

24 de junho de 2026
 INQUÉRITO NACIONAL DE SAÚDE
 2025

DORES LOMBARES, EXCESSO DE PESO E HIPERTENSÃO ENTRE OS PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE

O Instituto Nacional de Estatística divulga os principais resultados do Inquérito Nacional de Saúde realizado no 4.º trimestre de 2025. Ao nível metodológico, integra as novas Estimativas da População Residente (de base administrativa) no modelo de calibração (ver Nota técnica). Considerando as diferenças metodológicas introduzidas nestas estimativas em 2021, bem como a influência da demografia nas estatísticas da saúde, a leitura comparada dos resultados do Inquérito Nacional de Saúde 2025 com os das edições anteriores (2014 e 2019) deve ter presente este contexto.

As dores lombares eram em 2025 a principal doença crónica em Portugal, atingindo 3,2 milhões de residentes com 15 ou mais anos, ou seja, quase um terço da população em estudo, sendo também uma das doenças crónicas que mais afeta os jovens (25 aos 34 anos).

Eram também relevantes as proporções de pessoas que referiram ter hipertensão arterial (25,6%), colesterol elevado (23,8%), dores cervicais ou outros problemas crónicos no pescoço (21,6%), alergias (20,2%) e artrose (19,0%).

5,6 milhões de residentes com 15 ou anos (56,4%) referiram avaliar a sua saúde oral como boa ou muito boa, 3,1 milhões como razoável (31,0%) e 1,2 milhões como má ou muito má (11,9%), para o que terá contribuído que 6,0 milhões de residentes (60,7%) tenham consultado um dentista há menos de 12 meses e 3,7 milhões há 12 meses ou mais (36,9%).

Em 2025, mais de metade da população com 18 ou mais anos (57,1%) tinha excesso de peso ou obesidade, isto é, tinha um índice de massa corporal (IMC) de 25 ou mais kg/m². A obesidade (30 ou mais kg/m²) e a pré-obesidade (25 a 29 kg/m²) atingiram 1,7 milhões e 3,8 milhões de pessoas com 18 ou mais anos.

A percentagem de consumidores diários de legumes e saladas era de apenas 40,6% e a de praticantes de exercício físico semanal de apenas 43,4%, enquanto 55,9% consomem álcool regularmente (15,3% diariamente e 40,6% regularmente, mas não todos os dias).

Em 2025, 1,4 milhões de residentes com 15 ou mais anos (14,6%) eram fumadores, dos quais 1,2 milhões faziam-no diariamente (12,7% do total da população com 15 ou mais anos). 8,4 milhões de pessoas com 15 ou mais anos (84,6%) eram não fumadoras, das quais 6,2 milhões nunca tinham fumado (61,9%) e 2,3 milhões eram ex-fumadores (22,7%).

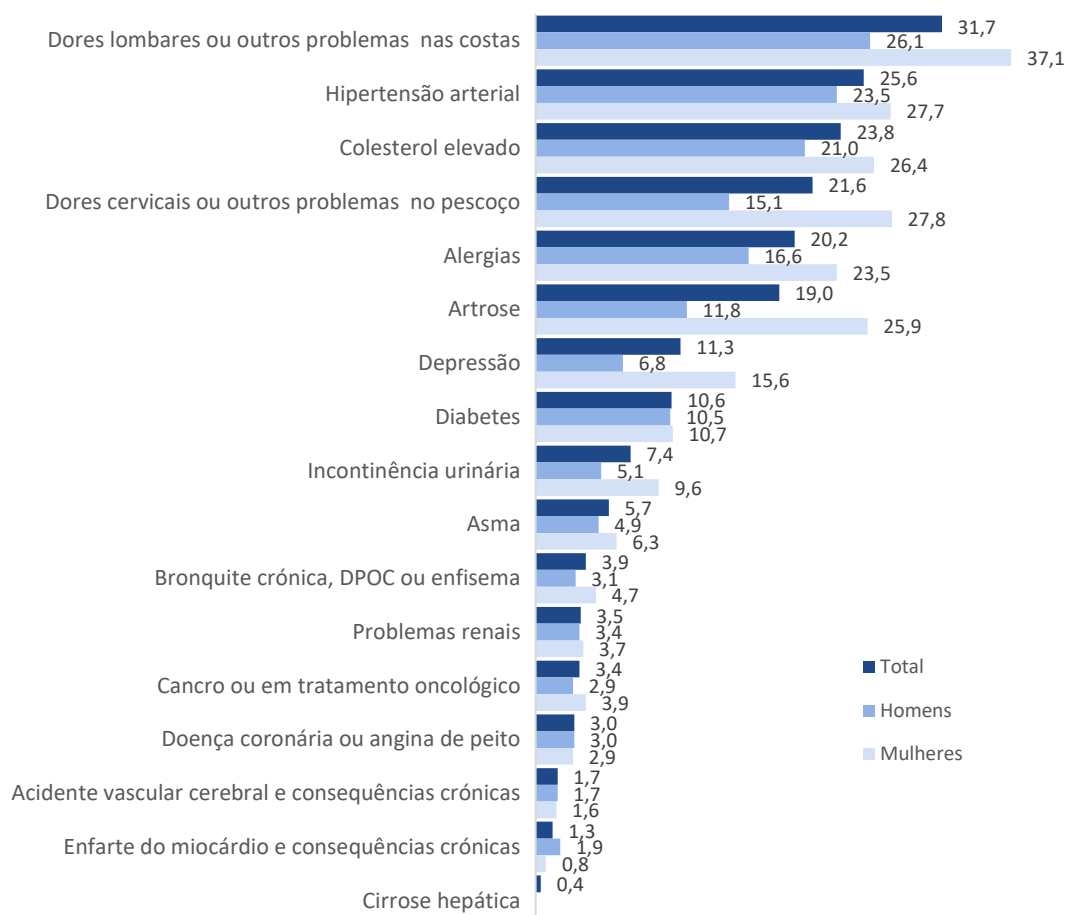
Ouvir num ambiente ruidoso e usar a memória e concentração constituíam em 2025 as principais dificuldades sensoriais ou físicas referidas pela população residente com 15 ou mais anos (cerca de 2,3 milhões de pessoas, ou seja, 22,8% em ambos os casos), sendo também superior a 20% a proporção de pessoas com dificuldades em ver (2,0 milhões, ou seja, 20,5%).

