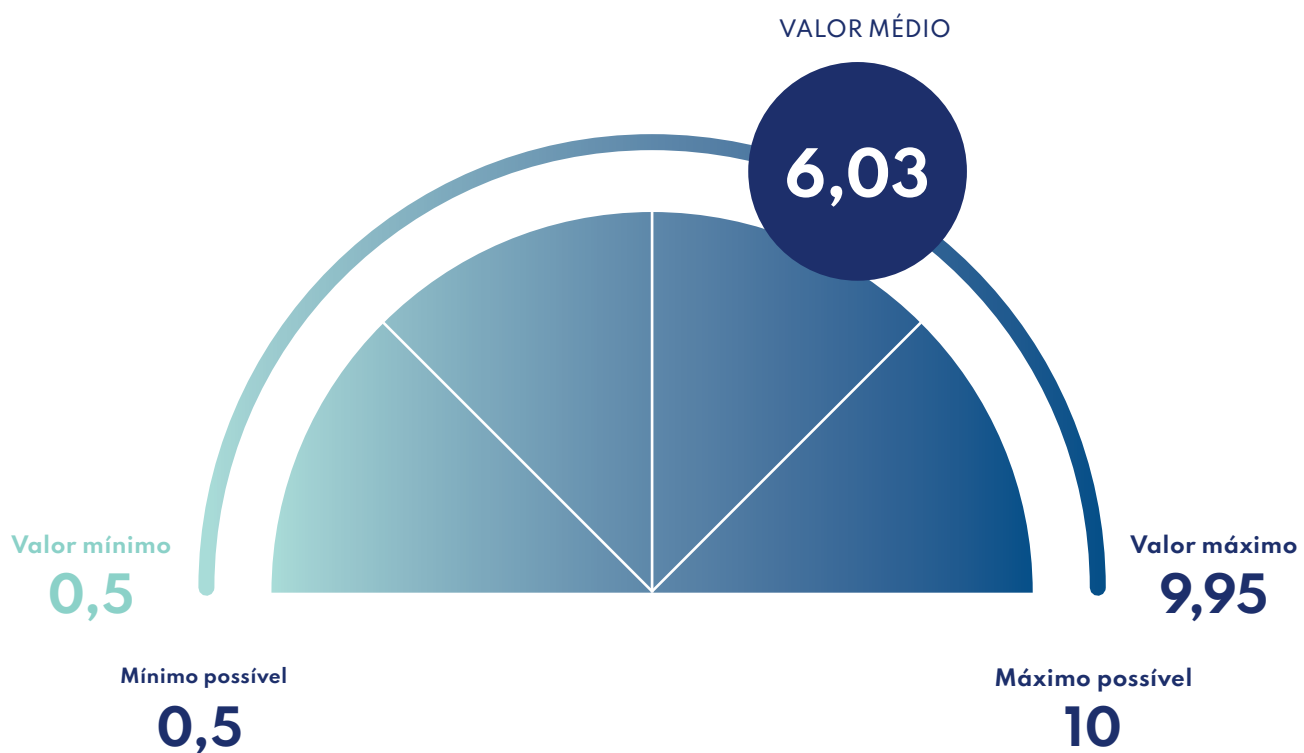




**Potência  
Saúde:  
a medida  
do sonho**

# Potência Saúde

## Indicador de empenho dos portugueses na sua saúde



Resultados para a população portuguesa em 2021  
N=1029

## O que representa?

Um indicador que pretende avaliar em que medida as pessoas estão a empenhar-se na manutenção ou melhoria do seu estado de saúde. Partindo de uma auto-apreciação, mede a potência de esforço e acção que cada pessoa dirige à sua saúde no dia-a-dia, ou seja, o investimento que faz na sua condição física e mental, independentemente das suas motivações ou condicionantes de saúde.

O Potência Saúde foi idealizado acreditando que cada pessoa tem um determinado potencial de saúde, e esse potencial pode ser maximizado através de comportamentos do indivíduo [sobre os quais pode ter controlo]. Entre o esforço que cada um declara fazer e o que poderia ser feito, há um espaço de melhoria de saúde que pode ser induzido.

