



# O ESTADO DE ESPÍRITO DOS PORTUGUESES NO CONTEXTO ATUAL

*Dados recolhidos entre 24 e 26 de abril de 2020*

Ipsos APEME



6 semanas após o início do estado de emergência, procurámos resposta às seguintes questões:



**01.**

O que  
**EXPERIENCIARAM**  
os portugueses durante  
este último mês?



**02.**

Qual o impacto do período  
de confinamento na  
**SAÚDE** e no  
**BEM-ESTAR**?



**03.**

Quais os  
**SENTIMENTOS  
DOMINANTES**  
na última semana?

# O QUE EXPERIENCIARAM

## os portugueses durante este último mês?

Após a novidade dos primeiros tempos, em que a perspectiva de nos confinarmos em casa parecia trazer um acréscimo de tempo e de oportunidades desejáveis, chegam agora os novos tempos, em que a saturação e o cansaço são já evidentes e em que crescem os sentimentos de angústia, tristeza e depressão.

50% dos entrevistados reconhecem que, no último mês, se sentiram mais ansiosos e deprimidos do que é normal; 47% reconhece que comeu menos saudável e 37% dormiu pior do que normalmente.

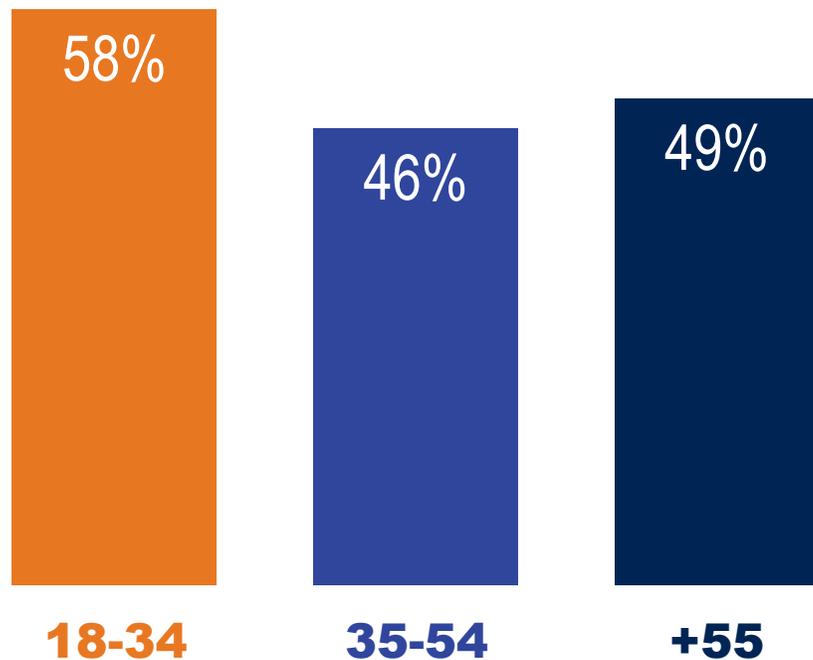
Neste cenário de maior fragilidade, as mulheres e os mais jovens são os que se manifestam mais ansiosos e deprimidos.

