



O Novo Mapa Demográfico do Norte

População, migrações e envelhecimento à luz das novas estimativas do INE

Índice

Sumário	3
Introdução	4
1. População residente	5
1.1. Escala regional e sub-regional	5
1.2. Escala municipal	7
1.3. Evolução demográfica segundo a densidade populacional	8
2. Saldo Migratório	10
2.1. Escala regional e sub-regional	10
2.2. Escala municipal	12
2.3. Saldos migratórios segundo a densidade populacional	13
3. Saldo Natural	15
3.1. Escala regional e sub-regional	15
3.2. Escala municipal	16
3.3. Saldo Natural segundo a densidade populacional	16
4. A Equação Demográfica do Norte: dois saldos, um resultado.....	17
4.1. Escala regional e sub-regional	17
4.2. Escala municipal	20
5. Estrutura etária e envelhecimento demográfico.....	22
5.1. Escala regional e sub-regional	22
5.2. Escala municipal	27
5.3. Tipologia municipal de dinâmica demográfica por grupos etários até aos 64 anos: síntese	29
Conclusões.....	32

Sumário

1. O Norte mudou de trajetória demográfica

Entre 2011 e 2025, a população residente do Norte aumentou 2,9%, mas este resultado oculta uma evolução muito distinta ao longo do período. Após uma fase de redução entre 2011 e 2015 e um período de relativa estabilização entre 2015 e 2021, a população aumentou 5,2% entre 2021 e 2025, o que corresponde a mais 187 mil residentes. A evolução recente não constitui, assim, apenas uma continuação da tendência anterior, mas uma alteração efetiva da trajetória demográfica regional.

2. O crescimento demográfico recente ocorreu em todas as NUTS III e foi sustentado pela componente migratória

Entre 2021 e 2025, pela primeira vez, todas as oito sub-regiões do Norte, incluindo as do interior, registaram crescimento populacional. A inversão da tendência demográfica resultou essencialmente da componente migratória: o Norte registou um saldo migratório de +235,2 mil pessoas no período 2021–2025, enquanto o saldo natural permaneceu negativo em -48,0 mil.

3. A recuperação deixou de estar confinada aos principais centros urbanos

À escala municipal, a comparação entre a trajetória acumulada de 2011–2025 e a evolução mais recente de 2021–2025 evidencia uma alteração clara da dinâmica demográfica. Enquanto apenas 31 dos 86 municípios do Norte registaram crescimento populacional no período de 2011–2025, esse número aumentou para 63 municípios no período 2021–2025. A mudança é ainda mais evidente na componente migratória: 83 municípios registaram saldo migratório positivo entre 2021 e 2025 e, em 61, este saldo foi suficiente para sustentar o crescimento global da população residente.

4. A população adulta em idade ativa reforçou-se em todas as sub-regiões

Entre 2021 e 2025, todas as oito NUTS III do Norte registaram crescimento da população dos 25 aos 64 anos, invertendo a tendência observada na maioria das sub-regiões na trajetória acumulada de 2011–2025. Em três sub-regiões — Alto Minho, Cávado e Área Metropolitana do Porto — o crescimento da população adulta em idade ativa foi acompanhado pelo aumento da população dos 15 aos 24 anos, traduzindo uma recomposição etária mais abrangente, com potencial para reforçar simultaneamente o capital humano e a base produtiva dos territórios.

5. A dinâmica recente não eliminou as assimetrias territoriais nem o envelhecimento estrutural

Apesar da melhoria observada entre 2021 e 2025, os territórios de muito baixa densidade continuam a apresentar maiores fragilidades demográficas. Em muitos casos, mesmo apresentando saldos migratórios positivos, estes não foram suficientes para compensar os efeitos de uma estrutura etária envelhecida, mantendo-se a redução da população até aos 64 anos. Paralelamente, o índice de envelhecimento aumentou entre 2011 e 2025 em todos os 86 municípios do Norte — incluindo os territórios que mais beneficiaram da recente alteração da trajetória demográfica —, confirmando que a melhoria da dinâmica populacional não interrompeu o processo estrutural de envelhecimento da Região.

Introdução

A dinâmica demográfica constitui um dos principais fatores de transformação dos territórios, influenciando a procura de habitação, a oferta de equipamentos e serviços públicos, a mobilidade, o mercado de trabalho e as necessidades de investimento. A evolução e a distribuição da população condicionam, ainda, o potencial de crescimento económico, a sustentabilidade das finanças públicas locais e a coesão territorial, assumindo-se como uma dimensão essencial para o planeamento e para a definição de políticas públicas.

Na região Norte, estas questões assumem particular relevância perante a coexistência de tendências demográficas contrastantes. A par de fenómenos estruturais de envelhecimento, baixa natalidade e perda de população jovem, a Região registou, nos últimos anos, uma alteração significativa da sua trajetória demográfica, marcada pelo crescimento da população residente e pela intensificação dos fluxos migratórios. Este novo contexto coloca uma questão fundamental: **em que medida o novo ciclo de crescimento populacional está a alterar as tendências demográficas anteriormente observadas e quais os efeitos produzidos nos diferentes territórios da Região?**

A recente revisão das estimativas da população residente divulgada pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), que incorporou nova informação administrativa e revelou um crescimento demográfico superior ao anteriormente estimado, veio reforçar a importância da presente análise. Para além de alterar o número de residentes em Portugal e nas diferentes regiões, esta revisão tem implicações mais amplas, ao influenciar a leitura de diversos indicadores socioeconómicos calculados por habitante que serão revistos e divulgados pelo INE — como o PIB per capita, o rendimento disponível ou a produtividade aparente que serão alvo de atualização das Contas Nacionais para o período 2021-2026, prevista para março de 2027 — reforçando a pertinência de compreender em detalhe a dinâmica demográfica subjacente a esta revisão.

O presente **Norte Estrutura** analisa a evolução da população residente entre 2011 e 2025, com base na informação oficial disponibilizada pelo Instituto Nacional de Estatística. A escolha deste período assenta em razões metodológicas e económico-sociais. Para além de incluir a recente revisão das estimativas anuais da população residente efetuada pelo INE, garantindo a utilização de uma série estatística homogénea e comparável, o período abrange uma fase de profundas transformações demográficas, marcada pela forte emigração durante o período de recessão económica (2011-2014), a recuperação económica e do emprego (2014-2021) e, mais recentemente, o expressivo aumento da imigração, que conduziu a um crescimento sem precedentes da população residente (2021-2025).

A análise atribui, por isso, particular atenção ao período 2021-2025, procurando identificar em que medida esta nova fase de crescimento populacional representa uma alteração efetiva da trajetória demográfica dos territórios do Norte. Esta questão é especialmente relevante nos territórios de menor densidade populacional, que têm enfrentado trajetórias prolongadas de declínio e envelhecimento demográfico e onde a capacidade de atrair e fixar população constitui um dos principais desafios para garantir a sua sustentabilidade demográfica e económica. Importa, assim, compreender se o dinamismo demográfico se distribui de forma territorialmente equilibrada ou permanece predominantemente concentrado nos principais centros urbanos e nos espaços de maior dinamismo económico.

Esta análise não se limita à evolução do total de residentes, procurando também identificar quais os grupos etários sustentam o crescimento demográfico e em que medida este traduz sinais de renovação demográfica e de reforço da população em idade ativa. Para esse efeito, a evolução dos saldos natural e migratório é analisada em articulação com a estrutura etária da população (0-14, 15-24, 25-64 anos, 65 ou mais anos), à escala da Região, das sub-regiões NUTS III e dos municípios.

1. População residente

1.1. Escala regional e sub-regional

A revisão das estimativas da população residente divulgada pelo INE em 22 de junho de 2026 revela um crescimento demográfico mais acentuado do que o anteriormente estimado, na sequência da adoção de uma metodologia baseada em dados administrativos, que passou a incorporar de forma mais completa a população estrangeira residente. Apesar desta revisão em alta dos valores da população, mantêm-se diferenças territoriais expressivas, tanto na dimensão da população residente como nas respetivas dinâmicas demográficas.

Considerando o período entre 2011 e 2025, é possível identificar três fases distintas na evolução demográfica do Norte, em linha com a evolução do ciclo económico:

- **1.ª fase (2011–2015) – Declínio demográfico:** Período marcado pela recessão económica e pelo aumento do desemprego, durante o qual a população residente do Norte diminuiu 2,1%, correspondendo a menos 78 080 residentes.
- **2.ª fase (2015–2021) – Estabilização demográfica:** Período coincidente com a recuperação da atividade económica e do emprego, em que a população residente permaneceu praticamente estável (-0,1%), interrompendo a trajetória de declínio mais acentuado observada nos anos anteriores.
- **3.ª fase (2021–2025) – Crescimento demográfico:** Período caracterizado por um crescimento económico sustentado, níveis de desemprego reduzidos e reforço da imigração, durante o qual a população residente aumentou 5,2% (+187 191 residentes), traduzindo uma inversão da tendência demográfica da Região.

