



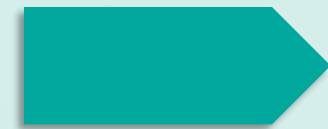
O papel do autocuidado em Portugal

Maio 2026

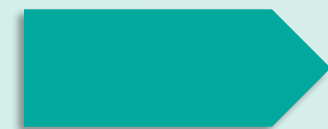


O PAPEL DO AUTOCUIDADO: DA OPORTUNIDADE À EVIDÊNCIA

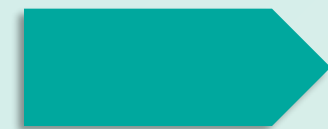
CONTEXTO & OBJETIVO



O sistema de saúde em Portugal enfrenta pressões crescentes: envelhecimento, doenças crónicas e recursos limitados



O autocuidado é reconhecido internacionalmente como parte da solução, mas não tinha ainda sido realizada a quantificação do seu papel e potencial em Portugal



Este estudo gera evidência robusta para suportar decisões e orientar o desenvolvimento do autocuidado em Portugal

METODOLOGIA

01

Benchmarking & Análise de Dados de Mercado

- Revisão de literatura nacional e internacional
- Benchmarking europeu
- Análise de indicadores de saúde e do mercado de *CH* em Portugal
- Definição do enquadramento e das métricas a medir no estudo

02

3 Estudos Quantitativos

- População ≥ 18 anos (n=2,671)
- Médicos de MGF (n=203)
- Farmacêuticos comunitários (n=192)
- Recolha de dados realizada no 1º trimestre de 2026

03

Entrevistas em Profundidade

Entrevistas a *stakeholders*-chave da área da saúde para discutir os resultados gerados e identificar oportunidades de melhoria e recomendações estratégicas

ENQUADRAMENTO & DEFINIÇÃO

DEFINIÇÃO DE AUTOCUIDADO

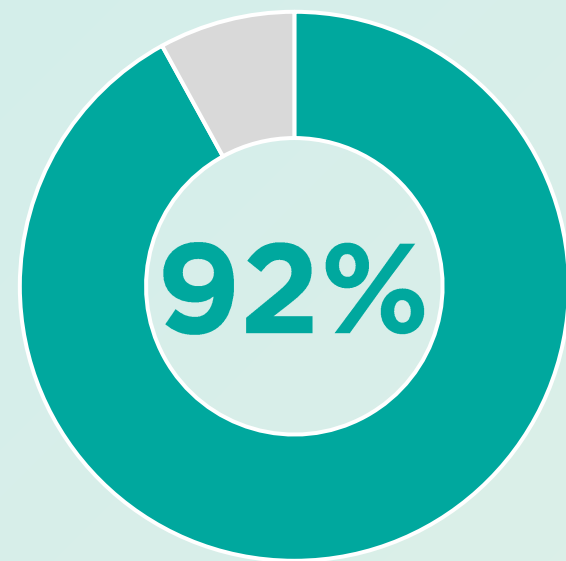
“Resposta a um problema de saúde através da utilização de **medicamentos e produtos de saúde disponíveis sem receita médica** — incluindo OTC, suplementos alimentares e dispositivos médicos — **por iniciativa própria ou com o aconselhamento de um farmacêutico**”

ESTA DEFINIÇÃO É RELEVANTE PORQUE

Viabiliza a quantificação rigorosa dos comportamentos e valor gerado pelo autocuidado