## O QUE EXPERIENCIARAM OS PORTUGUESES DURANTE ESTE ÚLTIMO MÊS?



# QUEM SE SENTIU MAIS ANSIOSO E DEPRIMIDO DO QUE É NORMAL?

Diferenças por faixas etárias



Diferenças por sexo

VS



**40%**  
**HOMENS**

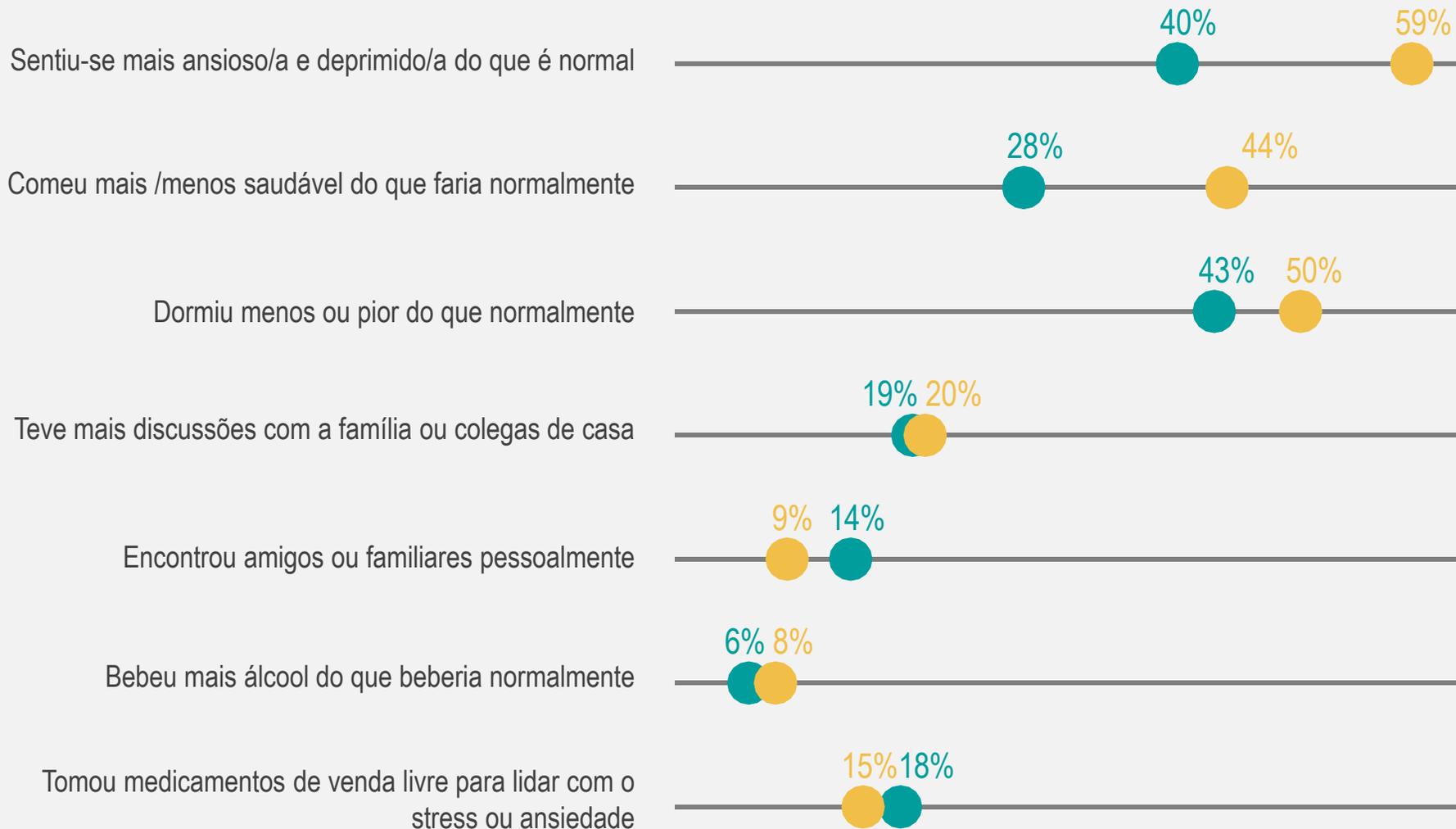


## MULHERES

- Mais ansiosas
- Dormem menos
- Comem pior



MULHERES HOMENS



# Qual o impacto do período de confinamento na **SAÚDE** e no **BEM-ESTAR**?

O período de confinamento parece estar a ter um impacto significativo na saúde e bem-estar dos portugueses, sobretudo a nível mental e psicológico.

