

# Barômetro

## Resultados Preliminares



PLATAFORMA  
JOVENS PROFISSIONAIS  
DE SAÚDE

**40 ANOS** CNJ<sup>PT</sup>  
CONSELHO  
NACIONAL  
DE JUVENTUDE



# 1 Introdução

Neste relatório são descritos os resultados do **“Barómetro de Satisfação e Bem-Estar dos Jovens Profissionais de Saúde”**, promovido pela **Plataforma de Jovens Profissionais de Saúde**. Este trabalho tem como objetivo a caracterização das condições de trabalho dos jovens profissionais de saúde (com idades até aos 35 ou 40 anos, de acordo com a especificação das profissões) portugueses ou a residir em Portugal, incluindo **9 profissões (médicos, dentistas, enfermeiros, psicólogos, farmacêuticos, fisioterapeutas, nutricionistas, médicos veterinários e técnicos de diagnóstico/terapêutica)**.

A idade média dos respondentes é de 29 anos (mínimo de 19 e máximo de 40 anos), e a maioria é do sexo feminino (≈81,0%).



# 2 Resultados

## Estado de Emprego e Ambiente de Trabalho

A grande maioria destes jovens profissionais está atualmente empregada (94,0%). Entre os empregados, 96,5% trabalham em Portugal e 3,5% estão a trabalhar no estrangeiro. Em termos de setor, dois terços (67,0%) trabalham principalmente no setor privado, 26,0% no setor público/estatal, e cerca de 7,0% no setor não lucrativo/social.

## Bem-Estar Geral e Equilíbrio entre Vida Profissional e Pessoal

Quando questionados sobre a satisfação com o seu bem-estar geral, cerca de 8,0% dos respondentes afirmam estar "muito satisfeito/a", enquanto aproximadamente 15,0% dizem estar "muito insatisfeito/a". A maioria posiciona-se entre uma satisfação moderada e neutra. A pontuação média de bem-estar é de aproximadamente 3,1 em 5 (medição em escalar *Likert* de 5 pontos, com o valor 3/5 a indicar neutralidade).

De forma semelhante, ao serem questionados sobre o equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional, 58,0% discordam ou discordam fortemente, indicando que não consideram ter um bom equilíbrio. Apenas 21,0% concordam ou concordam fortemente. A pontuação média é de 2,4/5, o que sugere que, de um modo geral, o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é insuficiente para os jovens profissionais.

## Formação académica e adequação à realidade do trabalho

Relativamente à questão "Quão satisfeito se sente com a adequação da sua formação académica à realidade laboral?", as respostas concentram-se na neutralidade (média global de 3,0 em 5). Cerca de 30,0% dos inquiridos consideram que a sua formação está bem alinhada com as necessidades da profissão, enquanto 25,0% afirmam estar insatisfeitos.

## Horário de trabalho e vida pessoal

Quando confrontados com a afirmação "Considero que os meus horários de trabalho permitem a conciliação da vida pessoal, profissional e familiar", a opinião geral é negativa. Mais de 60,0% dos inquiridos discordam ou discordam fortemente, indicando que os seus horários não permitem um equilíbrio saudável. Apenas cerca de 18,0% concordam com a afirmação. A média ponderada é de 2,3 em 5, reforçando que horários longos ou irregulares são um problema recorrente nas diversas profissões.



# 2 Resultados

## Apoio e voz no trabalho

Quando questionados sobre se concordam ou discordam com "A minha opinião é considerada nas decisões que afetam o meu ambiente profissional", a maioria sente-se pouco relevante. Apenas cerca de 20,0% concordam que a sua opinião é considerada, enquanto cerca de 50% discordam (os restantes apresentam posição neutra). A média ponderada de concordância é de 2,5/5, sugerindo um sentimento comum de impossibilidade de ter uma voz ativa nas decisões tomadas no local de trabalho, refletindo-se em todas as profissões.

## Prevalência de stress e pressão

Perguntou-se aos inquiridos "Com que frequência se sente sob pressão ou stress no seu dia a dia?", sendo que 70,0% dos respondentes sentem stress "frequentemente" ou "muito frequentemente" e menos de 5,0% nunca se sentem stressados. Numa escala de Likert de 5 pontos (1=nunca, 5=muito frequente), a média é de 4,1/5, indicando que o stress é uma ocorrência quase constante para a maioria. Em consonância com isto, 94,0% referem ter sentido stress "recentemente".