## Como é medido?

O indicador é calculado tendo por base um dado subjectivo de avaliação do esforço que cada pessoa considera fazer no dia-a-dia para manter ou melhorar a sua saúde, e dados objectivos relacionados com comportamentos de saúde dos indivíduos. Estes dados, recolhidos junto de uma amostra representativa da população portuguesa, são ponderados através de uma fórmula que permite catalogar indivíduos em termos de acção sobre a sua saúde.

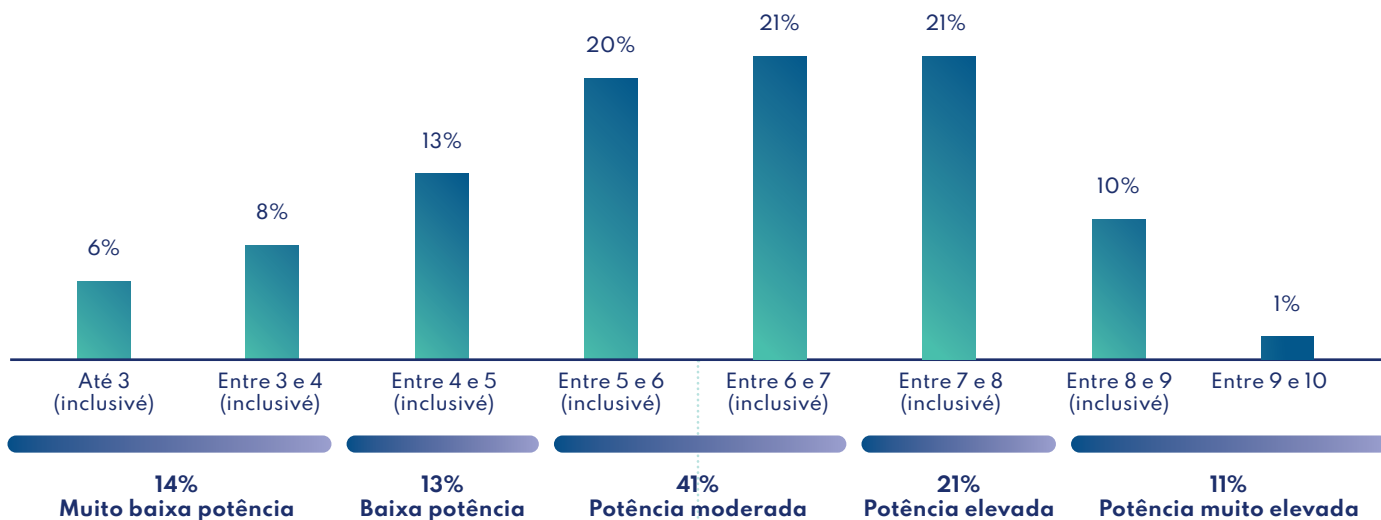
Aos comportamentos que as pessoas declaram fazer – entre 12 possíveis, que vão desde os cuidados com a alimentação e o exercício físico até à redução do consumo de álcool e tabaco – é atribuída uma escala de relevância, que espelha aquilo que, em cada momento, a sociedade considera ser mais determinante para a saúde em geral.

## O que revela?

Os resultados revelam uma potência média moderada – de 6,03 numa escala de 0,5 a 10 –, encontrando-se 46% da população abaixo deste nível da escala. Isto significa que uma parte importante da população considera ter uma atitude pró-saúde aquém do desejável ou possível, integrando poucos comportamentos efectivos de defesa ou melhoria do seu estado de saúde e bem-estar. Na amostra, 41% considera fazer um esforço razoável, 21% um esforço elevado e 11% um esforço muito elevado para se manter saudável (ou mais saudável).

