

1 de outubro de 2025
DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

EM 2023, A TAXA DE POBREZA DA POPULAÇÃO IDOSA ERA DE 21,1%

Em 2024:

- A proporção de idosos (população com 65 ou mais anos) era de 24,3%. Em 1970, era de 9,7%. Projeta-se que em 2100 seja de 37,3%.
- O índice de envelhecimento populacional era de 192,4 (em 1991, era de 72,1), afetando sobretudo a população feminina e os municípios do interior continental.
- 55,8% da população idosa referiu ter alguma limitação na realização de atividades consideradas habituais para a idade devido a problemas de saúde prolongado (nas mulheres, esta proporção era de 61,1%).

Em 2023, a esperança de vida aos 65 anos era de 22,7 anos para as mulheres e 19,2 anos para os homens, com o ajustamento relativo às limitações devido a problemas de saúde a diminuir em 15 anos a expectativa de uma vida saudável aos 65 anos para as mulheres e em 10 anos para os homens.

A taxa de pobreza dos idosos após transferências sociais tem sido superior à observada para a população em geral desde 2017; em 2023, era de 21,1%, para a população idosa, e de 16,6%, para a população em geral. Esta condição afetava mais de um terço dos idosos a viver sozinhos.

Em 2024, a incapacidade económica para manter a habitação adequadamente aquecida era mais elevada em Portugal do que na União Europeia, sendo esta divergência mais significativa para os agregados familiares constituídos por um idoso ou por dois adultos em que pelo menos um é idoso, sobretudo quando viviam em condição de pobreza.

Em 2023, 46,5% dos pensionistas de velhice que continuaram a trabalhar à data da transição para a reforma fizeram-no por motivos financeiros.

DEMOGRAFIA

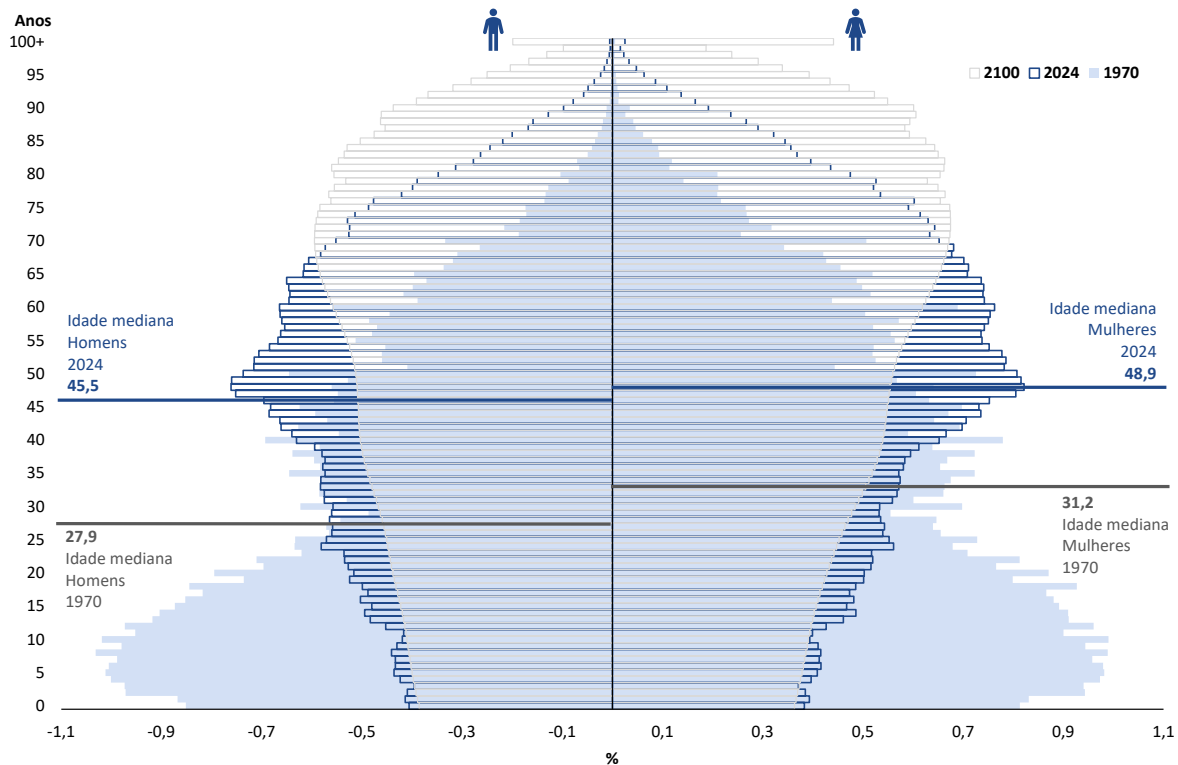
A proporção de residentes idosos aumentou de 9,7%, em 1970, para 24,3%, em 2024, o que se reflete no alargamento do topo da pirâmide etária