3,2 milhões de residentes com dores lombares crónicas

As dores lombares constituíam, em 2025, a doença crónica mais referida pela população residente com 15 ou mais anos (3,2 milhões de pessoas, ou seja, 31,7%), sendo também elevadas as proporções de pessoas que referiram ter hipertensão arterial (25,6%), colesterol elevado (23,8%), dores cervicais ou outros problemas crónicos no pescoço (21,6%), alergias (20,2%) e artrose (19,0%).

Figura 1

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS COM DETERMINADAS DOENÇAS CRÓNICAS, POR SEXO, PORTUGAL, 2025

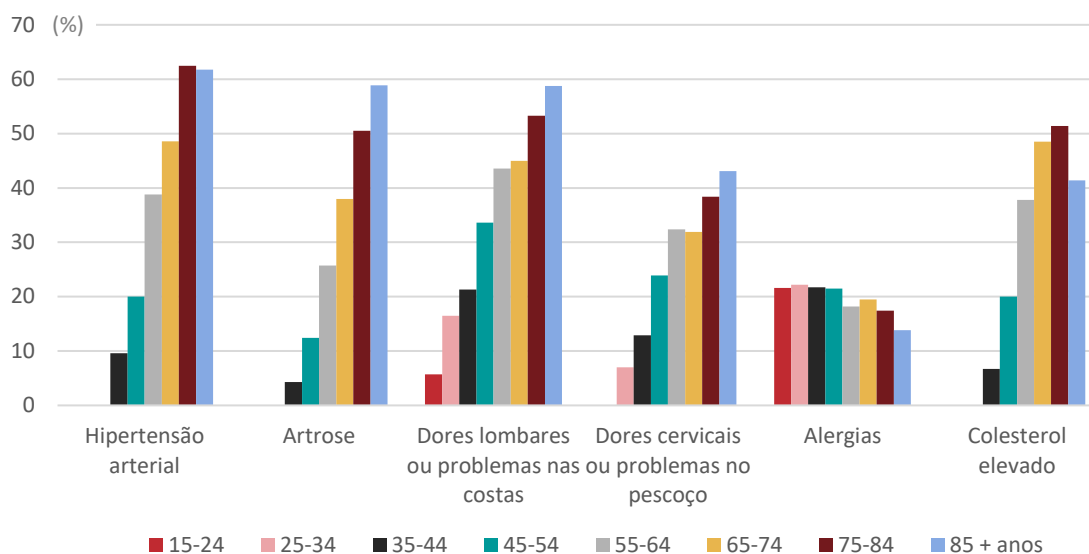


Cada uma das seis principais doenças crónicas referidas afetava significativamente uma proporção maior de mulheres do que de homens, especialmente artroses (25,9% de mulheres e 11,8% de homens), dores cervicais (27,8% de mulheres e 15,1% de homens) e dores lombares (37,1% de mulheres e 26,1% de homens).

Por grupo etário, as proporções de dores lombares e de dores cervicais são as que registam um acréscimo, entre grupos etários, mais significativo mais cedo, a partir grupo etário dos 45 aos 54 anos, em comparação com as artroses, a hipertensão arterial e o colesterol elevado, em que a taxa de doentes crónicos aumenta de forma mais acentuada no grupo etário dos 55 aos 64 anos. A proporção de pessoas afetadas por alergias é relativamente estável ao longo dos vários grupos etários, registando-se apenas um ligeiro decréscimo a partir dos 55-64 anos. Para além das alergias, as dores lombares são a doença crónica em que mais jovens (25 aos 34 anos) referem existir transtorno físico.

