

Pro.Mo



Saúde

Conhecer mais
para cuidar melhor

EDIÇÃO 2015

RELATÓRIO 1: PATOLOGIAS

Dezembro 2016

Gabinete de Estudos Sociais e Mutualistas

Índice

Introdução	3
Sumário executivo	4
Caracterização da amostra e procedimentos	5
Auto-percepção	7
Estado geral de saúde	7
Colesterol	9
Tensão arterial	11
Diabetes	13
Obesidade	15
Doenças cardiovasculares	17
Depressão ou ansiedade	19
Perturbações do sono	21
<i>Check-up</i>	23
Colesterol total	23
Tensão arterial	25
Glicémia	27
Índice de Massa Corporal (IMC)	29
Eletrocardiograma (ECG)	31
Instrumentos de auto-avaliação	33
Ansiedade	33
Depressão	35
Qualidade do sono	37

Introdução

O **Pro.Mo Saúde** é um estudo epidemiológico, cuja 1ª edição foi realizada em 2015, através da aplicação de um inquérito por questionário e a realização de um mini *check-up*. A epidemiologia estuda a ocorrência e distribuição de eventos relacionados com saúde em populações específicas, bem como as suas causas – e.g. ambientais, nutricionais, genéticas. Tem como finalidade a aplicação dos conhecimentos adquiridos na promoção da saúde e prevenção da doença. A transição demográfica alterou os padrões de morbidade (incidência ou prevalência de uma doença ou de todas as doenças numa determinada população) e mortalidade, passando as doenças não–comunicáveis a serem a maior causa de morte no mundo inteiro. As causas mais significativas das doenças não–comunicáveis, nomeadamente as doenças cardiovasculares e a diabetes, são comportamentais. A identificação desses comportamentos, a medição da força de associação entre comportamento (*input*) e patologia (*output*), a implementação de medidas de promoção da saúde e prevenção da doença e a monitorização dos resultados dessas medidas, são as formas mais eficazes de melhorar a saúde e bem-estar de uma população.

Neste relatório apresentam-se as prevalências das patologias rastreadas no *check-up*, auto-reportadas no questionário e indicadas através de instrumentos de auto-avaliação e suas caracterizações sociodemográficas.

Sumário executivo

A 1ª edição do **Pro.Mo Saúde** contou com a participação de **675 associados**, dos 18 aos 88 anos, 52% dos quais são mulheres. A faixa etária com maior peso é a dos 30-39 anos, com 27%. Quando divididos por habilitações literárias, os associados com formação superior representam mais de metade da amostra, com 51%. No *ranking* dos distritos/regiões autónomas com mais participantes encontram-se Lisboa (21%), Porto (14%) e Açores (14%). Os distritos de Bragança, Guarda, Beja e Portalegre não chegam ao 1% cada.

Os dados obtidos na 1ª edição do **Pro.Mo Saúde** indicam que **47,5% dos associados considera a sua saúde boa**; 28% muito boa; 19% razoável; 3% excelente e 2% má.

Quando inquiridos sobre o seu colesterol, 29,5% afirma que este é elevado. As análises ao colesterol total indicam que **39,5% tem valores limítrofes e 9,3% valores elevados de colesterol total**.

A hipertensão é indicada por 15,2%. A avaliação da pressão arterial sistólica e diastólica mostra que **26,7% são pré-hipertensos e 17,2% hipertensos**.

Os que afirmam padecer de diabetes são 5%. As análises à glicémia revelam uma percentagem de **11,1% de pré-diabéticos e diabéticos**.

Quando questionados sobre o seu peso, 10,2% afirma ser obeso. A avaliação ao índice de massa corporal demonstra que **39,9% dos participantes tem excesso de peso e 11,8% sofre de obesidade**.

Os problemas cardiovasculares são reportados por 5,5%, no entanto **32% dos electrocardiogramas efectuados apresenta resultados alterados**.

Quando auscultados sobre problemas de depressão ou ansiedade, 21,3% afirma sofrer de pelo menos uma dessas condições. Os resultados da aplicação da Escala de Ansiedade e Depressão Clínica – HADS revelam que, **28,2% e 40,8% poderão sofrer de algum nível (leve, moderado ou grave) de depressão e de ansiedade, respetivamente**.

As perturbações do sono são identificadas como um problema para 21,7% dos participantes, no entanto os resultados da aplicação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) assinalam **76,1% como tendo má qualidade de sono**.

Caracterização da amostra e procedimentos

A primeira edição do **Pro.Mo Saúde** foi realizada em 2015, tendo a recolha de dados ocorrido entre maio e outubro.

O universo do estudo Pro.Mo Saúde constitui-se por todos os associados efetivos do Montepio, com 18 ou mais anos, a 31 de dezembro de 2015.

O estudo foi divulgado através do *site* institucional do Montepio, da *newsletter*, da rede de balcões da Caixa Económica e para todos os colaboradores do Montepio, através da *intranet*. O período de inscrição decorreu nos meses de abril a outubro de 2015, durante o qual se inscreveram 2.349 associados, dos quais 520 (22,14%) participaram. Procedeu-se a uma amostra aleatória estratificada por sexo, idade e distrito de residência, sendo convidados a participar 8.319 associados, dos quais 155 (1,86%) participaram. No total participaram 675 associados, dos 18 aos 88 anos.

O tratamento dos dados foi efetuado através do SPSS 19.

Tabela 1. Caracterização da amostra, por sexo

PRO.MO SAÚDE 2015						
SEXO	População	%	Associados	%	Pro.Mo	%
Masculino	4.940.800	47,50%	310.511	49,06%	321	47,56%
Feminino	5.460.200	52,50%	322.420	50,94%	354	52,44%
Total	10.401.000	100%	632.931	100%	675	100%

Tabela 2. Caracterização da amostra, por faixa etária

PRO.MO SAÚDE 2015						
FAIXA ETÁRIA	População	%	Associados	%	Pro.Mo	%
0-19	2.055.970	19,77%	108.898	17,21%	8	1,19%
20-29	1.134.380	10,91%	61.941	9,79%	42	6,22%
30-39	1.478.826	14,22%	126.728	20,02%	184	27,26%
40-49	1.555.093	14,95%	132.471	20,93%	176	26,08%
50-59	1.443.907	13,88%	91.431	14,45%	133	19,70%
60-69	1.226.515	11,79%	66.473	10,50%	92	13,63%
70-79	919.720	8,84%	32.668	5,16%	31	4,59%
80+	586.655	5,64%	12.321	1,95%	9	1,33%
Total	10.401.066	100%	632.931	100%	675	100%

PRO.MO SAÚDE 2015 – Patologias

Tabela 3. Caracterização da amostra, por habilitações literárias

PRO.MO SAÚDE 2015						
HABILITAÇÕES LITERÁRIAS	População	%	Associados	%	Pro.Mo	%
Sem o 1º Ciclo do EB	788.500	8,88%	1.995	0,38%	4	0,62%
1º Ciclo do EB	2.117.500	23,84%	68.734	13,22%	27	4,21%
2º Ciclo do EB	996.000	11,21%	16.903	3,25%	16	2,49%
3º Ciclo do EB	1.817.000	20,45%	73.542	14,15%	78	12,15%
Ensino Secundário	1.702.300	19,16%	193.716	37,28%	190	29,60%
Licenciatura	1.462.100	16,46%	164.751	31,70%	270	42,06%
Mestrado					45	7,01%
Doutoramento					12	1,87%
Total	8.883.400	100%	519.641	100%	642	100%

Tabela 4. Caracterização da amostra, por distrito/região autónoma

PRO.MO SAÚDE 2015				
DISTRITO/REGIÃO AUTÓNOMA	Associados	%	Pro.Mo	%
Lisboa	169.807	27,20%	143	21,19%
Porto	114.346	18,31%	94	13,93%
R.A. Açores	24.074	3,86%	94	13,93%
Setúbal	54.385	8,71%	71	10,52%
Leiria	19.980	3,20%	42	6,22%
Faro	30.749	4,92%	36	5,33%
Braga	50.293	8,06%	31	4,59%
Santarém	20.541	3,29%	28	4,15%
Aveiro	37.872	6,07%	26	3,85%
R.A. Madeira	15.698	2,51%	26	3,85%
Castelo Branco	14.844	2,38%	21	3,11%
Viseu	13.267	2,12%	12	1,78%
Coimbra	18.359	2,94%	10	1,48%
Évora	7.741	1,24%	10	1,48%
Viana do Castelo	8.114	1,30%	9	1,33%
Vila Real	5.146	0,82%	7	1,04%
Bragança	5.487	0,88%	5	0,74%
Guarda	6.914	1,11%	5	0,74%
Beja	2.679	0,43%	3	0,44%
Portalegre	4.058	0,65%	2	0,30%
Total	624.354	100%	675	100%

Auto-perceção

Estado geral de saúde

Quase metade dos inquiridos (47,5%) afirma que a sua saúde é boa, 28,1% que é muito boa e 3,2% que é excelente. Praticamente metade (49,3%) das mulheres considera a sua saúde boa e 45,6% dos homens tem igual opinião. Metade dos associados (50,0%) dos 20 aos 29 anos considera que tem uma saúde muito boa e mais de metade (51,9%) entre os 70 e os 79 anos considera a sua saúde razoável. Mais de um terço (34,3%) dos associados com formação superior responde que tem uma saúde muito boa, enquanto os associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico com a mesma opinião representam 7,1%. No distrito de Santarém 38,5% dos associados considera a sua saúde muito boa.

Gráfico 1.1. Estado geral de saúde

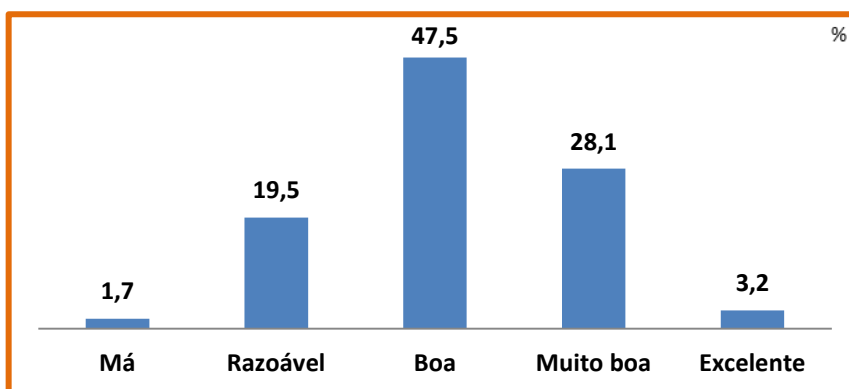
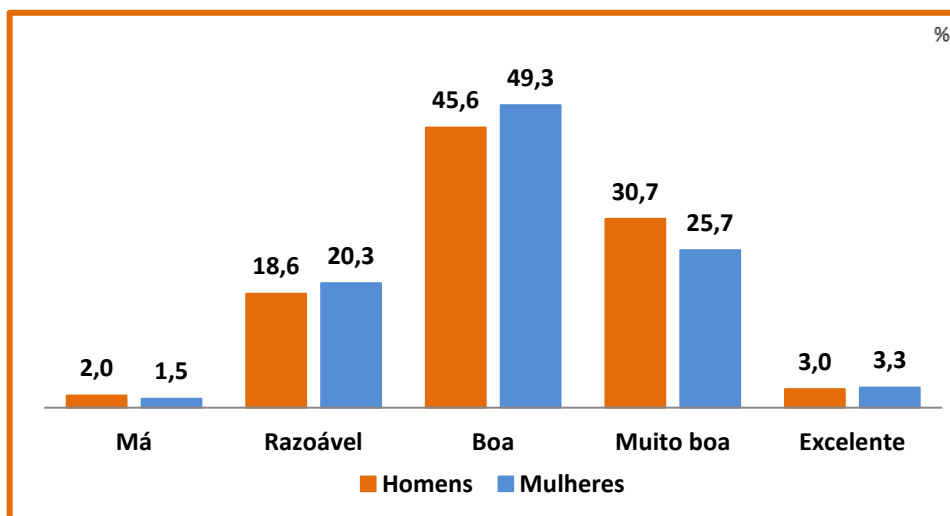


Gráfico 1.2. Estado geral de saúde, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Patologias

Gráfico 1.3. Estado geral de saúde, por faixa etária

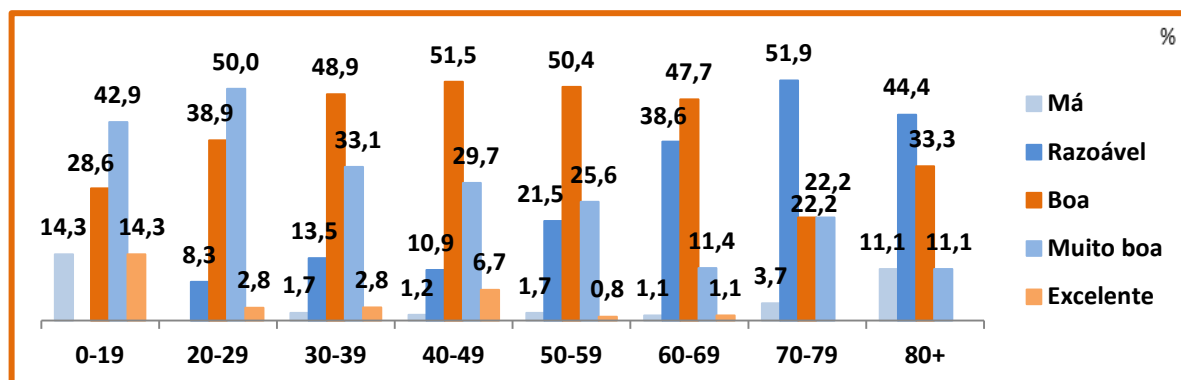


Gráfico 1.4. Estado geral de saúde, por habilitações literárias

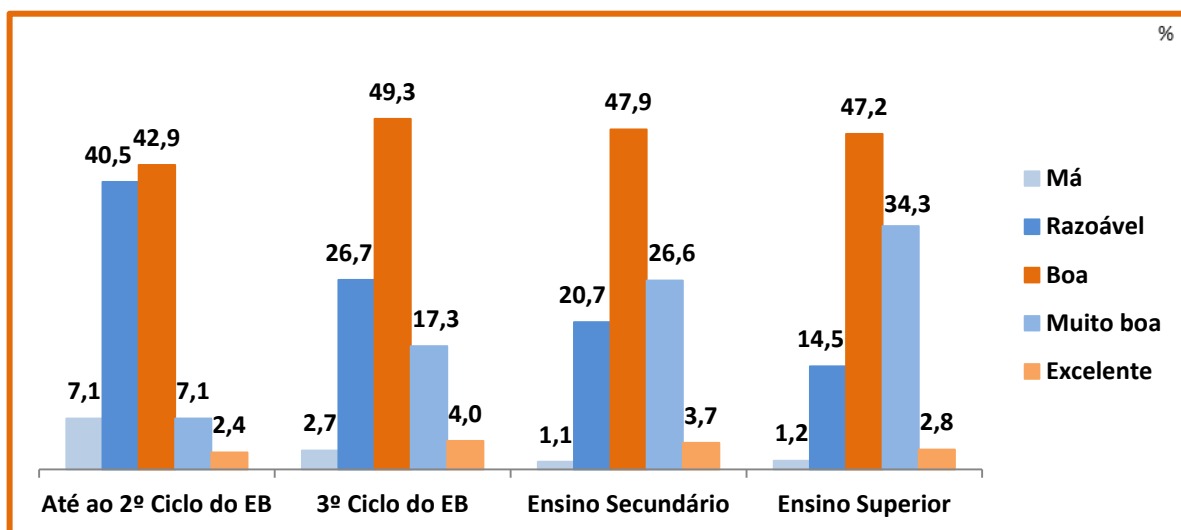
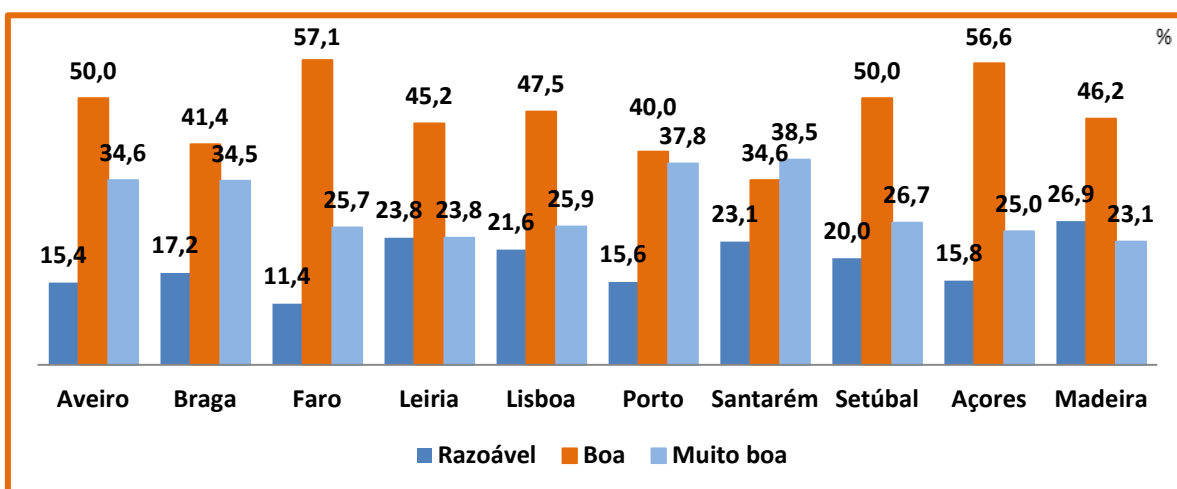


Gráfico 1.5. Estado geral de saúde, por distrito/região autónoma



Colesterol

Menos de um terço (29,5%) dos associados diz não ter colesterol elevado, sendo que nos homens este valor é de 33,6% e nas mulheres é de 26%. Mais de metade (55,2%) dos associados entre os 70 e os 79 anos afirma ter colesterol elevado. Nos associados entre os 20 e os 29 anos esta percentagem é de 16,7%. Quase metade dos associados (46,7%) que têm até ao 2º ciclo do ensino básico declara ter colesterol elevado, enquanto os associados com formação superior apresentam uma percentagem de 27,6%. No distrito de Setúbal, 41,3% dos associados afirma ter colesterol elevado.

