



PORTUGAL SOCIAL EM MUDANÇA

50 ANOS DO 25 DE ABRIL

ANA DELICADO

JOÃO FERRÃO

COORDENAÇÃO

PORTUGAL SOCIAL EM MUDANÇA

50 ANOS DO 25 DE ABRIL

2024

Ficha Técnica

Edição

Instituto de Ciências Sociais
da Universidade de Lisboa

Av. Prof. Aníbal de Bettencourt, 9
1600-189 Lisboa - Portugal
Telef. 21 780 47 00
instituto.ciencias.sociais@ics.ulisboa.pt

www.ics.ulisboa.pt

Título

Portugal Social em Mudança:
50 anos do 25 de Abril

Coordenação

Ana Delicado e João Ferrão

Conceção e design gráfico

João Pedro Silva

Paginação

Guideline, L.^{da}

ISBN

978-972-671-773-7

1.^a edição, junho de 2024

PORTUGAL SOCIAL EM MUDANÇA

Este é o quinto número do Portugal Social em Mudança, uma publicação regular do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa) que tem por objetivo disponibilizar informação sobre questões sociais numa ótica comparada e longitudinal. Os vários temas selecionados procuram situar Portugal em contextos mais amplos, de um ponto de vista tanto geográfico como temporal, a partir de indicadores objetivos (estatísticos) e subjetivos (percepções, opiniões) relativos a diferentes facetas da realidade social.

O Portugal Social em Mudança destina-se a um público não especialista. A disponibilização de dados organizados, ilustrados através de mapas e gráficos, analiticamente enquadrados e criticamente comentados, é útil não só para decisores e técnicos de diversas áreas profissionais mas também para cidadãos portugueses que desejam estar informados ou para estrangeiros que procuram entender o nosso país e que se confrontam com a existência de informação dispersa e nem sempre de fácil acesso. Esta publicação do ICS-ULisboa concretiza uma das suas missões: a de disseminação de conhecimento junto de públicos alargados, reforçando a ligação entre a universidade e a sociedade e, por essa via, o impacto social das investigações realizadas.

Esta é a última publicação conjunta dos cinco observatórios do ICS ULisboa (OQD – Observatório da Qualidade da Democracia; OBSERVA – Observatório de Ambiente, Território e Sociedade; OFAP – Observatório das Famílias e das Políticas de Família; OPJ – Observatório Permanente da Juventude; e OE – Observatório do Envelhecimento), que irão dar lugar em breve a um novo Observatório Interdisciplinar.

**PORTUGAL SOCIAL
EM MUDANÇA
50 ANOS
DO 25 DE ABRIL**

- 7 **Introdução**
- 9 **FAMÍLIAS**
Sofia Marinho
Susana Atalaia
Vanessa Cunha
- 23 **EDUCAÇÃO**
Maria Manuel Vieira
- 37 **ENVELHECIMENTO**
Daniela Craveiro
João Carraça
Pedro Alcântara da Silva
- 49 **AMBIENTE**
João Guerra
Paulo Miguel Madeira
Luísa Schmidt
- 61 **HABITAÇÃO**
Marco Allegra
Caterina Di Giovanni
- 73 **QUALIDADE DA DEMOCRACIA**
Lúcio Hanenberg
- 81 **Comentário final**

SOMOS MUITOS, MUITOS MIL: 50 ANOS DE TRANSFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA EM PORTUGAL

Daniela Craveiro, João Carraça e Pedro Alcântara da Silva

As mudanças demográficas das últimas cinco décadas acompanham as políticas sociais adotadas no país. As conjugações da evolução da natalidade, da mortalidade e da migração resultaram num perfil etário envelhecido, que traz novos desafios para a política social. As políticas de envelhecimento devem ser políticas de curso de vida.

As mudanças demográficas das últimas cinco décadas ilustram os resultados das políticas sociais adotadas no país (Rosa e Vieira 2003). Nestes cinquenta anos, a população em geral ganhou, em média, mais 13 anos de vida, e a mortalidade infantil diminuiu drasticamente, ao mesmo tempo que decresceu de forma progressiva (embora com oscilações) o número de nascimentos — em 1974, estávamos entre os países europeus com as maiores taxas de fecundidade; atualmente, surgimos entre os países com valores mais baixos (Mendes *et al.* 2012). No mesmo período, de forma irregular, fomos perdendo e ganhando população com a migração, superando, nos anos mais recentes, décadas de saldos migratórios muito baixos ou negativos (Craveiro, Gomes e Moreira 2017).

Estas transformações, ainda que acompanhando tendências mais globais, têm sido identificadas como potencialmente consequentes de melhorias das condições de vida em Portugal. Resultam, agora, num perfil etário particularmente envelhecido. Nestes cinquenta anos, passámos de cerca de um décimo de pessoas com mais de 65 anos (10% em 1974) para quase um quarto (24% em 2022). Portugal é hoje um dos países mais envelhecidos da Europa, superado apenas pela Itália, em indicadores como a idade média ou a percentagem de pessoas com mais de 65 (Eurostat, 2023). O nosso perfil demográfico, em parte resultante das políticas sociais do passado, emerge agora como um fator determinante das futuras decisões políticas.

Neste capítulo, revemos a evolução dos indicadores mais relevantes para a dinâmica populacional do país desde 1974, para refletir sobre políticas de envelhecimento.

As próximas secções deste capítulo descrevem a evolução do número de residentes em Portugal (I), da esperança média de vida (II), da natalidade (III) e da migração (IV). Na secção final, são abordados os indicadores populacionais essenciais para pensar as chamadas «políticas de envelhecimento».

