

No âmbito do Dia Mundial da População, que se assinala dia 11 de julho

PORDATA RETRATA PERFIL DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

No Dia Mundial da População, a [Pordata](#) - a base de dados estatísticos da Fundação Francisco Manuel dos Santos, apresenta um conjunto de dados que permite traçar o perfil atual da população residente em Portugal e nos seus municípios.

A população residente no país atingiu, a 31 de dezembro de 2024, os 10.749.635 indivíduos, o que representa um acréscimo de 109.909 pessoas face a 2023. Este é o sexto ano consecutivo de crescimento populacional, sendo o segundo com maior aumento absoluto neste período.

No entanto, o crescimento global não reflete um rejuvenescimento da população. Verificou-se uma redução no número de jovens com menos de 15 anos, enquanto os restantes grupos etários registaram aumentos. Paralelamente, o número de nascimentos voltou a diminuir e as mulheres continuam a adiar a maternidade: em 2024, a idade média ao nascimento do primeiro filho aumentou para 30,3 anos, valor que ultrapassa os 30 anos pelo quinto ano consecutivo.

As dinâmicas populacionais têm grandes variações quando analisadas em termos territoriais: apesar de, tradicionalmente, os municípios do litoral apresentarem um menor envelhecimento demográfico e maiores taxas de crescimento populacional, os dados de 2024 revelam exceções relevantes no interior do país. É o caso de Vila Nova da Barquinha, Entroncamento, Arraiolos, Alter do Chão e Tarouca, que apresentaram crescimentos demográficos em sentido contrário à tendência das respetivas sub-regiões (NUTS III).

Pode consultar este e outros comunicados na [área de Imprensa](#) no site da Pordata.

Para mais informações e contactos de media: Manuel Louro | manuel.louro@jlma.pt | 91 888 11 24

Índice

I.	A POPULAÇÃO CONTINUA A AUMENTAR MAS NÃO EM TODAS AS REGIÕES.....	3
A)	NO FINAL DE 2024 ÉRAMOS 10,7 MILHÕES, QUASE MAIS 110 MIL QUE EM 2023	3
B)	O MAIOR CRESCIMENTO POPULACIONAL FOI NA REGIÃO DE AVEIRO E A MAIOR REDUÇÃO NO ALTO ALENTEJO	4
C)	NÃO FORAM SÓ OS MUNICÍPIOS DO LITORAL QUE VIRAM AUMENTAR A SUA POPULAÇÃO	6
II.	O PAÍS CONTINUA A ENVELHECER, MAS O RITMO ESTÁ A ABRANDAR....	7
A)	ENTRE 2021 E 2024, O ÍNDICE DE ENVELHECIMENTO AUMENTOU 11 PONTOS, ENQUANTO, ENTRE 2019 E 2021, TINHA AUMENTADO 18 PONTOS.....	7
B)	O ÍNDICE DE SUSTENTABILIDADE CONTINUA A AGRAVAR-SE	7
C)	A NÍVEL MUNICIPAL, GANHAR POPULAÇÃO NÃO É SINÓNIMO DE TER MAIS JOVENS	8
III.	O PAÍS CONTINUA COM BAIXA NATALIDADE APESAR DE CRESCER EM POPULAÇÃO	9
A)	EM 2024, NASCERAM 84.642 BEBÉS E AS MULHERES ADIARAM DE NOVO O NASCIMENTO DO 1.º FILHO	9
B)	A TAXA BRUTA DE MORTALIDADE TEVE UMA LIGEIRA REDUÇÃO EM TODOS OS GRANDES GRUPOS ETÁRIOS.....	11
C)	DESDE 2019 QUE O SALDO MIGRATÓRIO TEM COMPENSADO O SALDO NATURAL CONTRIBUINDO, ASSIM, PARA O SUCESSIVO CRESCIMENTO POPULACIONAL	12
	Anexo.....	16

I. A POPULAÇÃO CONTINUA A AUMENTAR MAS NÃO EM TODAS AS REGIÕES

A) NO FINAL DE 2024 ÉRAMOS 10,7 MILHÕES, QUASE MAIS 110 MIL QUE EM 2023

De acordo com os dados das estimativas anuais da população residente a 31 de dezembro em 2024, divulgados pelo INE no passado dia 18 de junho, os residentes em Portugal ascendem a 10.749.635 indivíduos (52% de mulheres e 48% de homens), mais 109.909 que em 2023.

É o 6.º ano consecutivo de crescimento populacional e, entre estes, é o segundo de maior crescimento em número e em taxa de variação.

O crescimento populacional não se registou uniformemente por grandes grupos etários. Houve redução no dos jovens com menos de 15 anos e aumento nos restantes. O grupo etário correspondente à população em idade ativa (15-64 anos) aumentou em mais de 60 mil indivíduos e o da população idosa em mais de 50 mil.

População residente em Portugal por grande grupo etário

Grupo etário	População em 2024	Variação face a 2023	Taxa de variação
Total	10.749.635	109.909	1,03%
<15 anos	1.359.489	-4.279	-0,31%
15-64 anos	6.774.802	63.419	0,94%
>=65 anos	2.615.344	50.769	1,98%

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [População residente por sexo e grupo etário | PORDATA](#)

Foi no grupo etário da população idosa que a população mais aumentou proporcionalmente. O detalhe por grupo etário quinquenal revela maiores crescimentos nos grupos etários a partir dos 75 anos, com especial destaque para os homens dos 95 aos 99 anos. São 3.282 os centenários, na sua grande maioria, mulheres (2.686).

População residente em Portugal por grande grupo etário e sexo

Grupo etário	Sexo	População em 2024	Variação face a 2023	Taxa de variação
65 - 69 anos	Total	695 772	10 475	1,5
	Homens	321 825	4 831	1,5
	Mulheres	373 947	5 644	1,5
70 - 74 anos	Total	625 336	6 193	1,0
	Homens	284 282	2 161	0,8
	Mulheres	341 054	4 032	1,2
75 - 79 anos	Total	531 945	15 026	2,9
	Homens	233 561	7 996	3,5
	Mulheres	298 384	7 030	2,4
80 - 84 anos	Total	373 735	9 885	2,7
	Homens	155 373	4 876	3,2
	Mulheres	218 362	5 009	2,3
85 - 89 anos	Total	250 823	5 576	2,3
	Homens	93 879	2 654	2,9
	Mulheres	156 944	2 922	1,9
90 - 94 anos	Total	108 239	2 812	2,7
	Homens	34 159	1 246	3,8
	Mulheres	74 080	1 566	2,2
95 - 99 anos	Total	26 212	669	2,6
	Homens	6 535	346	5,6
	Mulheres	19 677	323	1,7
100 ou mais anos	Total	3 282	133	4,2
	Homens	596	13	2,2
	Mulheres	2 686	120	4,7

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [População residente por sexo e grupo etário | PORDATA](#)

B) O MAIOR CRESCIMENTO POPULACIONAL FOI NA REGIÃO DE AVEIRO E A MAIOR REDUÇÃO NO ALTO ALENTEJO

Em 10 das atuais 26 regiões NUTS III, o crescimento foi superior ao verificado a nível nacional e em 7 houve diminuição da população (Alentejo Central, Tâmega e Sousa, Baixo Alentejo, Terras de Trás-os-Montes, Douro, Alto Tâmega e Barroso, Alto Alentejo). De destacar o aumento de população nos casos da Lezíria do Tejo, que está relativamente afastada do litoral, e Viseu Dão Lafões, que se localiza no interior centro do país. Na região do Alentejo, apenas o Alentejo Litoral teve aumento populacional.

