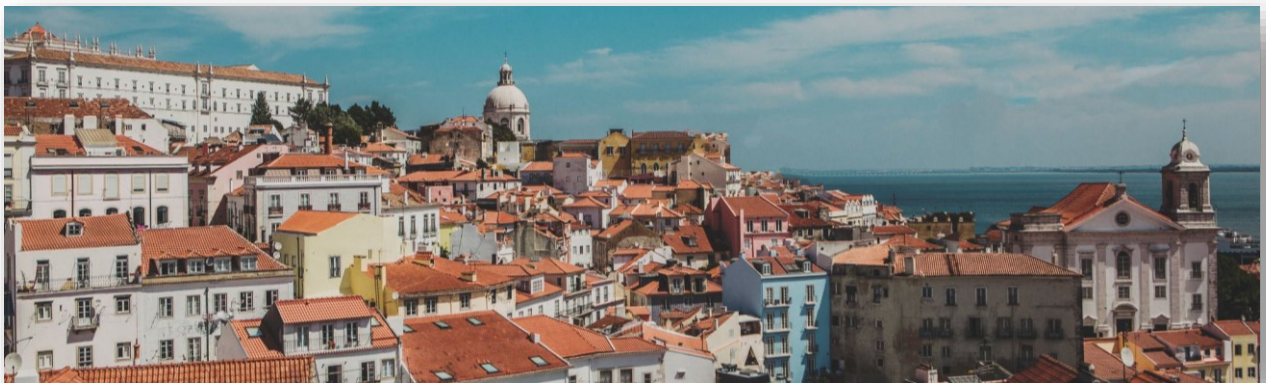


Estudo Observatório da Sociedade Portuguesa 2025

**Estudo da sociedade portuguesa:
Felicidade, satisfação, perceção de saúde,
confiança no governo e nas instituições europeias,
rendimento, poupança e confiança económica
(2025)**



**Observatório da Sociedade Portuguesa
Behavioral Insights Unit
CATÓLICA-LISBON**

World Ranked – Triple Accredited – Award Winning



ÍNDICE

Sumário Executivo	3
Caracterização da Amostra	4
Secção I. Felicidade global e satisfação com a vida no geral	5
Felicidade global.....	6
Satisfação com a vida em geral.....	7
Secção II. Perceção de saúde e qualidade de vida	8
Saúde.....	9
Qualidade de vida	10
Secção III. Bem-estar com a vida	11
Nível de vida.....	12
Segurança.....	13
Segurança no futuro.....	14
Secção IV. Confiança em instituições	15
Confiança no Governo	16
Confiança nas instituições europeias	18
Secção V. Rendimento e Hábitos de Poupança	19
Avaliação do rendimento.....	20
Rendimento Mensal Mínimo Equivalente.....	22
Interesse em poupar.....	23
Capacidade de poupança	24
Secção VI. Confiança Económica	25
Indicadores de Confiança Económica.....	26
Principais Conclusões	27

Sumário Executivo



O Observatório da Sociedade Portuguesa (OSP) da Católica Lisbon School of Business & Economics realizou durante o ano de 2025 um estudo de forma a investigar fatores que caracterizam a sociedade portuguesa. Os dados foram recolhidos utilizando o Painel de Estudos Online da CATÓLICA-LISBON (PEO). A amostra foi recolhida durante julho de 2025.



Este estudo tem como principal objetivo a monitorização dos indicadores gerais do Observatório da Sociedade Portuguesa que avaliam a felicidade, satisfação com a vida, saúde, qualidade de vida, confiança no governo e nas instituições europeias, rendimento e poupança e confiança económica dos membros da Sociedade Portuguesa em 2025.



1134 participantes do Painel de Estudos Online da CATÓLICA-LISBON responderam a um questionário de resposta online onde diferentes constructos foram aferidos.



Por razões de arredondamento dos valores, os totais apresentados neste estudo podem não corresponder exatamente à soma das parcelas.

O presente relatório divide-se em 6 secções distintas, começando por apresentar os resultados relativos à felicidade global e satisfação com a vida no geral. Em seguida apresentam-se resultados no que diz respeito à perceção de saúde e qualidade de vida, bem-estar com a vida, confiança no estado português e instituições europeias e, por fim, os rendimentos, hábitos de poupança e confiança económica.



Os resultados desta edição revelam que os portugueses apresentam níveis historicamente elevados de felicidade e satisfação com a vida, mas simultaneamente registam sinais de preocupação estrutural em áreas centrais como a saúde e a habitação.

No campo económico, observa-se que a maioria dos inquiridos considera que “dá para viver” com o rendimento atual, mas o limiar mínimo percebido como necessário para enfrentar as despesas aumentou substancialmente, refletindo a pressão do custo de vida. A elevada propensão para poupar, acompanhada de sinais de recuperação nos indicadores de confiança económica, denota tanto prudência das famílias como um otimismo cauteloso face ao futuro.

No plano institucional, os resultados expõem uma confiança desigual: elevada no plano europeu, sobretudo na União Europeia, vista como um pilar de estabilidade, e baixa em relação à governação nacional, especialmente nas áreas de habitação, desigualdade, pobreza e corrupção.

Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo é constituída por **1134 participantes**, 613 do sexo feminino e 521 do sexo masculino, de idades compreendidas entre os **18 e os 83 anos**.

17.4% dos participantes possui entre 20 e 29 anos de idade, 19.8% possui entre 30-39, 22.7% entre 40-49, 21.6% entre 50-59 e 15.9% entre 60-69 anos de idade.

Apenas 0.4% da amostra tem 18 e 19 anos, e 2.4% da amostra possui idades superiores a 69 anos.

Embora exista uma pequena variação para o grupo de adultos entre os 60 e os 69 anos, **a amostra é representativa dos Censos 2021**, tal como acontecia em edições anteriores do OSP.

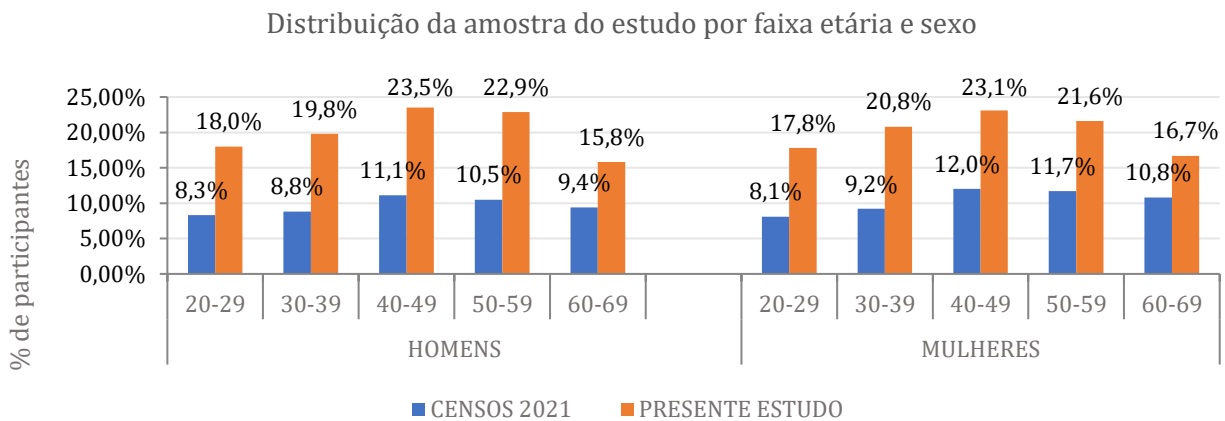


Figura 1 - Distribuição da Amostra do estudo por sexo e faixa etária, comparativamente ao CENSOS de 2021.

Secção I. Felicidade global e satisfação com a vida no geral



A maioria dos participantes considera-se feliz e satisfeito com a sua vida.

Observa-se que a percentagem de participantes que se declara feliz ou muito feliz está acima dos valores médios pré-pandemia, bem como a percentagem de participantes satisfeitos com a vida (2025 em comparação a novembro de 2019).

Quando considerada toda a série, com dados obtidos a partir de outubro de 2015, verifica-se que o nível de satisfação com a vida atinge, em 2025, o patamar mais elevado.

Nesta secção são apresentados os resultados dos indicadores de felicidade global e satisfação com a vida no geral para o período de 2025 e a evolução dos mesmos desde outubro de 2015.

Os indicadores gerais, felicidade global e satisfação com a vida, foram medidos através de uma escala que varia entre 0 e 10 pontos (com valores superiores a indicarem maior presença da característica). Os 11 pontos da escala foram proporcionalmente recalculados para obter uma representação em 5 pontos. Para estes indicadores será apresentada a percentagem de participantes por níveis de concordância.

Em 2025, **71% dos participantes mostram-se felizes e 9.3% muito felizes**. Em contraste, 8.6% dos participantes sentem-se infelizes e 0.6% sentem-se muito infelizes. **No que diz respeito à satisfação, 73.4% dos participantes mostram-se satisfeitos e 8.7% muito satisfeitos com a sua vida** contra 7.7% dos participantes que se mostram insatisfeitos e apenas 0.4% que estão muito insatisfeitos.

A evolução destes indicadores gerais de felicidade e satisfação com a vida, entre outubro de 2015 e julho de 2024, encontra-se representada nas Figuras 2 e 3. **Os dados indicam uma perceção positiva, apresentando uma maior percentagem de participantes que indicam estar muito felizes e satisfeitos e uma percentagem menor de participantes que indicam estar muito infelizes e insatisfeitos tanto em relação à felicidade, quanto em relação à satisfação com a vida.**

Felicidade global

"Considerando todos os aspetos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente neste momento?"

