

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

A Enfermidade da Nação: Portugal, o SNS e a Urgência de Uma Medicina Preventiva Inteligente

Publicado em 2026-05-25 10:16:23



BOX DE FACTOS

- Portugal é um dos países mais envelhecidos da União Europeia: em 2024, 24% da população tinha 65 ou mais anos, segundo o *Country*

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

portuguesa podera ter 65 ou mais anos.

- Os portugueses vivem mais tempo, mas muitos dos anos após os 65 são vividos com limitações, doenças crónicas e perda de autonomia.
- Em 2023, Portugal gastava apenas 2,3% da despesa corrente em saúde em prevenção, contra cerca de 4,0% na média da União Europeia.
- Em 2023, Portugal registava a maior taxa de visitas às urgências da União Europeia: 77 visitas por 100 habitantes, face a uma média europeia de 31.
- A OCDE estima que doenças cardiovasculares e cancro continuam entre as principais causas de morte e incapacidade em Portugal.
- Sem prevenção, integração digital e inteligência clínica territorial, o SNS continuará a correr atrás da doença quando já é tarde, caro e humanamente devastador.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Preventiva Inteligente

Portugal não está apenas envelhecido. Está cansado, deprimido, medicado, burocratizado e perigosamente habituado a tratar doença quando já devia estar a proteger saúde.

Há países que adoecem antes dos seus cidadãos. Adoecem nas instituições, na pobreza persistente, na burocracia, na resignação, na falta de visão, na corrupção, na ausência de estratégia e na incapacidade crónica de antecipar o futuro. Portugal parece cada vez mais um desses países: uma nação envelhecida, deprimida, de salários baixos, reformas miseráveis, custo de vida sufocante e serviços públicos exaustos.

Neste cenário, o Serviço Nacional de Saúde não é apenas um sistema de prestação de cuidados. É o espelho clínico da própria nação. Nele aparecem, em forma de filas, urgências sobrelotadas, listas de espera, médicos exaustos, doentes perdidos e diagnósticos tardios, as patologias profundas de um país que passou décadas a confundir remendos com reformas.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

reparação tardia da doença e passar a organizar a sociedade para preservar saúde ao longo da vida.

O SNS, tal como está, continuará a degradar-se se a resposta política for apenas aumentar produção, contratar à pressa, abrir urgências, fechar urgências, anunciar planos, criar plataformas, trocar administrações e repetir a ladainha das “medidas estruturais” que nunca estruturam nada.

A enfermidade da nação exige uma terapêutica mais séria.

Um país velho, pobre e cada vez mais doente

O envelhecimento não é, por si só, uma tragédia. Pelo contrário: viver mais tempo é uma conquista civilizacional. A tragédia começa quando se vive mais tempo sem saúde, sem rendimento digno, sem apoio social suficiente, sem actividade física, sem acompanhamento mental, sem prevenção organizada e sem uma rede comunitária que proteja as pessoas antes da queda.

Segundo o *Country Health Profile 2025*, Portugal tinha em 2024 uma das maiores proporções de população com 65 ou mais anos da União Europeia, e a projecção para 2050 aponta para cerca de um terço da população nessa faixa etária. O mesmo perfil assinala que, embora a esperança

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Isto significa que o desafio não é apenas viver mais. É viver melhor. É envelhecer com autonomia, lucidez, mobilidade, acompanhamento, nutrição, actividade física, apoio psicológico, prevenção cardiovascular, rastreios oncológicos, controlo metabólico e integração social.

Mas Portugal tem produzido o contrário: uma população envelhecida, muitas vezes solitária, sedentária, medicada, pobre, deprimida e dependente de um sistema de saúde que só a vê plenamente quando a doença já se instalou.

É como esperar que a casa arda para depois discutir solenemente a eficiência dos bombeiros.

A medicina familiar não pode continuar igual à de há sessenta anos

A medicina familiar foi uma das grandes ideias civilizacionais do SNS. A proximidade, o médico de família, o acompanhamento continuado, a relação humana com o doente e a visão comunitária são pilares essenciais de qualquer sistema de saúde decente.

Mas uma boa ideia pode envelhecer mal quando o mundo muda e o sistema fica parado.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

pedem-se exames, agenda-se nova consulta, e o ciclo recomeça. O todo da pessoa desaparece atrás da doença do momento.