Taxa de variação populacional por região NUT III

Região NUTS III	Taxa de variação populacional
Região de Aveiro	1,97%
Oeste	1,82%
Algarve	1,78%
Península de Setúbal	1,67%
Região de Leiria	1,53%
Lezíria do Tejo	1,46%
Grande Lisboa	1,41%
Região de Coimbra	1,25%
Região Autónoma da Madeira	1,10%
Viseu Dão Lafões	1,08%
Médio Tejo	0,94%
Área Metropolitana do Porto	0,86%
Alentejo Litoral	0,82%
Cávado	0,75%
Beira Baixa	0,70%
Beiras e Serra da Estrela	0,36%
Região Autónoma dos Açores	0,29%
Ave	0,19%
Alto Minho	0,18%
Alentejo Central	-0,03%
Tâmega e Sousa	-0,07%
Baixo Alentejo	-0,07%
Terras de Trás-os-Montes	-0,16%
Douro	-0,18%
Alto Tâmega e Barroso	-0,27%
Alto Alentejo	-0,49%

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [População residente por sexo e grupo etário | PORDATA](#); [Portal do INE](#)

C) NÃO FORAM SÓ OS MUNICÍPIOS DO LITORAL QUE VIRAM AUMENTAR A SUA POPULAÇÃO

Há 14 municípios mais afastados do litoral que tiveram um aumento populacional acima do registado a nível nacional, com especial destaque para Vila Nova da Barquinha, que teve o maior crescimento (*ex aequo* com Óbidos, município do litoral), e para o Entroncamento. Note-se que também fazem parte deste grupo Arraiolos, Alter do Chão e Tarouca, em contracorrente com a tendência das NUTS III onde se incluem.

Municípios afastados do litoral com crescimento populacional acima da média nacional

Município	Taxa de variação populacional	NUTS III
Vila Nova da Barquinha	3,20%	Médio Tejo
Entroncamento	2,82%	Médio Tejo
Vila Velha de Ródão	1,76%	Beira Baixa
Vila Nova de Paiva	1,75%	Viseu Dão Lafões
Constância	1,57%	Médio Tejo
Viseu	1,50%	Viseu Dão Lafões
Nelas	1,39%	Viseu Dão Lafões
Arraiolos	1,36%	Alentejo Central
Alter do Chão	1,32%	Alto Alentejo
Ferreira do Zêzere	1,21%	Médio Tejo
Tarouca	1,17%	Douro
Sátão	1,14%	Viseu Dão Lafões
Fundão	1,13%	Beiras e Serra da Estrela
Trancoso	1,07%	Beiras e Serra da Estrela

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [População residente por sexo e grupo etário | PORDATA](#)

II. O PAÍS CONTINUA A ENVELHECER, MAS O RITMO ESTÁ A ABRANDAR

A) ENTRE 2021 E 2024, O ÍNDICE DE ENVELHECIMENTO AUMENTOU 11 PONTOS, ENQUANTO, ENTRE 2019 E 2021, TINHA AUMENTADO 18 PONTOS

Depois de um período de envelhecimento rápido do país entre 2013 e 2020, os anos mais recentes revelam um ligeiro abrandamento no aumento anual do índice de envelhecimento. Em 2024, o índice de envelhecimento era de 192 idosos por cada 100 jovens - um aumento de 4,3 pontos face a 2023. Em relação a 2021, o aumento foi de 11,1 pontos quando, entre 2018 e 2021, foi de 18,1 pontos.

Evolução do índice de envelhecimento entre 2012 e 2024
(nº de idosos com 65 ou mais anos por cada 100 jovens com menos de 15 anos)

Ano	Índice de envelhecimento	Variação anual
2012	131,4	3,4
2013	136,4	5,0
2014	141,9	5,5
2015	147,6	5,7
2016	152,5	4,9
2017	157,9	5,4
2018	163,2	5,3
2019	169,4	6,2
2020	175,6	6,2
2021	181,3	5,7
2022	184,4	3,1
2023	188,1	3,7
2024	192,4	4,3

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento](#) | PORDATA

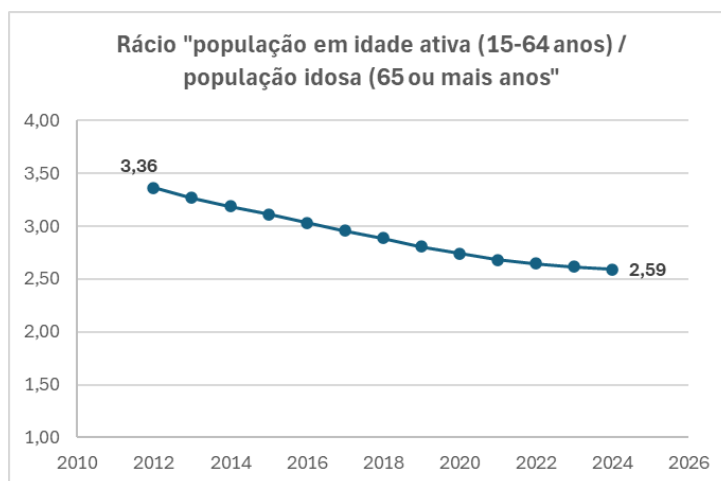
B) O ÍNDICE DE SUSTENTABILIDADE CONTINUA A AGRAVAR-SE

O índice de sustentabilidade potencial, que se traduz pelo rácio entre o número de pessoas em idade ativa e o número de idosos, voltou a baixar, tendo passado de 2,62 pessoas em idade ativa por cada idoso, em 2023, para 2,59 em 2024. Apesar da diminuição, que reflete o contínuo

envelhecimento da população portuguesa, o decréscimo verificado no último ano, foi ligeiramente menos acentuado do que nos anos mais recentes.

