

20 de outubro de 2020

INQUÉRITO NACIONAL DE SAÚDE 2019

INTRODUÇÃO

Entre setembro de 2019 e janeiro de 2020 realizou-se em todo o país o Inquérito Nacional de Saúde (INS), operação da responsabilidade do Instituto Nacional de Estatística (INE), em articulação técnica com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Na Região Autónoma da Madeira (RAM), a recolha de informação foi efetuada pela Direção Regional de Estatística da Madeira (DREM), tendo-se obtido 1 778 respostas válidas.

Esta operação estatística teve como principal objetivo a caracterização da população portuguesa **residente com 15 ou mais anos** em três grandes vertentes da saúde: **estado de saúde, cuidados de saúde e determinantes de saúde** relacionados com estilos de vida.

Neste “Em Foco”, a DREM apresenta os principais resultados da RAM por tema, disponibilizando-se a comparação por sexo, grupo etário, região e ainda com os dados da edição anterior (2014).

Dos resultados apresentados, assinalar a evolução positiva, face a 2014, da vertente cuidados preventivos, designadamente o incremento na proporção de mulheres que realizaram a mamografia. Da mesma forma e no que toca aos determinantes da saúde, registar a redução verificada relativamente à percentagem da população que regista excesso de peso ou obesidade, como também a redução na proporção de fumadores na população inquirida.

RESUMO DOS PRINCIPAIS RESULTADOS

- As doenças crónicas referidas com mais frequência pela população com 15 ou mais anos foram as dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas (31,8%), a hipertensão arterial (28,7%) e as alergias (23,0%), sendo a hipertensão arterial, aquela que maior aumento registou face a 2014 (+6,0 pontos percentuais – p.p.). Esta tendência é idêntica à verificada no país;
- A depressão como doença crónica manteve a proporção de 10,4% na população com 15 ou mais anos, tal como em 2014. O género feminino continua a ser o mais afetado por esta doença (14,2%);
- 74,9% da população feminina residente com idade entre 50 e 69 anos referiu ter realizado uma mamografia nos 2 anos anteriores à entrevista, o que evidencia um incremento de 4,5 p.p. face a 2014;



Direção Regional de Estatística da Madeira
"Uma porta aberta para um universo de informação estatística"



- Mais de metade da população com 18 ou mais anos, mais precisamente 55,0%, tinha excesso de peso ou obesidade, verificando-se uma redução de 1,6 p.p. em relação a 2014, tendência oposta à nacional. Daquele total de população com excesso de peso ou obesidade, 38,2% tinham excesso de peso e 16,8% obesidade;
- A percentagem de fumadores na população com 15 ou mais anos caiu 3,6 p.p. face a 2014, fixando-se nos 17,1% em 2019;
- Em 2019, a proporção da população que consumiu bebidas alcoólicas (63,0%) também apresentou uma ligeira redução (-1,0 p.p.) face a 2014, no entanto a prevalência do consumo deste tipo de bebidas entre o género feminino sofreu um aumento de 1,6 p.p. entre os referidos anos;
- O consumo diário de fruta é mencionado pela generalidade da população com 15 ou mais anos (60,5%), apesar de nas faixas etárias com menos de 35 anos esta frequência de consumo ser inferior. Da população que consome diariamente fruta, a maioria é do sexo feminino (55,7%);
- 36,9% da população observada referenciou o consumo diário de legumes e saladas. As faixas etárias com menos de 25 anos e com 65 e mais anos são aquelas que menos referem esta frequência de consumo. Da população que ingere diariamente legumes e saladas, a maioria são mulheres (59,0%);
- O consumo diário de refrigerantes açucarados é mencionado por 11,0% da população com 15 ou mais anos, com o género masculino a destacar-se no consumo diário deste tipo de refrigerantes, concentrando 58,8% do total da população que os ingere diariamente;
- Menos de metade da população residente com 15 e mais anos de idade que toma habitualmente pelo menos uma refeição principal consome sopa (46,5%), peixe (38,3%), feijão ou grão (29,5%) ou sumos naturais, feitos a partir de fruta fresca (21,8%);
- 77,8% dos residentes na RAM declararam-se “razoavelmente satisfeitos”, “satisfeitos” ou “bastante satisfeitos” com a vida, a mesma percentagem que na edição anterior do INS;
- 94,9% da população residente com 15 e mais anos refere ter a quem recorrer em caso de problema pessoal grave.



ANÁLISE DE RESULTADOS

1. ESTADO DE SAÚDE

Doenças crónicas: Aumentou a proporção das pessoas com dor crónica e com hipertensão arterial

A dor crónica, associada às dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas, assumiu-se como a doença crónica referida com maior frequência em 2019, evidenciando um aumento de 5,4 p.p. face a 2014. 31,8% da população com 15 ou mais anos padece desta doença crónica, o que equivale a 70,1 mil pessoas. A tendência de crescimento está em linha com o país, no qual a proporção de pessoas com esta condição ascendeu aos 37,3%. A hipertensão arterial (HTA) foi a doença crónica com maior incremento face a 2014 (+6,0 p.p.) e a segunda com maior expressão entre a população com 15 ou mais anos, atingindo 28,7% deste conjunto, ou seja, 63,5 mil pessoas. Note-se que as alergias e o colesterol elevado afetam também mais de 20% da população.

Tabela 1 – Proporção da população com 15 ou mais anos com determinadas doenças crónicas, RAM, 2014 e 2019

Doenças Crónicas	2019	2014	Varição 2019-2014 (p.p.)
Dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas	31,8	26,4	5,4
Hipertensão arterial	28,7	22,7	6,0
Alergias	23,0	20,4	2,6
Níveis elevados de gordura no sangue	21,6	x	-
Dores cervicais ou outros problemas crónicos no pescoço	19,2	16,9	2,3
Artrose	18,2	16,7	1,5
Depressão	10,4	10,4	0,0
Diabetes (excluindo a diabetes gestacional)	10,0	8,3	1,7
Asma (incluindo asma alérgica)	7,0	6,2	0,8
Bronquite crónica, doença pulmonar obstrutiva crónica ou enfisema	5,8	4,9	0,9
Incontinência urinária	5,5	6,4	-0,9
Doença coronária ou angina de peito	4,9	3,8	1,1
Problemas renais crónicos (incluindo insuficiência renal)	4,8	6,3	-1,5
Acidente vascular cerebral e respetivas consequências crónicas	1,5	1,8	-0,3

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019 e 2014

Legenda: - Valor nulo ou não aplicável

x - Valor não disponível

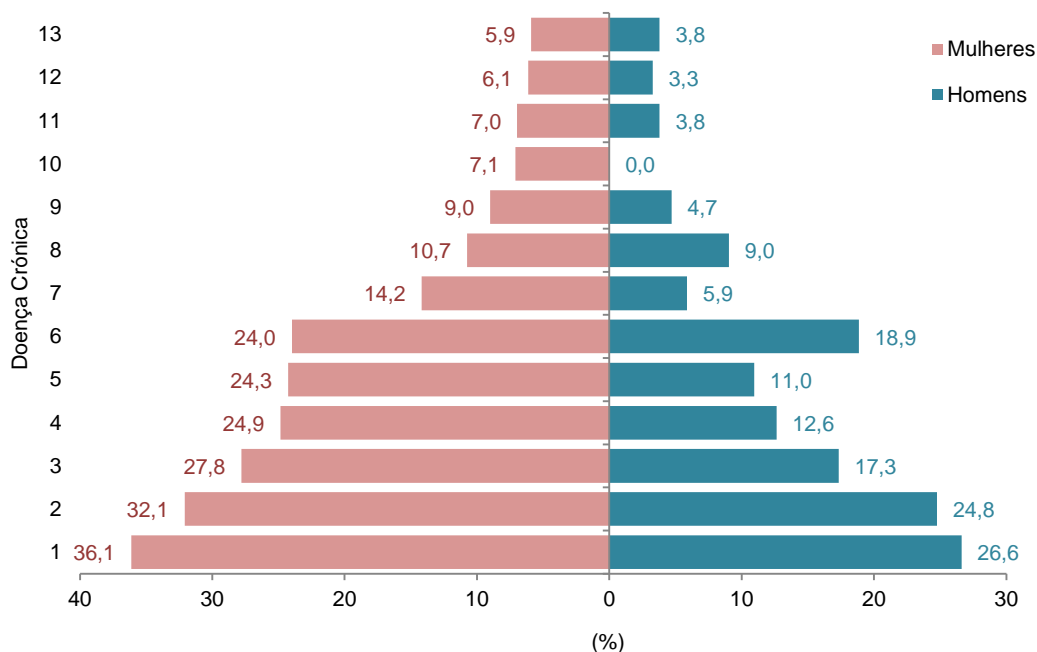
No âmbito da doença mental, a depressão foi declarada por 10,4% da população-alvo deste inquérito (a mesma percentagem que em 2014), ou seja, 22,9 mil pessoas residentes na RAM sofrem desta doença sob a forma crónica. O género feminino continua a ser o mais afetado por esta doença (14,2% da população feminina com 15 ou mais anos).



