

## Estudo Observatório da Sociedade Portuguesa Dezembro 2022

---

# Felicidade, satisfação com a vida, qualidade de vida e perceções de saúde



Observatório da Sociedade Portuguesa  
Behavioral Insights Unit  
CATÓLICA-LISBON

World Ranked – Triple Accredited – Award Winning



## ÍNDICE

<b>Sumário Executivo</b> .....	3
<b>Caracterização da Amostra</b> .....	4
<b>Secção I. Felicidade global e satisfação com a vida no geral</b> .....	5
Felicidade global.....	6
Satisfação com a vida em geral.....	7
Indicadores específicos de satisfação com a vida.....	8
<b>Secção II. Qualidade de vida</b> .....	9
Perceção de qualidade de vida .....	10
Indicador específico de qualidade de vida .....	11
<b>Secção III. Perceção de saúde</b> .....	12
Perceções em relação à Saúde .....	13
Grau de concordância relativamente a questões de saúde.....	14
<b>Principais Conclusões</b> .....	15

## Sumário Executivo



O Observatório da Sociedade Portuguesa (OSP) da Católica Lisbon School of Business & Economics realizou, entre 7 e 16 de dezembro de 2022, 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).



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 e qualidade de vida dos membros da Sociedade Portuguesa em dezembro de 2022.



1001 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 3 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 qualidade de vida e, por fim, os resultados relativos à perceção de saúde.



**Este relatório demonstra uma evolução negativa generalizada entre novembro de 2021 e dezembro de 2022.** Verifica-se um pequeno aumento na percentagem de participantes que indica estar infeliz e insatisfeito, a par de uma diminuição generalizada no indicador específico de satisfação com a vida. No que toca à qualidade de vida, verifica-se um pequeno aumento no número de participantes que a considera como fraca. Quanto à perceção de saúde, é possível aferir uma diminuição na percentagem de participantes que considera a sua saúde muito boa ou ótima, e observa-se que a percentagem de participantes que considera a sua saúde como fraca se encontra no valor mais alto de sempre.

**Em contrapartida, observa-se que a maior parte dos indicadores analisados já recuperaram face ao impacto da pandemia, com exceção apenas para a saúde. No âmbito da saúde, ao longo do relatório observam-se evoluções negativas tanto ao nível da perceção de saúde** (“Em geral, diria que a sua saúde é?”) como ao nível da qualidade de vida (“Até que ponto está satisfeito com a sua saúde?”). **Os itens relacionados com saúde apresentam diminuições acentuadas**, com destaque para “Sinto-me melhor agora do que alguma vez me senti antes” e “Estou convencido(a) que a minha saúde será melhor no futuro do que é agora” (-4.1% e -3.6%, respetivamente).

## Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo é constituída por **1001 participantes**, 506 do sexo feminino e 495 do sexo masculino, de idades compreendidas entre os **20 e os 69 anos**.

18.2% dos participantes possui entre 20 e 29 anos de idade, 23.3% possui entre 30-39, 27.7% entre 40-49, 20.1% entre 50-59 e 10.8% entre 60-69 anos de idade.

Em comparação com proporções nacionais recolhidas no Censos 2021, a presente amostra está bastante semelhante, apenas com uma proporção inferior de adultos entre 60 e 69 anos.

Distribuição da amostra do estudo por faixa etária

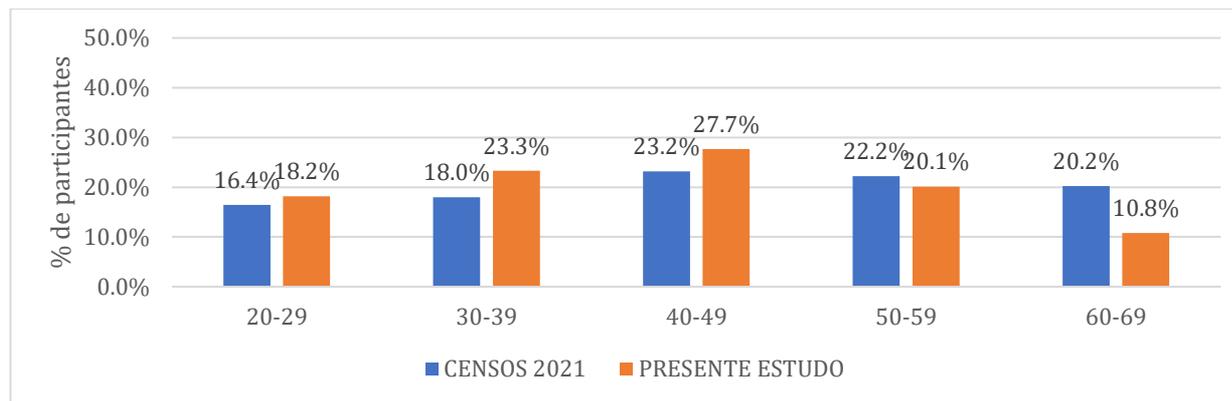


Figura 1a - Distribuição da Amostra do estudo por faixa etária, comparativamente ao CENSOS de 2021.

Distribuição da amostra do estudo por faixa etária e sexo

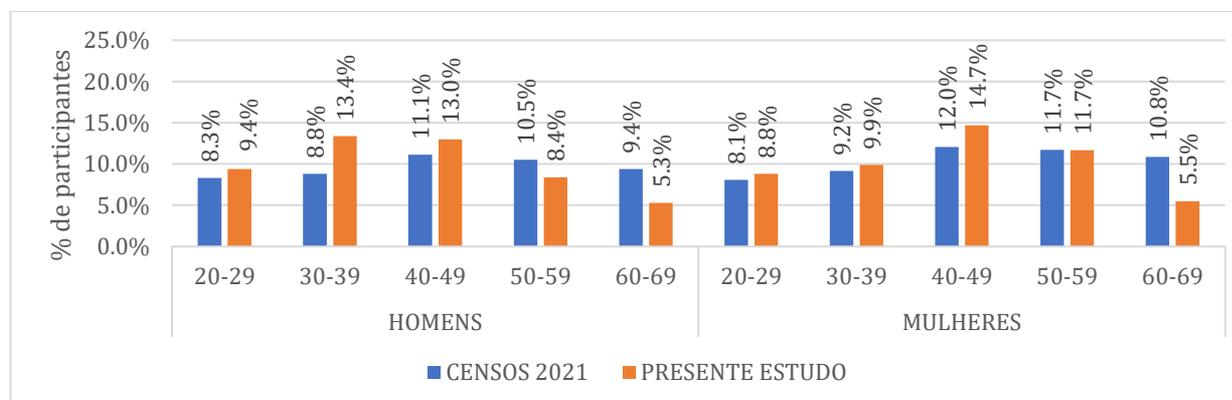


Figura 1b - Distribuição da Amostra do estudo por sexo e faixa etária, comparativamente ao CENSOS de 2021.