Figura 2

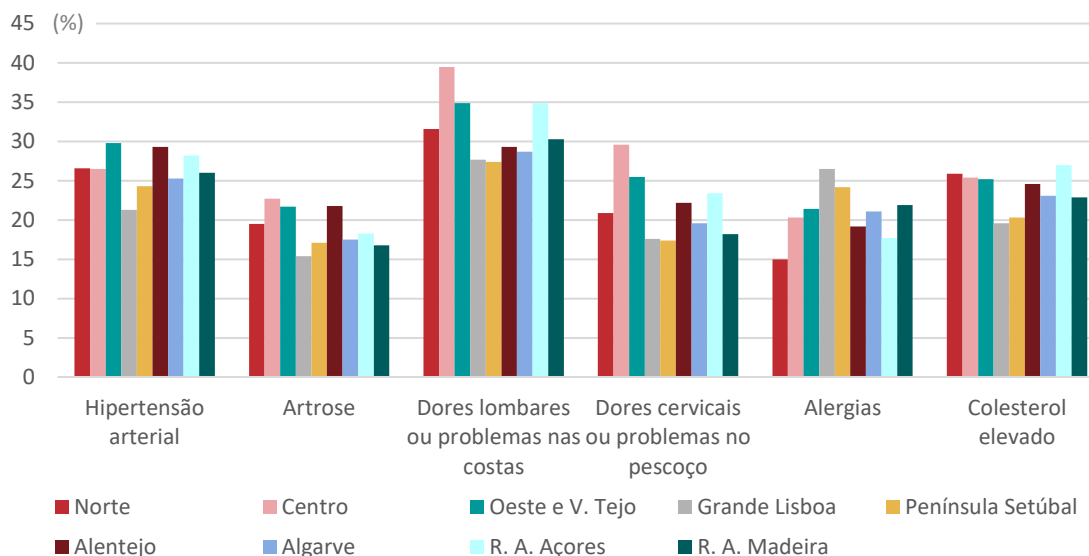
PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS PELAS PRINCIPAIS DOENÇAS CRÓNICAS E GRUPO ETÁRIO, PORTUGAL, 2025



As dores lombares, a hipertensão arterial, o colesterol elevado e as dores cervicais são as doenças crónicas que mais afetam as populações regionais, de acordo com perfis bastante semelhantes ao observado para o país. Destacam-se as proporções relativamente mais elevadas de dores lombares nas regiões Centro, Oeste e Vale do Tejo e Região Autónoma dos Açores.

Figura 3

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS PELAS PRINCIPAIS DOENÇAS CRÓNICAS E REGIÕES NUTS II, 2025



A degradação da autoavaliação da saúde oral aumenta com a idade, sobretudo aos 55-64 anos

Em 2025, 5,6 milhões de residentes com 15 ou anos (56,4%) referiram avaliar a sua saúde oral como boa ou muito boa, 3,1 milhões como razoável (31,0%) e 1,2 milhões como má ou muito má (11,9%). Por sexo, as proporções registadas são bastante semelhantes, apesar dos homens evidenciarem uma avaliação ligeiramente mais favorável da saúde oral do que as mulheres (58,1% dos homens avaliam a sua saúde oral como boa ou muito boa, o que compara com 54,8% no caso das mulheres). Considerando o grupo etário, verifica-se o aumento gradual das proporções de avaliações razoáveis ou negativas com o avançar da idade, principalmente a partir dos 55-64 anos.

Figura 4

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS POR AUTOAVALIAÇÃO DA SAÚDE ORAL, SEXO E GRUPO ETÁRIO, PORTUGAL E REGIÕES NUTS II, 2025

(%)	Muito bom ou bom	Razoável	Mau ou muito mau
Total	56,4	31,0	11,9
Homens	58,1	30,4	10,7
Mulheres	54,8	31,6	13,0
15-24 anos	85,8	12,5	
25-34 anos	78,6	16,7	
35-44 anos	67,6	25,6	6,3
45-54 anos	58,3	32,4	8,5
55-64 anos	40,5	40,5	18,4
65-74 anos	35,3	43,6	19,9
75-84 anos	30,5	46,6	21,8
85 + anos	26,8	40,4	32,1
Norte	54,9	32,1	12,5
Centro	53,6	33,8	12,6
Oeste e V. Tejo	52,2	34,9	12,5
Grande Lisboa	61,2	26,9	10,8
Península Setúbal	58,1	29,0	11,8
Alentejo	57,2	29,1	12,8
Algarve	59,4	29,7	9,9
R. A. Açores	57,7	31,5	9,8
R. A. Madeira	53,8	33,1	12,1

As regiões Grande Lisboa e Algarve são as que registam as proporções mais elevadas de avaliações positivas (respetivamente, 61,2% e 59,4%). As proporções mais baixas foram registadas na Região Autónoma da Madeira (53,8%), na região Centro (53,6%) e na região Oeste e Vale do Tejo (52,2%).

6,0 milhões de residentes (60,7%) referiram ter consultado um dentista há menos de 12 meses, 3,7 milhões fizeram-no há 12 meses ou mais (36,9%) e 125 mil nunca o fizeram (1,3%), sendo a proporção de mulheres que referiram ter consultado um dentista há menos de 12 meses (61,8%) superior à dos homens (59,5%). A percentagem dos não idosos que consultaram um dentista há menos de 12 meses diminuiu significativamente aos 55-64 anos, o que poderá estar associado ao aumento de avaliações negativas neste grupo etário.

1,7 milhões de residentes com obesidade e 3,8 milhões em pré-obesidade

Os resultados do Inquérito Nacional de Saúde realizado no 4º trimestre de 2025 indicam que mais de metade da população com 18 ou mais anos (57,1%) tinha excesso de peso ou obesidade, isto é, tinha um índice de massa corporal (IMC) de 25 ou mais kg/m².