O crescimento observado na fase mais recente permitiu que, no conjunto do período entre 2011 e 2025, tanto Portugal como o Norte registassem um aumento da população residente. Contudo, a intensidade dessa evolução foi significativamente distinta no território nacional. Em Portugal, a população residente aumentou 8,2% (+865 081 pessoas), enquanto no Norte o crescimento se situou em 2,9% (+106 683 pessoas).

Tabela 1 – População residente e sua evolução

	Anos				Períodos			Total
	2011	2015	2021	2025	2011-15	2015-21	2021-25	2011-25
	População residente (n.º)				variação, %			variação, %
Portugal	10 558 950	10 368 554	10 599 117	11 424 031	-1,8	2,2	7,8	8,2
Norte	3 683 871	3 605 791	3 603 363	3 790 554	-2,1	-0,1	5,2	2,9
Alto Minho	243 380	235 418	230 770	244 343	-3,3	-2,0	5,9	0,4
Cávado	411 135	407 516	417 412	449 945	-0,9	2,4	7,8	9,4
Ave	425 275	417 576	419 104	441 329	-1,8	0,4	5,3	3,8
Área Metropolitana do Porto	1 760 404	1 736 150	1 763 077	1 861 727	-1,4	1,6	5,6	5,8
Alto Tâmega e Barroso	92 943	88 114	81 869	83 364	-5,2	-7,1	1,8	-10,3
Tâmega e Sousa	431 348	417 190	404 148	416 728	-3,3	-3,1	3,1	-3,4
Douro	202 701	192 230	180 409	184 167	-5,2	-6,1	2,1	-9,1
Terras de Trás-os-Montes	116 685	111 597	106 574	108 951	-4,4	-4,5	2,2	-6,6

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente

A evolução acumulada entre 2011 e 2025 evidencia que o crescimento demográfico não ocorreu de forma homogênea no território do Norte. Embora a Região tenha aumentado a população residente em 2,9%, esse resultado resulta de trajetórias bastante distintas entre sub-regiões. O Cávado registou o crescimento mais elevado (+9,4%), seguido da Área Metropolitana do Porto (+5,8%), enquanto o Alto Tâmega e Barroso (-10,3%) e o Douro (-9,1%) registaram as maiores reduções populacionais.

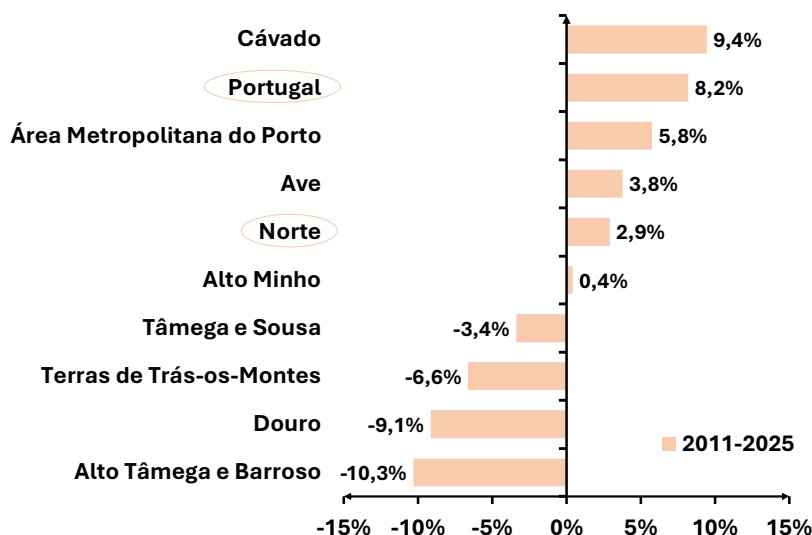


Figura 1 – Taxa de variação da população residente entre 2011 e 2025

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente

Contudo, o período mais recente, entre 2021 e 2025, revela uma alteração significativa do padrão demográfico da Região Norte. Pela primeira vez, todas as sub-regiões do Norte registaram um aumento da população residente, ainda que com intensidades distintas. O crescimento foi acentuado no Cávado (+7,8%), seguindo-se o Alto Minho (+5,9%), Área Metropolitana do Porto (+5,6%) e Ave (+5,3%), enquanto no Alto Tâmega e Barroso (+1,8%), Douro (+2,1%) e Terras de Trás-os-Montes (+2,2%), os crescimentos populacionais foram mais moderados, mas permitiram inverter a tendência de perda populacional observada nos períodos anteriores.

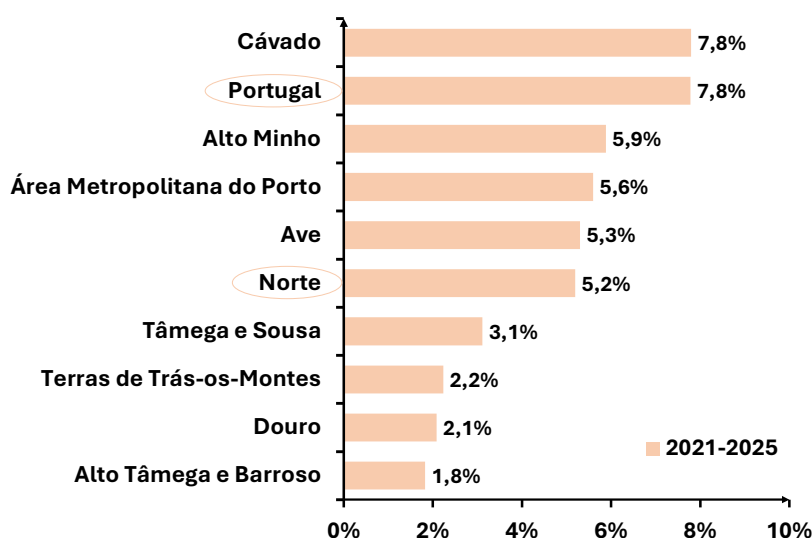


Figura 2 – Taxa de variação da população residente entre 2021 e 2025

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente

1.2. Escala municipal

À escala municipal, a evolução demográfica evidencia uma alteração importante do padrão territorial de crescimento da população residente. Considerando o período acumulado, entre 2011 e 2025, apenas 31 dos 86 municípios do Norte registaram um aumento da população residente, enquanto no período mais recente, entre 2021 e 2025, esse número aumentou para 63 municípios. Esta evolução sugere uma maior disseminação territorial do crescimento demográfico, com um número significativamente superior de municípios a registar ganhos de população residente. Os mapas seguintes ilustram esta alteração do padrão espacial da evolução demográfica.

