

Inquérito Nacional de Saúde

2014

**Pouco mais de metade da população, com 15 ou mais anos, consumiu diariamente legumes ou saladas**

**Cerca de um terço consumiu bebidas alcoólicas diariamente**

**A dor física afetava 54% da população**

- Mais de 5,3 milhões de residentes com 15 ou mais anos referiram ter pelo menos uma doença crónica em 2014, mais frequentemente dores lombares (32,9%), hipertensão arterial (25,3%) e dores cervicais (24,1%).
- 819 mil pessoas com 15 ou mais anos (9,2%) registaram um episódio de internamento hospitalar nos 12 meses anteriores à entrevista.
- No mesmo período, cerca de 6,7 milhões de pessoas consultaram um/a médico/a de Medicina Geral e Familiar e 4,3 milhões recorreram a consultas de especialidade. As consultas com um/a médico/a dentista foram referidas por 4,3 milhões de pessoas.
- Mais de metade da população com 18 ou mais anos (4,5 milhões) tinha excesso de peso (36,4%) ou era obesa (16,4%) em 2014.
- A maioria da população com 15 ou mais anos (5,8 milhões) não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular, sendo 15,4% as/os que referiram praticar exercício físico entre um a dois dias por semana.
- Eram 2,5 milhões aquelas/es com 15 ou mais anos que referiram deslocar-se a pé diariamente e apenas cerca de 75 mil as/os que utilizavam a bicicleta nas suas deslocações diárias.
- 70,8% da população com 15 ou mais anos referiu consumir fruta diariamente, e 55,1% legumes ou saladas.
- Perto de 1,5 milhões de pessoas com a mesma idade fumavam diariamente, com uma média de 14 cigarros por dia. O consumo regular de tabaco regular registava um rácio de 1,9 homens por cada mulher.
- Mais de 1/3 das pessoas com 15 ou mais anos que consumiram bebidas alcoólicas (2,1 milhões) fizeram-no diariamente nos 12 meses anteriores à entrevista: 45,0% no caso dos homens e 20,7% no caso das mulheres.

O Instituto Nacional de Estatística divulga a publicação "[Inquérito Nacional de Saúde 2014](#)", que apresenta os principais resultados definitivos deste inquérito (INS 2014), realizado em colaboração com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) em todo o território nacional, entre setembro e dezembro de 2014.

O INS 2014 é um inquérito harmonizado e regulamentado ao nível europeu (Regulamento UE n.º 141/2013), permitindo a comparação internacional dos resultados. Foram, ainda, incluídas questões de cariz nacional com vista a obter dados sobre temáticas relevantes para a caracterização do estado de saúde da população (nomeadamente a

saúde reprodutiva, o consumo de alimentos, a satisfação com a vida e a incapacidade de longa duração) e a comparabilidade com os dados do 4.º INS realizado em 2005/2006.

A publicação "Inquérito Nacional de Saúde 2014" está organizada em três áreas temáticas: estado de saúde, cuidados de saúde e determinantes de saúde. Inclui ainda um capítulo com os principais aspetos metodológicos e conceptuais associados ao inquérito.

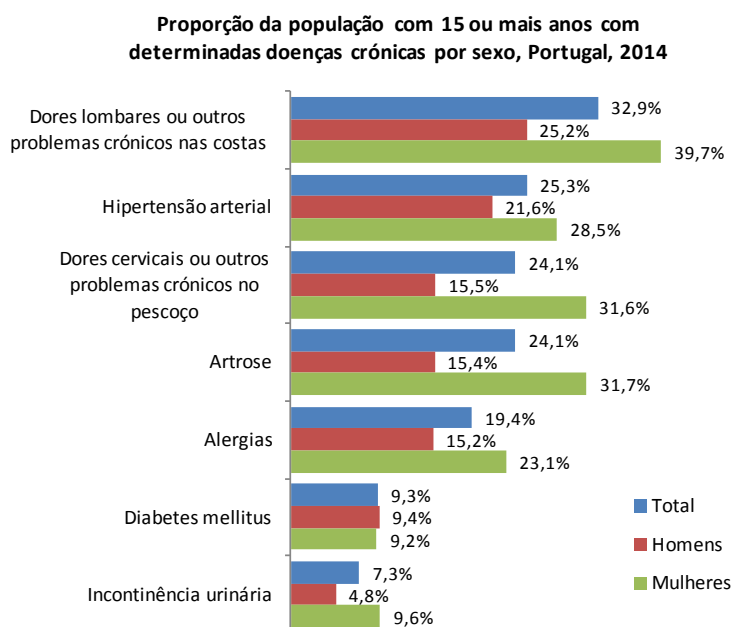
### Cerca de 60% da população tinha pelo menos uma doença crónica

Mais de 5,3 milhões de pessoas com 15 ou mais anos referiram ter pelo menos uma doença crónica em 2014, a maioria das quais com 2 ou mais doenças de entre a lista de 15 doenças observadas no INS 2014.