Indicador de sustentabilidade potencial

Ano	Índice de sustentabilidade
2012	3,36
2013	3,27
2014	3,19
2015	3,11
2016	3,03
2017	2,96
2018	2,89
2019	2,81
2020	2,74
2021	2,68
2022	2,65
2023	2,62
2024	2,59



Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento | PORDATA](#)

C) A NÍVEL MUNICIPAL, GANHAR POPULAÇÃO NÃO É SINÓNIMO DE MAIS JOVENS

Os indicadores de variação populacional e de envelhecimento, quando olhados no seu conjunto, revelam realidades municipais muito diversas. Há municípios onde a população diminuiu, mas, ainda assim, rejuvenesceu: são exemplos disso os municípios de Freixo de Espada à Cinta, Torre de Moncorvo, Mértola, Avis e Gavião; e há outros onde aconteceu exatamente o oposto - o aumento populacional resultou num maior envelhecimento: Amares, São João da Madeira, Mealhada, Figueiró dos Vinhos e Vila Nova de Paiva, a título de exemplo.

A conjugação entre a variação populacional e a alteração no índice de sustentabilidade também apresenta diversidade: nos municípios de Boticas, Freixo de Espada à Cinta, Barrancos, Mértola e Gavião, por exemplo, a população diminui mais de 1% mas o indicador de sustentabilidade melhorou. Em contrapartida, nos municípios de Valongo, Lagoa (Açores), Câmara de Lobos, Santa Cruz e Porto Santo, que tiveram crescimento populacional acima da média nacional, o indicador de sustentabilidade piorou.

Nota: ver dados por município em anexo.

III. O PAÍS CONTINUA COM BAIXA NATALIDADE APESAR DE CRESCER EM POPULAÇÃO

A) EM 2024, NASCERAM 84.642 BEBÉS E AS MULHERES ADIARAM DE NOVO O NASCIMENTO DO 1.º FILHO

Em 2024, nasceram em Portugal, 84.642 bebés, menos 1.057 do que no ano anterior. Nos últimos 10 anos, o número de nascimentos tem oscilado entre 79.582 (o mínimo registado em 2021), e 87.126 (o máximo, em 2016). Após cinco décadas onde a tendência foi maioritariamente de forte declínio da natalidade, assiste-se, na última década a uma tendência de estabilização.

Entre os 84.642 recém-nascidos, 43.470 são rapazes (51,4%) e 41.172 são raparigas (48,6%), mantendo a tendência histórica de maioria de rapazes entre os nados-vivos. Contrariando esta tendência, e apesar do relativamente elevado número de nascimentos¹, nos municípios de Carregal do Sal, Póvoa de Lanhoso e Vila Nova de Poiares, mais de 60% dos recém-nascidos são raparigas. Por outro lado, no município de Almeirim, dos 163 bebés nascidos em 2024, 110 são rapazes (quase 70%).

Nados-vivos



Ano	Nados-vivos	Taxa de variação anual
2015	85.500	3,8%
2016	87.126	1,9%
2017	86.154	-1,1%
2018	87.020	1,0%
2019	86.579	-0,5%
2020	84.530	-2,4%
2021	79.582	-5,9%
2022	83.671	5,1%
2023	85.699	2,4%
2024	84.642	-1,2%

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Nados-vivos por filiação](#) | [PORDATA](#);

¹ Consideraram-se os municípios onde houve mais de 50 nascimentos

AS MULHERES ADIARAM DE NOVO O NASCIMENTO DO 1.º FILHO

Em média, a idade das mães à data do nascimento dos bebés de 2024, era 31,7 anos, ligeiramente superior à registada em 2023 (31,6 anos). Também para aquelas que foram mães pela 1.ª vez, a média das idades aumentou, de 30,2 anos em 2023, para 30,3 anos em 2024. É o quinto ano sucessivo em que a idade média das mães ao 1.º filho ultrapassa os 30 anos.

Entre os 84.642 recém-nascidos, 22.144 (26%) têm mãe de nacionalidade estrangeira. Considerando apenas os municípios onde houve mais de 1500 nascimentos, a Amadora é aquele que tem a percentagem de mães (de bebés nascidos em 2024) de nacionalidade estrangeira mais elevada (48%) e Vila Nova de Gaia o que tem a percentagem mais baixa (20%).

Nados-vivos por nacionalidade da mãe nos municípios com mais de 1500 nascimentos (2024)

Município	Nados-vivos	Nacionalidade da mãe		% de mães de nacionalidade estrangeira
		Portuguesa	Estrangeira	
Amadora	2132	1108	1024	48,0%
Odivelas	1815	988	827	45,6%
Sintra	4413	2471	1942	44,0%
Almada	1728	996	732	42,4%
Loures	2317	1338	979	42,3%
Seixal	1918	1128	790	41,2%
Lisboa	5767	3644	2123	36,8%
Cascais	1725	1123	602	34,9%
Porto	1911	1385	526	27,5%
Braga	1581	1241	340	21,5%
Vila Nova de Gaia	2266	1819	447	19,7%

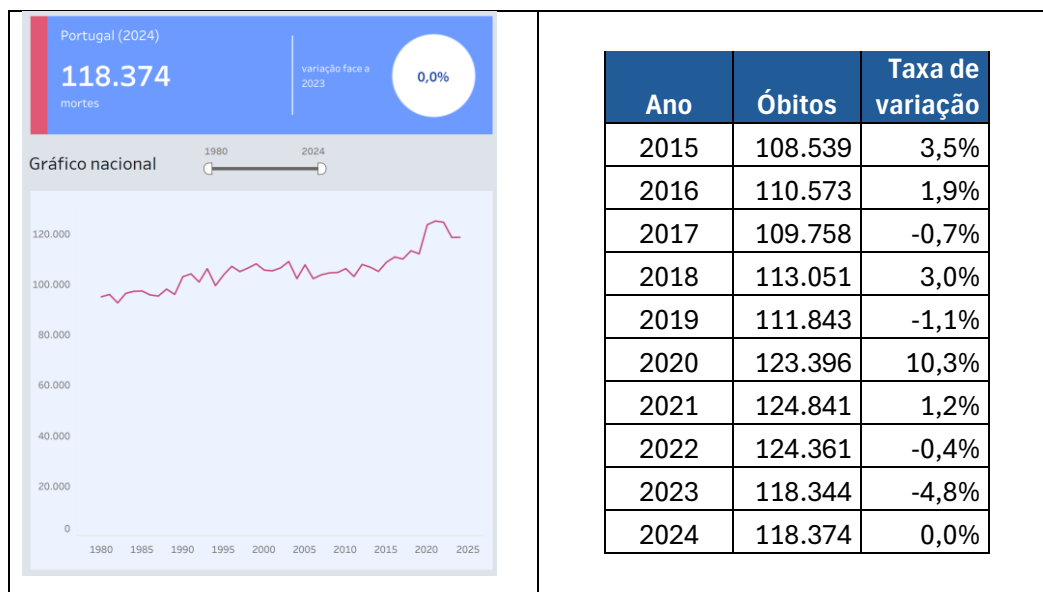
Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Idade média das mulheres ao nascimento de um filho e do 1.º filho | PORDATA](#)