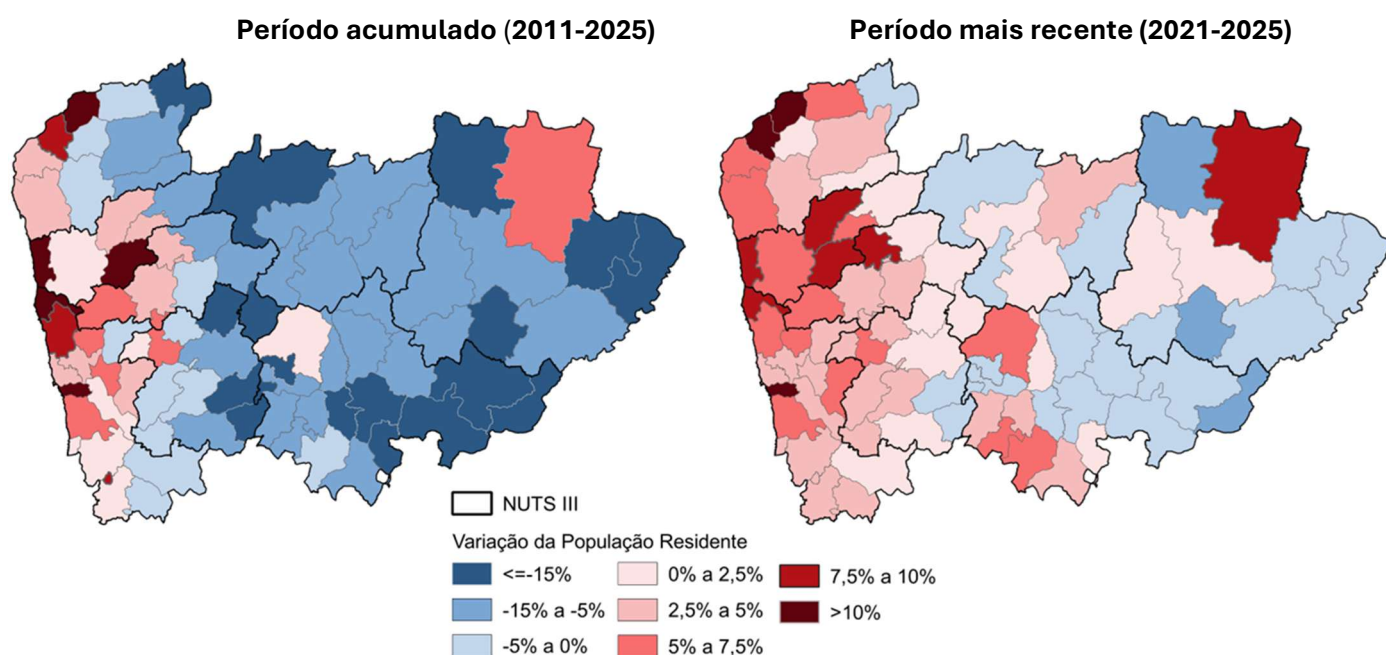


Figura 3 – Taxa de variação da população residente nos municípios do Norte

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente

A tipologia dos municípios com crescimento populacional também se diversificou. Enquanto, no período acumulado entre 2011 e 2025, o aumento da população residente se concentrou sobretudo nos municípios mais urbanos e do litoral, bem como nas principais cidades do interior, como Bragança e Vila Real, o período mais recente (2021–2025) evidencia um alargamento do crescimento demográfico a municípios menos urbanizados que, durante vários anos, registaram perdas populacionais significativas.

Destaca-se, em particular, a emergência de um contínuo territorial de municípios com crescimento populacional entre o Douro e o Alto Tâmega e Barroso, ainda que, na generalidade dos casos, com variações percentuais e acréscimos absolutos de reduzida dimensão. Já em Terras de Trás-os-Montes, o crescimento populacional estendeu-se igualmente a alguns municípios da envolvente de Bragança, embora os concelhos mais periféricos continuem, na sua maioria, a registar perdas de população.

Nas cinco sub-regiões mais urbanizadas do Norte — Área Metropolitana do Porto, Ave, Cávado, Alto Minho e Tâmega e Sousa — que agregam 52 dos 86 municípios da Região, apenas três municípios registaram uma diminuição da população residente entre 2021 e 2025. Este resultado evidencia que o crescimento demográfico se tornou praticamente generalizado nestes territórios, deixando de se limitar aos principais centros e estendendo-se à generalidade dos municípios que integram os respetivos sistemas urbanos.

1.3. Evolução demográfica segundo a densidade populacional

A análise da evolução demográfica segundo a densidade populacional permite compreender de que forma as dinâmicas populacionais diferiram entre os territórios mais urbanizados e os municípios de menor densidade. Em particular, importa perceber se a recuperação demográfica observada nos últimos anos alterou o padrão de evolução registado no conjunto do período entre 2011 e 2025, marcado por fortes assimetrias territoriais. Para esse efeito, os 86 municípios do Norte foram agrupados em quatro classes de densidade populacional — muito reduzida, reduzida, intermédia e elevada — definidas com base nos quartis da distribuição da densidade populacional em 2025¹.

A classificação apresentada no mapa seguinte evidencia uma organização territorial fortemente diferenciada. Os municípios de maior densidade populacional concentram-se, predominantemente, na Área Metropolitana do Porto e nos principais concelhos das sub-regiões do Ave, Cávado e Tâmega e Sousa, enquanto os municípios de densidade mais reduzida localizam-se maioritariamente no interior, com particular incidência nas sub-regiões do Douro, Alto Tâmega e Barroso e Terras de Trás-os-Montes.

O mapa evidencia igualmente o papel das principais cidades do interior, enquanto polos demográficos que se destacam do território envolvente. Municípios como Bragança, Vila Real e Chaves apresentam níveis de densidade populacional superiores aos da generalidade dos municípios das respetivas sub-regiões, refletindo a concentração da população, do emprego e das principais funções urbanas. Em torno destes centros observa-se um gradiente de diminuição da densidade populacional, revelando uma organização hierárquica do território em que a ocupação humana se torna progressivamente mais dispersa à medida que aumenta a distância aos principais polos urbanos.

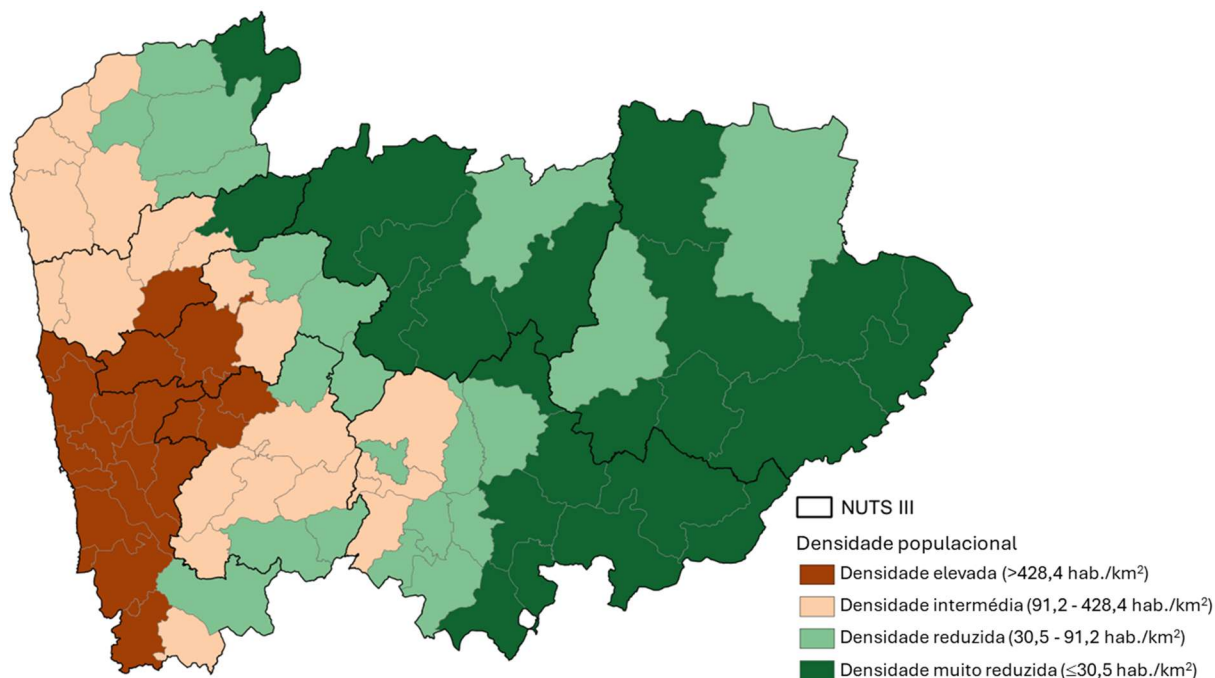


Figura 4 – Municípios do Norte classificados de acordo com a densidade populacional em 2025

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente

¹ Os municípios foram agrupados em quatro classes correspondentes aos quartis da densidade populacional em 2025: muito reduzida ($\leq 30,5$ hab./km²), reduzida (30,5–91,2 hab./km²), intermédia (91,2–428,4 hab./km²) e elevada (>428,4 hab./km²).

No período acumulado entre 2011 e 2025, o crescimento demográfico concentrou-se claramente nos municípios de elevada densidade populacional, cuja população residente aumentou 6,5%. Em contraste, a população residente dos municípios de densidade intermédia permaneceu praticamente inalterada ao longo do período, enquanto os municípios de reduzida (-7,6%) e, sobretudo, de muito reduzida densidade (-14,8%) registaram perdas demográficas muito acentuadas.