Figura 5

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 18 E MAIS ANOS POR CLASSES DE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL, SEXO E GRUPO ETÁRIO, PORTUGAL E REGIÕES NUTS II, 2025

	(%)	Peso normal	Pré-obesidade	Obesidade	
Total		41,2	39,7	17,4	
Homens		37,9	45,8	15,2	
Mulheres		44,4	34,1	19,5	
18-24 anos		68,2	20,4	6,5	
25-34 anos		51,7	33,1	12,3	
35-44 anos		42,7	39,3	17,3	
45-54 anos		37,3	42,3	19,6	
55-64 anos		31,3	43,8	23,5	
65-74 anos		30,1	47,8	21,5	
75-84 anos		32,7	46,8	19,6	
85 + anos		48,5	39,2	9,3	
Norte		41,3	42,9	14,8	
Centro		39,2	40,4	18,4	
Oeste e V. Tejo		40,2	36,9	20,7	
Grande Lisboa		45,6	35,5	17,1	
Península Setúbal		39,3	38,4	20,3	
Alentejo		37,5	42,7	17,6	
Algarve		41,1	39,4	17,1	
R. A. Açores		34,9	37,1	26,6	
R. A. Madeira		38,1	39,7	20,9	

A obesidade (30 ou mais kg/m²) atingia 1,7 milhões de pessoas com 18 ou mais anos (17,4%), sendo as mulheres mais afetadas do que os homens (19,5% e 15,2%, respetivamente). Por grupo etário, a obesidade atingia sobretudo a população dos 45 aos 64 anos: 679,1 milhares de pessoas, o equivalente a uma proporção de 21,4%, superior à média do país.

A pré-obesidade¹ (25 a 29 kg/m²) atingia 3,8 milhões de residentes com 18 ou mais anos (39,7%), principalmente os homens (45,8%, que compara com 34,1% de mulheres). Por grupo etário, a pré-obesidade atingia principalmente a população dos 45 aos 64 anos: 1,4 milhões de pessoas, o equivalente a uma proporção de 43,0%, superior à média do país.

A região Norte caracteriza-se por ser aquela em que a percentagem de pessoas com obesidade é menor (14,8%), registando, todavia, a maior proporção de pessoas em pré-obesidade (42,9%), a par da região do Alentejo (42,7%). A regiões do Oeste e Vale do Tejo e da Grande Lisboa registam os valores mais baixos de pré-obesidade (inferiores a 37%), destacando-se ainda a Região Autónoma dos Açores como aquela em que a taxa de obesidade é mais elevada (26,6%).

4,0 milhões de residentes consomem legumes ou saladas todos os dias

Em 2025, 4,0 milhões residentes com 15 ou mais anos (40,6%) referiram que consumiam legumes ou saladas diariamente (excluindo sopas, batatas e sumos), uma ou mais vezes por dia. Considerando o grupo etário, verifica-se o aumento gradual das proporções de consumidores diários de legumes e saladas com o avançar da idade, atingindo-se um máximo de cerca de 45% aos 55-74 anos. A proporção de mulheres que o faziam era de 46,1%, maior do que a proporção dos homens (34,8%).

¹ Excesso de peso de grau I e excesso de peso de grau II.

Figura 6

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS POR FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE LEGUMES, SEXO E GRUPO ETÁRIO, PORTUGAL E REGIÕES NUTS II, 2025

(%)	Uma vez ou mais por dia	4 a 6 vezes por semana	1 a 3 vezes por semana	Menos de uma vez por semana
Total	40,6	26,2	23,2	5,7
Homens	34,8	27,4	26,4	6,3
Mulheres	46,1	25,2	20,3	5,2
15-24 anos	31,3	26,7	24,1	9,4
25-34 anos	34,6	27,1	23,6	8,6
35-44 anos	42,4	26,9	23,5	4,9
45-54 anos	43,5	26,7	21,3	5,4
55-64 anos	45,3	24,0	23,8	4,0
65-74 anos	45,0	26,8	22,5	3,2
75-84 anos	39,1	27,2	24,6	4,5
85 + anos	42,6	22,1	23,7	6,8
Norte	39,1	27,6	21,7	7,1
Centro	48,8	25,4	18,2	
Oeste e V. Tejo	43,3	26,1	21,4	5,7
Grande Lisboa	40,9	24,9	25,1	5,0
Península Setúbal	37,6	25,7	27,0	5,0
Alentejo	29,4	29,9	31,8	6,0
Algarve	40,8	23,8	26,0	5,2
R. A. Açores	23,7	24,8	32,8	11,8
R. A. Madeira	42,3	26,2	23,2	3,4

O valor mais elevado de consumidores diários de legumes e saladas foi observado na região Centro e o mais baixo na Região Autónoma dos Açores.

Registaram-se ainda 2,6 milhões de residentes que referiram consumir legumes ou saladas em 4-6 dias por semana (26,2%) e 2,3 milhões que o faziam em 1-3 vezes por semana (23,2%), enquanto os restantes nunca consumiam legumes ou saladas (2,6%) ou consumiam menos do que uma vez por semana (5,7%).

4,3 milhões de residentes fazem exercício físico todas as semanas

Apesar da maioria da população com 15 ou mais anos (5,3 milhões) não praticar regularmente qualquer exercício físico² em 2025, este constituía uma prática diária para 5,4% da população e 7,9% referiram praticar uma atividade física em cinco a seis dias por semana. Eram também 15,1% os que praticavam exercício entre um e dois dias por semana e 15,0% entre três a quatro dias por semana.

A regularidade da prática de exercício física apresenta-se diferente para mulheres e homens, sendo que estes, quando o fazem, conseguem assegurar a prática durante mais dias por semana.