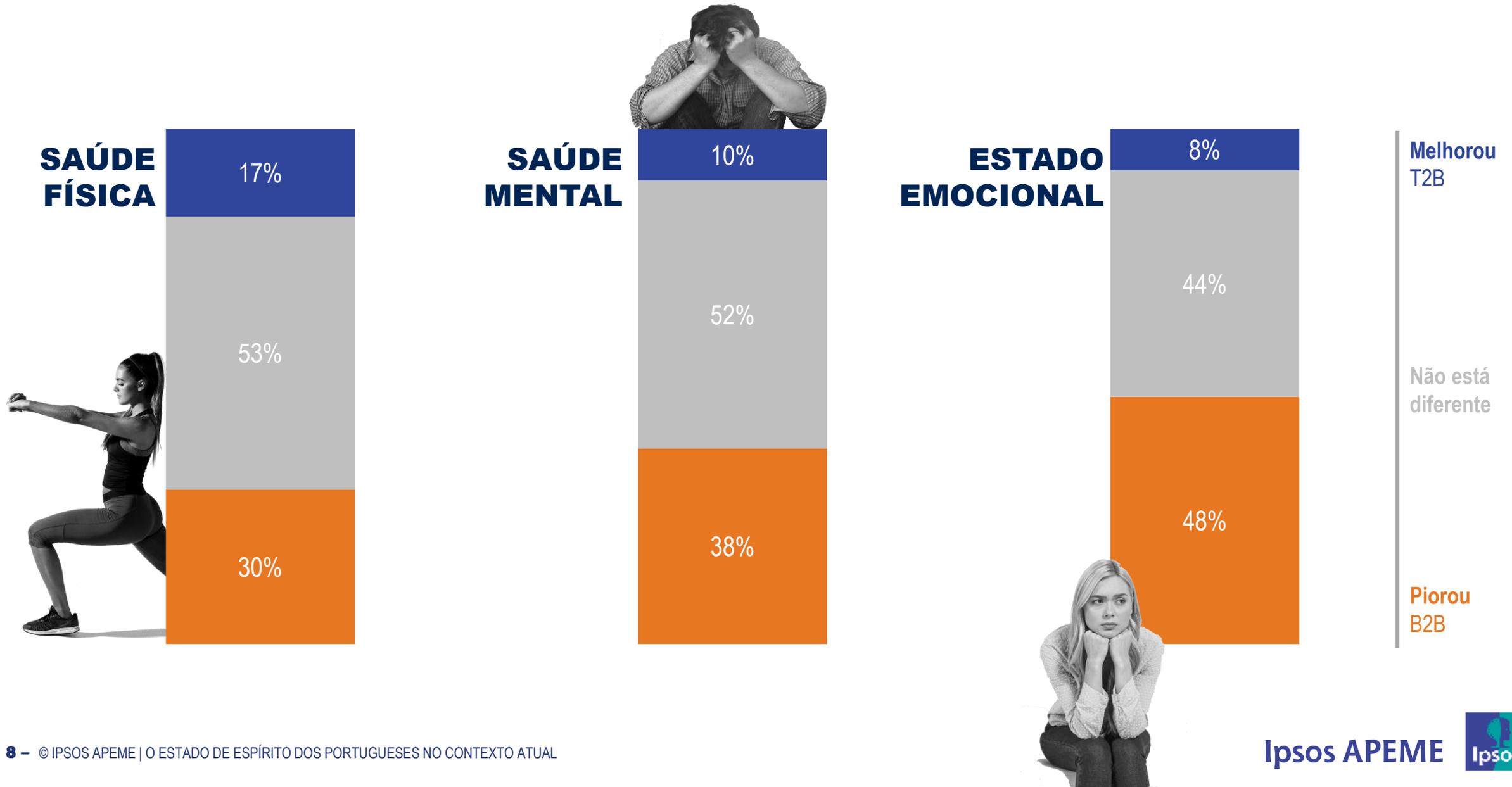
O isolamento e a ausência de interação social, a obrigação de estar sempre vigilante na proteção de si próprio, dos seus e dos outros, a incerteza e o desconhecido face à evolução da pandemia e vida em sociedade no futuro e ainda os efeitos colaterais desta situação, nomeadamente, em termos económicos, potenciam um estado anímico mais negativo.

Quase metade da amostra reconhece que o seu estado emocional piorou ou piorou muito durante o tempo de isolamento.

Mais uma vez são as mulheres que se revelam mais frágeis e mais vulneráveis. Mais de metade das mulheres entrevistadas confirma que o seu estado emocional piorou ou piorou muito após o início da crise Covid-19.