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



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

Comparando os resultados obtidos no presente estudo com aqueles de antes do início da pandemia em Portugal (dezembro de 2022 versus novembro de 2019), observa-se que os números voltam a estar em patamares semelhantes.

No caso dos indicadores específicos de satisfação com a vida, verifica-se uma diminuição generalizada em comparação com novembro de 2021, sendo que a medida absoluta apresenta uma variação de -1.9%. O item “Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada” diminuiu em -4.6%.

**Nesta secção são apresentados os resultados dos indicadores de felicidade global e satisfação com a vida no geral em dezembro de 2022 e a evolução dos mesmos em quinze momentos de recolha do Observatório da Sociedade Portuguesa desde 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 dezembro de 2022, **68.1% dos participantes mostram-se felizes e 9.4% muito felizes**. Em contraste, 10.7% dos participantes sentem-se infelizes e 0.9% sentem-se muito infelizes. **No que diz respeito à satisfação, 69.2% dos participantes mostram-se satisfeitos e 8.3% muito satisfeitos com a sua vida** contra 11.6% dos participantes que se mostram insatisfeitos e 1.0% que estão muito insatisfeitos.

**A evolução destes indicadores gerais de felicidade e satisfação com a vida, entre outubro de 2015 e dezembro de 2022, encontra-se apresentada nas Figuras 2 e 3** e revela 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.

Adicionalmente, são apresentados **resultados mais aprofundados sobre a perceção de satisfação com a vida**, medidos através da escala de satisfação com a vida, analisando indicadores específicos **individualmente** (medida relativa) e **em termos absolutos** (índice global – medida absoluta).

Considerando uma escala que varia entre 1 e 7 pontos (com valores superiores a indicarem maior concordância), os participantes estão em média de acordo com a maioria das afirmações de satisfação com a vida (Figura 4). Quanto ao índice de satisfação global, verifica-se que os participantes se encontram moderadamente satisfeitos com a vida (M = 4.37; DP = 1.19).

## Felicidade global

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

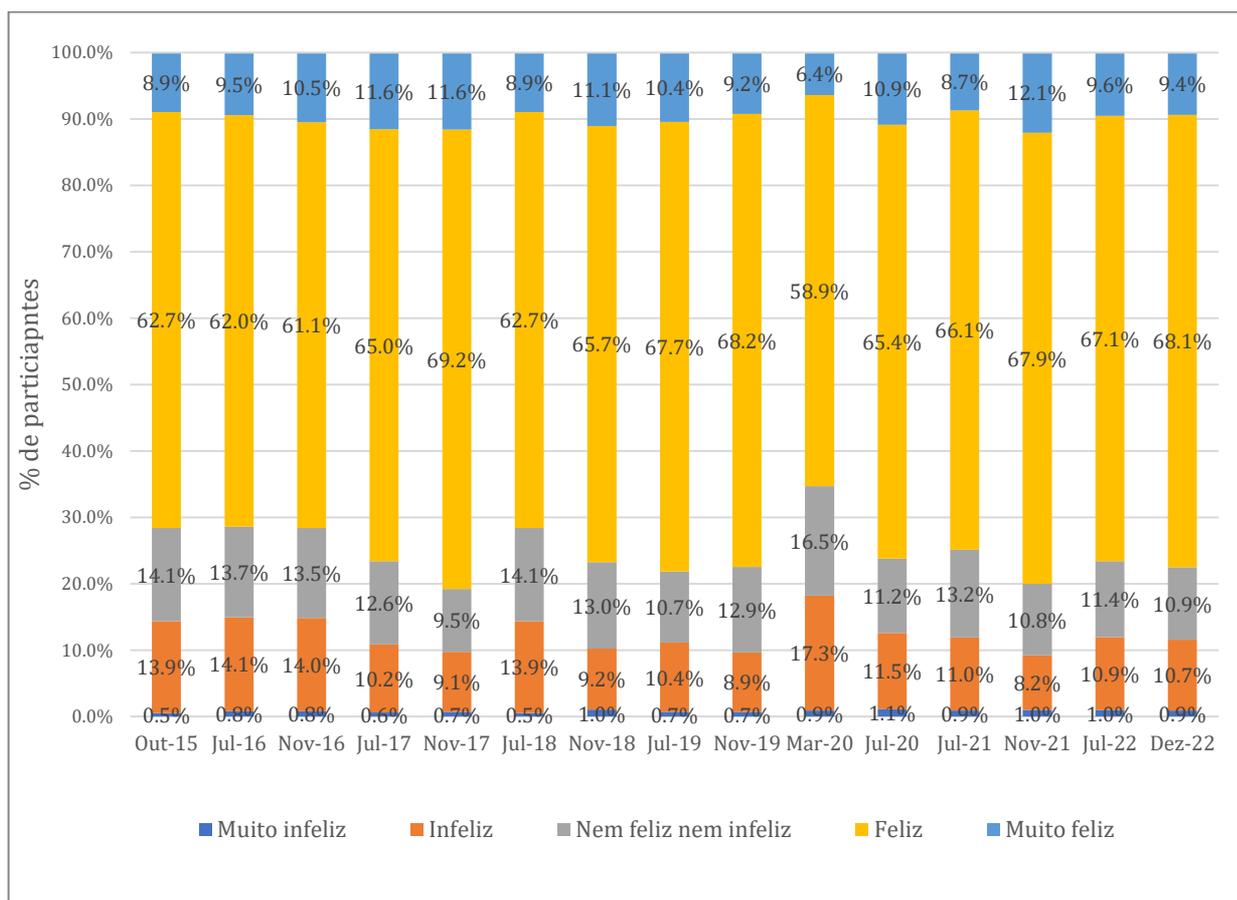


Figura 2 – Evolução do indicador geral de felicidade, entre outubro de 2015 e dezembro de 2022.