Direção Regional de Estatística da Madeira
"Uma porta aberta para um universo de informação estatística"



Gráfico 1 - Proporção da população com 15 ou mais anos com determinadas doenças crónicas por sexo, RAM, 2019



Legenda: 1-Dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas; 2-HTA; 3-Alergias, 4-Dores cervicais ou outros problemas crónicos no pescoço; 5-Artrose; 6-Colesterol elevado; 7-Depressão; 8- Diabetes (excluindo a diabetes gestacional); 9-Asma (incluindo asma alérgica); 10-Bronquite crónica, doença pulmonar obstrutiva crónica ou enfisema; 11-Incontinência urinária; 12-Problemas renais crónicos (incluindo insuficiência renal); 13-Doença coronária ou angina de peito

Analisando a distribuição das doenças crónicas por sexo, verificou-se que as duas primeiras - dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas e HTA - são, por esta ordem, as mais frequentes em ambos os géneros. Contudo a terceira doença mais referida, no caso dos homens, é o colesterol elevado (18,9% dos homens com mais de 15 anos sofrem desta doença crónica) e no caso das mulheres, as alergias (27,8%).

Ao se cruzar as três doenças crónicas mais autorreferidas pela população com 15 e mais anos de idade com os diferentes grupos etários em análise, constata-se que da população que referenciou as dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas, 58,6% era constituída por indivíduos entre os 45 e 74 anos. A hipertensão arterial foi mais referida pela população com idades compreendidas entre os 55-84 anos (66,1% das 63,5 mil pessoas que declararam sofrer desta doença). Quanto às alergias, estas foram apontadas maioritariamente pelos jovens (20,1%) e pelas pessoas do grupo etário dos 35-54 anos (37,1%).

Numa outra perspetiva, isto é, se se observar os dados referentes às doenças declaradas mais comuns, nos diversos grupos de idades em estudo, verifica-se que um em cada três jovens refere sofrer de alergias, enquanto no caso das dores lombares ou outros problemas crónicos nas costas, é a partir do grupo dos 55-64 anos, que se verificam o maior número de referências, aumentando à medida que a idade avança, atingindo o expoente no grupo mais idoso (85 ou mais anos) em que 63,4% dos 4 893 indivíduos padece



desta doença crónica. A hipertensão arterial tem maior peso nos grupos etários a partir dos 65 anos, particularmente no dos 75-84 anos, no qual 3 em cada 4 indivíduos são afetados por esta doença.

2. CUIDADOS DE SAÚDE

Assistência ambulatorial e domiciliária: Redução de consultas de Medicina Geral e Familiar há menos de 12 meses e aumento nas realizadas há 12 meses ou mais

Em 2019, 64,9% da população a residir na RAM, ou seja, 143,5 mil pessoas, referiu ter consultado um médico de medicina geral e familiar nos 12 meses anteriores à entrevista, o que significa uma redução de 1,1 p.p. face a 2014.

Além da redução acima registada, no que à assistência em consulta de medicina geral e familiar nos 12 meses anteriores à entrevista diz respeito, ainda se verifica que essa assistência ambulatorial ocorreu nas seguintes proporções: 51,5% para os indivíduos entre os 25 e 34 anos e 85,7% para as pessoas com idades compreendidas entre 65 e 74 anos.

A consulta de medicina geral e familiar realizada há mais de 12 meses registou uma tendência oposta àquela realizada mais recentemente, aumentando 1,4 p.p..

Por sexo, verifica-se que 71,1% das mulheres com 15 ou mais anos, ou seja, 84,8 mil, recorreram a uma consulta de medicina geral ou familiar nos 12 meses anteriores à entrevista, destacando-se dos homens, dos quais só 57,7% (correspondendo a 58,6 mil) frequentaram este tipo de consulta.

Nas consultas com médicos especialistas, a proporção de residentes com 15 ou mais anos que recorreu a este tipo de consulta nos 12 meses ou mais anteriores à entrevista fixou-se nos 45,4% (ou seja, 100,3 mil pessoas), sendo a população mais idosa, entre os 65 e os 74 anos, a que mais frequentou consultas com médicos especialistas (57,6% do total da população entre aquelas idades).



Tabela 2 – Proporção da população com 15 ou mais anos por tipo de consulta médica e escalão de tempo decorrido desde a última consulta médica, por grupo etário, RAM, 2014 e 2019

Grupo Etário	Medicina geral e familiar				Outra especialidade			
	Há menos de 12 meses		Há 12 meses ou mais		Há menos de 12 meses		Há 12 meses ou mais	
Ano	2014	2019	2014	2019	2014	2019	2014	2019
Total	66,0	64,9	31,0	32,4	41,9	45,4	45,6	41,8
15-24 anos	60,0	54,8	36,0	42,3	31,6	38,0	48,8	41,9
25-34 anos	55,0	51,5	42,0	43,2	39,4	47,8	49,3	38,8
35-44 anos	57,0	59,8	40,0	37,7	45,8	38,0	43,2	45,6
45-54 anos	65,0	59,3	33,0	38,4	41,3	48,3	46,6	38,3
55-64 anos	76,0	74,4	22,0	23,6	46,3	45,8	40,6	45,6
65-74 anos	84,0	85,7	15,0	12,7	47,6	57,6	44,3	34,1
75-84 anos	83,0	84,3	16,0	x	44,5	47,6	45,8	48,9
85 + anos	92,0	78,6	x	x	x	x	x	50,2

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019, 2014

Legenda: x – valor não disponível

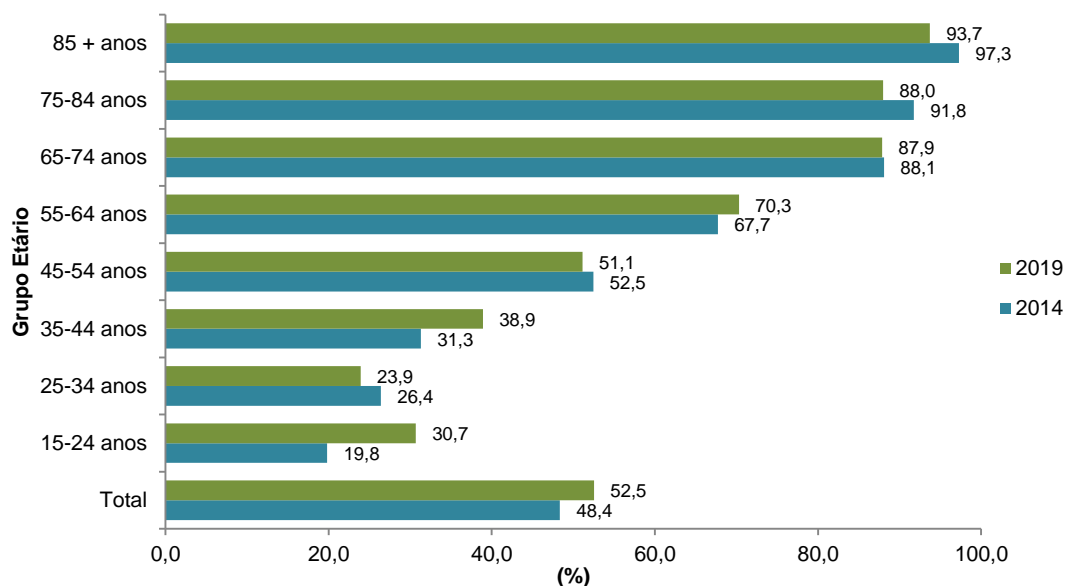
Consumo de medicamentos: Mais novos consomem mais medicamentos do que há 5 anos, contrariamente aos mais velhos

No ano de 2019, mais de metade da população residente com 15 ou mais anos (52,5%, correspondendo a 116,1 mil pessoas) consumiu medicamentos prescritos nas 2 semanas anteriores à entrevista, valor abaixo do observado para o país (55,5%). Este valor aumenta a partir da faixa etária 25-34 anos, atingindo uma proporção acima dos 87% na população idosa (65 e mais anos).

Comparando com o ano de 2014, a percentagem de população que consumiu medicamentos prescritos nos 14 dias anteriores à entrevista sofreu um incremento de 4,2 p.p.. Esse crescimento tem uma distribuição distinta em função da faixa etária. Assim, entre 2014 e 2019, houve diminuições nesta variável nas faixas etárias com 75 ou mais anos, enquanto nos grupos etários dos 15 aos 24 anos e dos 35 aos 44 anos, ocorreram os maiores aumentos, de 10,9 p.p. e 7,6 p.p., respetivamente.