## Distribuição da população em função da Potência Saúde

N=1029



**46%**

está abaixo  
do valor médio

**6,03**

**54%**

está acima do valor  
médio

## Valor Médio do 'Potência Saúde'

N=1029

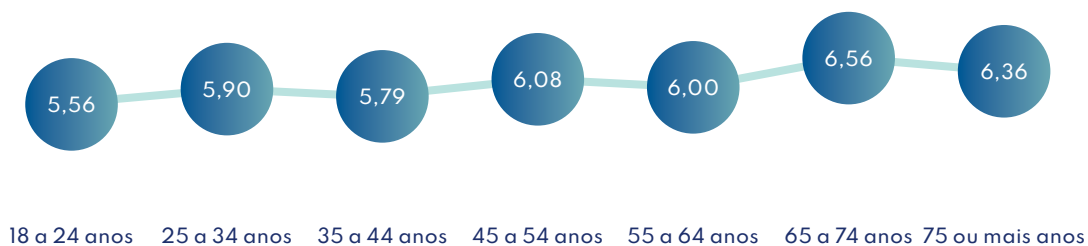


6,10  
mulheres

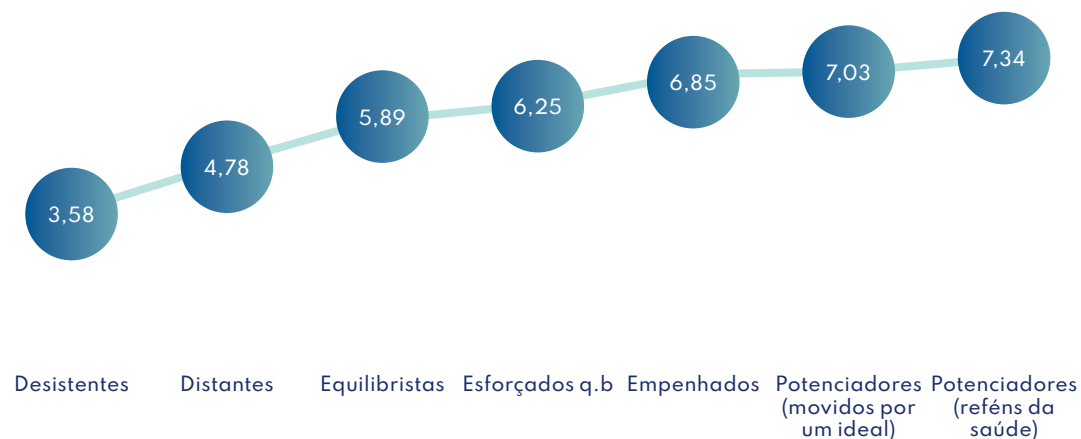


5,96  
homens

### POR IDADE



### POR SEGMENTO



# Uma potência moderada: que referência de esforço face à União Europeia?

Não dispomos de uma referência que permita fazer a leitura longitudinal do valor moderado do indicador, mas dados públicos apontam para uma evolução positiva em matéria de saúde a diferentes níveis.

Ainda que prevaleça distância entre géneros e condições socioeconómicas, a esperança de vida em Portugal tem aumentado continuamente desde 2000, estando (nos 81,6 anos) ligeiramente acima da média europeia. A percentagem das pessoas com 65 ou mais anos aumenta de forma constante. Os portugueses vivem mais tempo, mas não basta acrescentar anos à vida; é preciso acrescentar vida aos anos.

Crescem também os indicadores que dão nota de evoluções nos comportamentos de promoção de saúde dos portugueses. Há cada vez mais portugueses a referir ter cuidados com a alimentação, as taxas de tabagismo estão abaixo da média europeia (17% vs. 19,2%) e o consumo de álcool tem vindo a diminuir gradualmente desde 2000. Cerca de 10% dos adultos indica consumo excessivo esporádico de álcool, o que é consideravelmente abaixo da média da UE (20%), sobretudo entre adolescentes.

Estamos indiscutivelmente melhor mas, em vários aspectos, encontra-se distância à média da UE.

## Consumo de álcool:

O consumo de álcool em idade adulta é mais alto do que a média da UE; em 2017, cerca de 11% das mortes estiveram associadas ao consumo de álcool, quase o dobro da taxa média da UE, de 6%.