# COMO É QUE OS SEGUINTE ASPECTOS MUDARAM DESDE O INÍCIO DA CRISE DO COVID-19?



# PARA QUEM É QUE OS SEGUINTE ASPECTOS **PIORARAM** DESDE O INÍCIO DA CRISE DO COVID-19?

MULHERES HOMENS



Piorou B2B

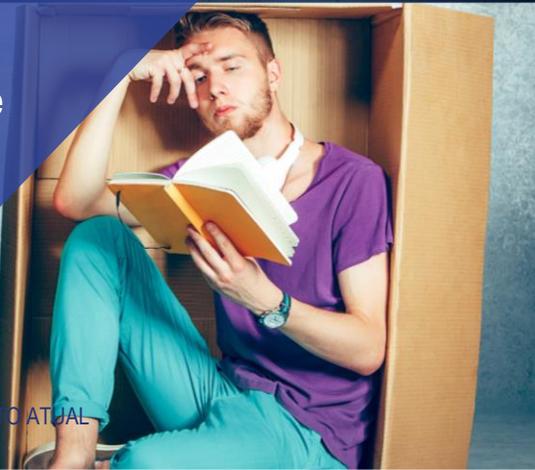


# Quais os **SENTIMENTOS DOMINANTES** na última semana?

Perante um *mix* de emoções que os novos tempos propiciam sobressai a impaciência e o desejo de voltar à normalidade.

Embora 19% admita que se sente feliz por poder passar mais tempo com a família e 9% refira mesmo sentir-se inspirado pela forma como as pessoas se estão a adaptar, as emoções tendem a ser mais negativas do que positivas, com 13% a manifestar-se chateado por ter a sua liberdade restringida, 10% preocupado com a sua vulnerabilidade, 9% ansioso com a sua saúde e 4% a sentir-se sozinho(a).

O desejo de voltar rapidamente à normalidade é, naturalmente, mais expressivo nos targets que revelam maior vulnerabilidade em termos de saúde mental, isto é, mulheres e mais jovens.

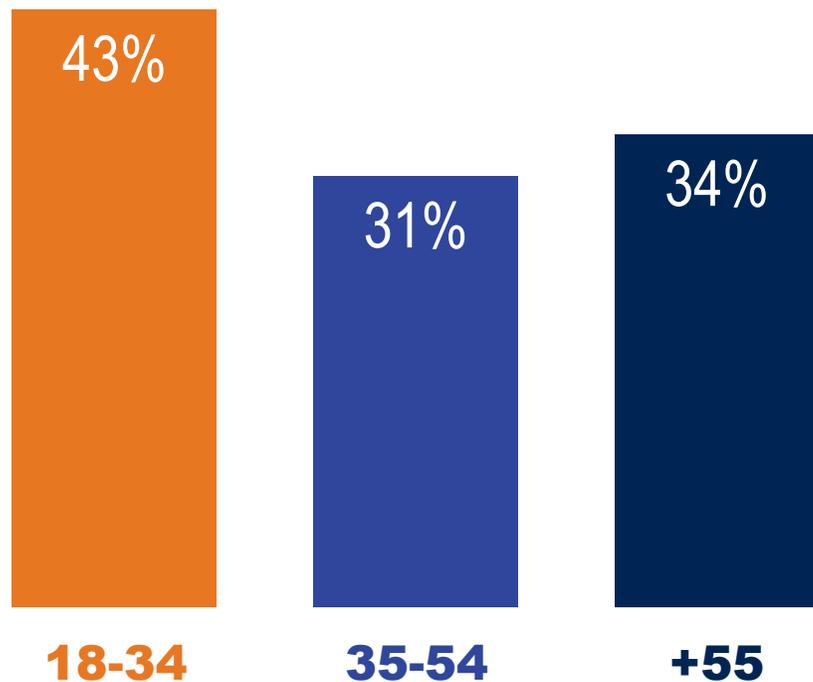


## O QUE MELHOR DESCREVE A FORMA COMO SE SENTE HOJE EM DIA / COMO SE TEM SENTIDO NESTA ÚLTIMA SEMANA?



# QUEM ESTÁ **IMPACIENTE** PARA VOLTAR À VIDA NORMAL?

Diferenças por faixas etárias



VS



Diferenças por sexo

Após a análise, o estado de espírito dos portugueses resume-se nos seguintes *findings*:



**01.**

No último mês, os portugueses sentiram maior ansiedade e depressão, começaram a comer de forma menos saudável e a dormir pior.



**02.**

Um número muito significativo de entrevistados admitem que a sua saúde física, saúde mental e estado emocional pioraram.



**03.**

Nesta última semana, os portugueses afirmam estar impacientes por quererem voltar à vida normal.



# COVID-19

· comunidade ·

Monitorização das reações dos  
consumidores portugueses à pandemia

Neste contexto de grande volatilidade e mudanças rápidas, sabemos a importância de compreender este momento único na vida dos consumidores e das marcas. Por tal, a Ipsos Apeme tem estado, desde o início da crise pandémica, a monitorizar os consumidores portugueses através do projeto contínuo multicliente “*Comunidade Covid-19: Monitorização das reações dos consumidores portugueses à pandemia*”.