Gráfico 2 – Proporção da população residente com 15 ou mais anos que consumiu medicamentos prescritos nas 2 semanas anteriores à entrevista, por grupo etário, RAM, 2014 e 2019

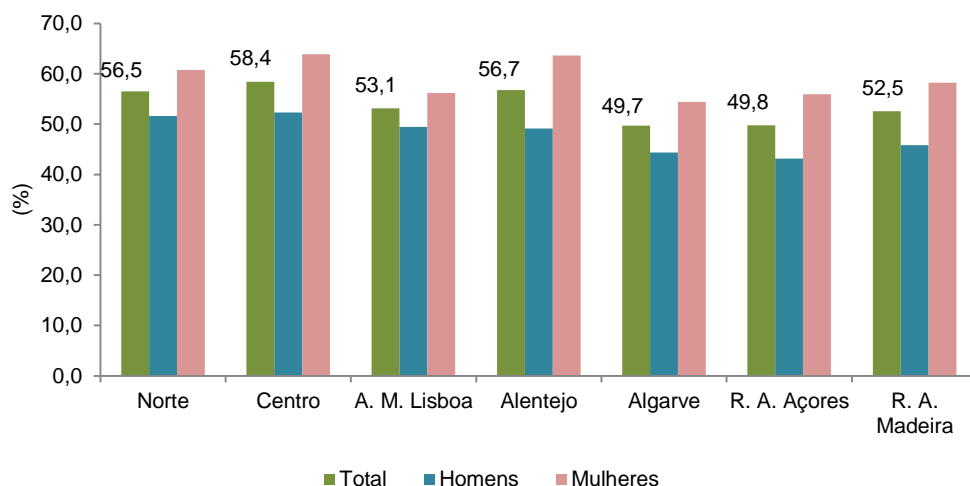


O consumo de medicamentos prescritos é mais elevado nas mulheres, com 58,2% da população residente feminina com 15 ou mais anos a declarar esse consumo nas 2 semanas anterior à entrevista (equivalendo a 69,5 mil mulheres), enquanto a percentagem correspondente nos homens não ultrapassou os 45,8% (46,6 mil).

Os dados por região mostram que o Centro registou a proporção mais elevada de população residente com medicamentos prescritos nas duas semanas anteriores à entrevista (58,4%), destacando-se em particular a população feminina em todas as regiões. O Algarve (49,7%) apresenta o valor mais baixo neste indicador.



Gráfico 3 – Proporção da população residente com 15 ou mais anos que consumiu medicamentos prescritos nas 2 semanas anteriores à entrevista, por sexo e NUTS II, 2019

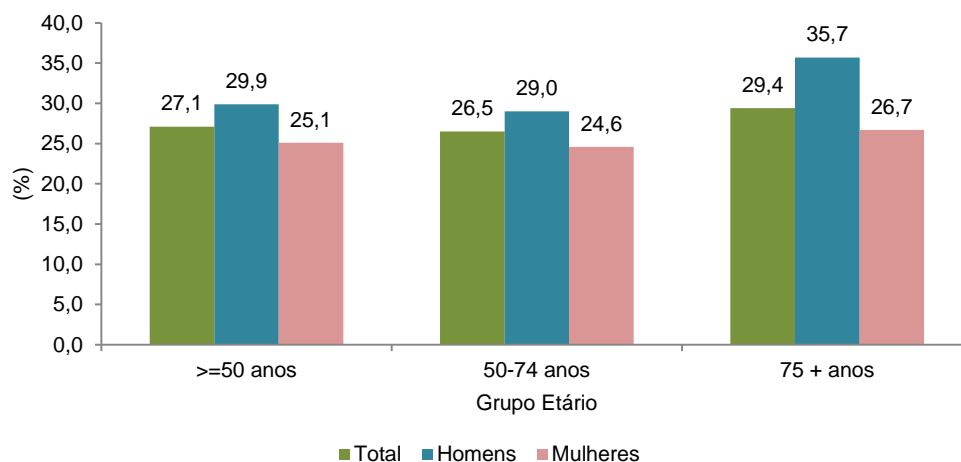


Cuidados Preventivos: Percentagem da população que realizou colonoscopias aumentou entre 2014 e 2019, bem como a proporção de mulheres que fez mamografias

No âmbito dos cuidados preventivos, 27,1% da população residente com 50 ou mais anos referiu ter realizado uma colonoscopia nos 10 anos anteriores à entrevista, valor substancialmente inferior ao observado para Portugal (43,3%). Na RAM (tal como no país), a percentagem de homens daquele grupo etário a realizar este exame médico é superior (29,9%), comparativamente às mulheres. Ao se dividir a população com 50 ou mais anos em duas faixas etárias, 50-74 anos e 75 ou mais, observa-se que é nesta última que a proporção de população que realiza este exame médico é maior (29,4%). Comparando com o ano de 2014, regista-se um incremento de realização de colonoscopias por parte da população residente com 50 e mais anos na ordem dos 4,5 p.p..

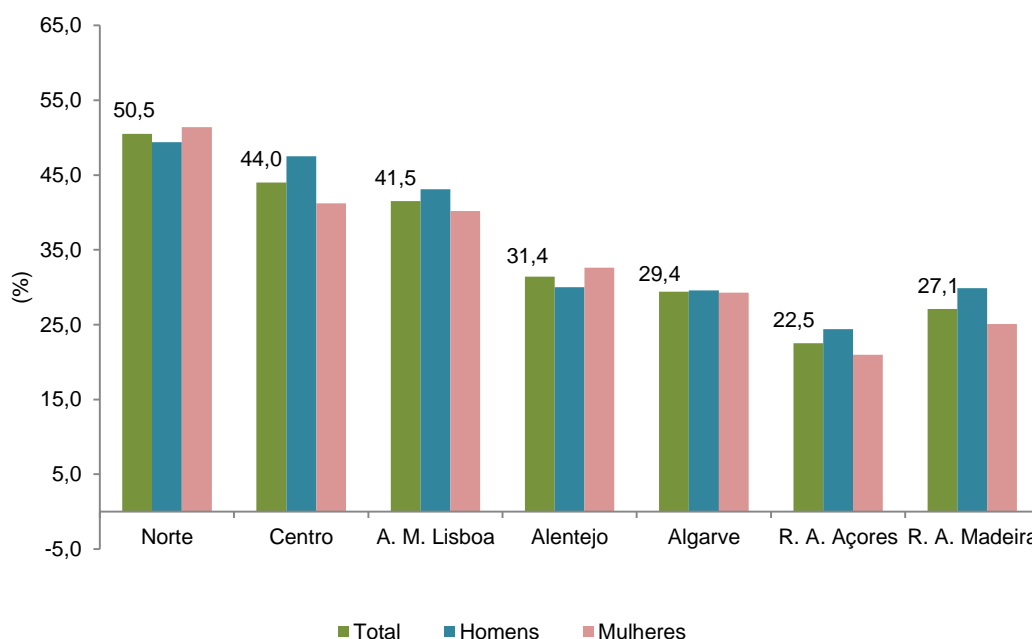


Gráfico 4 - Proporção da população residente com 50 e mais anos que referiu ter realizado uma colonoscopia nos 10 anos anteriores à entrevista, por grupo etário, RAM, 2019



Por região, observa-se que o Norte registou a proporção mais elevada de população residente com 50 ou mais anos que referiu ter realizado uma colonoscopia nos 10 anos anteriores à entrevista (50,5%). A R.A. Açores regista o valor mais baixo (22,5%).

Gráfico 5 - Proporção da população residente com 50 e mais anos que referiu ter realizado uma colonoscopia nos 10 anos anteriores à entrevista, por sexo e NUTS II, 2019



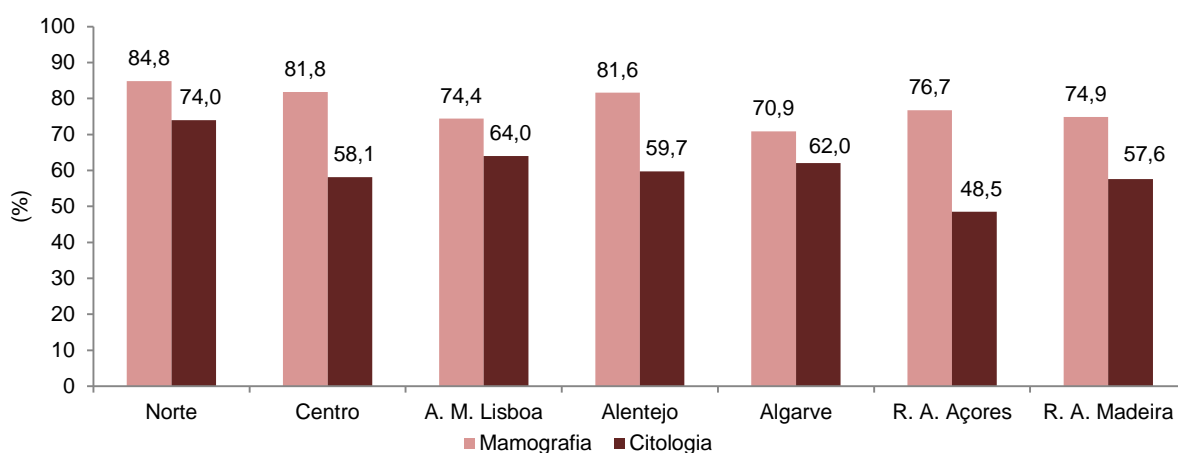
No género feminino, 74,9% da população residente com idade entre 50 e 69 anos referiu ter realizado uma mamografia nos 2 anos anteriores à entrevista e 57,6% da proporção da população feminina residente com idade entre 20 e 69 anos mencionou ter feito uma citologia cervical nos 3 anos anteriores à entrevista. A



nível nacional, as percentagens registadas foram superiores nos dois casos, quer no da mamografia (80,2%), quer no da citologia (65,5%).