As dores crónicas, designadamente as dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas e as dores cervicais ou outros problemas crónicos no pescoço, foram as doenças crónicas referidas com maior frequência: respetivamente 2,9 e 2,1 milhões de pessoas, ou seja, 32,9% e 24,1%.

Eram também 2,1 milhões as pessoas que indicaram sofrer de artrose, enquanto a hipertensão arterial foi referida por 2,2 milhões.

Ainda de acordo com o inquérito, 19,4% da população com 15 ou mais anos indicou ter alergias (1,7 milhões) e, com menor frequência, 9,3% tinha *diabetes mellitus* e 7,3% tinha incontinência urinária.



### Houve 2,5 vezes mais mulheres que tiveram acidentes domésticos do que os homens

Cerca de 1/2 milhão de pessoas com 15 ou mais anos referiram ter sofrido pelo menos um acidente não laboral com lesão. A maior parte destes acidentados foi assistida, com ou sem internamento, num hospital (58,0%). Os acidentes domésticos e os acidentes de lazer foram os que mais afetaram a população em estudo, tendo sido referidos

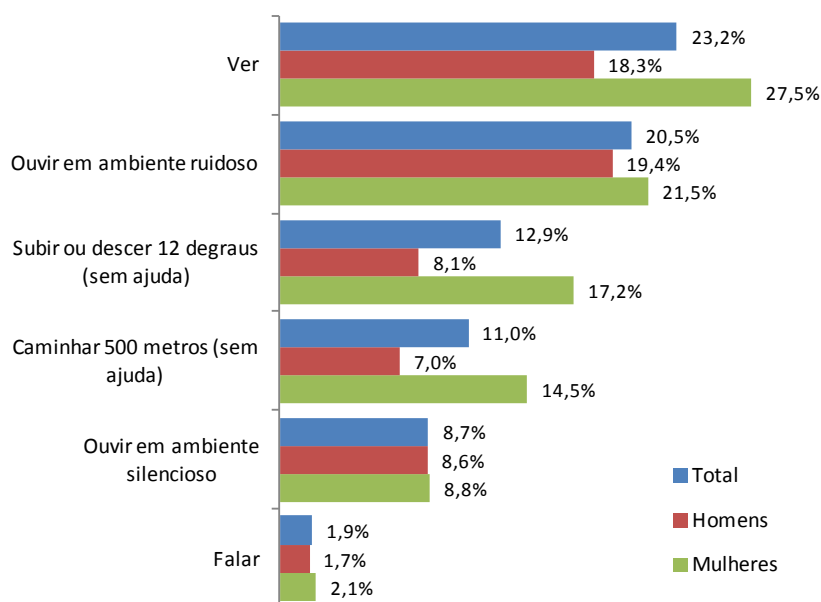
respetivamente por 3,1% e 2,4% das pessoas com 15 ou mais anos, enquanto os acidentes de viação afetaram 103 mil pessoas (1,2%) da mesma faixa etária.

O número de mulheres que referiram ter sofrido pelo menos um acidente doméstico foi 2,5 vezes superior ao número de homens na mesma condição.

### Mais de 1/4 da população tinha dificuldades em ouvir

Cerca de 3,6 milhões de pessoas com 15 ou mais anos referiram ter pelo menos uma limitação física e/ou sensorial. Cerca de 2,6 milhões de pessoas com 15 ou mais anos referiram ter dificuldade em ouvir; cerca de 2,1 milhões referiram dificuldade em ver; quase 1 milhão de pessoas referiu ter dificuldade em caminhar 500 metros num terreno plano sem ajuda e 1,1 milhões referiu não conseguir subir ou descer 12 degraus sem ajuda.

