

# Diários de uma Pandemia

## (ISPUP e INESC TEC, com o apoio do jornal PÚBLICO)

Resultados do primeiro inquérito semanal

### COVID-19 e o Bem-estar Emocional

#### Introdução

As pandemias, ao longo da história, são vividas como momentos de enorme insegurança durante os quais os fundamentos e as escolhas que definiam os quotidianos são postos em causa. Se sempre convivemos com a incerteza e o inesperado, tendemos a organizar a vida em torno da memória e a partir dela construir o presente e sobretudo projetar o futuro. A imprevisibilidade que caracteriza a emergência de uma doença infecciosa e a dimensão avassaladora que se associa à ideia de pandemia obrigam a reformular as nossas referências, colocam-nos perante decisões incómodas e por isso geram ansiedade, medo e sensação de perda de controlo.

A história da medicina foi longamente marcada pela relação com o contágio – o convívio que se tenta evitar com algo que vem de fora, nos ameaça e nos condiciona o risco de morrer. Por isso, as pandemias são especialmente alarmantes e além das reações que em nós individualmente estimulam – como a fuga ou a agressão, levam à identificação coletiva de inimigos externos, que podem sobrecarregar a nossa dificuldade em gerir as situações e impedir atitudes que sejam racionais, preventivas e com vantagem adaptativa. A COVID-19 pela sua natureza rapidamente pandémica exacerbou em todo o mundo os medos e gerou em muitos casos estigma, como acontecera por exemplo com a pandemia de sida. O medo é uma reação particularmente característica das doenças infecciosas, associado à sua transmissão, rápida, invisível e muitas vezes incontrolável, bem como à sua gravidade. Com medo, os indivíduos podem não reagir ao COVID-19 de forma clara e racional, acrescentando problemas a um ambiente geral que inclui estigmatização, discriminação e sensação de perda. Por isso é especialmente relevante inquirir sobre a perceção individual do risco de infeção. Esta dimensão subjetiva pode influenciar os comportamentos e as atitudes, quer individualmente quer no que se reflete para a comunidade, podendo induzir a aceitação de regras e estilos de vida noutras circunstâncias improváveis.

O bem-estar emocional pode ser considerado como um conjunto de sentimentos positivos em relação à vida. Pode estar, portanto, alterado quando uma sociedade vive a experiência singular de uma epidemia que desencadeou mudanças radicais na organização da vida pessoal e comunitária, e que nos coloca perante desafios inesperados e uma nova organização das tarefas profissionais e domésticas.

A reflexão sobre as dimensões do bem-estar ajuda a compreender a satisfação das pessoas perante o seu quotidiano, no limite, ajudando a identificar e compreender alterações possíveis ou adaptações que promovam a saúde mental. Está ameaçado o tradicional desejo social de partilhar reuniões, celebrações, conferências ou locais de culto, como se o novo coronavírus nos forçasse a agir de forma contraintuitiva, tanto para proteção própria como em defesa daqueles que estão mais vulneráveis por condições particulares de doença ou iniquidade social.

A resposta à COVID-19 mostra que as pessoas podem mudar rapidamente o comportamento quando se confrontam com desafios ambientais e institucionais. As lojas com prateleiras vazias indicam uma preocupação acrescida com as medidas de higiene, embora representem também o medo do racionamento e da escassez de produtos. Não deixam ainda de ser manifestação indireta da desigualdade social nas respostas: nem todos podem aceder aos produtos. Em vez de se abraçar, beijar ou apertar as mãos inventaram-se gestos com bater os cotovelos, optou-se pelo teletrabalho ou as aulas virtuais, encerraram-se os museus, as salas de espetáculo ou as bibliotecas. Como se houvesse uma vida e uma organização social, genericamente a que se tem designado como capitalismo global, que fosse posta entre parêntesis e um mundo reorganizado em torno do afastamento físico que tão apressadamente se designou como social. Mas ao mesmo tempo, em muitas sociedades, para que não parem em absoluto, há pessoas que continuam a expor-se ao risco e até pessoas infetadas que mantêm as suas rotinas diárias, porque os seus empregos não lhes oferecem a possibilidade de isolamentos remunerado ou os serviços de saúde não têm cobertura universal. E esta desigualdade pode vir a ser importante tanto para os efeitos imediatos ligados à COVID-19 como para o que virá a ser a saúde de todos os que sobreviverão à pandemia.

Aqui, analisamos um conjunto de questões que contribuem para conhecer melhor como o tempo de incerteza que vivemos está a refletir-se no nosso bem-estar emocional, tanto em dimensões mais globais como em relação a algumas questões singulares. E ao fazê-lo procuramos em particular perceber como esses indicadores de bem-estar se distribuíam de acordo com a perceção do risco de vir a contrair a COVID-19.

## **Diários de uma Pandemia – Recolha e Análise da Informação do Questionário Semanal**

Os Diários de uma Pandemia (COVID-19) recolhem, a cada dia e através de questionários aplicados online (<https://diariosdeumapandemia.inesctec.pt/>), a experiência individual de um largo conjunto de cidadãos entre 16 e 89 anos, que se propuseram deixar relato da forma como vivem este tempo, e em particular nos informam como atuam em relação a um conjunto de situações que poderão influenciar o curso da epidemia em Portugal. Este estudo inclui em particular um questionário cobrindo a perceção do bem-estar emocional, que é proposto aos participantes uma vez por semana.

De um ponto de vista técnico, este “Semanário” da Pandemia pode ser visto e analisado como o primeiro de uma sequência de retratos transversais, que permite conhecer como durante a primeira semana dos diários os participantes viveram e sumariaram o seu bem-estar, analisado por intermédio de um conjunto variado de perguntas. E também nos deixa relacionar esse bem-estar com algumas outras características dos participantes que nos ilustram a compreensão dos dias da pandemia. Até 30 de março de 2020 foram recebidas respostas de 3432 pessoas (as primeiras que completaram seis dias de observação individual).

Os resultados são apresentados em duas partes:

- a) a parte A descreve individualmente cada uma das perguntas que ajudam a compreender o bem-estar social, relacionando-as com o sexo, a idade, o nível de escolaridade e a

região do país, agrupada por secções: 1. Medo e Ansiedade; 2. Sono; 3. Auto-controlo; 4. Esperança; 5. Literacia mediática; 6. Manutenção do emprego. Estas secções resultaram do rearranjo de 13 perguntas individuais, que após análise psicométrica permitiram criar três domínios (correspondendo às secções 1 a 3) e manter três questões singulares. As 13 questões foram reorganizadas em uma escala *Likert*, variando de 0 a 3, onde 0 corresponde a “nunca ou quase nunca”, 1 a “poucas vezes”, 2 a “muitas vezes” e 3 a “sempre ou quase sempre”. A questão referente ao emprego só considerou os participantes que atualmente tinham um vínculo laboral.

- b) a parte B, descreve os resultados para a pergunta que avalia a percepção do risco de contrair a infeção durante a semana anterior, usando uma escala com quatro opções de resposta, desde muito baixo a muito alto, e também a sua distribuição de acordo com variáveis demográficas e sociais. Nesta secção faz-se também a descrição das três dimensões do bem-estar emocional (Medo e ansiedade, Sono e Auto-controlo). Para avaliar a dimensionalidade foi utilizada Análise de Componentes Principais, utilizou-se o critério *Scree Plot* para investigar o número de componentes e considerou-se que itens com cargas fatoriais absolutas iguais ou superiores a 0,35 eram relevantes para o domínio total. Usou-se o coeficiente *alfa* de Cronbach para avaliar a consistência interna de cada domínio (considerou-se adequado um valor acima de 0,7). A pontuação em cada domínio foi obtida somando os itens correspondentes, dividindo-a pelo seu máximo teórico e multiplicando por 100, de modo a variar de 0 a 100. Para todas as pontuações, os valores mais altos representam maiores níveis de preocupação. As três dimensões foram descritas de acordo com as habituais variáveis sociais e demográficas, incluindo o conforto dos rendimentos, mas também na sua relação com a percepção do risco de adoecer com COVID-19.

## Resultados

### A – Descrição por frequência de categorias e fatores demográficos e sociais

#### **I. Medo e Ansiedade**

Sentir medo “sempre ou quase sempre” foi mais frequente nos mais novos. Contudo, são as mulheres que mais reportam ter sentido medo, “muitas vezes” ou “sempre ou quase sempre”, durante a última semana. Os participantes com o ensino básico ou menor foram os que mais reportaram sentir medo, assinalando mais frequentemente as categorias “muitas vezes” ou “sempre ou quase sempre”. Observando a distribuição geográfica, não se identificam diferenças assinaláveis na frequência das várias categorias.

##### I.1. Teve uma sensação de medo como se algo terrível estivesse para acontecer

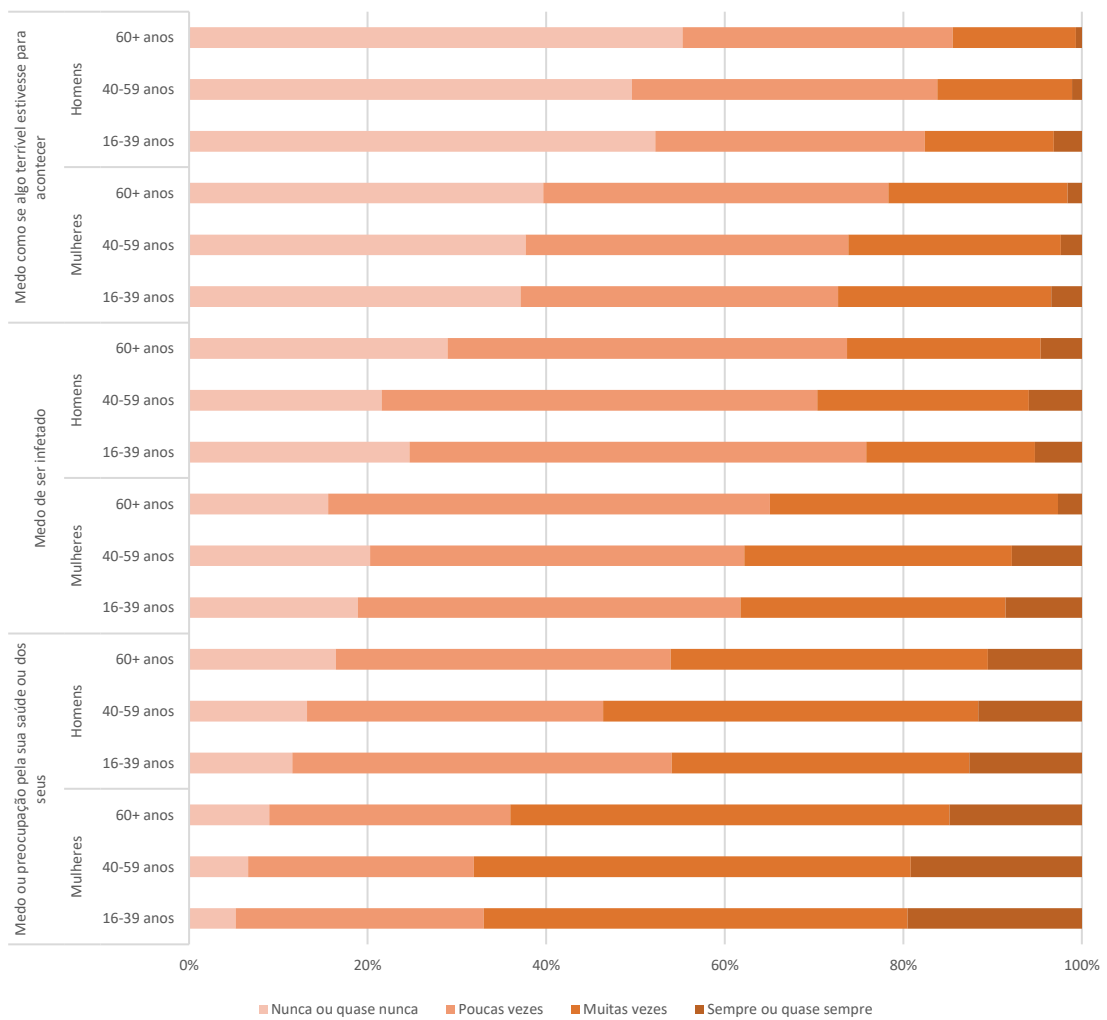
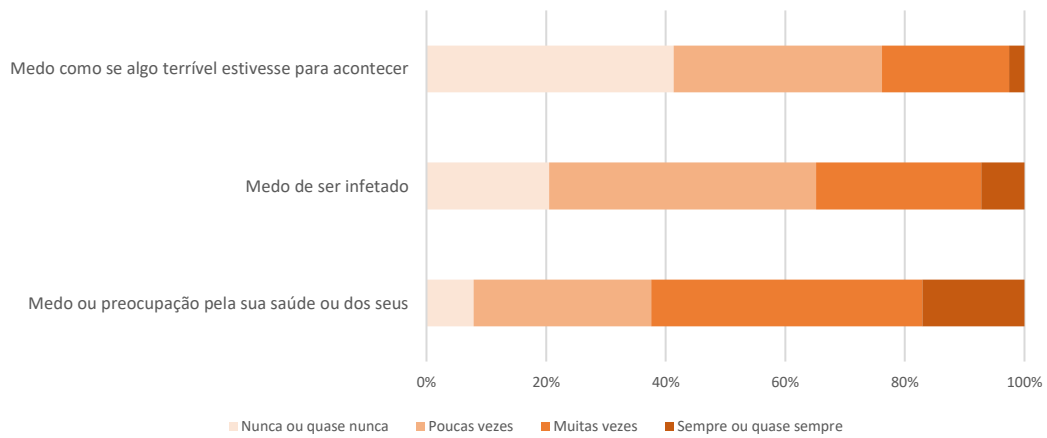
Na totalidade da amostra, e durante a última semana, 21,1% dos participantes reportaram ter sentido “muitas vezes”, e 2,6% “sempre ou quase sempre”, “medo como se algo terrível estivesse para acontecer”. Estas frequências diminuíam com a idade, sendo mais altas abaixo dos 40 anos - 27,3 % nas mulheres e 17,5% nos homens, e mínimas acima dos 60 – 21,7% nas mulheres e 14,5% nos homens.