Considerando as 7 regiões, verifica-se que o Norte registou a proporção mais elevada de mulheres (entre os 50 e 69 anos) que referiu ter realizado uma mamografia nos 2 anos anteriores à entrevista (84,8%), bem como daquelas (entre os 20 e 69 anos) que fizeram uma citologia nos 3 anos anteriores à entrevista (74,0%). Para o indicador relacionado com a mamografia, o Algarve tem o valor mais baixo, com apenas 70,9% das mulheres entre os 50 e 69 anos a terem realizado esse exame. Relativamente à citologia, a R.A. Açores apresenta o valor mais baixo (48,5%).

Gráfico 6 - Proporção da população residente que referiu ter realizado uma mamografia (50-69 anos) ou citologia (20-69 anos) nos 2 anos ou 3 anos anteriores à entrevista, respetivamente, NUTS II, 2019



3. DETERMINANTES DE SAÚDE

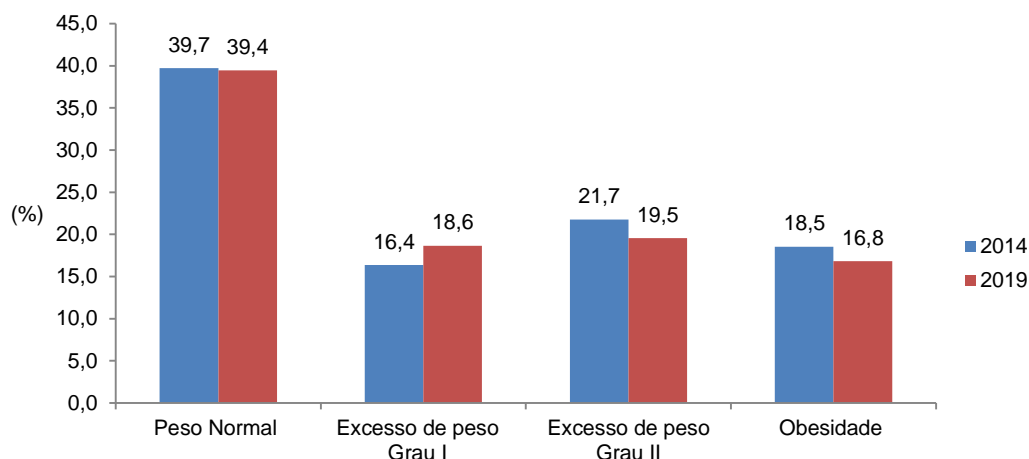
Índice de massa corporal: Mais de metade da população adulta com excesso de peso ou obesidade

Em 2019, mais de metade da população residente na RAM com 18 ou mais anos (55,0%, ou seja, 116, 6 mil pessoas) continuava a ter excesso de peso ou obesidade, o que representa uma diminuição de 1,6 p.p. face a 2014. Decompondo aquela percentagem, constata-se que 38,2% tinham excesso de peso (38,1% em 2014) e 16,8% obesidade (18,5% em 2014)¹. No país, a proporção da população com 18 ou mais anos com excesso de peso ou obesidade era inferior, fixando-se nos 53,6% (36,6% com excesso de peso e 16,9% com obesidade), mais 0,8 p.p. que em 2014.

¹ De notar que por excesso de peso, entende-se um índice de massa corporal (rácio entre o peso e a altura ao quadrado) superior ou igual a 25 e inferior a 30, sendo que aqueles que possuem um IMC igual ou maior que 30 são considerados obesos.

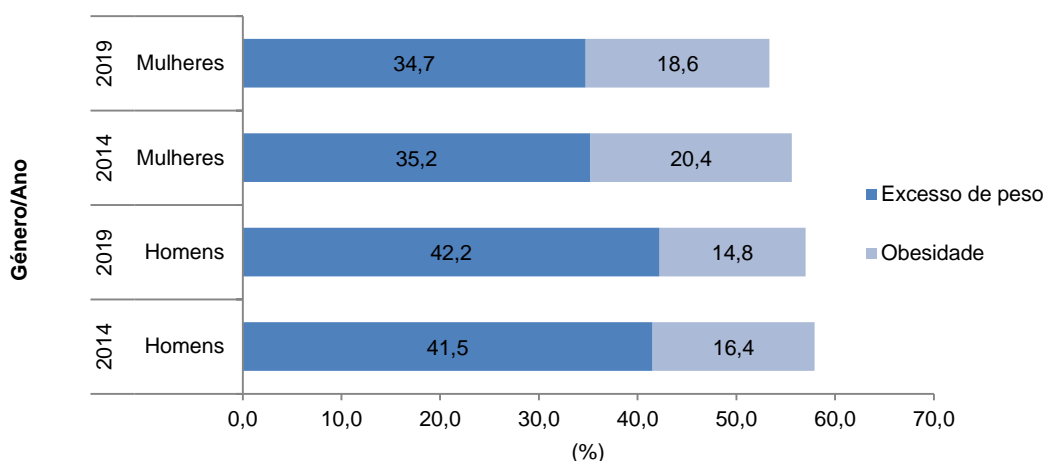


Gráfico 7 – Proporção da população residente com 18 ou mais anos, por classes do Índice de Massa Corporal, RAM, 2014 e 2019



Numa análise por género, verifica-se que a percentagem de mulheres obesas (18,6%), isto é, com IMC igual ou maior que 30, era superior à dos homens (14,8%), sucedendo o inverso no que se refere ao excesso de peso, em relação ao qual a percentagem de homens (42,2%) nessa condição é superior à das mulheres (34,7%). Juntando os dois indicadores, excesso de peso e obesidade, a proporção dos homens em alguma dessas condições (57,0%, ou seja, 55,7 mil) superava a das mulheres (53,3%, isto é, 60,9 mil).

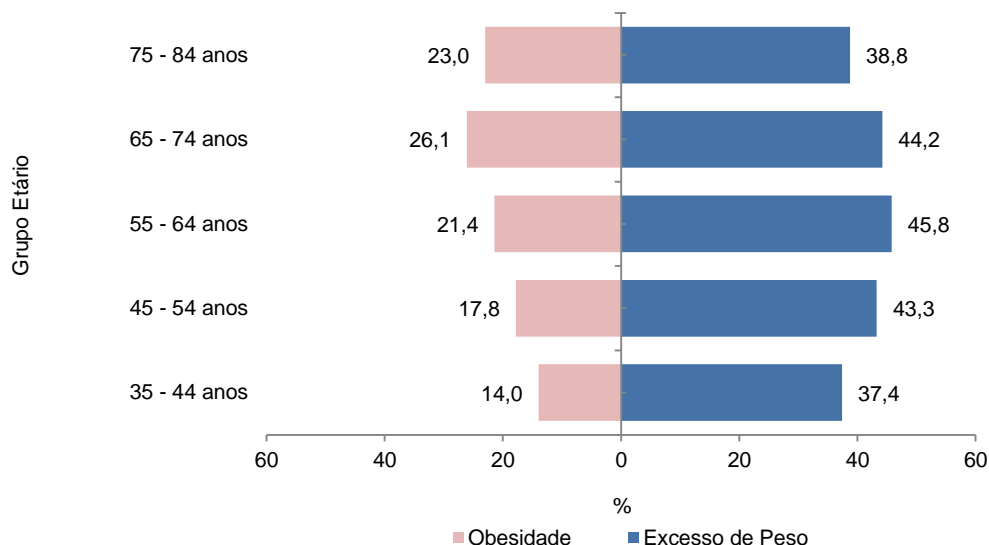
Gráfico 8 - Proporção da população residente com 18 ou mais anos, com excesso de peso e obesidade por sexo, RAM, 2014 e 2019



Os resultados indicam também que o excesso de peso e a obesidade prevalecem na população das faixas etárias mais elevadas, com destaque para o grupo etário 55-64 anos, no primeiro caso (45,8%) e os que têm idades compreendidas entre os 65 e 74 anos, no segundo caso (26,1%).