Proporção da população com 15 ou mais anos com limitações em capacidades sensoriais e/ou físicas por sexo, Portugal, 2014



### Mais de 3/4 da população idosa não tinha dificuldades na realização dos cuidados pessoais...

De entre a população com 65 ou mais anos (2,1 milhões), mais de 3/4 (1,6 milhões) não tinham dificuldades em realizar sem ajuda os cuidados pessoais observados no INS 2014.

Dos restantes, cerca de 458 mil referiram ter pelo menos uma dificuldade na realização dos cuidados pessoais sem ajuda:

- 343 mil idosas/os tinham dificuldade em tomar banho ou duche (16,3%),
- 305 mil tinham dificuldade em deitar-se e levantar-se da cama ou em sentar-se e levantar-se de uma cadeira (14,5%),

- 289 mil tinham dificuldade em vestir-se ou despir-se (13,7%),
- 154 mil (7,3%) tinham dificuldade em utilizar a retrete;
- cerca de 79 mil idosas/os tinham dificuldade em lavar as mãos e a cara sem ajuda (3,8%), e
- 65 mil tinham dificuldade em alimentar-se sozinhas/os (3,1%).

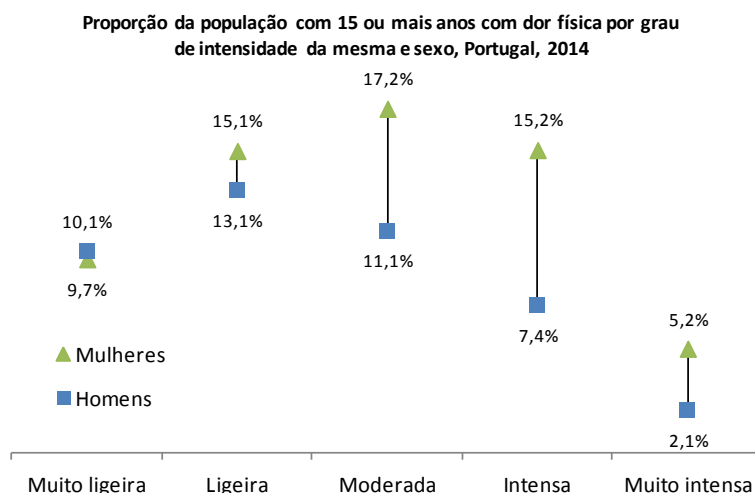
### ... mas mais de metade tinha dificuldades em desempenhar atividades domésticas com autonomia

Cerca de 1 milhão de pessoas com 65 ou mais anos referiu ter pelo menos uma dificuldade na realização de atividades domésticas sem ajuda:

- 261 mil idosas/os tinham dificuldade em preparar refeições (12,4%),
- 238 mil tinham dificuldade em gerir o dinheiro e tarefas administrativas (11,3%),
- 214 mil tinham dificuldade em preparar e tomar a medicação a horas (10,2%),
- 174 mil tinham dificuldade em usar o telefone (8,3%);
- 490 mil idosas/os referiram dificuldades para ir às compras (23,3%),
- 414 mil idosas/os afirmaram ter dificuldade em realizar tarefas domésticas ligeiras (19,7%), e
- 910 mil idosas/os mencionaram dificuldades na realização de tarefas domésticas pesadas ocasionais (43,2%).

### A dor física afetava 54% da população com 15 ou mais anos

Mais de metade da população com 15 ou mais anos (4,8 milhões) referiu ter sentido alguma dor física nas 4 semanas anteriores à entrevista. A dor física foi sentida de forma ligeira ou muito ligeira por 2,1 milhões de pessoas, com intensidade moderada por cerca de 1,3 milhões de pessoas e de forma intensa ou muita intensa por cerca de 1,4 milhões.