A maioria dos participantes relata que se sente feliz (68.1%) ou muito feliz (9.4%), enquanto apenas 10.7% dos entrevistados diz sentir-se infeliz e 0.9% muito infeliz. Em comparação com o período de novembro de 2021, houve uma diminuição na percentagem de participantes que se sente muito feliz (-2.7 pp) e um aumento na percentagem de participantes que se sente infeliz (2.5 pp).

Comparando os resultados deste estudo com os de novembro de 2019 (pré-pandemia), verifica-se uma diminuição de pessoas que nem se sentem felizes nem infelizes (-2.0 pp) e um aumento nas que se sentem infelizes (1.7 pp). É, no entanto, de salientar ainda que o número de participantes que se declara feliz ou muito feliz está equiparado aos valores médios pré-pandemia.

## Satisfação com a vida em geral

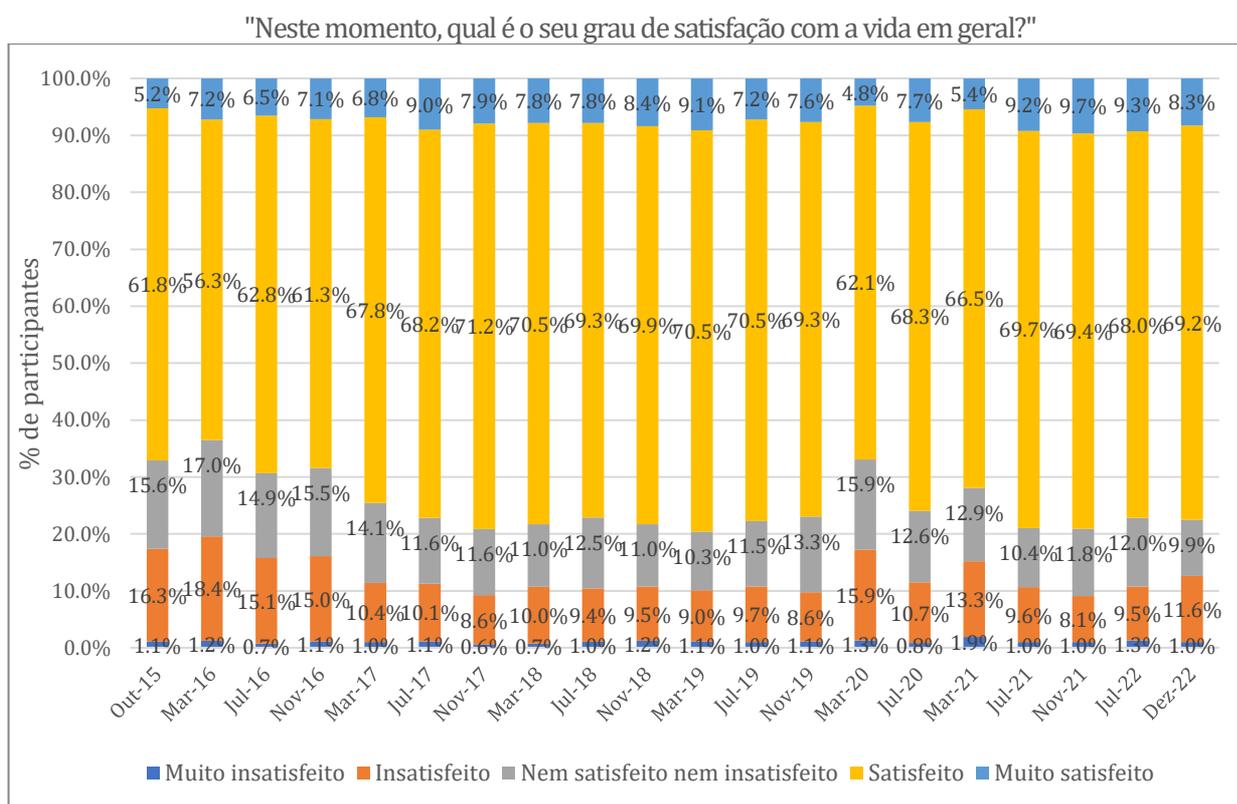


Figura 3 - Evolução do indicador de satisfação com a vida, entre outubro de 2015 e dezembro de 2022.



A maioria dos participantes relata que se sente satisfeito (69.2%) ou muito satisfeito (8.3%) com sua vida em geral, enquanto apenas 11.6% dos entrevistados diz sentir-se insatisfeito e 1.0% muito insatisfeito. **Em comparação com o estudo realizado no período de novembro de 2021, verifica-se um aumento acentuado no número de pessoas que se sente insatisfeita (3.5 pp), compensado por diminuições no número de pessoas que se sente muito satisfeita e no número de pessoas que nem se sente satisfeita nem insatisfeita com a vida em geral, em -1.4 pp e -1.9 pp, respetivamente.**

Comparando os resultados deste estudo com os de novembro de 2019 (valores pré-pandemia), a percentagem de participantes que nem se sente satisfeita nem insatisfeita com a vida diminuiu (-3.4 pp) e que se sente insatisfeita aumentou em 2.9 pp. **Por outro lado, verifica-se um aumento ligeiro no número de pessoas que se mostra muito satisfeita (0.7 pp).** Face aos valores encontrados no início da pandemia (março 2020), o número de participantes que se mostrou insatisfeito e nem satisfeito nem insatisfeito diminuiu acentuadamente, de 15.9% para 11.6% e de 15.9% para 9.9%, respetivamente. **Denota-se, assim, que, ao nível da satisfação com a vida, há uma recuperação consolidada face ao primeiro impacto da pandemia.**

## Indicadores específicos de satisfação com a vida

"Agora fazemos-lhe mais algumas questões relacionadas com a forma como avalia a sua vida."