O corpo deixa de ser visto como sistema. A pessoa deixa de ser vista como história. A saúde mental fica numa gaveta. A alimentação noutra. A actividade física noutra. A solidão noutra. A pobreza noutra. A medicação acumulada noutra. A prevenção, quando existe, aparece como anexo burocrático, não como missão central.

Isto já não chega.

A medicina familiar do século XXI tem de deixar de ser apenas a porta de entrada para receitas, baixas, exames e encaminhamentos. Tem de se tornar o centro inteligente de acompanhamento da vida clínica, social e preventiva de cada cidadão.

O médico de família não deve ser transformado em funcionário de ecrãs mal desenhados. Deve ser apoiado por sistemas inteligentes, equipas multidisciplinares e dados clínicos integrados, para poder voltar ao essencial: compreender o doente como pessoa inteira.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

com multiplicação de ecrãs. Isso não é transformação digital. É burocracia com login.

Um sistema digital mal desenhado rouba tempo ao médico, irrita o enfermeiro, confunde o utente, duplica registos, fragmenta informação e transforma a consulta numa luta contra formulários. O profissional passa mais tempo a alimentar sistemas do que a olhar para o doente.

A verdadeira informatização do SNS teria de começar por uma ideia simples: **o dado clínico pertence à continuidade do cuidado, não à repartição que o capturou.**

Isto implica um processo clínico verdadeiramente integrado, interoperável e longitudinal, capaz de acompanhar o cidadão ao longo da vida, atravessando cuidados primários, hospitais, urgências, farmácias, exames, saúde mental, reabilitação, cuidados continuados, sector social e entidades privadas contratualizadas.

A União Europeia tem vindo a defender a saúde digital como instrumento para apoiar todas as fases do cuidado — prevenção, diagnóstico, tratamento, monitorização e gestão da doença. A OMS, na sua Estratégia Global para a Saúde Digital 2020-2025, também sublinha que a tecnologia deve

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Sem integração, cada hospital é uma ilha. Cada centro de saúde é um arquivo local. Cada urgência é uma repetição de perguntas. Cada exame perdido é dinheiro desperdiçado. Cada medicação desconhecida é risco clínico. Cada doente idoso com múltiplas patologias transforma-se num puzzle que ninguém consegue montar a tempo.

Portugal precisa de um sistema nacional de informação clínica que não seja apenas repositório, mas inteligência operacional.

A IA como copiloto clínico, não como feiticeiro administrativo

A inteligência artificial não deve ser vendida ao SNS como magia tecnológica. Portugal já teve demasiadas promessas de modernização vendidas em PowerPoint, morrendo depois em plataformas medíocres, contratos opacos e interfaces desenhadas por quem nunca entrou numa consulta real.

A IA só será útil se servir os profissionais e os doentes. Não deve substituir o médico. Não deve decidir sozinha. Não deve transformar cuidados em algoritmo cego. Deve ser copiloto, instrumento de apoio, sistema de alerta, motor de

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

poderia ajudar a:

- resumir processos clínicos longos antes da consulta;
- sinalizar interacções medicamentosas perigosas;
- identificar doentes com risco elevado de diabetes, insuficiência cardíaca, doença renal ou AVC;
- alertar para rastreios em atraso;
- priorizar doentes vulneráveis;
- apoiar triagem clínica e administrativa;
- reduzir papelada repetitiva;
- ajudar equipas a acompanhar populações inteiras, não apenas os doentes que aparecem à porta.

A OMS tem alertado para a necessidade de princípios éticos na IA aplicada à saúde: supervisão humana, transparência, segurança, equidade, responsabilidade e protecção da autonomia. Estes princípios são essenciais. O objectivo não é criar uma medicina desumanizada. É precisamente o contrário: usar inteligência artificial para devolver tempo humano à medicina.

Um SNS inteligente não é aquele onde a máquina manda no médico. É aquele onde a máquina retira peso burocrático ao médico para que ele possa voltar a escutar, observar, pensar e cuidar.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Portugal precisa de construir uma rede nacional de medicina preventiva, pública, social e privada contratualizada, integrada por território, dados e objectivos de saúde.

Não se trata de criar mais gabinetes, mais siglas ou mais programas para decorar relatórios ministeriais. Trata-se de mudar o centro de gravidade do sistema: da doença instalada para o risco antecipado; da urgência para a comunidade; da prescrição isolada para o plano de saúde; da consulta episódica para o acompanhamento continuado.