B) A TAXA BRUTA DE MORTALIDADE TEVE UMA LIGEIRA REDUÇÃO EM TODOS OS GRANDES GRUPOS ETÁRIOS

A taxa bruta de mortalidade (número de óbitos por cada mil residentes) teve uma ligeira redução (de 11,2 em 2023 para 11,1 em 2024) uma vez que os óbitos quase não aumentaram e a população cresceu 1%. Em valores absolutos morreram em Portugal 118.374 pessoas em 2024, mais 30 que em 2023, mas, ainda assim, menos 6.467 que em 2021.

Óbitos



Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Óbitos por sexo e grupo etário](#) | [PORDATA](#)

A redução da taxa de mortalidade foi transversal a todos os grandes grupos etários, mas, no subgrupo dos bebés com menos de 1 ano houve um aumento de 2,5% para 3,0% na taxa de mortalidade infantil, de 213 para 252 óbitos, registando-se a maior taxa de mortalidade infantil dos últimos seis anos.

Número de óbitos e taxa de mortalidade por grupo etário

Grupo etário	2024		2023	
	Óbitos	Taxa de mortalidade (‰)	Óbitos	Taxa de mortalidade (‰)
Total	118.374	11,1	118 344	11,2
0-14 anos	354	0,26	368	0,27
Menos de 1 ano	252	3,0	213	2,5
15-64 anos	15.409	2,27	15.754	2,35
65 ou mais anos	102.595	39,2	102.202	39,9

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Óbitos por sexo e grupo etário | PORDATA](#); [Taxa bruta de mortalidade \(‰\) | PORDATA](#); [Taxa de mortalidade infantil \(‰\) | PORDATA](#)

C) DESDE 2019 QUE O SALDO MIGRATÓRIO TEM COMPENSADO O SALDO NATURAL CONTRIBUINDO, ASSIM, PARA O SUCESSIVO CRESCIMENTO POPULACIONAL

Em Portugal, o número de nascimentos é, desde 2009, inferior ao número de mortes, daí decorrendo um balanço negativo no contributo final para o crescimento populacional. Em 2024, com 84.642 nascimentos e 118.374 mortes, o saldo natural foi negativo (-33.732) e agravou-se 3,5% face a 2023.

Já o balanço entre o número de pessoas que vêm residir em Portugal (como imigrantes) e aquelas que saem do país (como emigrantes), tem sido positivo desde 2017. Nesse ano, e no ano seguinte, o saldo migratório não conseguiu compensar o saldo natural negativo, mas, desde 2019 tem compensado, contribuindo, assim, para o nosso crescimento populacional. De referir que o saldo migratório registado em 2024 (143.641), embora positivo, foi 8% inferior ao de 2023.

Variação populacional, saldo natural e saldo migratório entre 2011 e 2024

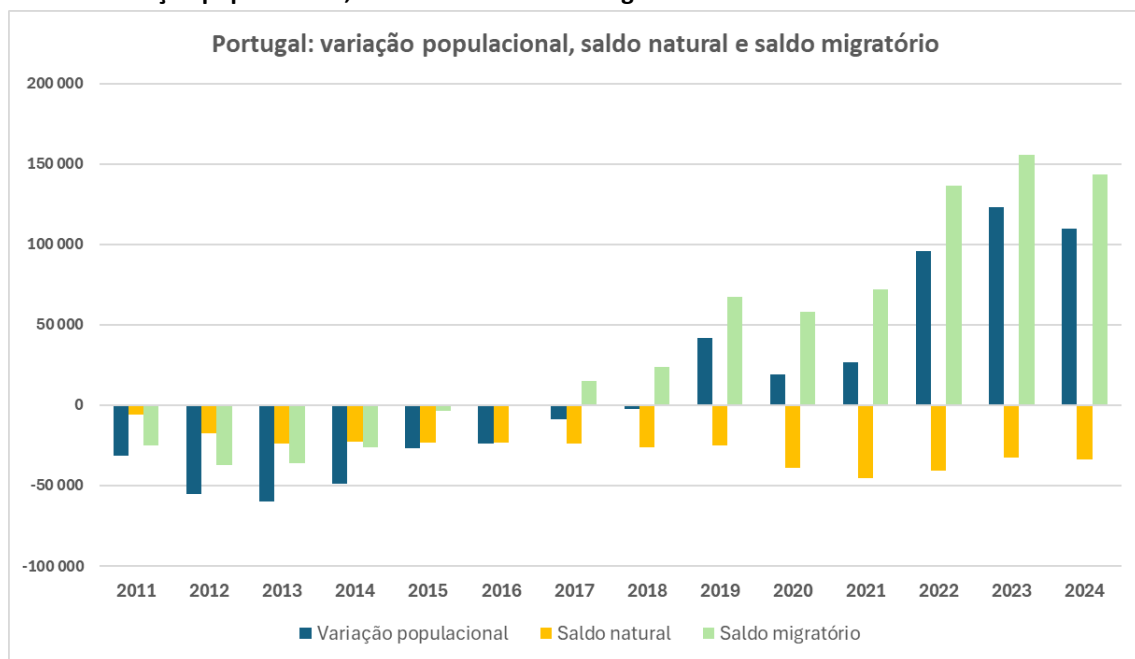
Ano	Variação populacional	Saldo natural	Saldo migratório
2011	-31 171	-5 993	-25 178
2012	-55 061	-17 771	-37 290
2013	-59 797	-23 768	-36 029
2014	-48 971	-22 476	-26 495
2015	-26 567	-23 039	-3 528
2016	-24 076	-23 447	-629
2017	-8 708	-23 604	14 896

2018	-2 274	-26 031	23 757
2019	41 899	-25 264	67 163
2020	18 902	-38 866	57 768
2021	26 820	-45 220	72 040
2022	95 504	-40 640	136 144
2023	123 105	-32 596	155 701
2024	109 909	-33 732	143 641

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Variação populacional, saldo natural e saldo migratório | PORDATA](#)

Gráfico: variação populacional, saldo natural e saldo migratório entre 2011 e 2024



Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Variação populacional, saldo natural e saldo migratório | PORDATA](#)

Em 16 dos 308 municípios portugueses, o número de recém-nascidos foi superior ao número de óbitos e registaram, por isso, um saldo natural positivo. Sintra, Odivelas e a Amadora ocupam as três primeiras posições no que refere ao saldo natural.