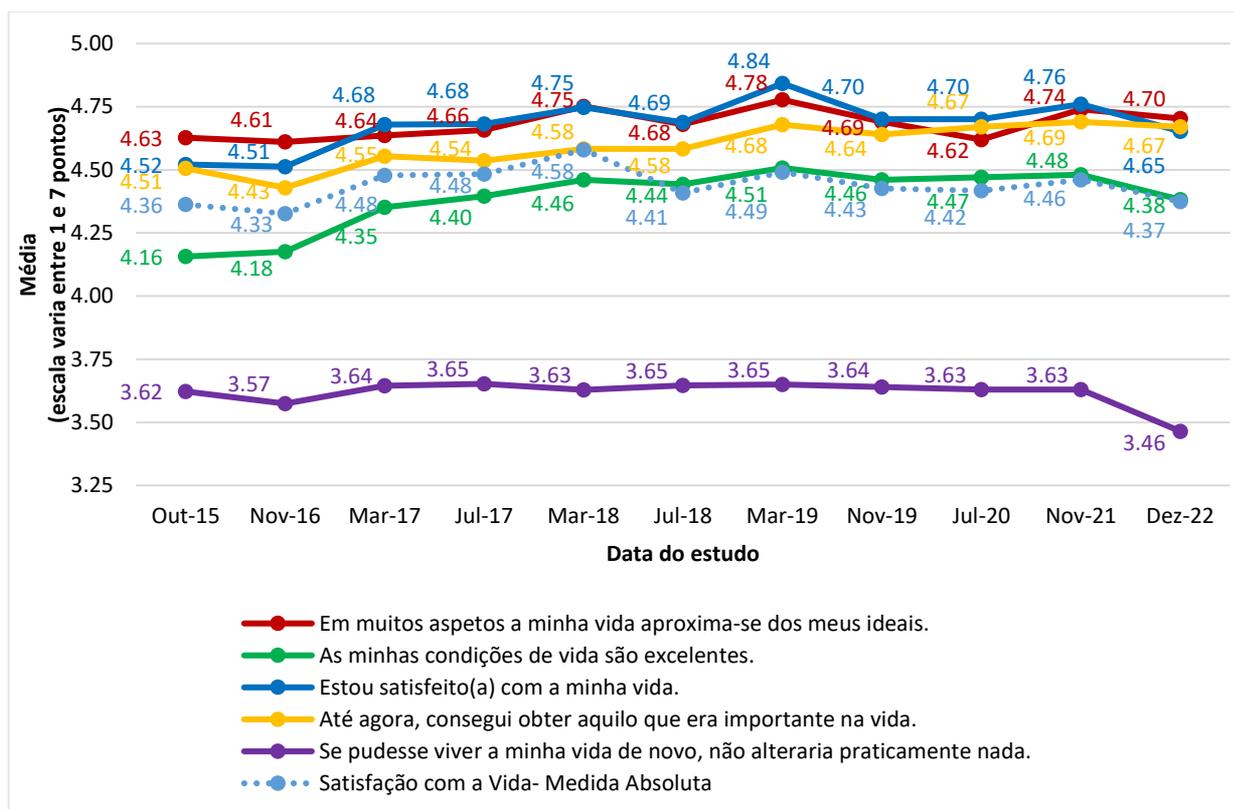


Figura 4 - Evolução dos valores médios do indicador específico de satisfação com a vida, em termos relativos e absolutos, entre outubro de 2015 e dezembro de 2022 (1= Totalmente em desacordo e 7= Totalmente de acordo).



Em comparação com o último período de recolha (novembro de 2021), todos os itens apresentam valores mais baixos em dezembro de 2022, **com destaque para o item “Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada” que apresenta a diminuição mais expressiva (-4.6%)**. Refletindo a diminuição generalizada, a **medida absoluta apresenta uma variação de -1.9%**.

**Comparativamente ao período anterior à pandemia (novembro 2019)**, destacam-se os itens “Estou satisfeito(a) com a minha vida” e “As minhas condições de vida são excelentes” que apresentam diminuições ligeiras (-1.0% e -1.7%, respetivamente) enquanto **o item “Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada” apresenta uma diminuição mais acentuada (-4.8%)**. Por outro lado, verificam-se aumentos ligeiros nos itens “Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais” (0.3%) e “Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida” (0.7%).

## Secção II. Qualidade de vida



A maioria dos participantes reporta ter uma qualidade de vida boa.

Em comparação com o período anterior à pandemia (novembro de 2019), verifica-se um aumento em alguns indicadores específicos relacionados à percepção da qualidade de vida dos participantes (por exemplo: “Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?”).

Por outro lado, verifica-se que os participantes avaliam a sua qualidade de vida como sendo em média pior do que em novembro de 2021, tendo havido uma diminuição de -2.6% nesta avaliação.

Nesta secção apresentamos os principais resultados sobre a qualidade de vida dos membros da sociedade Portuguesa.

Primeiramente, pedimos aos participantes para avaliarem a sua qualidade de vida numa escala de cinco pontos, que vai de muito fraca a muito boa. **57.9% dos participantes avalia a sua qualidade de vida como boa ou muito boa** (52.0% afirma ser boa e 5.9% revela ser muito boa) enquanto **apenas 8.9% reportam ter uma qualidade de vida fraca ou muito fraca** (7.5% fraca e 1.4% muito fraca). A Figura 7 apresenta a evolução da distribuição das respostas pelos vários pontos, em percentagem, entre novembro de 2016 e dezembro de 2022.

Em seguida, a qualidade de vida dos participantes também foi medida através de oito afirmações e utilizando uma escala de resposta que varia entre 1 e 5 pontos, com valores superiores a indicarem melhor avaliação e maior grau de satisfação com os itens.

No que concerne os restantes itens relacionados com a qualidade de vida, em geral, os participantes avaliam de forma positiva a maioria das afirmações. Na Figura 8 é representada a evolução dos valores médios para cada afirmação de qualidade de vida, entre novembro de 2016 e dezembro de 2022.