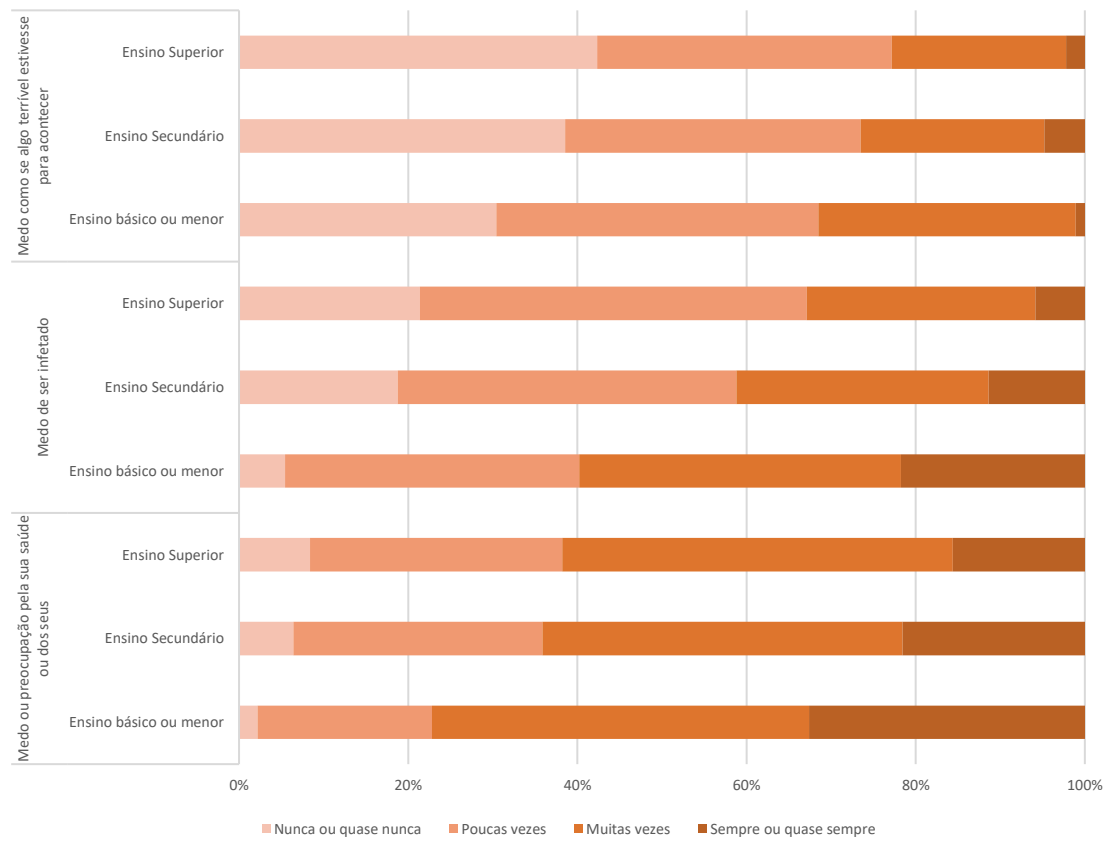
##### I.2. Sentiu medo de ser infetado

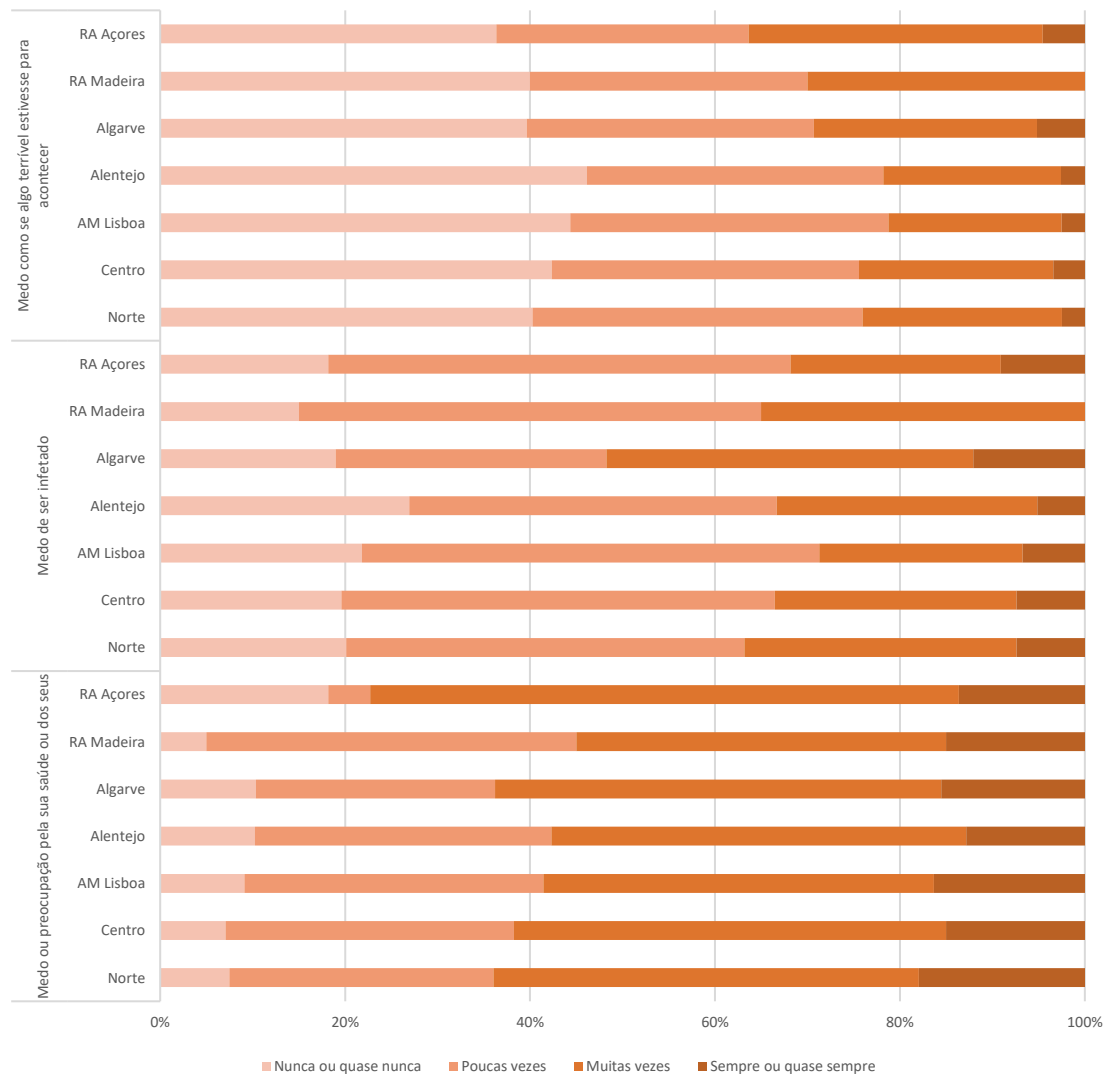
Houve 27,6% dos participantes que indicaram ter sentido, durante a última semana, “muitas vezes” medo de ser infetado, tendo 7,2% indicado que o sentiram “sempre ou quase sempre”. No entanto, 20,5% nunca ou quase nunca sentiram medo de ser infetados, sendo esse valor 18,9% nas mulheres da classe etária mais baixa e 15,6% naquelas com mais de 60 anos; entre os homens, referiram nunca ter sentido medo de serem infetados 24,7% dos mais novos e 28,9% daqueles com mais de 60 anos. Globalmente as mulheres referiram mais medo que os homens.

##### I.3. Medo ou preocupação pela sua própria saúde ou dos seus entes queridos

O medo ou a preocupação pela própria saúde ou pela dos entes queridos foram assinalados por 62,4% dos participantes como sendo uma preocupação que ocorreu “muitas vezes” ou “sempre e quase sempre” durante a última semana. No entanto, a frequência do medo com o que pode acontecer à própria saúde ou à dos entes queridos diminuiu claramente com o grau de escolaridade, sendo sentido “sempre ou quase sempre” por 32,6% aqueles com ensino básico ou menor, 21,5% nos que tinham nível secundário e 15,6% nos que possuíam ensino superior.

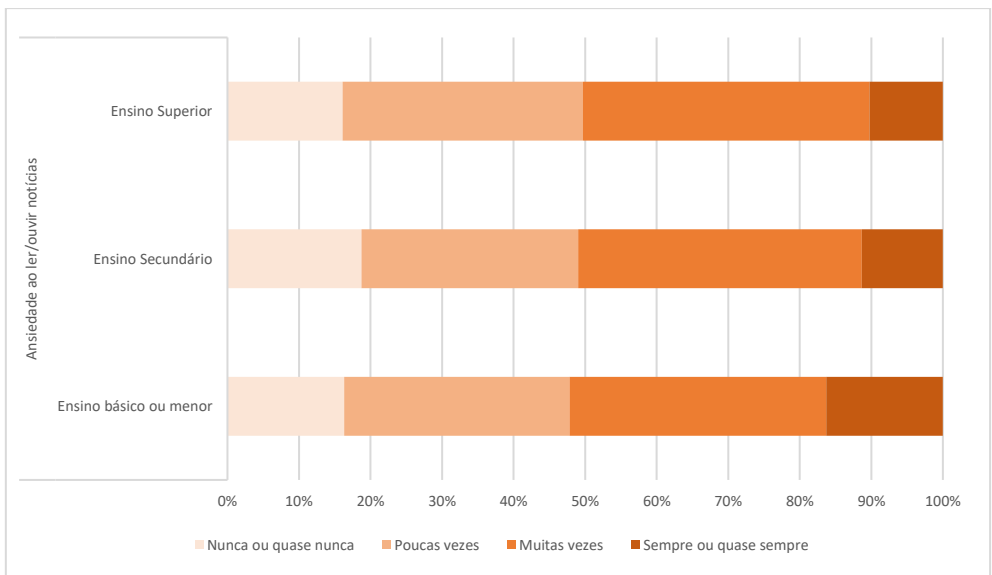
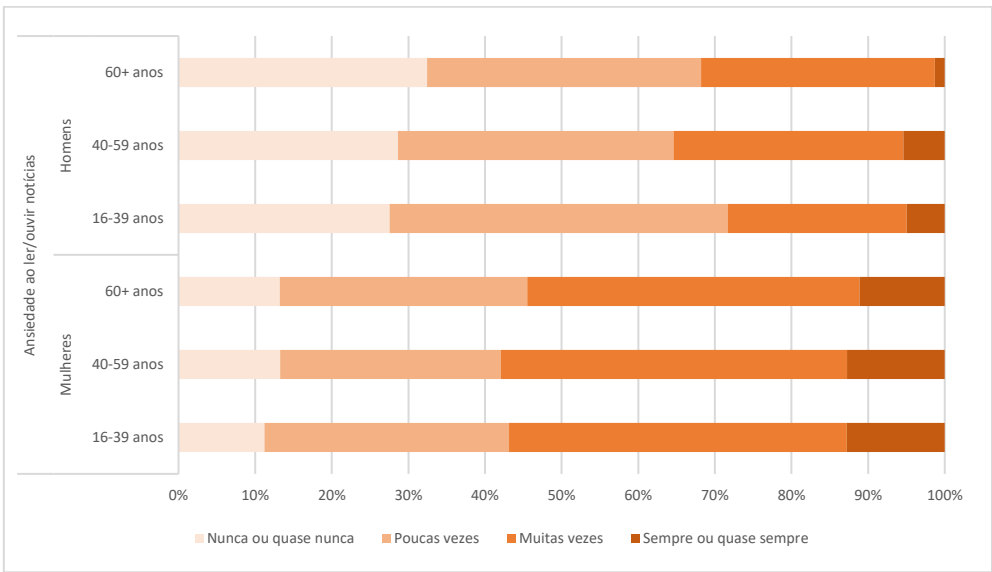
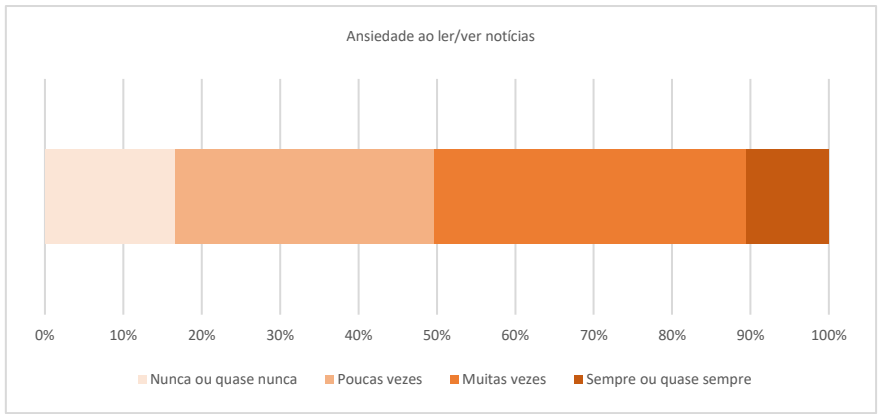