Gráfico 2.1. Auto-perceção de colesterol elevado

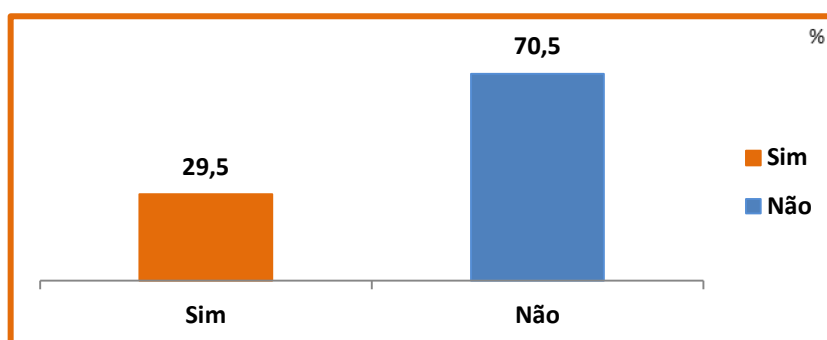
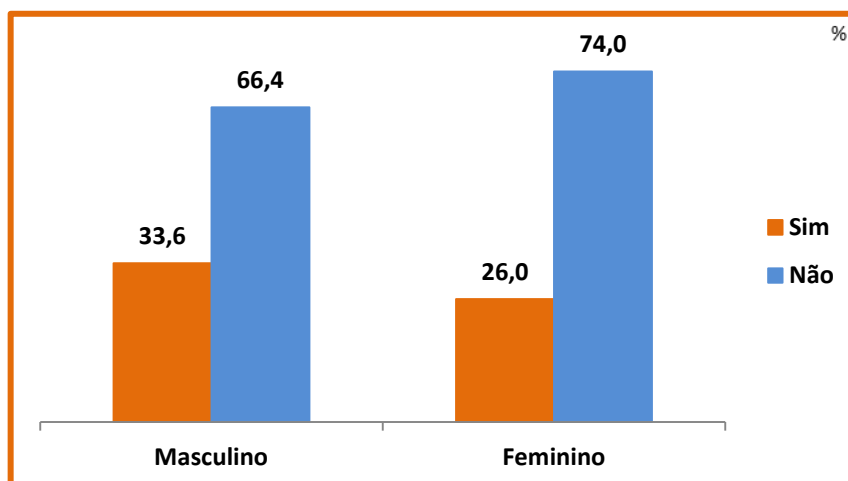


Gráfico 2.2. Auto-perceção de colesterol elevado, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Patologias

Gráfico 2.3. Auto-perceção de colesterol elevado, por faixa etária

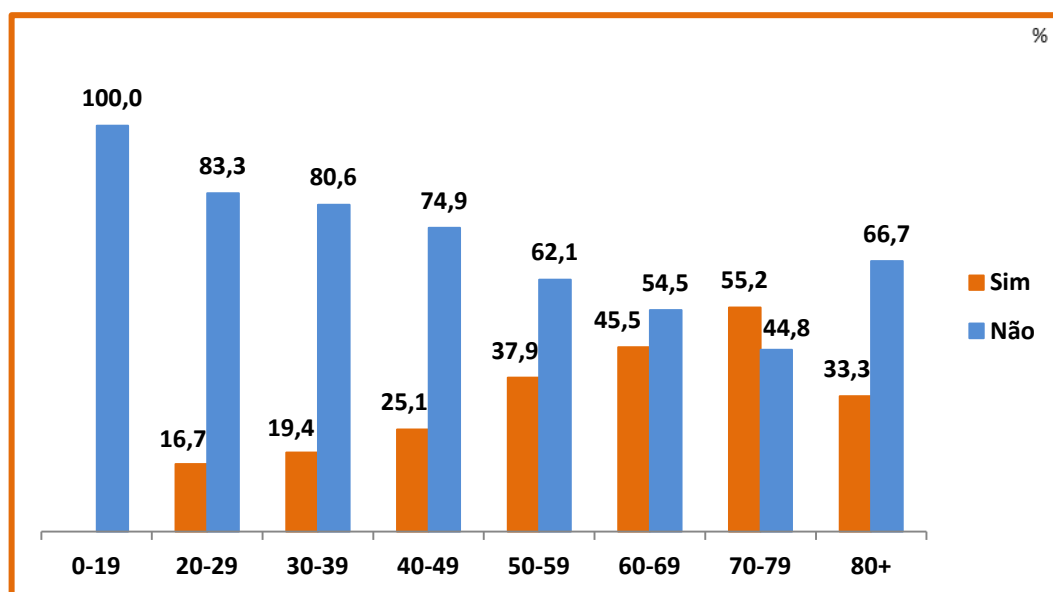


Gráfico 2.4. Auto-perceção de colesterol elevado, por habilitações literárias

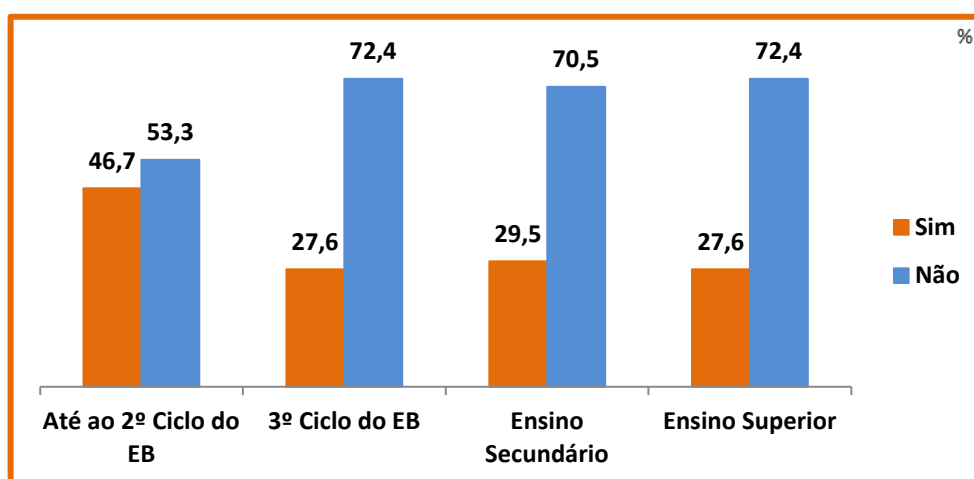
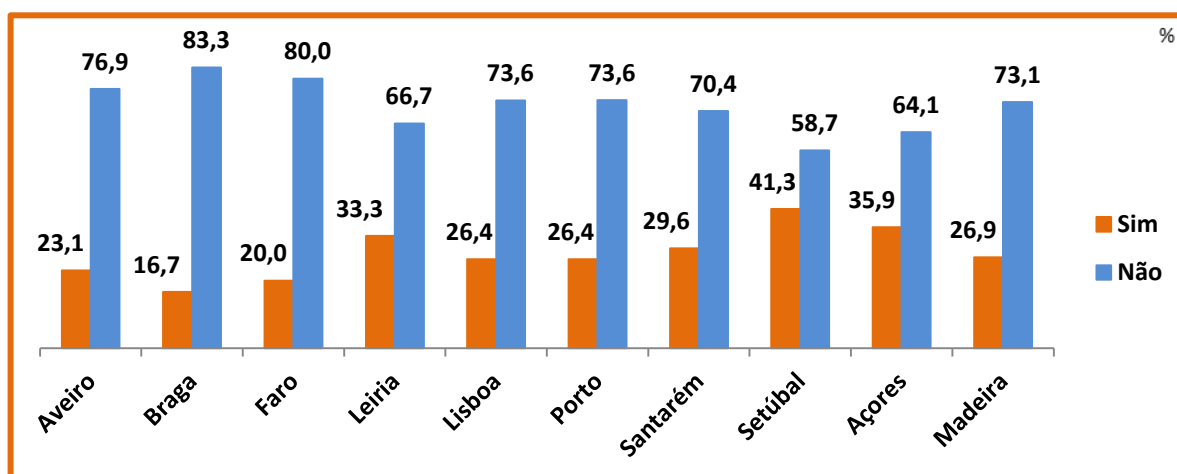


Gráfico 2.5. Auto-perceção de colesterol elevado, por distrito/região autónoma



Tensão arterial

Quando questionados sobre a sua tensão arterial, 15,2% dos associados afirma ter hipertensão. Nos homens esta percentagem é de 20,6%. Nos associados entre os 70 e os 79 anos a percentagem é de 44,8%. Entre os associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico, 40% responde ter hipertensão. Essa percentagem passa a 10,7% para quem tem formação superior. Na região autónoma da Madeira, 23,1% afirma ter hipertensão.

Gráfico 3.1. Auto-perceção de hipertensão

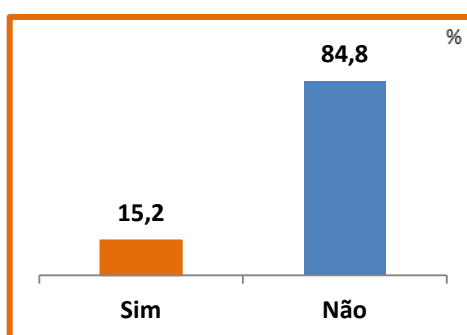


Gráfico 3.2. Auto-perceção de hipertensão, por sexo

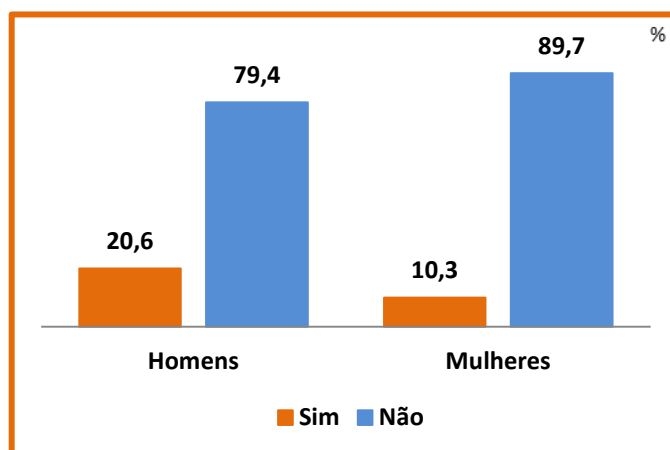


Gráfico 3.3. Auto-perceção de hipertensão, por faixa etária

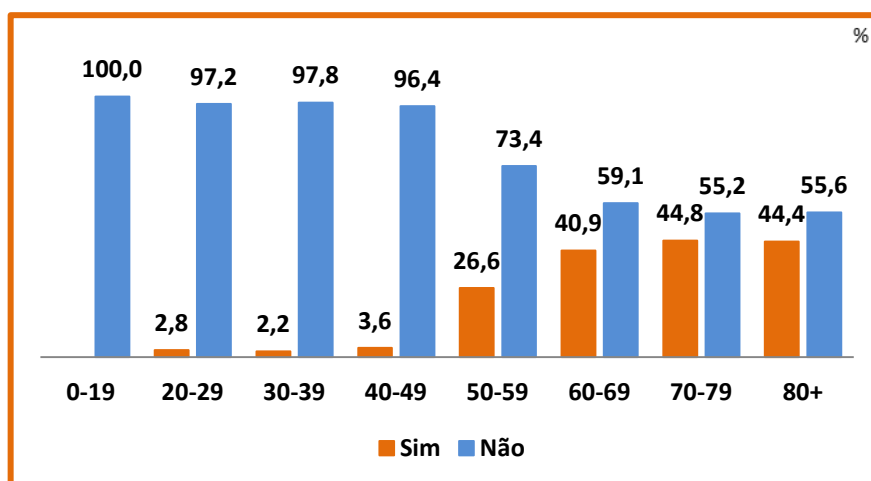


Gráfico 3.4. Auto-perceção de hipertensão, por habilitações literárias

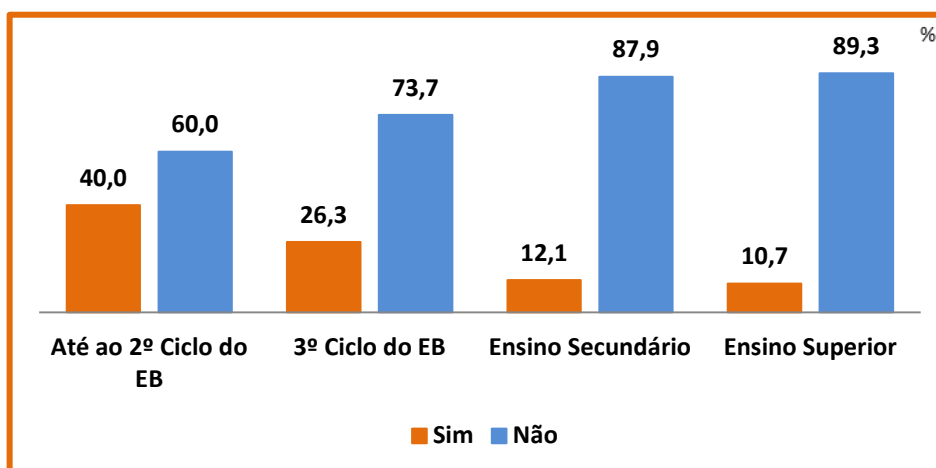
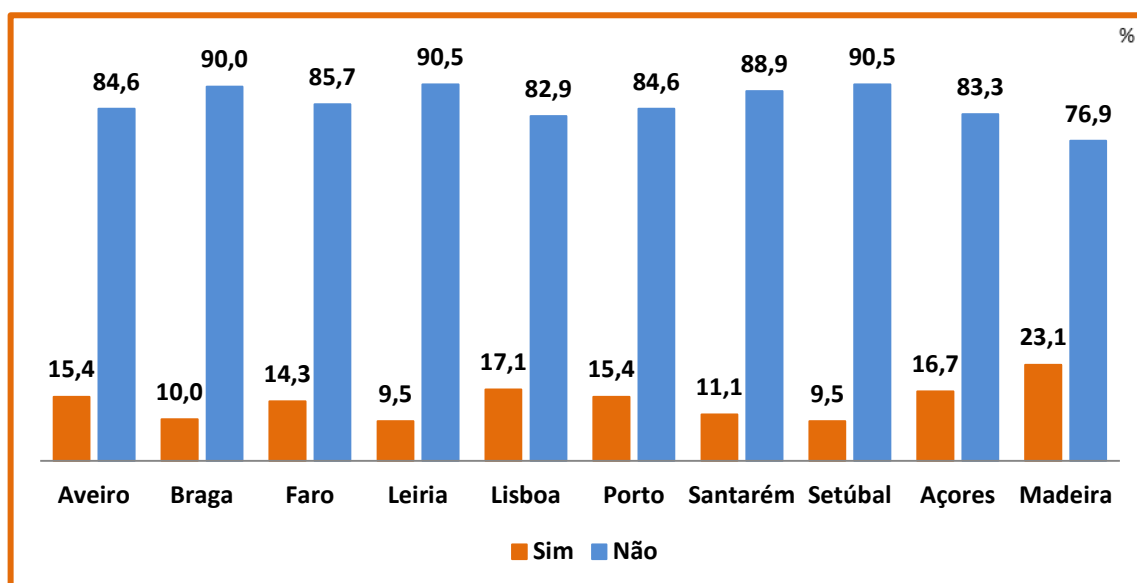


Gráfico 3.5. Auto-perceção de hipertensão, por distrito/região autónoma



Diabetes

A pergunta sobre a diabetes obteve 5% de respostas positivas, sendo que nos homens esta percentagem passa a 8,3% e nas mulheres é de 2,1%. Na faixa etária dos 70 aos 79 a percentagem de associados que diz sofrer de diabetes é de 24,1%, enquanto na faixa etária dos 20 aos 29 anos esta é nula. Nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico a percentagem é de 22,2%, já nos associados com formação superior a percentagem é de 3,4%.