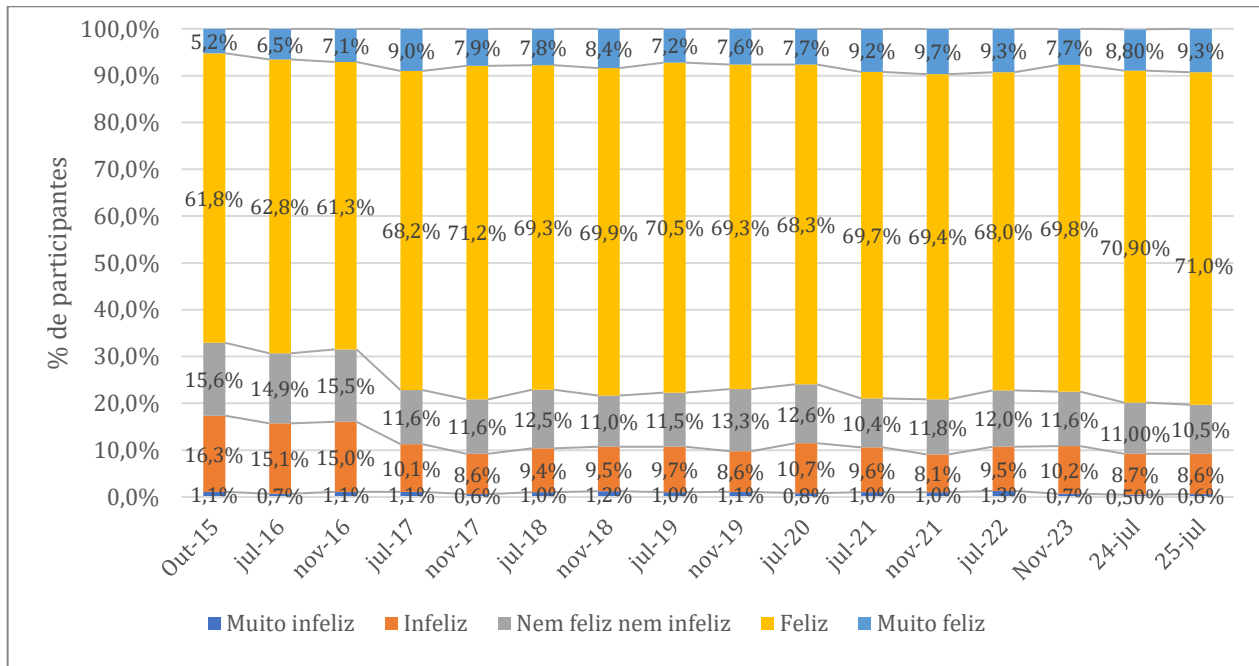


Figura 2 – Evolução do indicador geral de felicidade, entre outubro de 2015 e 2025.



71% dos participantes relata que se sente feliz e 9.3% muito feliz, enquanto apenas 8.6% dos entrevistados diz sentir-se infeliz e 0.6% muito infeliz. **Em comparação com o período de julho de 2024, houve uma ligeira diminuição na percentagem de participantes que se sentem infelizes (-0.1 pp) e que nem se sentem felizes nem infelizes (-0.5 pp).** Verifica-se apenas um **aumento mais significativo** na percentagem de pessoas que dizem sentir-se **muito felizes**, tendo um aumento de 0.5 pp.

Satisfação com a vida em geral

"Qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?"

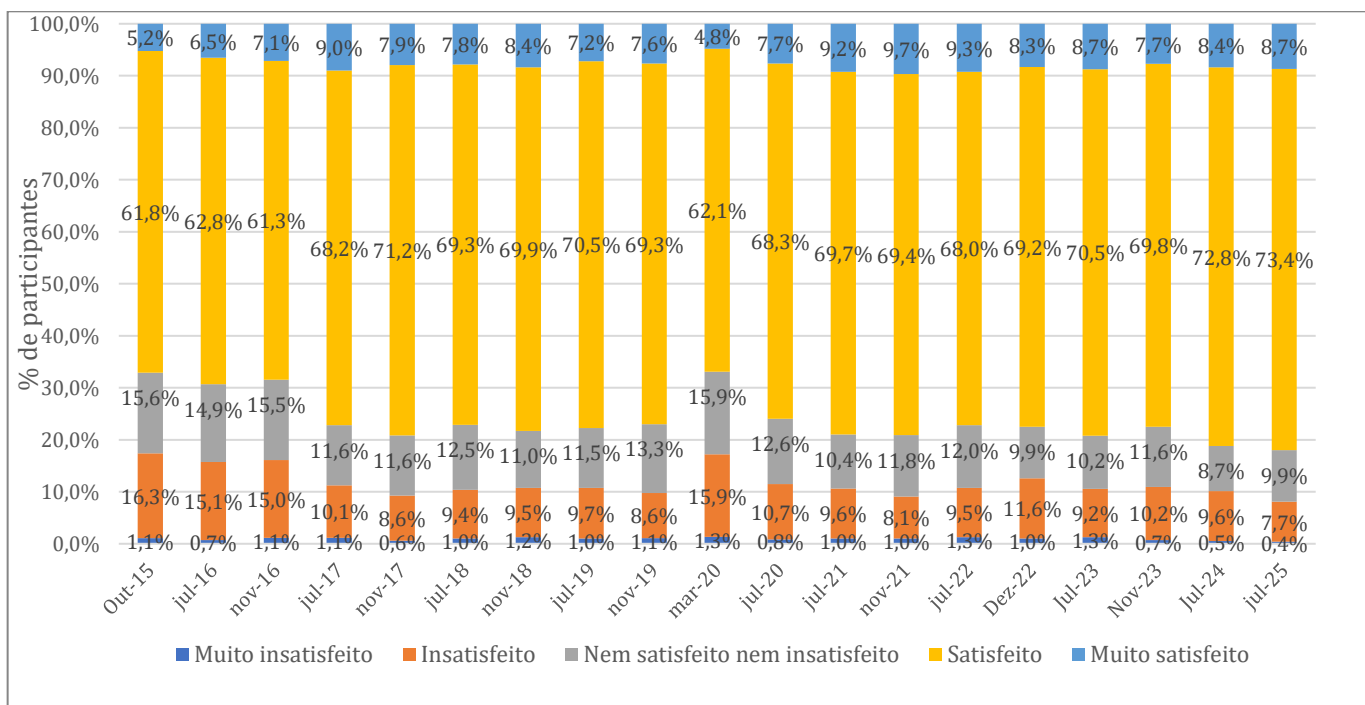


Figura 3 - Evolução do indicador de satisfação com a vida, entre outubro de 2015 e 2025.



73.4% dos participantes relata que se sente satisfeito e 8.7% muito satisfeito com sua vida em geral, enquanto apenas 7.7% dos entrevistados diz sentir-se insatisfeito e 0.4% muito insatisfeito. **Em comparação com o estudo realizado no período de julho de 2024, verifica-se uma leve redução no número de pessoas muito insatisfeitas (-0.1 pp) e insatisfeitas (-1.9 pp), ao mesmo tempo em que se verifica um aumento no número de pessoas que nem se sente satisfeita nem insatisfeita (1.2 pp), satisfeitas com a vida em geral (0.6 pp) e muito satisfeitas (0.3 pp).**

Comparando os resultados deste estudo com os de novembro de 2019 (valores pré-pandemia), enquanto a percentagem de participantes que nem se sente satisfeita nem insatisfeita com a vida diminuiu -4.6 pp, o número de pessoas que se sente satisfeita com a vida aumentou 3.5 pp e a que se considera muito satisfeito aumentou 0.8 pp.

É de salientar que em 2025 se registou o valor mais elevado de satisfação, quando considerada a soma das parcelas satisfeito e muito satisfeito, desde outubro de 2015 (apresentando uma variação de 15.1 pp entre 2015 e 2025).

Secção II. Perceção de saúde e qualidade de vida



A grande maioria dos participantes avalia positivamente a sua saúde (77,5%).

Já a perceção da qualidade de vida é ainda mais favorável, com 94,9% a avaliá-la como boa, muito boa ou ótima, destacando-se os 52,3% que a consideram muito boa.

Face ao ano anterior (julho de 2024), observa-se uma melhoria na perceção da qualidade de vida e apenas uma variação pouco significativa na perceção da saúde, que se mantém globalmente positiva.

Nesta secção são apresentados os resultados sobre a perceção geral dos participantes em relação à sua saúde e à sua qualidade de vida.

No que diz respeito à saúde, os participantes foram questionados sobre como consideram a sua saúde de uma forma geral através da questão “Em geral, diria que a sua saúde é?” e utilizando uma escala de resposta que varia entre 1 (fraca) a 5 (ótima). Em relação à perceção dos participantes sobre a sua qualidade de vida, esta foi medida através da pergunta “Como avalia a sua qualidade de vida?”, cujas respostas variavam numa escala de resposta de 1 (muito fraca) a 5 (muito boa). A Figura 4 apresenta a evolução da distribuição das respostas sobre a perceção geral em relação à saúde, em percentagem, entre outubro de 2015 e 2025. A Figura 5 apresenta a evolução da perceção de qualidade de vida, entre novembro de 2016 e 2025.

De um modo geral, 77.5% das pessoas considera a sua saúde de forma positiva, das quais 6.6% a avalia a como ótima, 31% como muito boa e 39.9% como boa. Em contrapartida, 22.6% dos participantes a considera razoável ou fraca (18.9% e 3.7%, respetivamente).

Em relação à qualidade de vida, a avaliação dos participantes também é positiva, com 94.9% a considerá-la como boa, ótima e muito boa (33.9%, 8.7% e 52.3% respetivamente), e apenas 5.6% a avaliá-la como fraca ou razoável (0.8% e 4.8% respetivamente).

Saúde

“Em geral, diria que a sua saúde é?”

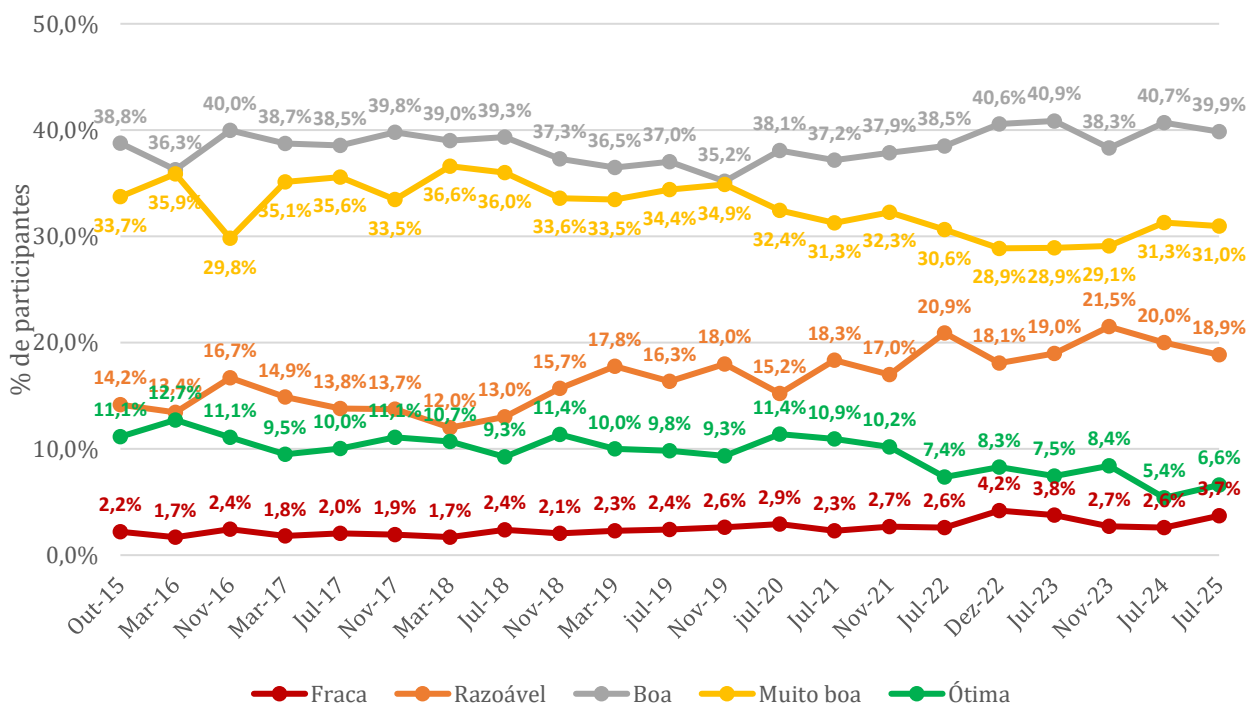


Figura 4 – Evolução da percepção geral de saúde entre outubro de 2015 e 2025.