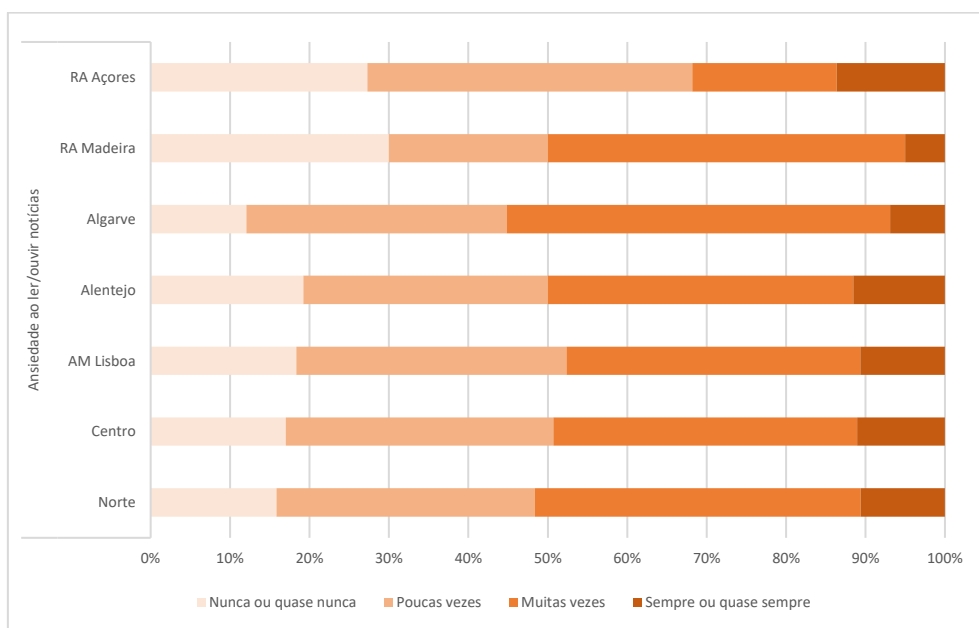


#### 1.4. Sentiu ansiedade ao ler ou ouvir notícias sobre a doença

A ansiedade ao ler ou ouvir notícias esteve “muitas vezes” presente em 39,9% dos participantes ao longo da última semana e 10,5% sentiram-na “sempre ou quase sempre”, tendo apenas 16,6% referido que isso nunca ou quase nunca lhes aconteceu. As duas frequências mais altas estavam presentes em proporções semelhantes nas três categorias de escolaridade, mas o “sempre ou quase sempre” foi mais frequentemente reportado pelos participantes com menor escolaridade (16,3%); “nunca ou quase nunca” sentir esta ansiedade ocorreu em 11,2 % das mulheres mais novas e 13,2% das mais velhas, estando presente em 27,6% e 32,5 dos homens nessas mesmas classes etárias.







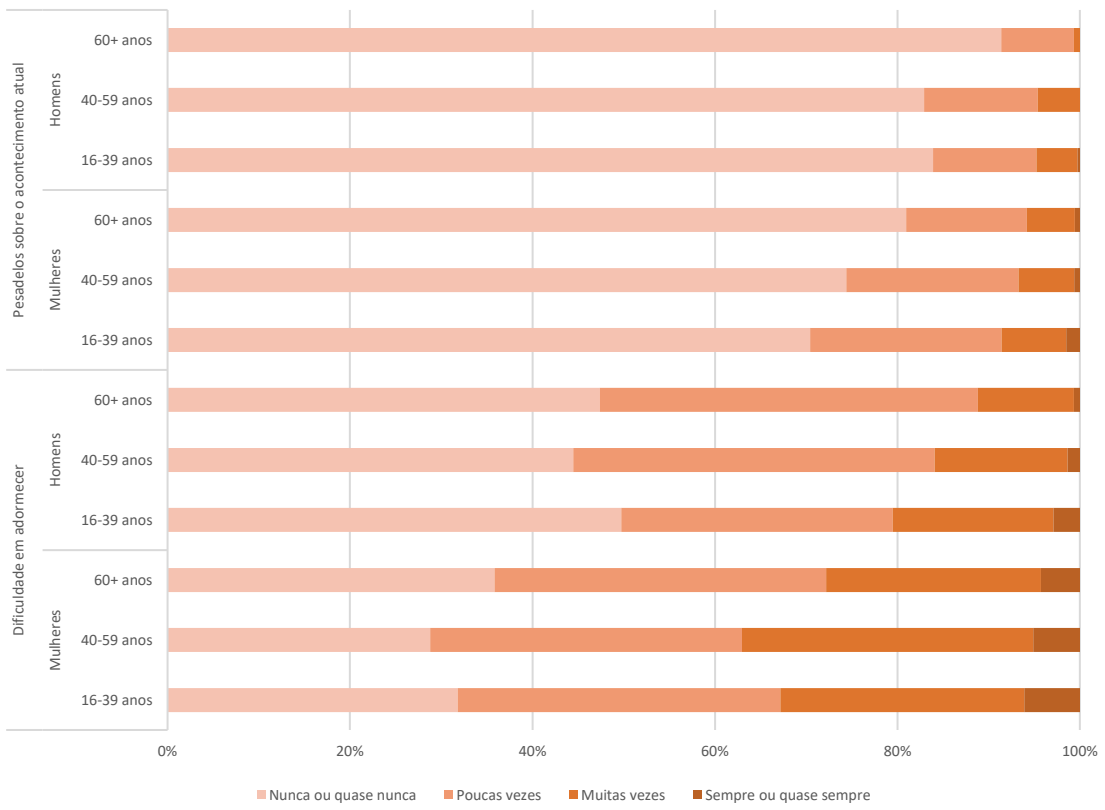
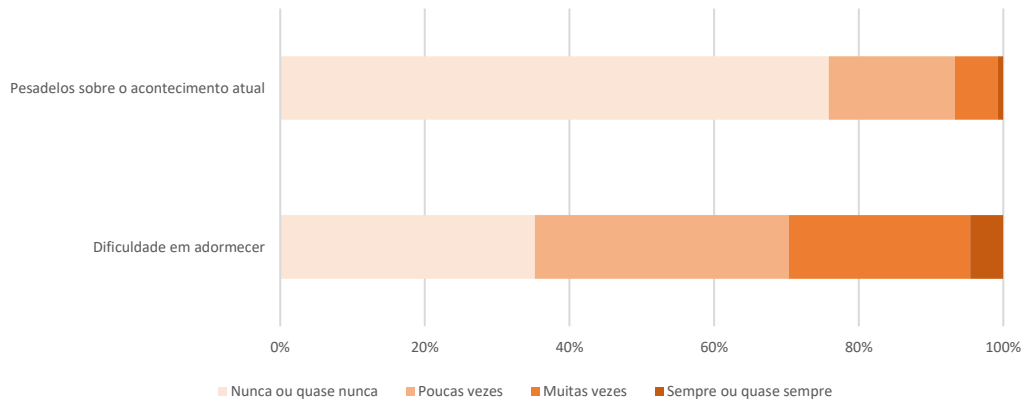
## 2. Sono

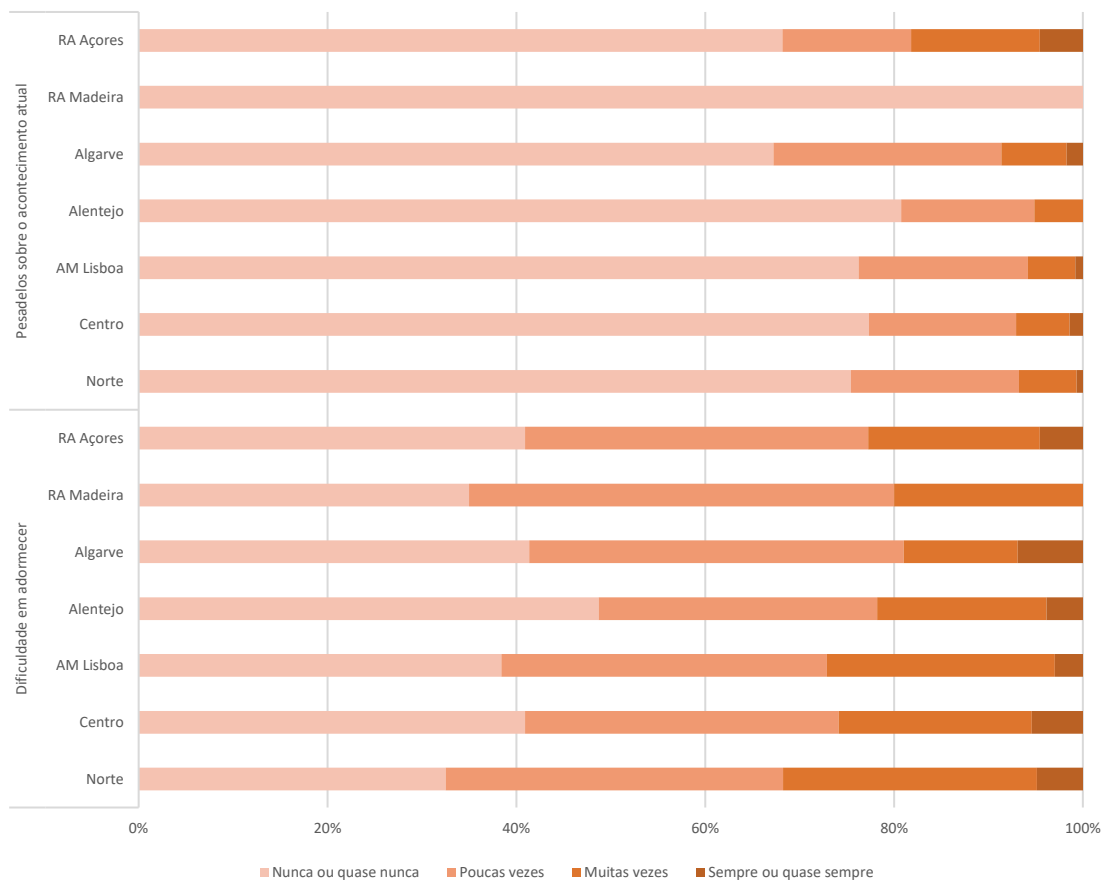
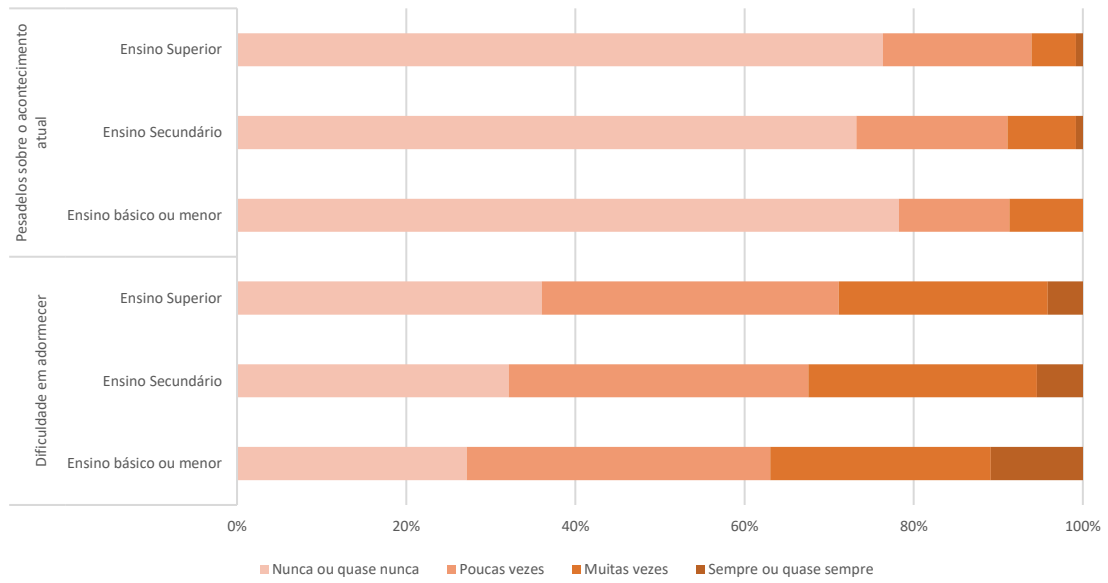
### 2.1. Dificuldade em adormecer

Globalmente, cerca de um quarto (25,1%) dos participantes declarou ter tido “muitas vezes” dificuldade em adormecer durante a última semana; em 4,6% isso aconteceu “sempre ou quase sempre”. As mulheres, mais que os homens e nas várias classes de idade, reportaram mais frequentemente ter dificuldade em adormecer. Os participantes mais velhos foram aqueles que menos frequentemente reportaram essa dificuldade “muitas vezes” ou “sempre e quase sempre”. Os participantes que frequentaram o ensino superior foram os que menos frequentemente reportaram ter tido dificuldades em adormecer. Curiosamente, na Região Autónoma da Madeira nenhum participante referiu ter tido pesadelos e nenhum estava na categoria dos que apresentam “sempre ou quase sempre” dificuldade em adormecer.