Gráfico 4.1. Auto-perceção de diabetes

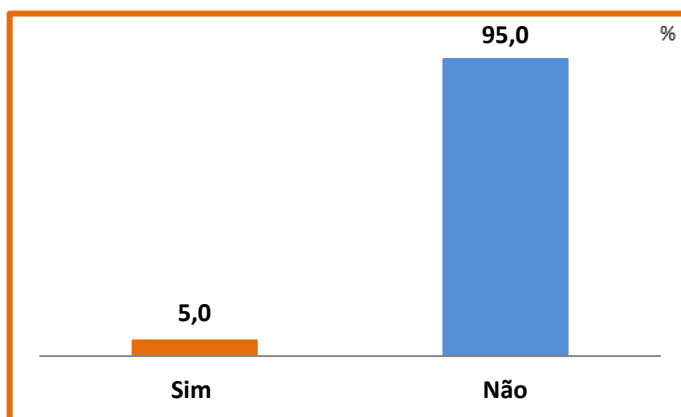


Gráfico 4.2. Auto-perceção de diabetes, por sexo

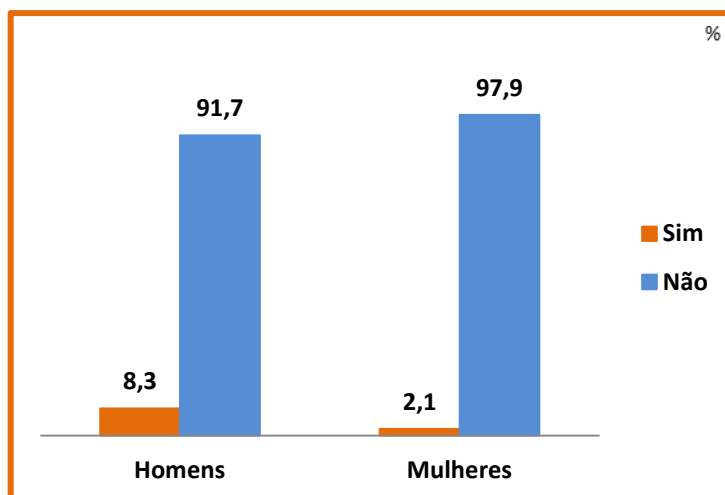


Gráfico 4.3. Auto-perceção de diabetes, por faixa etária

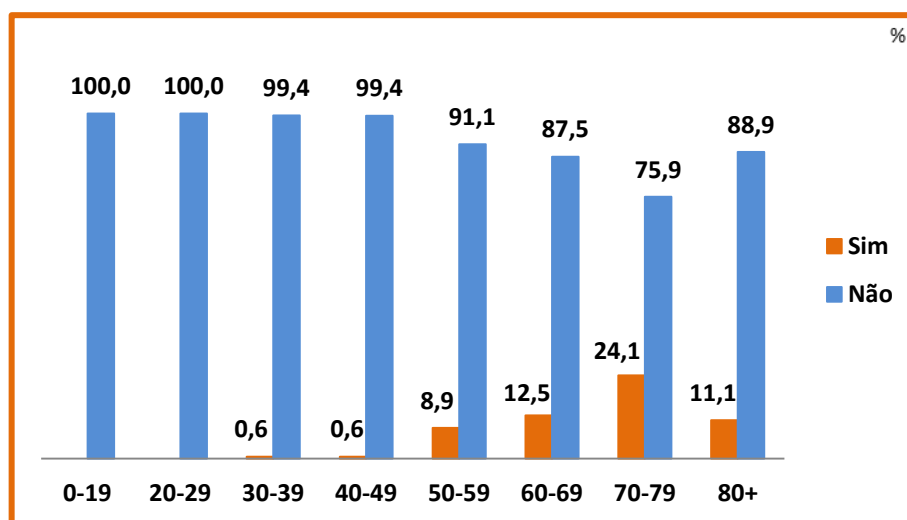


Gráfico 4.4. Auto-perceção de diabetes, por habilitações literárias

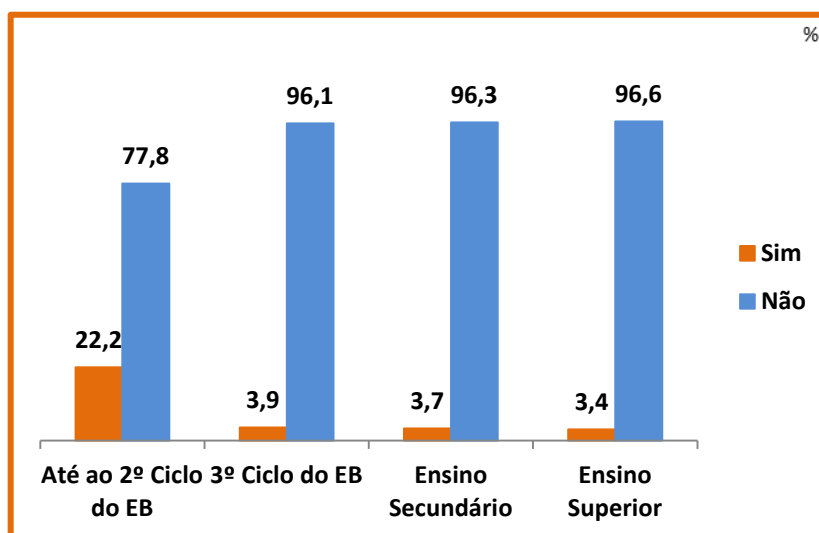
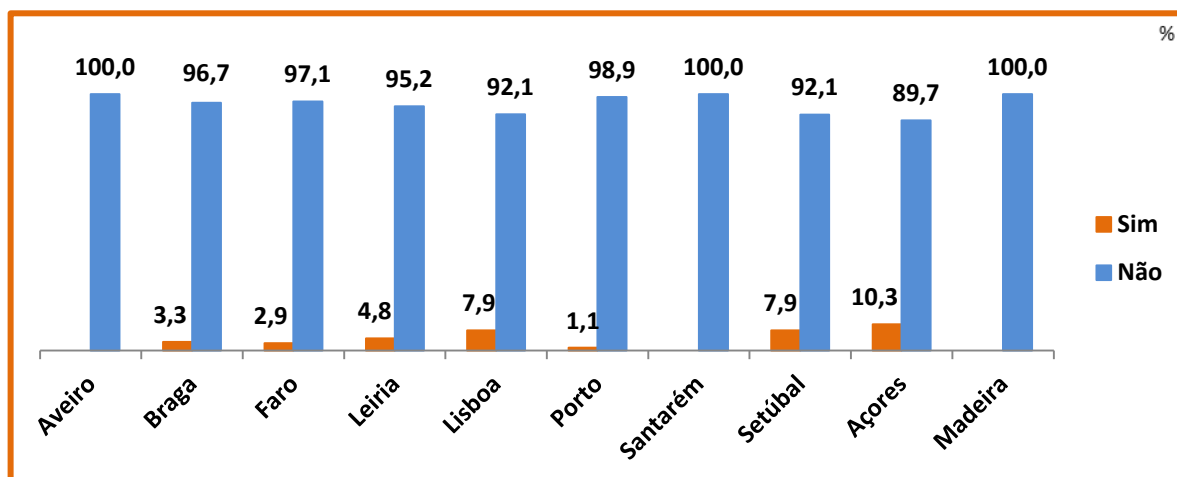


Gráfico 4.5. Auto-perceção de diabetes, por distrito/região autónoma



Obesidade

Os associados que afirmam ser obesos são 10,2%. Os homens que dizem ser obesos são 11,3% e as mulheres são 9,1%. Nos indivíduos entre os 20 e os 29 anos esta percentagem é de 2,8%. Os associados que completaram até ao 2º ciclo do ensino básico que se consideram obesos são 13,3%. No distrito de Leiria 19% dos inquiridos considera-se obeso.

Gráfico 5.1. Auto-perceção de obesidade

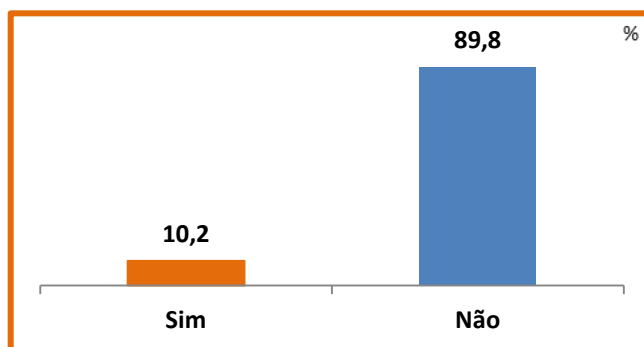


Gráfico 5.2. Auto-perceção de obesidade, por sexo

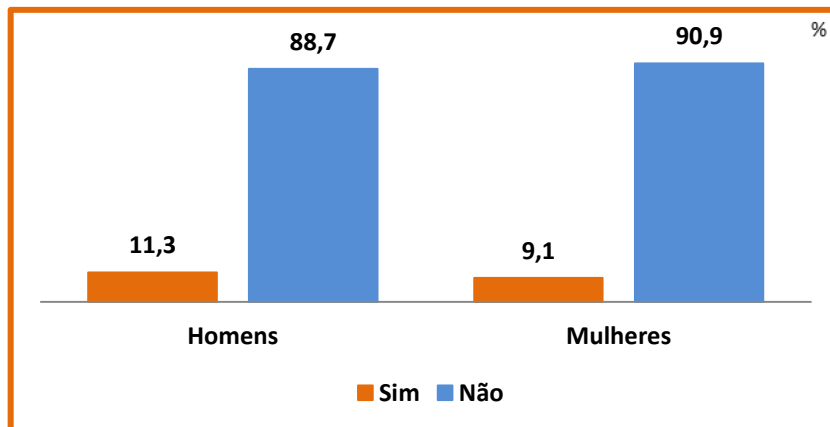


Gráfico 5.3. Auto-perceção de obesidade, por faixa etária

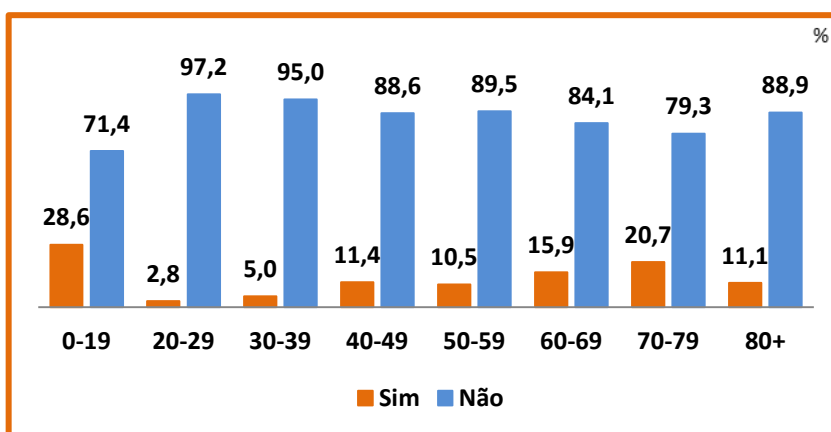


Gráfico 5.4. Auto-perceção de obesidade, por habilitações literárias

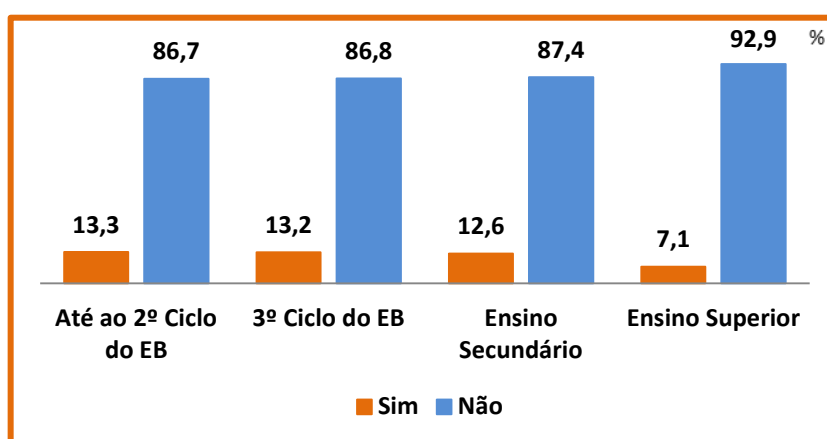
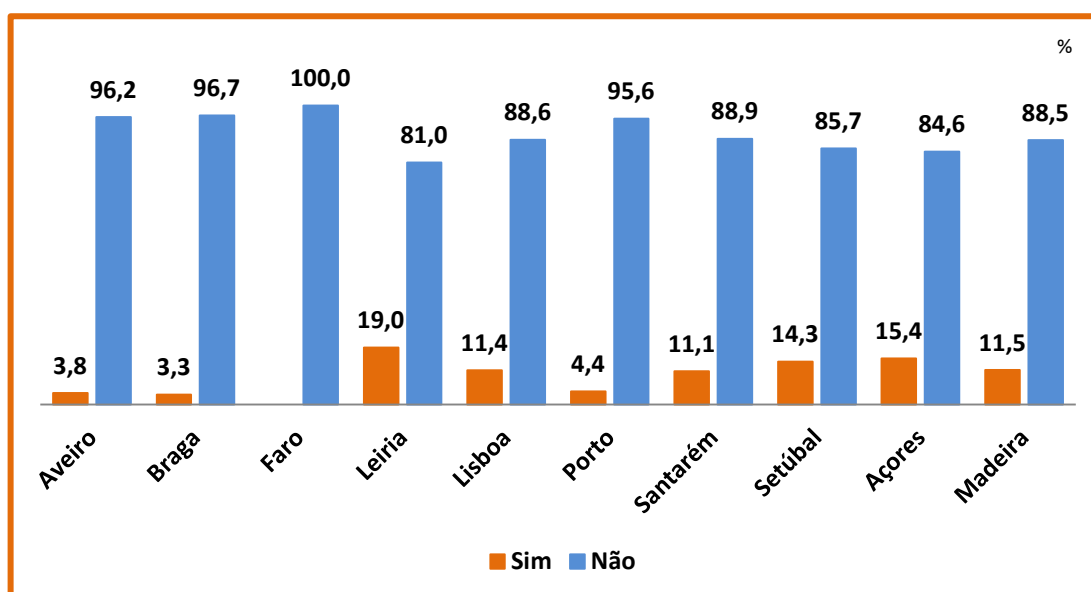


Gráfico 5.5. Auto-perceção de obesidade, por distrito/região autónoma



Doenças cardiovasculares

São 5,5% os associados que responderam positivamente à questão sobre doenças cardiovasculares, sendo que esta percentagem passa a 7,6% nos homens e a 3,5% nas mulheres. Na faixa etária dos 80 ou mais anos essa percentagem é de 22,2%.