Municípios com saldo natural positivo

Município	Saldo natural
Sintra	1121
Odivelas	434
Amadora	433
Loures	267
Seixal	252
Vila Franca de Xira	166
Braga	108
Albufeira	105
Mafra	91
Montijo	69
Câmara de Lobos	45
Vizela	31
Entroncamento	21
Lagoa (Açores)	17
Paredes	5
Ribeira Grande	3

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Variação populacional, saldo natural e saldo migratório | PORDATA](#)

O rácio entre o saldo migratório (quando positivo) e o total de residentes no município², oscilou entre 0,0% e 3,8%, sendo que, em mais de dois terços dos municípios não atinge os 2% e em apenas 11 deles supera os 3%.

De ressaltar que, ao nível municipal, o saldo migratório é a diferença entre o número de pessoas que passaram a residir no município, quer sejam provenientes de outro município ou de um país estrangeiro, e o número de pessoas que deixaram de residir no município, quer porque passaram a residir noutro município, quer porque tenham emigrado para o estrangeiro.

Municípios onde o saldo migratório face à população superou 3%

Município	Saldo migratório	População residente	Saldo migratório face à população residente
Óbidos	506	13.720	3,83%
Porto Moniz	94	2.598	3,75%
Vila Nova da Barquinha	279	8.032	3,60%

² Admitindo um saldo migratório nulo

São Vicente	175	5.123	3,54%
Vila Velha de Ródão	118	3.577	3,41%
Castro Marim	228	6.983	3,38%
Murtosa	370	11.360	3,37%
Pedrógão Grande	121	3.718	3,36%
Vagos	803	25.167	3,30%
Oliveira do Bairro	818	25.779	3,28%
Sobral de Monte Agraço	366	12.214	3,09%

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Variação populacional, saldo natural e saldo migratório | PORDATA](#); [População residente por sexo e grupo etário | PORDATA](#)

Anexo

Taxa de variação populacional e indicadores de envelhecimento por município

Fonte: INE, PORDATA.

Links: [Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento | PORDATA](#); [População residente por sexo e grupo etário | PORDATA](#)

Norte

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Arcos de Valdevez	S	-0,19%	398,5	1,4	1,51	0,013
Caminha	S	0,99%	284,8	8,3	1,94	-0,010
Melgaço	S	-0,55%	612,6	29,9	1,13	-0,003
Monção	S	-0,16%	366,1	8,7	1,62	-0,001
Paredes de Coura	S	-0,24%	316,4	16,1	1,88	-0,012
Ponte da Barca	S	0,29%	301,1	8,9	1,93	-0,025
Ponte de Lima	S	-0,16%	226,6	6,7	2,49	-0,036
Valença	S	0,97%	222,7	3,7	2,31	0,010
Viana do Castelo	S	0,22%	232,7	8,1	2,27	-0,053
Vila Nova de Cerveira	S	1,05%	242,8	0,8	2,31	0,008
Amares	S	1,04%	191,6	9,6	2,85	-0,045
Barcelos	S	-0,04%	186,3	9,4	3,01	-0,098
Braga	S	0,96%	153,4	7,4	3,30	-0,102
Esposende	S	1,60%	160,6	5,3	3,06	-0,073
Terras de Bouro	S	-0,50%	321,7	4,6	1,99	0,022
Vila Verde	S	1,14%	179,6	5,6	2,83	-0,052
Cabeceiras de Basto	S	-0,14%	220,1	8	2,60	-0,051
Fafe	S	-0,19%	224,1	10,1	2,50	-0,074
Guimarães	S	-0,18%	187,6	8,2	2,88	-0,122
Mondim de Basto	S	-0,17%	326,8	14,9	2,02	-0,047
Póvoa de Lanhoso	S	1,43%	208,7	8,7	2,69	-0,077
Vieira do Minho	S	0,01%	353,3	17,3	1,85	-0,033
Vila Nova de Famalicão	S	0,52%	175,8	6,3	2,99	-0,107
Vizela	S	0,65%	154,3	6,2	3,38	-0,173
Arouca	S	-0,43%	223,2	11,1	2,39	-0,055
Espinho	S	1,06%	273	4,9	2,07	-0,018
Gondomar	S	0,48%	194	8,6	2,75	-0,090

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Maia	S	1,45%	160,9	7,3	3,19	-0,081
Matosinhos	S	0,83%	203,4	7,9	2,57	-0,064
Oliveira de Azeméis	S	0,29%	225,2	9,3	2,51	-0,084
Paredes	S	0,63%	140,6	7,4	3,72	-0,147
Porto	S	1,57%	215,5	0,3	2,42	-0,008
Póvoa de Varzim	S	1,38%	174,7	7,9	2,99	-0,059
Santa Maria da Feira	S	0,52%	191,1	8,1	2,78	-0,098
Santo Tirso	S	-0,17%	251,7	8,9	2,35	-0,074
São João da Madeira	S	1,61%	204,2	10,2	2,75	-0,067
Trofa	S	0,74%	176,1	5,8	3,03	-0,110
Vale de Cambra	S	-0,06%	287	5,7	2,00	-0,040
Valongo	S	1,30%	162,2	6,1	3,15	-0,088
Vila do Conde	S	1,18%	165,8	6,4	3,01	-0,062
Vila Nova de Gaia	S	0,57%	187,7	7,2	2,77	-0,071
Boticas	N	-1,08%	462,1	15,5	1,37	0,010
Chaves	N	-0,26%	361,8	14	1,65	-0,025
Montalegre	N	-0,46%	550,6	9,2	1,27	0,004
Ribeira de Pena	N	-0,36%	348,5	3,5	1,70	-0,066
Valpaços	N	-0,40%	513,8	2,7	1,23	-0,005
Vila Pouca de Aguiar	N	0,40%	445,1	16	1,52	-0,028
Amarante	N	-0,13%	225,4	14,3	2,60	-0,100
Baião	N	-0,66%	251,6	17,8	2,54	-0,126
Castelo de Paiva	N	-0,34%	218,9	14,5	2,84	-0,146
Celorico de Basto	N	-0,10%	239,7	12,1	2,47	-0,058
Cinfães	N	-0,80%	256,7	10,6	2,26	-0,058
Felgueiras	N	-0,37%	174,4	10,9	3,21	-0,176
Lousada	N	0,71%	133,8	8,7	3,95	-0,169
Marco de Canaveses	N	-0,15%	174,8	11,4	3,30	-0,150
Paços de Ferreira	N	0,16%	145,4	8,2	3,75	-0,168
Penafiel	N	0,14%	156,9	8,2	3,37	-0,146
Resende	N	-1,37%	265,1	15,3	2,26	-0,081
Alijó	N	-0,27%	396,3	16,2	1,62	-0,061
Armamar	N	-0,27%	360,3	19,4	1,92	-0,043
Carraceda de Ansiães	N	-0,41%	471,4	25,4	1,38	0,001
Freixo de Espada à Cinta	N	-2,58%	359,6	-7,6	1,43	0,031
Lamego	N	-0,38%	292,6	12,2	2,19	-0,079