### 2.2. Pesadelos sobre a COVID-19

Os pesadelos sobre o acontecimento atual – COVID-19 - foram reportados menos frequentemente: apenas 5,9% referiram que isto lhes aconteceu “muitas vezes” e 0,8% “sempre ou quase sempre”. Também as mulheres, mais que os homens, e nas várias classes de idade, reportaram mais frequentemente ter pesadelos “muitas vezes” ou “sempre e quase sempre”. Os participantes mais velhos foram aqueles que menos frequentemente reportaram essas categorias. Os participantes com ensino superior foram os que mais frequentemente reportaram “nunca ou quase nunca” e “poucas vezes” terem pesadelos relacionados com a situação atual.





### **3. Auto-controlo**

#### **3.1. Cumprimento das rotinas diárias**

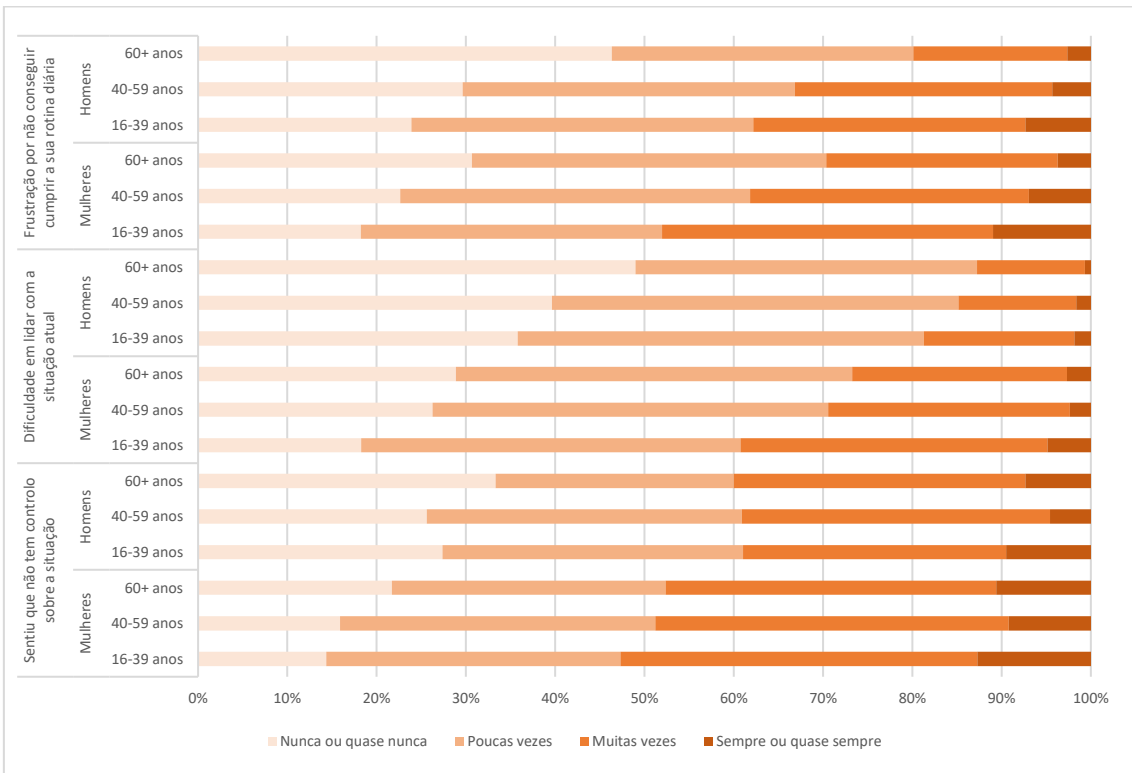
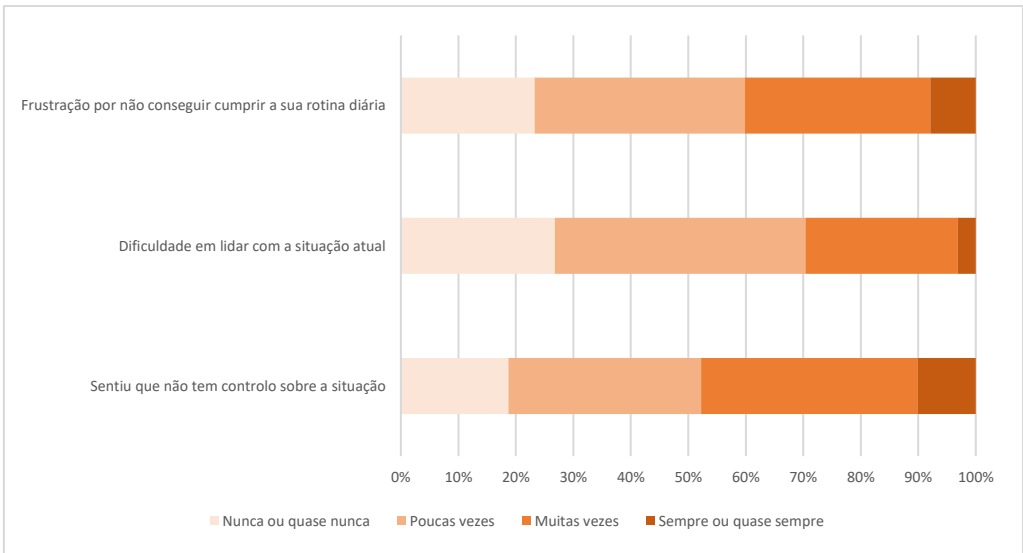
Um terço (32,3%) dos participantes reportaram sentir “muitas vezes” frustração por não cumprir a sua rotina diária, e 7,9% referiram que isso lhes aconteceu “sempre ou quase sempre” na última semana. A sensação de frustração por não cumprir a rotina diária “sempre ou quase sempre” foi mais frequente entre os mais novos e a sua frequência diminuiu com a idade dos participantes, foi 10,9% nas mulheres mais jovens (16-39 anos), 6,9% nas mulheres com idade entre os 40 e os 60 anos, e 3,4% nas mulheres com mais de 60 anos; estas frequências foram respetivamente nas mesmas classes de idade 7,3%, 4,3%, 2,6% entre os homens. Esta frustração foi menos frequentemente reportada “muitas vezes” e “sempre ou quase sempre” pelos participantes com ensino superior. Os residentes da região autónoma da Madeira foram os que menos frequentemente sentiram esta frustração “muitas vezes” e “sempre ou quase sempre”.

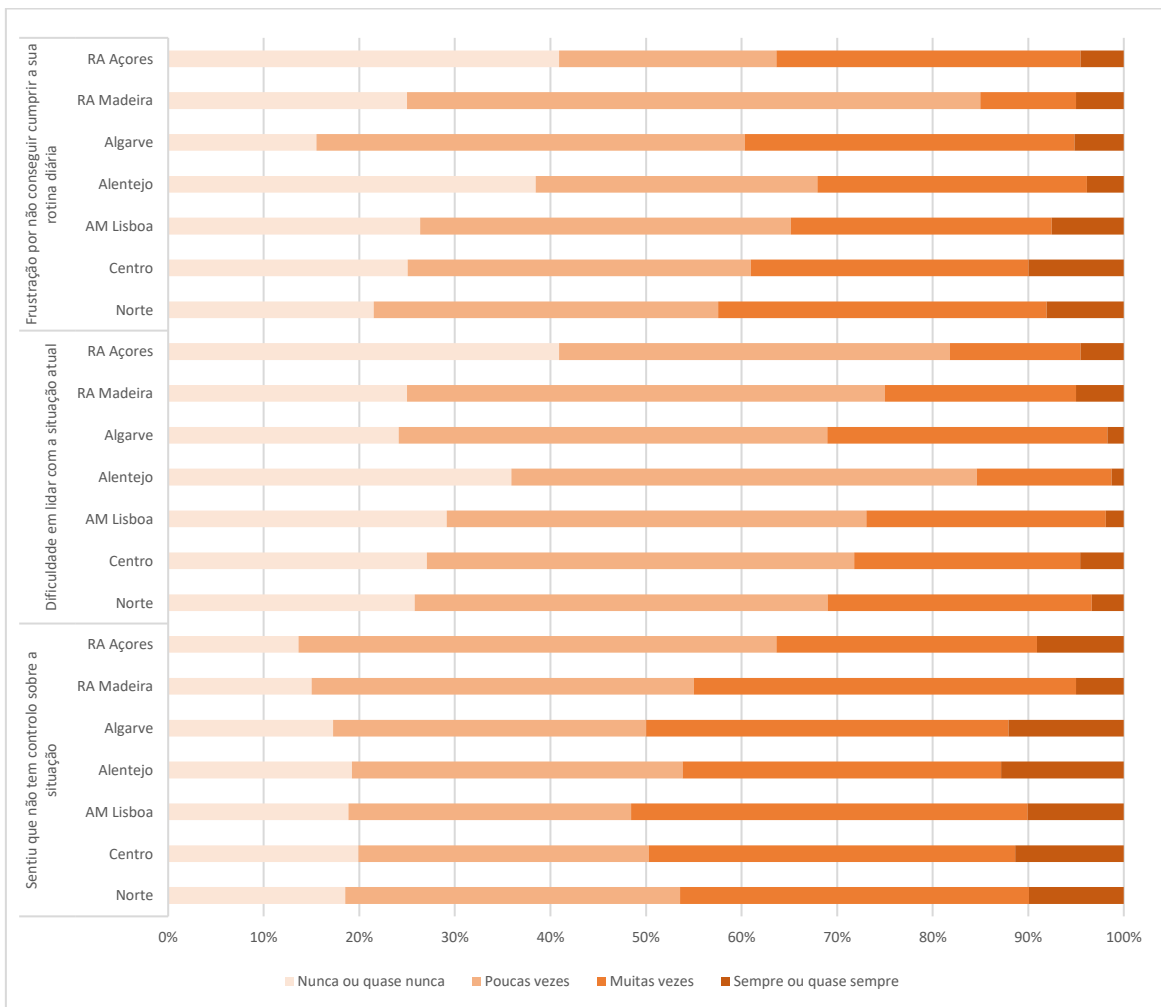
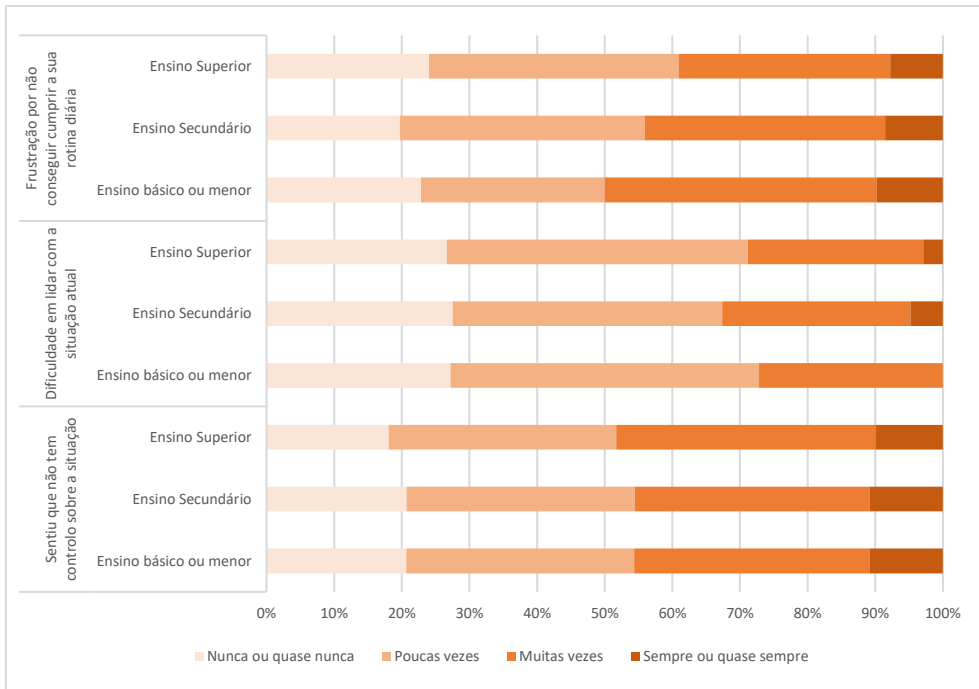
#### **3.2. Dificuldade em lidar com a situação atual**

Apenas 26,8% referiram “nunca ou quase nunca” ter tido dificuldade em lidar com a situação atual. Este sentimento foi mais frequente nos homens, sobretudo nos mais velhos; esta frequência foi 35,8% nos mais jovens, 39,6% naqueles com idades entre os 40 e os 60 anos, e 49,0% nos maiores de 60 anos. Estas frequências foram 18,3%, 26,3% e 28,9%, respetivamente para as mulheres nas mesmas classes de idades.

