



Portugal é um dos países da União Europeia (UE27) onde há **mais pessoas idosas** (com 65 ou mais anos de idade) **em relação às mais jovens** (com menos de 15 anos), ocupando, em 2024, **o segundo lugar como o país mais envelhecido**.

Esta situação traz desafios importantes para a saúde e para a sociedade, tornando essencial implementar estratégias que promovam um **envelhecimento saudável e sustentável**.

Em 2024, residiam em Portugal¹: **2.615.344 idosos** (24,3% da população residente total estimada²).

Muito idosos
(com 85 ou mais anos)

388.556
(14,9%)³



Por sexo

1.485.134
(56,8%)³



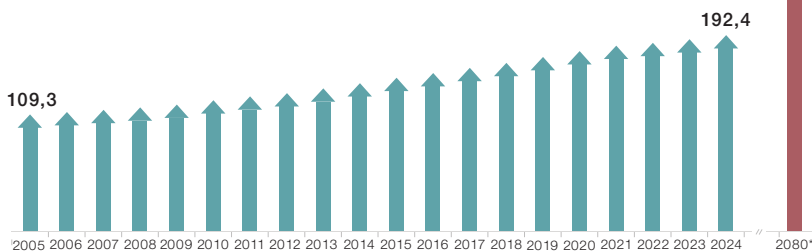
1.130.210
(43,2%)³



¹ Estimativas do INE para 31-12-2024; ² População residente total estimada = 10.749.635 habitantes; ³ do total de idosos

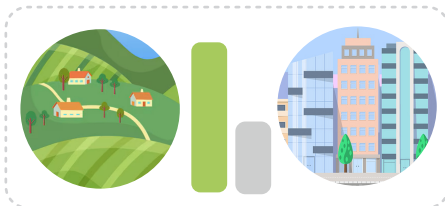
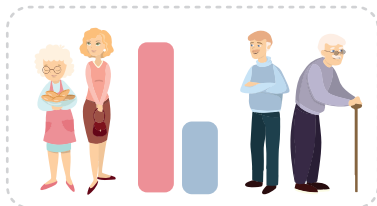
Índice de envelhecimento (número de idosos por 100 jovens)

Índice de envelhecimento observado até 2024 e projetado para 2080



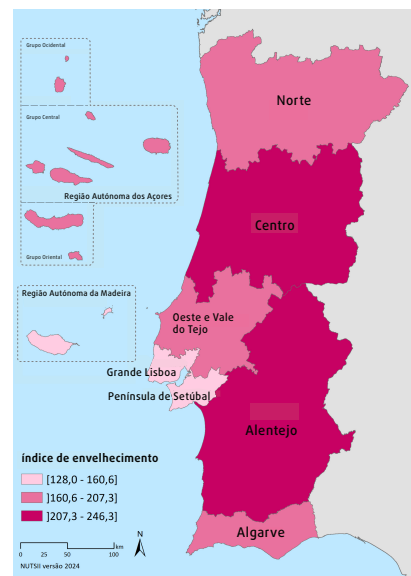
*Projeção do INE para 2080 (cenário central)

Índice de envelhecimento mais elevado nas mulheres e em meio rural

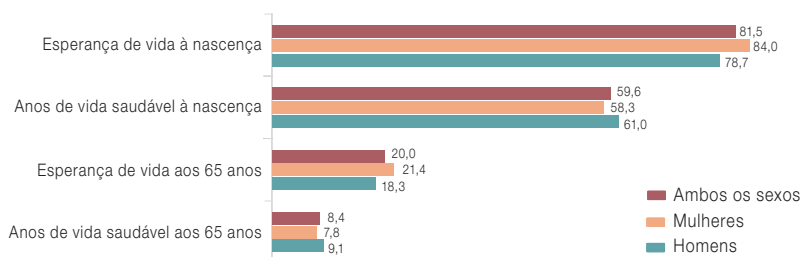


Em 2024, as NUTS II **Centro e Alentejo** eram as **mais envelhecidas**.

Índice de envelhecimento por local de residência, 2024



Esperança de vida, anos (2022-2024)



Anos de vida saudável (2023)

Aos 65 anos, em 2023, a expectativa era viver, em média, até **aos 85 anos**.

Contudo, dos 20 anos de esperança de vida, **apenas 8,4 seriam, em média, vividos com saúde**, o que traz grandes desafios para a saúde e a sociedade.