar consultas** sempre que necessário.
- 39% → têm médico de família mas relatam **dificuldades de acesso**.

	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
Tenho e consigo marcar consultas	48,2%	48,9%	47,5%	44,0%	37,5%	47,0%	52,4%	55,2%	44,4%	59,6%	49,4%	37,8%	53,6%	46,2%	44,5%	44,8%	50,7%
Tenho, mas dificult. marcar consultas	39,1%	37,6%	40,6%	43,3%	44,6%	37,8%	36,6%	36,7%	40,6%	36,0%	46,3%	31,7%	38,2%	38,4%	39,5%	41,9%	37,8%
Não tenho, à espera atribuição	9,7%	9,4%	9,9%	8,5%	13,1%	11,8%	8,9%	6,3%	10,7%	2,6%	3,2%	23,7%	7,1%	11,6%	11,1%	9,2%	9,4%
Nunca tive médico família	1,1%	1,3%	0,8%	0,8%	1,2%	1,9%	0,9%	0,5%	1,4%	0,9%	0,5%	2,0%	0,5%	1,0%	2,5%	1,2%	0,5%
Não sei se tenho	2,0%	2,8%	1,2%	3,4%	3,5%	1,4%	1,4%	1,4%	2,8%	0,9%	0,5%	4,7%	0,5%	2,9%	2,5%	2,9%	1,5%

Consultas de Especialidade

“ 59,3% dos portugueses não tiveram pelo menos uma consulta de Saúde Oral em 2025. ”

Nos últimos 12 meses, qual das seguintes especialidades médicas consultou?



EDIÇÃO ANTERIOR

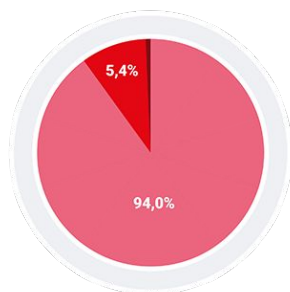


2025

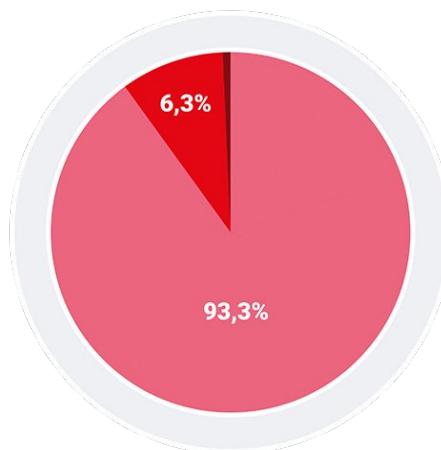
Consultas de Especialidade

“ 93% dos portugueses tiveram pelo menos uma consulta em 2025. ”

CONSULTA DE ESPECIALIDADE | ANTERIOR



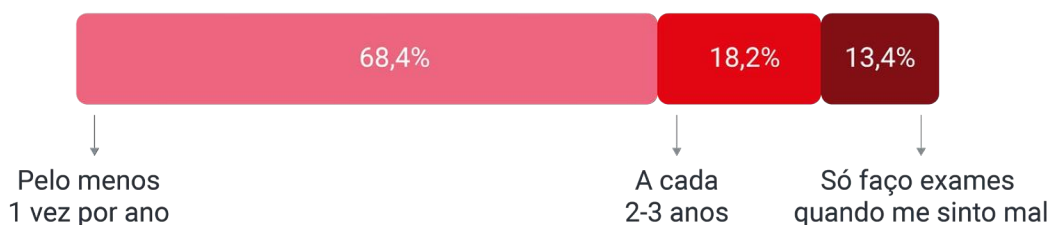
CONSULTA DE ESPECIALIDADE | 2025



Exames Médicos de Rotina

“ Quase um quinto dos portugueses só faz exames a cada 2-3 anos. ”

Com que frequência realiza exames médicos de rotina (análises ou outros exames que permitam avaliar o seu estado geral de saúde?)



- 18,2% → a cada 2-3 anos.
- 13,4% → apenas quando se sentem mal.
- 68,4% → pelo menos 1 vez/ano.



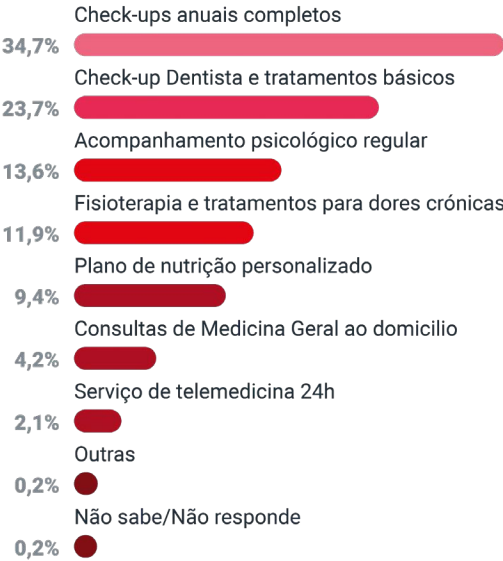
Prioridades de Saúde

“Check-ups anuais completos e acompanhamento psicológico são os mais escolhidos.”