#### **3.3. Controlo sobre a situação**

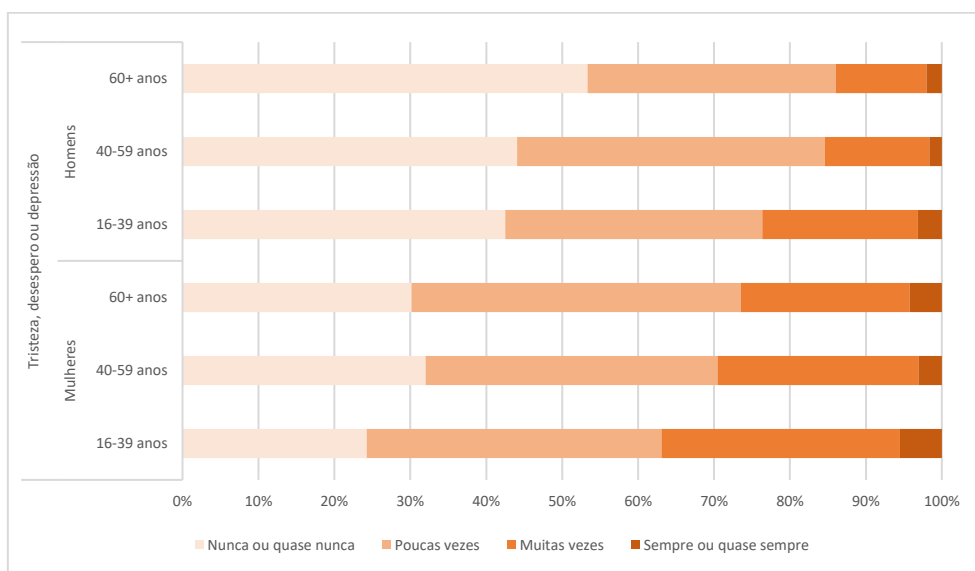
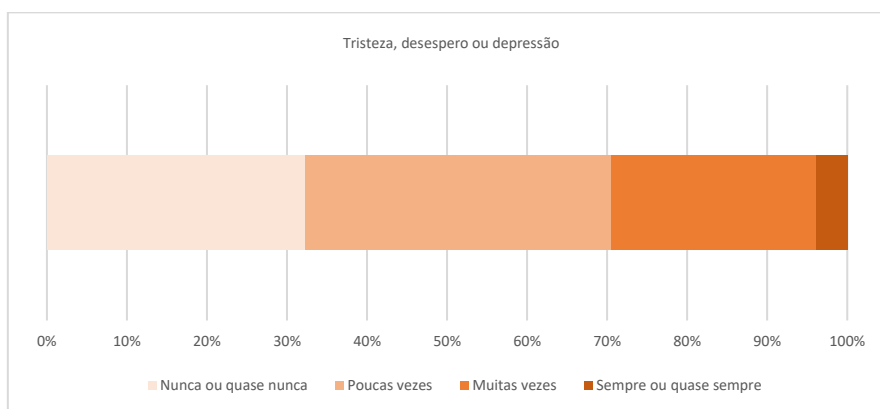
Dos participantes, 18,7% referiram “nunca ou quase nunca” ter perdido o controlo sobre a situação. Este sentimento foi mais frequentemente reportado “muitas vezes” e “sempre ou quase sempre” pelas mulheres, tendo sido mais frequente entre os mais novos (52,7% nas mulheres e 39,0% nos homens com menos de 40 anos). Os residentes da Região Autónoma da Madeira foram os que menos frequentemente reportaram esta sensação de falta de controlo.

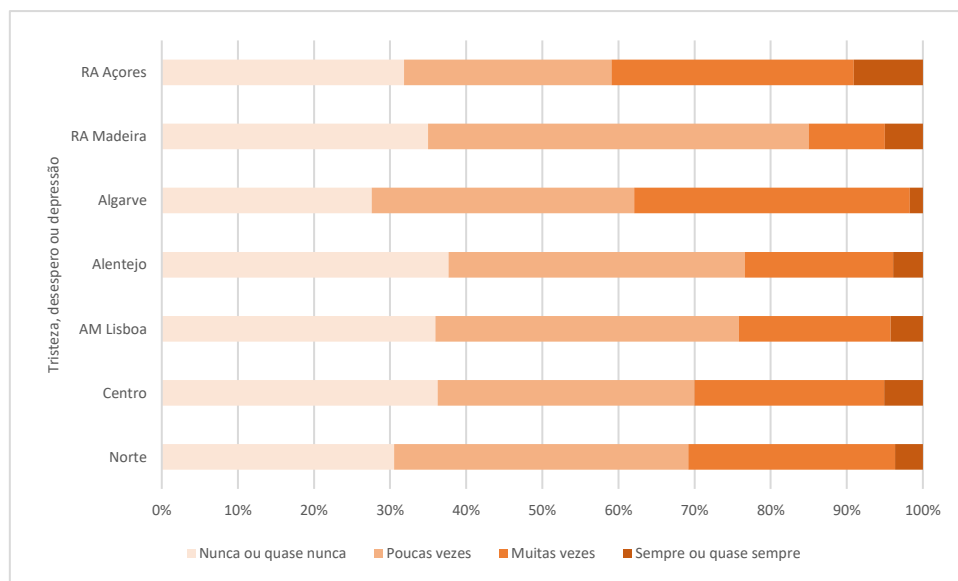
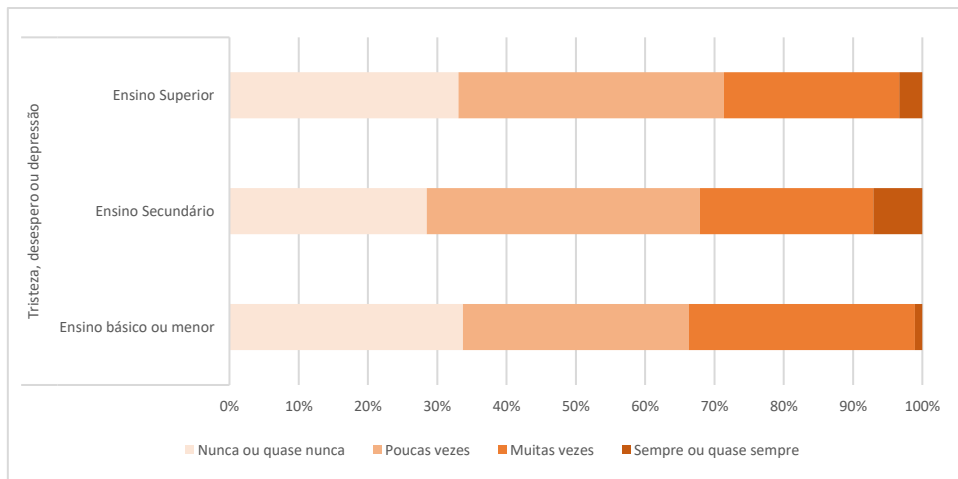




### 3.4. Tristeza, desespero ou depressão

Sentimentos de tristeza, desespero, ou depressão foram reportados por 25,5% dos participantes como tendo ocorrido “muitas vezes” durante a última semana, e 3,9% reportaram ter tido estes sentimentos “sempre ou quase sempre”. Os sentimentos de tristeza, desespero ou depressão foram mais frequentemente declarados pelas mulheres e pelos participantes mais novos como tendo ocorrido “muitas vezes” ou “sempre ou quase sempre”. Embora não se identifiquem diferenças claras, as respostas “muitas vezes” e “sempre ou quase sempre” diminuem com o aumento do nível de escolaridade. Na distribuição geográfica é a Região Autónoma dos Açores onde encontramos maior prevalência de respostas na categoria “sempre ou quase sempre”.

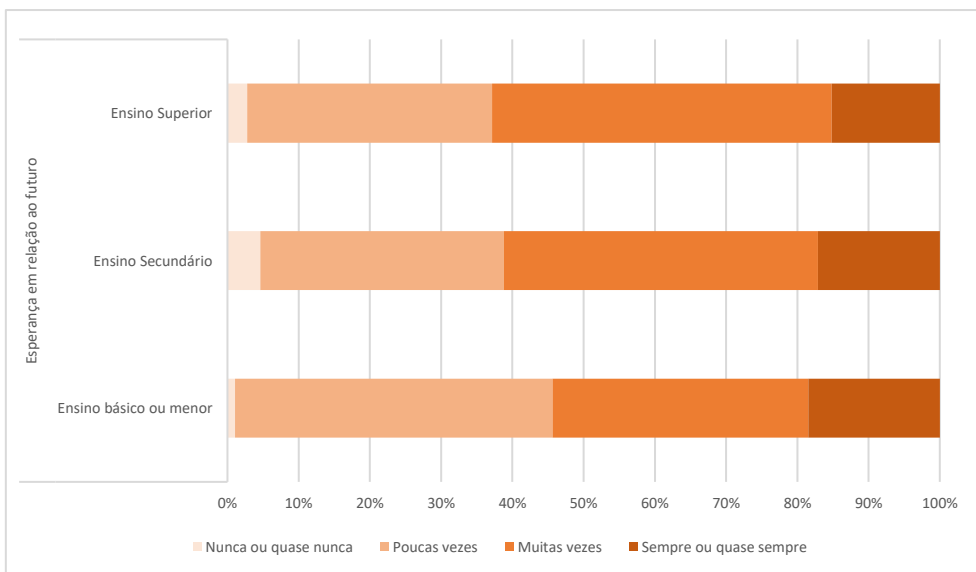
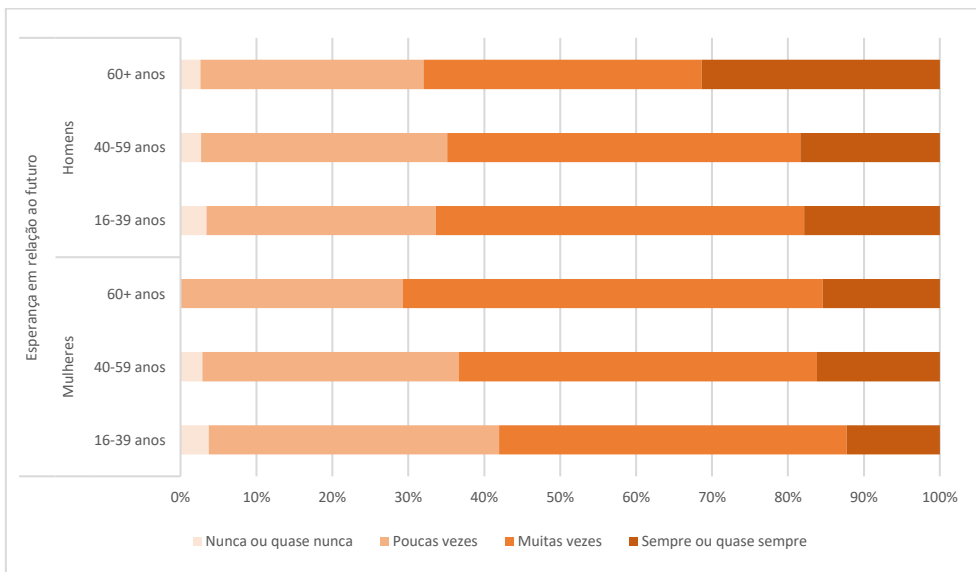
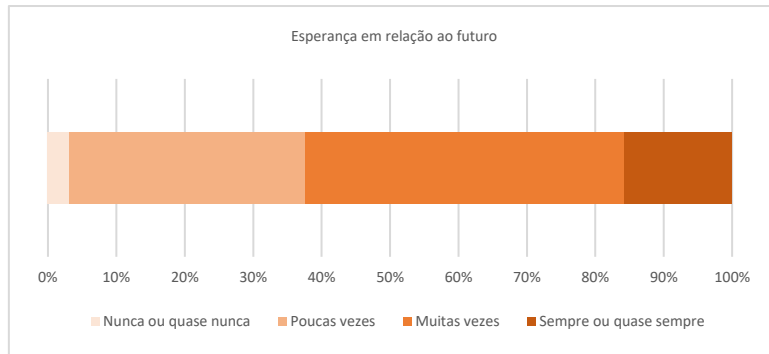


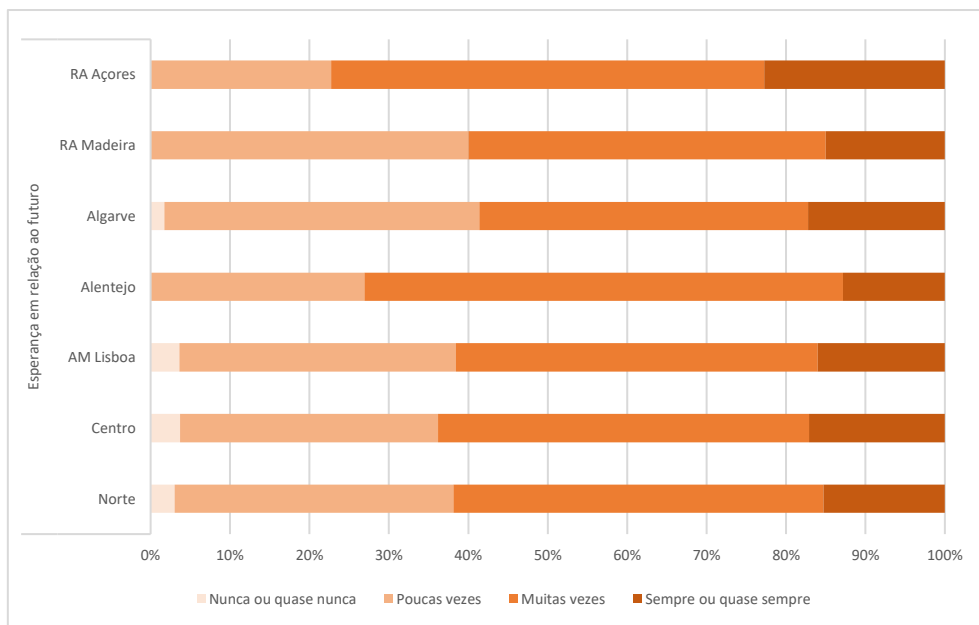


#### 4. Esperança

Perguntados diretamente se sentiram esperança em relação futuro praticamente todos os participantes afirmaram que sim e cerca de dois-terços sentiram essa esperança no futuro ao longo da semana “muitas vezes” (46,7%) ou “sempre ou quase sempre” (15,7%). Essa esperança sentida na categoria mais alta – “sempre ou quase sempre” foi particularmente referida pelos homens com mais de 60 anos, não se verificando diferenças na sua frequência entre classes etárias no caso das mulheres. Também o nível de educação ou a Região geográfica não se associaram de forma marcada à esperança quanto ao futuro.