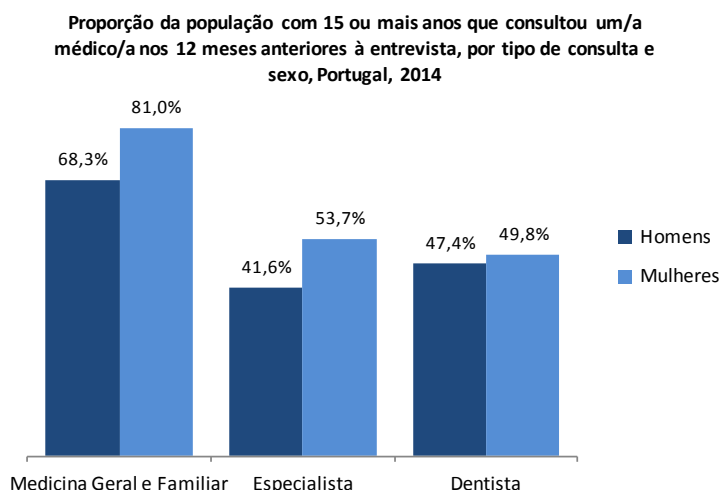


### Mais de metade das pessoas com internamento hospitalar ficou hospitalizada entre 2 a 15 dias

De acordo com os resultados do inquérito, cerca de 3,6 milhões de pessoas com 15 ou mais anos (40,3%) foram ao hospital para receber cuidados de saúde e mais de 819 mil pessoas estiveram internadas num estabelecimento hospitalar nos 12 meses anteriores à entrevista. A maioria dos internamentos foi de 2 a 15 dias (60,4%), sendo que o internamento foi de apenas um dia para 207 mil pessoas (25,3%) e de mais de 2 semanas para 111 mil pessoas (13,5%).

### 3/4 da população referiram ter ido a uma consulta de Medicina Geral e Familiar, mas foram menos de 50% aquelas/es que tiveram um consulta de medicina dentária

Cerca de 6,7 milhões de pessoas com 15 ou mais anos de idade (75,1%) foi a uma consulta com um/a médico/a de Medicina Geral e Familiar nos 12 meses que antecederam a entrevista e destas, 2,2 milhões (33,3%) tiveram pelo menos uma consulta nas 4 semanas anteriores à entrevista.



No mesmo período, foram 4,3 milhões (48,1%) as pessoas que recorreram a consultas de outras especialidades, sendo que para 33,5% das pessoas (1,4 milhões) a última consulta tinha ocorrido nas 4 semanas anteriores.

Para 2,8 milhões de pessoas com 15 ou mais anos (31,6%) a consulta de medicina dentária mais recente tinha ocorrido há menos de 6 meses do momento da entrevista, e entre 6 a 12 meses para 1,5 milhões da população em análise.

Cerca de 56% da população em estudo referiu ter tomado medicamentos receitados por um/a médico/a nas 2 semanas anteriores à entrevista, e 23,9% referiram ter consumido medicamentos sem receita médica.

### A verificação da tensão arterial, do colesterol e da glicémia foi realizada pela maioria da população

Mais de 76% da população residente com 15 ou mais anos referiu ter medido a tensão arterial com um/a profissional de saúde nos 12 meses anteriores à entrevista, enquanto a medição dos níveis de colesterol e de glicémia por um profissional de saúde foi referida, respetivamente, por 67,5% e por 67,1% da população.

Quase metade das pessoas com 65 ou mais anos (47,2%) referiram ter tomado a vacina contra a gripe no ano anterior à entrevista.

Mais de 70% das mulheres com 20 a 69 anos referiram ter efetuado uma citologia cervical nos três anos anteriores à entrevista, e 84,2% das mulheres com 50 a 69 anos referiram ter realizado uma mamografia nos dois anos anteriores à entrevista.

Um pouco mais de 1/3 da população com 50 ou mais anos referiu ter realizado uma colonoscopia nos 10 anos anteriores à entrevista.

### Mais de metade das mulheres em idade fértil referiram usar contraceptivos para evitar uma gravidez

55,4% da população feminina com 15 a 55 anos afirmou ter utilizado um método contraceptivo nos 30 dias anteriores à entrevista, sendo a pílula contraceptiva o principal método de contraceção em 69,7% dos casos.