O número de pessoas com 100 ou mais anos, que em 1970 era de 604, mais do que triplicou, passando para 2 076 em 2024 (77,5% dos quais era do sexo feminino)

Entre 1970 e 2024, a idade mediana da população residente em Portugal aumentou cerca de 18 anos, quer na população feminina, quer na população masculina

Projeta-se¹ que, em 2100, a proporção de idosos atinja 37,3%

¹ De acordo com os resultados do cenário central das Projeções de População Residente.



O **índice de envelhecimento** (número de pessoas com 65 ou mais anos por 100 indivíduos) era, em 2024, de **192,4**:

- mais elevado nas mulheres (224,3) do que nos homens (162,1)
- superior ao observado em 1991: 72,1
- afetando sobretudo o interior continental

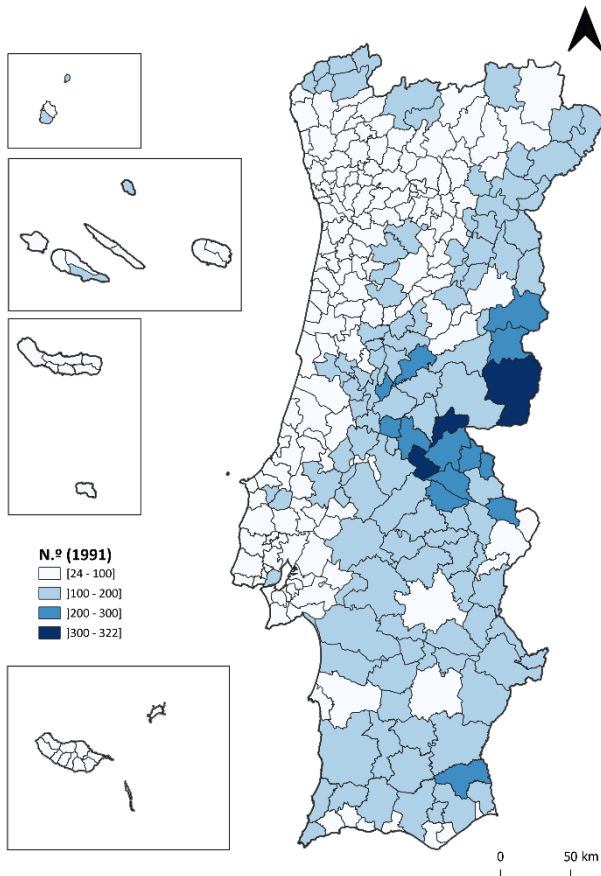
Em 1991, o índice de envelhecimento variava entre 24,0 (em Câmara de Lobos) e 321,8 (em Vila Velha de Ródão), ultrapassando 300 em apenas três municípios (além de Vila Velha de Ródão, também Idanha-a-Nova e Gavião)

Em 2024, o índice de envelhecimento era superior a 300 em 97 municípios, incluindo três municípios com um índice superior a 700: Vinhais, Almeida e Alcoutim