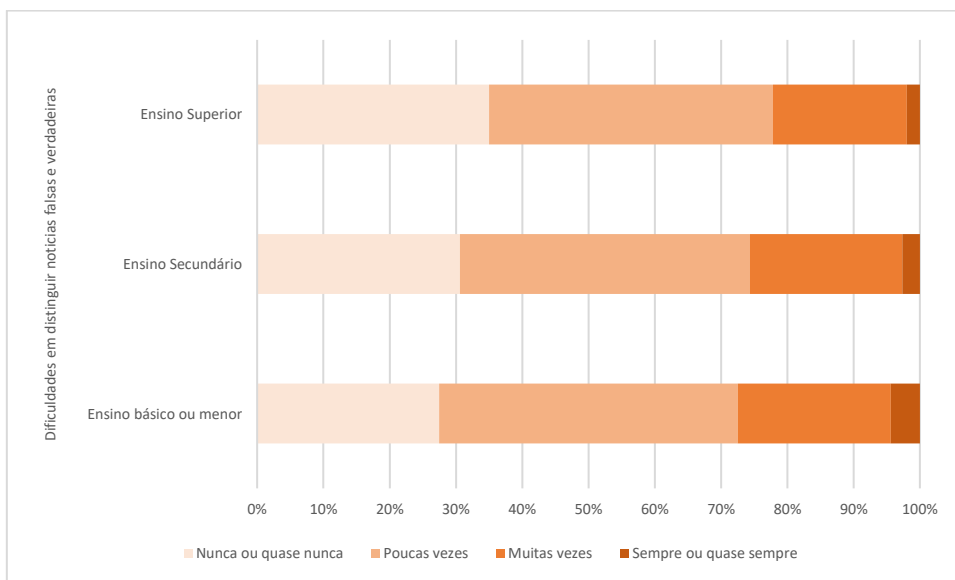
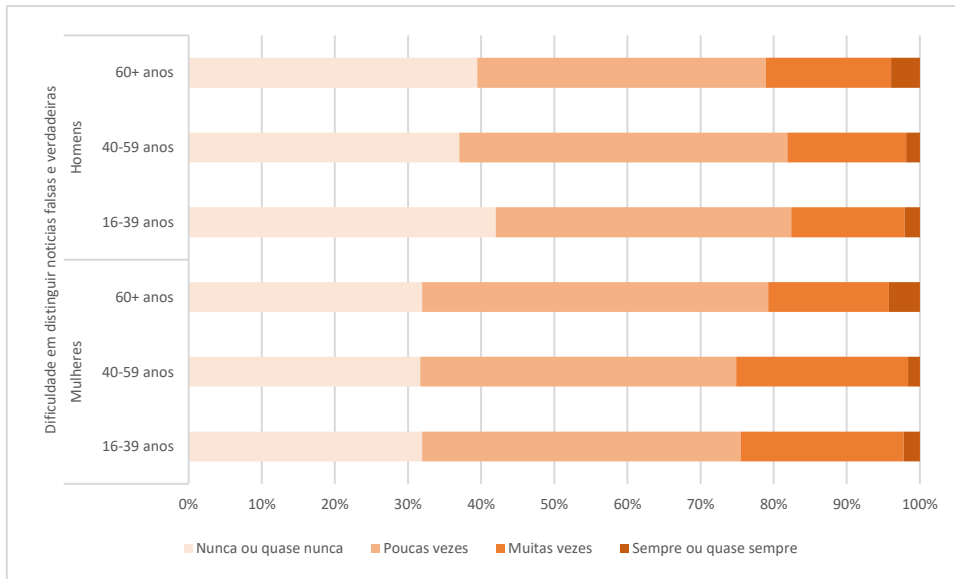


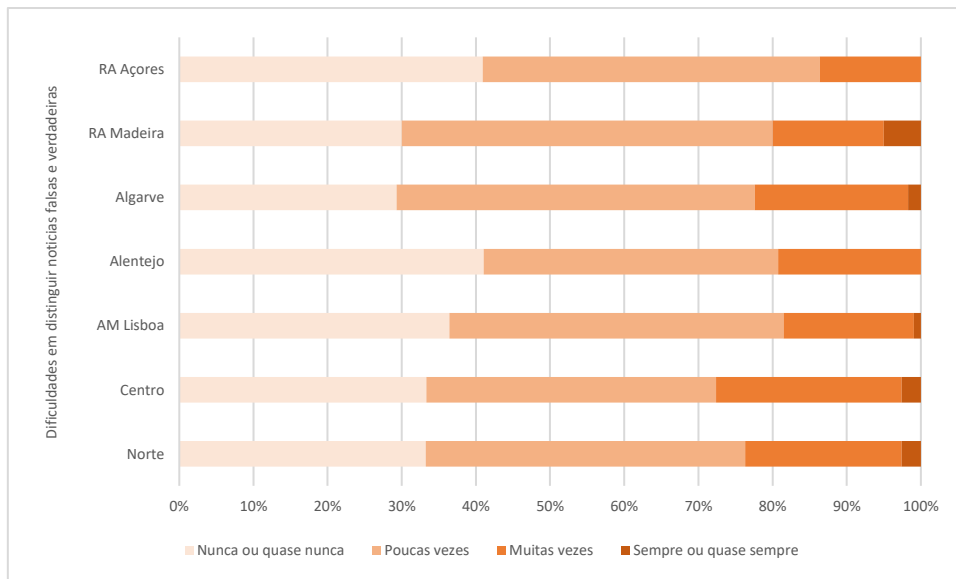


## 5. Literacia Mediática

Designamos como literacia mediática a capacidade de distinguir a natureza das notícias, medindo-a no nosso caso como a dificuldade em distinguir notícias falsas de notícias verdadeiras sem que se qualificassem estes conceitos ou se pedisse a identificação das características que permitiam ou levavam cada pessoa a fazer essa distinção.

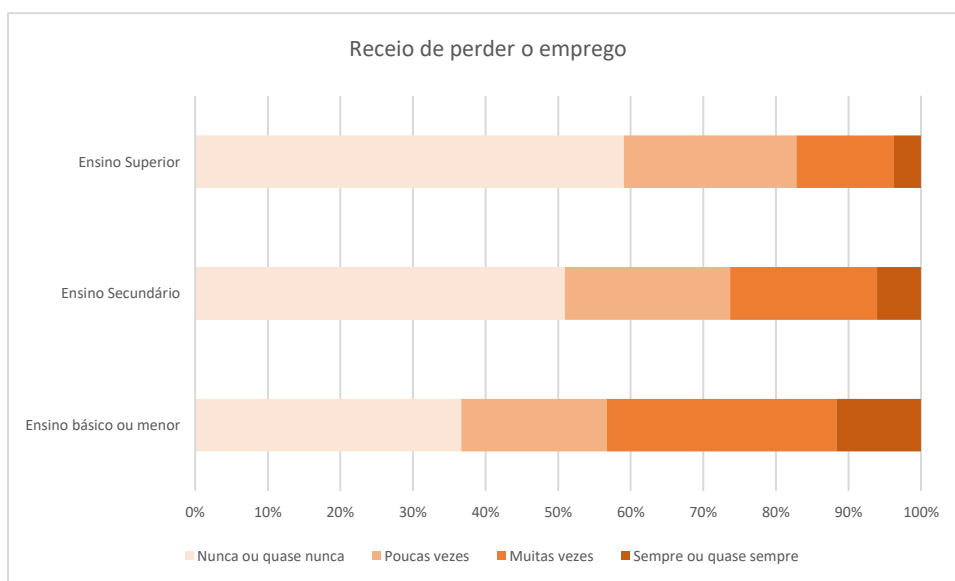
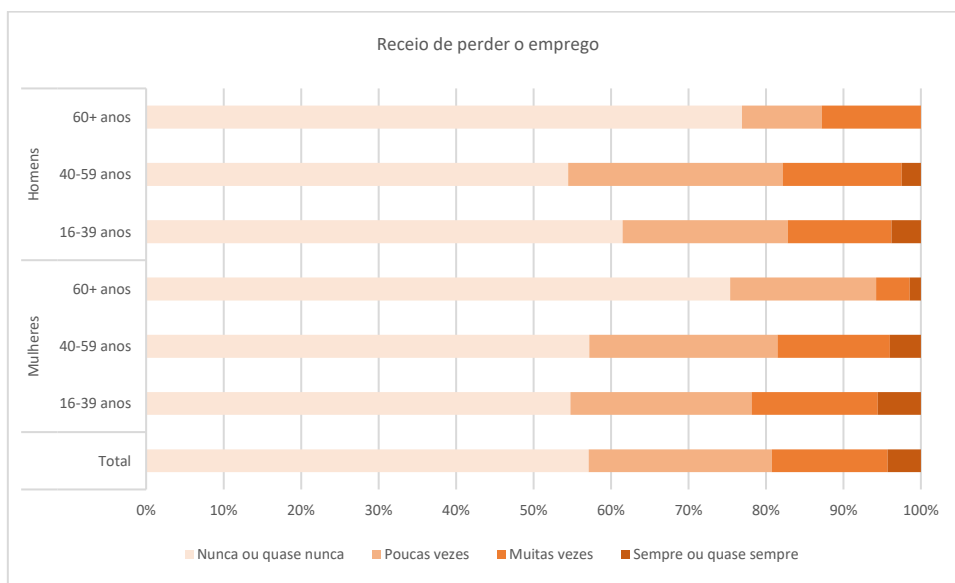
Um terço do total da amostra (33,8%) nunca ou quase nunca sentiu dificuldade em avaliar a veracidade das notícias. Só 4,3% das mulheres e 3,9% dos homens, entre os mais velhos reportaram ter sentido essa dificuldade “sempre ou quase sempre” ao longo da última semana. Os participantes com nível de escolaridade mais baixo reportaram mais frequentemente que isso lhes aconteceu “muitas vezes” ou “sempre ou quase sempre” (27,5%) durante a última semana, e estas duas categorias atingiram regionalmente o máximo no Centro do país (27,7%).

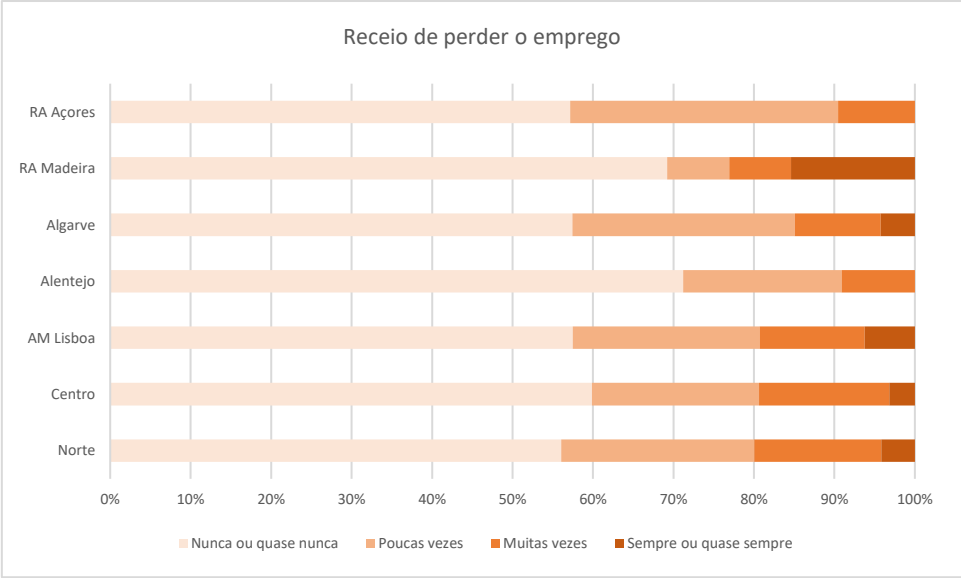




## 6. Manutenção do Emprego

O receio de perder o emprego foi avaliado apenas nos participantes que reportaram ter uma situação de emprego. Do total dos participantes empregados, 57,1% reportaram “nunca ou quase nunca” ter sentido receio de perder o emprego durante a última semana. O receio de perder o emprego foi ligeiramente mais frequente nas mulheres e nos participantes mais jovens. O receio de vir a perder o emprego foi mais frequente nos participantes com nível de escolaridade mais baixo, sendo que o receio diminuiu à medida que aumentava o nível de escolaridade dos participantes.