Cerca de 1/3 dos indivíduos optaria por check-ups anuais completos, caso tivesse a possibilidade de ter acesso a um benefício de forma gratuita. Esta escolha atinge valores acima da média nos grupos 45/54 anos (37,9%) e 55/64 (41,6%).

Esta medida é apontada como prioridade para todos os escalões etários, mas o ranking de prioridades varia consoante a idade: **para os 18/24 anos, o acompanhamento psicológico regular é o 2.º benefício mais referido** (24,4% face aos 13,6% globais). Já no grupo dos 25/34 anos, apesar de ser o terceiro aspeto mais referido, a percentagem mantém-se acima da média.

Neste momento, se pudesse ter acesso gratuito e imediato a um novo benefício de saúde, qual escolheria?



	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
Check-ups anuais completos	34,7%	37,6%	32,1%	30,6%	29,2%	30,8%	37,9%	41,6%	37,4%	37,8%	33,6%	33,2%	32,8%	33,7%	35,1%	37,2%	33,5%	37,8%	25,9%	21,1%	29,8%
Check-up dentista e tratamentos básicos	23,7%	27,0%	20,3%	20,3%	24,4%	26,5%	25,9%	19,9%	25,3%	24,5%	23,7%	24,3%	21,3%	23,0%	19,1%	23,5%	25,2%	23,0%	27,8%	21,1%	23,6%
Acomp. psicológico regular	13,6%	9,1%	17,8%	24,4%	22,5%	13,2%	8,1%	7,2%	14,4%	14,1%	11,6%	15,5%	18,0%	4,8%	14,2%	14,1%	13,2%	12,5%	14,5%	23,8%	13,5%
Fisioterapia e tratamentos dores crónicas	11,9%	10,5%	13,2%	5,9%	11,4%	10,0%	14,5%	14,5%	7,0%	9,6%	16,3%	10,2%	16,4%	10,7%	11,8%	9,9%	12,9%	10,3%	14,5%	22,6%	16,0%
Plano nutrição personalizado	9,4%	9,4%	9,3%	12,0%	9,5%	12,4%	5,9%	8,6%	9,4%	7,9%	8,5%	8,1%	7,1%	18,3%	12,4%	9,7%	8,3%	10,1%	9,4%	2,8%	9,8%
Consultas Medicina Geral ao domicílio	4,2%	4,1%	4,2%	2,5%	0,6%	4,7%	6,0%	5,4%	4,2%	4,4%	2,6%	7,4%	2,7%	4,8%	3,1%	3,4%	4,9%	3,7%	6,0%	5,7%	4,9%
Serviço telemedicina 24h	2,1%	2,2%	2,0%	4,2%	1,8%	1,9%	1,7%	1,8%	1,4%	1,8%	3,7%	1,3%	1,1%	3,8%	4,3%	1,7%	1,6%	2,2%	2,0%	1,4%	2,2%

Prioridades de Saúde

“Reduzir o stress e aumentar a energia são as grandes prioridades.”

Reduzir o stress e a ansiedade é uma prioridade para cerca de um quarto da população, com especial incidência no grupo etário dos 25 aos 34 anos, que regista um valor 10 pontos percentuais acima da média global.

Outros aspetos igualmente valorizados pelos portugueses incluem:

- Redução do cansaço (17,7%).
- Controlo do peso (17,2%).

A análise por faixa etária evidencia algumas diferenças:

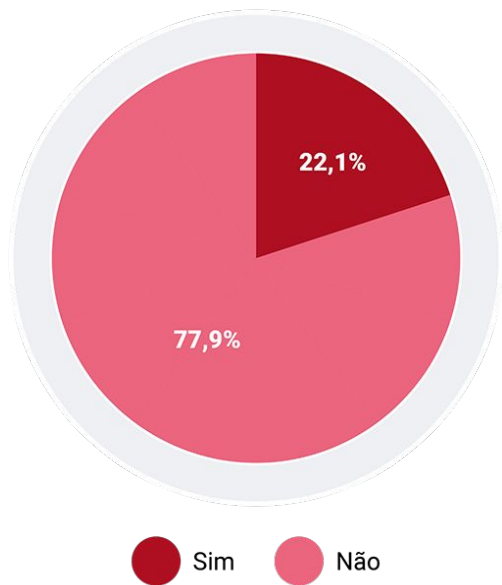
- A prioridade em sentir menos cansaço destaca-se entre os 35 e os 44 anos (23,2%).
- O controlo do peso é mais referido pelo grupo dos 45 aos 54 anos (20,8%).
- Ser mais ativo fisicamente é uma prioridade sobretudo entre os mais jovens (18-24 anos: 18,6% e 25-34 anos: 17,3%).
- Já a adoção de uma alimentação mais equilibrada ganha relevância junto dos mais velhos (15,4%).