Figura 7

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS POR FREQUÊNCIA DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO, SEXO E GRUPO ETÁRIO, PORTUGAL, 2025

(%)	Nenhum	1 a 2 dias	3 a 4 dias	5 a 6 dias	7 dias	
Total	53,4	15,1	15,0	7,9	5,4	
Homens	49,4	13,9	16,9	9,8	6,6	
Mulheres	57,1	16,2	13,2	6,1	4,3	
15-24 anos	32,5	21,8	27,3	12,0	3,8	
25-34 anos	43,4	15,5	21,2	10,9	x	
35-44 anos	48,7	17,9	17,5	9,5	4,1	
45-54 anos	52,4	17,3	14,9	7,1	4,5	
55-64 anos	60,3	14,2	10,2	6,0	6,3	
65-74 anos	61,8	10,9	10,0	6,7	8,0	
75-84 anos	71,0	7,8	5,5	3,8	8,1	
85 + anos	79,5	x	x	x	x	

Considerando a população que pratica exercício físico pelo menos um dia por semana, 23,7% faziam-no cinco ou mais horas por semana, em média, 23,4%, entre três e cinco horas por semana, 15,3%, entre duas e três horas e 31,1%, menos de duas horas.

1,5 milhões de residentes consomem álcool diariamente

Perto de 6,9 milhões de pessoas com 15 ou mais anos (68,9%) indicaram ter consumido bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista: 1,5 milhões fizeram-no diariamente (15,3%), 4,0 milhões (40,6%) consumiram

² Desportos e atividades recreativas que provoquem, pelo menos, um ligeiro aumento da respiração ou da frequência cardíaca como, por exemplo, caminhada a passo rápido, jogos com bola, corrida, ciclismo ou natação. Não se incluem as atividades relacionadas com o trabalho e com as deslocações a pé ou de bicicleta.

regularmente, mas não todos os dias e 1,3 milhões (12,9%) fizeram-nos apenas ocasionalmente. Dos restantes, 852,4 milhares referiram não ter consumido álcool nos 12 meses anteriores à entrevista e 2,1 milhões indicaram nunca ter consumido bebidas alcoólicas.

Figura 8

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS POR PADRÃO DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS,
 SEXO E GRUPO ETÁRIO, PORTUGAL E REGIÕES NUTS II, 2025

	Consumiu nos 12 meses anteriores:					Nunca consumiu		
		(%)	Diariamente	Semanalmente	Mensalmente		Ocasionalmente	Não consumiu nos 12 meses anteriores
Total			15,3	23,4	17,2	12,9	8,6	20,7
Homens			23,2	29,7	16,7	9,5	7,8	10,9
Mulheres			7,9	17,5	17,8	16,2	9,3	29,9
15-24 anos		x		19,1	24,3	13,4	x	34,7
25-34 anos		x		27,3	24,1	15,9	7,9	17,9
35-44 anos			7,0	29,1	23,2	13,7	8,3	17,3
45-54 anos			11,0	30,3	18,2	15,5	6,3	16,4
55-64 anos			22,2	25,7	12,7	11,2	9,1	17,7
65-74 anos			33,3	16,4	9,7	11,1	8,8	19,2
75-84 anos			32,0	13,6	8,0	8,6	12,5	22,8
85 + anos			26,8	x	7,0	9,5	17,1	29,9
Norte			19,8	21,5	16,0	13,0	10,5	17,8
Centro			17,8	23,6	15,7	11,4	10,9	19,1
Oeste e V. Tejo			12,1	22,2	18,2	11,2	6,8	28,2
Grande Lisboa			11,3	27,8	19,3	13,8	5,1	20,5
Península Setúbal			11,1	22,3	18,0	14,2	6,2	24,5
Alentejo			12,9	20,0	18,0	11,9	8,7	27,3
Algarve			14,0	25,2	17,9	13,1	9,0	17,7
R. A. Açores			10,4	17,1	19,1	16,2	8,8	26,0
R. A. Madeira			7,3	25,5	16,6	15,8	7,8	23,7

A proporção de homens que indicaram ter consumido bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista (79,0%) excedeu em um terço a proporção de mulheres (59,3%), sobressaindo ainda uma taxa de consumo diário masculino de 23,2%, quase o triplo da taxa feminina (7,9%). O consumo de álcool afetava principalmente a população dos 45 aos 54 anos (75,0%), registando os valores mais baixos dos 15 aos 24 anos (58,1%) e a partir dos 85 anos (51,9%).

As regiões da Grande Lisboa, Norte e Algarve são aquelas em que as proporções de consumidores de bebidas alcoólicas atingiram valores mais elevados (72,2%, 70,3% e 70,2%, respetivamente), com a região Norte a registar simultaneamente uma taxa bastante elevada de consumo diário (19,8%). Na região Centro, onde a proporção de

consumidores de bebidas alcoólicas era de 68,5%, inferior a 70%, regista-se, todavia, a segunda maior taxa de consumo diário (17,8%).

2,3 milhões de ex-fumadores e 1,3 milhões de fumadores diários

Em 2025, 1,4 milhões de residentes com 15 ou mais anos (14,6%) eram fumadores, dos quais 1,3 milhões faziam-no diariamente (12,7% do total da população com 15 ou mais anos e 87,3% do total de fumadores).

8,4 milhões de pessoas com 15 ou mais anos (84,6%) eram não fumadoras em 2025, das quais 6,2 milhões nunca tinham fumado (61,9% do total da população em estudo) e 2,3 milhões eram ex-fumadores (22,7%).

O consumo de tabaco era mais elevado nos homens (19,6%, o dobro da proporção de 9,8% para as mulheres).

As maiores proporções de fumadores e de fumadores diários encontram-se nos grupos etários dos 25 aos 64 anos, principalmente no grupo etário dos 45 aos 54 anos (20,5% de fumadores e 18,7% de fumadores diários).