Em comparação com o período homólogo é possível aferir que, enquanto diminuiu o número de participantes que considera a sua saúde muito boa (-0.3 pp), boa (-0.8 pp) e razoável (-1.1 pp), aumentou o número de participantes que a consideram ótima (1.2 pp) e, paralelamente, fraca (1.1 pp).

Em relação ao estudo realizado no período pré-pandemia (novembro de 2019), há uma diminuição no número de pessoas que considera a sua saúde ótima e muito boa (2.7 pp e 3.9 pp, respetivamente). Contudo, observou-se um aumento significativo das pessoas que considera que a sua saúde é boa (4.7 pp).

Qualidade de vida

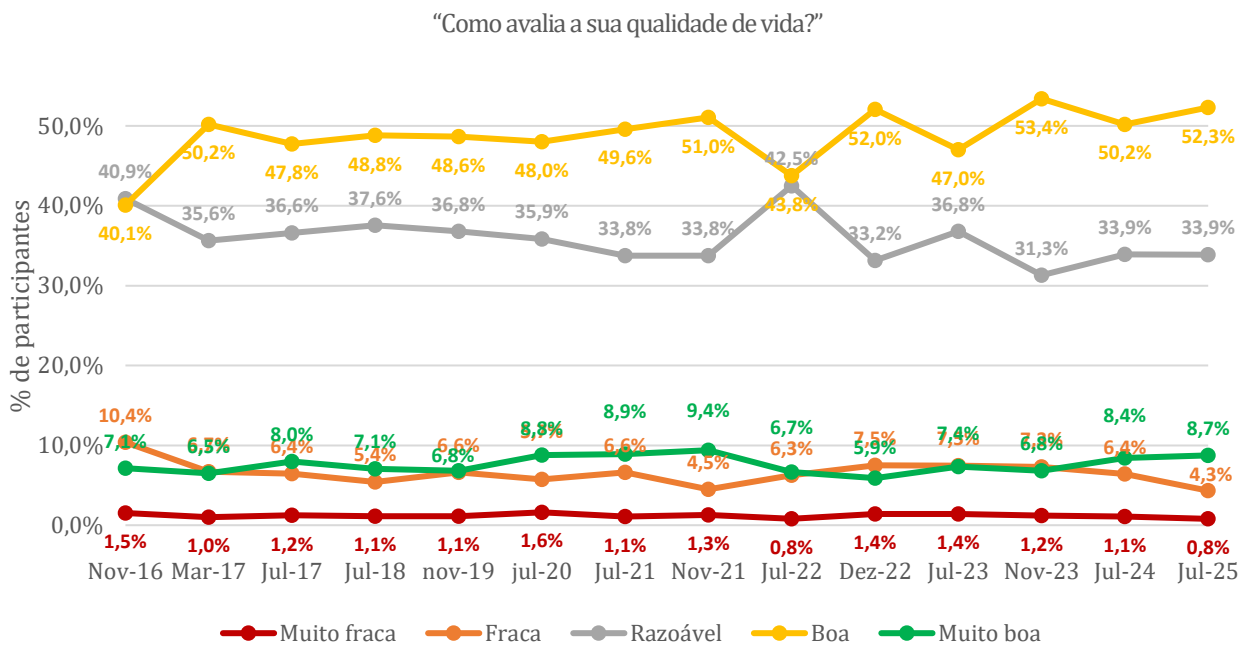


Figura 5 - Evolução da percepção geral de qualidade de vida entre novembro de 2016 e 2025.



Em comparação com o período homólogo, houve uma recuperação na percepção de qualidade de vida dos participantes, sendo verificado um aumento na percentagem de pessoas que a avalia como boa (2.1 pp) e muito boa (0.3 pp). Por outro lado, houve uma diminuição na percentagem de pessoas que a avalia como fraca (-2.1 pp) e muito fraca (-0.3 pp).

Em relação ao estudo realizado no período pré-pandemia (novembro de 2019), há um aumento no número de pessoas que considera sua qualidade de vida boa (3.7 pp) e muito boa (1.9 pp), e uma diminuição no número de pessoas que a considera razoável (2.9 pp), fraca (2.3 pp) e muito fraca (0.3 pp).

Observando os números do estudo atual em comparação com aqueles relativos a julho de 2020, período de confinamento face à pandemia de COVID-19, é possível perceber um aumento do número de pessoas que avalia sua qualidade de vida como boa (de 48.0% para 52.3%) e uma redução daqueles que a avaliam como razoável (de 35.9% para 33.9%).

Secção III. Bem-estar com a vida



A maioria dos participantes reporta estar satisfeito com seu nível de vida, com a sua segurança e com a segurança do seu futuro.

O grau de satisfação com a segurança do seu futuro é aquele que aparece com a maior percentagem de insatisfeitos ou muito insatisfeitos, chegando a 28.6% dos participantes.

Nesta secção são apresentados os resultados relacionados com o bem-estar pessoal, com foco nas dimensões de satisfação com o nível de vida, com a segurança e com a segurança no futuro. Estes dados são recolhidos habitualmente no primeiro semestre de cada ano pelo Observatório da Sociedade Portuguesa, o que permite fazer uma comparação longitudinal desde 2017.

Questionou-se os participantes quanto ao seu nível de satisfação face a estes três indicadores e eles responderam sobre cada dimensão numa escala de 11 pontos, em que 0 corresponde a totalmente insatisfeito e 10 a totalmente satisfeito. Para fins de representação gráfica, a escala original foi recalculada para 5 pontos, variando de 1 = muito insatisfeito a 5 = muito satisfeito.

Verifica-se que 67.7% dos participantes sentem-se satisfeitos com o seu nível de vida e 8.9 % muito satisfeitos. Por outro lado, 1.3% dos participantes encontram-se muito insatisfeitos com o seu nível de vida e 13.8% declaram-se insatisfeitos.

Quanto ao grau de satisfação atual com a sua segurança, 58.6% dos participantes mostram-se satisfeitos e 20.5% encontram-se muito satisfeitos. Por outro lado, 2.1% e 11.2% dos participantes declararam-se muito insatisfeitos e insatisfeitos com a sua segurança, respetivamente.

Por fim, quanto ao grau de satisfação com a segurança do seu futuro, enquanto 24.4% se declara insatisfeito e 4.2% muito insatisfeito, 50.3% dos participantes disse estar satisfeito e 7.3% muito satisfeito.

As Figuras 6, 7 e 8 apresentam a percentagem de participantes que avaliou o seu nível de satisfação em cada um dos três indicadores de bem-estar.

Nível de vida

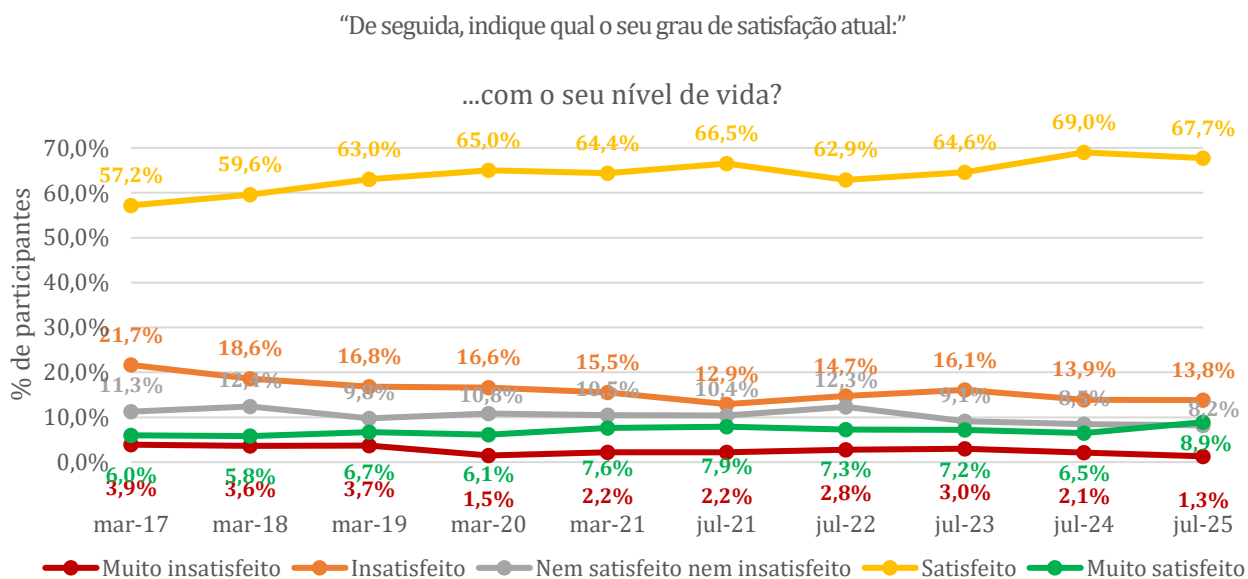


Figura 6 - Valores relativos à evolução do grau de satisfação com o nível de vida dos participantes de março de 2017 a 2025.



Destaca-se que, desde o início da medição do indicador de satisfação com o nível de vida pelo Observatório da Sociedade Portuguesa, os participantes que se declaram satisfeitos lideram o ranking de avaliação. É igualmente relevante mencionar que, em 2025, se verificou a percentagem mais elevada de participantes que se sentem muito satisfeitos com o seu nível de vida.

Em comparação com o último estudo realizado (julho de 2024), salienta-se uma diminuição na percentagem dos participantes que se sentem muito insatisfeitos e insatisfeitos (-0.8 pp e -0.1 pp, respetivamente), tal como dos que nem se sentem satisfeitos nem insatisfeitos (-0.3 pp) e satisfeitos (-1.3 pp). Ao mesmo tempo, verificou-se um aumento de 2.4 pp na percentagem daqueles que se consideram muito satisfeitos com o seu nível de vida, representando o valor mais elevado desde o início da medição do indicador.

Comparando com o estudo realizado em março de 2020, início do período de isolamento social face à pandemia de COVID-19, percebe-se uma diminuição dos participantes que se sentem insatisfeitos (2.8 pp) e um aumento dos que se sentem satisfeitos (2.7 pp), bem como uma diminuição pouco acentuada no extremo muito insatisfeito (0.2 pp) e uma diminuição muito acentuada no extremo muito satisfeito (4.2 pp). Para a escala intermédia, de participantes que nem se sentem satisfeitos nem insatisfeitos houve uma diminuição de 2.6 pp.