I

Somos mais, mas vamos diminuindo

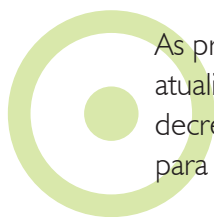
Uma análise da evolução da dimensão da população portuguesa (Figura 3.1) em 1974, de acordo com as Estimativas Anuais da População Residente do Instituto Nacional de Estatística (INE), mostra-nos que havia 8 754 365 residentes e que esse valor tinha vindo a diminuir desde 1965. Em 2022, contamos com quase mais dois milhões de residentes (+ 1 689 877) do que em 1974 — somos cerca de 10,3 milhões de residentes (10 343 066), e estima-se, para a próxima década, uma diminuição para cerca de 9,8 milhões de residentes (9 832 722 em 2045, de acordo com Eurostat 2023).

O aumento populacional não tem sido constante nos últimos cinquenta anos. Na Figura 3.1, observa-se que os períodos de crescimento mais acelerado se deram entre 1974 e 1984 e, mais tarde, entre 1994 e 2004. A dinâmica populacional é mais evidente com a observação da evolução do saldo populacional total (Figura 3.2), que corresponde à diferença entre a estimativa no início e no final de cada ano.

Portugal regista perdas de população significativas na década anterior a 1974; após a revolução do 25 de Abril, dá-se um crescimento abrupto de população, com a integração de um grande número de pessoas que residiam nas antigas ex-colónias (Góis e Marques 2018). Após esse período, Portugal oscila entre fases com tendências de crescimento positivo e negativo, de intensidade variável. Entre os anos

70 e 80, o crescimento desacelera, com saldos positivos até 1987, mas, em geral, decrescentes; no entanto, os anos 90 são de crescimento populacional acelerado, e é atingido um valor de 10,3 milhões de pessoas em 2000. A partir desse ano, a tendência inverte-se, e o decrescimento é agudizado pela crise económica. De 2010 em diante, regista-se perda de população em Portugal, e em 2013 atinge-se o mais baixo saldo populacional: - 59,8 mil pessoas. O país volta a crescer apenas depois de 2018, mas as projeções demográficas mais atualizadas apontam para um decrescimento populacional já para 2025 (Eurostat 2023).

A evolução da dimensão da população talvez não seja associada de forma óbvia ao envelhecimento, mas está diretamente relacionada com ele, na medida em que depende do número de anos que vivemos, do ritmo a que nos reproduzimos e da capacidade de reter (ou captar) populações jovens. Analisamos, nas secções seguintes, a evolução de cada uma destas dimensões.



As projeções demográficas mais atualizadas apontam para um decrescimento populacional já para 2025

II

Vivemos mais anos, mas não todos com saúde

Somos cada vez mais a chegar a idades cada vez mais avançadas. De forma muito evidente, e acompanhando a tendência de muitos países, a esperança média de vida da população aumentou em Portugal (Figura 3.3). Esta tendência observa-se ao longo das últimas cinco décadas, tendo sido interrompida apenas pela recente pandemia, que penalizou especialmente a longevidade das faixas etárias mais avançadas (Schöley et al. 2022).

Figura 3.1 População residente (1961-2022)

Fonte: INE – Estimativas Anuais da População Residente.

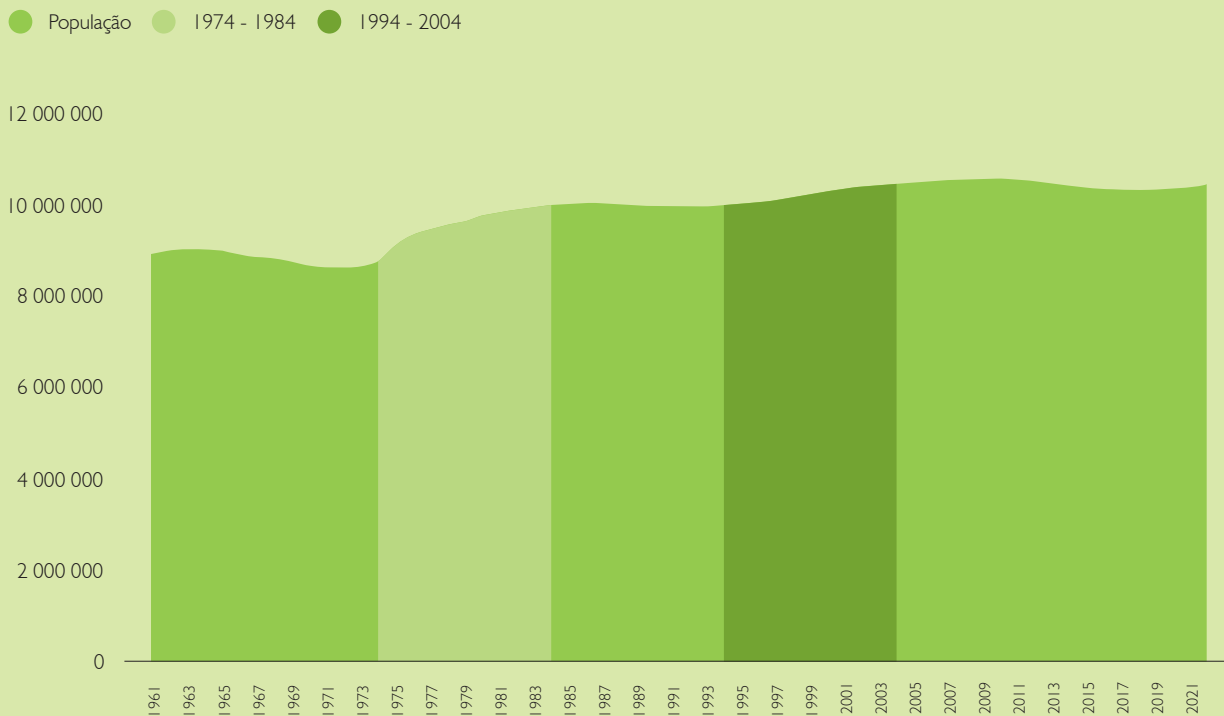


Figura 3.2 Evolução do saldo populacional total em milhares, 1961-2022

Fonte: INE – Estimativas Anuais da População Residente.