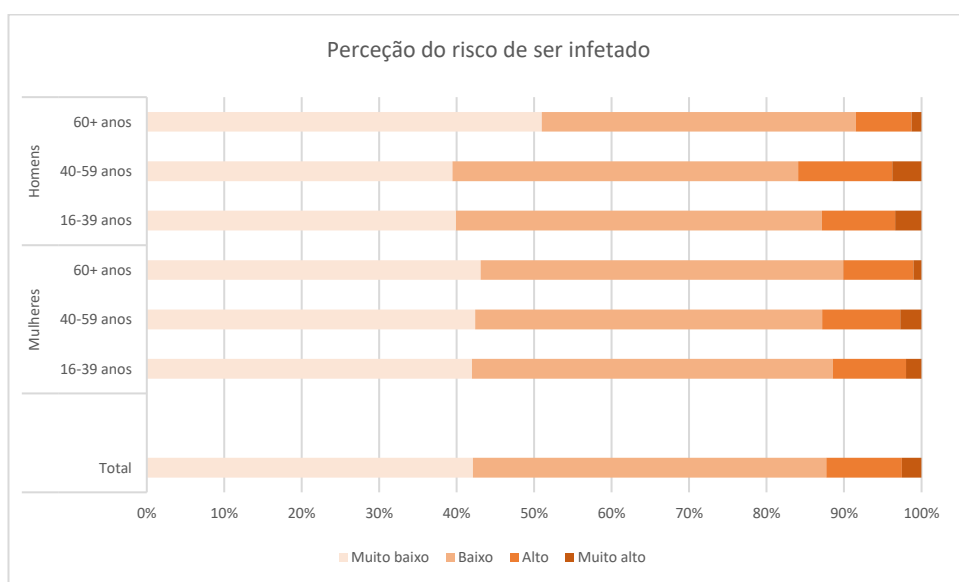
## B – A percepção do Risco de infetar, o Medo e Ansiedade, o Sono e o Auto-controlo

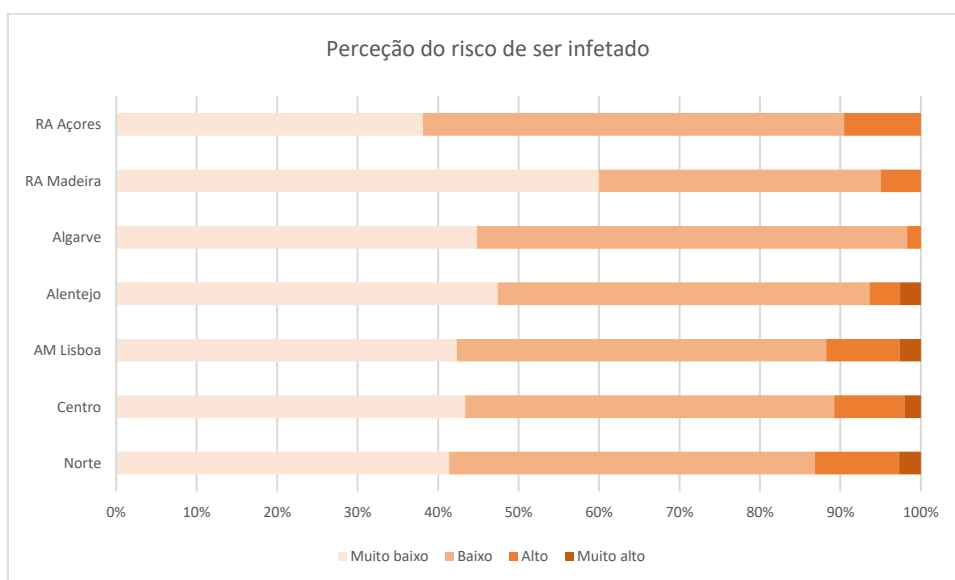
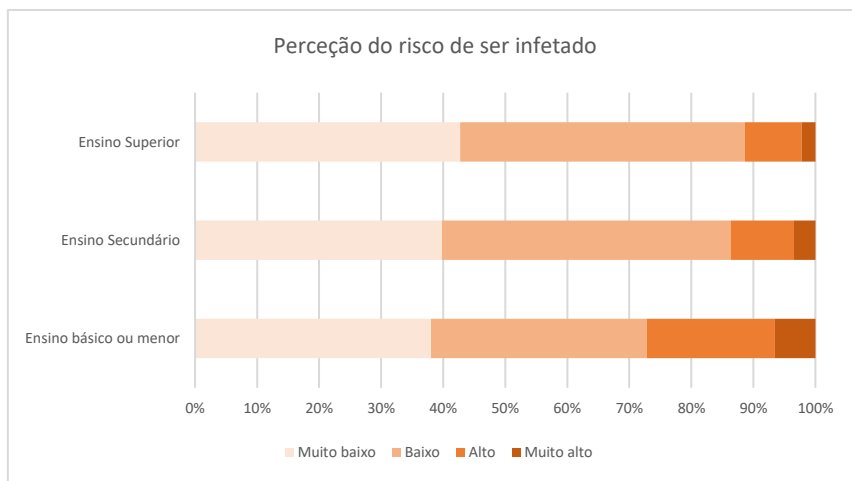
### I. Percepção do risco de infeção

Os participantes foram inquiridos quanto à avaliação que faziam do risco a que teriam estado expostos de adquirir a infeção pelo novo coronavírus, durante a última semana que foi considerada para o enquadramento temporal do questionário.

Cerca de 40% consideraram que o risco era “muito baixo”, e isso em ambos sexos e categorias de idade. As frequências mais elevadas das categorias “alto” ou “muito alto” foram observadas nas idades 40 a 59 anos, tanto em homens (16,0 %) como em mulheres (12,9%).

A percepção do risco de ser infetado pelo novo coronavírus diminuiu com o aumento do nível de escolaridade dos participantes. No país, esta percepção de risco, particularmente “muito alto” foi menos frequente nos participantes da região do Algarve e da Região Autónoma da Madeira.





## 2. Medo e ansiedade, sono e auto-controlo de acordo com as características sociodemográficas e a percepção do risco de infeção

Globalmente, e avaliadas como pontuações médias, as dimensões medo e ansiedade e perturbação do sono foram significativamente menores nos homens e diminuíram com o aumento da idade dos participantes; pelo contrário o auto-controlo era maior em homens e aumentava com a idade.

As perturbação do sono e do auto-controlo apresentaram pontuações médias diferentes de acordo com a região geográfica. Os participantes da Região Autónoma da Madeira foram os que menos reportaram perturbações do sono e os participantes do Algarve foram os que sentiram maior dificuldade em manter o auto-controlo. A pontuação média na dimensão medo e ansiedade diminuiu com o aumento do nível de escolaridade dos participantes, e também essa



média relativa à perturbação do sono foi mais baixa entre os participantes com maior nível de escolaridade; no entanto, a escolaridade não associou com diferenças nas pontuações médias de auto-controlo.

Houve uma associação linear clara entre o nível de rendimentos e as pontuações nas dimensões estudadas: os participantes com rendimentos mais confortáveis apresentaram níveis decrescentes de medo e ansiedade ou de perturbações do sono, sendo pelo contrário direta a relação com o auto-controlo, maior nas pessoas que consideravam viver com rendimentos confortáveis e menor naquelas que os consideravam insuficientes.

Finalmente, as pontuações médias nas dimensões medo e ansiedade, sono e auto-controlo eram claramente diferentes entre os participantes de acordo com a perceção manifestada de risco vir a ter a COVID-19. Assim, a pontuação para o medo e a ansiedade aumentou de um valor médio de 36 entre os que consideravam o risco baixo para 65 entre os que se sentiam em risco alto de infetar; igualmente a pontuação na dimensão sono apresentou uma média de 19 entre os que consideravam o risco baixo enquanto essa média era praticamente o dobro (35) nos que sentiam correr um risco alto, mostrando uma associação marcada com o medo de infetar. Pelo contrário, e de forma coerente, o auto-controlo era claramente mais elevado no seu valor médio entre os que não temiam ter corrido risco de infeção (66) e mais baixo nos que se percebiam em alto risco de infetar (48).

Tabela I. Pontuação média (desvio-padrão) nas dimensões medo e ansiedade, sono e auto-controlo, de acordo com características sociais e demográficas e a perceção do risco de infeção.

	Medo e Ansiedade	Perturbação de sono	Auto-controlo
<b>Média (Desvio-padrão)</b>			
<b>Sexo</b>			
Mulher	46,1 (22,07)	24,6 (21,58)	58,0 (22,43)
Homem	35,5 (21,28)	16,0 (18,41)	68,4 (21,57)
valor-p	<0,001	<0,001	<0,001
<b>Grupo etário</b>			
0-29	42,5 (22,17)	22,2 (21,33)	55,5 (23,35)
30-39	45,7 (22,55)	24,6 (22,57)	58,6 (22,97)
40-49	44,6 (21,90)	23,7 (21,23)	61,4 (21,56)
50-59	40,5 (23,15)	20,0 (19,62)	66,2 (21,19)
60+	39,8 (21,26)	17,1 (17,43)	67,8 (21,52)
valor-p	<0,001	<0,001	<0,001
<b>Região (NUT II)</b>			
Norte	43,9 (22,41)	23,2 (21,07)	60,1 (22,67)
Centro	42,9 (22,26)	21,6 (22,11)	60,5 (23,70)
AM Lisboa	41,4 (21,91)	20,5 (20,27)	62,6 (21,95)
Alentejo	42,0 (23,15)	20,6 (22,17)	64,0 (23,58)
Algarve	46,5 (22,64)	22,0 (21,05)	57,8 (22,04)
RA Madeira	43,8 (22,69)	17,4 (21,13)	62,2 (21,70)
RA Açores	43,6 (24,84)	23,3 (22,58)	64,7 (23,75)
valor-p	0,088	0,025	0,041
<b>Escolaridade</b>			
Ensino básico ou menor	49,6 (23,82)	24,0 (21,56)	62,3 (22,41)
Ensino secundário	45,8 (23,16)	24,3 (22,07)	59,3 (23,73)
Ensino superior	42,6 (22,05)	21,9 (20,91)	61,0 (22,42)
valor-p	<0,001	0,010	0,122
<b>Rendimento</b>			
Insuficiente	47,0 (25,64)	31,9 (25,71)	54,7 (23,05)
Tem de ter cuidado com os gastos	48,4 (22,69)	25,7 (22,32)	56,3 (23,13)
Chega para as suas necessidades	42,9 (21,85)	22,4 (20,61)	60,8 (22,07)
Confortável	39,7 (21,72)	19,1 (19,82)	64,5 (22,33)
valor-p	<0,001	<0,001	<0,001
<b>Risco de infeção (QS)</b>			
Muito baixo	36,0 (21,05)	19,4 (20,28)	65,5 (22,83)
Baixo	45,9 (21,21)	23,1 (20,92)	58,9 (21,61)
Alto	54,9 (20,97)	27,3 (22,20)	53,8 (21,66)
Muito alto	65,0 (21,88)	35,2 (23,59)	48,3 (24,05)
valor-p	<0,001	<0,001	<0,001

## ANEXO

Tabela I. Bem-estar emocional de acordo com o sexo e idade (proporção de respostas em cada categoria: nunca ou quase nunca, poucas vezes, muitas vezes, sempre ou quase sempre)