Suplementos Alimentares

“Dois em cada dez portugueses tomam suplementos.”

Toma regularmente suplementos alimentares?



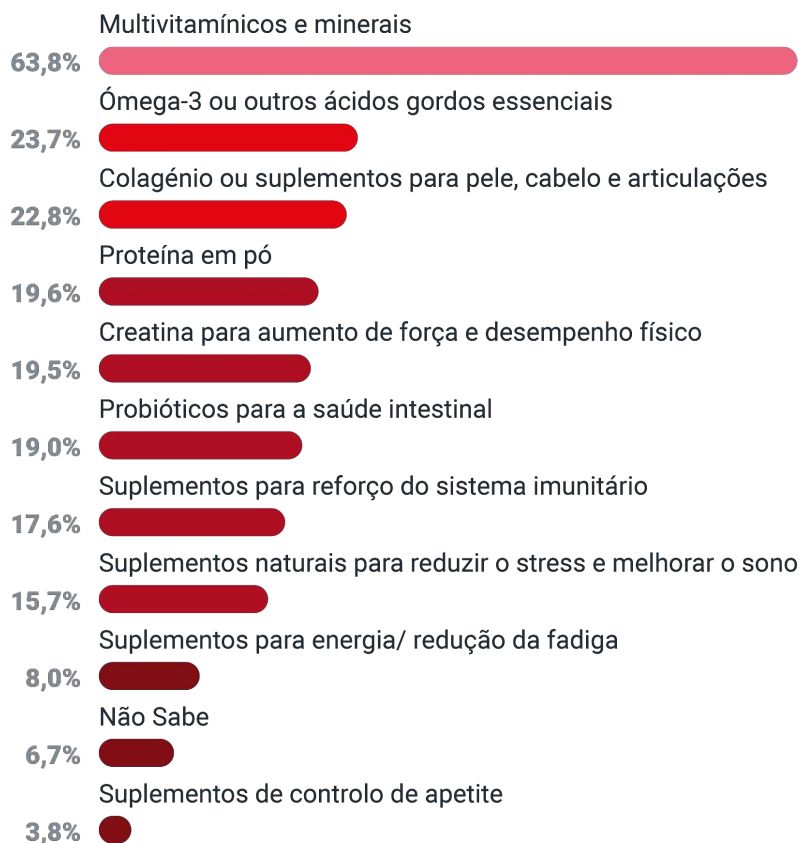
Toma suplementos alimentares	Total	Masc.	Fem.	18/24	25/34	35/44	45/54	55/64	Gr. Lis.	Gr. Pt.	Lit. Nor.	Lit. Cen.	Int. Nor.	Sul	A/B	C1	C2/D
Base: Totalidade dos indivíduos																	
SIM	22,1%	18,1%	25,8%	20,3%	21,5%	24,2%	20,9%	22,6%	25,7%	12,3%	23,7%	21,7%	21,3%	24,1%	27,2%	17,6%	22,4%
NÃO	77,9%	81,9%	74,2%	79,7%	78,5%	75,8%	79,1%	77,4%	74,3%	87,7%	76,3%	78,3%	78,7%	75,9%	72,8%	82,4%	77,6%

Suplementos Alimentares

“ A suplementação é mais prevalente em classes A/B e mulheres. ”

Os multivitamínicos e minerais são, de longe, os suplementos mais consumidos: 63,8% das pessoas que recorrem a suplementos optam por este tipo. Seguem-se o ómega 3 (23,7%) e o colagénio (22,8%).

Que suplementos alimentares consome regularmente?



Capítulo 3

Comportamentos Digitais e Inteligência Artificial na Saúde

A saúde em Portugal atravessa uma fase de profunda transformação, fortemente influenciada pela evolução tecnológica e pela digitalização dos serviços. Nos últimos anos, o Serviço Nacional de Saúde e o setor privado têm vindo a integrar soluções digitais que procuram responder a desafios estruturais como o envelhecimento da população, a escassez de profissionais, a pressão sobre os custos e a necessidade de maior eficiência e equidade no acesso aos cuidados.