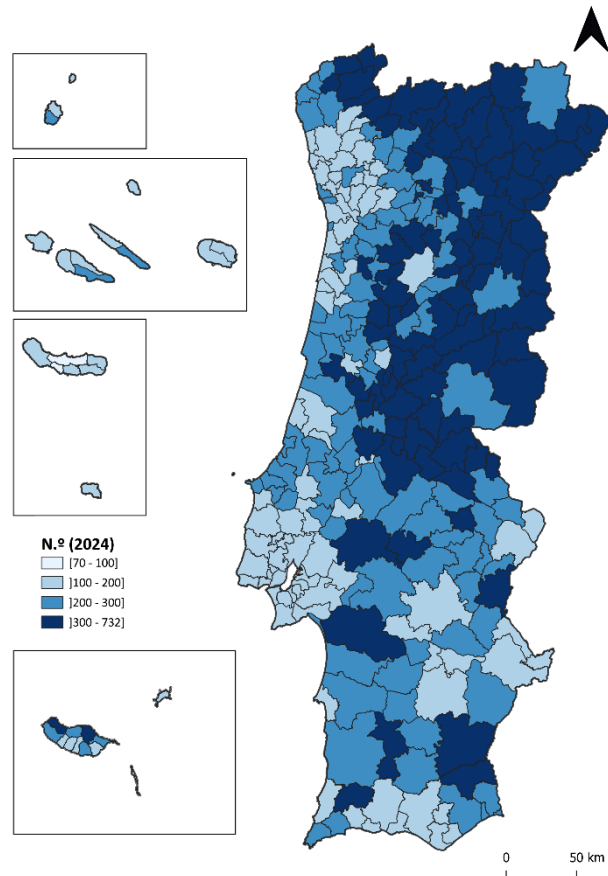
Os municípios mais jovens à luz deste indicador eram, em 2024, sobretudo municípios das Regiões Autónomas como Ribeira Grande, Lagoa, Ponta Delgada e Vila Franca do Campo, nos Açores, e Santa Cruz e Câmara de Lobos, na Madeira, mas também da Área Metropolitana de Lisboa como Montijo, Mafra e Alcochete

A intensificação do envelhecimento populacional entre 1991 e 2024 estendeu-se ao total dos 308 municípios, embora de forma pouco acentuada em alguns municípios como Aljezur e o Corvo; os municípios que mais envelheceram foram Vinhais, Almeida e Oleiros

1991
(Portugal: 72,1)



2024
(Portugal: 192,4)



Fonte: INE, Estimativas da população residente ([NUTS-2024](#), [NUTS-2013](#), [NUTS-2002](#)).

SAÚDE

Em 2024, entre a população idosa (com 65 ou mais anos):

- 19,1%** avaliava o seu **estado de saúde como bom ou muito bom**, o que compara com 67,1% para a população dos 16 aos 64 anos
- 68,1%** referiu ter **alguma doença crónica ou problema de saúde prolongado**, o que compara com 32,2% para os indivíduos dos 16 aos 64 anos
- 55,8%** tinha alguma **limitação na realização de atividades** consideradas habituais para a idade devido a problema de saúde prolongado (18,1% aos 16-64 anos)
 - **61,1%** na populosa idosa feminina
 - **48,8%** na populosa idosa masculina

Por falta de disponibilidade financeira:

- 1,7%** dos idosos não puderam satisfazer pelo menos uma **necessidade de consulta ou tratamento médico** (1,1% aos 16-64 anos)
- 8,7%** dos idosos não puderam satisfazer pelo menos uma **necessidade de consulta ou tratamento dentário** (6,7% aos 16-64 anos)

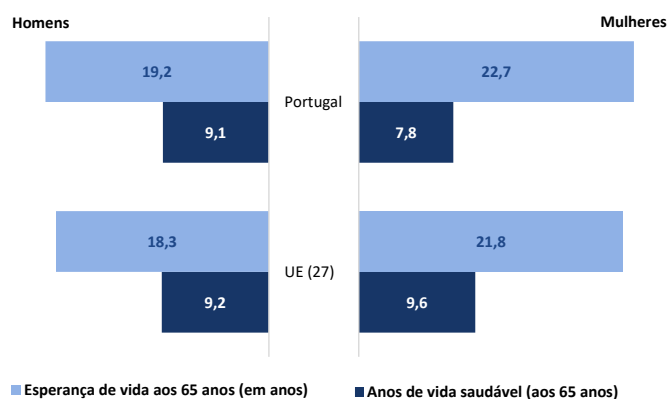
Fonte: INE, Inquérito às Condições de Vida e Rendimento ([saúde](#), [doença crónica](#), [limitação](#), [dentista](#), [medicina](#)).