Figura 9

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS POR PADRÃO DE CONSUMO DE TABACO,
 SEXO E GRUPO ETÁRIO, PORTUGAL E REGIÕES NUTS II, 2025

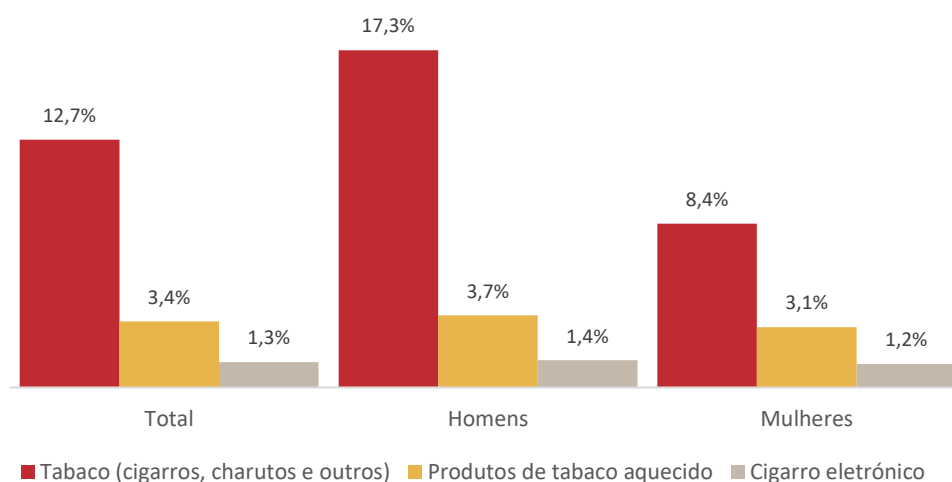
(%)	Não fumador			Fumador		
	Total	Nunca fumou	Ex-fumador	Total	Fuma diariamente	
Total	84,6	61,9	22,7	14,6	12,7	
Homens	79,4	49,0	30,4	19,6	17,3	
Mulheres	89,5	74,0	15,5	9,8	8,4	
15-24 anos	89,5	79,5	10,0	10,1	6,0	
25-34 anos	78,9	59,0	20,0	19,5	16,7	
35-44 anos	81,3	54,8	26,5	17,8	15,6	
45-54 anos	78,5	55,7	22,8	20,5	18,7	
55-64 anos	81,2	55,0	26,2	18,3	17,1	
65-74 anos	90,0	60,7	29,2	9,5	8,7	
75-84 anos	95,8	70,1	25,6	3,3		
85 + anos	98,2	82,5	15,7			
Norte	85,8	65,7	20,1	13,7	12,4	
Centro	87,9	65,5	22,4	11,7	10,5	
Oeste e V. Tejo	82,5	59,8	22,7	16,7	13,6	
Grande Lisboa	84,9	58,9	26,0	14,0	11,5	
Península Setúbal	82,8	57,9	24,8	15,8	13,3	
Alentejo	81,5	57,7	23,8	17,8	16,4	
Algarve	78,0	52,0	26,0	20,6	18,2	
R. A. Açores	78,7	57,4	21,3	19,5	18,1	
R. A. Madeira	82,0	63,1	19,0	16,0	13,7	

As regiões do Alentejo, Algarve e Região Autónoma dos Açores eram aquelas em que as proporções de fumadores atingiam valores mais elevados (17,8%, 20,6% e 19,5%, respetivamente), e simultaneamente de fumadores diários (16,4%, 18,2% e 18,1%).

337 mil residentes (3,4%) indicaram utilizar diariamente produtos de tabaco aquecido e 127 mil (1,3%) indicaram utilizar diariamente cigarros eletrónicos. A frequência de utilização deste tipo de produtos é ligeiramente superior nos homens em ambos os casos.

Figura 10

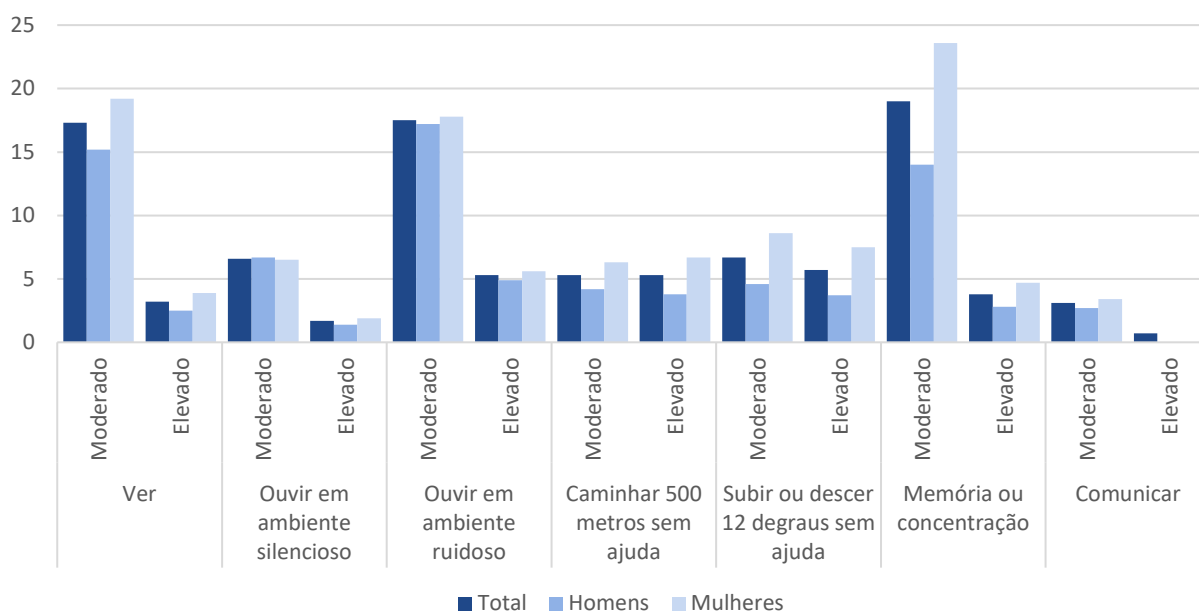
PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS QUE FUMA OU UTILIZA PRODUTOS DE TABACO AQUECIDO OU CIGARRO ELETRONICO DIARIAMENTE, POR SEXO, PORTUGAL, 2025