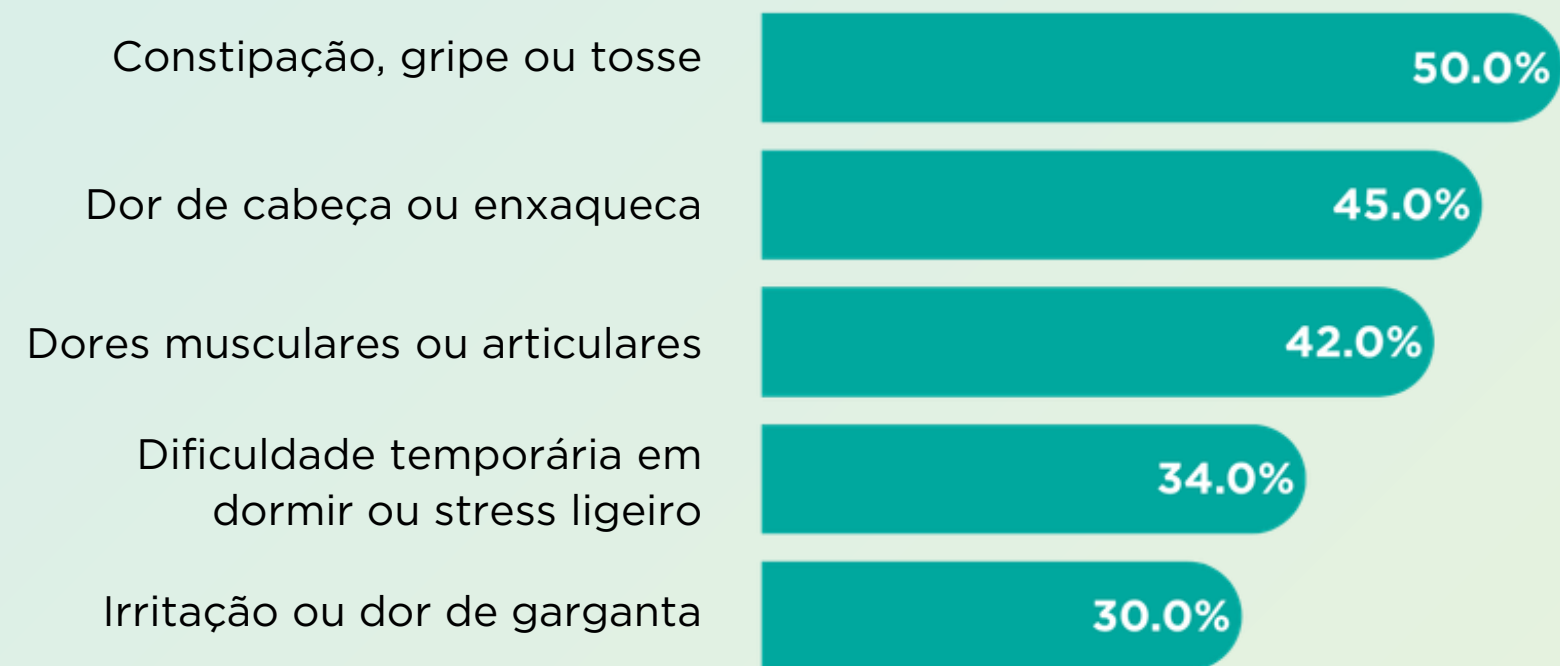
Permite focar a análise nos problemas de saúde ligeiros mais relevantes

O RETRATO DOS PROBLEMAS DE SAÚDE LIGEIOS EM PORTUGAL



dos portugueses
tiveram ≥ 1 problema
ligeiro no último ano

TOP 5 problemas de saúde ligeiros mais prevalentes



Nota: O estudo considerou um total de 24 situações clínicas ligeiras. Apresentam-se aqui as 5 mais prevalentes na população.

4.2
problemas distintos
por pessoa/ano

COMO OS PORTUGUESES GEREM OS SEUS PROBLEMAS DE SAÚDE?

Primeira opção adotada pelos portugueses no tratamento de problemas de saúde ligeiros



Top 5 problemas por abordagem inicial

1 Queimadura solar, de 1º grau ou feridas ligeiras	1 Infeção Urinária	1 Dificuldade temporária em dormir ou stress ligeiro
2 Herpes labial	2 Infeção ocular	2 Disfunção erétil
3 Dor de cabeça ou enxaqueca	3 Candidíase vaginal	3 Cólicas
4 Irritação ou Dor de garganta	4 Dor ou desconforto no ouvido	4 Dores menstruais
5 Constipação, gripe ou tosse	5 Irritação ou alergia ocular	5 Hemorróidas

COMO OS PORTUGUESES GEREM OS SEUS PROBLEMAS DE SAÚDE?

Primeira opção adotada pelos portugueses no tratamento de problemas de saúde ligeiros



55%

79%

de taxa de sucesso (sintomas totalmente resolvidos sem intervenção clínica)

Apenas 1%

necessitou de recorrer posteriormente ao médico, ao optar pelo autocuidado

O IMPACTO DO AUTOCUIDADO: CUSTOS, TEMPO E PRODUTIVIDADE

Custos Diretos

O autocuidado gera **valor partilhado**: reduz custos para o sistema de saúde e reduz encargos diretos para os cidadãos.