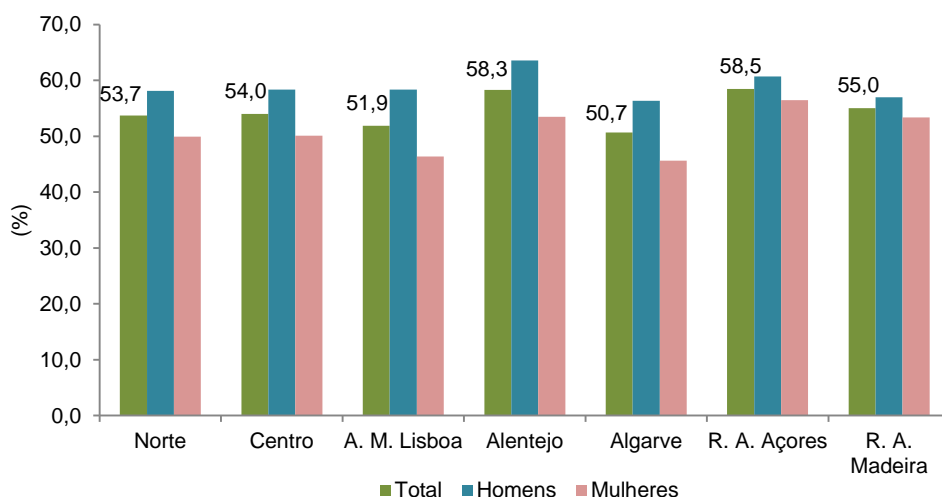
Gráfico 9 - Proporção da população residente com 18 ou mais anos, com excesso de peso e obesidade, por grupo etário, RAM, 2014 e 2019



Por região, o índice de massa corporal (IMC) de 25 ou mais kg/m^2 , ou seja, a proporção da população adulta que referiu ter excesso de peso ou obesidade, teve uma variação minorada, com o valor menor a se registar no Algarve (50,7%) e o mais elevado (58,5%) na Região Autónoma dos Açores (RAA). A RAM (55,0%) surge na terceira posição, depois da RAA (58,5%) e do Alentejo (58,3%).

De referir ainda que apenas o Algarve (50,7%) e a Área Metropolitana de Lisboa (51,9%) apresentaram proporções para esta variável abaixo da média nacional (53,6%).

Gráfico 10 - Proporção da população residente com 18 ou mais anos, com excesso de peso e obesidade, por sexo e NUTS II, 2019



Direção Regional de Estatística da Madeira
"Uma porta aberta para um universo de informação estatística"



Atividade / Exercício físico: Mais de metade da população com 15 e mais anos não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular

Na população residente na Região com 15 e mais anos (63,2 mil pessoas), 28,6% deslocava-se a pé diariamente, sendo que a maior parte das deslocações eram inferiores a 30 minutos (61,7%). Aquela percentagem de 28,6% é inferior à média nacional (33,5%).

Tabela 3 - População residente com 15 e mais anos de idade por escalão do total de dias de deslocação a pé numa semana normal

Local de residência (NUTS - 2013)	Escalão do total de dias de deslocação a pé numa semana normal						
	Total	Nenhum	1 a 2 dias	3 a 4 dias	5 a 6 dias	7 dias	
R.A. Madeira	N	220 923	72 218	19 145	19 967	41 659	63 224
	%	100,0	32,7	8,7	9,0	18,9	28,6

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019.

Tabela 4 - População residente com 15 e mais anos de idade que se desloca a pé pelo menos um dia numa semana normal por escalão de tempo gasto em deslocação a pé num dia normal

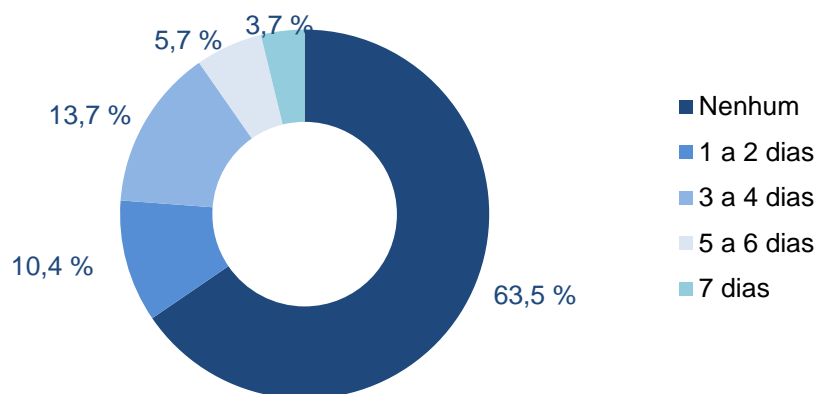
Local de residência (NUTS - 2013)	Escalão de tempo gasto em deslocação a pé num dia normal							
	Total		10 a 29 minutos		30 a 59 minutos		1 hora ou mais	
	N	%	N	%	N	%	N	%
R.A. Madeira	143 994	100,0	88 884	61,7	38 119	26,5	16 111	11,2

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019

Uma parte substancial da população com 15 e mais anos residente na RAM (140,3 mil pessoas, o equivalente a 63,5%) não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular, em alinhamento com o que acontece a nível nacional, onde essa ausência de atividade desportiva regular atinge até um nível superior (65,6%). 13,7% da população (30,2 mil pessoas) praticava exercício físico 3 a 4 dias por semana, enquanto 10,4% (23,0 mil) faziam-no 1 ou 2 dias por semana. A prática diária foi referida por 3,7% da população residente na RAM (8,3 mil pessoas), uma proporção idêntica à apurada para o País.



Gráfico 11 - Proporção da população residente com 15 e mais anos de idade por escalão do total de dias de prática de exercício físico numa semana normal



Na população com 15 ou mais anos que pratica exercício físico pelo menos um dia numa semana normal, 31,2% fazia-o numa duração inferior a 2 horas (34,0% no país).

Tabela 5 - População residente com 15 e mais anos de idade que pratica exercício físico pelo menos um dia numa semana normal por escalão de tempo gasto em exercício físico numa semana normal

Local de residência (NUTS - 2013)	Escalão de tempo gasto em exercício físico numa semana normal									
	Total		Menos de 2 horas		2 a menos de 3 horas		3 a menos de 5 horas		5 ou mais horas	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
R.A.Madeira	74 095	100,0	23 099	31,2	12 733	17,2	18 916	25,5	15 343	20,7

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019.

Cerca de uma em cada quatro pessoas com 15 e mais anos de idade passam 6 horas ou mais horas sentadas diariamente, uma percentagem substancialmente inferior à nacional quer era de 36,1%.

Tabela 6 - População residente com 15 e mais anos de idade por escalão de tempo passado sentado por dia

Local de residência (NUTS - 2013)	Escalão de tempo passado sentado por dia							
	Total	Menos de 4 horas	4 a menos de 6 horas	6 a menos de 8 horas	8 a menos de 10 horas	10 a menos de 12 horas	12 horas ou mais	
	N	%	N	%	N	%	N	%
R.A. Madeira	220 923	124 480	35 041	25 947	16 062	8 345	5 827	
	100,0	56,3	15,9	11,7	7,3	3,8	2,6	

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019,



Consumo de alimentos: Consumo de refrigerantes com ou sem gás desceu, em contraponto com o consumo de sumos naturais

Considerando o conjunto da população com 15 ou mais anos que toma pelo menos uma refeição principal (avaliada no dia anterior à entrevista), verificou-se que as batatas, arroz ou massa (89,2%) e o pão (87,9%) foram os alimentos mais comuns nessas refeições, tal como já acontecia na edição anterior do INS. A maior alteração nos padrões de consumo observa-se na redução de refrigerantes, com e sem gás, que foram consumidos por 33,5% da população com 15 ou mais anos, menos 10,5 p.p. que no INS 2014. Em contraponto, os sumos naturais feitos a partir de fruta fresca, que em 2014 foram consumidos por apenas 13,0% da população na refeição do dia anterior à entrevista, evidenciam uma importância acrescida, com 21,8% da população com 15 ou mais anos a consumir este tipo de alimento em 2019. Comparativamente a 2014, nota ainda para a maior preponderância no consumo de peixe (+2,8 p.p.) e menor relevância no consumo de leite e produtos lácteos (-2,9 p.p.).

Tabela 7 – Proporção da população com 15 ou mais anos de idade que toma habitualmente pelo menos uma refeição principal por tipo de alimentos consumidos nas refeições principais no dia anterior à entrevista, RAM, 2014 e 2019

Tipo de Alimentos	2014	2019	Varição entre 2019 e 2014 (p.p.)
Batatas, arroz ou massa	91,0	89,2	-1,8
Pão	90,4	87,9	-2,5
Leite, iogurte ou queijo	80,0	77,1	-2,9
Carne	75,9	76,4	0,5
Sopa	44,5	46,5	2,0
Peixe	35,5	38,3	2,8
Refrigerantes, com ou sem gás	44,0	33,5	-10,5
Bolos, chocolates ou sobremesas	32,0	32,5	0,5
Feijão ou grão	28,0	29,5	1,5
Sumos naturais, feitos a partir de fruta fresca	13,0	21,8	8,8