Segurança

"De seguida, indique qual o seu grau de satisfação atual..."

...com a sua segurança (ex: quando se desloca pelas ruas)?

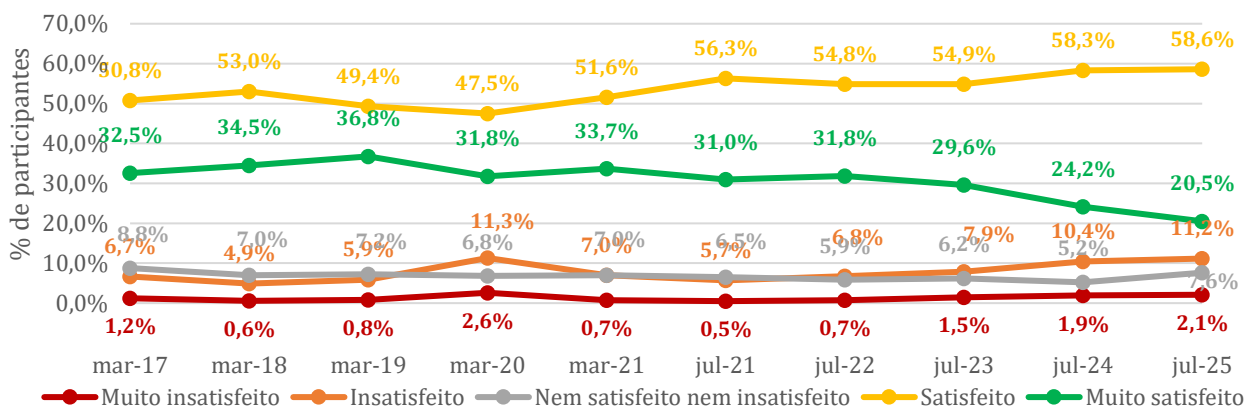


Figura 7 - Valores relativos à evolução do grau de satisfação com a segurança dos participantes de março de 2017 a 2025.



Os participantes declaram que estão na sua maioria satisfeitos com a sua segurança (58,6%). De seguida, 20,5% diz estar muito satisfeito, 11,2% insatisfeito, 7,6% nem satisfeito nem insatisfeito e 2,1% afirma estar muito insatisfeito.

Em comparação com o estudo anterior (julho de 2024), destaca-se a diminuição daqueles que se sentem muito satisfeitos com a sua segurança (3,7 pp), a par do leve aumento daqueles que se consideram insatisfeitos (0,8 pp) e muito insatisfeitos (0,2 pp) com sua segurança.

Comparando com o estudo realizado em março de 2020, início do período de isolamento social face à pandemia de COVID-19, há mais participantes que reportam estar mais satisfeitos com a segurança (11,2 pp) e menos participantes reportam estar insatisfeitos (0,1 pp) e muito insatisfeitos (0,5 pp). No entanto, há também menos participantes que reportam estar muito satisfeitos (11,3 pp) com a sua segurança.

Segurança no futuro

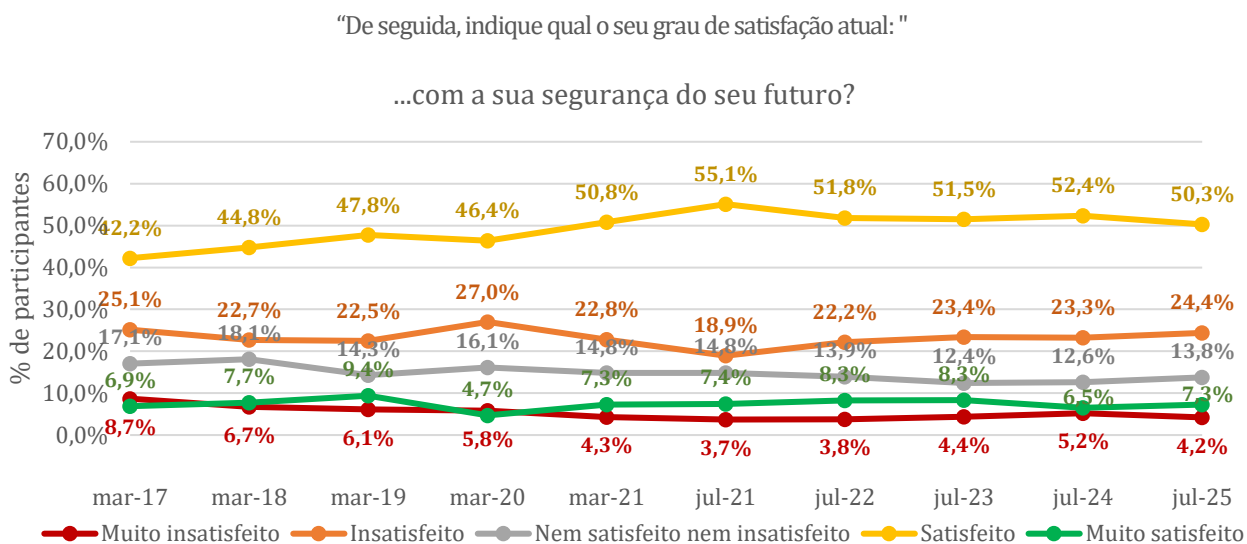


Figura 8 - Valores relativos à evolução do grau de satisfação com a sua segurança do seu futuro de março de 2017 a 2025.



A maioria dos participantes declara que está satisfeito com a segurança do seu futuro (50.3%). De seguida, 24.4% diz estar insatisfeito, 13.8% nem satisfeito nem insatisfeito, 7.3% muito satisfeito e 4.2% afirma estar muito insatisfeito.

Em comparação com o estudo anterior, realizado em julho de 2024, destaca-se um aumento na percentagem de participantes que disseram estar insatisfeitos (1.1 pp), muito satisfeitos (1.2 pp) e nem satisfeitos nem insatisfeitos (0.8 pp) com a segurança do seu futuro. Paralelamente, verificou-se uma diminuição da percentagem de participantes que disseram estar satisfeitos (-2.1 pp) e muito insatisfeitos (-1 pp).

Comparando com o estudo realizado em março de 2020, início do período de isolamento social face à pandemia de COVID-19, os participantes apresentam-se como mais otimistas em relação à segurança no seu futuro, visto que há um aumento de 3.9 pp daqueles que se consideram satisfeitos e também uma diminuição de 2.6 pp e 1.6 pp daqueles que se sentem respetivamente insatisfeitos e muito insatisfeitos com a segurança do seu futuro.

Secção IV. Confiança em instituições



O nível de satisfação com a governação é mais elevado em áreas como segurança alimentar, parques nacionais e espaços abertos, segurança nacional e fenómenos naturais, mas é baixo em áreas como política de imigração, desigualdade na sociedade, pobreza e habitação pública, sobretudo no que respeita ao aumento do preço da habitação.

A maioria dos participantes demonstra confiança moderada nas Instituições Europeias, sobretudo na União Europeia, e valoriza o seu papel para Portugal.

Nesta secção apresentamos os níveis de **satisfação em diversas áreas da governação**.

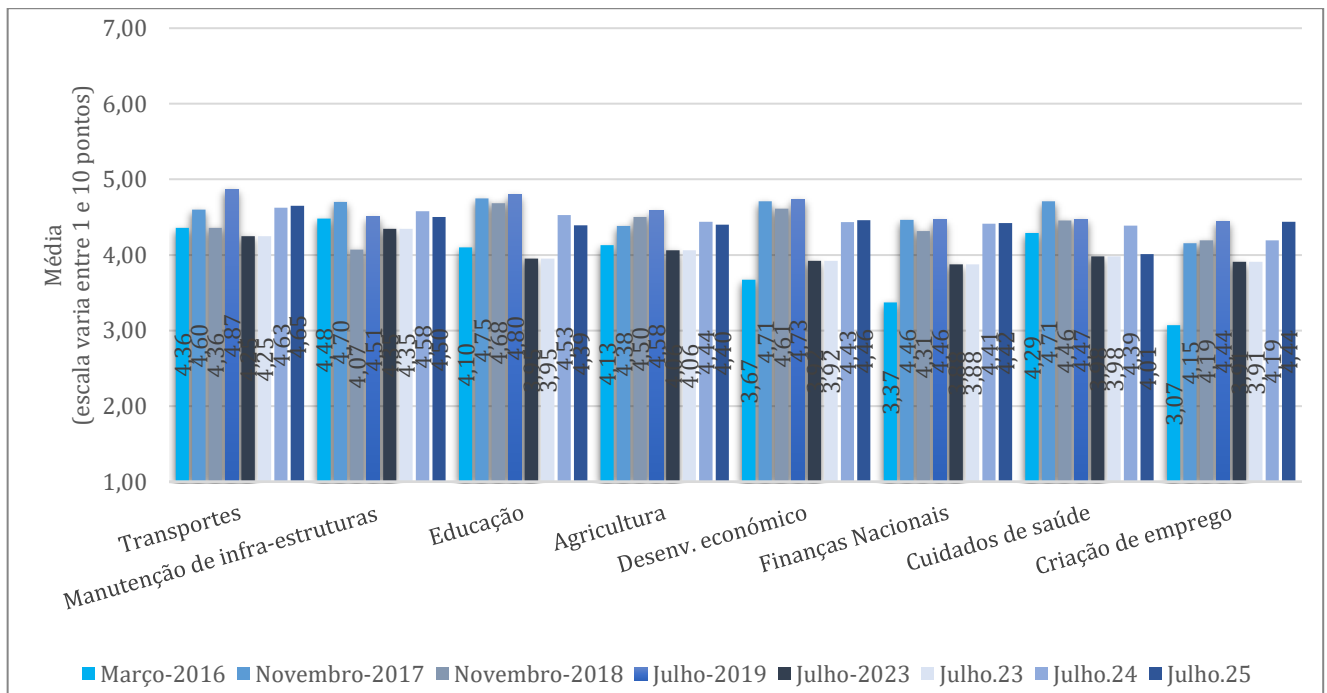
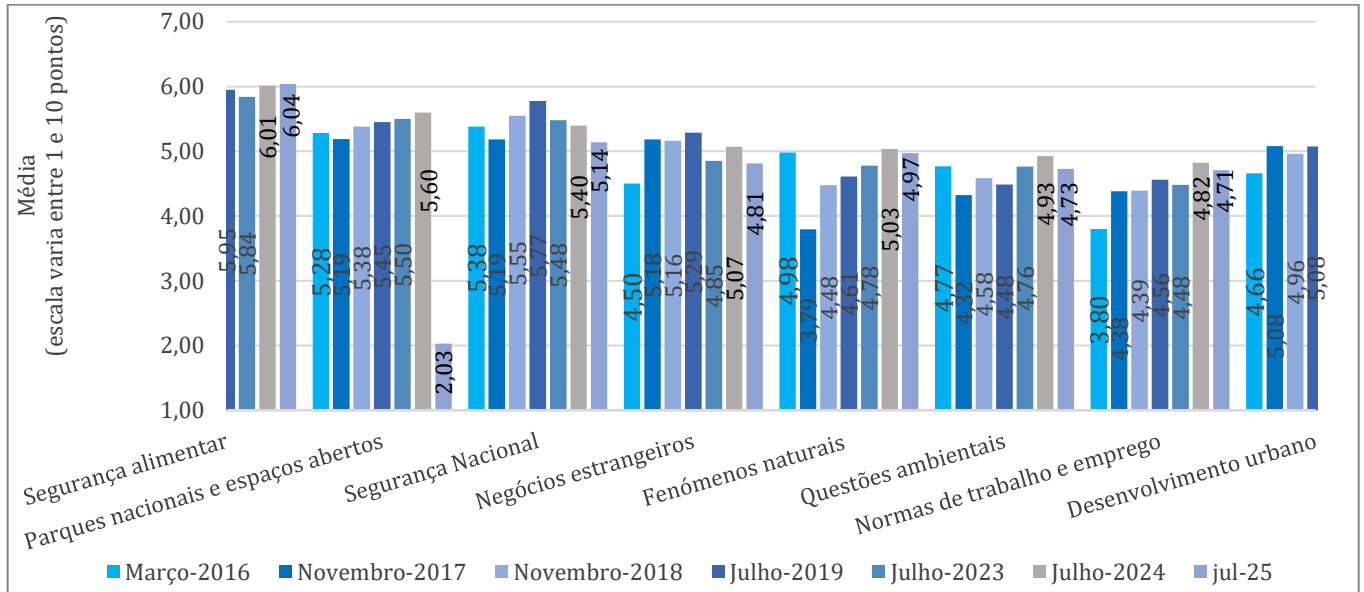
Os participantes reportaram níveis de satisfação mais elevados em áreas da governação como **segurança alimentar** (M = 6.04; DP = 1.99), **parques nacionais e espaços abertos** (M = 5.56; DP = 2.03), **segurança nacional** (M = 5.14; DP = 2.12), **fenómenos naturais** (M = 4.97; DP = 1.93). Os participantes deste estudo estão moderadamente satisfeitos com os **negócios estrangeiros** (M = 4.81; DP = 1.95), **questões ambientais** (M = 4.73; DP = 1.96), **normas de trabalho e emprego** (M = 4.71; DP = 2.04), **transportes** (M = 4.65; DP = 2.12), **desenvolvimento urbano** (M = 4.60; DP = 2.00), **manutenção de infraestruturas** (M = 4.50; DP = 2.00), **desenvolvimento económico** (M = 4.46; DP = 2.01), **criação de emprego** (M = 4.44; DP = 2.06), **finanças nacionais** (M = 4.42; DP = 2.00), **agricultura** (M = 4.40; DP = 1.89) e **educação** (M = 4.39; DP = 2.10). Por outro lado, os respondentes referem níveis de satisfação menos elevados em áreas como **cuidados de saúde** (M = 4.01; DP = 2.13) **política de imigração** (M = 3.80; DP = 2.17), **desigualdade na sociedade** (M = 3.67; DP = 1.99), **pobreza** (M = 3.31; DP = 1.97), **habitação pública** (M = 3.11; DP = 1.95), **corrupção** (M = 2.96; DP = 2.02), **oferta de habitação nos centros urbanos** (M = 2.93; DP = 1.98), e **aumento do preço da habitação** (M = 2.45; DP = 1.83).