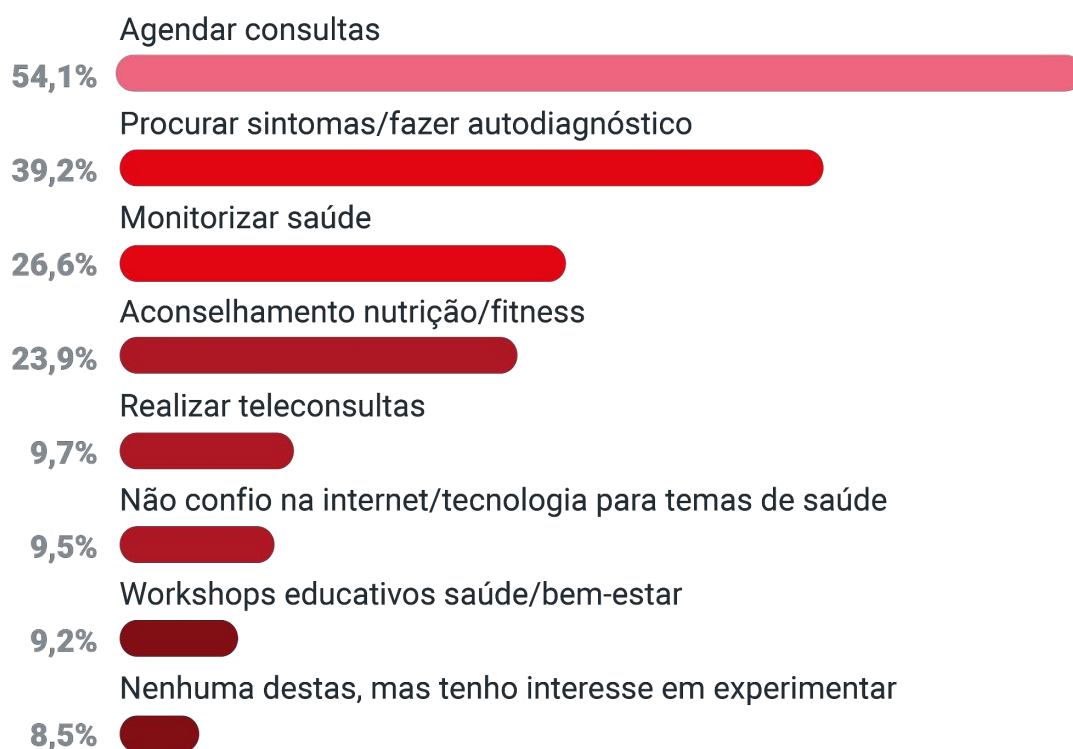
A telemedicina, os sistemas de informação clínicos integrados, a inteligência artificial aplicada ao diagnóstico e à gestão hospitalar, bem como o uso de dados para apoio à decisão, assumem hoje um papel central. Em 2025, as estatísticas de saúde refletem não apenas indicadores clínicos e demográficos, mas também o impacto crescente da tecnologia na qualidade, acessibilidade e sustentabilidade do sistema de saúde.



Utilização Internet/Tecnologia temas de saúde

“A maioria dos portugueses usa tecnologia na saúde para consultas, autodiagnóstico e monitorização etária variável.”

Relativamente às questões relacionadas com internet e tecnologia, indique-nos para que finalidades utiliza a tecnologia/internet para temas de saúde?



Utilização Internet/Tecnologia temas de saúde

“A tecnologia é hoje um pilar na forma como os portugueses gerem a sua saúde.”

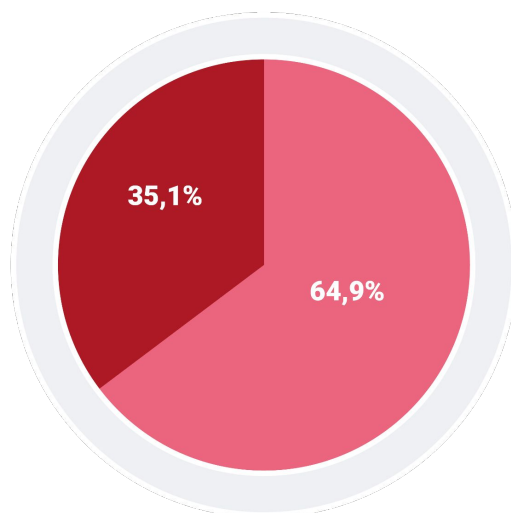
- Apenas **1 em cada 10 portugueses** afirma não recorrer à internet/tecnologia para temas de saúde, por falta de confiança nestes meios (9,5%).
- Entre os que utilizam estes recursos, destacam-se três finalidades principais: o **agendamento de consultas** (54,1%), a **procura de sintomas/autodiagnóstico** (39,2%) e a monitorização da saúde através de dispositivos como os **smartwatch** ou **apps de bem-estar** (26,6%).
- O recurso à **internet para procurar sintomas ou fazer autodiagnóstico** é particularmente elevado junto da faixa etária dos **35/44 anos** (45,6%) e da **classe social A/B** (43,8%).
- As **faixas etárias mais jovens** (18-34 anos), destacam-se da média global na **utilização de internet/tecnologia para monitorização da saúde pessoal** e obtenção de **aconselhamento de nutrição/fitness**.