## Atitudes de trabalho em equipa multidisciplinar

**Relativamente a atitudes em relação ao trabalho em equipas multidisciplinares (medidas com escala de *Likert* de 5 pontos):**

- "A colaboração multidisciplinar é um fator importante para melhorar a qualidade da prestação de cuidados." Cerca de 95,0% concordam ou concordam fortemente. A média de concordância é de 4,8/5, demonstrando consenso de que o trabalho integrado multidisciplinar entre profissões é valorizado pelos profissionais e relevante para a prestação de cuidados de qualidade.
- "O trabalho multidisciplinar contribui para o meu desenvolvimento profissional." Também aqui, cerca de 90,0% concordam, com uma média de aproximadamente 4,5/5. Os profissionais acreditam que o trabalho integrado com outras profissões contribui para o seu próprio desenvolvimento profissional.
- "A minha formação académica preparou-me para trabalhar em equipas multidisciplinares." Neste ponto, as opiniões são díspares. Apenas cerca de metade (52,0%) concorda que a sua formação académica os preparou bem para trabalhar em equipas multidisciplinares, enquanto uma proporção importante não concorda nem discorda (28,0%) ou discorda (20,0%). A média é de 3,3/5.

# 2 Resultados

## Emigração

Os resultados mostram que 55,0% já consideraram emigrar mas sem planos concretos, 10,0% planeiam emigrar, 4,0% estão atualmente emigrados e 31,0% nunca consideraram emigrar. Os respondentes foram questionados: “Quais os principais motivos que o/a levariam/levaram a emigrar para outro país?” com o intuito de identificar as principais razões para considerar emigrar por motivos profissionais.

As escolhas, por ordem de relevância, da mais importante (=1) para a menos importante (=4), foram:

1. melhores condições salariais (1.3);
2. melhor qualidade de vida (1.8);
3. oportunidades de desenvolvimento profissional, (2.4)
4. reconhecimento profissional, (2.5)

Questões como o desejo pessoal e o acesso a tecnologia/práticas mais avançadas, foram também mencionadas de forma mais ocasional, mas menos comuns, sendo referenciadas menos de 10,0% da totalidade das respostas, indicando um padrão de motivação específica individual.

Considerações financeiras e de qualidade de vida são os principais fatores que motivam a emigração, superando amplamente outros fatores.

## Fixação de Profissionais de Saúde no Interior do País

Foi pedido aos respondentes para ordenar, da mais importante (=1) para a menos importante (=8), as principais motivações para a fixação de profissionais de saúde no interior do país.

As escolhas, por ordem de importância, foram:

1. melhoria das condições contratuais e salariais (2.0);
2. redução da carga horária e flexibilidade de horários (3.9);
3. possibilidade de progressão na carreira (4.2);
4. reconhecimento e valorização profissional (4.3);
5. ambiente de trabalho positivo e construtivo (4.4);
6. oportunidades de formação contínua e desenvolvimento profissional (5.4);
7. maior autonomia e poder de decisão (5.5);
8. redução da carga administrativa e burocrática (6.3).

Segundo este estudo, 48,0% consideram “nada” ou “pouco” atrativo trabalhar no interior.



# 3 Considerações Finais

A análise dos dados **evidencia desafios estruturais significativos** para os jovens profissionais de saúde em Portugal. Apesar da elevada taxa de empregabilidade (94,0%) presente nos respondentes, a distribuição setorial reflete uma forte presença no setor privado (67,0%) face ao setor público (26,0%).

A **insatisfação com o equilíbrio entre vida profissional e pessoal** é um fator crítico, com 58% dos inquiridos a considerar que os seus horários não permitem uma conciliação adequada. Paralelamente, a **perceção de stress é elevada** (média de 4,1/5).

A adequação da formação académica ao mercado de trabalho recebe uma avaliação neutra (3,0/5), com algumas áreas, a manifestarem maior desalinhamento entre ensino e prática.

A emigração surge como uma preocupação central: **55,0% dos inquiridos já ponderaram sair do país e 9,7% têm planos concretos**. A motivação predominante é a melhoria salarial, seguida pela qualidade de vida e oportunidades de progressão.

Para garantir a retenção de profissionais, especialmente no interior do país, os fatores mais valorizados são a **revisão das condições salariais e contratuais**, a **redução da carga horária** e o **reforço das oportunidades de progressão na carreira**.

Estes resultados sublinham a **necessidade de medidas estruturais** que tornem o exercício da Saúde em Portugal mais competitivo e sustentável, tanto a nível salarial como em termos de condições de trabalho e desenvolvimento profissional.