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019 e 2014

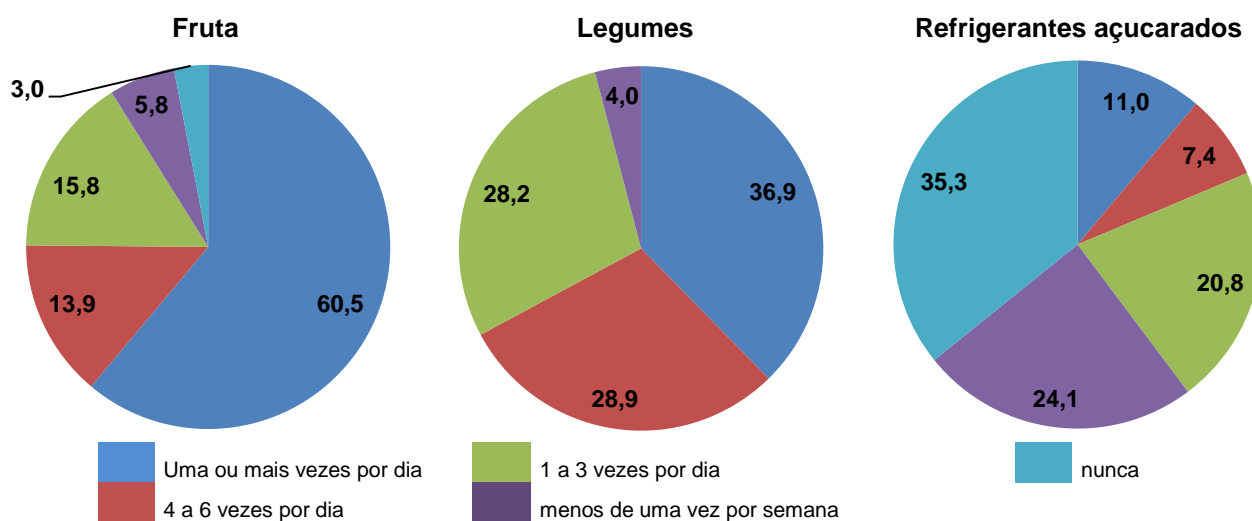
Em 2019, 36,9% da população com 15 e mais anos consumia legumes ou saladas (excluindo sopas, batatas e sumos) diariamente, algo mais frequente nas mulheres (40,3% da população feminina com 15 ou mais anos declarou o consumo diário destes alimentos) do que nos homens (32,9%). O grupo etário no qual se verifica um maior consumo diário de legumes ou saladas na população é o dos 35 aos 54 anos de idade (42,3%), sendo que apenas 30,6% dos jovens entre 15 e os 24 anos de idade consumiam diariamente este género de alimentos.



Quanto ao consumo diário de fruta (excluindo sumos), os resultados mostram que 60,5% da população com 15 e mais anos consumia diariamente fruta. De notar ainda que o consumo diário de fruta era menos frequente nos jovens (15 aos 24 anos de idade) e mais frequente nas pessoas com mais de 45 anos.

No país, o consumo de legumes e saladas diário foi referido por 41,7% na população com 15 e mais anos, enquanto no caso do consumo diário de fruta, aquela proporção situou-se nos 66,4%.

Gráfico 12 - Proporção da população residente com 15 ou mais anos, por frequência de consumo de legumes, fruta e refrigerantes açucarados, RAM, 2019



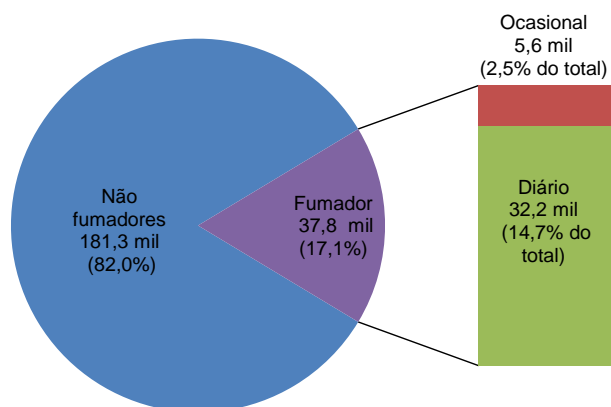
Consumo de tabaco: Percentagem de fumadores desceu face a 2014

Na RAM, a proporção de população residente com 15 ou mais anos que era fumadora fixou-se nos 17,1% em 2019, traduzindo uma redução de 3,6 p.p. face a 2014. De sublinhar que aquela percentagem é semelhante à registada para o país (17,0%).

Das 37,8 mil pessoas que se declararam fumadoras, 32,2 mil referiram fumar diariamente (14,6% da população residente com 15 ou mais anos) e 4,6 mil (2,5%) fumavam ocasionalmente.



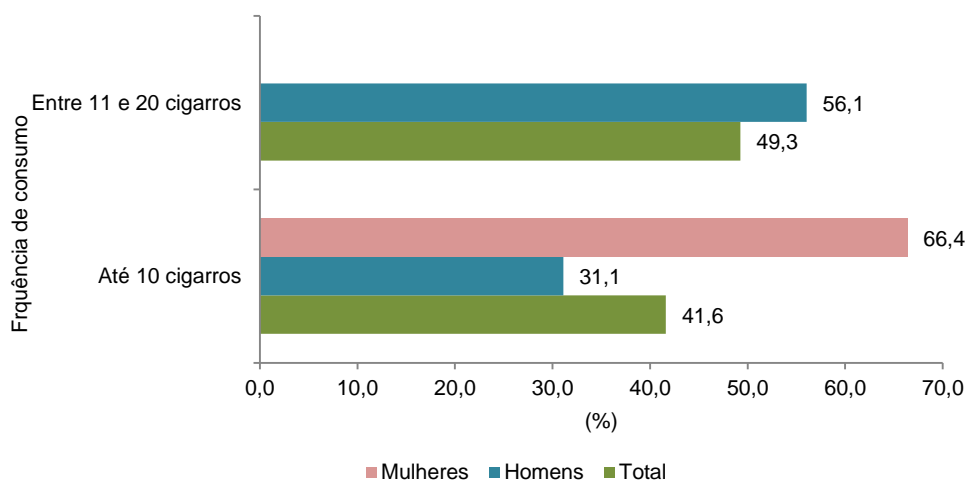
Gráfico 13 - População residente com 15 ou mais anos, por condição perante o consumo de tabaco, RAM, 2019



Analisando a distribuição deste indicador por sexo, verifica-se que os homens registam uma proporção mais elevada de fumadores (24,7% da população masculina com 15 ou mais ou anos) do que as mulheres (10,6%). Em ambos os sexos verificaram-se reduções das proporções face a 2014, mais expressivas nos homens (6,8 p.p.) do que nas mulheres (0,9 p.p.).

Dentro do grupo dos fumadores, a maioria dos homens (56,1%) fuma entre 11 e 20 cigarros por dia, enquanto 2 em cada 3 mulheres (66,4%) fuma até 10 cigarros por dia.

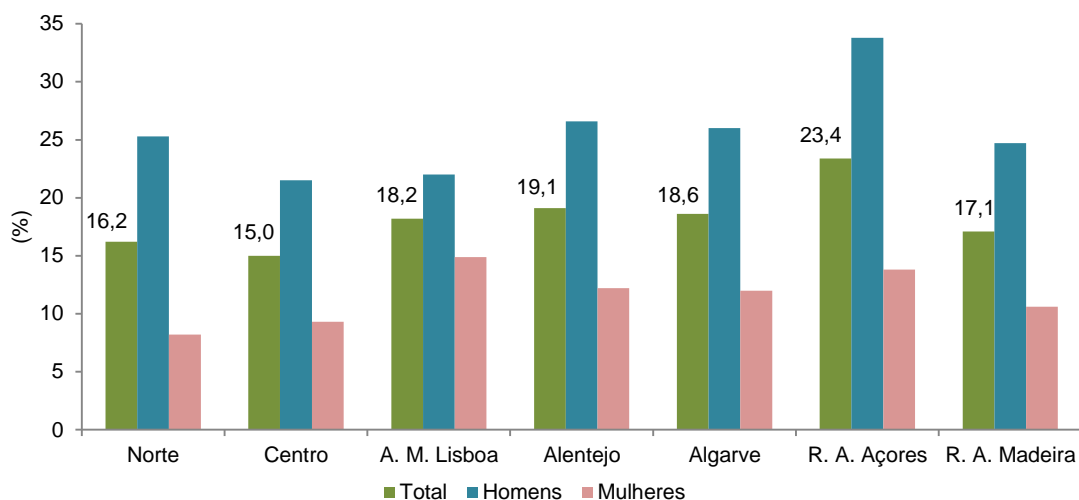
Gráfico 14 - Proporção da população residente com 15 ou mais anos, pela frequência de consumo de tabaco e sexo, RAM, 2019



A desagregação por região mostra que a população residente na Região Autónoma dos Açores registou a proporção mais elevada de pessoas fumadoras (23,4% da população residente nesta Região com 15 ou mais anos). O Centro encontra-se no plano oposto com a proporção inferior (15,0%). Depois desta região e do Norte (16,2%), a RAM é a terceira região com menor prevalência de fumadores.