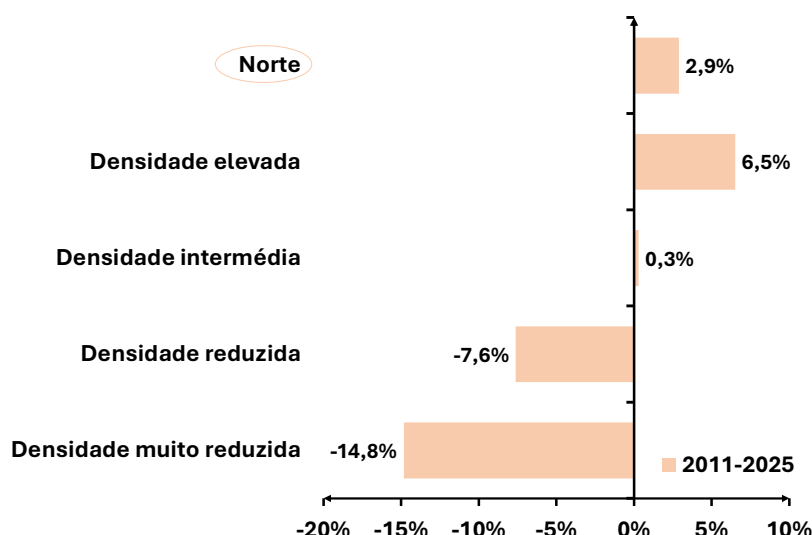


Figura 5 – Taxa de variação da população residente entre 2011 e 2025 nos municípios classificados por grau de densidade populacional

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente

Porém, o período mais recente (2021–2025) marca uma mudança clara no mapa demográfico do Norte. O crescimento populacional deixou de estar circunscrito aos grandes centros urbanos e passou a afirmar-se também nas cidades médias e em municípios de menor dimensão, alargando territorialmente a recuperação demográfica. De acordo com as tipologias utilizadas, a população dos municípios de densidade intermédia aumentou em 5,4%, que compara com +2,9% nos de densidade reduzida e com -1,2% nos de muito reduzida.

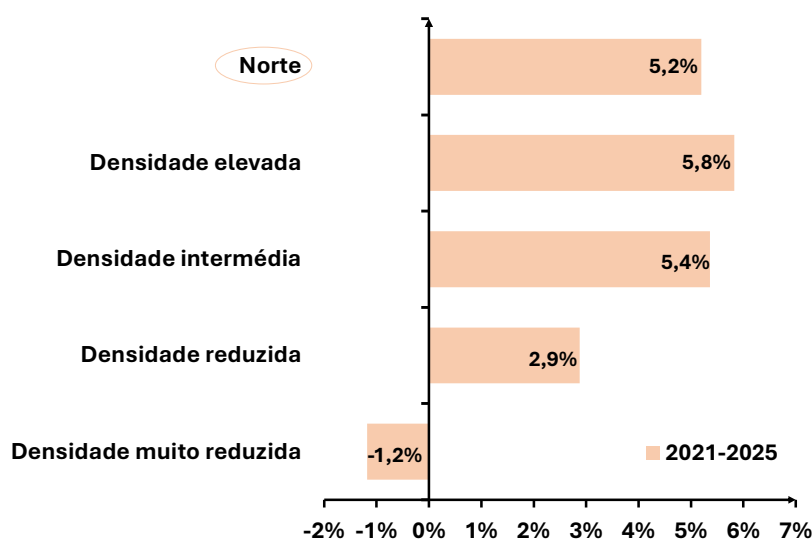


Figura 6 – Taxa de variação da população residente entre 2021 e 2025 nos municípios classificados por grau de densidade populacional

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente

Em síntese, a análise sugere que a distribuição territorial do crescimento populacional no Norte variou em função do ciclo demográfico. Em contextos de declínio ou de crescimento reduzido da população residente no Norte, como o observado até 2021, o aumento demográfico concentrou-se sobretudo nos principais sistemas urbanos, reforçando a polarização territorial e a concentração da população nos territórios com maior capacidade de atração.

Já no período mais recente, marcado pelo crescimento da população após 2021, a recuperação demográfica estendeu-se a um conjunto mais alargado de municípios, incluindo alguns territórios de reduzida densidade populacional, refletindo uma maior difusão territorial do crescimento. Ainda assim, esta dinâmica permanece desigual, com os municípios de muito reduzida densidade a apresentarem maiores dificuldades em beneficiar da recuperação demográfica e a permanecerem entre os territórios mais expostos ao declínio populacional e à queda do seu potencial económico.

2. Saldo Migratório

2.1. Escala regional e sub-regional

O saldo migratório do Norte — correspondente à diferença entre as entradas e as saídas de população na Região — atingiu um valor acumulado positivo de 231,5 mil pessoas entre 2011 e 2025. Este saldo correspondeu a uma taxa de crescimento migratório de 6,4%, calculada em relação à população média residente no período. Em Portugal, a dinâmica migratória foi ainda mais expressiva, com um saldo migratório acumulado de cerca de 1,3 milhões de pessoas e uma taxa de crescimento migratório de 12,0%. Esta discrepância face ao contexto nacional significa que, apesar do reforço da imigração, a capacidade de atração migratória do Norte permaneceu inferior à observada no conjunto do país, contribuindo para uma recuperação demográfica menos intensa ao longo do período.

Tabela 2 – Saldo migratório acumulado e taxa de crescimento migratório²

	Saldo migratório acumulado				Taxa de crescimento migratório (%)			
	Períodos			Total	Períodos			Total
	2011-15	2015-21	2021-25	2011-25	2011-15	2015-21	2021-25	2011-25
Portugal	-103 342	413 034	966 056	1 275 748	-1,0	4,0	8,7	12,0
Norte	-54 781	51 150	235 170	231 539	-1,5	1,4	6,3	6,4
Alto Minho	-2 786	4 839	20 130	22 183	-1,2	2,1	8,4	9,4
Cávado	-4 670	9 619	33 434	38 383	-1,1	2,3	7,6	9,2
Ave	-6 808	4 066	25 319	22 577	-1,6	1,0	5,9	5,3
Área Metropolitana do Porto	-19 817	44 147	116 890	141 220	-1,1	2,5	6,4	8,0
Alto Tâmega e Barroso	-1 500	-870	5 611	3 241	-1,7	-1,0	6,8	3,8
Tâmega e Sousa	-12 927	-9 020	16 735	-5 212	-3,0	-2,2	4,1	-1,3
Douro	-5 162	-3 238	10 129	1 729	-2,6	-1,7	5,5	0,9
Terras de Trás-os-Montes	-1 111	1 607	6 922	7 418	-1,0	1,5	6,4	6,7

Fonte: INE, Indicadores Demográficos

² Os valores acumulados do saldo migratório correspondem aos fluxos ocorridos entre os momentos de observação da população residente. Assim, o período 2011–2015 corresponde à soma dos saldos migratórios de 2012 a 2015; o período 2015–2021 à soma de 2016 a 2021; e o período 2021–2025 à soma de 2022 a 2025. A taxa de crescimento migratório resulta do rácio entre o saldo migratório acumulado e a população média de cada período.

A evolução observada evidencia um reforço gradual da capacidade de atração populacional da Região ao longo dos últimos quinze anos, acompanhando a recuperação económica e a crescente importância dos fluxos migratórios internacionais. Esta evolução não foi, contudo, homogénea ao longo do período em análise, sendo possível identificar três fases distintas:

- **Entre 2011 e 2015**, o Norte registou um saldo migratório acumulado negativo de 54,8 mil pessoas, correspondente a uma taxa de crescimento migratório de -1,5%, refletindo a emigração associada à crise económica e financeira.
- **Entre 2015 e 2021**, o saldo migratório tornou-se positivo, atingindo 51,2 mil pessoas e uma taxa de crescimento migratório de 1,4%, traduzindo a inversão da dinâmica migratória, num contexto de recuperação da atividade económica e de reforço da capacidade de atração da Região.
- **Entre 2021 e 2025**, verificou-se uma aceleração muito acentuada dos fluxos migratórios, com um saldo migratório acumulado de 235,2 mil pessoas, correspondente a uma taxa de crescimento migratório de 6,3%, um valor muito superior ao observado nos dois períodos anteriores.

À escala sub-regional, apesar das assimetrias territoriais, o padrão dominante nas NUTS III do Norte, entre 2011 e 2025, foi o de saldos migratórios acumulados positivos. Destacou-se o Alto Minho, que registou a taxa de crescimento migratório mais elevada da Região (9,4%), correspondente a um saldo migratório acumulado de 22,2 mil pessoas. Este desempenho poderá refletir, em parte, a proximidade e a crescente integração funcional transfronteiriça com a Galiza. Seguiram-se o Cávado, com uma taxa de 9,2% e a Área Metropolitana do Porto, com uma taxa de 8,0%, refletindo dinâmicas de atração migratória associadas aos polos de emprego e diversidade económica.

Num patamar intermédio situaram-se Terras de Trás-os-Montes (6,7%) e o Ave (5,3%), enquanto o Alto Tâmega e Barroso (3,8%) e o Douro (0,9%) registaram taxas de crescimento migratório mais moderadas. Em contracorrente com o panorama regional, o Tâmega e Sousa (-1,3%) foi a única sub-região a apresentar uma taxa de crescimento migratório negativa entre 2011 e 2025. Este resultado estará associado à proximidade da Área Metropolitana do Porto, cuja capacidade de atração de emprego e população influencia a dinâmica demográfica da sub-região, bem como a uma estrutura económica que continua a apresentar níveis de rendimento mais reduzidos.