Os centros de saúde deveriam evoluir para **centros de inteligência clínica territorial**. Cada território deveria conhecer os seus riscos: idosos isolados, diabéticos mal controlados, hipertensos sem vigilância, pessoas com obesidade, depressão, doença renal, insuficiência cardíaca, consumo excessivo de álcool, sedentarismo, fragilidade, risco oncológico e dificuldades económicas que agravam doença.

A prevenção não pode continuar a ser uma campanha simpática com cartazes. Tem de ser uma actividade permanente, mensurável, territorial e clinicamente apoiada.

Portugal gasta pouco em prevenção. O *Country Health Profile 2025* indica que, em 2023, a prevenção absorvia apenas 2,3% da despesa corrente em saúde, cerca de metade

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

É a economia da estupidez: poupa-se na prevenção para depois gastar muito mais na doença.

As doenças do século não se combatem só com receitas

Diabetes, obesidade, hipertensão, doenças cardíacas, cancro, depressão, ansiedade, demência, doença renal, fragilidade muscular e solidão não são apenas episódios clínicos. São processos de vida.

Não se combatem apenas com comprimidos. Combatem-se com alimentação, actividade física, rastreios, acompanhamento mental, educação para a saúde, apoio social, literacia, gestão de medicação, ambientes urbanos saudáveis, redução da pobreza, combate ao isolamento e detecção precoce.

Mas Portugal continua muitas vezes preso a uma medicina de reacção: espera-se que a pessoa fique doente, depois mede-se, receita-se, encaminha-se e lamenta-se a pressão sobre o sistema.

Esta lógica é medieval com computadores.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

desaparecer até se tornar diabético. Um idoso sozinho não pode ser visto apenas quando cai. Uma pessoa deprimida não deve esperar meses até a vida se tornar insuportável. Um hipertenso sem controlo não deve ser descoberto apenas depois do AVC.

A prevenção é a única forma civilizada de impedir que o SNS se transforme numa máquina de urgências sem fim.

Saúde mental: a epidemia silenciosa da nação cansada

Portugal fala demasiado pouco de saúde mental como problema estrutural. Fala-se quando há tragédia, quando há ruptura, quando há notícia. Mas a depressão, a ansiedade, a solidão, o burnout, a desesperança e a sensação de bloqueio social estão entranhadas no quotidiano de muitos portugueses.

Um país de salários baixos, reformas pobres, habitação cara, serviços lentos, jovens que emigram, idosos isolados, famílias pressionadas e instituições degradadas não produz apenas doença física. Produz fadiga psíquica colectiva.

A saúde mental não pode continuar a ser apêndice pobre da saúde pública. Tem de entrar no coração dos cuidados

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

preventiva.

Um país deprimido não se governa apenas com antidepressivos. Governa-se com dignidade, comunidade, rendimento, tempo, acesso, cultura, actividade física, trabalho decente e instituições que não humilhem o cidadão todos os dias.

A enfermidade mental da nação é também política.

Urgências sobrelotadas: o sintoma de um sistema que falha antes

Quando as urgências estão sobrelotadas, o problema não está apenas nas urgências. Está antes delas.

Está na falta de médico de família. Está na consulta que não chega. Está no exame que demora. Está no idoso sem apoio. Está na doença crónica mal acompanhada. Está no centro de saúde sem resposta. Está na pobreza que adia cuidados. Está na literacia insuficiente. Está na saúde mental abandonada. Está na ausência de prevenção.

Segundo a OCDE, Portugal registou em 2023 a maior taxa de visitas às urgências da União Europeia: 77 por 100 habitantes, contra uma média europeia de 31. Este dado é

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

se transforma em porta de entrada normal do sistema, significa que o resto da arquitectura está a falhar.

E quando se tenta resolver isto apenas com triagens telefónicas, encerramentos temporários, centros alternativos e discursos sobre “uso responsável”, corre-se o risco de culpar o utente por uma desorganização que o próprio sistema produziu.

O cidadão procura a urgência porque precisa de resposta. Se o sistema quer reduzir urgências, tem de oferecer resposta antes da urgência.

O sector privado não deve ser tabu nem captura

Portugal precisa de uma rede integrada de prevenção que envolva SNS, sector social, autarquias, farmácias, entidades privadas contratualizadas, universidades, laboratórios e tecnologia nacional. Mas isso exige coragem e rigor.