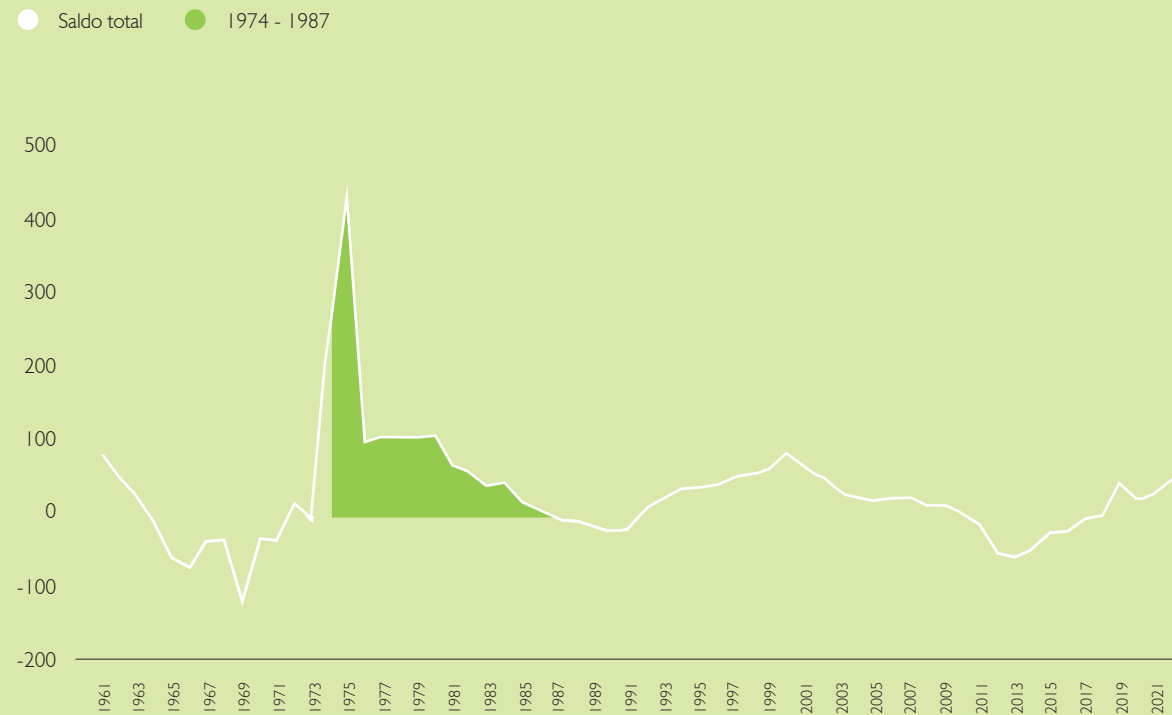
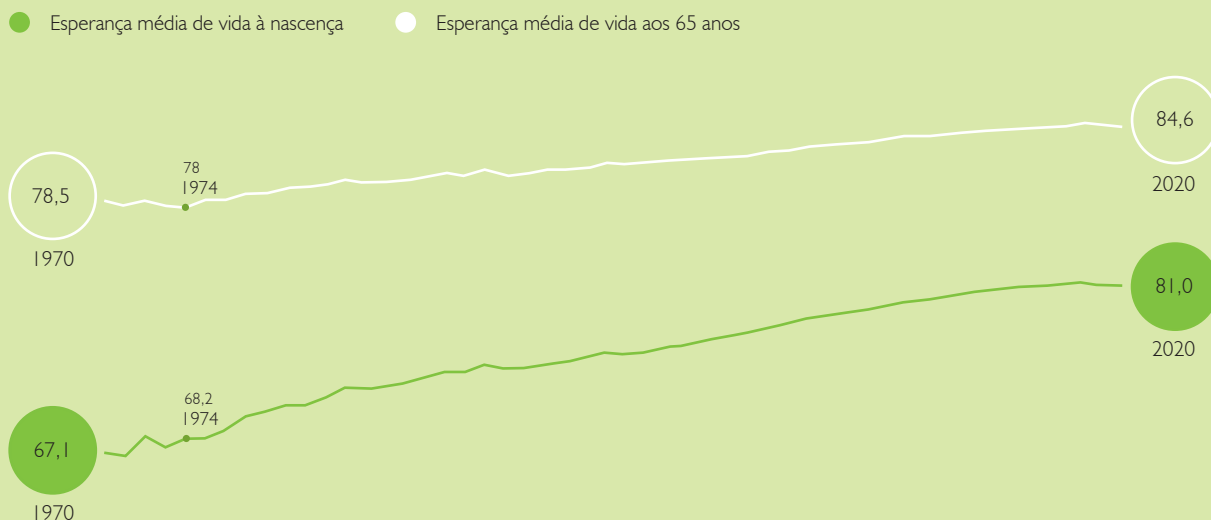


Figura 3.3 Evolução da esperança média de vida à nascença e aos 65 anos (ajustada), 1970-2021

Fonte: INE – Estatísticas de óbitos.