Os participantes foram ainda questionados sobre os **níveis de confiança moderados nas instituições europeias**, sendo a **União Europeia a instituição** na qual os participantes depositam **maior confiança** (M = 3.34, DP = 0.98), seguida das Nações Unidas (M = 3.18, DP = 1.04) e da NATO (M = 3.09, DP = 1.04).

Adicionalmente, os participantes foram questionados sobre o seu grau de concordância com afirmações relativas ao envolvimento na União Europeia. Os participantes reportaram níveis de concordância moderados relativamente a 1) Portugal poder enfrentar melhor os desafios do futuro fazendo parte da União Europeia (M = 4.06, DP = 0.97), 2) mais decisões serem tomadas a nível europeu (M = 3.76, DP = 1.09) e 3) à compreensão de como a União Europeia funciona (M = 3.53, DP = 0.90).

Confiança no Governo

De seguida iremos apresentar uma lista de áreas sobre as quais o governo nacional toma decisões. Por favor, indique em que medida está satisfeito(a) ou insatisfeito(a) com a forma como o governo gere as seguintes áreas:



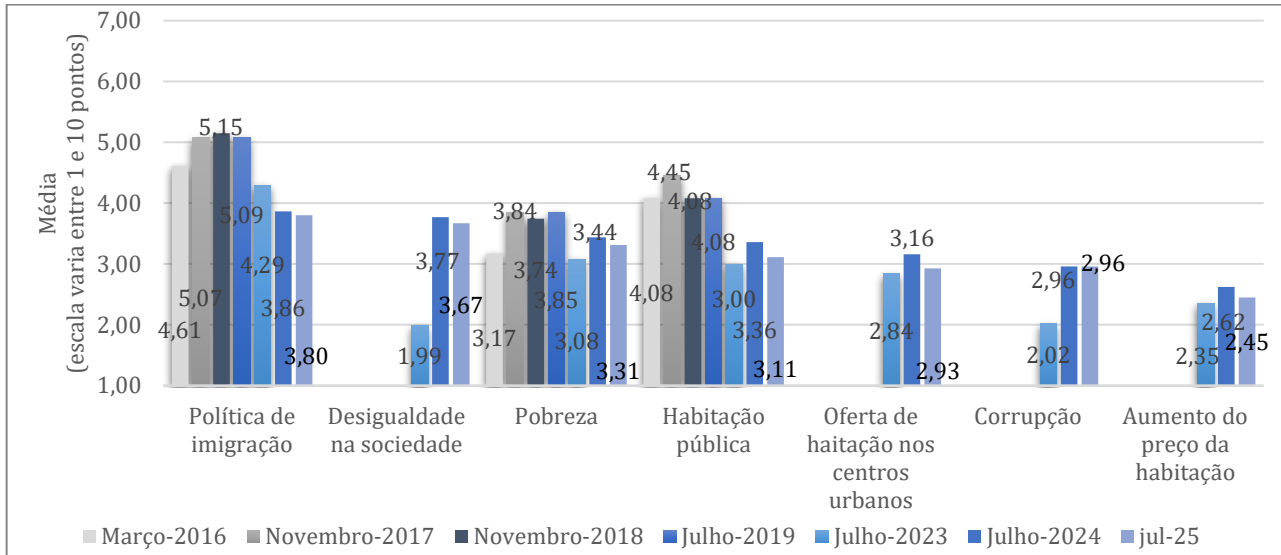


Figura 9 - Satisfação com governação em áreas específicas, entre março de 2016 e 2025 – áreas apresentadas por ordem decrescente dos valores obtidos em 2025 (escala varia entre 1= *Muito insatisfeito(a)* e 10= *Muito satisfeito(a)*).

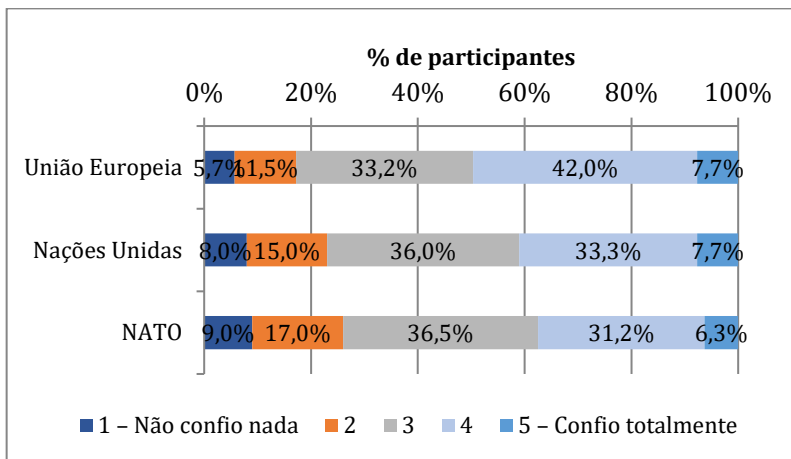


Comparativamente a Julho de 2024, verificam-se descidas acentuadas nos Cuidados de saúde, na Habitação Pública e na Oferta de Habitação nos Centros Urbanos (na ordem dos -8.6%, -7.4% e -7.3%, respetivamente). A variação mais expressiva corresponde a um aumento na satisfação da Criação de Emprego (+5.9%).

Em relação a Março de 2016, não se registaram variações significativas.

Confiança nas instituições europeias

“Indique a sua tendência para confiar ou não confiar nas seguintes instituições europeias:”



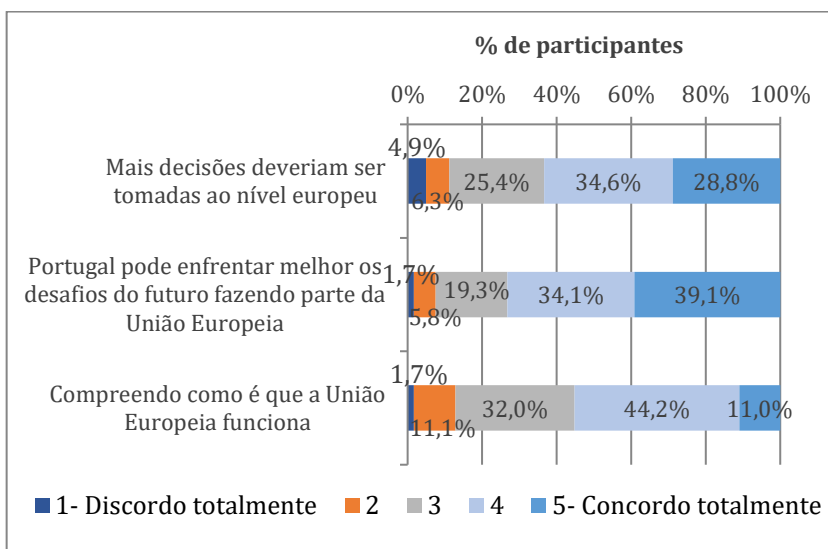
63.4% dos participantes **confia** na **NATO**, 11.2% não confia e 25.4% mostra uma posição neutra.

41.0% dos participantes **confia** nas **Nações Unidas**, 23.0% não confia e 36.0% mostra uma posição neutra.

49.6% dos participantes **confia** na **União Europeia**, 17.2% não confia e 33.2% mostra uma posição neutra.