Gráfico 6.1. Auto-perceção de doenças cardiovasculares

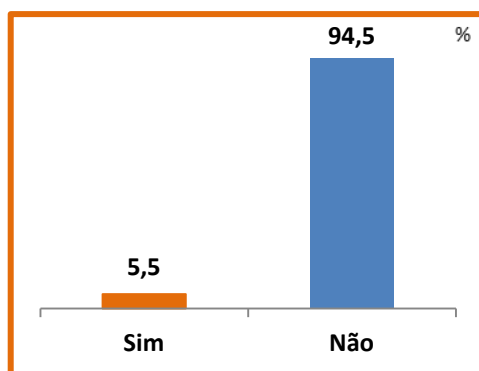


Gráfico 6.2. Auto-perceção de doenças cardiovasculares, por sexo

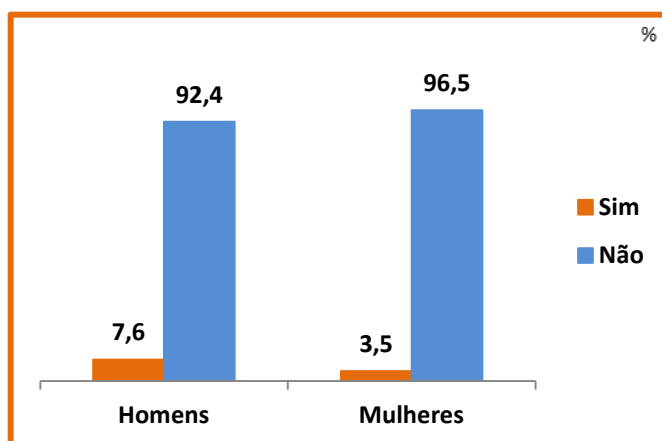


Gráfico 6.3. Auto-perceção de doenças cardiovasculares, por faixa etária

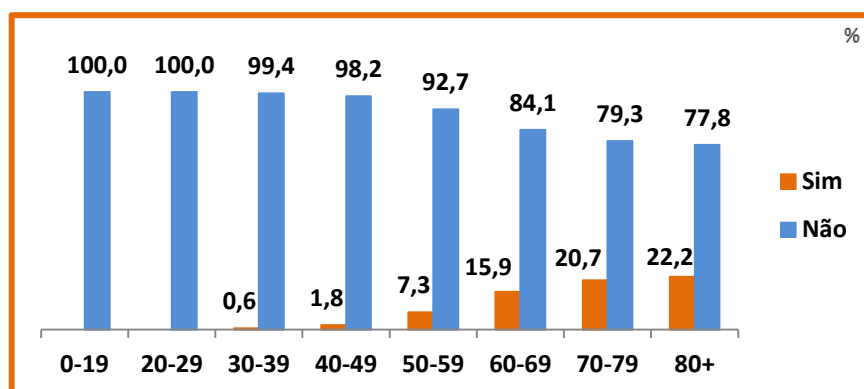


Gráfico 6.4. Auto-perceção de doenças cardiovasculares, por habilitações literárias

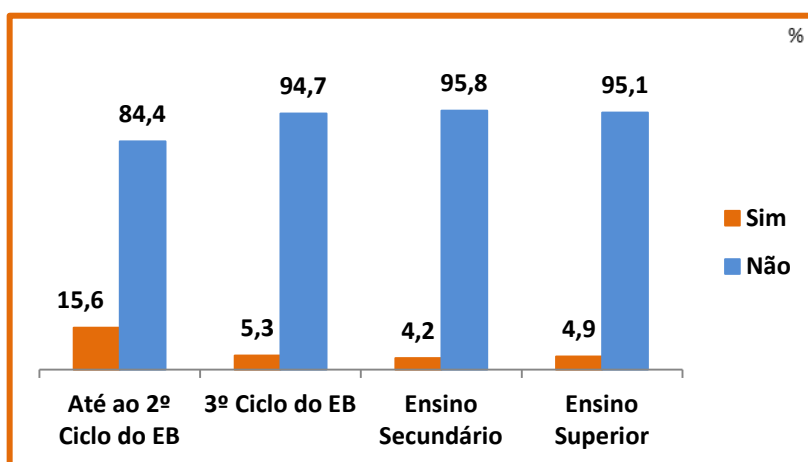
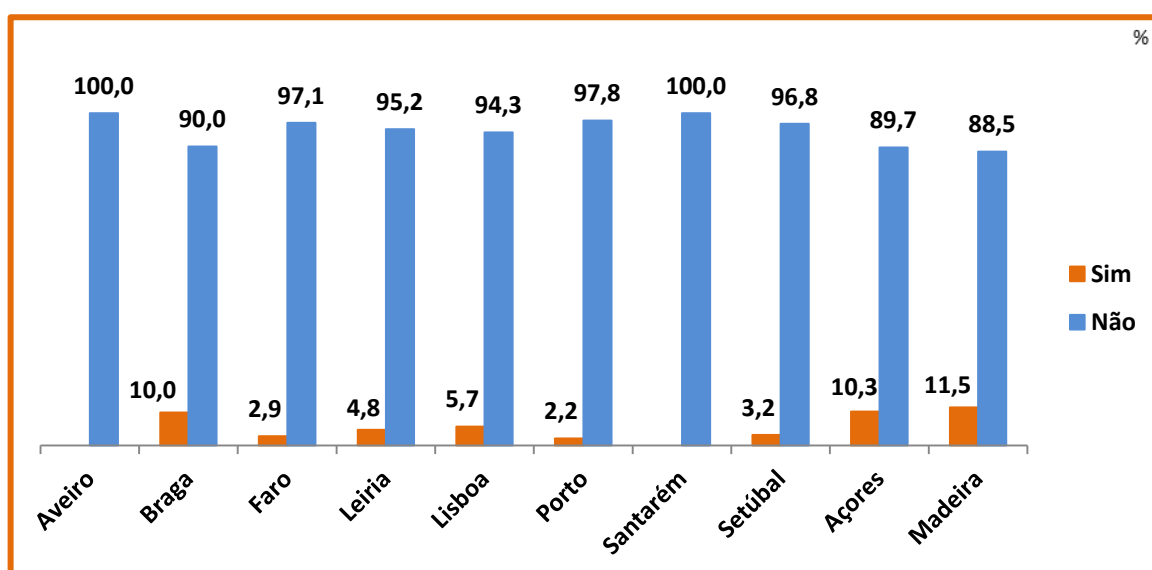


Gráfico 6.5. Auto-perceção de doenças cardiovasculares, por distrito/região autónoma



Depressão ou ansiedade

Cerca de um quinto (21,3%) dos inquiridos respondeu sofrer de depressão ou ansiedade. Os homens apresentam uma percentagem de 15,9% e as mulheres 26%. Na faixa etária dos 80 ou mais anos essa percentagem é nula, enquanto nos 60 aos 69 ela é de 26,1%. Nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico a percentagem é de 28,9% e nos que têm formação superior é de 17,8%.

Gráfico 7.1. Auto-perceção de depressão ou ansiedade

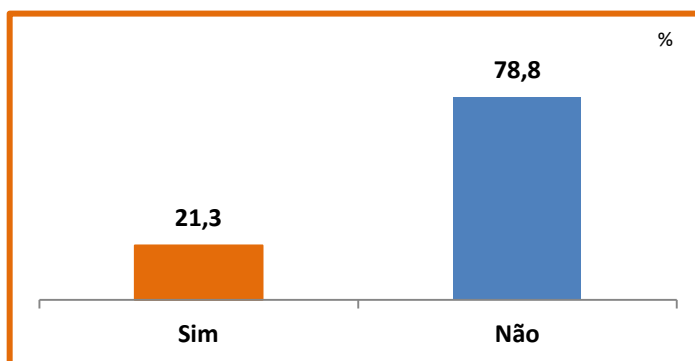


Gráfico 7.2. Auto-perceção de depressão ou ansiedade, por sexo

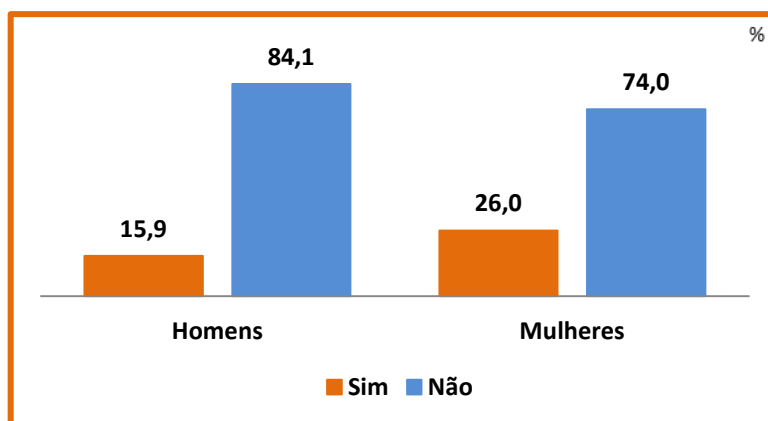


Gráfico 7.3. Auto-perceção de depressão ou ansiedade, por faixa etária

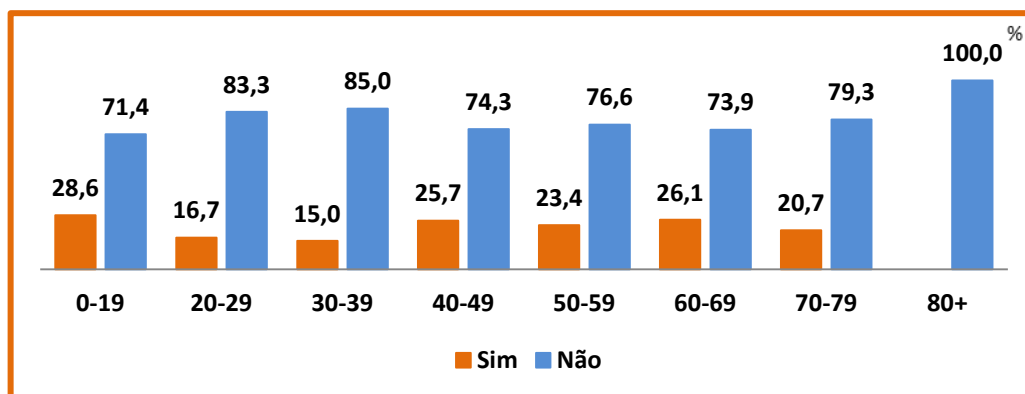


Gráfico 7.4. Auto-perceção de depressão ou ansiedade, por habilitações literárias

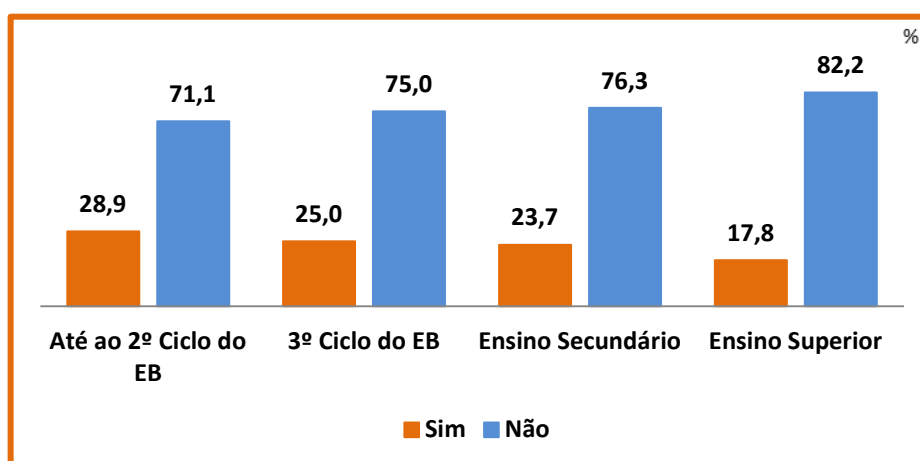
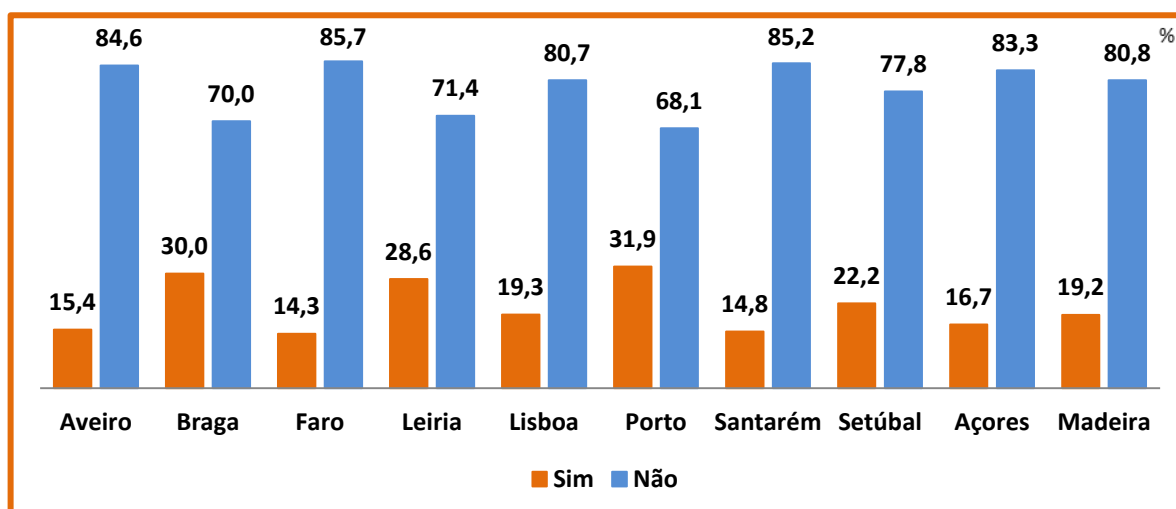


Gráfico 7.5. Auto-perceção de ansiedade ou depressão, por distrito/região autónoma



Perturbações do sono

São 21,7% os associados que dizem sofrer de perturbações do sono. Nas mulheres esta percentagem é de 23,9% e nos homens é de 19,3%. Na faixa etária dos 80 ou mais anos esta percentagem é de 44,4% e na faixa etária dos 20 aos 29 anos é de 11,1%. Os associados que estudaram até ao 2º ciclo do ensino básico apresentam uma percentagem de 40% e os que têm formação superior apresentam uma percentagem de 18,1%.

Gráfico 8.1. Auto-perceção de perturbações do sono

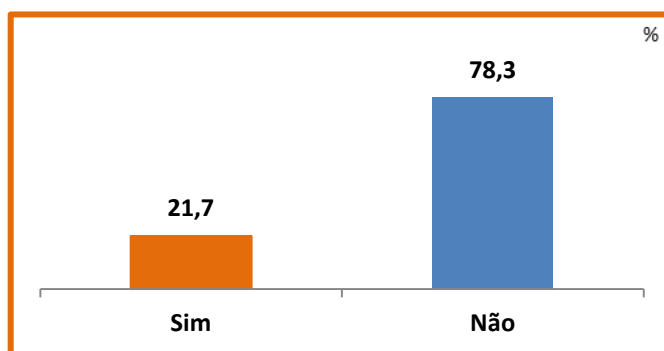


Gráfico 8.2. Auto-perceção de perturbações do sono, por sexo

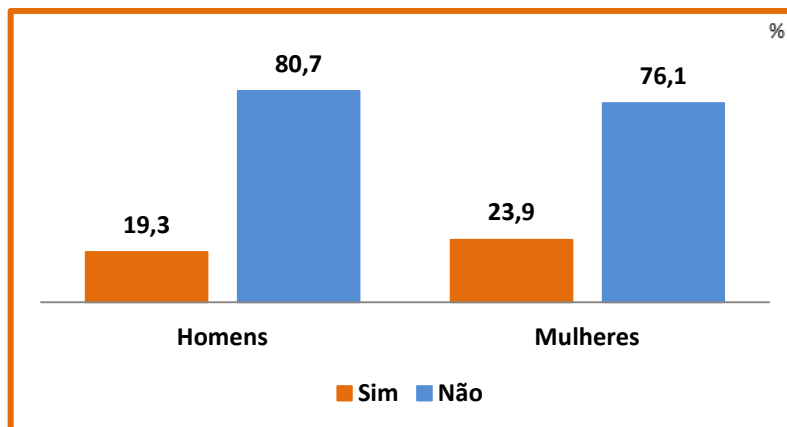


Gráfico 8.3. Auto-perceção de perturbações do sono, por faixa etária

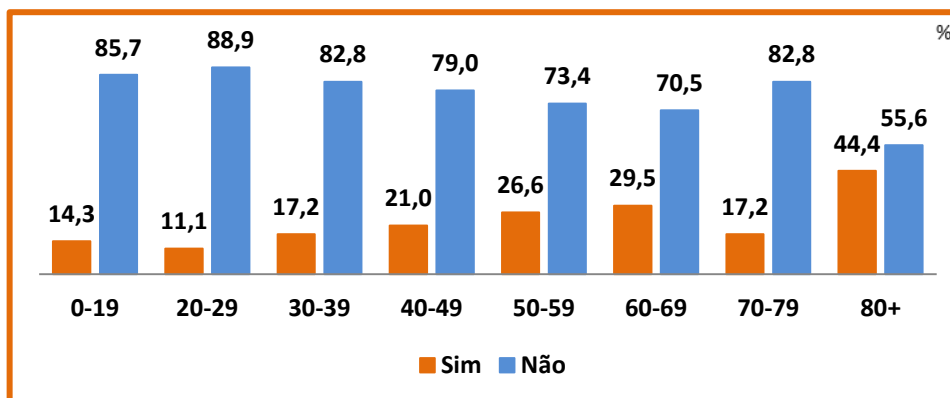


Gráfico 8.4. Auto-perceção de perturbações do sono, por habilitações literárias

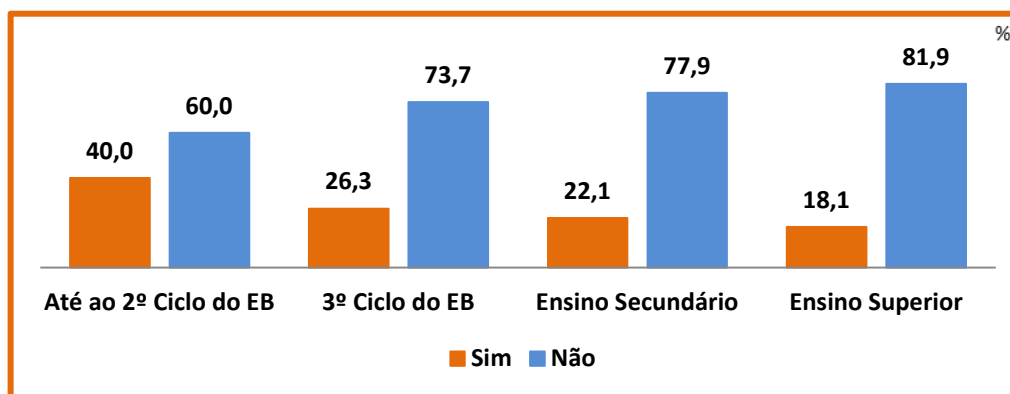
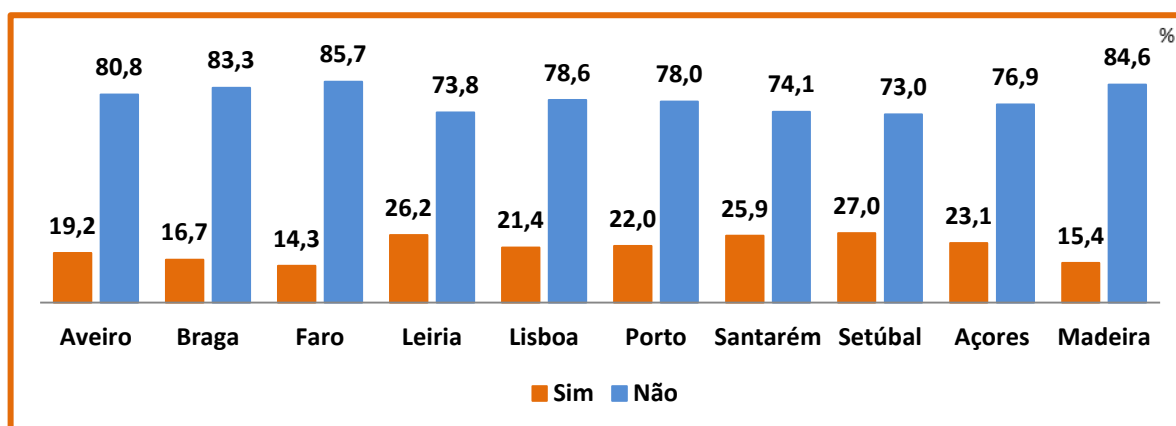


Gráfico 8.5. Auto-perceção de perturbações do sono, por distrito/região autónoma



Check-up

Colesterol total

Os valores de referência para o colesterol usados no **Pro.Mo Saúde** são os recomendados pelo Instituto Nacional de Saúde, para indivíduos saudáveis: <190 Normal; 190-239 Risco moderado; ≥240 Risco elevado.