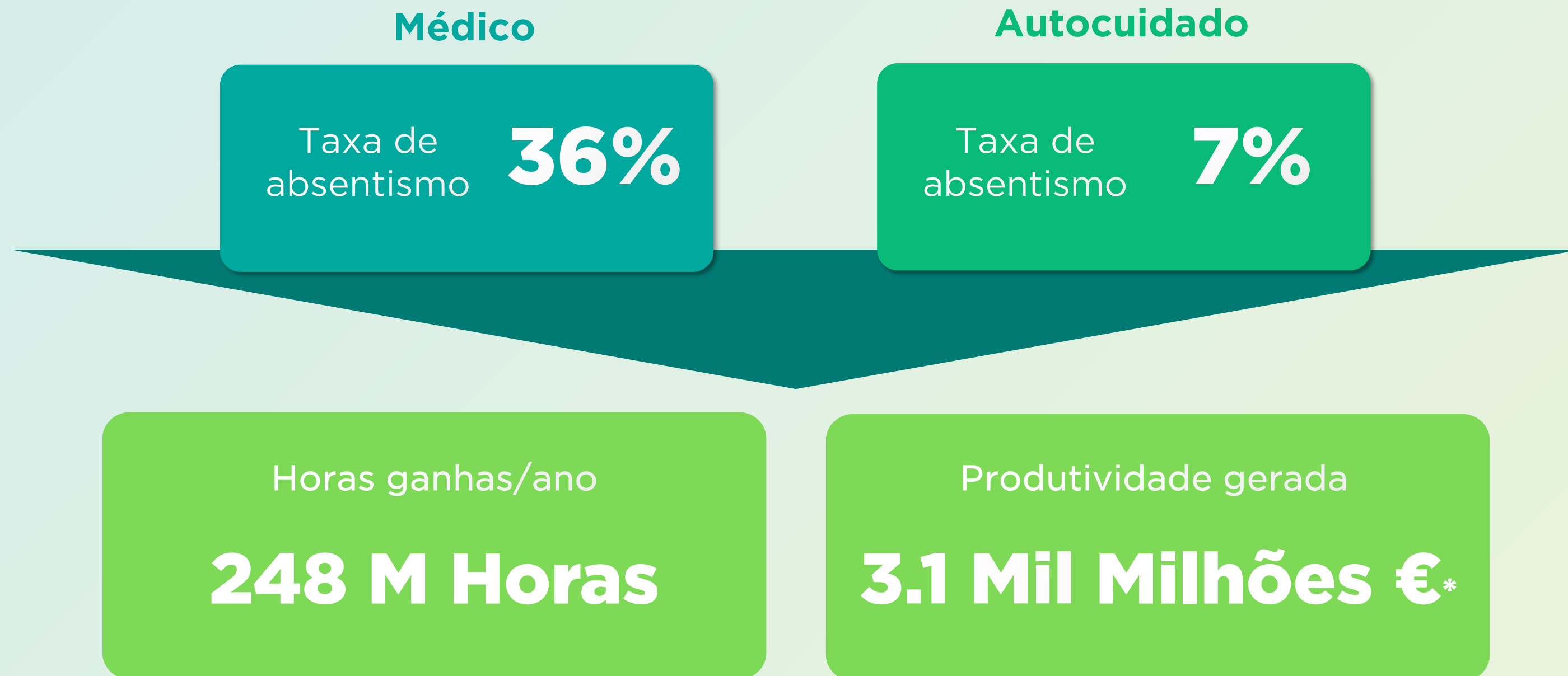
* Inclui: deslocações, custo da consulta (quando aplicável), medicamentos e exames

** Estimativa baseada em: Portaria n.º 207/2017 (CSP e urgência), atualizada para 2025 com base no IPC (INE)

O IMPACTO DO AUTOCUIDADO: CUSTOS, TEMPO E PRODUTIVIDADE

Custos Indiretos

O autocuidado reduz também interrupções da atividade profissional e contribui para ganhos de produtividade.



* Com base no salário médio nacional e encargos associados para o empregador

O IMPACTO DO AUTOCUIDADO: CUSTOS, TEMPO E PRODUTIVIDADE

O potencial por capturar:

39%

das consultas de Medicina Geral e Familiar poderiam ser geridas através do autocuidado.