Figura 10- Confiança nas Instituições Europeias (Nato, Nações Unidas e União Europeia).

“Indique até que ponto concorda ou discorda com cada uma das seguintes alíneas:”



A maioria dos participantes **concorda que mais decisões deveriam ser tomadas ao nível europeu (63.4%)**, que **Portugal pode enfrentar melhor os desafios do futuro fazendo parte da União Europeia (74.1%)** e **compreende como é que a União Europeia funciona (55.6%)**.

Figura 11- Concordância com grau de ligação de Portugal à União Europeia.

Secção V. Rendimento e Hábitos de Poupança



Cerca de metade dos participantes indica que “dá para viver” com o rendimento atual (48,7%) e 12,7% refere que “dá para viver confortavelmente”.

Entre julho de 2024 e 2025, observa-se melhoria: +2,8 pp nos que dizem “dá para viver confortavelmente”, -1,6 pp nos que dizem “dá para viver”, -1,5 pp “muito difícil”, -0,6 pp “um pouco difícil” e +1,0 pp “nem difícil nem fácil”.

Face ao período pré-pandemia (nov. 2019), regista-se +9,7 pp nos que consideram “dá para viver”; em paralelo, descidas em “nem difícil nem fácil” (3,7 pp), “um pouco difícil” (4,0 pp) e “muito difícil” (14,6 pp).

Nesta secção apresentam-se as perceções dos participantes em relação à avaliação do rendimento disponível (Figura 12), estimativa de rendimento mensal mínimo equivalente (Figura 13), interesse em poupar (Figura 14) e capacidade de poupança (Figura 15).

Os resultados relacionados com a avaliação do rendimento disponível (Figura 12) foram medidos através de uma escala que varia entre 0 e 10 pontos (em que 0 representa “É muito difícil viver com o rendimento atual” e 10 “Dá para viver confortavelmente com o rendimento atual”). Os 11 pontos da escala foram proporcionalmente recalculados para obter uma representação em 5 pontos. Por critério de padronização, na sequência, a escala será apresentada em 5 pontos, em que 1 representa “É muito difícil viver com o rendimento atual” e 5 representa “Dá para viver confortavelmente com o rendimento atual”.

Os participantes também foram questionados quanto ao valor de rendimento mensal abaixo do qual não seriam capazes de fazer face às despesas. A partir das suas respostas, foi calculado o Rendimento Mensal Mínimo Equivalente, sendo o montante identificado pelos participantes dividido pela raiz quadrada da quantidade de pessoas que compõem o seu agregado familiar. Os valores correspondentes foram então classificados em intervalos que estão representados na Figura 13.

No que concerne o interesse em poupar, os resultados são apresentados na Figura 14, em que está representada a evolução do valor médio do grau de interesse em poupar (escala de resposta recolhida no questionário entre 1 = “Nenhum interesse” e 10 = “Muito interesse”), entre março de 2016 a 2025. Os 11 pontos da escala foram proporcionalmente recalculados para obter uma representação em 5 pontos. Por critério de padronização, na sequência, a escala será apresentada em 5 pontos, em que 1 representa “Nenhum interesse” e 5 representa “Muito interesse”.

Finalmente, na Figura 15 é apresentada a evolução da capacidade de poupança do agregado familiar (% do rendimento familiar mensal líquido) dos participantes entre 2015 e 2025.

Avaliação do rendimento

“No geral, como é que avalia o rendimento mensal líquido atual do seu agregado familiar?”

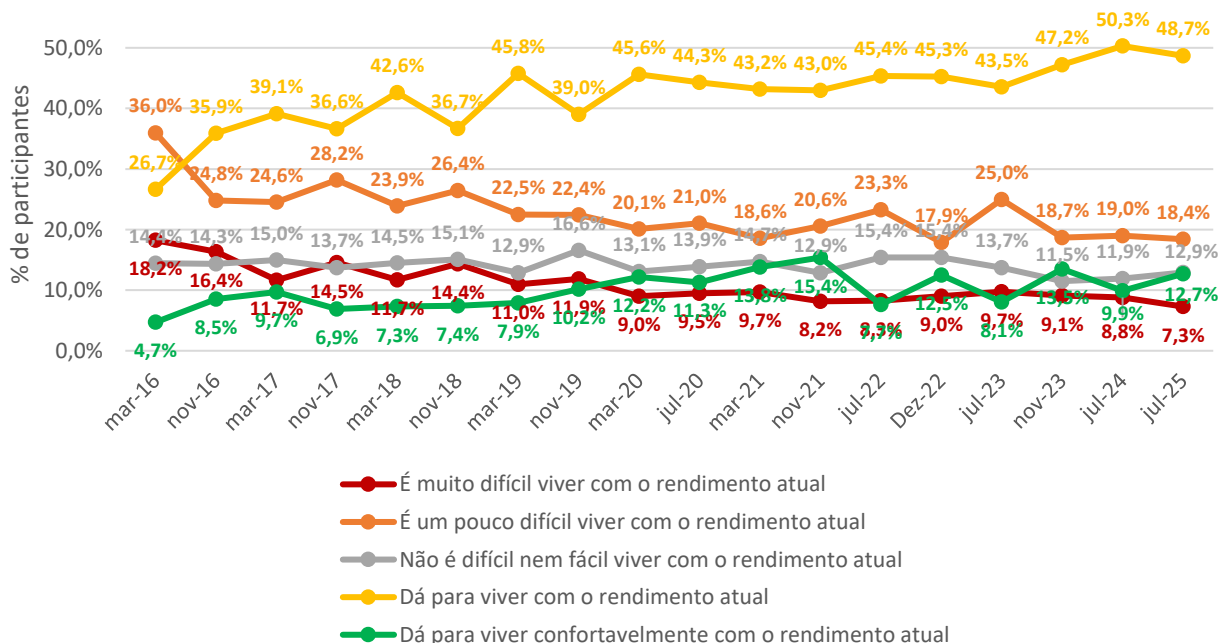


Figura 12 - Evolução do valor médio do grau de facilidade em viver com o rendimento mensal líquido familiar (escala varia entre 1= “É muito difícil” e 5= “Dá para viver confortavelmente”), entre março de 2016 e 2025.



Quando questionados sobre o rendimento mensal do seu agregado familiar, **48,7% respondeu que “Dá para viver com o rendimento atual”** e **12,7% que “Dá para viver confortavelmente com o rendimento atual”**.

Em relação ao estudo realizado em julho de 2024, destaca-se o **aumento de 2,8 pp** no número de pessoas que considera que dá para viver confortavelmente com o rendimento atual. Observa-se, em contrapartida, uma **diminuição de 1,6 pp** no número de pessoas que considera que dá para viver com o rendimento atual, uma **diminuição de 1,5 pp** no número de pessoas que considera muito difícil e uma **diminuição de 0,6 pp** entre os que consideram um pouco difícil viver com o rendimento atual. Já o grupo que refere que **“não é difícil nem fácil viver com o rendimento atual”** registou um **aumento de 1,0 pp** face ao período anterior.

Entre julho de 2024 e 2025, observa-se uma melhoria na perceção do rendimento familiar, evidenciada pela diminuição de indivíduos que referem dificuldades e pelo aumento daqueles que consideram possível viver confortavelmente com o rendimento disponível.

Comparando os resultados obtidos no presente estudo com os do período anterior à pandemia (novembro de 2019), verifica-se uma subida mais evidente da percentagem daqueles que consideram que dá para viver com o rendimento atual (9,7 pp). A par desta subida, há ainda

descidas continuas nas percentagens daqueles que consideram não ser difícil nem fácil viver com o rendimento atual (diminuição na ordem dos 16.6% para 12.9%), ser pouco difícil viver com o rendimento atual (de 22.4% para 18.4%) e de ser muito difícil viver com o rendimento atual (de 11.9% para 7.3%).

Rendimento Mensal Mínimo Equivalente

"Gostaríamos que indicasse um valor de rendimento mensal abaixo do qual não será capaz de fazer face às despesas."

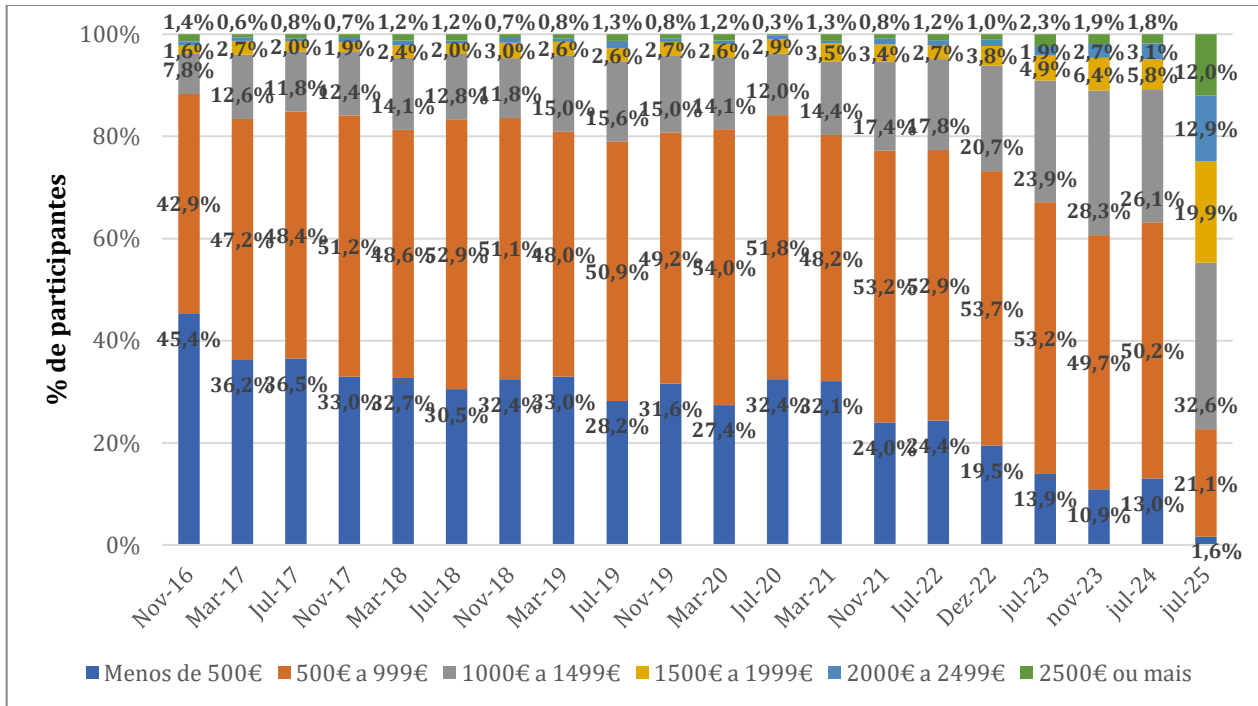


Figura 13 - Evolução do rendimento mensal mínimo equivalente (valor ajustado ao número de pessoas que compõem o agregado familiar), indicado pelos participantes, de novembro de 2016 a 2025.