Durante a última semana, sentiu...	Total	Mulheres			Homens		
		16-39 anos	40-59 anos	60+ anos	16-39 anos	40-59 anos	60+ anos
<b>Medo como se algo terrível estivesse para acontecer</b>							
Nunca ou quase nunca	41,3%	37,1%	37,7%	39,7%	52,2%	49,6%	55,3%
Poucas vezes	34,9%	35,6%	36,2%	38,6%	30,2%	34,2%	30,3%
Muitas vezes	21,2%	23,9%	23,8%	20,1%	14,4%	15,1%	13,8%
Sempre ou quase sempre	2,6%	3,4%	2,3%	1,6%	3,1%	1,1%	0,7%
<b>Medo de ser infetado</b>							
Nunca ou quase nunca	20,5%	18,9%	20,3%	15,6%	24,7%	21,6%	28,9%
Poucas vezes	44,6%	42,8%	41,9%	49,5%	51,2%	48,8%	44,7%
Muitas vezes	27,6%	29,7%	30,0%	32,3%	18,9%	23,7%	21,7%
Sempre ou quase sempre	7,2%	8,6%	7,8%	2,7%	5,2%	5,9%	4,6%
<b>Medo ou preocupação pela sua saúde ou dos seus</b>							
Nunca ou quase nunca	7,9%	5,2%	6,6%	9,0%	11,5%	13,2%	16,4%
Poucas vezes	29,7%	27,8%	25,3%	27,0%	42,5%	33,2%	37,5%
Muitas vezes	45,3%	47,5%	48,9%	49,2%	33,3%	42,0%	35,5%
Sempre ou quase sempre	17,1%	19,5%	19,2%	14,8%	12,6%	11,6%	10,5%
<b>Ansiedade ao ler/ouvir notícias</b>							
Nunca ou quase nunca	16,6%	11,2%	13,3%	13,2%	27,6%	28,6%	32,5%
Poucas vezes	33,0%	31,9%	28,8%	32,3%	44,1%	35,9%	35,8%
Muitas vezes	39,9%	44,0%	45,2%	43,4%	23,4%	30,0%	30,5%
Sempre ou quase sempre	10,5%	12,8%	12,8%	11,1%	5,0%	5,4%	1,3%
<b>Dificuldade em adormecer</b>							
Nunca ou quase nunca	35,2%	31,8%	28,8%	35,8%	49,7%	44,5%	47,4%
Poucas vezes	35,1%	35,4%	34,2%	36,4%	29,7%	39,6%	41,4%
Muitas vezes	25,1%	26,7%	31,9%	23,5%	17,6%	14,6%	10,5%
Sempre ou quase sempre	4,6%	6,1%	5,1%	4,3%	2,9%	1,3%	0,7%
<b>Pesadelos sobre o acontecimento atual</b>							
Nunca ou quase nunca	75,8%	70,4%	74,4%	81,0%	83,9%	82,9%	91,4%
Poucas vezes	17,5%	21,0%	18,9%	13,2%	11,3%	12,5%	7,9%
Muitas vezes	5,9%	7,1%	6,1%	5,3%	4,5%	4,6%	0,7%
Sempre ou quase sempre	0,8%	1,5%	0,6%	0,5%	0,3%	0,0%	0,0%
<b>Frustração por não conseguir cumprir a sua rotina diária</b>							
Nunca ou quase nunca	23,3%	18,2%	22,7%	30,7%	23,9%	29,6%	46,4%
Poucas vezes	36,5%	33,7%	39,2%	39,7%	38,3%	37,2%	33,8%
Muitas vezes	32,3%	37,1%	31,2%	25,9%	30,4%	28,8%	17,2%
Sempre ou quase sempre	7,9%	10,9%	6,9%	3,7%	7,3%	4,3%	2,6%
<b>Dificuldade em lidar com a situação atual</b>							
Nunca ou quase nunca	26,8%	18,3%	26,3%	28,9%	35,8%	39,6%	49,0%
Poucas vezes	43,6%	42,5%	44,3%	44,4%	45,5%	45,6%	38,3%
Muitas vezes	26,5%	34,4%	27,1%	24,1%	16,8%	13,2%	12,1%
Sempre ou quase sempre	3,1%	4,9%	2,3%	2,7%	1,8%	1,6%	0,7%
<b>Sentiu que não tem controlo sobre a situação</b>							
Nunca ou quase nunca	18,7%	14,4%	15,9%	21,7%	27,4%	25,6%	33,3%
Poucas vezes	33,6%	33,0%	35,3%	30,7%	33,7%	35,3%	26,7%
Muitas vezes	37,7%	40,0%	39,6%	37,0%	29,5%	34,5%	32,7%
Sempre ou quase sempre	10,1%	12,7%	9,2%	10,6%	9,5%	4,6%	7,3%
<b>Tristeza, desespero, ansiedade ou depressão</b>							

Nunca ou quase nunca	32,3%	24,3%	32,0%	30,2%	42,5%	44,1%	53,3%
Poucas vezes	38,4%	38,8%	38,4%	43,4%	33,9%	40,5%	32,7%
Muitas vezes	25,5%	31,4%	26,5%	22,2%	20,5%	13,8%	12,0%
Sempre ou quase sempre	3,9%	5,5%	3,1%	4,2%	3,1%	1,6%	2,0%
Esperança em relação ao futuro							
Nunca ou quase nunca	3,1%	3,7%	2,9%	0,0%	3,4%	2,7%	2,6%
Poucas vezes	34,5%	38,2%	33,8%	29,3%	30,2%	32,4%	29,4%
Muitas vezes	46,7%	45,8%	47,2%	55,3%	48,6%	46,5%	36,6%
Sempre ou quase sempre	15,7%	12,3%	16,2%	15,4%	17,8%	18,4%	31,4%

Tabela 2. Bem-estar emocional de acordo com o nível de escolaridade (proporção de respostas em cada categoria: nunca ou quase nunca, poucas vezes, muitas vezes, sempre ou quase sempre)

Durante a última semana, sentiu...	Escolaridade		
	Ensino básico ou menor	Ensino Secundário	Ensino Superior
<b>Medo como se algo terrível estivesse para acontecer</b>			
Nunca ou quase nunca	30,4%	38,6%	42,3%
Poucas vezes	38,0%	34,9%	34,8%
Muitas vezes	30,4%	21,7%	20,6%
Sempre ou quase sempre	1,1%	4,8%	2,2%
<b>Medo de ser infetado</b>			
Nunca ou quase nunca	5,4%	18,8%	21,4%
Poucas vezes	34,8%	40,0%	45,8%
Muitas vezes	38,0%	29,8%	27,0%
Sempre ou quase sempre	21,7%	11,4%	5,9%
<b>Medo ou preocupação pela sua saúde ou dos seus</b>			
Nunca ou quase nunca	2,2%	6,4%	8,4%
Poucas vezes	20,7%	29,4%	29,8%
Muitas vezes	44,6%	42,6%	46,1%
Sempre ou quase sempre	32,6%	21,5%	15,6%
<b>Ansiedade ao ler/ouvir notícias</b>			
Nunca ou quase nunca	16,3%	18,8%	16,1%
Poucas vezes	31,5%	30,3%	33,6%
Muitas vezes	35,9%	39,6%	40,1%
Sempre ou quase sempre	16,3%	11,3%	10,3%
<b>Dificuldade em adormecer</b>			
Nunca ou quase nunca	27,2%	32,1%	36,0%
Poucas vezes	35,9%	35,4%	35,1%
Muitas vezes	26,1%	27,0%	24,7%
Sempre ou quase sempre	10,9%	5,4%	4,1%
<b>Pesadelos sobre o acontecimento atual</b>			
Nunca ou quase nunca	78,3%	73,2%	76,4%
Poucas vezes	13,0%	17,9%	17,6%
Muitas vezes	8,7%	8,1%	5,3%
Sempre ou quase sempre	0,0%	0,8%	0,8%
<b>Frustração por não conseguir cumprir a sua rotina diária</b>			
Nunca ou quase nunca	22,8%	19,7%	24,0%
Poucas vezes	27,2%	36,2%	37,0%
Muitas vezes	40,2%	35,5%	31,2%
Sempre ou quase sempre	9,8%	8,6%	7,8%
<b>Dificuldade em lidar com a situação atual</b>			
Nunca ou quase nunca	27,2%	27,5%	26,7%
Poucas vezes	45,7%	39,9%	44,5%

Muitas vezes	27,2%	27,8%	25,9%
Sempre ou quase sempre	0,0%	4,8%	2,9%
Sentiu que não tem controlo sobre a situação			
Nunca ou quase nunca	20,7%	20,7%	18,1%
Poucas vezes	33,7%	33,7%	33,6%
Muitas vezes	34,8%	34,7%	38,3%
Sempre ou quase sempre	10,9%	10,9%	10,0%
Tristeza, desespero, ansiedade ou depressão			
Nunca ou quase nunca	33,7%	28,5%	33,1%
Poucas vezes	32,6%	39,4%	38,3%
Muitas vezes	32,6%	25,0%	25,3%
Sempre ou quase sempre	1,1%	7,1%	3,3%
Esperança em relação ao futuro			
Nunca ou quase nunca	1,1%	4,6%	2,8%
Poucas vezes	44,6%	34,2%	34,4%
Muitas vezes	35,9%	44,1%	47,7%
Sempre ou quase sempre	18,5%	17,1%	15,2%

---

Tabela 3. Bem-estar emocional, de acordo com a região (proporção de respostas em cada categoria: nunca ou quase nunca, poucas vezes, muitas vezes, sempre ou quase sempre)

Durante a última semana, sentiu...	Região						
	Norte	Centro	AM Lisboa	Alentejo	Algarve	RA Madeira	RA Açores
Medo como se algo terrível estivesse para acontecer							
Nunca ou quase nunca	40,3%	42,3%	44,3%	46,2%	39,7%	40,0%	36,4%
Poucas vezes	35,7%	33,2%	34,4%	32,1%	31,0%	30,0%	27,3%
Muitas vezes	21,6%	21,0%	18,7%	19,2%	24,1%	30,0%	31,8%
Sempre ou quase sempre	2,5%	3,4%	2,5%	2,6%	5,2%	0,0%	4,5%
Medo de ser infetado							
Nunca ou quase nunca	20,1%	19,6%	21,8%	26,9%	19,0%	15,0%	18,2%
Poucas vezes	43,1%	46,9%	49,5%	39,7%	29,3%	50,0%	50,0%
Muitas vezes	29,4%	26,1%	22,0%	28,2%	39,7%	35,0%	22,7%
Sempre ou quase sempre	7,4%	7,4%	6,8%	5,1%	12,1%	0,0%	9,1%
Medo ou preocupação pela sua saúde ou dos seus							
Nunca ou quase nunca	7,5%	7,1%	9,1%	10,3%	10,3%	5,0%	18,2%
Poucas vezes	28,6%	31,2%	32,3%	32,1%	25,9%	40,0%	4,5%
Muitas vezes	46,0%	46,7%	42,2%	44,9%	48,3%	40,0%	63,6%
Sempre ou quase sempre	17,9%	15,0%	16,3%	12,8%	15,5%	15,0%	13,6%
Ansiedade ao ler/ouvir notícias							
Nunca ou quase nunca	15,8%	17,0%	18,3%	19,2%	12,1%	30,0%	27,3%
Poucas vezes	32,5%	33,7%	34,0%	30,8%	32,8%	20,0%	40,9%
Muitas vezes	41,0%	38,2%	37,0%	38,5%	48,3%	45,0%	18,2%
Sempre ou quase sempre	10,6%	11,0%	10,7%	11,5%	6,9%	5,0%	13,6%
Dificuldade em adormecer							
Nunca ou quase nunca	32,5%	40,9%	38,4%	48,7%	41,4%	35,0%	40,9%
Poucas vezes	35,8%	33,2%	34,5%	29,5%	39,7%	45,0%	36,4%
Muitas vezes	26,9%	20,5%	24,1%	17,9%	12,1%	20,0%	18,2%
Sempre ou quase sempre	4,9%	5,4%	3,0%	3,8%	6,9%	0,0%	4,5%
Pesadelos sobre o acontecimento atual							
Nunca ou quase nunca	75,4%	77,3%	76,3%	80,8%	67,2%	100,0%	68,2%
Poucas vezes	17,8%	15,6%	17,9%	14,1%	24,1%	0,0%	13,6%
Muitas vezes	6,1%	5,7%	5,0%	5,1%	6,9%	0,0%	13,6%
Sempre ou quase sempre	0,7%	1,4%	0,8%	0,0%	1,7%	0,0%	4,5%
Frustração por não conseguir cumprir a sua rotina diária							
Nunca ou quase nunca	21,5%	25,1%	26,4%	38,5%	15,5%	25,0%	40,9%
Poucas vezes	36,1%	35,9%	38,8%	29,5%	44,8%	60,0%	22,7%
Muitas vezes	34,4%	29,1%	27,3%	28,2%	34,5%	10,0%	31,8%
Sempre ou quase sempre	8,1%	10,0%	7,5%	3,8%	5,2%	5,0%	4,5%
Dificuldade em lidar com a situação atual							
Nunca ou quase nunca	25,8%	27,1%	29,1%	35,9%	24,1%	25,0%	40,9%
Poucas vezes	43,2%	44,7%	43,9%	48,7%	44,8%	50,0%	40,9%

Muitas vezes	27,7%	23,6%	25,0%	14,1%	29,3%	20,0%	13,6%
Sempre ou quase sempre	3,3%	4,6%	1,9%	1,3%	1,7%	5,0%	4,5%
Sentiu que não tem controlo sobre a situação							
Nunca ou quase nunca	18,5%	19,9%	18,9%	19,2%	17,2%	15,0%	13,6%
Poucas vezes	35,0%	30,4%	29,6%	34,6%	32,8%	40,0%	50,0%
Muitas vezes	36,5%	38,4%	41,5%	33,3%	37,9%	40,0%	27,3%
Sempre ou quase sempre	9,9%	11,4%	10,1%	12,8%	12,1%	5,0%	9,1%
Tristeza, desespero, ansiedade ou depressão							
Nunca ou quase nunca	30,5%	36,3%	35,9%	37,7%	27,6%	35,0%	31,8%
Poucas vezes	38,7%	33,7%	39,9%	39,0%	34,5%	50,0%	27,3%
Muitas vezes	27,2%	24,9%	19,9%	19,5%	36,2%	10,0%	31,8%
Sempre ou quase sempre	3,7%	5,1%	4,2%	3,9%	1,7%	5,0%	9,1%
Esperança em relação ao futuro							
Nunca ou quase nunca	3,0%	3,7%	3,6%	0,0%	1,7%	0,0%	0,0%
Poucas vezes	35,1%	32,5%	34,9%	26,9%	39,7%	40,0%	22,7%
Muitas vezes	46,6%	46,7%	45,5%	60,3%	41,4%	45,0%	54,5%
Sempre ou quase sempre	15,3%	17,1%	16,0%	12,8%	17,2%	15,0%	22,7%