O privado não deve ser tratado como demónio ideológico nem como salvador milagroso. Deve ser instrumento contratualizado, regulado, auditado e pago por resultados de saúde, não por volume cego de actos.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

rastrear, monitorizar, prevenir e acompanhar doentes crónicos, deve poder fazer parte da rede. Mas com transparência, dados interoperáveis, fiscalização forte, métricas públicas e impossibilidade de transformar a saúde preventiva em mais uma renda capturada por interesses bem colocados.

Portugal já conhece demasiado bem a diferença entre parceria pública séria e comedouro institucional.

A rede preventiva deve ser nacional na visão, local na execução e implacável na avaliação.

O que importa fazer estrategicamente

Se Portugal quisesse realmente reformar o SNS, teria de deixar de fazer cosmética administrativa e avançar com uma estratégia disruptiva em vários eixos.

1. Criar um Processo Clínico Nacional Integrado

Um registo clínico longitudinal, interoperável, seguro e acessível aos profissionais autorizados, atravessando cuidados primários, hospitais, urgências, farmácias,

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

2. Introduzir IA como Copiloto Clínico e Administrativo

IA para reduzir burocracia, resumir processos, apoiar triagem, sinalizar riscos, detectar rastreios em falta, acompanhar crónicos, prevenir interacções medicamentosas e ajudar equipas a gerir populações, sempre com supervisão humana.

3. Transformar Centros de Saúde em Centros de Prevenção Activa

Cada centro de saúde deve ter equipas multidisciplinares para diabetes, hipertensão, saúde mental, cancro, obesidade, envelhecimento, actividade física, nutrição, doença renal, fragilidade e isolamento social.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Cada Unidade Local de Saúde deve conhecer, em tempo quase real, os riscos dominantes da sua população: idosos sozinhos, crónicos descompensados, doentes sem vigilância, saúde mental, risco oncológico, pobreza clínica e barreiras de acesso.

5. Pagar por Resultados de Saúde, Não Apenas por Actos

O sistema deve medir controlo da diabetes, hipertensão, rastreios realizados, internamentos evitáveis, qualidade de vida, adesão terapêutica, saúde mental acompanhada e redução de idas evitáveis às urgências.

6. Libertar Médicos e Enfermeiros da Escravidão Burocrática

Toda a transformação digital deve ser julgada por uma pergunta: reduziu ou aumentou o tempo que o

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

7. Criar Uma Autoridade Nacional de Dados de Saúde

Independente, tecnicamente competente, transparente e capaz de garantir segurança, interoperabilidade, soberania dos dados, auditoria algorítmica, ética da IA e protecção efectiva dos cidadãos.

A inteligência nacional ainda existe

Portugal tem médicos, enfermeiros, engenheiros, cientistas de dados, investigadores, programadores, universidades, empresas tecnológicas e profissionais de saúde capazes de construir uma arquitectura moderna. O que falta não é inteligência nacional. Falta visão política, liderança técnica, continuidade estratégica e coragem para enfrentar interesses instalados.

O país tem talento. O regime tem pouco hábito de o usar bem.

A reforma do SNS não pode ser entregue apenas a gabinetes ministeriais, consultoras, administrações rotativas e plataformas contratadas como quem compra mobiliário.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

A saúde do futuro será necessariamente interdisciplinar. Quem não compreender isto continuará a tentar resolver problemas do século XXI com organogramas do século XX e mentalidade administrativa do século XIX.

A reforma difícil: mudar incentivos, não apenas sistemas

Há uma verdade incómoda: os sistemas comportam-se de acordo com os seus incentivos. Se o SNS recompensa produção de actos, terá actos. Se recompensa internamentos, terá internamentos. Se mede apenas tempos administrativos, terá maquilhagem administrativa. Se não mede saúde preservada, a prevenção será sempre parente pobre.

A prevenção só se torna real quando é financiada, medida, acompanhada e politicamente valorizada.

É necessário criar indicadores públicos por território: percentagem de diabéticos controlados, hipertensos acompanhados, rastreios oncológicos realizados, idosos frágeis sinalizados, depressões acompanhadas, internamentos evitáveis, reinternamentos, quedas, adesão terapêutica, tempo de resposta dos cuidados primários, idas evitáveis às urgências e satisfação real dos utentes.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

dentro de nevoeiro, com os instrumentos desligados e um ministro no cockpit a garantir que “está tudo a melhorar”.

O risco da sociedade inválida

Se Portugal nada fizer de estrutural, o futuro será sombrio. Não seremos apenas um país envelhecido. Seremos um país envelhecido, pobre, medicado, mentalmente fatigado, fisicamente frágil e cada vez mais dependente de um SNS sobrecarregado.

