

## Apenas 25% da população faz o esforço possível para ser saudável

13% considera que a sociedade exagera na pressão para se ser saudável

**Lisboa, 15 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, revelou, entre outros temas, o nível de empenho dos portugueses em ter um estilo de vida mais saudável. 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.

No que diz respeito ao esforço que os portugueses aplicam para serem mais saudáveis, 23% dos inquiridos revelam que gostariam de se esforçar mais para ser “saudável ou mais saudável”, enquanto 25% diz que “já faz o esforço possível”. Metade dos inquiridos (50%) apesar de reconhecerem ter “vontade de fazer um maior esforço”, consideram-no difícil.

A inércia (52%) é o grande responsável por não existir maior esforço. 28% dos inquiridos referem também ter falta de tempo para cuidar de si próprio. Outra das grandes causas é a dificuldade em reconhecer e quantificar os ganhos de bem-estar associados a uma melhoria dos comportamentos saudáveis.

A saúde como valor cultural que regula comportamentos, ideia que nos últimos anos tem feito parte de campanhas institucionais de prevenção e educação sociais, está a interiorizada. No presente estudo, apenas 13% dos portugueses inquiridos consideram que vivemos numa sociedade que exagera na pressão para se ser saudável; 38,5% considera que, não obstante o excesso, é natural que se

promova demasiadamente o ser saudável; 25% dos inquiridos consideram a pressão adequada e importante e 20% que se deveriam promover ainda mais o ser saudável.

Apesar de conscientes da importância de trabalhar para a manutenção ou melhoria do seu estado de saúde, os portugueses reservam a maior potência de esforço, ou seja, um maior empenho para ser mais saudável, para o momento em que se sentem na iminência de a perder. A potência é relativamente baixa nos mais novos e vai aumentando com o avanço da idade, até ser agudizada por volta dos 65 anos. Numa sociedade onde o envelhecimento e os anos com saúde e qualidade de vida na população sénior são um tema, o estudo deixa a sugestão de se trabalhar para que a potenciação possa começar mais cedo.

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 Médís, marca do Grupo Ageas Portugal, se afirmou como uma referência no sistema de saúde em Portugal, criando um verdadeiro Serviço Pessoal de Saúde ®.

A Médís 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 Médís em [www.medis.pt/](http://www.medis.pt/). Pode ainda acompanhar-nos através da página de LinkedIn, [www.linkedin.com/company/seguromedis/](https://www.linkedin.com/company/seguromedis/), Instagram, [www.instagram.com/seguromedis/](https://www.instagram.com/seguromedis/) ou Facebook, [www.facebook.com/SeguroMedis](https://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) | 914 027 237  
Luís Neves Franco | [luis.nevesfranco@ageas.pt](mailto:luis.nevesfranco@ageas.pt) | 911 098 743  
Rui Rijo | [ruirijo@ageas.pt](mailto:ruirijo@ageas.pt) | 926 756 900