- 13.2 Milhões de consultas*



Cada aumento de 1 ponto percentual na adoção do autocuidado

=

+239 Milhões € /ano em poupanças adicionais só em custos diretos

* Considerando o número de consultas realizadas nos cuidados de saúde primários em 2025

FATORES QUE MOLDAM O RECURSO AO AUTOCUIDADO

O que impulsiona o Autocuidado?

Experiência Prévia

57%

A experiência anterior com sintomas semelhantes é o principal motor do autocuidado.

Conveniência e Rapidez

30%

A facilidade de acesso torna o autocuidado uma alternativa prática.

Confiança no Farmacêutico

8%

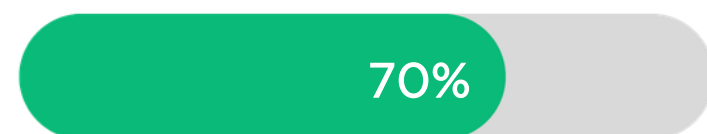
O farmacêutico funciona como um apoio adicional na tomada de decisão.

FATORES QUE MOLDAM O RECURSO AO AUTOCUIDADO

Confiança no Autocuidado

Gerir os problemas de saúde sozinho

5.95 / 7



ALTA >5



MÉDIA 3 a 5



BAIXA <3

Papel do Farmacêutico

33%

recorrem a aconselhamento em
farmácia comunitária

+1.64 pontos

de confiança nos casos de baixa
confiança inicial

FATORES QUE MOLDAM O RECURSO AO AUTOCUIDADO

O que trava o Autocuidado?

55% Consideraram o autocuidado antes de recorrer ao médico.
Porque desistiram?

**Incerteza
clínica**

43%

Dúvidas sobre como gerir a situação sozinhos e perceção de que o farmacêutico não poderia ajudar.

**Ausência de
soluções**

34%

Perceção de que não existem opções adequadas sem receita médica para o seu problema.

**Custo dos
produtos**

15%

Influencia a decisão, mas com menor expressão face a outras barreiras.

FATORES QUE MOLDAM O RECURSO AO AUTOCUIDADO

O que trava o Autocuidado? O sistema está preparado para o Autocuidado?

Médicos

Fatores que levam os médicos de MGF a considerar necessária a avaliação médica

Risco de complicações/mascaramento dos sintomas

92%

Historial clínico complexo

80%

Dificuldade em confirmar se o problema é autolimitado

73%

44% dos MGF indicam a avaliação médica como abordagem mais adequada para os problemas de saúde ligeiros

Farmacêuticos

Fatores que mais fazem os farmacêuticos hesitarem no aconselhamento em situações clínicas ligeiras

Historial e perfil clínico do utente

77%

Falta de produtos adequados disponíveis sem receita

63%

Dificuldade em avaliar se os sintomas exigem avaliação médica

51%

Top 5 situações onde a oferta sem receita é percecionada como limitada

1 **Disfunção erétil**

4 **Infeção urinária**

2 **Infeção ocular**

5 **Náuseas e vómitos**

3 **Infeção ouvido**

DO DIAGNÓSTICO À AÇÃO: PRIORIDADES PARA O REFORÇO DO AUTOCUIDADO

DUAS DIMENSÕES PRIORITÁRIAS DE ATUAÇÃO

UMA ABORDAGEM INTEGRADA

01 LITERACIA EM SAÚDE

Sustenta a decisão dos cidadãos

A Comunicação em saúde orientada para a ação

Campanhas contínuas e multicanal para mudar comportamentos à escala

B Programas Escolares

Capacitar as gerações mais jovens com impacto multiplicador nas famílias

C Ferramentas de Apoio à Decisão

Evoluir do despiste para a orientação da ação com recurso a IA clínica

ACESSO E INTEGRAÇÃO 02

Determina a concretização na prática

D Reforço do acesso via enquadramento de dispensa

Alargar o acesso a medicamentos sem receita, através de switch MSRM para MNSRM ou MNSRM-EF

E Formalizar a intervenção farmacêutica no autocuidado

Estruturar o farmacêutico como primeiro ponto de contacto reconhecido, com protocolos clínicos e dispensa adequada

F Integração, continuidade e articulação no sistema

Referenciação bidirecional e partilha de informação clínica entre profissionais, incluindo histórico do utente e registo de intervenções