Os resultados apresentados em “O ESTADO DE ESPÍRITO DOS PORTUGUESES NO CONTEXTO ATUAL” decorrem do bloco de perguntas *divulgação mediática Ipsos Apeme*.

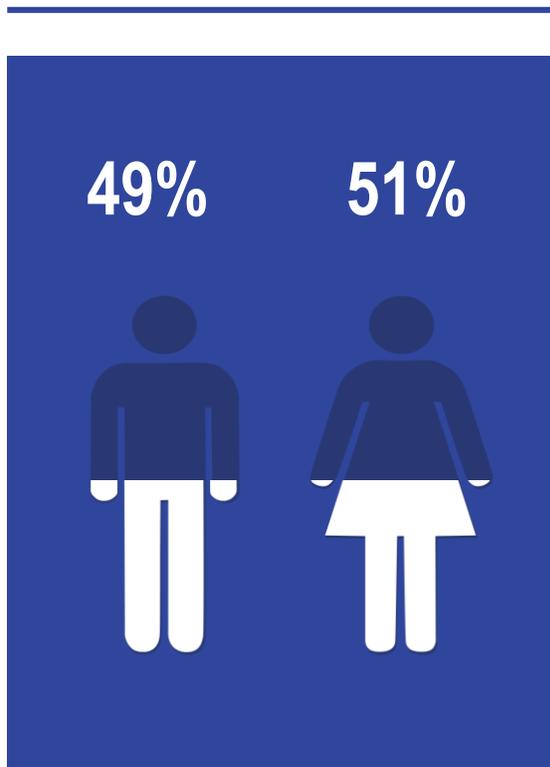
Saiba mais: [ipsos.apeme@ipsos.com](mailto:ipsos.apeme@ipsos.com)



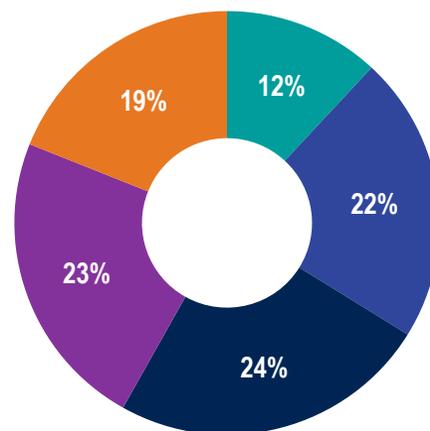
# CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Inquérito online realizado entre os dias 24 e 26 de abril, a uma amostra de 400 indivíduos, proporcional ao perfil da população nacional entre os 18 e os 65 anos.

## Sexo

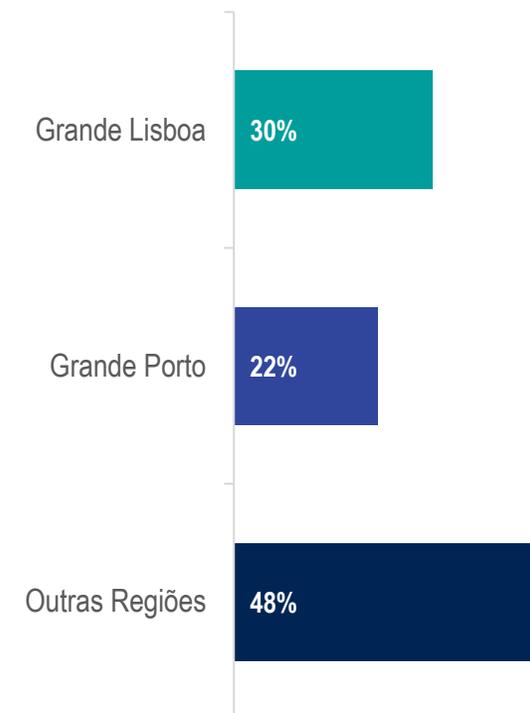


## Idade



■ 18-24 anos ■ 25-34 anos ■ 35-44 anos  
■ 45-54 anos ■ 55-65 anos

## Região



**BE  
SURE.  
MOVE  
FASTER.**

**Ipsos APEME**