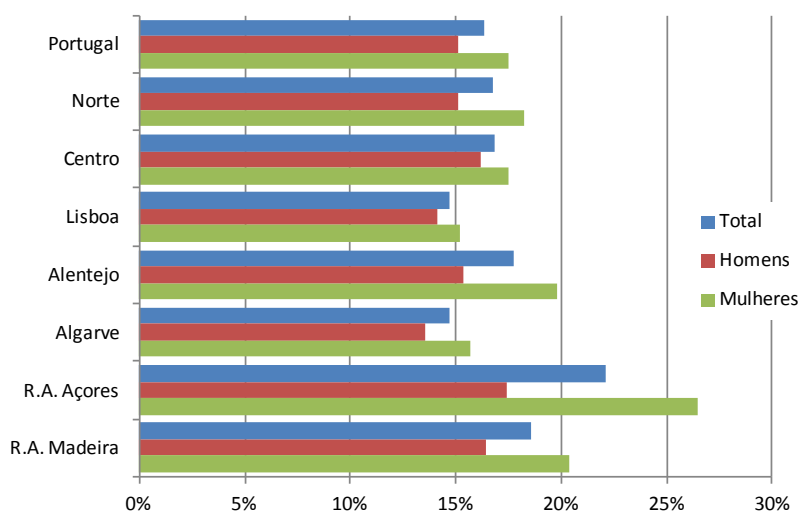
### Mais de metade da população com 18 ou mais anos tinha excesso de peso ou era obesa

Mais de metade da população com 18 ou mais anos (4,5 milhões) tinha excesso de peso ou era obesa, isto é, um índice de massa corporal de 25 ou mais kg/m<sup>2</sup>. Para cerca de 3,8 milhões de pessoas (44,0%) o índice de massa corporal correspondia à categoria de peso normal (18,5 a 25 kg/m<sup>2</sup>), e cerca de 155 mil pessoas (1,8%) tinham baixo peso (menos de 18,5 kg/m<sup>2</sup>).

A obesidade (30 ou mais kg/m<sup>2</sup>) atingia 1,4 milhões de pessoas com 18 ou mais anos, sendo as mulheres mais afetadas que os homens. Ainda de acordo com os resultados do inquérito, a obesidade afetava principalmente a população entre 45 e 74 anos.

Eram sobretudo as mulheres residentes nas regiões autónomas dos Açores e da Madeira e no Alentejo que registavam as proporções mais elevadas de população obesa.

Proporção da população residente com 18 ou mais anos com obesidade por sexo, NUTS II, 2014



### **1/4 da população deslocava-se a pé diariamente**

Cerca de 4,2 milhões de pessoas com 15 ou mais anos (47,0%) desempenhava as suas tarefas diárias sentada ou em pé, em atividades que envolviam um esforço físico ligeiro, enquanto cerca de 923 mil (10,4%) exercia trabalhos fisicamente exigentes.

Mais de 1/4 da população com 15 ou mais anos (2,5 milhões) deslocava-se a pé diariamente, e cerca de 75 mil pessoas utilizava a bicicleta todos os dias nas suas deslocações.

A maioria da população com 15 ou mais anos não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular (5,8 milhões), sendo que 1,4 milhões de pessoas referiram praticar exercício físico um a dois dias por semana. O exercício físico constituía uma prática diária para cerca de 422 mil pessoas.

### **Pouco mais de metade da população consumia legumes ou saladas diariamente**

Cerca de 6,3 milhões de pessoas com 15 ou mais anos (70,8%) consumiam fruta diariamente, em média, 2,3 porções. O consumo diário de fruta era menos frequente entre as pessoas com 15 e 24 anos e mais frequente a partir dos 45 anos. Por outro lado, 5,0% da população em análise consumia fruta menos do que uma vez por semana e 0,9% pessoas nunca o faziam.

Os resultados do inquérito indicam ainda que eram 4,9 milhões (55,1%) as pessoas que consumiam legumes ou saladas diariamente, em média 1,8 porções por dia. As mulheres faziam-no mais frequentemente (60,7%) do que os homens (48,8%), sendo também mais frequente o consumo diário de legumes ou saladas pela população entre 55 e 74 anos (60,8%). Apenas 37,5% dos jovens entre 15 e 24 anos consumia diariamente legumes ou saladas.

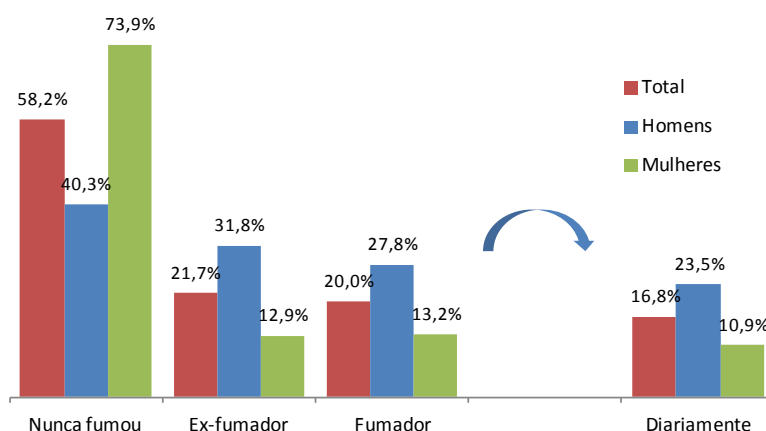
A proporção de pessoas com 15 ou mais anos que consumia legumes ou saladas menos do que uma vez por semana era de 4,2%, e as pessoas que nunca o faziam representavam 1,0%.