A invalidez não será apenas física. Será também social, económica e psicológica.

Uma sociedade doente trabalha menos, cria menos, pensa pior, participa menos, consome mais cuidados, exige mais urgência, depende mais do Estado, envelhece com menos autonomia e transmite às novas gerações uma sensação de beco sem saída.

A saúde pública não é apenas uma questão médica. É uma questão de soberania nacional.

Um país sem população saudável perde produtividade, perde coesão, perde confiança, perde liberdade prática. Porque a liberdade de uma pessoa doente, pobre e

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

doença

A grande mudança estratégica é esta: Portugal tem de deixar de administrar doença e começar a governar saúde.

Administrar doença é reagir tarde, prescrever muito, internar quando já não há alternativa, sobrecarregar urgências, gastar em complicações, desgastar profissionais e fingir que mais um plano de emergência resolve a estrutura.

Governar saúde é antecipar riscos, integrar dados, acompanhar populações, prevenir doença, promover actividade física, cuidar da saúde mental, rastrear cedo, apoiar idosos, reduzir desigualdades, usar IA com ética, libertar profissionais da burocracia e medir resultados reais.

O SNS foi uma das grandes conquistas democráticas de Portugal. Mas nenhuma conquista sobrevive se for venerada como relíquia em vez de reformada como organismo vivo.

Defender o SNS não é defender a sua forma actual. Defender o SNS é ter coragem para o transformar antes que ele colapse sob o peso da nação que envelhece, adoce e espera.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

dela.

Porque uma nação que só trata os seus cidadãos quando eles já estão doentes acaba por adoecer moralmente também.

E Portugal já não tem tempo para mais cosmética.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

conquista social. E precisamente o contrario: e uma defesa do SNS contra a sua degradação lenta, contra a sua captura burocrática e contra a cegueira política que insiste em tratar sintomas sem enfrentar causas.

Portugal precisa de coragem para uma reforma disruptiva: informatização integrada, inteligência artificial ética, prevenção activa, saúde mental nos cuidados primários, rede territorial de acompanhamento e uma nova cultura clínica centrada na vida inteira do cidadão.

O futuro do SNS não está em correr cada vez mais atrás da doença. Está em construir, finalmente, uma arquitectura nacional de saúde preventiva, inteligente e humana.

Referências e publicações internacionais consultadas

- OECD / European Observatory on Health Systems and Policies — Portugal: Country Health Profile 2025

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Glance: Europe 2024

- OECD — Health at a Glance 2025: Health expenditure on prevention and primary healthcare
- OECD / European Commission — EU Country Cancer Profile: Portugal 2025
- European Commission — Digital health and care
- World Health Organization — Global Strategy on Digital Health 2020-2025
- World Health Organization — Ethics and Governance of Artificial Intelligence for Health
- World Health Organization — Ethics and governance of artificial intelligence for health: guidance on large multi-modal models
- OECD — Scaling Artificial Intelligence in Health

Crónica da Autoria de :

Francisco Gonçalves

Fragmentos do Caos

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

Nota Final

Este artigo é um verdadeiro **aviso à navegação política** — e também uma acusação serena, mas dura: Portugal não pode continuar a fingir que o SNS se salva com remendos, conferências de imprensa, plataformas mal amanhadas e promessas recicladas.

A ideia central é devastadora:

Um país envelhecido, pobre, deprimido e burocratizado não pode ter um sistema de saúde organizado apenas para reagir à doença quando ela já rebentou.

Isso não é governação. É gestão tardia da ruína.

A classe política que desgoverna Portugal devia ler esta reflexão não como crítica hostil, mas como diagnóstico. Mas talvez seja pedir muito: há quem confunda pensamento estratégico com incómodo administrativo.

Blogue Fragmentos do Caos



A verdade nasce onde o pensamento é livre.

da Saúde — e talvez também à porta do Ministério das Finanças, para ver se alguém percebe que prevenir sai muito mais barato do que deixar a nação adoecer.


* **Francisco Gonçalves (2026)**

Leitura aconselhada: O Bem e o Mal em Portugal

 [GitHub Pages](#)

 [CodeBerg Pages](#)

 **Fragmentos do Caos:** [Blogue](#) • [Ebooks](#) • [Carrossel](#)

 Esta página foi visitada ... vezes.

[Contactos](#)