Em 2023, a **esperança média de vida aos 65 anos**² era de 22,7 anos para as mulheres e 19,2 anos para os homens

- em ambos os casos, superior à média da União Europeia (21,8 para as mulheres e 18,3 para os homens)²

O ajustamento relativo às limitações devido a problemas de saúde³ diminui em quase 15 anos a **expectativa de uma vida saudável aos 65 anos** para as mulheres e em cerca de 10 anos para os homens

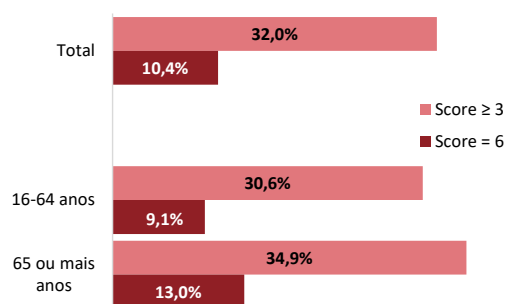
- a situação de Portugal era mais penalizadora do que no contexto europeu para as mulheres, com uma diferença de -1,8 anos de vida saudável



Fonte: Eurostat [[h1th_h1ye](#)].

Em 2024, **34,9%** da população com 65 ou mais anos manifestava **sintomas de ansiedade generalizada**, o que corresponde a um score de 3 ou mais pontos de acordo com o modelo *Generalized Anxiety Disorder 2-item (GAD-2)*⁴

- **13,0%** revelava níveis de ansiedade mais graves, correspondentes a um score de 6 pontos (score máximo para o modelo adotado)



Fonte: INE, [Inquérito às Condições de Vida e Rendimento](#).

Para ambos os critérios de gravidade, esta condição afetava mais a população idosa do que as restantes pessoas

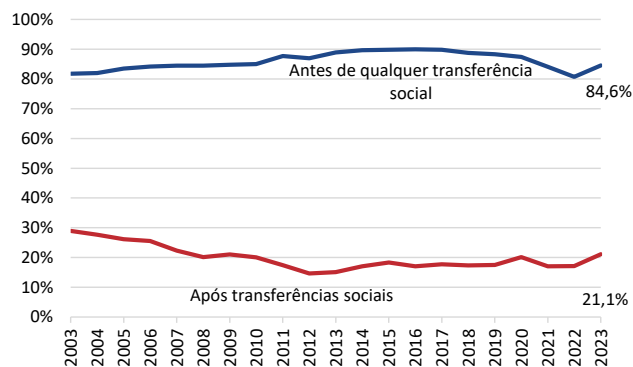
² Nesta análise, consideram-se os dados relativos à esperança de vida de acordo com a metodologia do Eurostat, quer para a União Europeia, quer para Portugal.

³ Os resultados do indicador relativo à existência de limitação na realização das atividades habituais são normalmente considerados como uma estimativa da proporção de pessoas com incapacidade e, nessa medida, integrados no cálculo do indicador 'Anos de vida saudável', que permite avaliar se o aumento da esperança de vida é acompanhado ou não de um aumento de tempo vivido em boa saúde. O indicador 'Anos de vida saudável' conjuga a morbilidade com a mortalidade, utilizando informação da esperança de vida da população (mortalidade) e as taxas de existência das limitações devido a problemas de saúde (morbilidade).

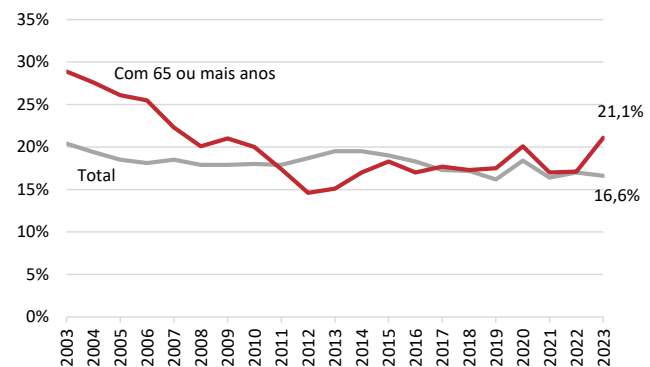
⁴ O Inquérito às Condições de Vida e Rendimento recolhe um conjunto de informação que apenas pode ser fornecida pelo próprio respondente e que constitui um instrumento de rastreio simplificado para a perturbação de ansiedade generalizada (*Generalized Anxiety Disorder 2-item*, ou GAD-2), composto por duas perguntas que avaliam a probabilidade de perturbação de ansiedade.

POBREZA

A função redistributiva do Estado tem permitido reduzir a incidência da pobreza entre os idosos (com 65 ou mais anos) ...