O Índice de Qualidade de Vida (IQV) foi calculado como a média das pontuações das oito perguntas. No que concerne a qualidade de vida em geral, **os participantes reportam ter uma qualidade de vida boa (M = 3.57; DP = 0.69)**.

## Perceção de qualidade de vida

“Como avalia a sua qualidade de vida?”

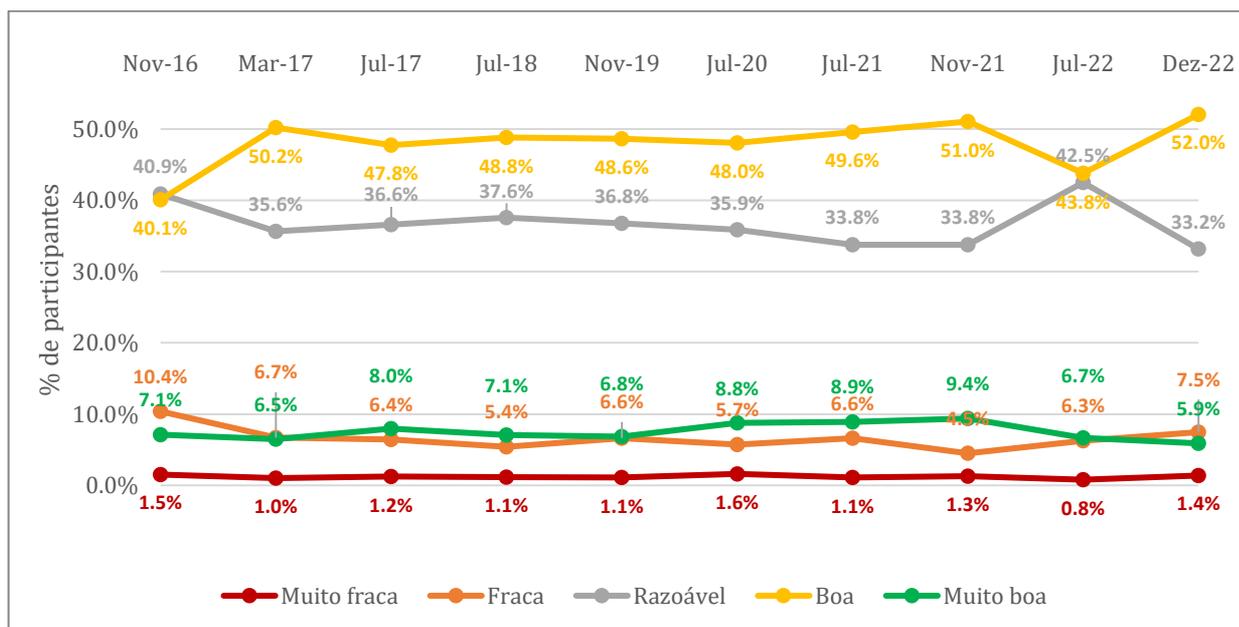


Figura 7 - Evolução da perceção geral de qualidade de vida entre novembro de 2016 e dezembro de 2022.



A maioria dos participantes considera ter uma qualidade de vida razoável a muito boa (33.2% afirmam ser razoável, 52.0% boa e 5.9% muito boa), enquanto apenas 8.9% reporta ter uma qualidade de vida fraca ou muito fraca (7.5% e 1.4%, respetivamente). Comparando a qualidade de vida dos participantes entre dezembro de 2022 e novembro de 2021, as percentagens mais expressivas, correspondentes aos pontos *boa* (52.0% e 51.0%) e *razoável* (33.2% e 33.8%), mantêm-se em patamares semelhantes. No entanto, olhando para os pontos *muito boa* e *fraca*, menos expressivos, percebe-se que houve uma pequena deterioração na perceção de qualidade de vida. É de salientar a diminuição na percentagem de participantes que a avalia como muito boa (-3.5 pp) e o aumento na percentagem de participantes que a avalia como fraca (3.0 pp).

Por outro lado, em relação ao estudo realizado no período pré-pandemia (novembro de 2019), verifica-se uma melhoria na qualidade de vida, havendo uma diminuição da percentagem de participantes que a considera como razoável (-3.6 pp) e um aumento na percentagem de participantes que a considera boa (3.4 pp).

## Indicador específico de qualidade de vida

"Gostaríamos agora de lhe fazer algumas perguntas sobre a sua satisfação com a vida em geral."