Redes Sociais & Inteligência Artificial

“ Um terço dos portugueses procura saúde nas redes sociais, sobretudo jovens adultos e mulheres online. ”

Costuma ou não, procurar informações sobre temas relacionados com saúde em redes sociais (Instagram, TikTok, Youtube, etc)?



Sim



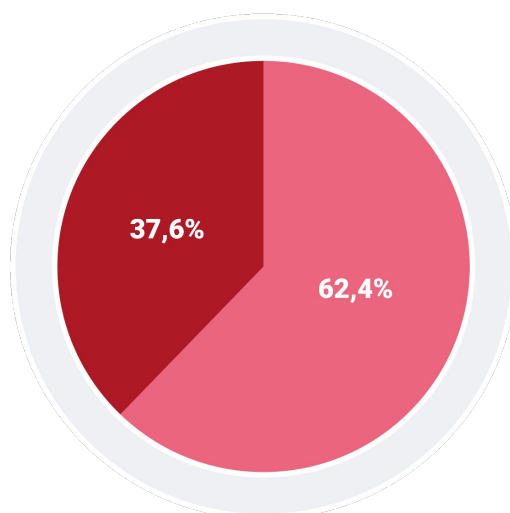
Não

35% dos portugueses costuma procurar informações sobre saúde nas redes sociais, registando-se valores particularmente elevados face à média global junto da **faixa etária dos 18-24 anos (50,7%)**, e no **género feminino (41%)**

Redes Sociais & Inteligência Artificial

“ Quatro em cada dez portugueses usam inteligência artificial na saúde, sobretudo jovens e classes sociais altas. ”

Já utilizou, ou não, a inteligência artificial, por exemplo o ChatGPT, para esclarecer dúvidas ou obter informações sobre saúde?



Sim



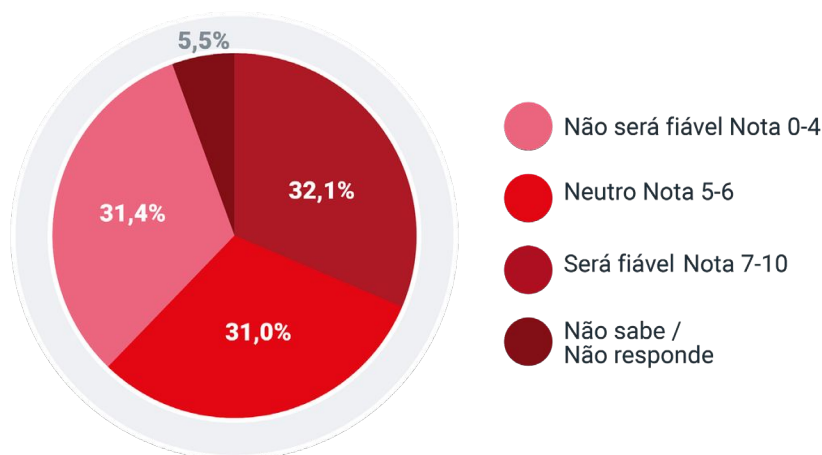
Não

- **Cerca de 38% dos portugueses já utilizou a inteligência artificial** para esclarecer dúvidas ou obter informações sobre saúde.
- **O valor mais elevado** face à média global é atingido na faixa etária dos **18/24 anos** (62,6%) observando-se valores também elevados na faixa dos **25/34** (54,3%) e na **classe social A/B** (53%)

Fiabilidade da Inteligência Artificial no diagnóstico

“ Os portugueses dividem-se na fiabilidade da IA, com três em dez a confiarem no diagnóstico. ”

Numa escala de 0 a 10, em que 0 significa nada fiável e 10 significa totalmente fiável, até que ponto considera que, nos próximos dois anos, a inteligência artificial será uma forma fiável de se diagnosticarem problemas de saúde?



As opiniões dos portugueses sobre a fiabilidade da inteligência artificial no diagnóstico de problemas de saúde estão bastante divididas. Cerca **de 3 em cada 10 acreditam que, no espaço de dois anos, a IA será uma forma fiável de diagnóstico (32,1%)**.

