

Sete em cada 10 jovens portugueses não são financeiramente autónomos

written by O Cidadão | 18 de Dezembro, 2025



Sete em cada 10 jovens dizem não conseguir ser financeiramente autónomos e a **maioria ganha abaixo do salário médio nacional**, segundo um estudo que aponta o custo da **habitação como um dos principais entraves à sua emancipação**.

A conclusão consta do estudo ID Jovem: Juventude em Números, apresentado nesta quarta-feira pelo **Conselho Nacional de Juventude** (CNJ) na Assembleia da República, com base num **inquérito a 3.025 jovens e vários grupos focais com pessoas entre os 15 e 30 anos**.

Com o objetivo de fazer um levantamento sobre a realidade da juventude portuguesa, um dos eixos avaliados foi a capacidade de emancipação, processo que os jovens descreveram como cada vez mais longo, instável e desigual, marcado por diversos fatores estruturais que dizem dificultar a independência.

Entre os cerca de três mil participantes no inquérito, a

esmagadora maioria ainda está a estudar, seja a tempo inteiro (72%) ou a tempo parcial (10%).

Ainda assim, cerca de um terço está já a trabalhar e mesmo entre aqueles que trabalham a tempo inteiro (61% desses), ter um emprego não é sinónimo de autonomia financeira.

Num mercado de trabalho que consideram instável, competitivo, marcado por empregos precários, estágios prolongados e a ausência de progressão profissional, 82% dos jovens trabalhadores ganham menos de 1.500 euros mensais, quando, segundo o INE, o salário médio nacional (bruto) fixou-se em 1.615 euros no terceiro trimestre de 2025.

Muitos, sobretudo aqueles que trabalham a tempo parcial, auferem menos do que o salário mínimo nacional e perto de metade ganha entre 870 euros e 1.500 euros, sendo que só 13% estão acima desse patamar.

Para sete em cada 10 jovens, o salário não lhes permite viver de forma independente e um dos principais desafios é o custo da habitação.

Viver sozinho é uma realidade para apenas 7% e os restantes ou continuam a viver com familiares (82%) ou veem-se forçados a partilhar casa com amigos ou parceiros.

Durante os grupos focais, os jovens associaram a dificuldade em sair de casa ao **desfasamento entre salários e custo de vida**, e acreditam que viver sozinho é quase impossível nos primeiros anos de carreira.

“O custo elevado da habitação, aliado à precariedade laboral e salarial, condiciona profundamente a capacidade das pessoas jovens de viverem de forma autónoma”, refere o relatório.

A formação académica, por outro lado, não é vista como trampolim para com melhores condições e apesar de se reconhecerem como a geração mais instruída, os jovens

questionam a adequação do sistema educativo às necessidades da vida adulta e profissional.

Para muitos, **a escola é excessivamente teórica, desatualizada, desajustada às exigências do mercado de trabalho** e focada, sobretudo, em preparar os alunos para o ensino superior, que também não é percebido como sinónimo de melhor qualidade de vida.

No que diz respeito à qualidade de vida, outro dos eixos analisados, necessidades básicas como a saúde, alimentação, habitação digna, segurança e estabilidade financeira são apontadas como alicerces sem o qual nenhuma outra dimensão do bem-estar pode ser alcançada.

Em relação à saúde, a **saúde mental surge como preocupação central** e aquela em que os jovens se sentem mais fragilizados: numa escala de 1 a 5, 71% consideram o seu estado de saúde física entre 4 e 5.

Noutras dimensões da qualidade de vida, além das necessidades básicas, o estudo refere que muitos jovens já ponderaram emigrar, apontando **falta de oportunidades de trabalho adequadas ao nível de qualificação, baixos salários, carreiras pouco valorizadas em Portugal e o desejo de melhores condições de vida.**

Pouco mais de metade dos inquiridos (59%) pratica desporto regularmente, mas muitos referem dificuldades no acesso e uma subvalorização nas escolas, mas só uma minoria participa em atividades culturais pelo menos uma vez por mês (34%).

Quanto à digitalização, os jovens reconhecem os **impactos psicológicos, sociais e cognitivos da hiperconectividade**, mas admitem continuar a utilizar as redes de forma compulsiva, indicando sinais de dependência digital, e manifestam-se preocupados com os efeitos da inteligência artificial no pensamento crítico.

OC/MP