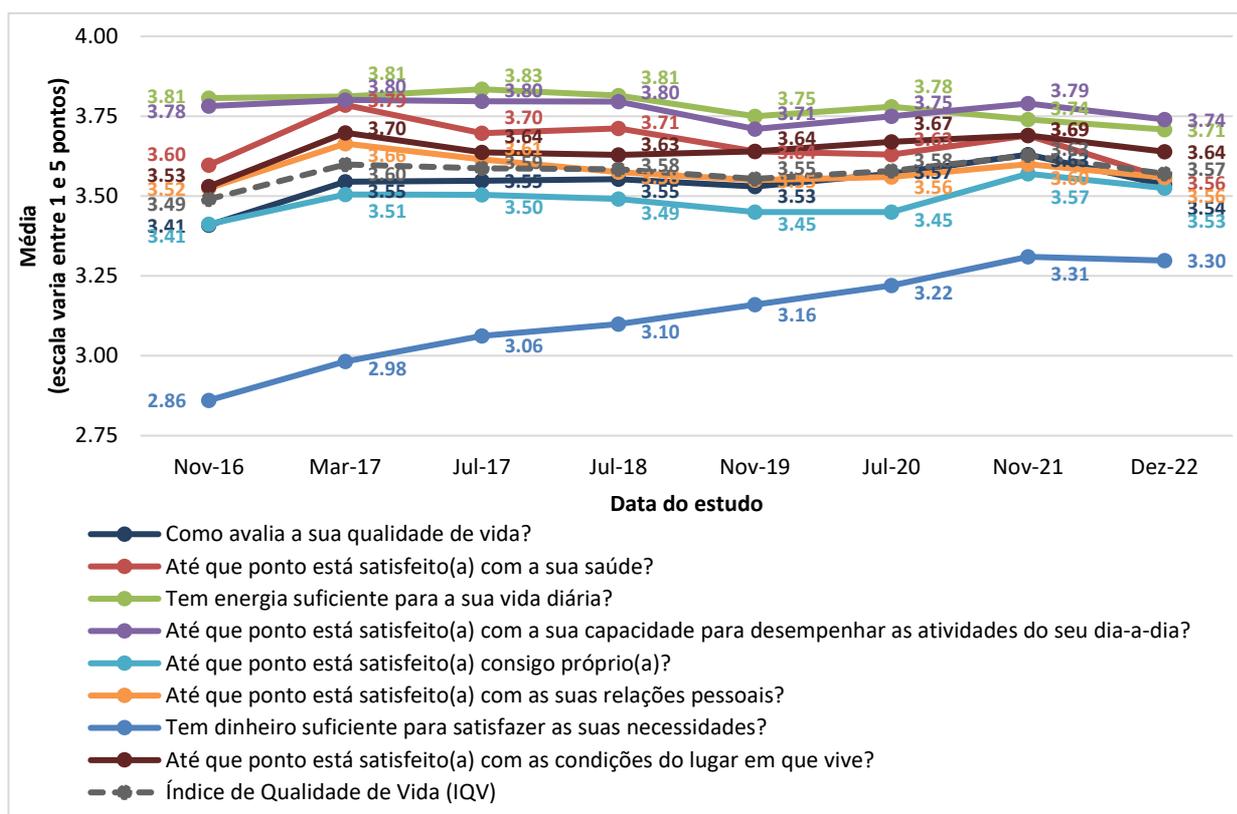


Figura 8 - Evolução dos valores médios do indicador específico de qualidade de vida e do índice de qualidade de vida, entre novembro de 2016 e dezembro de 2022.



**Comparativamente a novembro de 2021, verifica-se uma diminuição em todos os itens que compõem o indicador específico de qualidade de vida.** As descidas mais acentuadas correspondem aos itens “Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?” (-3.6%) e “Como avalia a sua qualidade de vida?” (-2.6%). Em termos de medida absoluta (Índice de Qualidade de Vida), a diminuição generalizada reflete-se numa **variação de -1.6%**.

É de salientar que esta evolução ocorre após a subida generalizada registada no período de recolha anterior (de julho 2020 para novembro 2021). **Em comparação com o período pré-pandemia (novembro 2019), os participantes demonstram ter uma perceção ligeiramente mais positiva da sua qualidade de vida.** Destaca-se o aumento no item “Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?” (4.4%) e no item “Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?” (2.2%). Por outro lado, verifica-se uma descida no item “Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?” (-2.3%).

### Secção III. Perceção de saúde



A maioria dos participantes refere ter uma saúde boa, muito boa ou ótima.

**Em comparação com o período de novembro 2021, os participantes apresentam-se menos otimistas quanto à sua saúde atual.** Verifica-se um aumento acentuado de concordância com o item “Sinto que adoço mais facilmente do que as outras pessoas”, em 4.0%.

Em comparação com valores pré-pandemia, os **participantes apresentam-se menos otimistas tanto relativamente à sua saúde atual como à sua saúde futura.**

**Nesta secção são apresentados os resultados sobre a perceção geral dos participantes em relação à sua saúde.**

Os participantes foram questionados sobre como consideravam a sua saúde através da questão “Em geral, diria que a sua saúde é?” e utilizando uma escala de resposta de cinco pontos que varia entre “fraca” e “ótima”. A Figura 5 apresenta a evolução da distribuição das respostas pelos vários pontos, em percentagem, entre outubro de 2015 e dezembro de 2022.

De modo a obter um retrato com maiores detalhes acerca da perceção de saúde dos participantes, estes foram também questionados sobre o grau de concordância com um conjunto de afirmações relacionadas com saúde. Estas variáveis foram medidas utilizando uma escala que varia entre 1 e 7 pontos (com valores superiores a indicarem maior concordância). A Figura 6 apresenta a evolução dos valores médios do grau de concordância com essas afirmações, entre novembro de 2016 e dezembro de 2022.

**De um modo geral, a maioria das pessoas considera a sua saúde de forma positiva. 40.6% avalia a sua saúde como boa, 28.9% como muito boa e 8.3% como ótima, enquanto apenas 22.3% dos participantes a considera razoável ou fraca (18.1% e 4.2%, respetivamente).**

## Perceções em relação à Saúde

“Em geral, diria que a sua saúde é?”