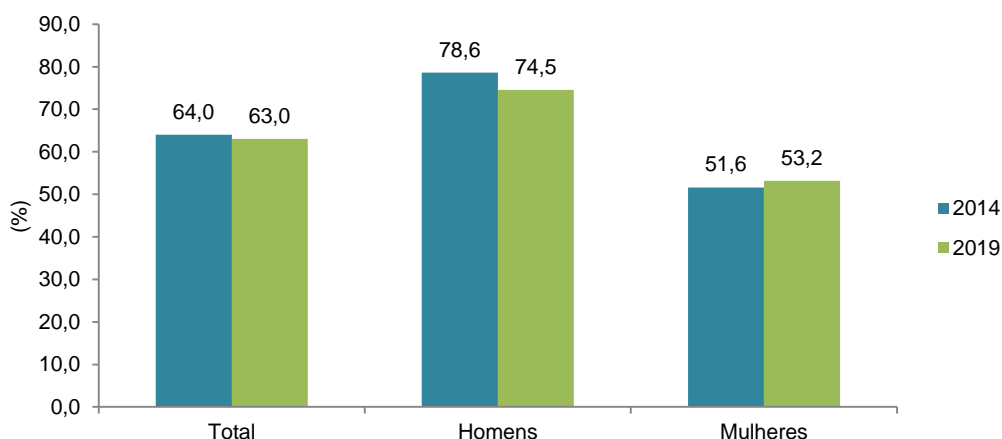
Gráfico 15 - Proporção da população residente com 15 ou mais anos pelo consumo de tabaco, por sexo e NUTS II, 2019



Consumo de bebidas alcoólicas: Perto de dois terços da população referiu ter ingerido bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista.

Cerca de 63,0% da população residente com 15 ou mais anos referiu ter consumido bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista, o que traduz uma ligeira redução de 1,0 p.p. face a 2014. No entanto, atendendo ao género, a tendência não é uniforme, pois enquanto nos homens assistiu-se a uma redução de 78,6% para 74,5%, no género feminino a população que ingeriu bebidas alcoólicas cresceu de 51,6% para 53,2%.

Gráfico 16 - Proporção da população residente com 15 ou mais anos que consumiu bebidas alcoólicas nos 12 meses anteriores à entrevista, por sexo, RAM, 2014 e 2019

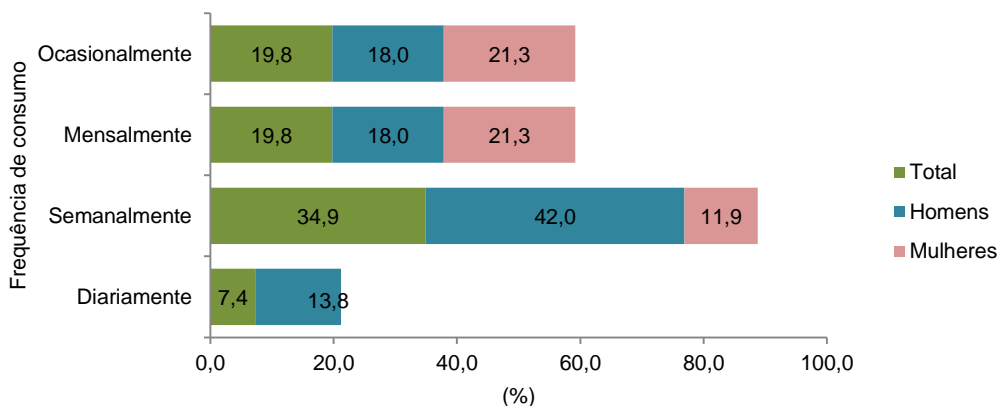


Além da percentagem de homens consumidores de bebidas alcoólicas ser maior do que o das mulheres, estes também ingerem essas bebidas com mais frequência, com 42,0% a fazerem-no semanalmente e



13,8% diariamente. As mulheres consomem bebidas alcoólicas com menos frequência, preferindo a ingestão mensal ou ocasional (21,3% em ambos os casos).

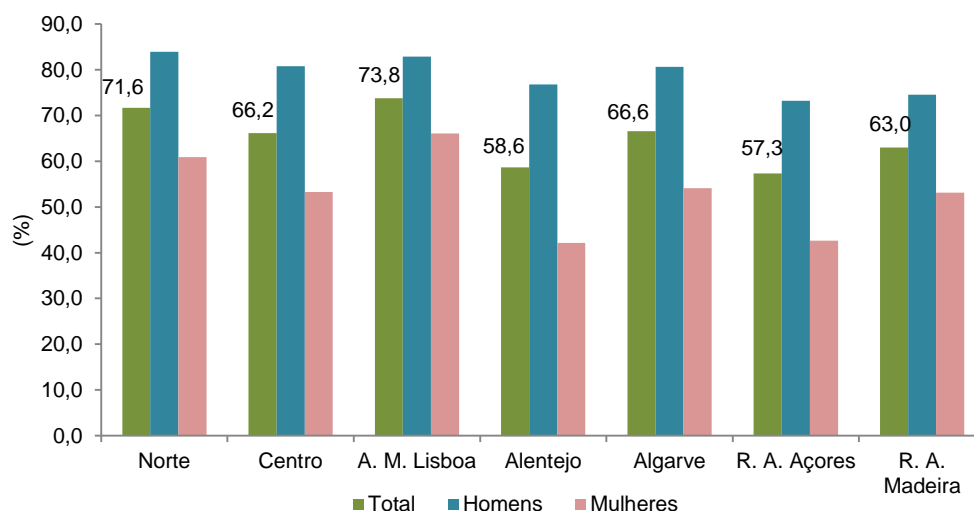
Gráfico 17 – Proporção da população residente com 15 ou mais anos, pela frequência de consumo de álcool e sexo, RAM, 2019



A ingestão de bebidas alcoólicas encontrava-se em 2019 mais concentrada no grupo etário dos 35 aos 54 anos (71,9% da população residente entre estas idades referiu o consumo deste género de bebida). Em 2014, aquela proporção, no mesmo grupo etário, era porém superior (72,9%).

Analisando esta temática por região, observa-se que a A.M. Lisboa registou a proporção mais elevada de pessoas que consumiram álcool nos 12 meses anteriores à entrevista (73,8%), seguida do Norte (71,6%). No plano oposto, a R.A. Açores apresentava a proporção mais baixa (57,3%), com o Alentejo (58,6%) na posição seguinte. Depois destas duas regiões, a RAM apresenta-se no terceiro lugar como região com menor percentagem de população a ingerir bebidas alcoólicas, abaixo da própria média nacional (69,4%).

Gráfico 18 - Proporção da população residente com 15 ou mais anos pelo consumo de álcool, por sexo e NUTS II, 2019

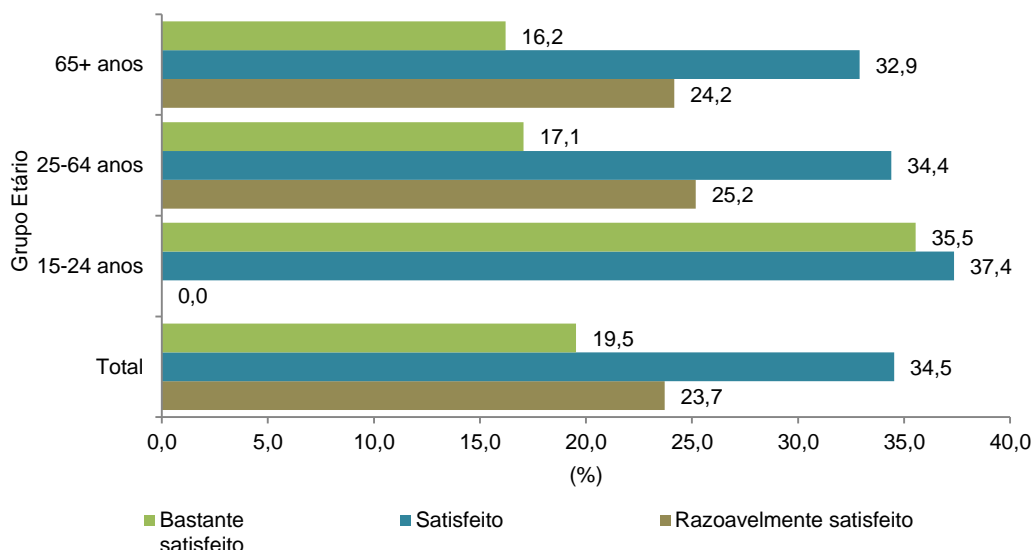


Satisfação com a vida: Residentes na RAM são os mais satisfeitos com a vida, a par dos residentes no Norte e na R.A. Açores

77,8% dos residentes na RAM declararam-se “razoavelmente satisfeitos”, “satisfeitos” ou “bastante satisfeitos” com a vida, mantendo-se o mesmo nível de satisfação observado na edição anterior do INS. Neste indicador, a percentagem para o todo nacional situava-se ligeiramente abaixo (76,3%), apesar de ter crescido face a 2014 (74,4%).

Os homens (79,0%) revelam maior satisfação com a vida do que as mulheres (76,7%). Por grupo etário, os mais jovens (15-24 anos) destacam-se com a proporção mais significativa dos que se declaram “bastante satisfeitos” com a vida (35,5%).