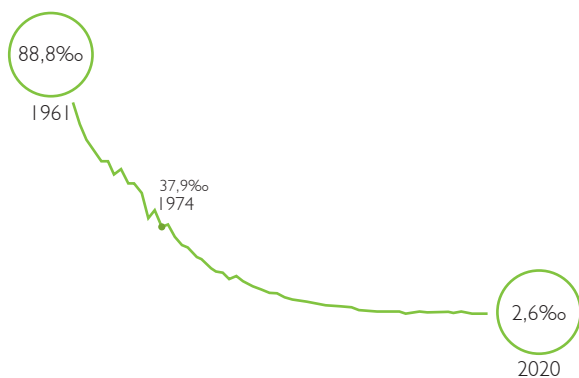


Neste período, é de sublinhar a drástica diminuição da mortalidade infantil desde 1974 até ao presente (Figura 3.4). A taxa de mortalidade infantil por mil nascimentos passa de 38 (37,9‰) em 1974 para menos de 3 em 2022 (2,6‰). A progressão de Portugal a este nível é notável: de acordo com o Eurostat, Portugal passa da pior posição neste indicador (com valores próximos dos da Roménia ou da Hungria, em 1974) para a equiparação com os países com as menores taxas de mortalidade infantil (a par dos resultados, por exemplo, da Suécia ou da Finlândia, em 2020), de entre os países que compõem atualmente a União Europeia. Esta transformação está relacionada com os progressos ao nível dos cuidados de saúde infantil e neonatal em Portugal (Barreto et al. 2014).

Noutro sentido, é também relevante destacar os ganhos de vida entre as faixas etárias mais avançadas. Se à nascença se espera atualmente viver, em média, mais 13 anos de vida do que em 1974, esse ganho é maior nas faixas etárias mais avançadas. Em 1974, uma pessoa com 65 anos poderia esperar viver até aos 78, enquanto, atualmente, esperamos que viva até aos 84,6. Esta evolução é particularmente relevante para o perfil etário da população,

Figura 3.4 Evolução da taxa de mortalidade infantil (‰), 1960-2022

Fonte: INE – Estatísticas de óbitos.



pois implica não só o aumento do volume mas também o aumento da média de idades da população mais velha.

Importa ter em atenção que nem todos os anos de vida ganhos nestas décadas são vividos com saúde. O INE disponibiliza, desde 2004, o número médio de anos de vida saudável, isto é, o número de anos que se espera que uma pessoa viva sem limitações de longa duração (Tabela 3.1).

Tabela 3.1 Evolução da esperança média de vida e da esperança de vida saudável aos 65 anos, 2004-2020

Fonte: INE – Inquérito às condições de vida e rendimento; estatísticas de óbitos.

Anos	Anos de vida saudável aos 65 anos			Anos	Esperança média de vida aos 65 anos		
2004	8,4	7,1	7,8	2004	15,7	19,1	17,6
2005	7,9	6,9	7,4	2005	16,0	19,4	17,9
2006	7,8	6,9	7,4	2006	16,2	19,6	18,1
2007	7,9	6,7	7,3	2007	16,4	19,7	18,2
2008	7,7	6,4	7,1	2008	16,5	19,7	18,3
2009	7,0	5,4	6,2	2009	16,7	20,0	18,6
2010	6,9	5,6	6,3	2010	16,9	20,2	18,8
2011	9,6	9,3	9,5	2011	17,0	20,3	18,8
2012	9,9	9,0	9,5	2012	17,2	20,4	19,0
2013	7,8	6,3	7,1	2013	17,3	20,6	19,2
2014	7,1	5,8	6,5	2014	17,4	20,7	19,3
2015	6,8	5,5	6,2	2015	17,5	20,8	19,4
2016	6,7	5,6	6,2	2016	17,7	20,9	19,5
2017	6,9	5,4	6,2	2017	17,7	21,0	19,6
2018	7,0	6,0	6,5	2018	17,9	21,1	19,7
2019	6,5	5,2	5,9	2019	18,0	21,2	19,9
2020	5,1	3,8	4,5	2020	17,8	21,0	19,6

H
 M
 T



Somos mais a chegar a idades mais avançadas, mas não chegamos todos da mesma forma.

Em 2020, estimava-se que homens com 65 anos viveriam, em média, mais 18 anos, cinco destes com saúde. Para as mulheres, as perspetivas de sobrevivência são melhores em amplitude, mas não em qualidade: espera-se que vivam mais 21 anos, mas apenas quatro destes com saúde. O número médio de anos de vida saudável aos 65 anos tem vindo a diminuir, tanto para homens como para mulheres. Entre 2004 e 2020, ganharam-se dois anos de vida neste grupo etário, mas perderam-se três anos de vida saudável. A esperança média de vida com saúde aos 65 anos tem evoluído, em geral, de forma negativa (Tabela 3.1).

Somos mais a chegar a idades mais avançadas, mas não chegamos todos da mesma forma. Os avanços da medicina e a implementação e ampliação de políticas públicas de saúde — tendo a criação do Serviço Nacional de Saúde sido a mais emblemática —, bem como as respostas sociais construídas desde 1974 nas mais diversas áreas, permitiram que mais pessoas chegassem a idades cada vez mais avançadas. Uma nova era de políticas sociais terá de dar resposta a um maior número de pessoas com idades avançadas e com necessidades cada vez mais complexas em termos de saúde.



Temos menos filhos

Quanto à evolução da natalidade, em 1974, o número de nascimentos em Portugal foi de 172 mil crianças (171 979). Esse valor diminuiu para 84 mil (83 671) em 2022, representando uma redução de cerca de 88 mil nascimentos.