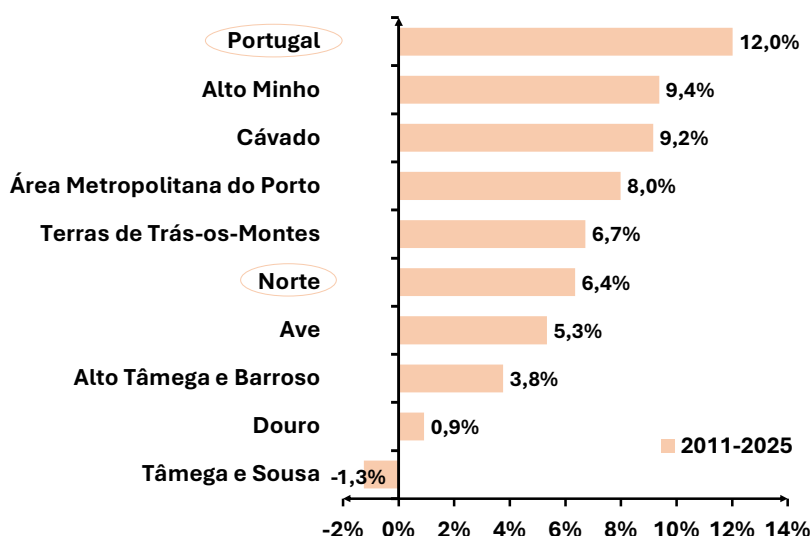


Figura 7 – Taxa de crescimento migratório entre 2011 e 2025

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

Porém, a análise do período mais recente (2021-2025) evidencia uma alteração significativa da distribuição territorial dos fluxos migratórios no Norte. Para além de todas as NUTS III passarem a registar taxas de crescimento migratório positivas, verificou-se uma redução das disparidades entre sub-regiões, refletindo uma maior difusão territorial da atração migratória.

O Alto Minho manteve a taxa mais elevada (8,4%), seguindo-se o Cávado (7,6%), enquanto o Alto Tâmega e Barroso (6,8%) registou um desempenho particularmente expressivo, ultrapassando a Área Metropolitana do Porto (6,4%) e Terras de Trás-os-Montes (6,4%). Mesmo o Tâmega e Sousa, que no conjunto de 2011-2025 foi a única sub-região com taxa de crescimento migratório negativa, apresentou entre 2021 e 2025 uma taxa positiva (4,1%), confirmando que o reforço dos fluxos migratórios beneficiou todo o território regional.

Ainda assim, os valores absolutos dos saldos migratórios permaneceram significativamente mais elevados nas sub-regiões mais urbanizadas, em particular na Área Metropolitana do Porto e no Cávado, refletindo a sua maior dimensão demográfica e económica. Esta diferença de escala não invalida que, em termos relativos, a dinâmica migratória recente tenha sido particularmente favorável nas restantes NUTS III do Norte, traduzindo um reforço da sua capacidade de atração de população e um impacto relevante nos respetivos mercados de trabalho e economias locais.

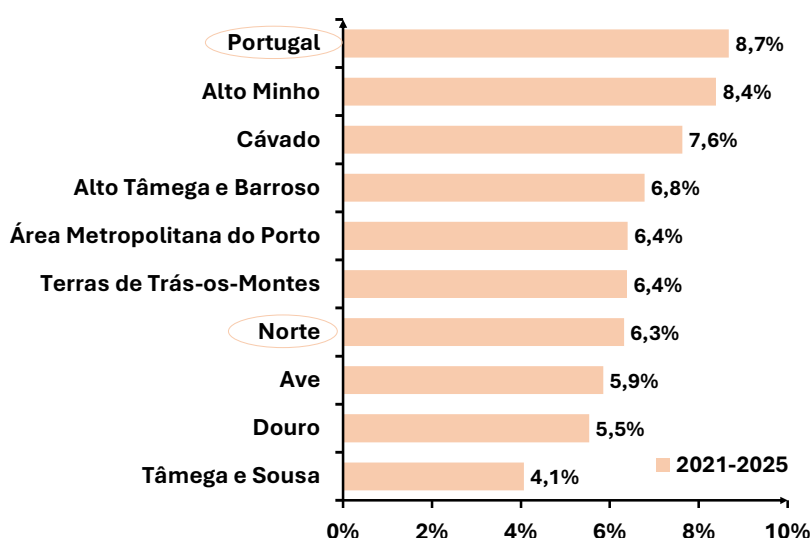


Figura 8 – Taxa de crescimento migratório entre 2021 e 2025

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

2.2. Escala municipal

À escala municipal, observou-se uma alteração muito significativa na distribuição territorial dos fluxos migratórios. Entre 2011 e 2025, o saldo migratório foi positivo na maioria dos municípios do Norte, embora persistissem assimetrias territoriais muito marcadas. Em contrapartida, no período mais recente (2021-2025), o crescimento migratório generalizou-se à quase totalidade dos municípios da Região, evidenciando uma difusão territorial muito mais ampla da capacidade de atração de população.

No conjunto do período 2011-2025, 66 dos 86 municípios do Norte registaram um saldo migratório acumulado positivo. As taxas de crescimento migratório mais elevadas observaram-se no Porto (21,4%), em Valença (20,8%), em Vila Nova de Cerveira (17,9%), em Bragança (16,5%) e na Póvoa de Varzim (14,6%), evidenciando a coexistência de dinâmicas muito favoráveis tanto na Área Metropolitana do Porto como em centros urbanos de fronteira. Em termos absolutos, destacou-se o Porto, com um saldo migratório acumulado superior a 52 mil pessoas, seguido de Braga (25,7 mil), de Vila Nova de Gaia (24,3 mil) e de Vila Nova de Famalicão (10,4 mil),

refletindo o peso demográfico e a concentração do emprego, dos serviços e das oportunidades económicas nestes municípios.

Entre 2021 e 2025, o número de municípios com saldo migratório positivo aumentou para 83, restando apenas três municípios com saldos negativos de reduzida expressão. As taxas de crescimento migratório mais elevadas registaram-se, agora, em Valença (14,9%), no Porto (12,7%), em Vila Nova de Cerveira (11,8%), em Bragança (10,9%) e na Póvoa de Varzim (9,9%), confirmando que o reforço recente da imigração beneficiou territórios com perfis geográficos e económicos muito distintos.

Em termos absolutos, contudo, os maiores saldos migratórios nesta fase continuaram concentrados nos principais centros urbanos, destacando-se o Porto (+33,5 mil pessoas), Vila Nova de Gaia (+19,1 mil), Braga (+16,4 mil), Matosinhos (+9,4 mil) e Vila Nova de Famalicão (+9,4 mil). Esta conjugação de resultados mostra que, embora a imigração recente se tenha disseminado por praticamente todo o território, os maiores volumes de população continuaram a dirigir-se para os principais polos urbanos e de emprego da Região.