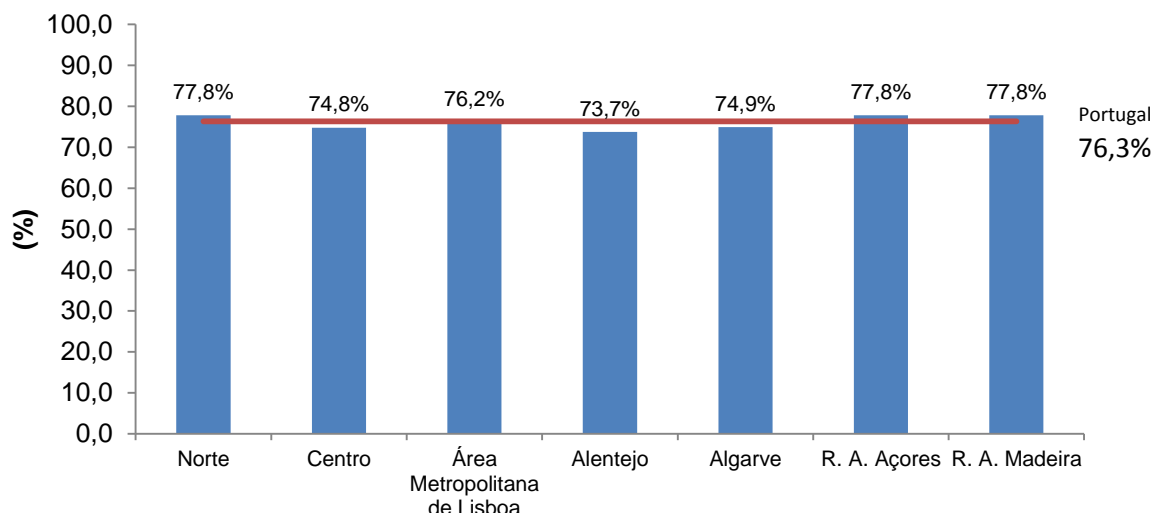
Gráfico 19 - Proporção da população residente com 15 ou mais anos de acordo com o grau de satisfação com a vida (“Razoavelmente satisfeita”, “Satisfeita”, ou “Bastante satisfeita”), por grupo etário, RAM, 2019



As Regiões Autónomas e o Norte (77,8% em todas as NUTSII) são as regiões do país com as percentagens mais elevadas de pessoas “razoavelmente satisfeitas”, “satisfeitas” ou “bastante satisfeitas” e as únicas acima da média nacional (76,3%). O Alentejo apresentou por sua vez o valor mais baixo (73,7%), seguido do Centro (74,8%), Algarve (74,9%) e da Área Metropolitana de Lisboa (76,2%).



Gráfico 20 – Proporção da população residente com 15 ou mais anos de acordo com o grau de satisfação com a vida (“Razoavelmente satisfeito”, “Satisfeito” e “Bastante satisfeito”), NUTS II, 2019



Suporte Social: 94,9% da população residente com 15 e mais anos refere ter a quem recorrer em caso de problema pessoal grave e 56,3% refere ter suporte social médio

Em 2019, 94,9% das pessoas responderam afirmativamente à questão da existência de suporte social para a resolução de um problema pessoal: 46,8% indicaram poder recorrer a uma ou duas pessoas (35,7% para Portugal), 34,9% entre três a cinco pessoas (40,3% no país) e 13,2% a 6 ou mais pessoas ou mais pessoas (19,8% para Portugal). Na Região, a proporção de pessoas que mencionou não ter a quem recorrer em caso de necessidade foi de 2,2% (4,9 mil pessoas), uma percentagem superior à do país (1,9%).

Tabela 8 - População residente com 15 e mais anos de idade por perceção do número de pessoas próximas a quem recorrer em caso de problema pessoal grave

Local de residência (NUTS - 2013)	Perceção do número de pessoas próximas a quem recorrer em caso de problema pessoal grave									
	Total		Nenhuma		1 ou 2		3 a 5		6 ou +	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
R.A.Madeira	220 923	100,0	4 869	2,2	103 355	46,8	77 069	34,9	29 246	13,2

Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019,

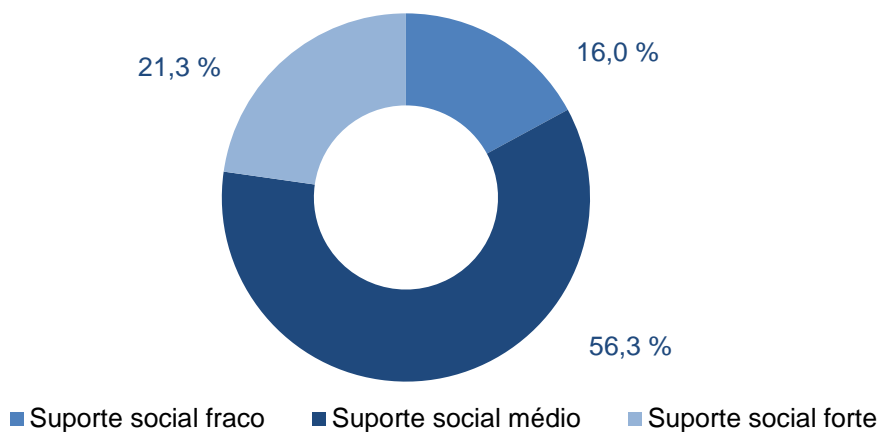
De acordo com o indicador *Social Support Scale* – que resulta da aplicação de uma escala composta por três questões centradas na qualidade da rede de contactos e na perceção de apoio social – mais de 35,3 mil pessoas (16,0%) tinham um suporte social fraco (12,6% em Portugal). A maior parte da população residente na RAM com 15 e mais anos (56,1%, 124,4 mil pessoas) possuía um suporte social médio (51,7% no país), enquanto 21,3% (47,1 mil pessoas) tinha um suporte social forte (29,9% no país).



Direção Regional de Estatística da Madeira
"Uma porta aberta para um universo de informação estatística"



Gráfico 21 - Proporção da população residente com 15 e mais anos de idade por grau de suporte social percecionado



NOTA METODOLÓGICA

O **Inquérito Nacional de Saúde 2019** (INS 2019) foi realizado pelo Instituto Nacional de Estatística, com base numa amostra representativa de 22 191 alojamentos de todo o território nacional. Na R.A. Madeira a recolha de informação foi coordenada pela Direção Regional de Estatística da Madeira (DREM). 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 n.º 1338/2008). O Regulamento UE 2018/255, de 19 de fevereiro, estabelece as variáveis e critérios aplicáveis na recolha de 2019.

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 o inquérito realizado em 2014, o INS 2019 foi harmonizado e regulamentado a nível europeu (conforme regulamento referido no parágrafo anterior), permitindo a comparação internacional dos resultados.

Foram, ainda, incluídas questões de cariz nacional, preparadas em articulação técnica com o INSA, que visam 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 e do INS 2014.

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 1km², 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 (22 191 no total) foi selecionado apenas um indivíduo pelo método do último aniversário.

As respostas ao INS 2019 foram recolhidas entre setembro de 2019 e janeiro de 2020 através de entrevistas presenciais e via web. Foram obtidas 14 617 respostas válidas, o que corresponde a uma taxa de resposta global para o território nacional de 65,9%.

Os resultados estimados são obtidos a partir dos ponderadores individuais, ajustados de acordo com a distribuição destas unidades por região NUTS II, 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 as estimativas provisórias da população residente a 31/12/2019, em que a desagregação pelos níveis de educação e pela dimensão do agregado foi obtida segundo a estrutura obtida nos resultados do 4º trimestre de 2019 do Inquérito ao Emprego.

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 acima do percentil 95.

O INS 2019, à semelhança da edição anterior, está organizado em três grandes domínios: estado de saúde, cuidados de saúde, e determinantes de saúde relacionados com estilos de vida. Neste destaque apresentam-se os principais resultados obtidos em relação a determinantes de saúde e procede-se, sempre que possível, à comparação com os obtidos na edição anterior (2014).

Estão disponíveis no Portal da DREM todos os indicadores da série iniciada em 2014, que cumprem os critérios de qualidade.

Com efeito, 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%.

Conceitos relacionados com os indicadores analisados nesta divulgação

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.

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.

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).

Saúde mental: Estado de saúde relacionado com a capacidade do indivíduo realizar o seu próprio potencial, ser capaz de lidar com o stress diário, trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade em que está inserido.

Notas sobre indicadores compósitos analisados nesta divulgação

Os dados sobre a **satisfação com a vida** resultam da aplicação da escala de satisfação com a vida (Diener et al., 1985) composta por 5 questões que avaliam a forma como o indivíduo se sente em relação à sua vida (por exemplo “as minhas condições de vida são excelentes”, “se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada”). O indicador é calculado a partir do somatório da cotação da escala de 7 pontos, com os extremos 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente) formando um score de 0 a 35 pontos. A categorização recomendada é constituída por 6 níveis entre bastante insatisfeito e bastante satisfeito.

Os dados sobre o **suporte social** resultam da aplicação da escala OSS-3 (Social Support Scale) composto por 3 questões centradas na qualidade da rede de contactos e na perceção de apoio social. De acordo com as recomendações internacionais, esta escala permite o cálculo de indicadores per si, bem como uma escala através da construção de um score (considerando as três questões em conjunto) que varia entre fraco, médio e forte suporte social.