Para melhor observar esta tendência, devemos recorrer ao índice sintético de fecundidade, pois o número de nasci-

mentos dependerá necessariamente do número de mulheres em idade fértil, que não é constante ao longo dos anos. Com este índice, a análise da evolução torna-se mais clara. O índice mostra uma trajetória decrescente desde os anos 60 (Figura 3.5). Também neste indicador Portugal muda drasticamente o seu posicionamento no contexto europeu. Em 1974, era um dos países com maiores níveis de fertilidade (apenas abaixo da Irlanda e de Espanha); atualmente, é um dos países com valores mais baixos (a par de países como a Grécia, o Chipre ou o Luxemburgo, em 2020).

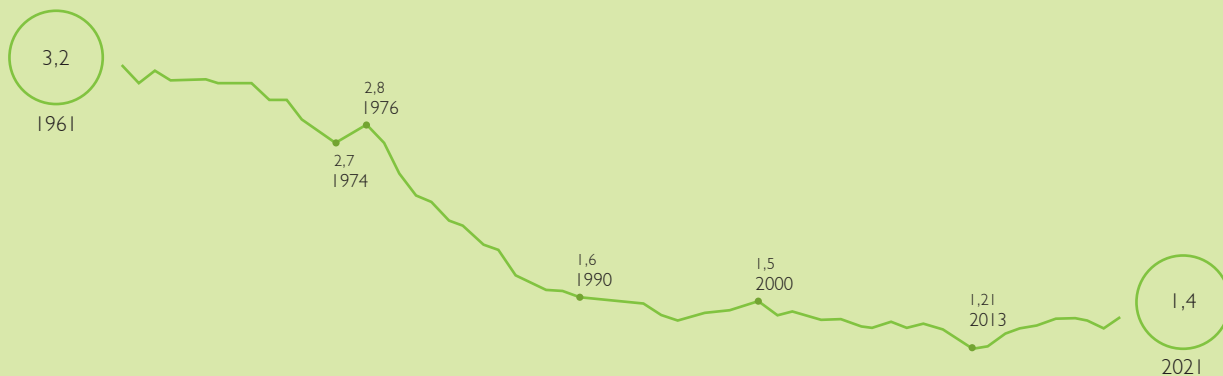
Ainda que com uma tendência decrescente ao longo da série, a evolução deste indicador tem oscilado de forma significativa nos últimos cinquenta anos. Depois do crescimento observado entre 1974 e 1976, os valores vão descendo ao longo dos anos, embora seja possível observar uma recuperação desde meados dos anos 1990 até ao ano 2000. A fecundidade vai variando de forma negativa, com algumas oscilações, depois desse ano, e diminui de forma evidente durante os anos da última crise económica — no ano de 2013, regista-se o valor mais baixo da série: 1,21.

Portugal acompanha a tendência geral de muitos outros países quanto à diminuição das taxas de fecundidade. Este tipo de trajetória tem sido associado a fatores relacionados com maiores níveis de emancipação e autonomia, como o nível de escolaridade feminina, a taxa de atividade feminina ou novas formas de viver a parentalidade (Mendes et al. 2016). Ainda assim, a observação da variação anual do indicador parece sugerir que a opção de ter mais ou menos filhos depende também de contingências económicas e políticas mais ou menos favoráveis.

A decrescente natalidade registada ao longo deste período contribuiu para o atual envelhecimento populacional em Portugal. A cada ano que passa, temos menores volumes de população jovem (nascem menos, envelhecem mais), o que implica menores contingentes de pessoas em idades férteis, que por sua vez tendem a apresentar cada vez menos probabilidade de gerar descendência, reforçando assim a crescente preponderância da população adulta em idades avançadas. Note-se que, dada esta dinâmica, mesmo que assistíssemos a uma recuperação do indicador para os valores dos anos 1990, o número de nascimentos nunca seria equivalente, tendo em conta a diminuição significativa do volume da população em idade fértil.

Figura 3.5 Evolução do índice sintético de fecundidade em Portugal, 1960-2022

Fonte: INE – Indicadores demográficos.

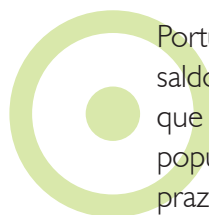


IV

Continuamos a emigrar, mas temos mais imigrantes

Importa ainda dar conta da evolução da dinâmica migratória do país. Em comparação com as tendências da mortalidade e da natalidade, os saldos migratórios (diferença entre a imigração e a emigração durante um ano) são muito mais flutuantes e sensíveis a alterações relacionadas com as condições de vida, políticas e com outras transformações sociais (Góis e Marques 2018). Esta componente contribuiu, em alguns períodos, para acelerar (com maiores saídas do que entradas de população tendencialmente mais nova) e, noutros, para atenuar (com maiores entradas do que saídas de população tendencialmente mais nova) a progressão do envelhecimento populacional no país.

A Figura 3.6 descreve a evolução do saldo migratório do país desde os anos 1960. Nos primeiros anos da série temporal, observa-se uma continuada perda de população pela imigração, com consistentes saldos migratórios anuais negativos, que em 1966 atinge o valor de - 175 mil migrantes. A transição, depois de 1974, é evidente no gráfico e deve-se sobretudo à entrada de população residente das ex-colónias, no decorrer do processo de descolonização (Pinho, Marques e Góis 2021). Em 1975,



Portugal conta muitos anos de saldos migratórios negativos, o que acelerou o envelhecimento populacional a curto e a longo prazo.

Portugal regista um saldo migratório de + 347 mil pessoas, um momento singular na história portuguesa, o que, de certa forma, pode demonstrar a impressionante capacidade social para acomodar eventos populacionais extremos – ainda que sem a ausência de conflitos, tensões ou injustiças.