1/4 da população com dificuldades de memória ou concentração

Ouvir num ambiente ruidoso e usar a memória e concentração constituíam, em 2025, as principais dificuldades sensoriais ou físicas das referidas pela população residente com 15 ou mais anos (cerca de 2,3 milhões de pessoas, o equivalente a 22,8% em ambos os casos), sendo também superior a 20% a proporção de pessoas com dificuldades em ver (2,0 milhões, ou seja, 20,5%).

Figura 11

 PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO COM 15 E MAIS ANOS COM DIFICULDADES SENSORIAIS OU FÍSICAS, POR SEXO,
 PORTUGAL, 2025


Cada uma das três principais dificuldades referidas afetava significativamente uma proporção maior de mulheres do que de homens, especialmente em usar a memória ou concentração (28,4% de mulheres e 16,8% de homens) e em ver (23,1% de mulheres e 17,6% de homens).

NOTA TÉCNICA

O Inquérito Nacional de Saúde 2025 (INS 2025) foi realizado pelo Instituto Nacional de Estatística, com base numa amostra representativa de 22 000 alojamentos de todo o território nacional. Este inquérito enquadra-se no projeto EHIS (*European Health Interview Survey*), cuja recolha regular foi integrada no Regulamento 2019/1700 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 10 de outubro, também designado por Regulamento IESS a partir de 2025. O Regulamento de execução (UE) 2023/2529, de 17 de novembro de 2023, estabelece as variáveis e critérios aplicáveis na recolha do INS 2025.

O objetivo principal deste inquérito 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. Tal como os inquéritos realizados em 2014 e em 2019, o INS 2025 foi harmonizado e regulamentado ao nível europeu (conforme regulamentos referidos no parágrafo anterior), permitindo a comparação internacional dos resultados. Neste destaque não se apresentam comparações internacionais por não estarem ainda disponíveis para a maior parte dos países da União Europeia.

Foram, ainda, incluídas questões de cariz nacional, preparadas em articulação técnica com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), que visam assegurar a recolha de dados sobre temáticas relevantes para a caracterização do estado de saúde da população portuguesa (nomeadamente a saúde oral, saúde reprodutiva, consumo de alimentos, medicamentos, satisfação com a vida, incapacidade de longa duração e literacia para a saúde) e a comparabilidade com os dados recolhidos no âmbito dos INS anteriores.

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, baseada em dimensionamento que cumpre os critérios de precisão estabelecidos pelo Regulamento IESS, seguiu um esquema de amostragem estratificado e multietápico por regiões NUTS II (2024), em que as unidades primárias (*Primary Sampling Units*, PSU), constituídas por uma ou mais células contíguas da Grid INSPIRE de 1 km², 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, e em cada alojamento (22 000 no total) foi selecionado um único indivíduo pelo método do último aniversário, ou seja, aquele cuja data de aniversário seja a mais recente em relação à data da entrevista.

As respostas ao INS 2025 foram recolhidas entre setembro e dezembro de 2025 através de entrevistas presenciais, entrevistas telefónicas e via web. Foram obtidas 15 092 respostas válidas, o que corresponde a uma taxa de resposta global para o território nacional de 68,6%.

Os resultados estimados foram obtidos a partir dos ponderadores individuais, ajustados de acordo com a distribuição destas unidades por região NUTS II (2024), grupo etário quinquenal, 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); tendo em conta a informação das Estimativas da População Residente em 31/12/2024 (atualizadas a 22 de junho de 2026), em que a desagregação pelos níveis de educação e pela dimensão do agregado foram obtidas segundo a estrutura dos resultados do Inquérito ao Emprego no 4.º trimestre de 2025.

De modo a melhorar a robustez dos ponderadores, efetuaram-se ainda vários estudos de *winsorizing* (técnica que permite limitar valores extremos), tendo-se optado por limitar os valores dos ponderadores abaixo do percentil 1 e acima do percentil 99.

Estão disponíveis no Portal do INE os principais indicadores do INS 2025, correspondentes a estimativas da população em geral detalhadas por sexo, grupo etário e região de residência.

Para cada estimativa, foram também calculadas margens de erro relativamente aos valores que se obteriam numa inquirição a toda a população, sob a forma de coeficientes de variação. As estimativas não são disponibilizadas sempre que o respetivo coeficiente de variação é superior a 20%.

O Inquérito Nacional de Saúde 2025 incluiu, pela primeira vez e apenas a nível nacional, um módulo específico dirigido a crianças até aos 14 anos de idade, cujos resultados serão divulgados no próximo dia 27 de julho.