## Obesidade:

Embora se aproxime mais da média europeia, a obesidade adulta permanece elevada. Com base nos dados de inquérito recolhidos para auto-avaliação do estado de saúde, 15,4% dos adultos comunicaram ser obesos em 2017, comparativamente com a média da UE de 14,9%.

Num outro Inquérito Nacional de Saúde (INS 2019), mais de metade da população adulta continuava a ter, em 2019, excesso de peso (36,6%) ou obesidade (16,9%); dentro dos factores de risco comportamentais, é no que diz respeito à obesidade que as disparidades entre pessoas com menor rendimento e habilitações são efectivamente expressivas, o que prova a associação do nível de desenvolvimento do país à saúde dos seus cidadãos.

## Sedentarismo:

Segundo o mesmo inquérito INS de 2019, a maioria da população com 15 ou mais anos (65,6%) não praticava qualquer actividade desportiva de forma regular, sendo apenas 13,6% os que referiam praticar exercício físico em um ou dois dias por semana. A prática de exercício físico é, na verdade, um comportamento em que estamos bastante distanciados de outros países da Europa. Olhando para o tempo afecto - em número de horas de lazer durante uma semana típica -, os portugueses são dos que têm pior desempenho na UE, só ultrapassados pelos croatas (Eurostat, 2017).

Apesar dos números nacionais poderem melhorar, designadamente em termos de alimentação ou exercício físico, há uma transformação evidente em curso. Entre os inquiridos com 55 ou mais anos, 40% refere fazer caminhadas e 38% refere fazer exercício físico diariamente ou várias vezes por semana; 37% das mulheres refere fazê-lo, pelo menos, uma vez por semana. Segundo o Barómetro do Fitness, as mulheres representavam, em 2018, 53% das inscrições em ginásios. O exercício físico ou o desporto era uma rotina rara nas nossas mães e avós (embora a vida dessas gerações fosse bem menos sedentária).

**78%**  
TEM CUIDADO COM A  
ALIMENTAÇÃO NO DIA-A-DIA



**83%**  
mulheres



**73%**  
homens

**NA ALIMENTAÇÃO, É OU FOI ALGUMA VEZ ACOMPANHADO  
POR UM PROFISSIONAL?**

N=804



**52%**  
FAZ EXERCÍCIO FÍSICO/  
DESPORTO



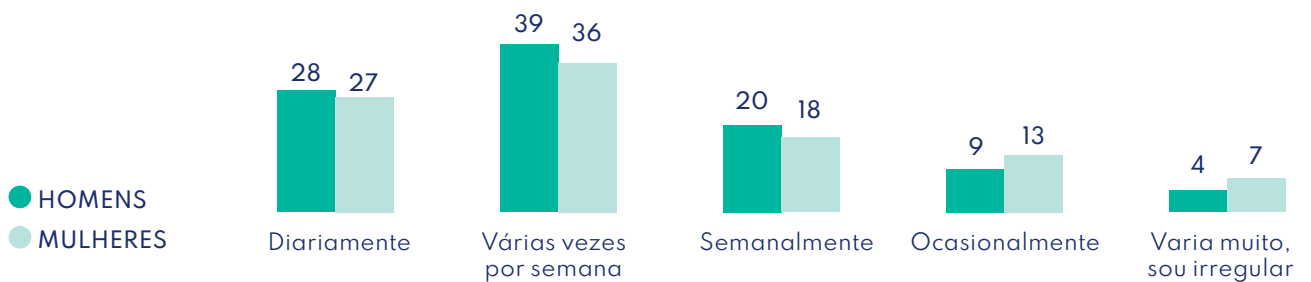
**46%**  
mulheres



**59%**  
homens

**FREQUÊNCIA COM QUE PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO**

N=536



Apenas 34% dos portugueses fazem exercício físico de forma regular (diariamente ou várias vezes por semana)