Os resultados das análises ao colesterol total revelam que 51,2% por associados se encontra dentro dos parâmetros de normalidade, 39,5% está em risco moderado e 9,3% em risco elevado. Nos homens os valores normais situam-se nos 53,4%, enquanto nas mulheres são de 49,1%. Dos associados entre os 20 e os 29 anos, 2,5% encontra-se em risco elevado, enquanto nos associados entre os 70 e os 79 anos esta percentagem alterara-se para os 20%. Os associados com formação superior com valores normais atingem os 55,6% e os que têm até ao 2º ciclo do ensino básico, 46,3%. No distrito de Setúbal 15,9% está em risco elevado, enquanto no distrito de Faro esse valor é de 5,6%.

Gráfico 9.1. Análise ao colesterol total

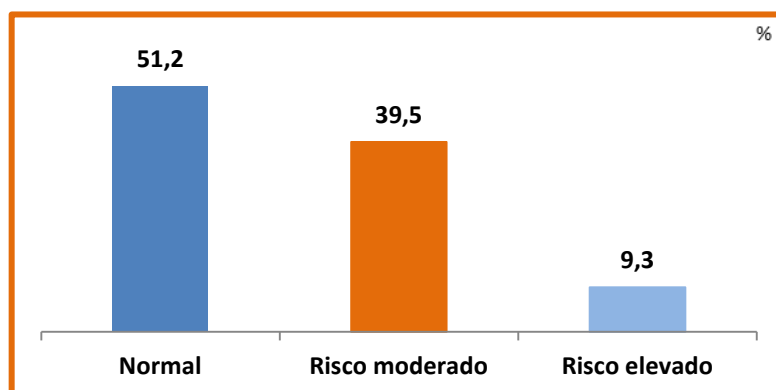
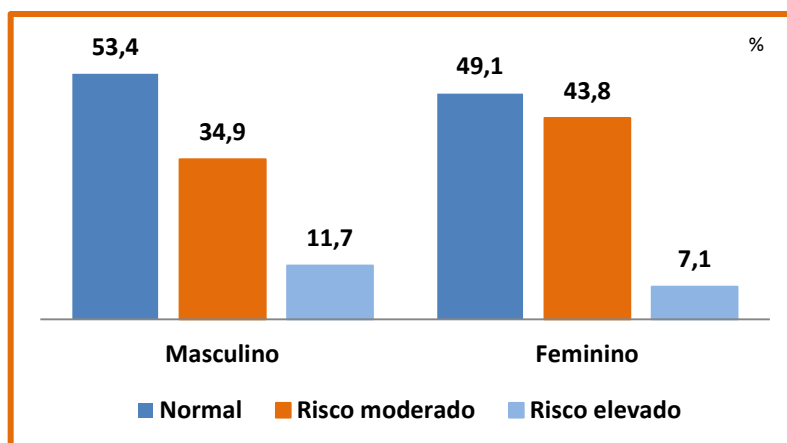


Gráfico 9.2. Análise ao colesterol total, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Patologias

Gráfico 9.3. Análise ao colesterol total, por faixa etária

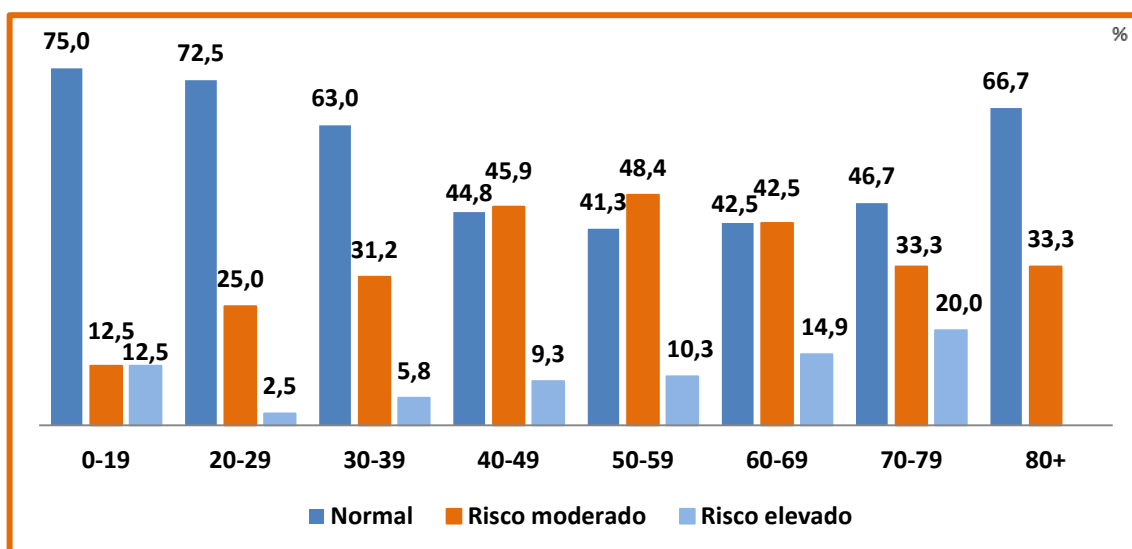


Gráfico 9.4. Análise ao colesterol total, por habilitações literárias

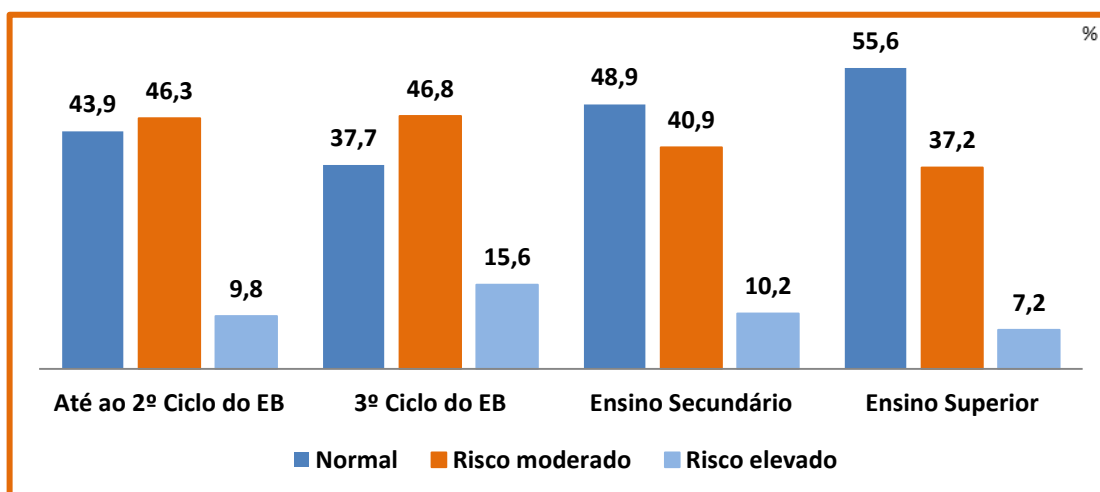
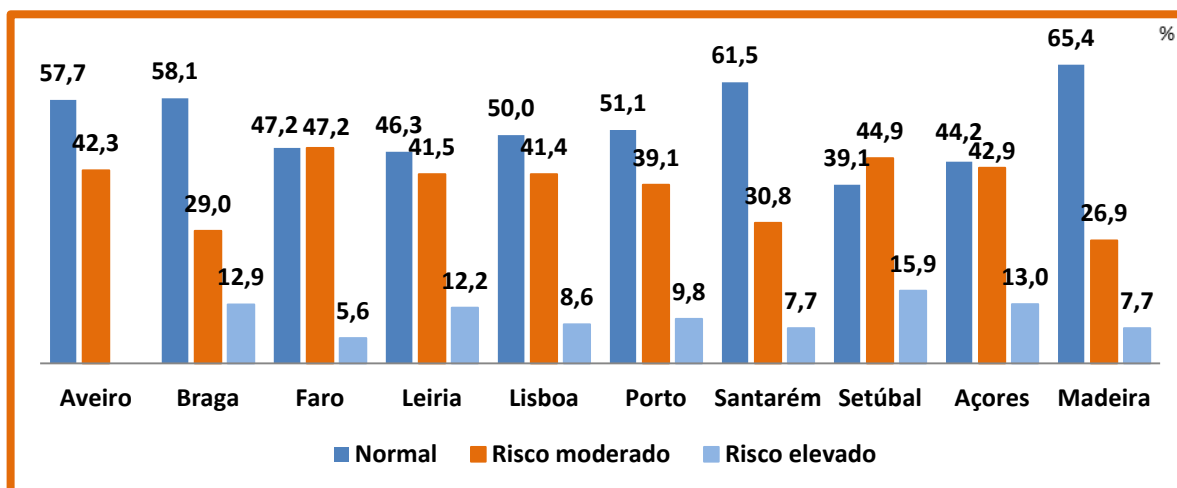


Gráfico 9.5. Análise ao colesterol total, por distrito/região autónoma



Tensão arterial

Os valores de referência para a tensão arterial usados no **Pro.Mo Saúde** são os recomendados pelo *Joint National Committee (USA)*: sistólica ≤ 120 Normal; 121-139 Pré-hipertensão; ≥ 140 Hipertensão; diastólica ≤ 80 Normal; 81-89 Pré-hipertensão; ≥ 90 Hipertensão.

A avaliação à tensão arterial indica que mais de metade (56,1%) dos associados está dentro dos limites da normalidade. Nos homens esta percentagem é de 41% e nas mulheres é de 69,7%. Na faixa etária dos 20 aos 29 anos 5,1% tem hipertensão, enquanto na faixa etária dos 70 aos 79 anos esta percentagem é de 55,6%. Nos associados com formação superior a percentagem de hipertensão é de 11,9%, enquanto nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico esta percentagem é de 31,7%. Na região autónoma dos Açores 26% dos associados é hipertenso, enquanto em Santarém essa percentagem é de 8%.

Gráfico 10.1. Avaliação da tensão arterial

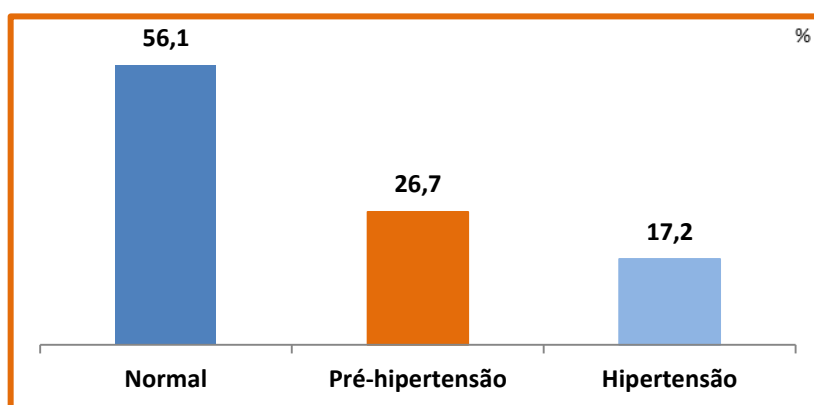


Gráfico 10.2. Avaliação da tensão arterial, por sexo

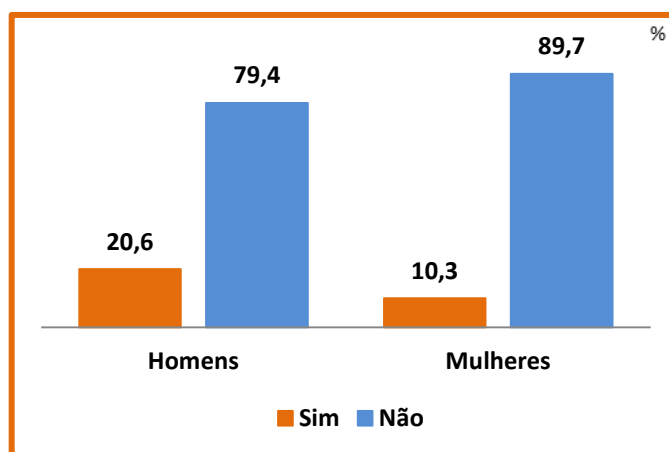


Gráfico 10.3. Avaliação da tensão arterial, por faixa etária

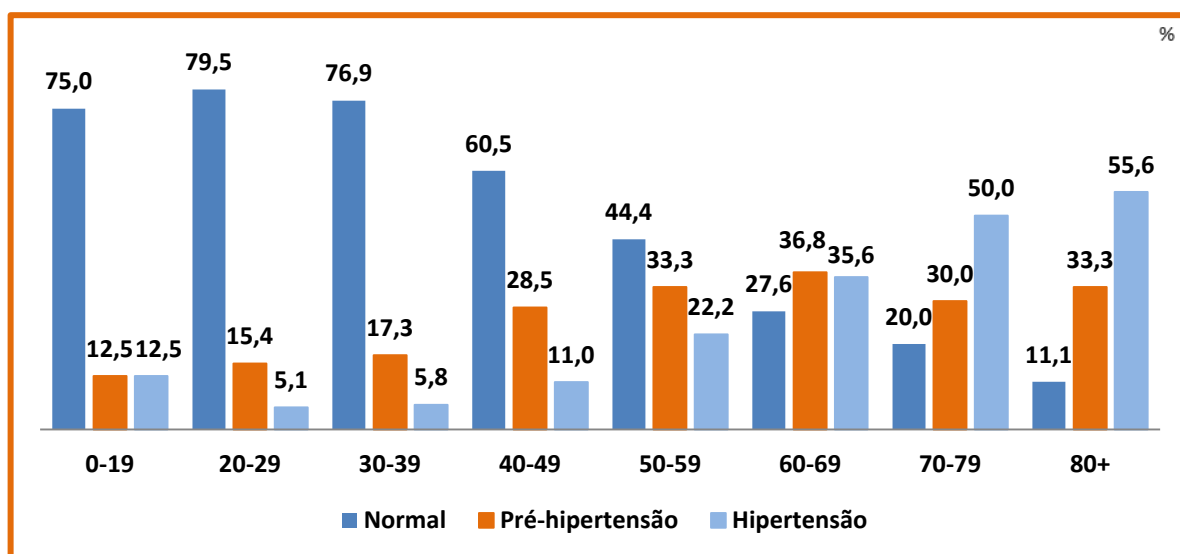


Gráfico 10.4. Avaliação da tensão arterial, por habilitações literárias

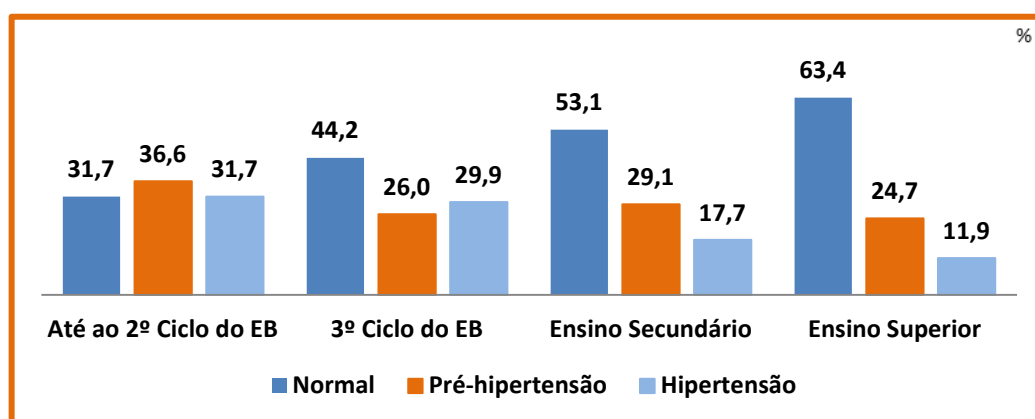
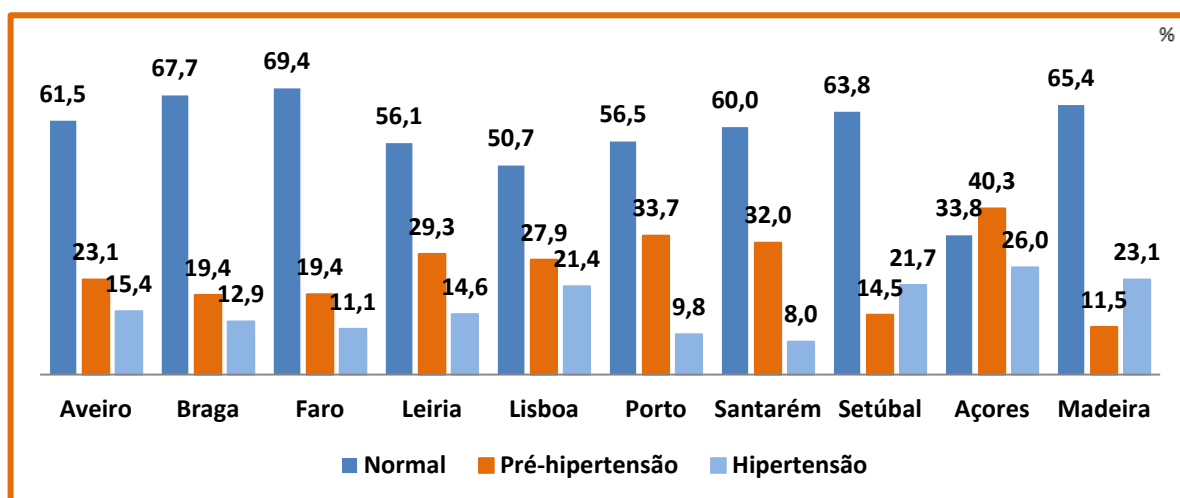