ALGUNS CONCEITOS

Acidente vascular cerebral: Interrupção do fluxo de sangue em qualquer parte do cérebro provocada por entupimento (trombose ou embolia) ou rompimento (hemorragia) de um vaso, e que resulta na lesão da região cerebral alimentada pelo mesmo.

Alergia: Conjunto de doenças cujas respostas imunitárias a antigénios ambientais (alergénios) causam inflamação e danos no próprio corpo.

Atividade física: Atividade corporal produzida pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético.

Artrose: Doença crónica degenerativa que afeta as articulações de mãos, joelho, anca, coluna vertebral e pé.

Bebida alcoólica: Bebida para consumo humano que contém etanol.

Colesterol: Substância química sintetizada no organismo ou proveniente da dieta, constituída por um núcleo esteroide e precursora da síntese de todas as hormonas esteroides do organismo, tendo um papel essencial no metabolismo das gorduras.

Cuidados de saúde: Bens e serviços de saúde fornecidos para serem utilizados diretamente por pessoas individuais em diferentes contextos: internamento, ambulatório ou domicílio.

Depressão: Transtorno mental comum que se apresenta com humor deprimido, perda de interesse ou prazer, diminuição de energia, sentimentos de culpa ou de baixa autoestima, perturbações do sono ou do apetite e falta de concentração.

Determinante de saúde: Qualquer fator que comprovadamente provoca a alteração do estado de saúde.

Doença: Comprometimento do estado normal de um ser vivo que perturba o desempenho das funções vitais, manifesta-se através de sinais e sintomas e é resposta a fatores ambientais, agentes infecciosos específicos, alterações orgânicas ou combinações destes fatores.

Doença coronária: Doença que consiste no estreitamento progressivo das artérias coronárias por acumulação de placas de aterosclerose na sua parede que dificultam a passagem do sangue para o miocárdio.

Doença crónica: Doença previsivelmente permanente que necessita de intervenção médica para o seu acompanhamento e controlo.

Dor: Experiência sensorial e emocional desagradável associada a uma lesão real ou potencial dos tecidos, ou descrita em termos dessa lesão.

Dor cervical: Dor localizada no segmento cervical da coluna vertebral.

Dor lombar: Dor localizada no segmento lombar da coluna vertebral.

Enfarte agudo do miocárdio: Interrupção do fluxo de sangue em parte do músculo cardíaco (miocárdio), normalmente por obstrução de uma artéria coronária, e que resulta na lesão do mesmo.

Função auditiva: Função sensorial que permite sentir a presença de sons e discriminar a localização, o timbre, a intensidade e a qualidade dos sons.



Função da visão: Função sensorial relacionada com a perceção da presença de luz e a forma, tamanho, formato e cor do estímulo visual.

Funções da memória: Funções do corpo específicas do registo e armazenamento de informações e sua recuperação quando necessário.

Hipertensão arterial: Doença crónica que se manifesta em valores de tensão arterial elevados, nomeadamente valores de tensão arterial sistólica superiores ou iguais a 140 mm Hg (milímetros de mercúrio) e/ou valores de tensão arterial diastólica superiores a 90 mm Hg.

Índice de massa corporal: Índice internacional adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que permite determinar se um indivíduo tem baixo peso, peso normal, excesso de peso ou obesidade. O índice de massa corporal corresponde ao quociente entre o peso de uma pessoa em quilogramas e o quadrado da sua altura em metros. Classificação do índice de massa corporal: baixo peso (IMC < 18,5 kg/m²); peso normal (IMC ≥ 18,5 kg/m² e < 25 kg/m²); excesso peso grau I (IMC ≥ 25 kg/m² e < 27 kg/m²); Excesso peso grau II (IMC ≥ 27 kg/m² e < 30 kg/m²); e obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²).

Médico dentista: Profissional de saúde com licenciatura em medicina dentária e autorização pela respetiva ordem profissional para exercer medicina dentária.

Nível de colesterol: Concentração de colesterol no sangue.

Saúde: Estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

Saúde oral: Estado de saúde relacionado com a ausência de doenças, distúrbios ou malformações que afetam qualquer uma das estruturas da cavidade oral.

INDICADORES

Com a divulgação destes resultados, o INE atualiza em www.ine.pt o seguinte conjunto de indicadores:

- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário e tipo de doença crónica nos 12 meses anteriores à entrevista, NUTS II](#)
- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário e autoapreciação da saúde oral, NUTS II](#)
- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário e momento da última consulta com dentista, NUTS II](#)
- [População residente com 18 ou mais anos por sexo, grupo etário e classes de índice de massa corporal, NUTS II](#)
- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário e frequência do consumo de fruta \(excluindo sumos\), NUTS II](#)
- [População residente com 15 ou mais anos de idade por sexo, grupo etário e frequência do consumo de legumes ou saladas \(excluindo sopas, batatas e sumos\), NUTS II](#)
- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário e total de dias de prática de exercício físico numa semana normal, Portugal](#)
- [População residente com 15 ou mais anos que pratica exercício físico pelo menos um dia por semana, por sexo, grupo etário e tempo gasto em exercício físico numa semana normal, Portugal](#)
- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário e condição perante o consumo de bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista, NUTS II](#)
- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário e condição perante o consumo de tabaco, NUTS II](#)
- [População residente com 15 ou mais anos por sexo, grupo etário, tipo de capacidade sensorial ou física e grau de dificuldade em capacidades sensoriais ou físicas, Portugal](#)