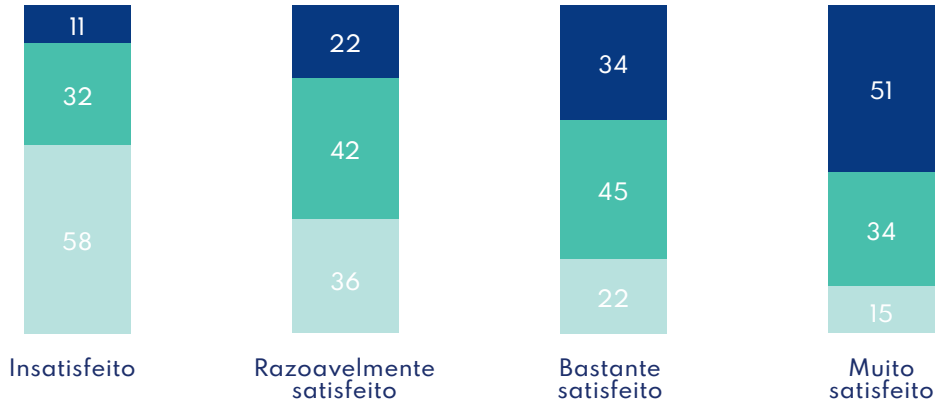


# Grau de esforço

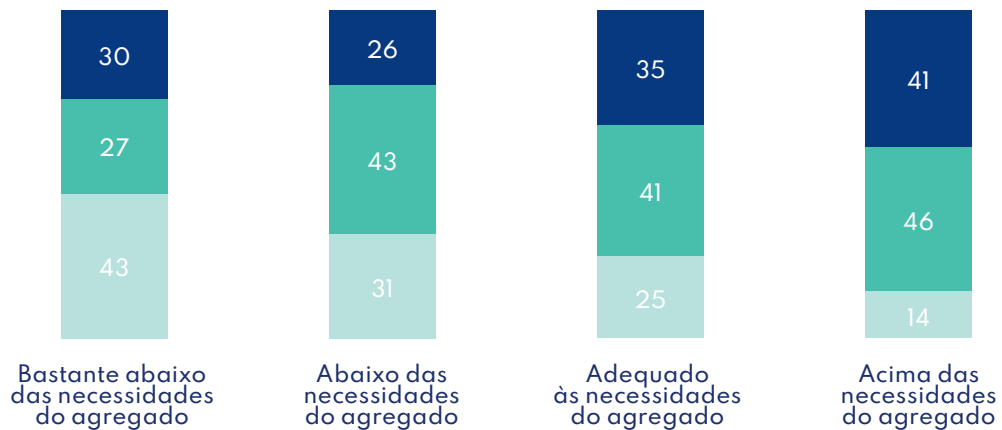
N=1029

● Alta ou muito alta potência    ● Potência moderada    ● Baixa ou muito baixa potência