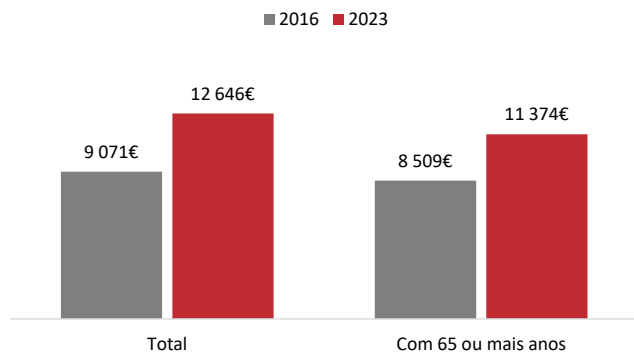
... ainda assim, desde 2017 a taxa de pobreza dos idosos após transferências sociais tem sido superior à observada para a população em geral



Fonte: INE, Inquérito às Condições de Vida e Rendimento ([antes de transferências](#), [após transferências](#)).

Em 2023, a população em geral vivia com um **rendimento mediano monetário anual líquido por adulto equivalente** de 12 646€, acima do observado para a população com 65 ou mais anos: **11 374€**

A diferença entre o rendimento da população em geral e o da população idosa aumentou de 562€ em 2016 para 1 272€ em 2023

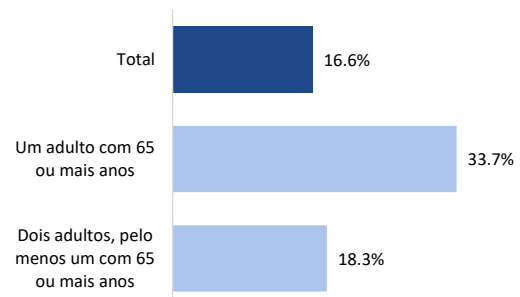


Fonte: INE, [Inquérito às Condições de Vida e Rendimento](#).

O risco de pobreza afetava em 2023:

- mais de um terço dos idosos a viver sozinhos
- 18,3% dos agregados constituídos por dois adultos em que pelo menos um tinha 65 ou mais anos

Fonte: INE, [Inquérito às Condições de Vida e Rendimento](#).

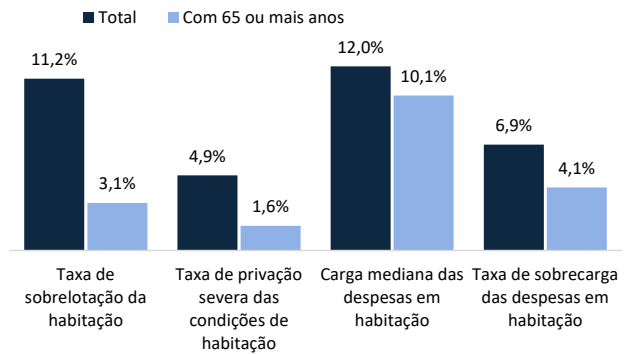


Privação habitacional

Em 2024, quer a taxa de sobrelotação da habitação⁵, quer a taxa de privação severa das condições da habitação⁶ afetavam menos a população idosa do que a população em geral

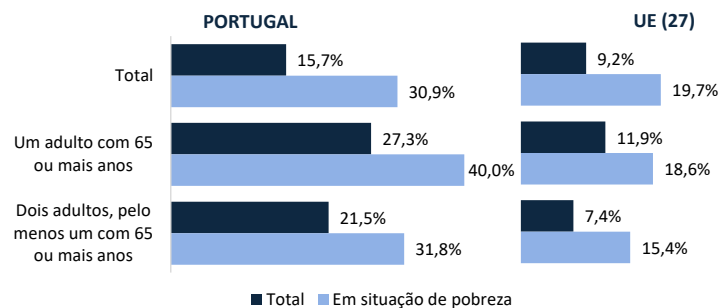
Também os indicadores relativos ao esforço financeiro com a habitação penalizavam menos os indivíduos idosos do que a população em geral

Fonte: INE, Inquérito às Condições de Vida e Rendimento ([sobrelotação](#), [privação severa](#), [carga mediana](#), [sobrecarga](#)).