Fiabilidade da Inteligência Artificial no diagnóstico

“ Jovens são mais céticos quanto à IA, enquanto homens e classes sociais altas revelam maior confiança. ”

	V% (000)																
	Target Sociodemográfico																
	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
Não será fiável (Nota 0-4)	31,4%	28,1%	34,5%	36,3%	29,1%	29,9%	31,9%	31,2%	32,3%	28,0%	28,4%	34,4%	31,1%	34,6%	31,5%	33,5%	30,4%
Neutro (Nota 5-6)	31,0%	29,8%	32,2%	30,5%	33,4%	28,8%	31,9%	30,8%	28,0%	31,6%	32,6%	31,7%	32,8%	29,7%	29,0%	30,6%	31,9%
Será fiável (Nota 7-10)	32,1%	37,2%	27,4%	33,1%	34,0%	36,0%	30,6%	28,0%	36,9%	33,4%	29,5%	31,2%	30,6%	29,9%	37,7%	31,0%	31,0%

- Entre os mais céticos, destaca-se a faixa etária dos **18-24 anos**, onde mais de 36% consideram que no espaço de dois anos, a inteligência artificial será uma forma fiável de diagnóstico em saúde.
- Em contrapartida, os indivíduos do **género masculino e da classe social A/B** destacam como os **grupos mais confiantes** na sua fiabilidade.



Capítulo 4

Hábitos de Sono da População

O sono é um dos pilares fundamentais da saúde humana, a par da alimentação equilibrada e da atividade física regular. A evidência científica é inequívoca ao demonstrar que a duração, a continuidade e a qualidade do sono influenciam diretamente o desempenho cognitivo, a saúde cardiovascular, o equilíbrio metabólico, a saúde mental e a longevidade.

Nesta análise, apresentamos um retrato detalhado dos **hábitos e da qualidade do sono da população**, explorando não apenas o número médio de horas dormidas, mas também fenómenos críticos como a dificuldade em adormecer, a fragmentação do sono e a perceção subjetiva de descanso ao acordar. A leitura integrada destes indicadores permite identificar **padrões de risco, desigualdades sociodemográficas e potenciais impactos clínicos e sociais**, essenciais para orientar políticas de saúde, estratégias de prevenção e intervenções organizacionais.

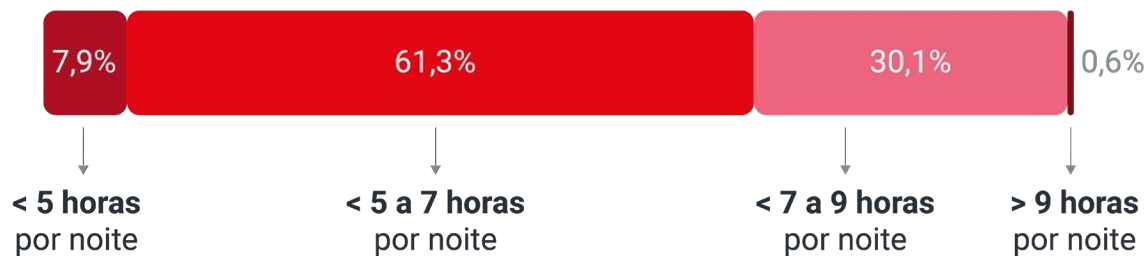


Horas médias de sono por noite

“ A maioria da população dorme menos do que o recomendado, revelando um padrão generalizado de privação crónica de sono. ”

Quantas horas dorme em média por dia?

MÉDIA DE HORAS DE SONO DIÁRIAS



- A maioria da população (61,3%) refere dormir entre **5 e 7 horas por noite**, um valor que se situa no limite inferior das recomendações internacionais para adultos.
- Apenas **30,1%** atinge um padrão de sono entre **7 e 9 horas**, intervalo considerado ideal para a manutenção da saúde física e mental.
- É relevante destacar que **7,9% dos indivíduos dormem menos de 5 horas por noite**, um valor clinicamente preocupante, associado a maior risco de doenças cardiovasculares, depressão, défice de atenção, acidentes laborais e diminuição da produtividade.
- O grupo que dorme mais de 9 horas é residual, sugerindo que o problema dominante nesta população é claramente o **défice crónico de sono**.