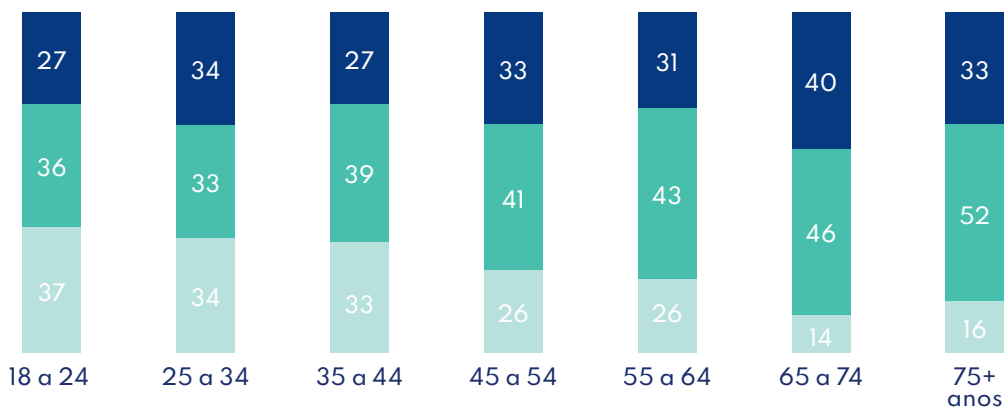
## POR SATISFAÇÃO GERAL COM A VIDA — %



## POR RENDIMENTO — %

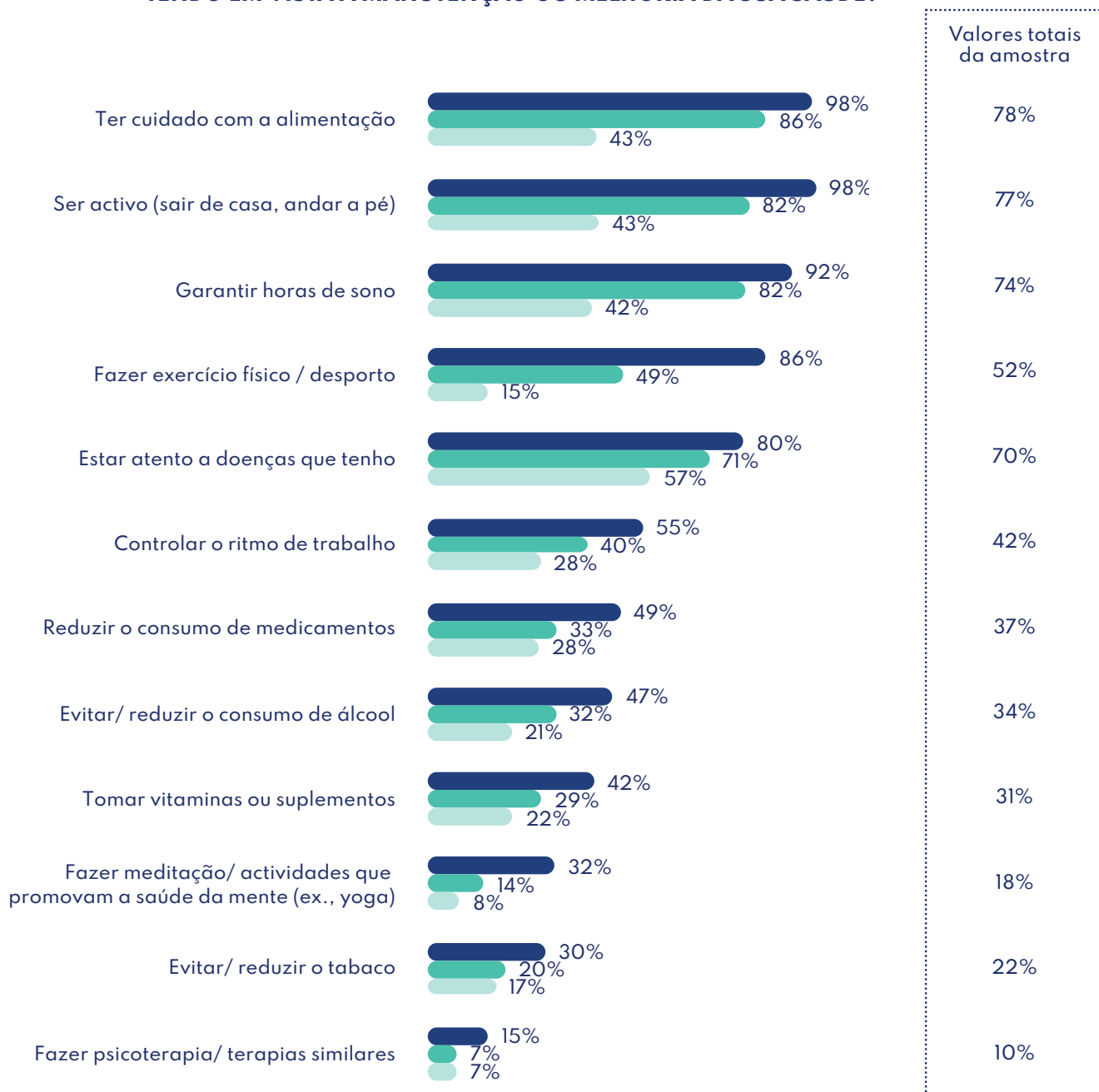


## POR IDADE — %



● Alta ou muito alta potência    ● Potência moderada    ● Baixa ou muito baixa potência