A incapacidade económica para manter a habitação adequadamente aquecida era, em 2024, mais expressiva em Portugal do que na União Europeia

Esta divergência era ainda mais significativa para os agregados familiares constituídos por um idoso ou por dois adultos um dos quais idoso e, em particular, para os que vivem em condição de pobreza



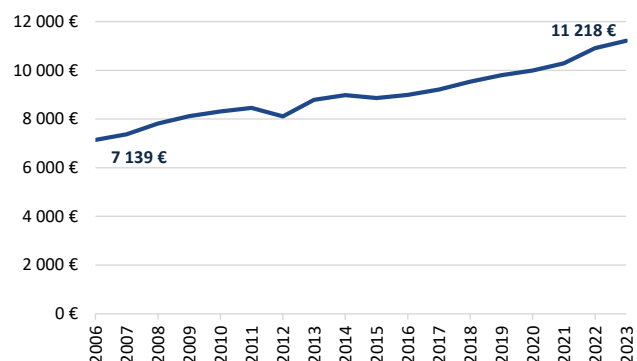
Fonte: Eurostat [[ilc_mdes01](#)].

Proteção social

O valor médio anual das pensões de velhice aumentou 1,6 vezes entre 2006 e 2023

Em 2023, o valor médio das pensões de velhice foi de 11 218€

Fonte: Estatísticas da proteção social – SEEPROS ([valor](#), [beneficiários](#)).



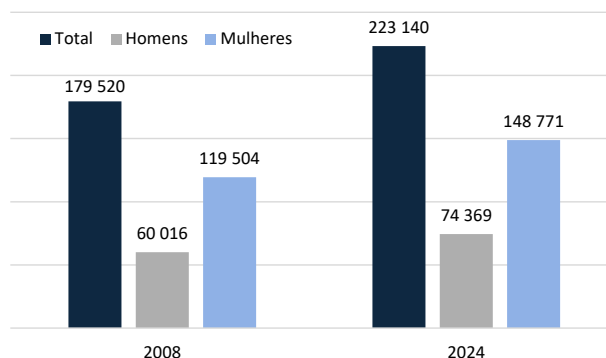
⁵ Proporção da população que vive em alojamentos em que o número de divisões habitáveis ($\geq 4 \text{ m}^2$) é insuficiente para o número e perfil demográfico dos membros do agregado.

⁶ Proporção da população que vive num alojamento sobrelotado e com, pelo menos, um dos seguintes problemas: a) inexistência de instalação de banho ou duche e de sanita com autoclismo, no interior do alojamento; b) teto que deixa passar água, humidade nas paredes ou apodrecimento das janelas ou soalho; c) luz natural insuficiente num dia de sol.

Em 2006, o **complemento solidário para idosos** da Segurança Social beneficiava 18 480 pensionistas, o primeiro ano de aplicação da medida, passando para 179 520 em 2008 e para 223 140 em 2024

Ao longo do período em análise, a proporção de mulheres beneficiárias tem-se mantido relativamente estável em torno de 70%

Fonte: [Instituto de Informática da Segurança Social](#).



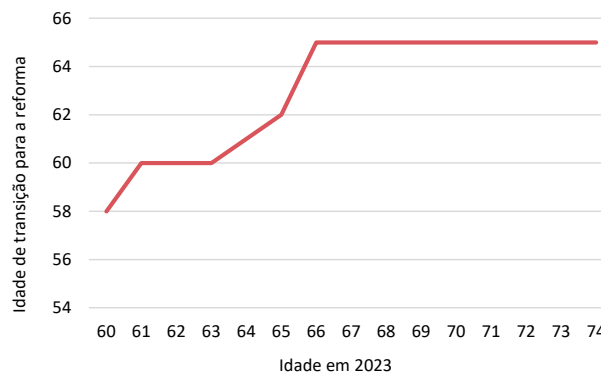
Em 2023, os dados recolhidos pelo módulo *Pensões e participação no mercado de trabalho* do Inquérito ao Emprego indicam que:

- **16,4%** dos pensionistas de velhice tinham entre 60 e 64 anos
- **13,3%** dos pensionistas de velhice continuaram a trabalhar à data da transição para a reforma, dos quais:
 - **46,5%** por motivos financeiros
 - **30,8%** por gostarem de trabalhar/ser produtivo
- **57,5%** dos pensionistas deixaram de trabalhar à data da transição para a reforma, dos quais:
 - **67,2%** por terem atingido a elegibilidade ou idade para receber uma pensão
 - **16,4%** por doença ou invalidez

Fonte: INE, Inquérito ao Emprego, módulo [Pensões e participação no mercado de trabalho](#) (2023).

