Sem migrações, Portugal poderá ficar reduzido a 5,9 milhões de habitantes em 2100

Patrícia Carvalho – Público, 30 de setembro de 2025

Até 2100 Portugal vai perder população e tornar-se mais envelhecido, ainda que o envelhecimento em curso se estabilize por volta de 2060. Esta é a projecção do Instituto Nacional de Estatística (INE) para a população residente do país, em quase todos os cenários em que baseia a sua análise, mas há um dado que sobressai – se, por qualquer razão, os fluxos migratórios parassem completamente, iríamos perder cerca de mais dois milhões de pessoas do que as que serão perdidas num cenário mais moderado. Num cenário sem migrações, concretiza aquele instituto, Portugal ficaria reduzido a 5,9 milhões de habitantes.

As projecções do INE olharam para um conjunto de hipóteses mais e menos optimistas sobre a fecundidade e a mortalidade no país e traçaram três cenários possíveis para a evolução populacional do país até 2100 – um central (o que é mais moderado e condizente com a evolução esperada), um cenário baixo (menor fecundidade e saldos migratórios baixos) e um cenário alto (maior fecundidade e saldos migratórios mais elevados). A estes, juntou-se ainda um cenário que o INE considera "pouco provável" e que aponta para um futuro sem qualquer influência das migrações. Ou seja, em que a imigração e a emigração simplesmente parassem, e que ajuda a "avaliar o impacto das migrações na evolução" populacional.

E essa influência revela-se muito significativa nas projecções desenhadas pelo INE. Olhando para o cenário central, Portugal deverá passar de uma população de 10,7 milhões em 2024 para apenas 8,3 milhões em 2100. Antes de chegarmos a esta realidade, ainda iremos crescer (projecta-se que cheguemos aos 10,9 milhões em 2029), mas depois o cenário central aponta para que os residentes sejam menos de dez milhões a partir de 2057 (9.976.259) e menos de nove milhões a partir de 2079 (8.983.719).

Contudo, se as migrações simplesmente parassem, a perda populacional do país seria bem mais acentuada – a projecção do INE para 2100 é que ficaríamos abaixo dos seis milhões de pessoas (5,999 milhões). Este número só é pior se se tiver em conta o cenário baixo (seríamos cerca de 5,4 milhões à chegada do século XXII), atingindo valores mais optimistas quando se opta pelo cenário alto, com a projecção a indicar que até poderíamos ter mais residentes do que hoje, chegando aos 11,6 milhões de pessoas.

A influência das migrações faz-se sentir também, como seria expectável, na pirâmide etária dos portugueses no final do século. O cenário central aponta para que, nessa altura, a população jovem (com menos de 15 anos) passe dos actuais 1,4 milhões para 982.399, enquanto o número de idosos (com 65 anos e mais) crescerá de 2,6 milhões para 3,1 milhões.

Ora, sem migrações, a perspectiva é para que os jovens não cheguem sequer aos 700 mil (636,7 mil), enquanto os idosos se ficarão pelos 2,4 milhões. A população em idade activa (dos 15 aos 64 anos) também é influenciada – no cenário central, em 2100, esta população passará dos actuais 6,8 milhões para os 4,2 milhões. Sem migrações, não chegará sequer aos três milhões (2,936 milhões).

Para todos estes casos, o cenário baixo apresenta valores inferiores aos do cenário sem migrações, enquanto o cenário alto projecta mais população do que a que é apresentada pelo cenário central.

Neste cenário, a projecção é para que o número de idosos no país atinja o seu valor mais elevado no início da década de 2050, altura em que deverá começar a decrescer, por – explica o INE – "entrarem nesta faixa etária gerações de menor dimensão, nascidas já num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações [2,1 filhos por mulher]."

O índice de envelhecimento de Portugal irá, portanto, aumentar "gradualmente até 2060, ano em que tenderá a estabilizar", projecta o INE. Para este índice, não é projectado um cenário sem migrações, mas a comparação da população com 65 anos ou mais com a que tem menos de 15 anos poderá chegar aos 316 idosos por cada cem jovens no cenário central (actualmente são 192 idosos por cada cem jovens), ficar-se pelos 287 idosos por cem jovens no cenário alto ou atingir os 420 idosos por cada cem jovens no cenário baixo. Ou seja, a perspectiva é para que exista, em qualquer cenário, um aumento do índice de

envelhecimento em relação aos valores actuais, que será acompanhado do aumento do índice de dependência de idosos e de uma estabilização do índice de dependência dos jovens.

(...)

Nenhuma região escapará, contudo, ao envelhecimento demográfico da sua população, embora, também aqui, se adivinhem ritmos diferentes. No cenário central serão as regiões autónomas dos Açores e da Madeira a registar um aumento mais acentuado do índice de envelhecimento, com os Açores a passarem de 128 idosos por cada cem jovens para 405 idosos por cada cem jovens, em 2100.

A região mais envelhecida do país será, contudo, a norte, onde as projecções apontam para a existência de 475 idosos por cada cem jovens no final do século (são 205 actualmente), o que o levará a ultrapassar o centro, que é hoje a região mais envelhecida do país, com 246 idosos por cada cem jovens, e que se ficará pelos 367 idosos por cem jovens no cenário central, no final do século.

Estas projecções são acompanhadas de um aumento do índice de dependência de idosos, que no caso dos Açores e da Madeira levará a uma transformação profunda. Se em 2024 as duas regiões autónomas registam o menor número de idosos por cem pessoas em idade activa (26 e 32, respectivamente, de acordo com o INE), em 2100, no cenário central, projecta-se que possam existir 84 e 87 idosos, respectivamente, por cada cem pessoas em idade activa. Valores que são apenas ultrapassados na região norte, com o número de idosos a igualar, praticamente, o da população em idade activa – serão 97 por cada cem.

No extremo oposto, o Algarve, com 230 idosos por cada cem jovens, será a região menos envelhecida do país (actualmente são os Açores) e terá também o menor índice de dependência de idosos, projectando-se que sejam 58 por cada cem pessoas em idade activa.

https://www.publico.pt/2025/09/30/sociedade/noticia/migracoes-portugal-podera-ficar-reduzido-59-milhoes-habitantes-2100-2149073