Observa-se, entre julho de 2024 e 2025, uma mudança significativa nos limiares de rendimento mensal abaixo do qual os participantes sentem que não conseguiriam cobrir as despesas.

Os valores mais baixos perderam expressão: os que apontam **menos de 500€** como limite mínimo passaram de 13.0% para 1.6% (**11,4 pp**), enquanto os que referem **500€ a 999€** desceram de 50.2% para 21,1% (**29,1 pp**).

Em contrapartida, aumentou a proporção dos que estabelecem limiares mais elevados. Os que indicam entre **1000€ e 1499€** subiram de 26.1% para 32.6% (**6,5 pp**), e os que apontam **1500€ a 1999€** aumentaram de 5.8% para 19.9% (**14,1 pp**).

Nos patamares mais altos, o crescimento foi ainda mais expressivo: de **2000€ a 2499€**, a proporção cresceu de 3.1% para 12.9% (**9,8 pp**), e os que referem **2500€ ou mais** subiram de 1.8% para 12.0% (**10,2 pp**).

Estes resultados mostram que cada vez menos famílias consideram rendimentos baixos suficientes para suportar as despesas básicas. O limiar mínimo necessário deslocou-se para escalões mais elevados, o que reflete diretamente uma maior perceção do custo de vida.

Interesse em poupar

“Indique qual o seu interesse em poupar?”

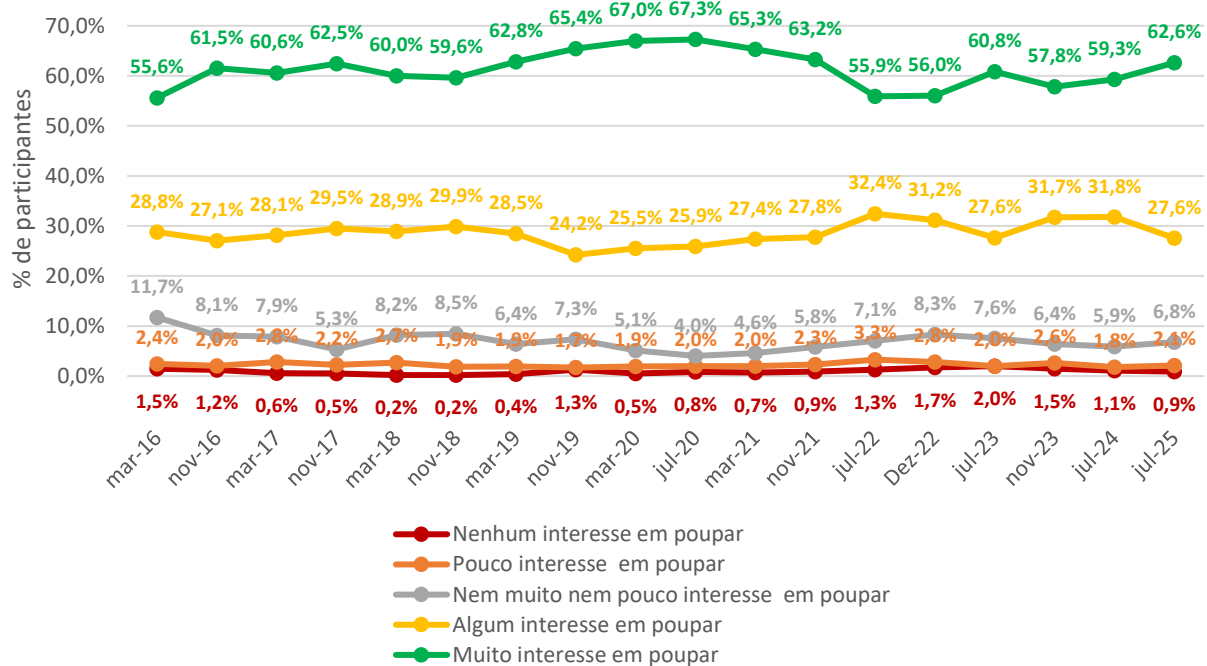


Figura 14 - Evolução do valor médio do grau de interesse em poupar (escala de resposta recolhida no questionário entre 1 = “Nenhum interesse” e 5 = “Muito interesse”), entre março de 2016 e 2025.



Entre julho de 2024 e 2025, verifica-se um aumento da proporção de participantes com muito interesse em poupar, que passou de 59,3% para 62,6% (3,3 pp), enquanto o grupo com algum interesse diminuiu de 31,8% para 27,6% (4,2 pp).

Já as categorias de nenhum interesse (0,9%), pouco interesse (2,1%) e nem muito nem pouco interesse em poupar mantêm expressão residual e sem alterações expressivas.

Os resultados sugerem que o interesse em poupar permanece muito elevado, com indícios de migração do grupo que refere algum interesse para o grupo de maior motivação. Este reforço do ‘muito interesse em poupar’ poderá refletir tanto uma maior consciência financeira das famílias como a perceção de incerteza económica que incentiva à poupança.

Capacidade de poupança

“Em 2023, quanto do seu rendimento familiar é que o seu agregado familiar colocava de lado como poupança? Considere uma percentagem do rendimento mensal familiar líquido.”².

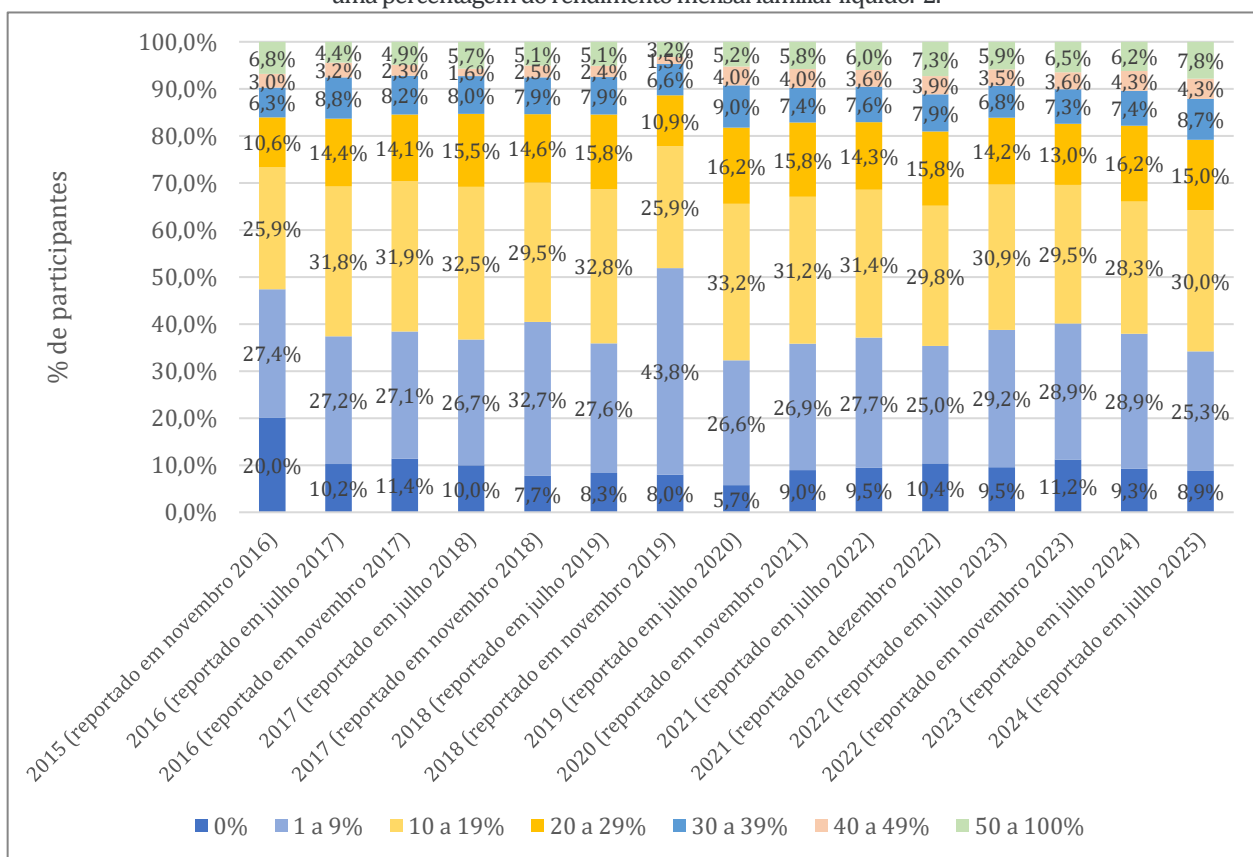


Figura 15 - Capacidade de poupança do agregado familiar entre 2015 e 2025.



A maioria dos participantes (66,5%) refere ter colocado de lado como poupança entre 1% e 19% do seu rendimento mensal familiar líquido durante o ano de 2024. Apenas 9,3% reportam não ter poupado e apenas 6,2% declara conseguir poupar de 50% a 100% do seu rendimento mensal familiar líquido.

Comparativamente à poupança realizada no período homólogo (julho de 2024), verifica-se uma diminuição residual na percentagem de participantes que não poupam (0,4 pp) e ainda uma diminuição mais expressiva dos que poupam entre 1% e 19% do rendimento (-2,3 pp). Contudo, é de salientar um aumento dos participantes que declaram poupar entre 50% e 100% do seu rendimento (1,6 pp).

Secção VI. Confiança Económica



Neste indicador, os participantes mantêm, em geral, uma visão mais negativa do que positiva das condições económicas em Portugal, tanto quanto à avaliação do presente (IEA = -14,8) como às expectativas para o ano corrente (IME = -6,4).

Os três indicadores prosseguem a trajetória de recuperação iniciada após o mínimo de dezembro de 2022: em 2025, o ICE fixa-se em -10,6 (mais 5,5 pp face a julho de 2024), refletindo algum alívio na perceção das condições atuais e um otimismo ligeiramente superior quanto à sua evolução.

Nesta secção são apresentados os resultados da avaliação das condições económicas em Portugal. Primeiramente os participantes foram questionados sobre a situação económica do país atualmente e, em seguida, os participantes foram solicitados a considerar se as condições económicas em Portugal irão melhorar ou piorar durante o ano corrente. Ambas as perguntas foram respondidas através de uma escala de 7 pontos, com valores superiores a indicarem melhor avaliação. A partir dessas questões foi calculado o valor do IEA, IME e ICE, cuja evolução se encontra representada na Figura 16, entre julho de 2017 e 2025.

Considerando a **situação do país no momento do estudo**, **26.9%** dos participantes avaliam as condições económicas (CE) em Portugal como boas a excelentes (5 a 7 pontos), **31.5%** avaliam como moderadas (4 pontos), e **41.7%** avaliam como fracas a muito fracas (1 a 3 pontos).