### **1,5 milhões de pessoas com 15 ou mais anos fumavam diariamente**

Em 2014, 20,0% da população com 15 ou mais anos era fumadora, 21,7% era ex-fumadora e a maioria, 58,2%, nunca tinha fumado.

Os resultados do inquérito evidenciam ainda que 1,5 milhões de pessoas (16,8%) fumavam diariamente e 288 mil faziam-no ocasionalmente. A média diária de cigarros para os fumadores regulares era de 14,3, mais elevada no caso dos homens (15,8 cigarros/dia) do que nas mulheres (11,6 cigarros/dia).

Proporção da população com 15 ou mais anos por condição perante o consumo de tabaco e sexo, Portugal 2014



A percentagem de mulheres que referiram nunca ter fumado (73,9%) superava largamente a percentagem de homens na mesma condição (40,3%).

Cerca 8,6% da população (762 mil pessoas com 15 ou mais anos) referiram estar diariamente expostas a fumo passivo.

Os espaços de lazer predominavam como principal local de exposição ao fumo passivo (38,3%).

## 2,1 milhões de pessoas consumiam bebidas alcoólicas diariamente

Cerca de 6,2 milhões de pessoas (70,0%) com 15 ou mais anos referiram ter consumido bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista, sendo que 2,1 milhões fizeram-no diariamente (34,5%), 1,7 milhões (27,3%) consumiram regularmente mas não todos os dias, e 1,1 milhões (17,1%) apenas ocasionalmente.

Por sexo, 45,0% dos homens consumiram bebidas alcoólicas diariamente, enquanto mais de metade das mulheres fizeram-no com uma regularidade mensal ou só ocasionalmente.

Foram 2,1 milhões, o correspondente a 33,2%, o número de pessoas que referiram ter consumido 6 ou mais bebidas alcoólicas numa única ocasião ou evento pelo menos uma vez nos 12 meses anteriores.

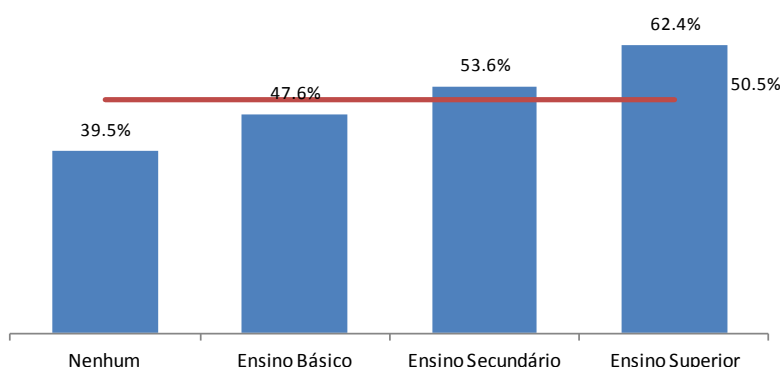
## A satisfação com a vida aumentava com o nível de escolaridade

Cerca de metade da população residente com 15 ou mais anos (4,5 milhões de pessoas), mostrava-se satisfeita ou bastante satisfeita com a vida no final de 2014.

O grau de satisfação com a vida aumentava com o nível de escolaridade: 39,5% das pessoas sem qualquer nível escolar e 62,4% das pessoas que tinham terminado o ensino superior estavam satisfeitas ou bastante satisfeitas.