Gráfico 10.5. Avaliação da tensão arterial, por distrito/região autónoma



Glicémia

Os valores de referência para a glicémia usados no **Pro.Mo Saúde** são os recomendados pela Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal: $\leq 69,9$ Hipoglicémia; 70,0-99,9 Normal; 100,0-125,9 Pré-diabetes; ≥ 126 Diabetes

As análises à glicémia indicam que 85,2% dos associados tem níveis normais. Nos homens esta percentagem é de 78,5% e nas mulheres é de 91,2%. Na faixa etária dos 30 aos 39 anos a percentagem é de 91,3%, enquanto na faixa etária dos 80 ou mais anos a percentagem é de 66,7%. Nos associados com formação superior a percentagem é de 89,4%, enquanto nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico esta é de 70,3%. Nos Açores a percentagem é de 69,6%, enquanto em Faro esta é de 97,1%.

Gráfico 11.1. Análise à glicémia

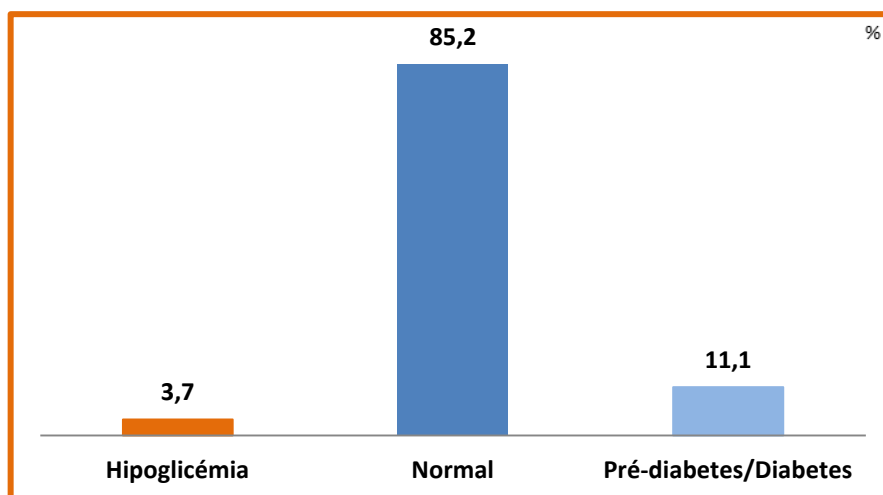


Gráfico 11.2. Análise à glicémia, por sexo

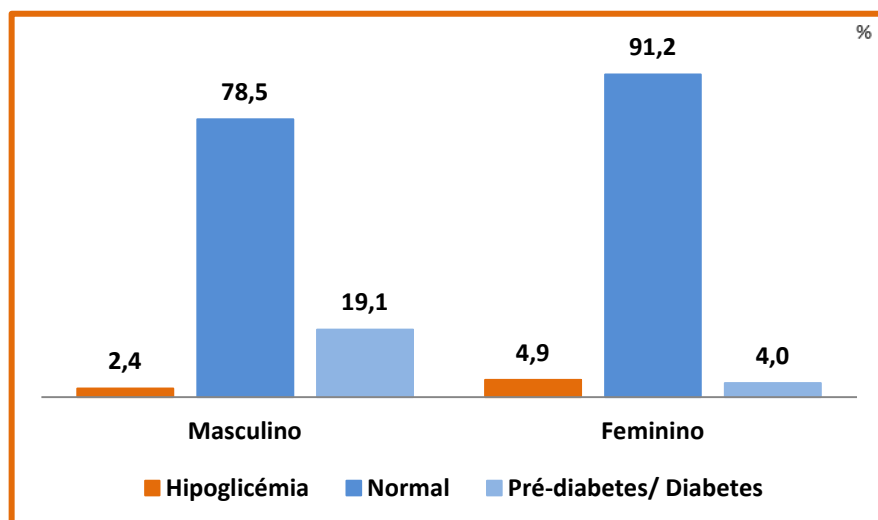


Gráfico 11.3. Análise à glicémia, por faixa etária

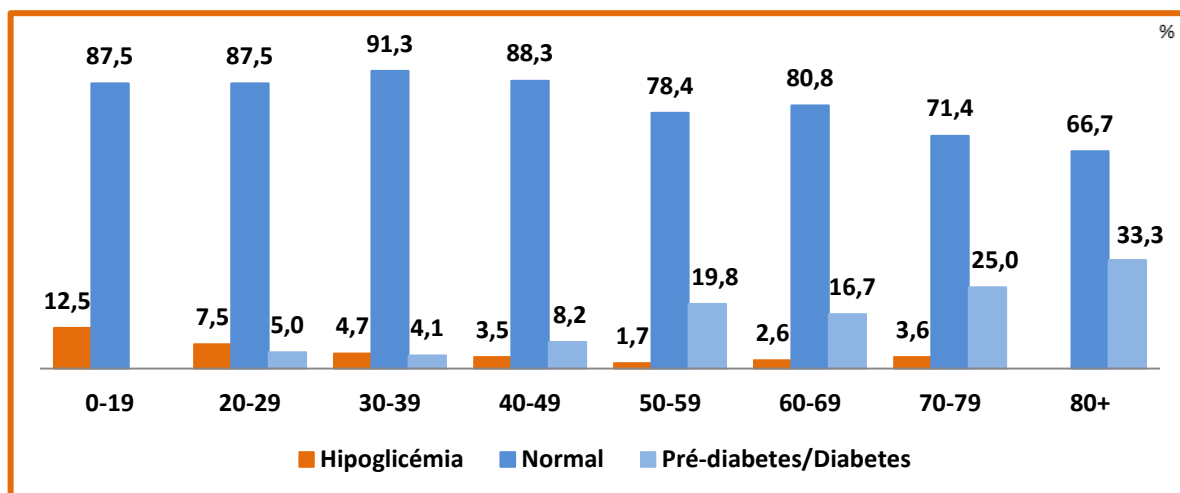


Gráfico 11.4. Análise à glicémia, por habilitações literárias

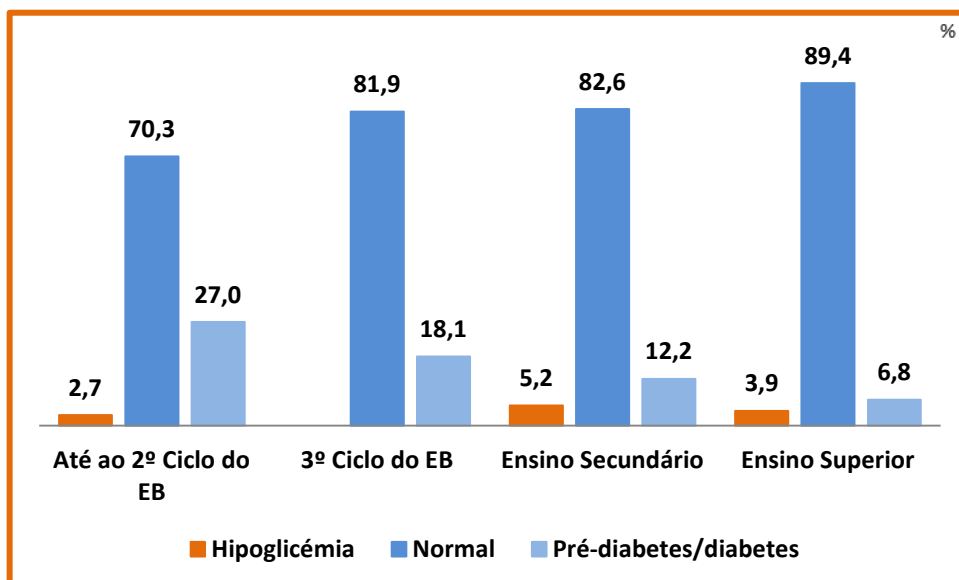
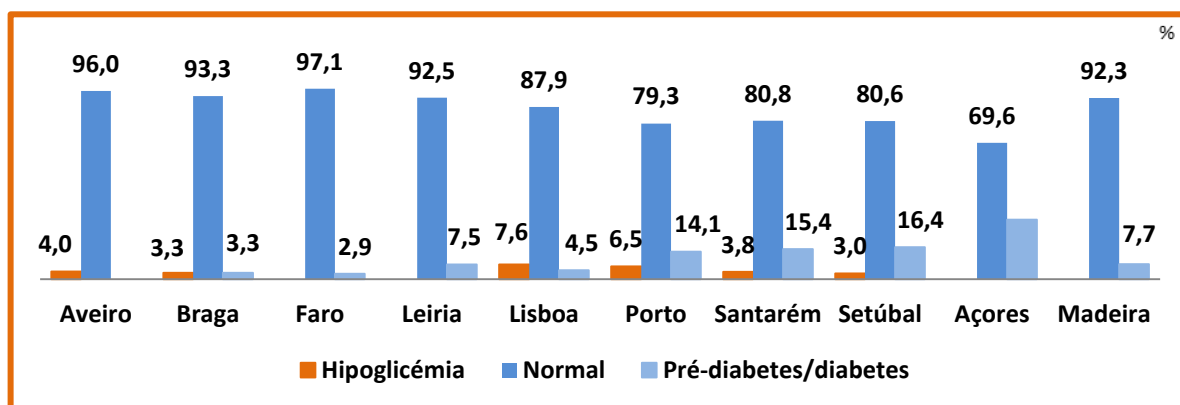


Gráfico 11.5. Análise à glicémia, por distrito/região autónoma



Índice de Massa Corporal (IMC)

O IMC calcula-se através da seguinte fórmula $\frac{\text{peso (kg.)}}{\text{altura (m.)}^2}$

Os valores de referência para o IMC usados no **Pro.Mo Saúde** são os recomendados pela Organização Mundial de Saúde: ≤ 18,4 Peso Baixo; 18,5-24,9 Normal; 25,0-29,9 Pré-Obesidade; ≥ 30 Obesidade.

A avaliação ao IMC indica que 39,9% dos associados tem excesso de peso e 11,8% sofre de obesidade. Nas mulheres a obesidade atinge os 10,2%, enquanto nos homens esta atinge os 13,5%. Na faixa etária dos 20 aos 29 anos a percentagem de obesidade é de 5,1% e na faixa etária dos 60 aos 69 anos é de 20,9%. Os associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico apresentam uma percentagem de obesidade de 26,8% e os associados com formação superior têm uma percentagem de 6%. Na região autónoma dos Açores a percentagem de obesidade é de 36%.

Gráfico 12.1. Avaliação do IMC

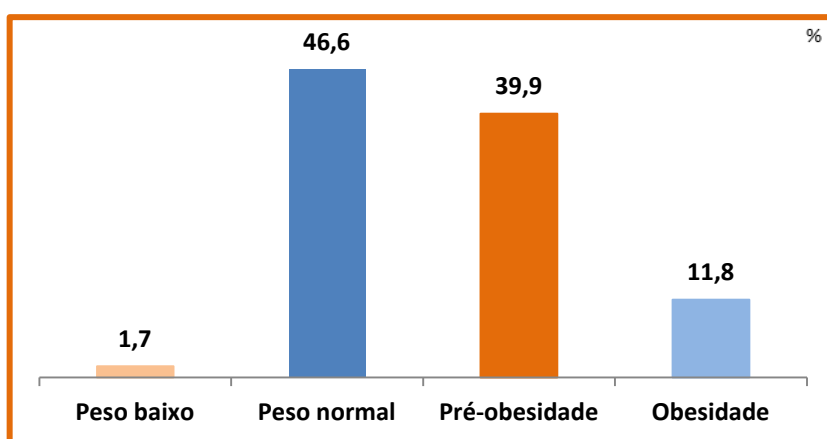
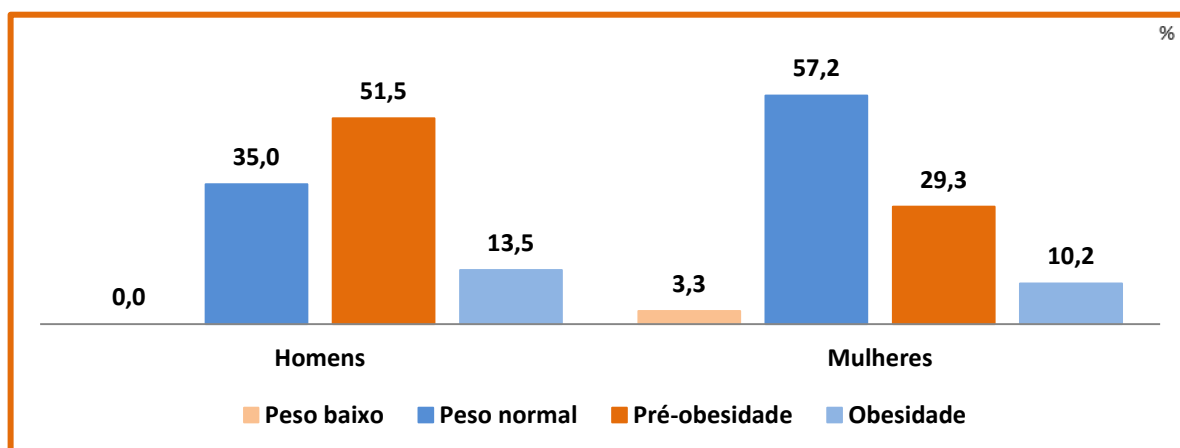


Gráfico 12.2. Avaliação do IMC, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Patologias