Assim, o **Indicador geral do Estado Atual das condições económicas em Portugal (IEA)**, obtido através da subtração entre a percentagem de participantes que avalia as condições atuais como boas ou excelentes e a percentagem de participantes que as avalia como fracas ou muito fracas, registou o valor de -14,8, sugerindo que continua a existir uma maior proporção de participantes a avaliar as condições económicas atuais como fracas (ou muito fracas) do que como boas ou excelentes.

Relativamente à questão sobre **se as condições económicas em Portugal vão melhorar ou piorar**, 18.0% dos participantes reportam que vão melhorar (5 a 7 pontos), 28.8% referem que nem vão piorar nem melhorar (4 pontos) e 53.2% indicam que vão piorar (1 a 3 pontos). Neste sentido, o **Indicador geral de Mudança do Estado das condições económicas em Portugal (IME)**, obtido através da subtração entre a percentagem de participantes que avalia que as condições vão melhorar e a percentagem que considera que vão piorar, registou o valor de -6,4, revelando uma perceção mais equilibrada e menos negativa do que no período homólogo de 2024.

Por fim, o **Índice de Confiança Económica em Portugal (ICE)**, calculado a partir do IEA e do IME, atingiu o valor de -10,6, traduzindo uma recuperação face ao ano anterior e revelando que, embora a perceção global continue negativa, existe uma melhoria clara quer ao nível das expectativas futuras, quer no indicador agregado de confiança.

Indicadores de Confiança Económica

“Considerando a situação de Portugal atualmente, por favor indique em que medida avalia as **condições económicas atuais**: / No global, em que medida considera que as **condições económicas em Portugal vão melhorar ou piorar durante este ano**.”

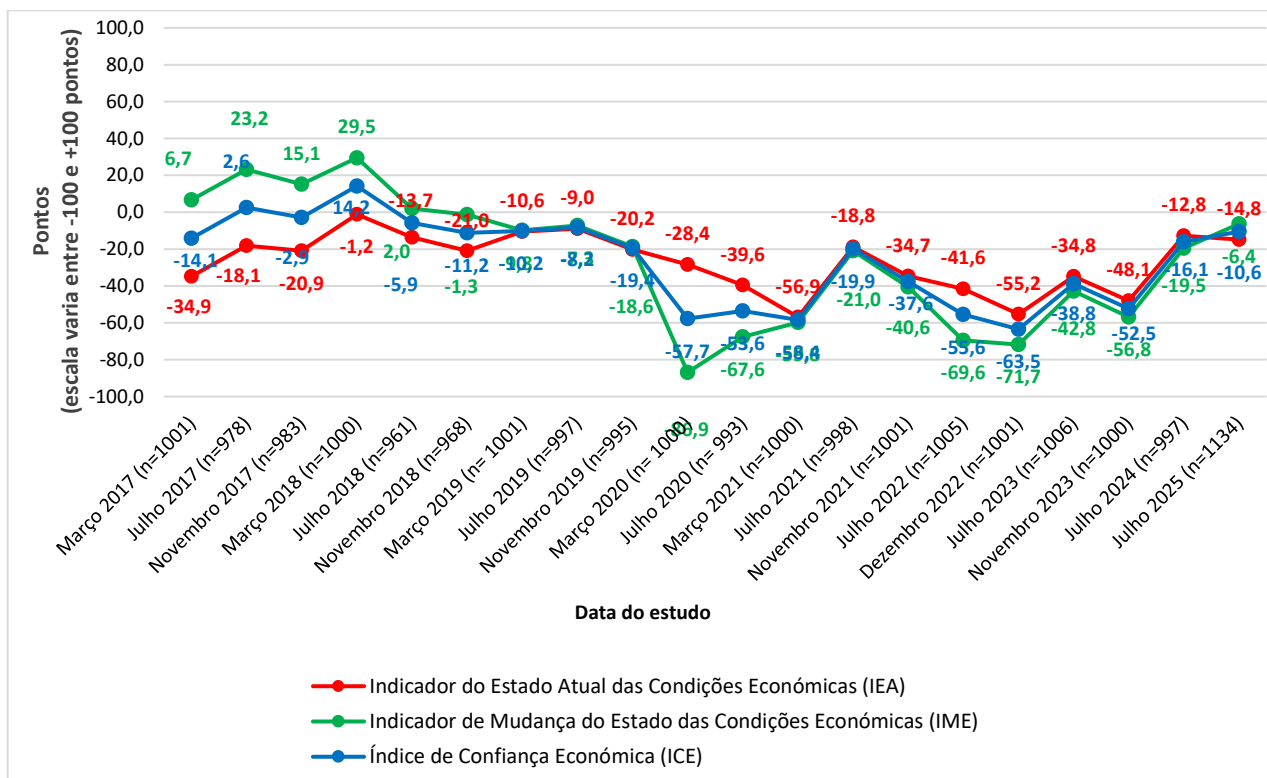


Figura 16 - Evolução dos Índices de Confiança Económica, entre julho de 2017 e 2025.

Em comparação com período homólogo (julho de 2024), verifica-se uma ligeira deterioração no Indicador do Estado Atual das Condições Económicas (IEA; 2,0 pp), mas uma melhoria expressiva no Indicador de Mudança do Estado das Condições Económicas (IME; 13,1 pp) e no Índice de Confiança Económica (ICE; 5,5 pp), refletindo maior otimismo quanto à evolução futura.

Face aos valores recolhidos em novembro de 2019 (antes da pandemia), observa-se uma melhoria no IEA (5,4 pp), no IME (12,2 pp) e no ICE (8,8 pp), traduzindo uma perceção menos negativa das condições atuais, expectativas mais favoráveis quanto ao futuro e uma recuperação da confiança económica global.

Principais Conclusões

Nesta edição do **Observatório da Sociedade Portuguesa**, os participantes foram convidados a responder a questões em seis áreas centrais: felicidade e satisfação com a vida, perceção de saúde e qualidade de vida, bem-estar associado ao nível de vida, confiança em instituições, rendimento e hábitos de poupança e confiança económica.

De forma geral, os inquiridos revelam-se felizes e satisfeitos com a vida, atingindo-se, em 2025, os valores mais elevados desde o início da série em 2015. Cerca de **71% declaram-se felizes** e **9,3% muito felizes**, enquanto **73,4% se dizem satisfeitos** e **8,7% muito satisfeitos com a sua vida em geral**. A proporção de indivíduos insatisfeitos ou muito insatisfeitos desce para valores residuais. Esta evolução mostra que o bem-estar subjetivo ultrapassou claramente os níveis pré-pandemia, consolidando um novo patamar de satisfação pessoal.

No campo da saúde, a perceção global mantém-se maioritariamente positiva (**77,5% avaliam a sua saúde como boa, muito boa ou ótima**), mas o indicador de saúde “ótima” atinge o valor mais baixo desde 2015 (**6,6%**). Em contrapartida, a **qualidade de vida é avaliada positivamente por 94,9% dos participantes**, com mais de metade a classificá-la como “muito boa”, traduzindo uma recuperação face a 2024.

Quanto ao bem-estar específico, **67,7% afirmam-se satisfeitos com o seu nível de vida** e **8,9% muito satisfeitos**, alcançando máximos históricos. No que respeita à segurança, **58,6% estão satisfeitos** e **20,5% muito satisfeitos**, embora se note uma ligeira queda face ao ano anterior. Já na avaliação da segurança do futuro, apenas **50,3% se dizem satisfeitos** e **7,3% muito satisfeitos**, contrastando com **28,6% que se revelam insatisfeitos ou muito insatisfeitos** - confirmando que o futuro continua a ser o eixo mais vulnerável do bem-estar subjetivo.

No plano institucional, os cidadãos distinguem nitidamente a confiança na União Europeia, considerada por **49,6% confiável**, de uma perceção menos positiva do governo nacional. Áreas como **segurança alimentar** e **parques nacionais** registam avaliações satisfatórias, mas temas estruturais como **habitação (no aumento dos preços)**, **pobreza**, **desigualdade** e **corrupção** continuam a gerar os níveis mais baixos de confiança. Apesar disso, **74,1% concordam que Portugal enfrenta melhor os desafios como parte da UE**, reforçando o papel europeu como pilar de estabilidade.

Relativamente ao rendimento, **48,7% consideram que “dá para viver”** e **12,7% que “dá para viver confortavelmente”**. Contudo, os limiares mínimos de rendimento percecionados subiram substancialmente: apenas **1,6% aceitam menos de 500€** para fazer face às despesas, enquanto **12% indicam 2500€ ou mais**, o que traduz diretamente a perceção do aumento do custo de vida. No campo da poupança, o interesse mantém-se muito elevado (**62,6% com muito interesse**), e **66,5% afirmam poupar entre 1% e 19% do rendimento mensal líquido**, confirmando prudência financeira num contexto de incerteza.

Por fim, os indicadores de confiança económica, embora ainda negativos, mostram clara recuperação. O **Indicador do Estado Atual das condições económicas (IEA)** fixa-se em **-14,8**, o **Indicador de**

Mudança das condições económicas (IME) em -6,4, e o Índice de Confiança Económica (ICE) em -10,6, melhorando 5.5 pp face a 2024 e reforçando a tendência de recuperação iniciada em 2022.

Em síntese, a edição de 2025 confirma uma sociedade portuguesa marcada por **um elevado bem-estar subjetivo e resiliência individual**, mas confrontada com **desafios estruturais persistentes**—sobretudo em saúde, habitação e confiança no futuro económico. O contraste entre a satisfação pessoal e a desconfiança institucional permanece o traço mais marcante, refletindo um desfazamento entre a esfera privada e a esfera pública que merece atenção no debate académico e político.

Estudo do Observatório da Sociedade Portuguesa da CATÓLICA-LISBON, apoiado pela Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON

Equipa responsável pela elaboração do estudo e relatório:

Rita Coelho do Vale é Professora da Católica Lisbon School of Business and Economics, Dean for Undergraduate Programs, coordenadora da Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON.

Sofia Conde é investigadora na Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON e no Center for Responsible Business and Leadership.

Francisca Paisana é investigadora na Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON.

Mariana Malta Cruz é investigadora na Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON e no CRC-W.

Tomás Peixoto Alves é investigador na Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON.

Contactos: CATÓLICA-LISBON Behavioral Insights Unit

tel: (+351) 21-426-9784 | e-mail: biu.clsbe@ucp.pt

Como referenciar: Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON (2025, “Estudo da sociedade portuguesa: Felicidade, satisfação, perceção de saúde, confiança no governo e nas instituições europeias, rendimento, poupança e confiança económica (2025)”, Observatório da Sociedade Portuguesa.

How to cite: Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON (2025), “Estudo da sociedade portuguesa: Felicidade, satisfação, perceção de saúde, confiança no governo e nas instituições europeias, rendimento, poupança e confiança económica (2025)”, Observatório da Sociedade Portuguesa.