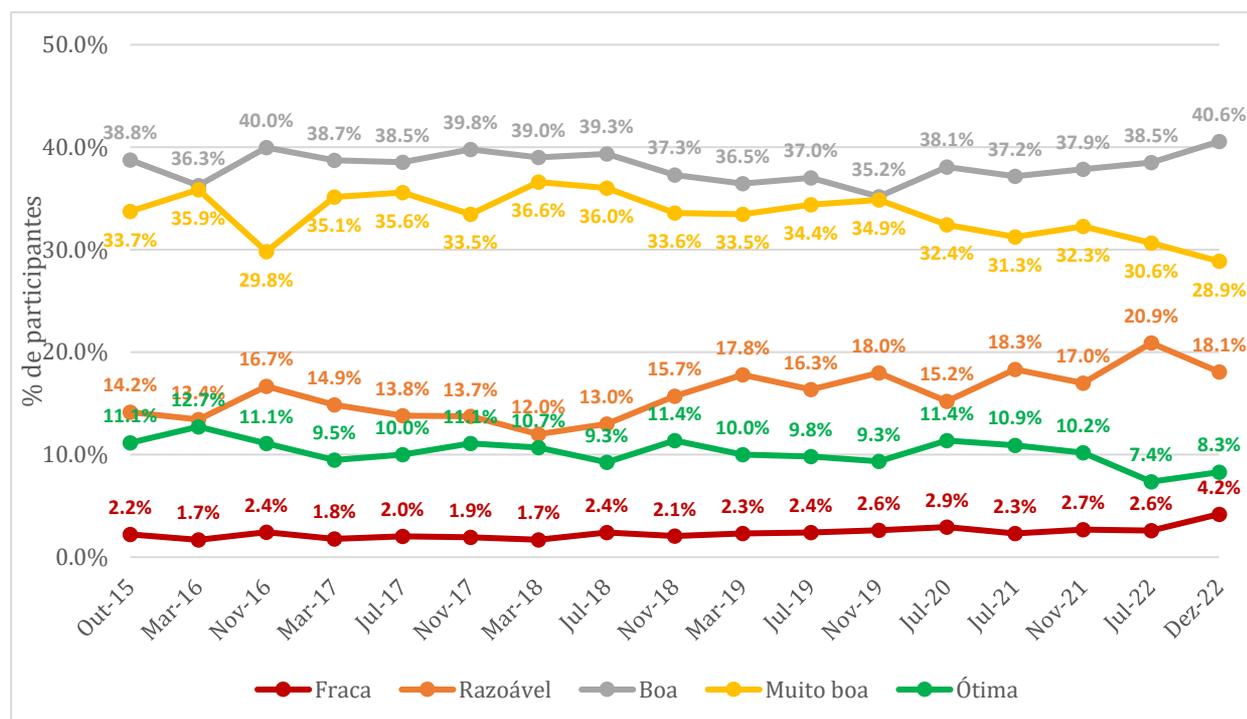


Figura 5 – Evolução da percepção geral de saúde entre outubro de 2015 e dezembro de 2022.



A maioria dos participantes refere ter uma saúde boa a ótima (40.6% afirmam ser boa, 28.9% muito boa e 8.3% ótima), enquanto 22.3% reportam ter uma saúde razoável ou fraca (18.1% e 4.2%, respetivamente). Em comparação com o período de novembro de 2021, é possível aferir que, enquanto a percentagem de participantes que considera a sua saúde muito boa ou ótima diminuiu (-3.4 pp e -1.9 pp), a percentagem que a considera boa aumentou (2.7 pp).

Face ao estudo realizado pré-pandemia (novembro de 2019), há uma diminuição na percentagem de pessoas que considera a sua saúde muito boa (-6.0 pp) ou ótima (-1.1 pp), e um aumento na percentagem de pessoas que a considera boa (5.4 pp) ou fraca (1.6 pp).

Observando toda a série de estudos realizados desde outubro de 2015, é possível perceber que a percentagem de participantes que considera a sua saúde fraca se encontra no valor mais alto de sempre (4.2%).

## Grau de concordância relativamente a questões de saúde

"Por favor, indique em que medida concorda ou discorda com as seguintes afirmações:"

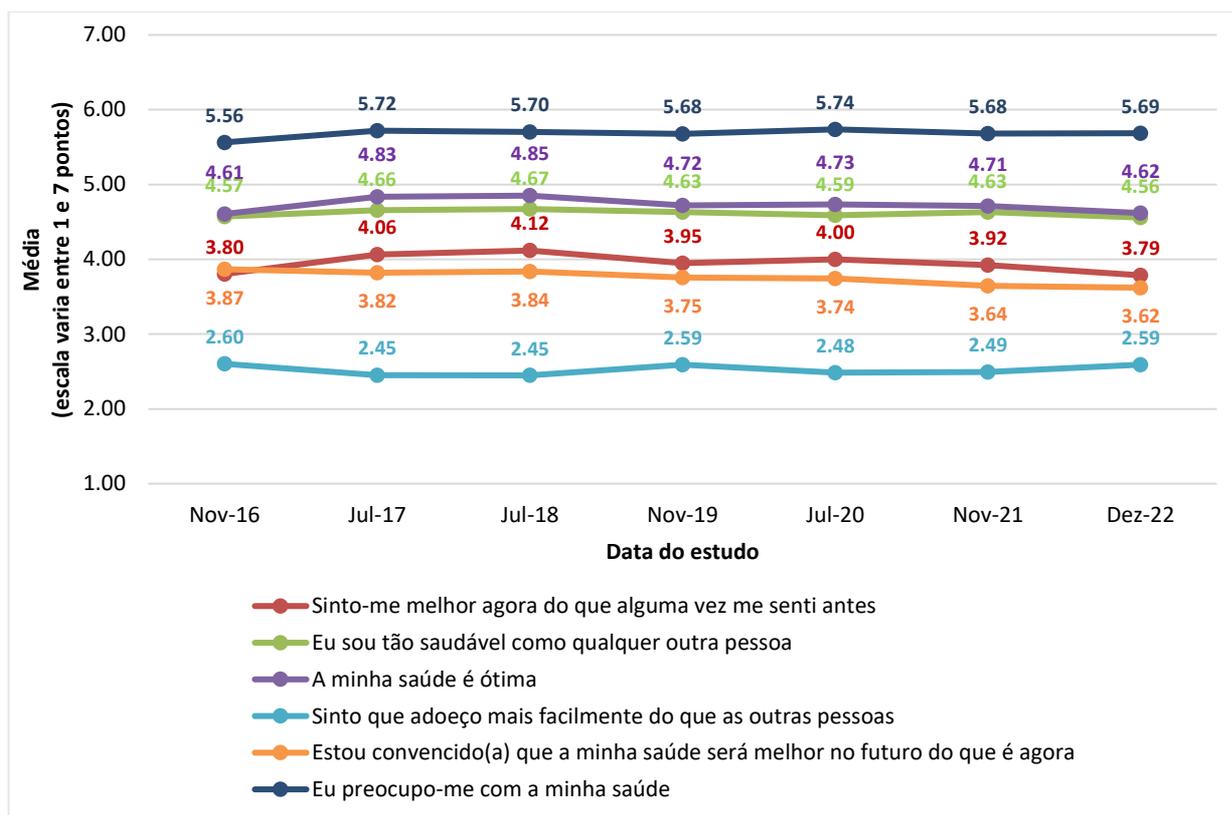


Figura 6 - Valores médios do grau de concordância com afirmações relativas à perceção de saúde, obtidos entre novembro de 2016 e dezembro de 2022 (1= Discordo totalmente e 7= Concordo totalmente).