Média de horas de sono diárias

“ A duração do sono diminui com a idade e revela desigualdades claras por sexo e contexto sociodemográfico. ”

	V% (000)																	
	Target Sociodemográfico																	
	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	Medic. Doença
Dificuldade adormecer	29,9%	24,1%	35,4%	31,2%	30,3%	25,0%	29,8%	33,9%	27,9%	38,5%	31,0%	32,4%	27,3%	24,0%	21,0%	32,1%	31,7%	35,2%
Interrupção do sono	42,7%	36,3%	48,7%	25,2%	32,1%	46,8%	48,5%	49,8%	41,0%	47,3%	42,6%	40,5%	46,9%	36,5%	29,1%	42,2%	46,9%	50,7%
Sensação descanso ao acordar	44,8%	50,4%	39,6%	45,9%	47,6%	37,5%	44,7%	49,3%	44,4%	38,6%	46,3%	42,6%	46,4%	50,1%	44,4%	50,7%	42,4%	40,4%
																		Prática Fis. Res.
																		38,7%
																		S/ Prática Fis. Res.
																		40,2%
																		30,4%
																		29,5%

- **Idade:** No grupo dos **55–64 anos**, 16,3% dorme menos de 5 horas por noite, contrastando fortemente com os grupos mais jovens.
- **Sexo:** As mulheres apresentam uma prevalência significativamente superior de sono curto. **10,1% das mulheres dormem menos de 5 horas**, quase o dobro do observado nos homens (5,6%),
- **Contexto sociodemográfico:** Grupos com maior vulnerabilidade social e determinados contextos regionais evidenciam maior prevalência de sono insuficiente, o que reforça a ligação entre sono, desigualdade social e saúde pública.



Média de horas de sono diárias

“ 43% dos portugueses têm interrupções de sono frequentes. ”

- A **interrupções de sono** frequentes é uma perturbação ainda mais acentuada no sexo feminino, com **48,7% das mulheres** a admitir sofrer deste problema.
- A **dificuldade em adormecer** é outra queixa relevante, afetando **35,4% das mulheres**, em comparação com **24,1% dos homens**.
- Os desafios no descanso estão aqui diretamente ligados à saúde emocional. O **stress e a ansiedade** foram identificados como a principal preocupação de saúde para **23,6% dos portugueses**.
- Mais de metade das **mulheres (55%)** admite ter sentido **níveis elevados de stress** nos últimos seis meses, em contraste com **45% dos homens**. Esta pressão reflete-se na falta de energia, apontada como a segunda maior preocupação de saúde a nível nacional.

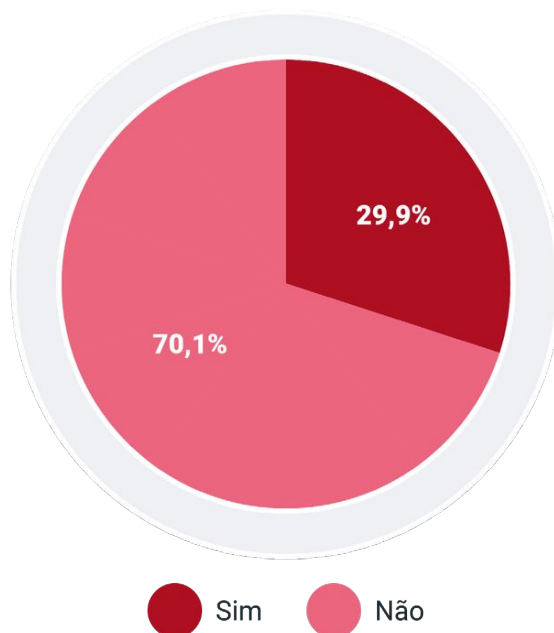


Dificuldade em adormecer

“ Um em cada três indivíduos apresenta dificuldade em iniciar o sono, sinal precoce de insónia clinicamente relevante. ”

Habitualmente tem dificuldade em adormecer?

DIFICULDADE EM ADORMECER



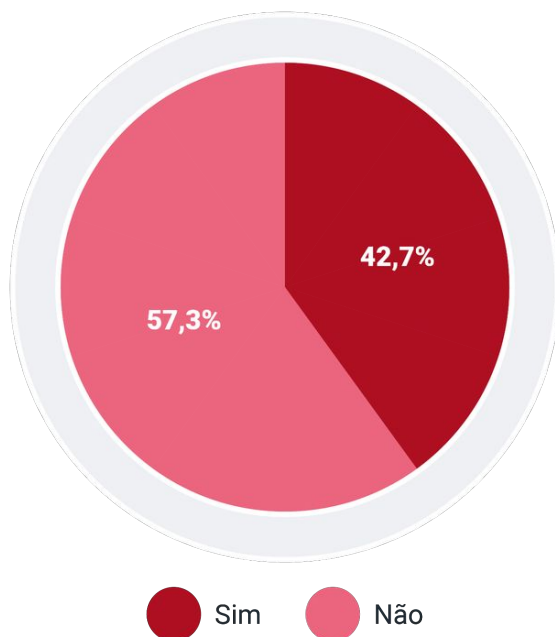
Cerca de **30% da população refere dificuldade em adormecer**, um valor elevado e clinicamente relevante. A dificuldade de iniciação do sono é um dos principais sintomas de insónia crónica e está frequentemente associada a stress, ansiedade, uso excessivo de ecrãs, horários irregulares e hiperestimulação cognitiva noturna.