Após o ano de 1976 e até aos anos 1980, observam-se saldos migratórios positivos e crescentes, mas, depois, a tendência inverte-se: até aos anos 1990, os saldos migratórios vão diminuindo e atingem valores muito baixos e negativos — em 1989, Portugal perde 40,8 mil pessoas deste modo. Depois de 1990, começa uma década de crescentes saldos migratórios, que se tornam positivos a partir de 1993 e até aos anos 2000. Deste ponto em diante, observa-se uma nova tendência negativa, agudizada depois de 2012 — no ano de 2013 regista-se o saldo mais negativo deste período: - 37,3 mil migrantes. Uma nova tendência crescente observa-se nos últimos anos da série, ainda que interrompida com a pandemia. Portugal volta a ter mais imigrantes do que emigrantes a partir de 2017. Nos valores mais recentes (2022), regista-se um saldo migratório de + 86,9 mil pessoas.

V

Tipicamente, a população que imigra tem um perfil etário mais jovem do que a população residente. Neste sentido, quando os saldos são positivos, a entrada de população tende a atenuar a progressão do envelhecimento populacional. Apesar de, atualmente, se registarem valores positivos, Portugal conta muitos anos de saldos migratórios negativos, o que acelerou o envelhecimento populacional a curto e a longo prazo, pois a diminuição da população mais jovem reduz também as probabilidades de novos nascimentos no país.

Somos cada vez mais, com idades mais avançadas

As conjugações destas tendências resultaram numa drástica transformação demográfica, e observa-se uma reconfiguração do perfil etário da população residente em Portugal. Em 1974, as idades até aos 14 anos representavam 28% da população residente, e, em 2022, esta faixa etária assumia um peso de apenas 13%, menos de metade (Figura 3.7).

Figura 3.6 Evolução do saldo migratório

Fonte: INE – Indicadores demográficos.

● Saldo migratório ● 1974 - 1980

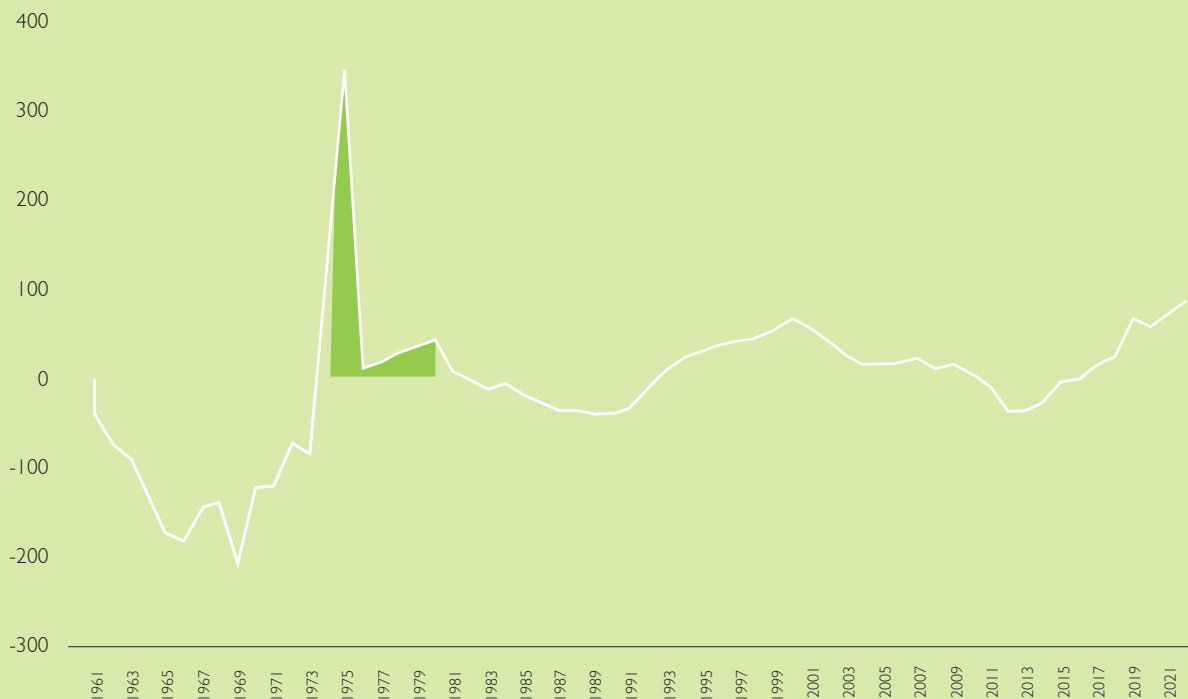


Figura 3.7 População residente por grupo etário (%)