Em comparação com o período de novembro 2021, os participantes apresentam-se menos otimistas quanto à sua saúde atual. Verifica-se um aumento de concordância com o item “Sinto que adoeço mais facilmente do que as outras pessoas”, em 4.0%, e uma diminuição com o item “Sinto-me melhor agora do que alguma vez me senti antes”, em -3.4%. É de salientar também as ligeiras diminuições de concordância com os itens “A minha saúde é ótima” (-2.0%) e “Eu sou tão saudável como qualquer outra pessoa” (-1.6%).

**Por outro lado, face aos valores pré-pandemia (novembro 2019), os participantes apresentam-se menos otimistas tanto relativamente à sua saúde atual como à sua saúde no futuro.** Os itens “Sinto-me melhor agora do que alguma vez me senti antes” e “Estou convencido(a) que a minha saúde será melhor no futuro do que é agora” apresentam as diminuições mais acentuadas de concordância (-4.1% e -3.6%, respetivamente).

## Principais Conclusões

Nesta edição do Observatório da Sociedade Portuguesa, os participantes foram convidados a responder a perguntas sobre felicidade e satisfação com a vida, perceção de saúde e qualidade de vida.

**De uma maneira geral, os participantes indicam sentir-se felizes e satisfeitos com a vida.** Em comparação com o período semelhante do ano anterior (novembro de 2021), estes indicadores apresentam uma evolução negativa, verificando-se um aumento da percentagem de participantes que se sente infeliz e insatisfeito. Paralelamente, os indicadores específicos de satisfação com a vida apresentam uma diminuição generalizada em comparação com o mesmo período (novembro de 2021), sendo que a medida absoluta apresenta uma variação de -1.9%. O item “Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada” registou o valor mais baixo desde que este indicador é medido pelo Observatório da Sociedade Portuguesa (novembro de 2016).

**No que concerne a qualidade de vida, quando comparados os resultados obtidos com os de novembro de 2021, percebe-se uma ligeira deterioração na perceção de qualidade de vida, através da diminuição na percentagem de participantes que a avalia como muito boa (-3.5 pp) e do aumento na percentagem de participantes que a avalia como fraca (3.0 pp).** Por outro lado, em comparação com os valores pré-pandemia (novembro de 2019), verifica-se uma melhoria na perceção de qualidade de vida, havendo uma diminuição da percentagem de participantes que a considera como razoável e um aumento na percentagem de participantes que a considera boa.

**Os itens que compõem os indicadores específicos de qualidade de vida apresentam uma diminuição generalizada face a novembro de 2021,** com destaque para “Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?” e “Como avalia a sua qualidade de vida?”. O Índice de Qualidade de Vida apresenta uma variação de -1.6%. No entanto, em comparação com os resultados do estudo anterior à pandemia (novembro 2019), os participantes demonstram ter uma perceção ligeiramente mais positiva da sua qualidade de vida.

A maioria dos participantes refere ter uma saúde boa ou muito boa. **Em comparação com o período semelhante do ano anterior (novembro de 2021), é possível aferir uma diminuição nas percentagens de participantes que consideram a sua saúde muito boa ou ótima, a par de um aumento na percentagem de participantes que a considera boa.** Face aos valores pré-pandemia (novembro de 2019), verifica-se uma diminuição mais acentuada na percentagem de participantes que consideram a sua saúde muito boa (-6.0 pp) e um aumento mais acentuado na percentagem de participantes que a considera como boa (5.4 pp). É ainda de salientar que a percentagem de participantes que considera a sua saúde

fraca se encontra no valor mais alto (4.2%) desde que este indicador é medido pelo Observatório da Sociedade Portuguesa (outubro de 2015).

O grau de concordância relativamente a questões de saúde revela que, também em comparação com o período semelhante do ano anterior (novembro de 2021), os participantes se apresentam menos otimistas quanto à sua saúde atual. Em particular, o item “Sinto que adoeço mais facilmente do que as outras pessoas” apresenta um aumento acentuado, em 4.0%. Face aos valores pré-pandemia (novembro 2019), os participantes apresentam-se menos otimistas tanto relativamente à sua saúde atual como à sua saúde futura.

**Este relatório demonstra uma evolução ligeiramente negativa entre novembro de 2021 e dezembro de 2022 face aos indicadores de felicidade, satisfação, saúde e qualidade de vida da Sociedade Portuguesa.** Contudo, observa-se que a maior parte dos indicadores analisados já recuperaram face ao impacto da pandemia, com exceção apenas para a perceção de saúde. No âmbito da saúde, ao longo do relatório observam-se evoluções negativas tanto ao nível da perceção de saúde (“Em geral, diria que a sua saúde é?”) como ao nível da qualidade de vida (“Até que ponto está satisfeito com a sua saúde?”). Os itens relacionados com saúde apresentam diminuições acentuadas, com destaque para “Sinto-me melhor agora do que alguma vez me senti antes” e “Estou convencido(a) que a minha saúde será melhor no futuro do que é agora” (-4.1% e -3.6%, respetivamente).

---

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

**Equipa responsável pela elaboração do relatório:**

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

**Ana Paula Giordano** é Professora da Católica Lisbon School of Business and Economics, project manager na Behavioral Insights Unit CATÓLICA-LISBON.

**Sofia Murtinheira** é investigadora, lab e project manager na Behavioral Insights Unit CATÓLICA-LISBON.

**Isabel Feix** é investigadora na Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON.

Contactos: CATÓLICA-LISBON Behavioral Insights Unit

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

**Como referenciar:** Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON (2023), “Estudo da Sociedade Portuguesa: Felicidade, satisfação, saúde e qualidade de vida (Dezembro, 2022)”, Observatório da Sociedade Portuguesa.

**How to cite:** Behavioral Insights Unit da CATÓLICA-LISBON (2023), “Estudo da Sociedade Portuguesa: Felicidade, satisfação, saúde e qualidade de vida (Dezembro, 2022)”, Observatório da Sociedade Portuguesa.

---