Interrupção do sono durante a noite

“A fragmentação do sono afeta quase metade da população, comprometendo a sua qualidade restauradora.”

Habitualmente acorda durante a noite e tem dificuldade em voltar a adormecer?

INTERRUPÇÃO DO SONO



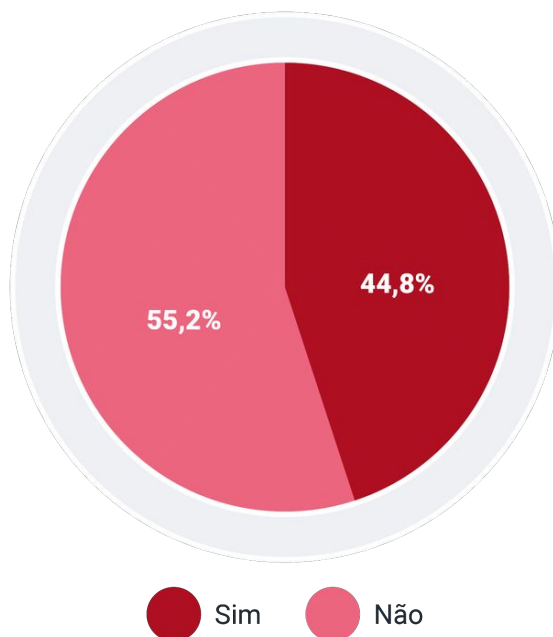
Os dados revelam que **42,7% dos indivíduos acorda habitualmente durante a noite e tem dificuldade em voltar a adormecer**. Este valor traduz um problema significativo de **fragmentação do sono**, que compromete a arquitetura normal das fases do sono, em particular o sono profundo e o sono REM.

Sensação de descanso ao acordar

“ Quase metade da população acorda sem sensação de descanso, refletindo um sono insuficiente e pouco reparador. ”

Habitualmente, quando acorda,
sente que descansou bem?

SENSAÇÃO DE DESCANSO AO ACORDAR



Apenas **44,8%** da população refere acordar com sensação de descanso, o que significa que quase metade dos indivíduos inicia o dia já em déficit funcional.

Conclusão

Os diferentes capítulos convergem para uma realidade clara: **a saúde em Portugal está hoje mais presente na consciência dos cidadãos, mas continua a ser gerida de forma reativa, marcada por níveis elevados de stress, défice de sono e um acompanhamento irregular.**

Este padrão revela uma mudança incompleta. Apesar de maior informação, acesso digital e sensibilização, persistem barreiras estruturais e comportamentais que impedem uma abordagem verdadeiramente preventiva à saúde.

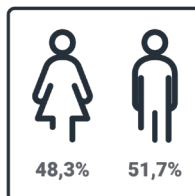
Neste contexto, **a tecnologia e a inteligência artificial surgem não apenas como ferramentas de apoio, mas como catalisadores de transformação.** No entanto, o seu impacto dependerá da capacidade de reforçar a confiança, a literacia em saúde e a proximidade entre cidadãos e sistema de cuidados.

O desafio para os próximos anos é claro: **transformar consciência em ação, promovendo uma cultura de prevenção,** acompanhamento regular e decisões informadas, capazes de melhorar a qualidade de vida e a sustentabilidade do sistema de saúde.

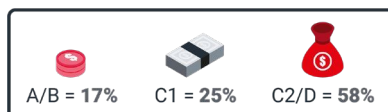


Metodologia

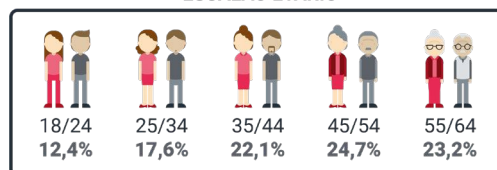
GÉNERO



CLASSE SOCIAL



ESCALÃO ETÁRIO



Litoral Norte

19,9%

Grande Porto

12%

Litoral Centro

15,5%

Grande Lisboa

22,5%

Interior Norte

19,2%

Sul

10,9%

Metodologia

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 da População
mantém-se positiva,
mas a prevenção continua
em segundo plano.**

Estudo desenvolvido por Marktest para a Medicare

Marktest