Fonte: INE – Indicadores demográficos

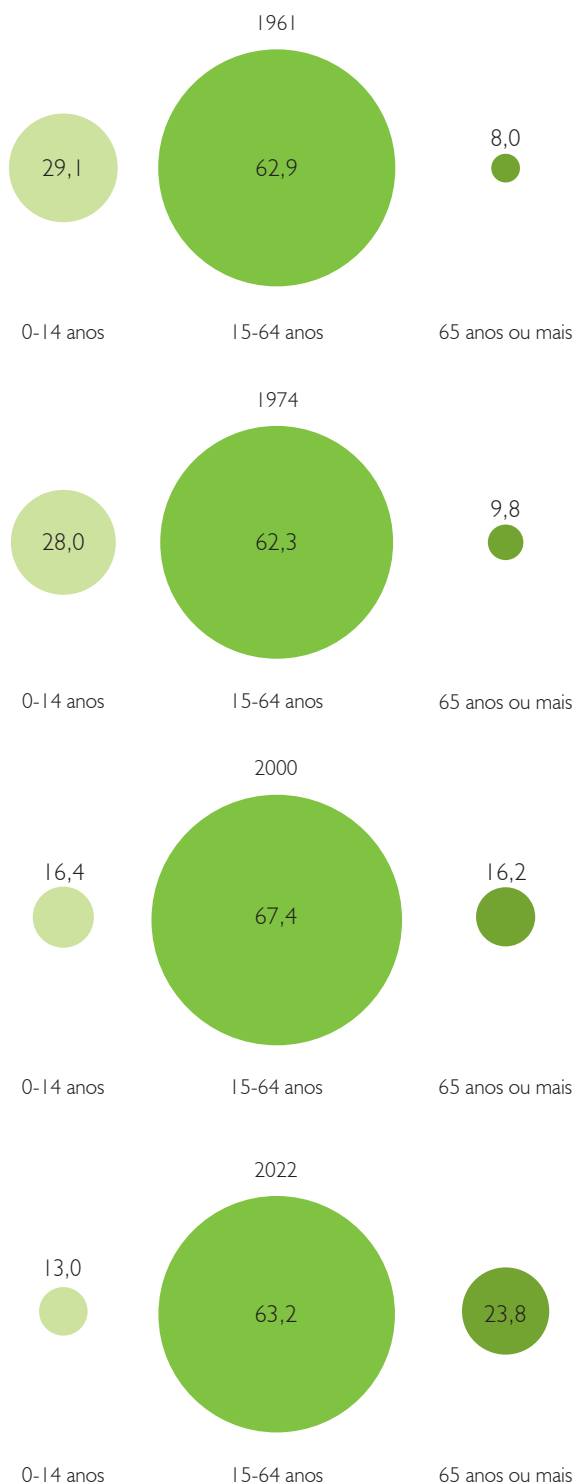
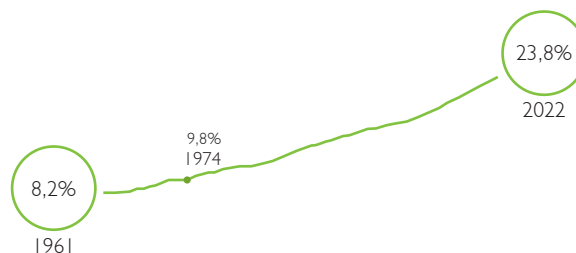


Figura 3.8 Evolução da população residente com 65 anos ou mais (%), 1961-2022

Fonte: INE – Estimativas Anuais da População Residente.



Por outro lado, quando analisamos a evolução do peso da população residente com 65 anos ou mais, constatamos que, em 1974, esta faixa etária representava 9,8% da população residente e, em 2022, assumia um peso de 23,8% (Figura 3.8).

A evolução da população portuguesa evidencia um progressivo envelhecimento, o que é particularmente evidente na alteração dos valores dos indicadores de envelhecimento demográfico, como os índices de envelhecimento, de sustentabilidade potencial e de longevidade. Estes índices expressam o peso da população com 65 anos ou mais relativamente à população jovem (pessoas com menos de 15 anos), à população em idade ativa (pessoas com idade compreendida entre os 15 e os 64 anos) e à população com 75 anos ou mais (Tabela 3.2).

Olhando, então, para o índice de envelhecimento, constata-se que em 1974 existiam cerca de 35 pessoas com 65 anos ou mais por cada 100 com menos de 15 anos. Em 2022, existiam já cerca de 184, o que revela um notável crescimento, mais de cinco vezes maior, do índice de envelhecimento, em comparação com 1974. Este índice descreve uma evolução crescente desde os anos 1960, numa trajetória mais acelerada depois de 1974.

A evolução do índice de sustentabilidade potencial é mais gradual e tem vindo a diminuir desde os anos 1960. Entre 1974 e 2022, a relação entre a população em idade ativa e a população idosa desceu de 6,4 para 2,7 — em vez de seis, temos hoje menos de três pessoas em idade ativa por cada pessoa com 65 anos ou mais (Tabela 3.2).

Tabela 3.2 Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento, 1961-2022

Fonte: INE – Estimativas Anuais da População Residente.

Anos	Índice de envelhecimento	Índice de sustentabilidade potencial	Índice de longevidade
1961	27,5	7,9	33,6
1965	28,4	7,6	33,5
1970	32,9	6,6	32,6
1974	34,9	6,4	30,5
1980	43,8	5,6	33,8
1985	50,2	5,4	37,7
1990	65,7	4,9	39,4
1995	84,0	4,5	39,0
2000	98,8	4,2	41,4
2005	108,5	3,9	43,8
2010	121,6	3,6	47,6
2015	144,7	3,1	49,5
2020	172,5	2,8	48,7
2022	183,5	2,7	48,7

● H ● M ● T

Por fim, damos conta da evolução do índice de longevidade, que nos informa sobre a progressão do padrão etário da população com 65 anos ou mais. Desde a década de 1960 que mais de 30% deste grupo etário tem mais de 75 anos de idade. Ainda assim, o índice de longevidade aumentou, entre 1974 (31%) e 2022 (49%), em cerca de 18 pontos percentuais. Em 2022, por cada 100 pessoas com 65 anos ou mais, existiam já cerca de 49 pessoas com 75 anos ou mais.

Estes indicadores evidenciam a transformação etária do país nos últimos cinquenta anos. A população residente em Portugal mostra-se progressivamente envelhecida, como resultado de uma redução significativa do peso da população jovem em idade ativa, ou mesmo da população com menos de 75 anos. Estes dados são fundamentalmente relevantes na elaboração de políticas públicas, sejam estas no domínio da saúde ou da segurança social.