Em 2023, para os pensionistas de velhice com idade até aos 65 anos, observou-se um crescimento na **idade mediana de transição para a reforma** com o aumento da idade

Para os pensionistas que, em 2023, tinham mais de 65 anos, verificou-se que, independentemente da idade no momento da passagem à reforma, a mediana da idade de transição se situou em 65 anos



Fonte: INE, Inquérito ao Emprego, módulo [Pensões e participação no mercado de trabalho](#) (2023).

NOTA METODOLÓGICA

Estimativas de População Residente

As [estimativas de população residente](#) seguem o método das componentes por coortes, assentam no conceito censitário de população residente e são calculadas por sexo e idade, até ao nível de desagregação geográfica de município. O seu cálculo desenvolve-se com base nas componentes demográficas natural e migratória, tendo por base informação de outras operações estatísticas do INE: nados-vivos, óbitos, estimativas da emigração e da imigração. Relativamente à componente natural, nados-vivos e óbitos, a informação assenta nas designadas estatísticas vitais, através da utilização, para fins estatísticos, de factos obrigatoriamente sujeitos ao registo civil – nascimentos de crianças nascidas vivas e óbitos. Os movimentos migratórios, não sendo, em Portugal, sujeitos a registo direto, são obtidos a partir de informação proveniente de outras operações estatísticas do INE – Inquérito aos Movimentos Migratórios de Saída (IMMS) e Inquérito ao Emprego (IE) – que se assumem como fontes para a estimação dos fluxos migratórios anuais. Adicionalmente, são ainda utilizados os resultados do recenseamento da população mais recente e informação administrativa, nomeadamente a produzida pelo extinto Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), agora designado Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA). Para saber mais, veja-se a última divulgação ocorrida em [18 de junho de 2025](#).

Inquérito às Condições de Vida e Rendimento

O [Inquérito às Condições de Vida e Rendimento](#) é realizado anualmente junto de uma amostra representativa das famílias residentes em Portugal, com o objetivo de divulgar indicadores estatísticos sobre a distribuição do rendimento, a privação material, a privação habitacional e outros indicadores de base populacional sobre o estado de saúde e outras condições de vida das famílias. Neste âmbito, o inquérito integra o programa harmonizado de estatísticas europeias sobre o rendimento e condições de vida dos agregados domésticos privados, EU-SILC. Desde 2022, tem vindo a integrar gradualmente dados fiscais de base administrativa que concorrem para o apuramento da distribuição do rendimento. Para saber mais, veja-se a última divulgação ocorrida em [3 de dezembro de 2024](#).

SEEPROS – Sistema Europeu de Estatísticas Integradas de Proteção Social

O Regulamento (CE) n.º 458/2007 estabelece um Sistema Europeu de Estatísticas Integradas de Proteção Social que prevê normas, definições, classificações e regras contabilísticas comuns, a utilizar para compilar estatísticas numa base comparável em benefício da União Europeia, bem como prazos para a transmissão das estatísticas compiladas. O SEEPROS abrange as estatísticas referentes aos fluxos financeiros relativos a despesas e receitas de segurança social dos diferentes regimes de proteção social. Para além do sistema principal, foram acrescentados os módulos que cobrem a informação estatística suplementar sobre aspetos particulares da proteção social.

Estatísticas sobre os beneficiários e prestações sociais da Segurança Social

A informação estatística sobre beneficiários e valores processados de prestações sociais é obtida com base em dados administrativos do Instituto de Informática da Segurança Social.

Inquérito ao Emprego, módulo Pensões e participação no mercado de trabalho (2023)

O módulo de 2023 do Inquérito ao Emprego sobre [“Pensões e participação no mercado de trabalho”](#) enquadra-se no conjunto de módulos do Inquérito ao Emprego a serem recolhidos, regularmente, a cada oito anos, tendo sido realizado com cofinanciamento da União Europeia. Este módulo foi dirigido à população dos 50 aos 74 anos residente em alojamentos pertencentes às rotações de entrada e de saída do Inquérito ao Emprego – Série 2021 de cada trimestre de 2023. Os ponderadores específicos das pessoas com resposta ao módulo foram calculados de modo a garantir a coerência com as estimativas das médias anuais da amostra integral para o grupo etário da população-alvo do módulo.