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Mesão Frio	N	-1,03%	335,7	20	2,07	-0,074
Moimenta da Beira	N	0,44%	276,5	10,3	1,90	-0,030
Murça	N	-0,51%	449,1	8,5	1,51	-0,011
Penedono	N	0,14%	456,9	16,5	1,60	-0,028
Peso da Régua	N	-0,88%	282,8	11,8	2,08	-0,101
Sabrosa	N	-0,12%	381,9	7,9	1,70	-0,031
Sta Marta de Penaguião	N	-0,57%	388,2	17,3	1,70	-0,033
São João da Pesqueira	N	-0,43%	298,5	12,8	2,07	-0,049
Sernancelhe	N	0,43%	382,4	11	1,79	-0,038
Tabuaço	N	-0,42%	388,2	14	1,69	-0,045
Tarouca	N	1,17%	225	7,8	2,46	-0,019
Torre de Moncorvo	N	-1,47%	503,7	-0,8	1,21	-0,010
Vila Nova de Foz Côa	N	0,22%	436,2	18,6	1,47	-0,008
Vila Real	N	0,23%	218,3	9,8	2,51	-0,068
Alfândega da Fé	N	-1,04%	468	20,8	1,38	-0,032
Bragança	N	0,44%	265,3	3,9	2,12	-0,001
Macedo de Cavaleiros	N	0,12%	406,4	11,3	1,54	-0,029
Miranda do Douro	N	-1,24%	502,2	18,8	1,26	-0,021
Mirandela	N	-0,22%	341,8	12,4	1,67	-0,040
Mogadouro	N	-0,83%	486,4	7	1,33	-0,024
Vila Flor	N	-0,28%	396,1	-0,1	1,54	0,002
Vimioso	N	-0,05%	588,9	6,3	1,14	0,006
Vinhais	N	-1,28%	732	16	1,02	-0,022

Centro

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Águeda	S	1,07%	226,9	3,8	2,30	-0,026
Albergaria-a-Velha	S	1,52%	192,7	5,2	2,72	-0,031
Anadia	S	1,09%	279,6	1,7	1,99	-0,002
Aveiro	S	2,46%	175,2	6	2,95	-0,017
Estarreja	S	1,39%	201,8	4,4	2,52	-0,015
Ílhavo	S	2,57%	172,2	5,5	2,92	-0,014
Murtosa	S	2,94%	187,6	4,9	2,62	0,052
Oliveira do Bairro	S	2,89%	171,9	1,7	2,78	0,054

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do índice de sustentabilidade
Ovar	S	1,67%	189,7	5,9	2,80	-0,041
Sever do Vouga	S	0,72%	300,5	1,3	1,90	-0,027
Vagos	S	2,92%	185,4	1,2	2,61	0,025
Arganil	S	1,18%	317,8	4,5	1,70	-0,001
Cantanhede	S	1,38%	273,2	3,5	1,91	0,005
Coimbra	S	1,43%	224	3,6	2,35	-0,025
Condeixa-a-Nova	S	1,86%	174,9	1,1	2,82	0,039
Figueira da Foz	S	1,20%	263,6	3,9	2,07	-0,009
Góis	S	0,58%	470,3	-6,9	1,50	0,033
Lousã	S	1,40%	196,5	5,9	2,73	0,029
Mealhada	S	1,19%	253,3	9,5	2,28	-0,036
Mira	S	1,57%	269,1	4,5	1,91	0,016
Miranda do Corvo	S	1,25%	273	5,2	2,30	-0,015
Montemor-o-Velho	S	0,97%	213,7	0,4	2,32	0,009
Mortágua	S	0,50%	372,2	2,9	1,52	0,013
Oliveira do Hospital	S	0,75%	268,4	1,5	2,00	-0,044
Pampilhosa da Serra	S	1,06%	640,1	5,6	1,10	0,036
Penacova	S	0,25%	371	5,7	1,71	-0,022
Penela	S	1,84%	289,6	-1,6	1,93	0,016
Soure	S	0,37%	349,2	0,9	1,67	0,022
Tábua	S	1,57%	267,2	-1,3	1,97	0,015
Vila Nova de Poiares	S	1,69%	227	-6,4	2,45	0,055
Alvaiázere	S	1,95%	402,2	-7	1,50	0,005
Ansião	S	0,55%	343,2	7,1	1,78	-0,002
Batalha	S	1,99%	172,4	4,4	2,66	0,004
Castanheira de Pêra	S	1,70%	539	-9,6	1,55	0,032
Figueiró dos Vinhos	S	1,04%	417,2	20,2	1,54	-0,007
Leiria	S	1,65%	181,1	4,5	2,73	-0,023
Marinha Grande	S	1,86%	190,1	5,4	2,67	-0,009
Pedrógão Grande	S	2,51%	411,3	6,5	1,66	0,021
Pombal	S	1,05%	261,4	4	2,01	0,003
Porto de Mós	S	1,30%	207,4	1,1	2,45	-0,003
Aguiar da Beira	N	0,45%	456,6	0,2	1,49	0,042
Carregal do Sal	N	0,92%	300,3	7,7	1,78	0,015
Castro Daire	N	0,42%	377,6	14	1,75	0,019
Mangualde	N	0,94%	275,4	4,4	1,95	0,002
Nelas	N	1,39%	287,2	1,5	1,86	0,003