VI

Conclusão

Como vimos, a estrutura demográfica da sociedade portuguesa tem evoluído, nos últimos cinquenta anos, no sentido de um acentuado envelhecimento populacional, em resultado da conjugação de quatro fatores principais: diminuição da taxa de mortalidade, aumento da longevidade, redução da taxa de natalidade e saldos migratórios tendencialmente negativos. Parte destas tendências demográficas é, em grande medida, um resultado positivo das políticas sociais de Abril. Importa sublinhar que esta relação, contudo, não é direta nem linear. E expressa, muitas vezes, tanto o alcance como as limitações das políticas implementadas. Se a diminuição da taxa de mortalidade e o aumento da longevidade são, em si, uma conquista civilizacional, como resultado dos avanços da medicina, da melhoria das condições de vida e das políticas públicas de saúde — que em Portugal muito se deveram às conquistas sociais e económicas após o 25 de Abril e à criação de um Serviço Nacional de Saúde público e universal —, por outro lado, o peso das determinantes sociais no nosso país, nas desigualdades em saúde e na mortalidade, continua a ser marcante, sendo desiguais a esperança média de vida e os anos vividos

com saúde na velhice entre géneros e grupos socioeconómicos. A diminuição das taxas de natalidade relaciona-se com uma maior qualificação e participação da mulher no mercado de trabalho e um maior acesso a contraceptivos e estratégias de planeamento familiar, mas também com as dificuldades de articulação família-trabalho, a falta de melhores condições socioeconómicas e laborais e a ausência de políticas de incentivo à natalidade, entre outros fatores.

O envelhecimento acentuado da população portuguesa é um desafio complexo, que requer respostas políticas abrangentes e integradas. Mais do que pensar em políticas sociais para os últimos anos de vida, as políticas de envelhecimento deverão ser entendidas como políticas para o curso de vida. Além do planeamento e de investimentos significativos em serviços de saúde e modelos de programas de assistência e de cuidados, em função da experiência e das necessidades da população idosa, as políticas de envelhecimento não devem ser desenvolvidas isoladamente, mas sim em coordenação com outras políticas sectoriais, tais como as políticas de habitação, transporte, educação, emprego, saúde e segurança social, entre outras, tendo em conta as várias fases da vida e a crescente heterogeneidade da população, para uma melhor vivência do envelhecimento.

A educação contínua, por exemplo, permite que as pessoas possam permanecer no mercado de trabalho até mais tarde ou que se mantenham socialmente ativas à medida que envelhecem. A promoção do envelhecimento ativo é fundamental para que exista intervenção no espaço público e participação social nas mais diversas áreas e atividades, incluindo o voluntariado e o associativismo, articuladas com políticas de inclusão que garantam direitos e que combatam o idadismo.

Do mesmo modo, políticas de saúde que visem a literacia, a promoção da saúde e a prevenção da doença ao longo da vida serão benéficas para a manutenção da saúde e a independência à medida que se envelhece, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. A inclusão digital e o desenvolvimento de novas tecnologias que potenciem modelos de serviços integrados e de proximidade são também fundamentais para o acesso a informação, bens e serviços, sejam comerciais, educativos, de saúde, de apoio social ou outros, assim como para melhorar a eficiência e a eficácia dos serviços existentes.

Paralelamente, o fomento da imigração, com políticas de integração efetivas, e o apoio à natalidade — garantindo aos jovens condições de trabalho, habitação e apoio às famílias que lhes permitam

planear e ter os filhos que desejarem — poderão contribuir para minimizar os efeitos do envelhecimento da população portuguesa, assim como o apoio a famílias intergeracionais.

Em suma, o envelhecimento da população portuguesa exige uma abordagem integrada dos vários setores das políticas públicas, numa perspectiva de curso de vida, além das medidas necessárias mais imediatas de apoio aos idosos, e é pertinente uma mudança de paradigma no modo como o envelhecimento em sociedade é pensado e tratado. Esta reconfiguração demográfica coloca também desafios significativos à sustentabilidade das políticas sociais existentes, particularmente no que respeita aos modelos de financiamento dos sistemas de segurança social e de saúde. A necessidade de encontrar novas formas de financiar e de prestar serviços sociais constitui uma oportunidade para o surgimento de abordagens inovadoras e mais eficazes, de modo a corresponder melhor às exigências de uma sociedade cada vez mais envelhecida.

referências bibliográficas

- Barreto, X., et al., coords. 2014. *A Mortalidade Infantil em Portugal: Evolução dos Indicadores e Factores Associados entre 1988 e 2008*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Craveiro, D., C. S. Gomes e M. J. G. Moreira. 2017. «Futuro da demografia: situação atual e cenários prospetivos». In *Migrações e Sustentabilidade Demográfica*, J. Peixoto et al. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Eurostat. 2023. «Population Projections in the EU». https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?oldid=497115#Population_projections.
- Góis, P., e J. C. Marques. 2018. «Retrato de um Portugal migrante: a evolução da emigração, da imigração e do seu estudo nos últimos 40 anos». *e-cadernos CES*, 29: 125-152. <http://journals.openedition.org/eces/3307>.
- Mendes, M. F., et al. 2016. *Determinantes da Fecundidade em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Pinho, F., J. C. Marques e P. Góis. 2021. «Migrações de regresso a Portugal: uma história sem fim». *Sociedade & Estado*, 36, n.º 3: 989-1013.
- Rosa, M. J. V., e C. Vieira. 2003. *A População Portuguesa no Século XX*. Lisboa: Imprensa de Ciência Sociais.
- Schöley, J., et al. 2022. «Life expectancy changes since COVID-19». *Nature Human Behaviour*, 6 n.º 12: 1649-1659. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01450-3>.