

## Estudo revela que 64% dos portugueses são muito cuidadosos na prevenção de doenças

Mas apenas 45% acredita que a sua saúde pode melhorar

**Lisboa, 2 de junho de 2021** – O estudo “A Saúde dos Portugueses: um BI em nome próprio”, retrato sociológico sobre a saúde em Portugal, realizado no âmbito dos 25 anos da Médias, revela algumas conclusões relativamente ao esforço dos portugueses dirigido à prevenção de doenças e à melhoria da sua saúde. A investigação teve a coordenação da Return On Ideas e o acompanhamento da Professora Doutora Maria do Céu Machado, Presidente do Conselho Disciplinar da Ordem dos Médicos, Professora Catedrática Jubilada da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e ex-Presidente do Infarmed.

O estudo revela que 64% dos portugueses inquiridos são cuidadosos ou muito cuidadosos na prevenção de doenças. Em relação aos motivos que levam os portugueses a este esforço de prevenção, o estudo aponta que 54% dos inquiridos o fazem para “evitar problemas de saúde”, 30% pela “fase da vida em que estes se encontram” e 27% pelo “desejo de longevidade com qualidade de vida”. 61% sente ter controlo no seu estado de saúde, mas apenas 45% acredita que a sua saúde pode melhorar.

Relativamente à potenciação da saúde, ou seja, o esforço que cada um faz para manter/melhorar o estado de saúde, cerca de 85% dos inquiridos dizem fazer um esforço pró-ativo diário para “ser mais saudável”. O principal motivo para o fazerem passa essencialmente para “se sentirem bem no dia-a-dia” (66%), “envelhecer com saúde” é o segundo motivo (44%), destacando-se mais no segmento que começa a sentir os seus efeitos, entre os 45 e os 64 anos. De realçar que, “ganhar anos de vida” (26%) fica atrás da intenção de envelhecer com saúde.

Para fazerem a prevenção e potenciação da sua saúde os portugueses recorrem à tecnologia. O estudo mostra que 64% dos inquiridos acompanha pelo menos um dos indicadores, tais como peso, tensão arterial, nível de *stress*, etc. Os três principais motivos para este acompanhamento são o “controlo do peso” (39%), a “adoção de comportamentos saudáveis” (37%) e a “prevenção de doenças” (32%).

O estudo indica também, que os inquiridos que revelam maior esforço de potenciação são, também, os que assumem maior satisfação com a sua vida, provando que saúde traz felicidade, mas que a felicidade também faz potenciar a saúde.

Mais informações em [www.saudes.pt](http://www.saudes.pt)

## Sobre o Estudo

“A SAÚDE DOS PORTUGUESES – UM BI EM NOME PRÓPRIO” é o primeiro estudo do projeto Saúdes.

Foi seguida uma metodologia quali-quantitativa: num primeiro momento, com recurso a 22 entrevistas individuais aprofundadas (4 das quais a profissionais de saúde), observou-se o impacto que a vivência pessoal tem na saúde; a metodologia quantitativa que se seguiu, com entrevistas a 1.209 portugueses, numa amostra representativa da população portuguesa, permitiu mapear e aprofundar a realidade encontrada.

O trabalho de campo decorreu em out/nov 2020 (qualitativo) e, posteriormente, janeiro de 2021 (quantitativo).

## SOBRE A RETURN ON IDEAS

Fundada em 2008, a Return on Ideas (ROI) é uma empresa de consultoria e de criação de conhecimento que apoia empresas e organizações públicas a actuar de forma mais centrada nos seus consumidores e clientes. A Return on Ideas fundou e lidera desde 2010 o laboratório C-The Consumer Intelligence Lab, juntando grandes marcas e empresas de referência em Portugal na manutenção, em continuidade, do poder do conhecimento sobre a realidade que as rodeia.

Mais informação sobre a ROI em: [www.roi.pt](http://www.roi.pt); [www.clab.com.pt](http://www.clab.com.pt)

## SOBRE A MÉDIS

Desde o lançamento em 1996, que a Médias, marca do Grupo Ageas Portugal, se afirmou como uma referência no sistema de saúde em Portugal, criando um verdadeiro Serviço Pessoal de Saúde®.

A Médias faz 25 anos e quer que a celebração deste aniversário seja útil e relevante para a sociedade, por isso lança um projeto de reflexão e conhecimento intitulado por “Saúdes”. O projeto Saúdes pretende ser independente e

de cariz mais sociológico, ou seja, é complementar aos inúmeros estudos – focados na perspetiva clínica e/ou estatística - que já existem no domínio da saúde. O objetivo deste projeto é abrir novas portas e pontos de vista, que enriqueçam e alarguem a discussão pública em torno da saúde dos Portugueses.

O projeto Saúdes terá por isso continuidade no futuro. Para além de outros estudos que possam vir a acontecer, lançamos já neste 1º estudo do projeto 5 indicadores de saúde - acesso, uso, literacia, posicionamento e potência - que nos permitem mapear, agora e de futuro, a relação pessoal que temos com a saúde.

Para mais informações: consulte o website do projeto em [www.saúdes.pt](http://www.saúdes.pt) ou website da Médias em [www.medis.pt/](http://www.medis.pt/). Pode ainda acompanhar-nos através da página de LinkedIn, [www.linkedin.com/company/seguromedis/](http://www.linkedin.com/company/seguromedis/), Instagram, [www.instagram.com/seguromedis/](http://www.instagram.com/seguromedis/) ou Facebook, [www.facebook.com/SeguroMedis](http://www.facebook.com/SeguroMedis)

**Para mais informações:**

Helena Guia | [hguia@atrevia.com](mailto:hguia@atrevia.com) | 926 728 293

Isabel Camarate Campos | [icampos@atrevia.com](mailto:icampos@atrevia.com) | 914 027 468

Sara Vinagre | [svinagre@atrevia.com](mailto:svinagre@atrevia.com) | 962 779 594

Luís Neves Franco | [luis.nevesfranco@ageas.pt](mailto:luis.nevesfranco@ageas.pt) | 911 098 743

Rui Rijo | [rui.rijo@ageas.pt](mailto:rui.rijo@ageas.pt) | 926 756 900