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do índice de sustentabilidade
Oliveira de Frades	N	0,79%	212,5	4,3	2,49	0,001
Penalva do Castelo	N	0,98%	379,4	6,7	1,59	0,023
Santa Comba Dão	N	0,89%	320,5	9,7	1,73	0,001
São Pedro do Sul	N	0,65%	345,5	2,9	1,71	0,011
Sátão	N	1,14%	299,5	3,7	1,87	0,006
Tondela	N	0,52%	331,7	6	1,78	0,008
Vila Nova de Paiva	N	1,75%	366,5	22,5	1,77	-0,005
Viseu	N	1,50%	195,6	4,3	2,55	-0,014
Vouzela	N	0,43%	315,9	6,4	1,84	0,013
Castelo Branco	N	0,81%	251,8	1,2	2,07	0,002
Idanha-a-Nova	N	0,58%	429,7	-9,6	1,26	0,039
Oleiros	N	0,53%	698,7	-21,4	1,06	-0,003
Penamacor	N	0,50%	618,4	-0,9	1,19	0,043
Proença-a-Nova	N	0,16%	478,5	20,1	1,39	0,005
Vila Velha de Ródão	N	1,76%	414,6	-36,6	1,19	0,064
Sertão	N	0,56%	316,8	6,5	1,81	-0,002
Vila de Rei	N	0,38%	362	-10,8	1,47	0,075
Almeida	N	-0,74%	716,6	3,6	1,11	0,005
Belmonte	N	0,79%	324,7	6,4	1,75	-0,012
Celorico da Beira	N	0,45%	402,2	11,7	1,53	0,017
Covilhã	N	0,50%	301,8	5,6	1,89	-0,020
F. de Castelo Rodrigo	N	-0,46%	383,5	3,2	1,38	0,000
Fornos de Algodres	N	0,39%	405,1	18,5	1,54	-0,024
Fundão	N	1,13%	318,8	0,6	1,73	0,006
Gouveia	N	0,65%	438,9	3,4	1,38	0,012
Guarda	N	0,09%	250	8,4	2,34	-0,042
Manteigas	N	0,44%	443,9	-2,9	1,40	-0,025
Mêda	N	0,48%	498,9	5	1,39	0,010
Pinhel	N	-0,41%	529,9	28,4	1,35	0,009
Sabugal	N	0,18%	564,2	-0,8	1,13	0,041
Seia	N	-0,14%	373,6	-0,5	1,55	-0,005
Trancoso	N	1,07%	429,1	-5,1	1,49	0,031

Oeste e Vale do Tejo

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Alcobaça	S	1,07%	226,9	2,7	2,37	0,001
Alenquer	S	2,39%	139,9	2,6	3,24	0,008
Arruda dos Vinhos	S	2,81%	125,6	2,3	3,56	0,053
Bombarral	S	2,02%	220,2	5,2	2,28	0,008
Cadaval	S	1,91%	255,6	5,7	2,07	0,032
Caldas da Rainha	S	1,96%	221,2	4,4	2,40	-0,008
Lourinhã	S	2,10%	187,6	1,1	2,50	0,021
Nazaré	S	1,01%	211,3	5,5	2,30	-0,010
Óbidos	S	3,20%	214,3	1,1	2,39	0,038
Peniche	S	0,86%	200,2	4,6	2,30	-0,005
Sobral de Monte Agraço	S	2,82%	138,3	4,1	3,32	0,023
Torres Vedras	S	1,71%	174,1	3,5	2,80	-0,020
Almeirim	S	1,17%	198,6	2	2,46	0,035
Alpiarça	S	2,21%	226,6	-2,4	2,16	0,041
Azambuja	S	2,25%	180,4	1	2,79	0,025
Benavente	S	2,50%	138,7	2	3,30	0,015
Cartaxo	S	1,45%	203,5	3,1	2,50	0,012
Chamusca	S	0,21%	295,5	-3,4	1,85	0,008
Coruche	S	-0,39%	305	2,6	1,71	0,010
Golegã	S	0,85%	246,8	-0,1	2,19	0,014
Rio Maior	S	1,63%	178,2	1	2,67	0,027
Salvaterra de Magos	S	2,10%	212,7	1,8	2,35	0,024
Santarém	S	1,07%	208,3	2,4	2,33	0,007
Abrantes	N	-0,12%	321,4	4,3	1,82	-0,015
Alcanena	N	0,99%	253,2	3,8	2,05	0,004
Constância	N	1,57%	202,9	-1,9	2,60	0,063
Entroncamento	N	2,82%	149	1,4	3,08	-0,010
Ferreira do Zêzere	N	1,21%	298,3	5	1,84	0,009
Mação	N	-0,06%	493,9	-2,1	1,27	0,022
Ourém	N	1,02%	226,4	4,1	2,29	-0,001
Sardoal	N	0,36%	348,6	3,2	1,94	0,014
Tomar	N	0,49%	303,5	5,5	1,88	-0,008
Torres Novas	N	0,77%	243,9	1,7	2,10	0,000
Vila Nova da Barquinha	N	3,20%	196,8	-4,1	2,36	0,060

Grande Lisboa

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Amadora	S	1,88%	153,6	0,3	2,71	-0,025
Cascais	S	1,23%	173,8	7,2	2,68	-0,016
Lisboa	S	1,52%	168,9	-0,6	2,76	0,020
Loures	S	1,36%	150,1	1	2,72	-0,021
Mafra	S	1,24%	122,5	5,2	3,57	-0,030
Odivelas	S	1,67%	137,9	1,2	2,89	-0,027
Oeiras	S	1,25%	182	5,2	2,51	0,002
Sintra	S	1,37%	129,8	2,9	3,45	-0,059
Vila Franca de Xira	S	0,90%	136	5,1	3,23	-0,078

Península de Setúbal

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Alcochete	S	1,80%	124,5	5,8	3,66	0,004
Almada	S	1,33%	177,8	1,7	2,53	-0,001
Barreiro	S	1,46%	190,2	-0,9	2,39	0,015
Moita	S	2,10%	150	1	2,79	-0,008
Montijo	S	2,39%	116,9	1,6	3,49	0,017
Palmela	S	2,09%	154,3	2,3	3,04	0,008
Seixal	S	2,15%	151,8	0,5	2,80	0,000
Sesimbra	S	1,93%	144,4	3,5	3,11	0,005
Setúbal	S	0,64%	179,5	4,6	2,55	-0,012

Alentejo

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Alcácer do Sal	S	-0,42%	305,8	13,8	1,71	-0,050
Grândola	S	0,43%	216,8	-3,6	2,21	0,014
Odemira	S	2,24%	207,7	-1,5	3,01	-0,010
Santiago do Cacém	S	0,17%	251,4	9,7	1,89	-0,043
Sines	S	0,17%	167,8	4,4	2,65	-0,022