Gráfico 12.3. Avaliação do IMC, por faixa etária

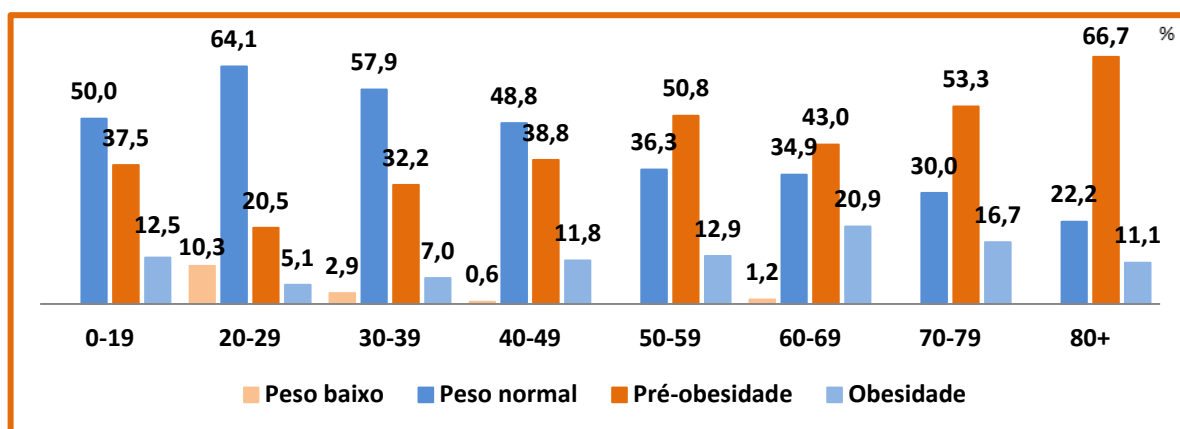


Gráfico 12.4. Avaliação do IMC, por habilitações literárias

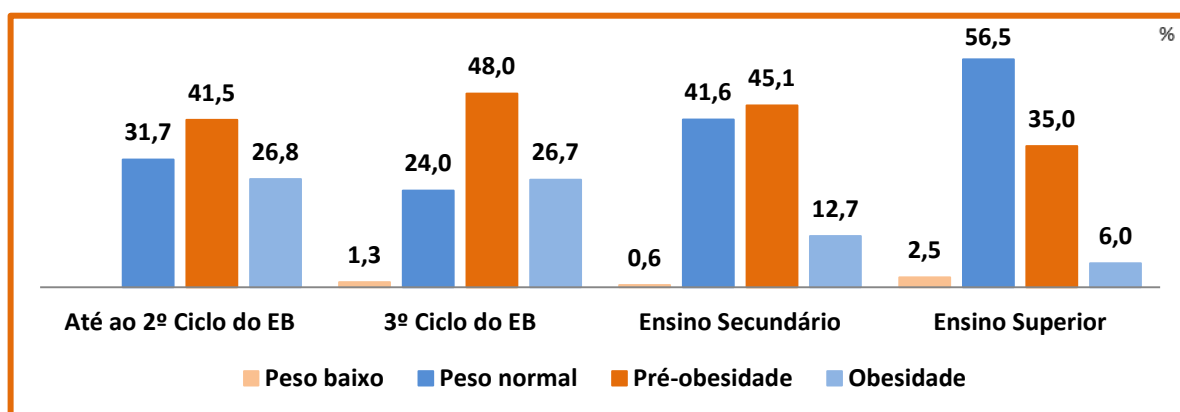
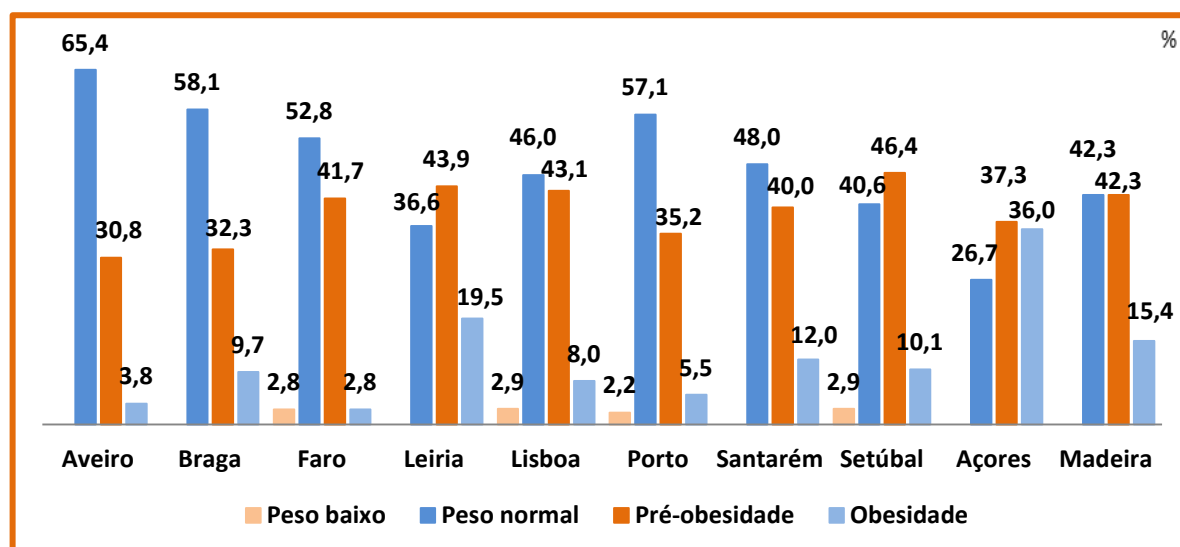


Gráfico 12.5. Avaliação do IMC, por distrito/região autónoma



Eletrocardiograma (ECG)

Quase um terço (32%) dos associados apresenta um ECG alterado. Os homens com ECG fora dos parâmetros da normalidade representam 31,3%, enquanto as mulheres são 32,7%. São 70% os indivíduos entre os 70 e os 79 anos com ECG alterado, enquanto nos indivíduos entre os 30 e os 39 anos esta percentagem é de 26,7%. Cerca de um terço (32,5%) dos associados com formação superior apresenta resultados alterados no ECG, enquanto mais de metade (56,1%) dos associados que tem até ao 2º ciclo do ensino básico tem o ECG alterado. Em Aveiro essa percentagem é de 53,8% e na região autónoma da Madeira é de 11,5%.

Gráfico 13.1. Avaliação do electrocardiograma

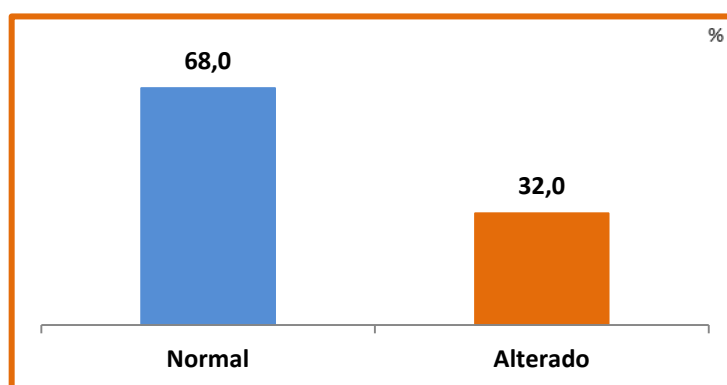


Gráfico 13.2. Avaliação do eletrocardiograma, por sexo

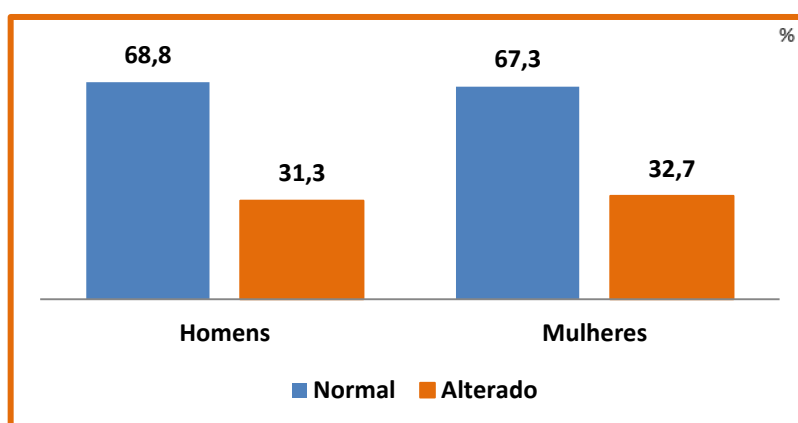


Gráfico 13.3. Avaliação do eletrocardiograma, por faixa etária

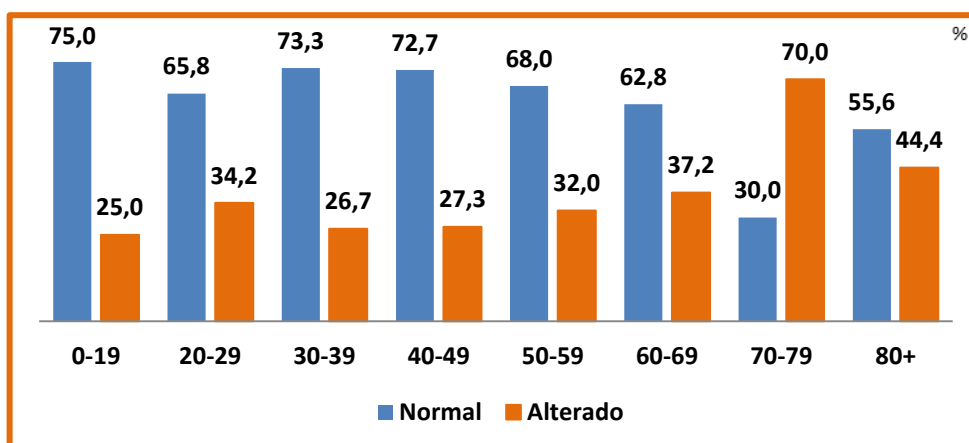


Gráfico 13.4. Avaliação do eletrocardiograma, por habilitações literárias

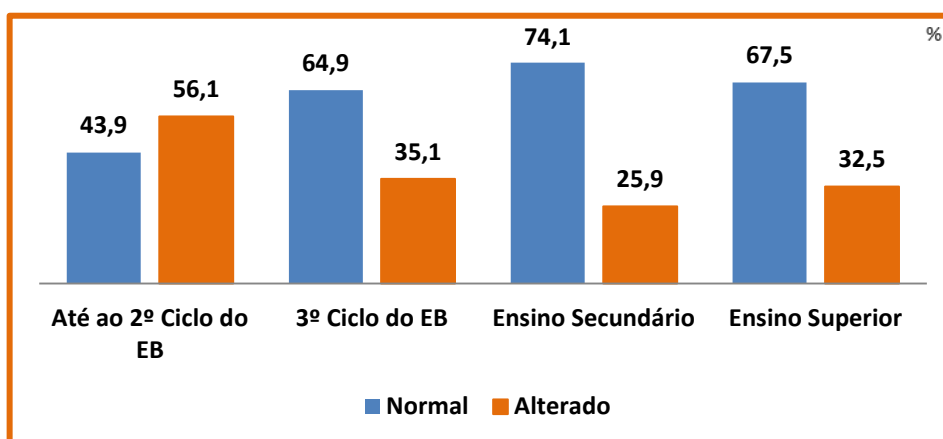
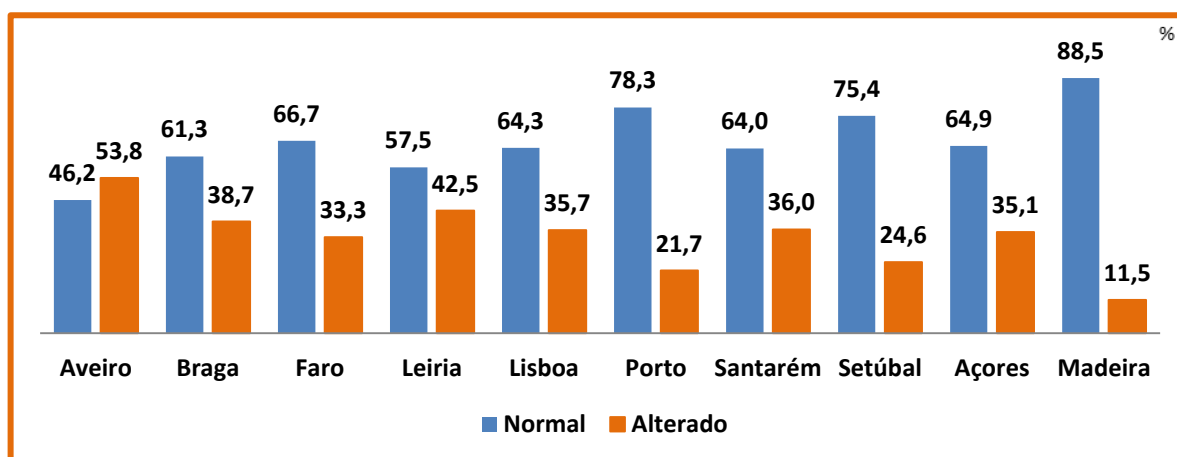


Gráfico 13.5. Avaliação do eletrocardiograma, por distrito/região autónoma



Instrumentos de auto-avaliação

Ansiedade

A Escala de Ansiedade e Depressão Clínica – HADS é um instrumento de auto-avaliação, os resultados daí decorrentes apenas são válidos como forma de rastreio, pelo que não fornecem um diagnóstico definitivo.

Cerca de um quarto (24,3%) dos associados apresenta sinais de ansiedade leve, 13,9% ansiedade moderada e 2,6% ansiedade grave. Nos associados dos 40 aos 49 anos a ansiedade leve é de 30,3% enquanto nos associados dos 60 aos 69 anos esta é de 20%. Nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico a ansiedade grave é de 9,8% e nos associados com formação superior esta é de 1,6%. Em Leiria, 9,5% dos associados apresenta sinais de ansiedade grave, enquanto em Faro, Santarém e Setúbal esta percentagem é nula.

Gráfico 14.1. HADS – Avaliação da ansiedade

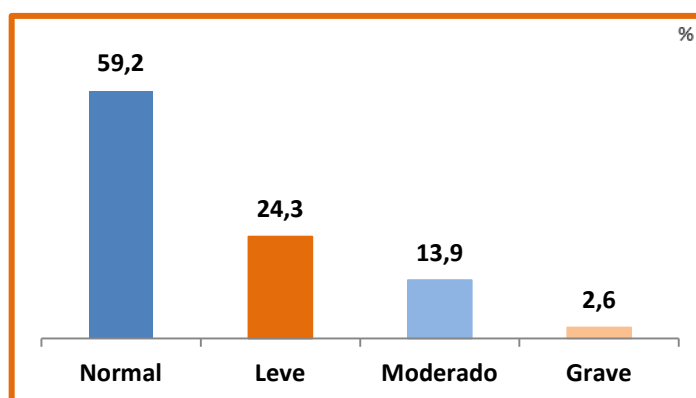
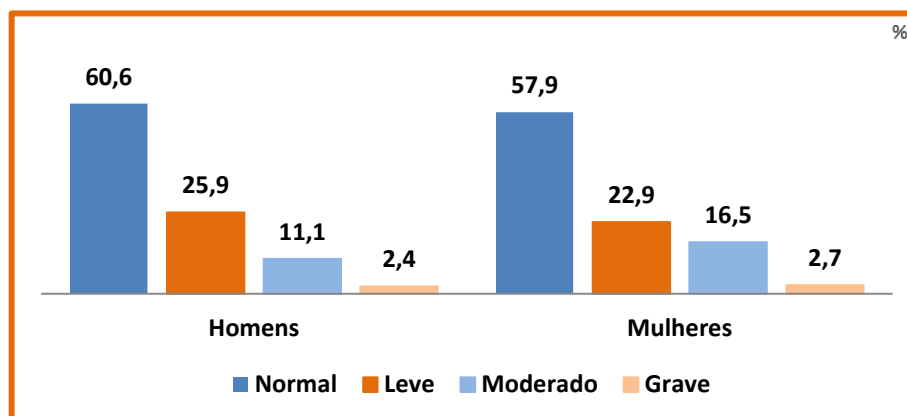


Gráfico 14.2. HADS – Avaliação da ansiedade, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Patologias