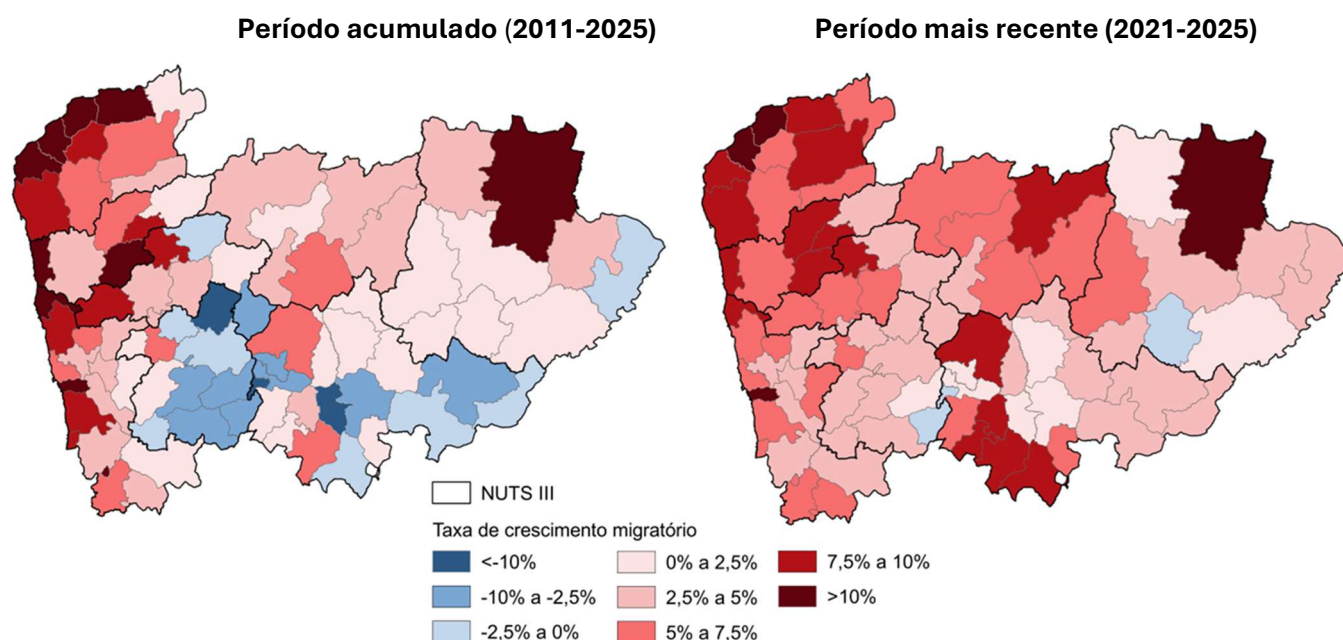


Figura 9 – Taxa de crescimento migratório

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

2.3. Saldos migratórios segundo a densidade populacional

A análise por classes de densidade permite aprofundar a leitura da evolução observada à escala municipal e compreender em que medida a recente recuperação migratória se distribuiu pelos diferentes tipos de território. Mais do que confirmar que o saldo migratório se tornou positivo na generalidade dos municípios, esta abordagem permite avaliar em que medida a intensidade dos fluxos convergiu entre classes de densidade e se o crescimento migratório deixou de estar tão fortemente associado à dimensão populacional dos municípios.

No conjunto do período 2011-2025, a atração migratória apresentava diferenças significativas em função da densidade populacional. A taxa de crescimento migratório variava entre 1,6% nos municípios de muito reduzida densidade e 7,8% nos de elevada densidade, revelando uma maior intensidade dos fluxos nos territórios mais densos, em particular nos principais centros urbanos. Os municípios de densidade intermédia e reduzida

ocupavam posições intermédias, com taxas de 4,2% e 2,9%, respetivamente. A amplitude entre os extremos traduzia, assim, uma forte heterogeneidade na capacidade de atração migratória ao longo do período.

O período 2021-2025 apresenta, contudo, uma configuração bastante distinta. As taxas de crescimento migratório aumentaram nos municípios de densidade intermédia, reduzida e muito reduzida, atingindo, respetivamente, 6,6%, 6,3% e 4,5%, enquanto a taxa nos municípios de elevada densidade recuou para 6,3%. A recuperação migratória foi, por isso, particularmente intensa nos territórios que registavam os níveis mais baixos no conjunto do período 2011-2025, contribuindo para uma convergência das dinâmicas migratórias entre as diferentes classes de densidade populacional.

Esta evolução assumiu particular relevância nos municípios de menor densidade, onde a entrada de população pode produzir efeitos demográficos importantes, dada a reduzida dimensão das populações residentes e a persistência de processos de envelhecimento. Porém, como se verá na análise da estrutura etária desenvolvida no capítulo 5, esta recuperação migratória não foi, para a maioria dos municípios de densidade reduzida e muito reduzida, suficiente para inverter a trajetória de queda da população até aos 64 anos. A dinâmica migratória positiva coexistiu, portanto, com a diminuição dos grupos mais jovens e da população adulta em idade ativa, traduzindo uma atenuação do declínio demográfico, mais do que uma inversão da trajetória demográfica destes territórios.

Uma possível explicação para a maior dispersão territorial dos fluxos migratórios no Norte entre 2021 e 2025 poderá estar relacionada com a própria intensidade do crescimento demográfico recente nos seus principais centros urbanos. O forte aumento da população, aliado à concentração do emprego e das oportunidades económicas, poderá ter acentuado diversas pressões urbanas, designadamente sobre a procura habitacional, a evolução dos preços residenciais e a escassez de espaço, tornando progressivamente mais atrativos os territórios próximos ou funcionalmente articulados com os principais polos urbanos.

Com efeito, como ilustra a Figura 10, entre 2021 e 2025, a maior taxa de crescimento migratório observou-se, precisamente, nos municípios classificados como de densidade intermédia (6,6%). Este resultado poderá estar associado a um maior equilíbrio entre a proximidade aos principais centros urbanos — onde se concentram o emprego e os serviços — e a condições residenciais potencialmente menos pressionadas, nomeadamente em termos de disponibilidade e de custo da habitação.

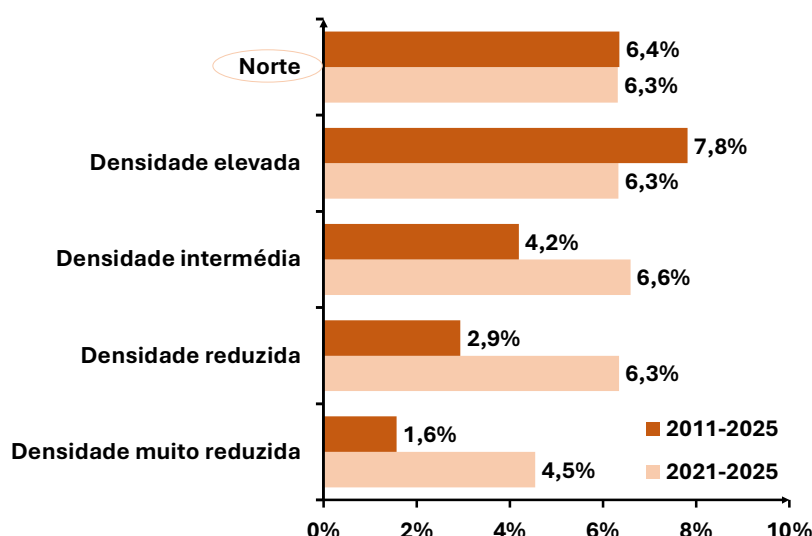


Figura 10 – Taxa de crescimento migratório segundo a densidade populacional dos municípios do Norte

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

3. Saldo Natural

3.1. Escala regional e sub-regional

Contrariamente ao observado no saldo migratório, a evolução do saldo natural não evidencia alterações significativas ao longo do período em análise. Apesar da recuperação demográfica registada nos últimos anos, o saldo natural permaneceu persistentemente negativo, refletindo o carácter estrutural dos desafios demográficos da Região. A baixa natalidade, o envelhecimento da população, o adiamento da constituição de família, a redução do número de mulheres em idade fértil e as dificuldades de acesso à habitação e de conciliação entre vida profissional e familiar continuam a condicionar o número de nascimentos.

Entre 2011 e 2025, o Norte registou um saldo natural acumulado de -124,9 mil pessoas, correspondente a uma taxa de crescimento natural de -3,4%, valor ligeiramente menos desfavorável do que o observado no conjunto do país (-3,9%). Dentro da Região persistem, contudo, diferenças territoriais muito acentuadas. O Cávado destacou-se como a única sub-região a apresentar uma taxa de crescimento natural praticamente nula (+0,1%), seguindo-se o Ave (-1,5%), a Área Metropolitana do Porto e o Tâmega e Sousa (ambos com -2,3%). Em contraste, o Alto Minho (-9,0%), o Douro (-10,7%), as Terras de Trás-os-Montes (-13,7%) e, sobretudo, o Alto Tâmega e Barroso (-14,9%) registaram perdas naturais muito intensas, refletindo estruturas demográficas mais envelhecidas e uma reduzida capacidade de renovação geracional.

O período mais recente, entre 2021 e 2025, apesar de marcado pela forte intensificação dos fluxos migratórios, não alterou substancialmente este padrão territorial dos nascimentos e óbitos. As assimetrias mantiveram-se amplamente inalteradas, confirmando que o saldo natural responde a fatores demográficos de natureza estrutural e tende a evoluir de forma muito mais lenta do que os movimentos migratórios. Em consequência, o crescimento populacional observado nos últimos anos só foi possível porque o forte aumento da imigração mais do que compensou as perdas resultantes do elevado número de óbitos face aos nascimentos.