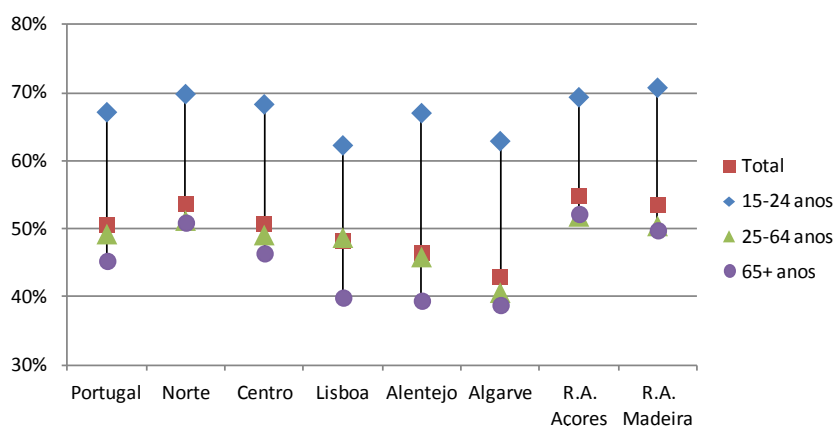


Proporção da população com 15 ou mais anos com nível "satisfeito ou bastante satisfeito" com a vida, por nível de escolaridade, Portugal, 2014



Mais de metade da população residente nas regiões autónomas e na região Norte referiu estar satisfeita ou bastante satisfeita com a vida. As regiões do Alentejo, Algarve e Área Metropolitana de Lisboa destacavam-se por uma maioria de pessoas menos satisfeitas com a vida.

População com 15 ou mais anos com nível "satisfeito ou bastante satisfeito" com a vida por grupo etário, NUTS II 2014



### Cerca de 200 mil pessoas não tinham a quem recorrer em caso de problema pessoal grave

A maioria da população referiu ter possibilidade de suporte social para a resolução de um problema pessoal: 64,2% indicaram poder recorrer a três ou mais pessoas, e 33,1% a uma ou duas pessoas. Todavia, os resultados do inquérito indicam que 2,3% das pessoas com 15 ou mais anos (mais de 200 mil pessoas) não tinham a quem recorrer em caso de problema pessoal grave.

## Nota metodológica

O Inquérito Nacional de Saúde 2014 (INS 2014) foi realizado pelo Instituto Nacional de Estatística, em colaboração com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, junto de uma amostra representativa de alojamentos de todo o território nacional. Este inquérito enquadra-se no projeto EHIS (*European Health Interview Survey*) cuja recolha regular está prevista no regulamento das estatísticas em saúde pública e em saúde e segurança no trabalho da Comissão Europeia (Regulamento CE nº 1338/2008).

O objetivo principal é o de caracterizar a população residente com 15 ou mais anos em três grandes domínios: estado de saúde, cuidados de saúde e determinantes de saúde relacionadas com estilos de vida. O INS 2014 foi harmonizado e regulamentado a nível europeu (Regulamento UE n.º 141/2013), permitindo a comparação internacional dos resultados. Foram, ainda, incluídas questões de cariz nacional que visavam assegurar a recolha de dados sobre temáticas relevantes para a caracterização do estado de saúde da população portuguesa (nomeadamente a saúde reprodutiva, o consumo de alimentos, a satisfação com a vida e a incapacidade de longa duração) e a comparabilidade com os dados recolhidos no âmbito do 4.º INS de 2005/2006.

A população alvo do inquérito foi o conjunto de todos os indivíduos com idade igual ou superior a 15 anos que, no período de referência, residiam no território nacional.

A seleção da amostra seguiu um esquema de amostragem estratificado por regiões e multietápico, em que as unidades primárias (PSU), constituídas por uma ou mais células contíguas da Grid INSPIRE de 1km<sup>2</sup>, foram selecionadas sistematicamente com probabilidade proporcional à dimensão do número de alojamentos familiares de residência principal. As unidades secundárias (alojamentos) foram selecionadas de forma aleatória e sistemática dentro das unidades da primeira etapa. Em cada alojamento (22 538 no total) foi selecionado apenas um indivíduo.

As respostas ao INS 2014 foram recolhidas entre setembro e dezembro de 2014 através de entrevistas presenciais e via web, esta pela primeira vez num inquérito por amostragem às famílias. Foram obtidas 18 204 respostas válidas, o que corresponde a uma taxa de resposta global para o território nacional de 80,8%. Os resultados estimados são obtidos a partir dos ponderadores individuais, ajustados de acordo com a distribuição destas unidades por região, grupo etário, sexo, níveis de educação segundo a classificação ISCED 2011 (0-2; 3-4; 5-8) e a dimensão do agregado (1, 2, 3, 4 ou + indivíduos).