Gráfico 14.3. HADS – Avaliação da ansiedade, por faixa etária

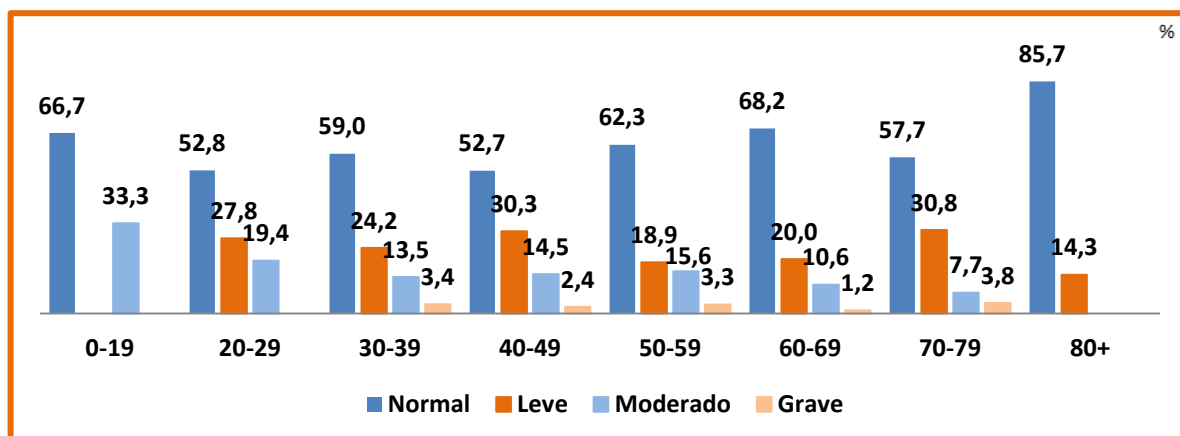


Gráfico 14.4. HADS – Avaliação da ansiedade, por habilitações literárias

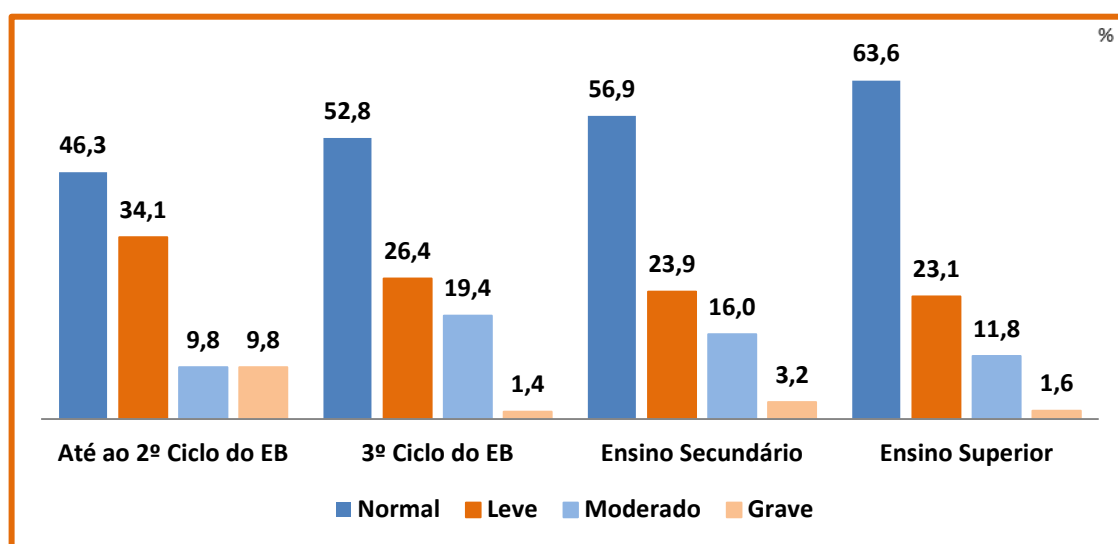
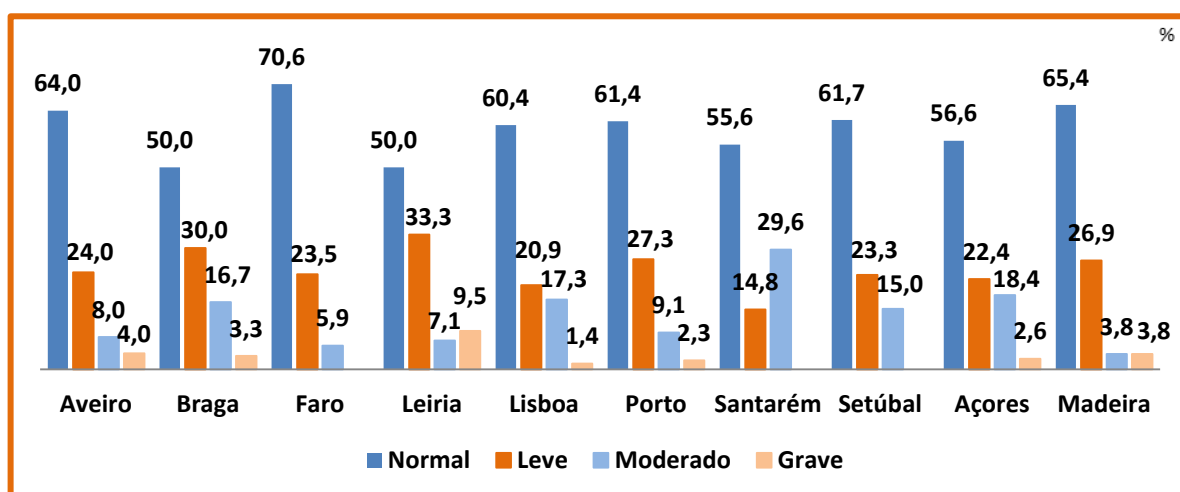


Gráfico 14.5. HADS – Avaliação da ansiedade, por distrito/região autónoma



Depressão

Um quinto (20,5%) dos associados apresenta sinais de depressão leve, 6,7% depressão moderada e 1% depressão grave. As mulheres com sinais de depressão grave representam 1,5% e os homens 0,3%. Na faixa etária dos 70 aos 79 anos a depressão leve é de 26,9% e entre os 20 e os 29 anos é de 8,6%. Dos associados que estudaram até ao 2º ciclo do ensino básico 35% apresenta sinais de depressão leve, enquanto 16,3% dos associados com formação superior apresenta os mesmos resultados. Em Leiria 35,7% dos associados apresenta sinais de depressão leve, na região autónoma da Madeira os valores são de 11,5%.

Gráfico 15.1. HADS – Avaliação da depressão

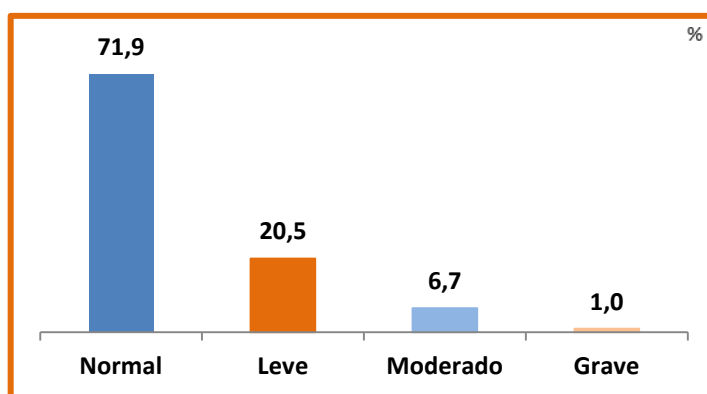
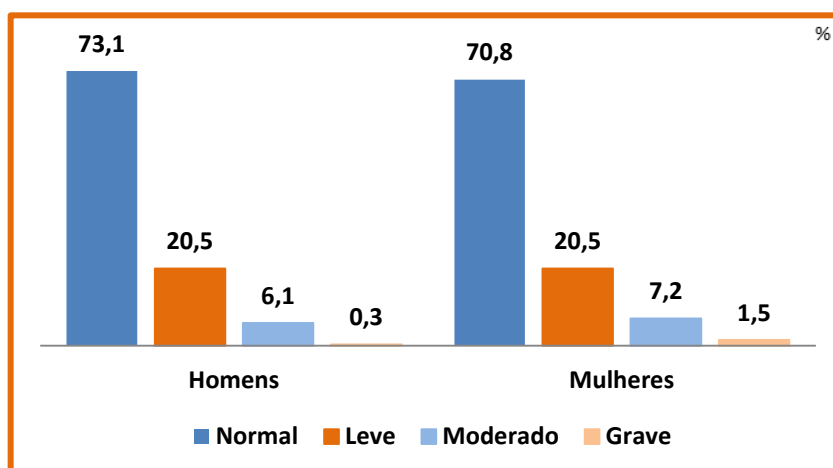


Gráfico 15.2. HADS – Avaliação da depressão, por sexo



PRO.MO SAÚDE 2015 – Patologias

Gráfico 15.3. HADS – Avaliação da depressão, por faixa etária

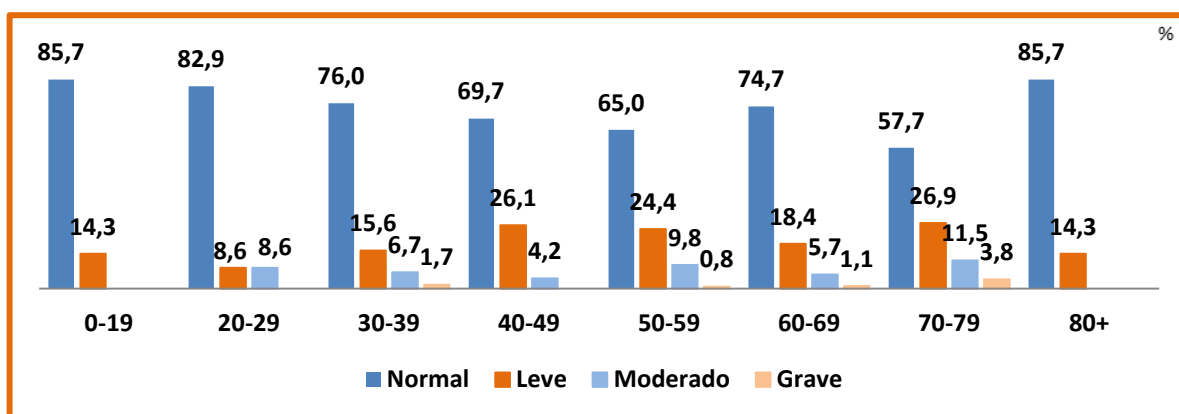


Gráfico 15.4. HADS – Avaliação da depressão, por habilitações literárias

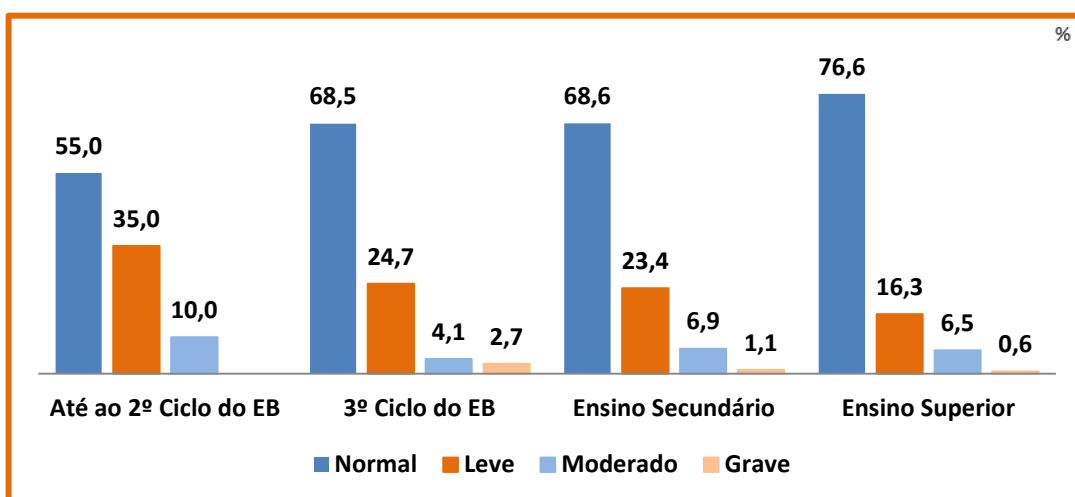
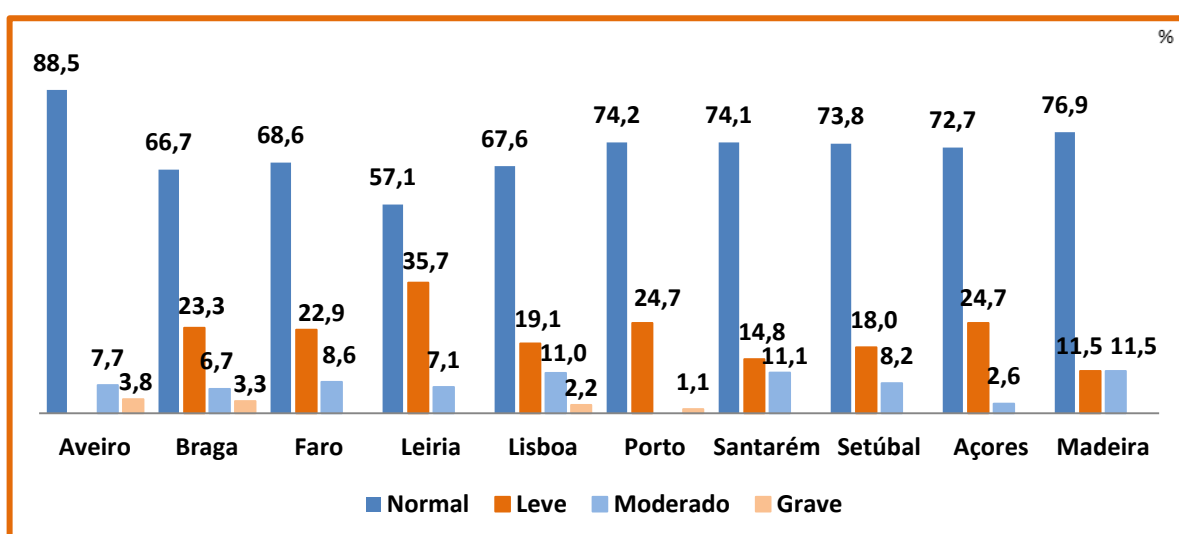


Gráfico 15.5. HADS – Avaliação da depressão, por distrito/região autónoma



Qualidade do sono

O Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh – PSQI é um instrumento de auto-avaliação de qualidade de sono.

Menos de um quarto (19,3%) dos associados tem boa qualidade de sono. Nos homens a percentagem de boa qualidade de sono é de 19,1%, enquanto nas mulheres é de 28,5%. Na faixa etária dos 70 aos 79 anos, 15,8% dos associados tem boa qualidade de sono e na faixa etária dos 20 aos 29 anos esta percentagem é de 30,3%. Nos associados com formação superior a percentagem de boa qualidade de sono é de 29,4%, enquanto nos associados que têm até ao 2º ciclo do ensino básico esta é de 10,3%. Em Aveiro, 38,1% dos associados tem uma boa qualidade de sono, enquanto na região autónoma dos Açores a percentagem é de 15,2%.

Gráfico 16.1. PSQI – Avaliação de perturbações do sono

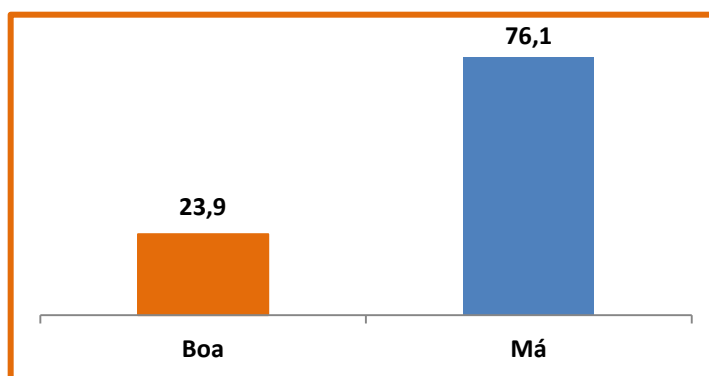


Gráfico 16.2. PSQI – Avaliação de perturbações do sono, por sexo

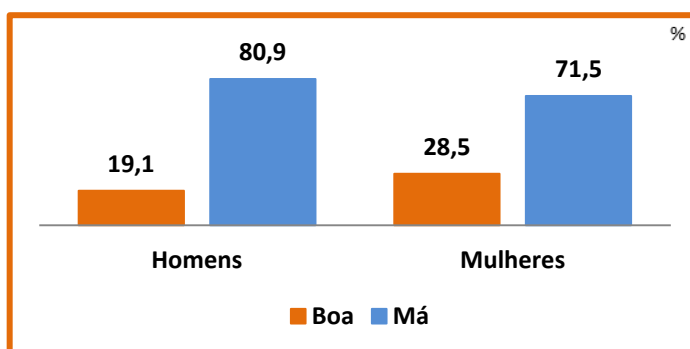


Gráfico 16.3. PSQI – Avaliação de perturbações do sono, por faixa etária

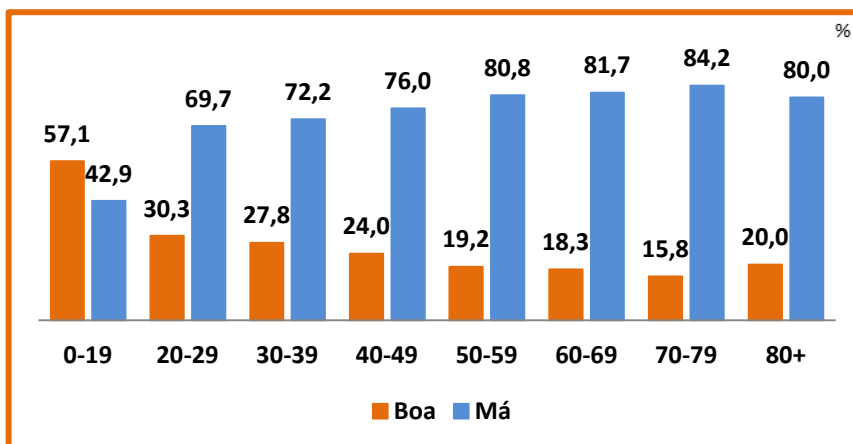


Gráfico 16.4. PSQI – Avaliação de perturbações do sono, por habilitações literárias

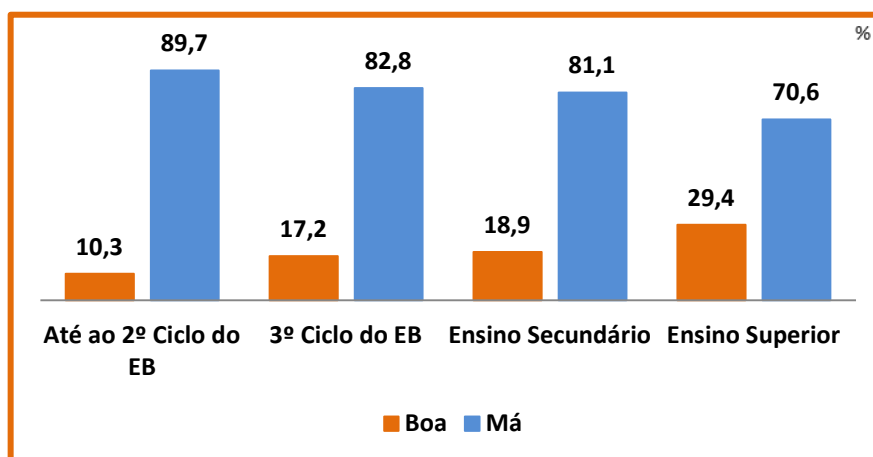


Gráfico 16.5. PSQI – Avaliação de perturbações do sono, por distrito/região autónoma