### QUE COMPORTAMENTOS TEM NO DIA-A-DIA TENDO EM VISTA A MANUTENÇÃO OU MELHORIA DA SUA SAÚDE?



Possibilidades de resposta:  
Tenho; Não Tenho; Não Preciso / Não se aplica

Em termos de comportamentos tendo em vista a saúde, há uma enorme diferença na sociedade relacionada não só com as condições de vida, o rendimento e a idade, mas também com a satisfação com a vida.

# Uma sociedade permeável à mudança

A responsabilidade sobre a própria condição de saúde é uma filosofia implícita nas campanhas de prevenção e educação para a saúde de que fomos alvo nas últimas décadas. Cada um é chamado a responder sobre o seu estado de saúde, na medida em que os seus comportamentos (pela ação ou pela omissão) influenciam o adoecer.

Este princípio, que nasce da necessidade de assegurar a sustentabilidade e a equidade no acesso ao sistema de saúde, tem ganho expressão por uma cultura de estilo de vida saudável que atravessa diferentes dimensões da vida e vai rotulando uma série de comportamentos como ‘transgressões’ às regras da saúde. Hoje, facilmente se pode ter a sensação de estar, pelas escolhas, a prevaricar numa simples ida ao supermercado ou jantar de amigos. Poderemos dizer, como colocou Radley (1994) na sua visão sobre saúde e doença, que entre os portugueses já existe “um sentimento geral de que, embora não nos possamos culpar pela doença, devemos corresponder o mais possível ao dever moral de permanecermos saudáveis”?

No presente estudo, apenas 13% considera 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% considera a pressão adequada e importante e 20% que se deveria promover ainda mais o ser saudável. A imposição da saúde como valor cultural que regula comportamentos está a ser normalizada.

Isto ajuda a explicar por que o principal motivo para não se ser mais empenhado na saúde seja a “falta de força de vontade”. Há uma auto-penalização evidente na justificação, que decorre de um sentimento de culpa. Tal não significa que outros factores não sejam importantes, mas que, em primeiro lugar, está o incumprimento da pessoa.

No mínimo, estamos perante uma mudança na atitude em relação ao que deve ser feito na dimensão da saúde, ainda que nem sempre seja consequente em termos de comportamentos.

**“Uma pessoa saudável é com certeza uma pessoa feliz. Não tem de ser vegana, mas cuidadosa e equilibrada. Equilibrada e feliz: isso é uma pessoa saudável. Exige algum esforço, senão todos éramos saudáveis. Todos queremos ser saudáveis, mas é preciso trabalhar para isso.”**

**“Falta-me a motivação para o exercício físico – essencial para o bem-estar físico e mental -, e ter mais cuidado com a alimentação. Já houve uma altura em que fui muito cuidadosa. Neste momento, não tenho força para manter essas regras que fizeram parte da minha vida. Na minha cabeça, sei que estou a transgredir. Mas sou mais feliz agora.”**

M, 48 anos, solteira, vive com os pais, de quem é cuidadora (ambos com doença de Alzheimer)

## POR QUE MOTIVOS NÃO PROCURA ACTUAR MAIS SOBRE A SUA SAÚDE OU TER UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL — %

(N=335 | SE FAZ POUCO ESFORÇO PARA SER SAUDÁVEL)