Tabela 3 – Saldo natural acumulado e taxa de crescimento natural³

	Saldo natural acumulado				Taxa de crescimento natural (%)			
	Períodos			Total	Períodos			Total
	2011-15	2015-21	2021-25	2011-25	2011-15	2015-21	2021-25	2011-25
Portugal	-87 054	-182 471	-141 142	-410 667	-0,8	-1,8	-1,3	-3,9
Norte	-23 299	-53 578	-47 979	-124 856	-0,6	-1,5	-1,3	-3,4
Alto Minho	-5 176	-9 487	-6 557	-21 220	-2,2	-4,1	-2,7	-9,0
Cávado	1 051	277	-901	427	0,3	0,1	-0,2	0,1
Ave	-891	-2 538	-3 094	-6 523	-0,2	-0,6	-0,7	-1,5
Área Metropolitana do Porto	-4 437	-17 220	-18 240	-39 897	-0,3	-1,0	-1,0	-2,3
Alto Tâmega e Barroso	-3 329	-5 375	-4 116	-12 820	-3,7	-6,3	-5,0	-14,9
Tâmega e Sousa	-1 231	-4 022	-4 155	-9 408	-0,3	-1,0	-1,0	-2,3
Douro	-5 309	-8 583	-6 371	-20 263	-2,7	-4,6	-3,5	-10,7
Terras de Trás-os-Montes	-3 977	-6 630	-4 545	-15 152	-3,5	-6,1	-4,2	-13,7

Fonte: INE, Indicadores Demográficos

³ A taxa de crescimento natural resulta do rácio entre o saldo natural acumulado e a população média de cada período.

3.2. Escala municipal

À escala municipal, a distribuição espacial da taxa de crescimento natural evidencia uma elevada estabilidade ao longo do período em análise. Ao contrário do que se observou nos saldos migratórios, a forte intensificação da imigração nos anos mais recentes não foi suficiente para alterar este padrão territorial. Entre 2011 e 2025, apenas 9 dos 86 municípios do Norte registaram uma taxa de crescimento natural positiva, número que diminuiu para apenas dois no período de 2021 a 2025, confirmando a persistência do défice natural na Região.

Considerando o período de 2011 a 2025, os valores mais desfavoráveis concentraram-se sobretudo nos municípios do interior, em especial nas sub-regiões do Alto Tâmega e Barroso, Douro e Terras de Trás-os-Montes, refletindo estruturas etárias mais envelhecidas e níveis reduzidos de natalidade. Destacaram-se Melgaço (-25,6%), Freixo de Espada à Cinta (-25,4%), Vimioso (-24,2%) e Vinhais (-22,4%), que registaram as taxas de crescimento natural mais negativas da Região.

Em contraste, os municípios do litoral, mais urbanos e demograficamente mais jovens, apresentaram os valores mais favoráveis, destacando-se Vizela (2,3%), Braga (2,2%), Paços de Ferreira (1,1%), Lousada (0,9%) e Paredes (0,9%), figurando entre os poucos municípios da Região a registar um crescimento natural positivo ou próximo do equilíbrio demográfico entre 2011 e 2025.

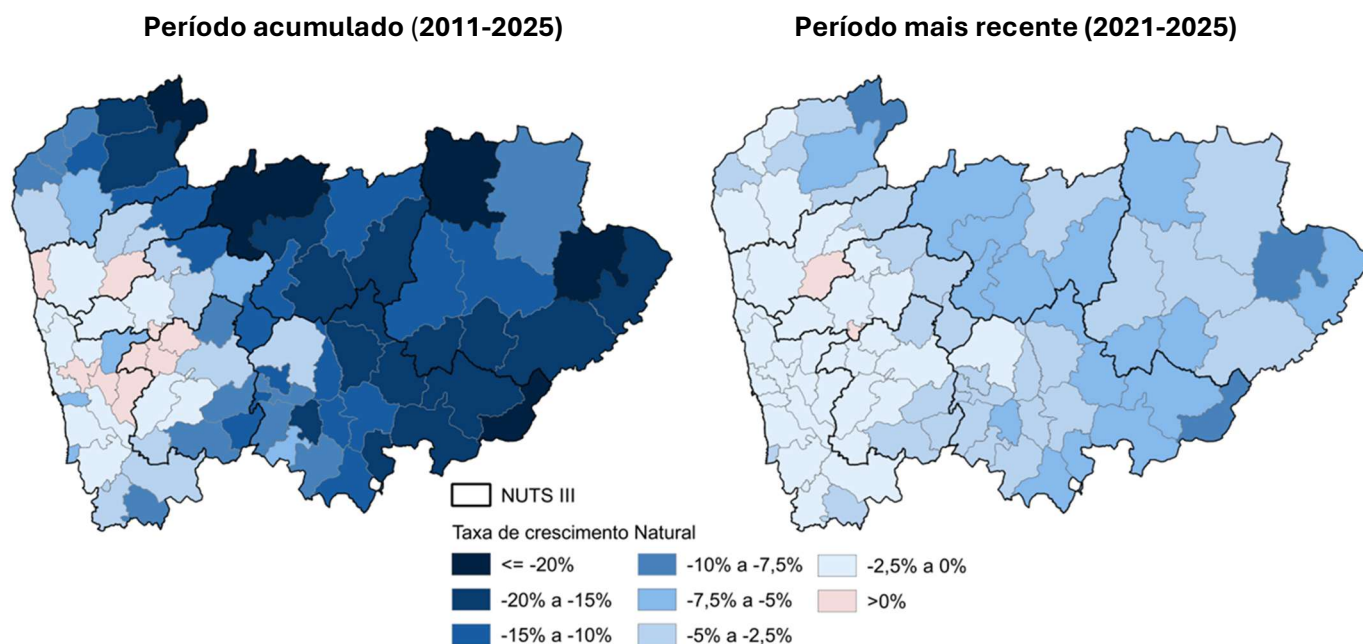


Figura 11 – Taxa de crescimento natural

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

3.3. Saldo Natural segundo a densidade populacional

A análise por grau de densidade populacional confirma a forte dimensão territorial do saldo natural. Em ambos os períodos em análise, as taxas de crescimento natural tornam-se progressivamente mais negativas à medida que diminui a densidade populacional dos municípios, refletindo níveis mais elevados do envelhecimento demográfico e uma menor capacidade de renovação geracional nos territórios de reduzida ou muito reduzida densidade populacional.

No conjunto do período de 2011 a 2025, os municípios de densidade muito reduzida registaram uma taxa de crescimento natural muito negativa (-17,8%), seguindo-se os de densidade reduzida (-11,0%), intermédia (-3,9%) e elevada (-1,3%). No período mais recente (2021-2025), esta hierarquia territorial manteve-se praticamente inalterada, confirmando que o défice natural continua a agravar-se à medida que diminui a densidade populacional.

Os resultados evidenciam uma clara dualidade territorial: enquanto os territórios de densidade intermédia apresentam níveis de crescimento natural relativamente próximos dos registados nos territórios de elevada densidade, os municípios de reduzida e, sobretudo, de muito reduzida densidade continuam a apresentar défices naturais substancialmente mais elevados. Esta realidade sugere que, nestes territórios, em termos prospetivos, apenas fluxos migratórios líquidos elevados e persistentes ao longo de vários anos poderão compensar a perda natural de população e sustentar um crescimento demográfico duradouro.

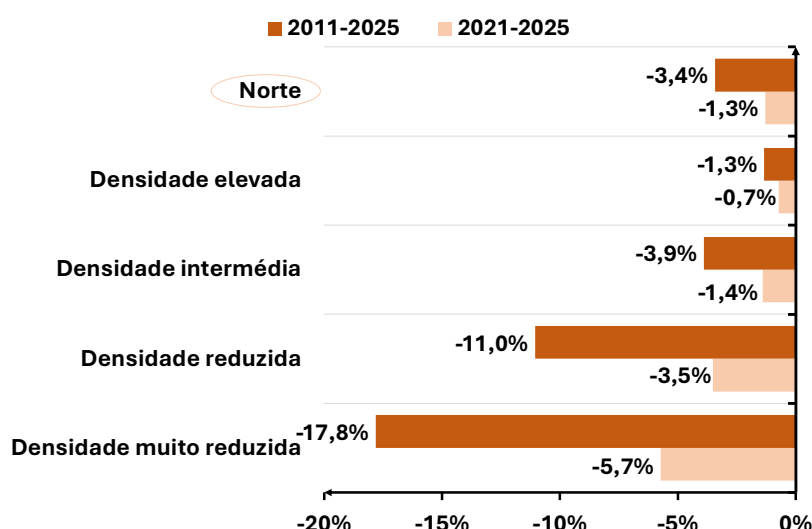


Figura 12 – Taxa de crescimento natural segundo a densidade populacional dos municípios do Norte

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

4. A Equação Demográfica do Norte: dois saldos, um resultado

4.1. Escala regional e sub-regional

Os capítulos anteriores analisaram separadamente o saldo natural e o saldo migratório enquanto componentes fundamentais da dinâmica demográfica do Norte. Importa agora analisar estas duas componentes de forma integrada, avaliando o respetivo contributo para a evolução da população residente em cada um dos períodos considerados e identificando de que forma a sua interação explica a sucessão de três fases distintas da dinâmica demográfica regional: declínio, estabilização e crescimento.