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do índice de sustentabilidade
Aljustrel	S	0,01%	235,4	1,6	2,02	-0,033
Almodôvar	S	-0,63%	296,5	3,2	1,81	0,046
Alvito	S	1,05%	210	-9,4	2,19	0,041
Barrancos	S	-1,05%	185,6	4,4	2,84	0,034
Beja	S	0,34%	163,7	1,5	2,65	-0,014
Castro Verde	S	-0,27%	217,4	-3,8	2,32	0,025
Cuba	S	-0,04%	193	1,1	2,62	0,043
Ferreira do Alentejo	S	-0,13%	222,4	-3,5	2,23	0,080
Mértola	S	-1,16%	430,7	-2,8	1,51	0,011
Moura	S	0,08%	181,7	3	2,20	0,016
Ourique	S	-0,91%	307,7	-2,4	1,75	0,053
Serpa	S	-0,42%	243,8	3	2,09	-0,007
Vidigueira	S	0,61%	194,8	1,8	2,40	0,071
Alter do Chão	N	1,32%	267,4	1,3	1,82	0,037
Arronches	N	-0,04%	257,8	2,2	2,02	0,068
Avis	N	-1,13%	280,7	-10,1	1,71	-0,017
Campo Maior	N	-0,49%	181	9,8	2,58	-0,013
Castelo de Vide	N	-0,53%	353,8	-6,9	1,66	0,035
Crato	N	-0,79%	389,7	-8,6	1,51	0,024
Elvas	N	-0,43%	188,4	6	2,42	-0,032
Fronteira	N	0,00%	337,1	13,6	1,88	0,006
Gavião	N	-1,84%	535,1	-24,1	1,27	0,025
Marvão	N	-0,13%	331,7	-11,9	1,67	0,012
Monforte	N	0,50%	208,7	-1,1	2,12	-0,010
Nisa	N	-0,91%	455,9	-32,4	1,36	0,050
Ponte de Sor	N	-0,55%	259,5	1,6	1,94	-0,004
Portalegre	N	-0,73%	241,3	7,1	2,06	-0,041
Sousel	N	0,05%	284,8	9,3	1,97	0,043
Alandroal	N	-0,46%	322,9	4,1	1,93	-0,005
Arraiolos	N	1,36%	228,7	-3,8	2,25	0,044
Borba	N	-0,31%	246,3	4,3	2,07	0,004
Estremoz	N	-0,54%	237,8	-1,2	2,08	-0,021
Évora	N	-0,05%	187,7	3,6	2,55	-0,041
Montemor-o-Novo	N	-0,24%	257,4	2,1	1,95	-0,002
Mora	N	0,14%	414,4	-5,2	1,44	0,013
Mourão	N	0,33%	186,2	3,1	2,22	0,033
Portel	N	-0,05%	251	9,7	2,18	-0,017

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do índice de sustentabilidade
Redondo	N	-0,14%	231,9	-2,3	2,25	0,016
Reguengos de Monsaraz	N	-0,35%	206,5	-1,6	2,34	0,049
Vendas Novas	N	0,47%	233	-5,4	2,07	0,040
Viana do Alentejo	N	0,98%	190,1	-4,7	2,48	0,031
Vila Viçosa	N	-0,45%	264,2	14,6	2,21	-0,021

Algarve

Município	No litoral	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do índice de sustentabilidade
Albufeira	S	2,70%	133,4	2,6	3,48	-0,038
Alcoutim	S	-0,50%	714,9	0,2	1,04	0,017
Aljezur	S	2,18%	193,4	2	2,33	0,036
Castro Marim	S	2,41%	267	-5,4	1,83	0,037
Faro	S	1,27%	166,2	3,1	2,79	-0,021
Lagoa	S	2,48%	179,1	3,7	2,61	-0,006
Lagos	S	1,99%	209,2	4,9	2,38	-0,005
Loulé	S	1,82%	171,6	1,5	2,61	-0,005
Monchique	S	0,26%	333,6	-5,6	1,61	-0,013
Olhão	S	0,91%	167,9	4	2,65	0,005
Portimão	S	2,20%	152,5	1,7	2,81	0,018
São Brás de Alportel	S	1,09%	199,1	7,8	2,34	-0,002
Silves	S	2,06%	178,6	-1,3	2,51	0,036
Tavira	S	1,50%	266,2	7	1,93	-0,002
Vila do Bispo	S	1,90%	203,9	4,1	2,22	0,009
Vila Real de Sto António	S	1,20%	206,5	3,3	2,25	-0,005

Regiões autónomas dos Açores e da Madeira

Município	Região Autónoma	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do índice de sustentabilidade
Vila do Porto	Açores	0,04%	139,1	7,5	3,56	-0,103
Lagoa	Açores	1,41%	88,4	4,3	5,16	-0,107
Nordeste	Açores	0,07%	176,3	11,7	3,10	-0,093
Ponta Delgada	Açores	0,41%	119,7	5,8	4,15	-0,147

Município	Região Autónoma	Taxa de variação populacional	Índice de envelhecimento	Variação anual do Índice de envelhecimento	Índice de Sustentabilidade	Variação anual do Índice de sustentabilidade
Povoação	Açores	0,27%	151,5	13	3,70	-0,126
Ribeira Grande	Açores	0,36%	70,1	4,6	5,82	-0,148
Vila Franca do Campo	Açores	-0,29%	119,8	4,1	4,19	-0,099
Angra do Heroísmo	Açores	-0,25%	163,9	8	3,18	-0,107
Praia da Vitória	Açores	0,62%	152	4,6	3,29	-0,116
Santa Cruz da Graciosa	Açores	-0,73%	155	7,5	2,84	-0,097
Calheta	Açores	-0,23%	208,4	8,2	2,63	-0,024
Velas	Açores	-0,06%	178	6,4	3,07	-0,052
Lajes do Pico	Açores	-0,11%	203,4	0	2,58	-0,012
Madalena	Açores	0,40%	144,1	3,5	3,29	-0,039
São Roque do Pico	Açores	1,47%	175,3	2,8	3,03	0,033
Horta	Açores	0,00%	164,2	3,9	3,07	-0,067
Lajes das Flores	Açores	0,69%	200,6	-5,3	3,18	0,079
Santa Cruz das Flores	Açores	0,76%	154,8	0,3	3,63	0,131
Corvo	Açores	0,46%	161,5	16,9	3,58	-0,096
Calheta	Madeira	1,93%	236,3	7,5	2,45	-0,021
Câmara de Lobos	Madeira	1,39%	117,4	4,1	4,21	-0,127
Funchal	Madeira	0,53%	206	8,5	2,79	-0,077
Machico	Madeira	0,43%	216,5	8,8	2,93	-0,085
Ponta do Sol	Madeira	2,42%	194,2	8	3,10	-0,001
Porto Moniz	Madeira	2,77%	341	2,1	2,22	0,059
Ribeira Brava	Madeira	1,85%	183,2	7,1	3,15	0,008
Santa Cruz	Madeira	1,44%	116,1	7	4,40	-0,149
Santana	Madeira	0,43%	308	6,1	2,08	-0,004
São Vicente	Madeira	3,04%	277,8	1,3	2,29	0,035
Porto Santo	Madeira	2,79%	176,8	9,2	3,46	-0,218