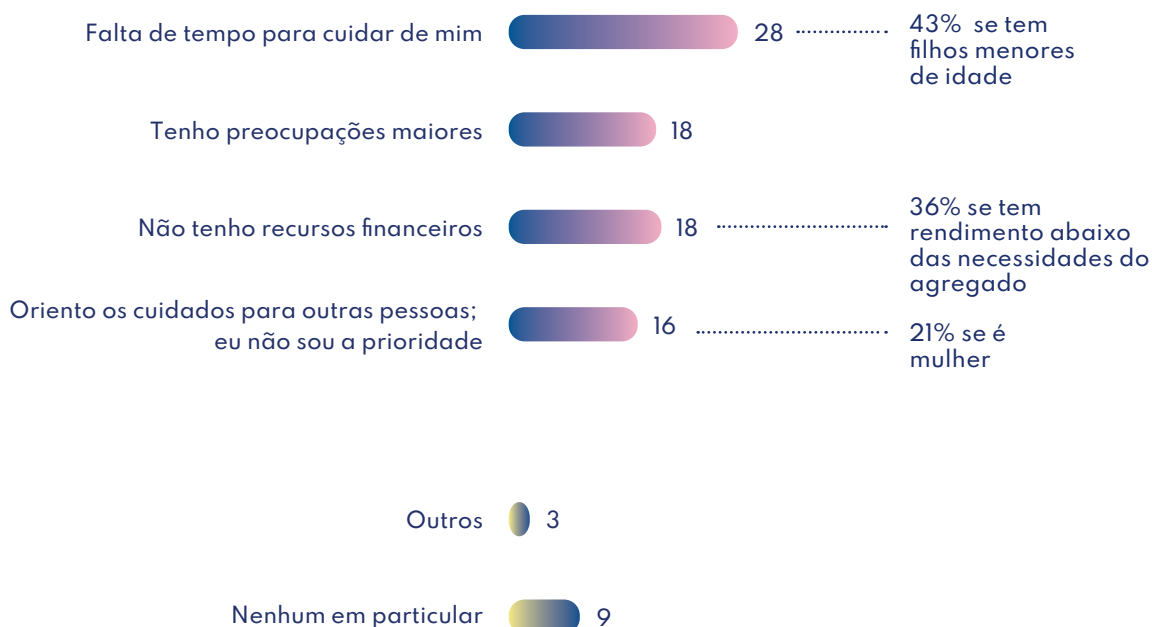
### ASPECTOS QUE SE CONTROLAM

53% DAS RESPOSTAS



### ASPECTOS QUE SE NÃO CONTROLAM

41% DAS RESPOSTAS



## GOSTARIA DE SE ESFORÇAR MAIS PARA SER SAUDÁVEL OU MAIS SAUDÁVEL?

(se indica valor de esforço de 1 a 8 em 10) - %  
N=900



## EM QUE ASPECTOS SE PODERIA REFLECTIR A EVENTUAL MELHORIA DO SEU ESTADO DE SAÚDE — %

N= 605 (se tem a ambição de melhorar a situação de saúde)



# A medida do sonho

No presente estudo, 23% dos inquiridos refere, sem reservas, que gostaria de se esforçar mais para ser saudável ou mais saudável; 50% reconhece a mesma vontade, embora o considere difícil.

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 para uma vida 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.

Para além da inércia, a investigação sugere que o adiamento se pode dever à abstracção do que é um estado de saúde óptimo e à dificuldade em quantificar os ganhos de bem-estar associados a determinados comportamentos. As pessoas podem intuir sobre os aspectos em que poderiam sentir-se melhor [melhor relação com a vida, melhor relação com o próprio, maior resistência a problemas], mas não sabem em quanto poderiam melhorar. Em geral, só depois de conhecer o que se ganha – por perda de peso, perda de vício de tabagismo, melhorias na alimentação, etc. – se valoriza a saúde a ponto de reprogramar comportamentos.

Se o envelhecimento da população é um dos maiores desafios que o país enfrenta, e a saúde com que se chega a uma idade avançada é um espelho do que se fez por ela ao longo da vida, a mobilização para o esforço deve começar mais cedo, aumentando os objectivos de bem-estar potencial. Na relação que os portugueses têm com a sua saúde - um caleidoscópio de memórias, crenças, medos, intenções e comportamentos – é preciso dar forma e cor ao sonho.

Para o que devem ser persuadidos os portugueses? Pretende-se que se aproximem, nos comportamentos, da média europeia ou que aspirem às posições de topo na tabela? Qual deve ser o referencial de sonho?