Como evidencia a figura seguinte, apesar de o saldo natural ter permanecido sistematicamente negativo ao longo de todo o período em análise, a evolução da população residente foi determinada pelas oscilações do saldo migratório. Com efeito, a alteração da intensidade desta componente explicou a passagem de uma fase de declínio demográfico para uma fase de estabilização e, posteriormente, para um período de forte crescimento populacional. Em síntese, destacam-se três momentos distintos:

- **1.ª fase (2011–2015) – Declínio demográfico:** A população residente do Norte diminuiu em 78 080 pessoas, resultado da conjugação de um saldo natural negativo (-23 299) com um saldo migratório igualmente negativo (-54 781). Neste período, tanto o défice natural como a emigração contribuíram

para o declínio demográfico, num contexto marcado pela recessão económica e pelo aumento do desemprego.

- **2.ª fase (2015–2021) – Estabilização demográfica:** A população residente permaneceu praticamente inalterada (-2 428 pessoas), refletindo a compensação quase integral do saldo natural negativo (-53 578) por um saldo migratório positivo (51 150). Esta fase assinala a inversão da dinâmica migratória da Região, embora ainda insuficiente para gerar um crescimento efetivo da população.
- **3.ª fase (2021–2025) – Crescimento demográfico:** A população residente aumentou 187 191 pessoas, resultado exclusivo da intensificação dos fluxos migratórios. O saldo migratório positivo (235 170) não só compensou integralmente o saldo natural negativo (-47 979), como gerou um crescimento populacional sem precedentes na Região.

Em síntese, entre 2011 e 2025, o Norte registou um aumento líquido de 106 683 residentes. Este resultado foi inteiramente explicado pelo saldo migratório acumulado (+231 539), que mais do que compensou o saldo natural negativo (-124 856). A análise evidencia, assim, uma profunda alteração da dinâmica demográfica regional: enquanto o saldo natural permaneceu estruturalmente deficitário ao longo de todo o período, a evolução da população passou a depender fundamentalmente da capacidade de atração migratória da Região.

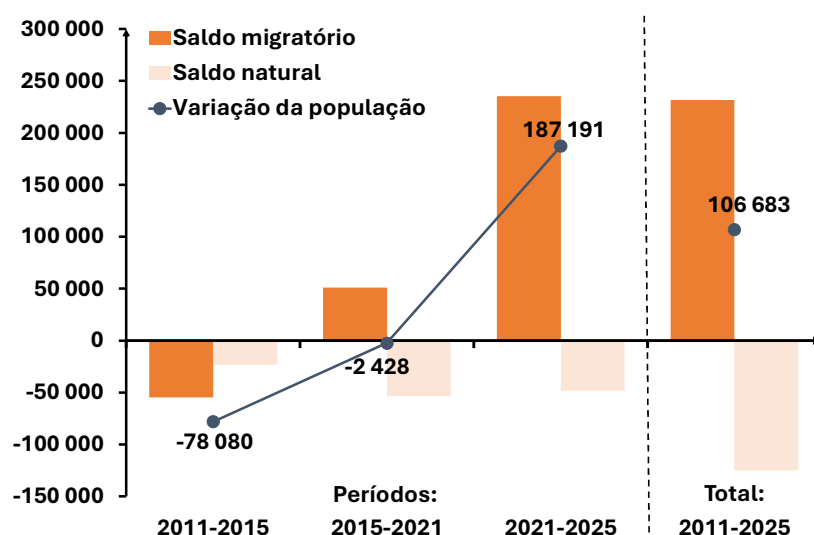


Figura 13 – Decomposição do crescimento populacional do Norte: saldo migratório e saldo natural

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

À escala sub-regional, importa analisar o conjunto do período 2011-2025, uma vez que este permite identificar as tendências estruturais da dinâmica demográfica nas diferentes NUTS III, atenuando os efeitos de flutuações conjunturais. Como evidencia a Figura 14, as diferenças na evolução demográfica das sub-regiões decorreram essencialmente da distinta capacidade do saldo migratório compensar um saldo natural negativo em praticamente todo o território. Assim, as sub-regiões que registaram os maiores crescimentos populacionais foram também aquelas onde se verificaram as taxas de crescimento migratório mais elevadas e os défices naturais mais reduzidos.

Em particular, o Cávado destacou-se por combinar uma taxa de crescimento natural próxima do equilíbrio (+0,1%) com uma das mais elevadas taxas de crescimento migratório (+9,2%), registando, por isso, o crescimento demográfico mais elevado da Região. Também a Área Metropolitana do Porto e o Ave evidenciaram

crescimentos populacionais sustentados por taxas de crescimento migratório suficientemente elevadas para compensar os respetivos défices naturais.

Em contraste, nas sub-regiões de menor densidade populacional, apesar do contributo positivo da migração, este revelou-se insuficiente para contrariar a intensidade do declínio natural. O Alto Minho constitui um caso particularmente ilustrativo: apesar de apresentar a mais elevada taxa de crescimento migratório da Região (+9,4%), o elevado défice natural (-9,0%) limitou o crescimento demográfico a apenas +0,4%. Situação distinta verificou-se no Douro e no Alto Tâmega e Barroso, onde a reduzida capacidade de atração migratória no período em análise, conjugada com perdas naturais muito acentuadas, se traduziu em expressivos declínios demográficos.

Já em Terras de Trás-os-Montes, apesar de a taxa de crescimento migratório (+6,7%) se situar em torno da média regional, esta revelou-se insuficiente para compensar o elevado défice natural (-13,7%), mantendo-se a população residente em trajetória de diminuição. O Tâmega e Sousa distingue-se por ser a única sub-região onde tanto a componente natural como a componente migratória contribuíram negativamente para a evolução demográfica, embora o declínio populacional observado tenha sido menos intenso do que noutras sub-regiões do interior.

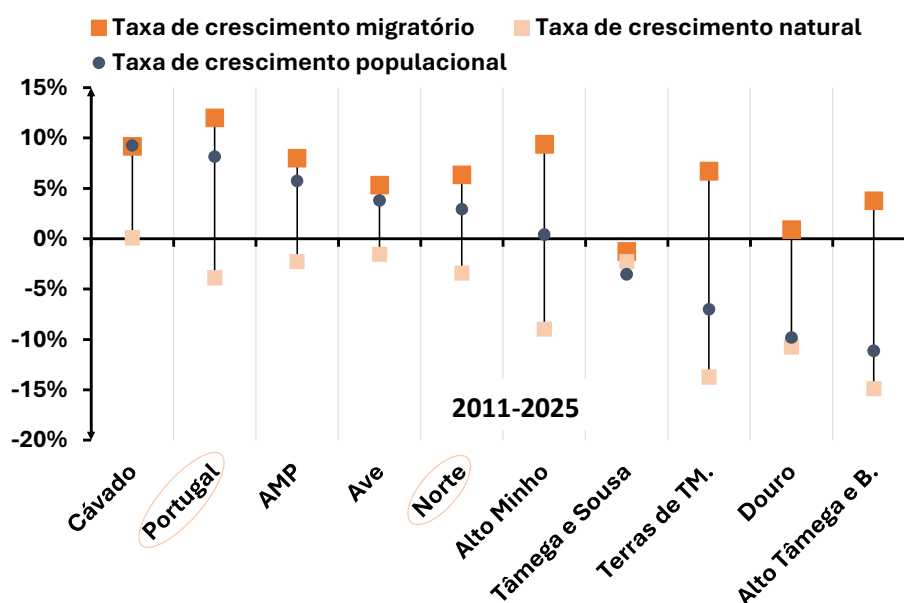


Figura 14 – Decomposição do crescimento populacional nas sub-regiões do Norte entre 2011 e 2025: taxa de crescimento migratório e taxa de crescimento natural

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

Siglas usadas na legenda: AMP – Área Metropolitana do Porto; Terras de TM. – Terras de Trás-os-Montes; Alto Tâmega e B. – Alto Tâmega e Barroso

A análise do período 2011-2025 demonstra o resultado acumulado de diferentes fases da evolução demográfica regional, marcado inicialmente por saldos migratórios insuficientes para compensar o défice natural na maioria das sub-regiões. Importa, por isso, analisar separadamente o período mais recente (2021-2025), de forma a avaliar em que medida a intensificação dos fluxos migratórios internacionais alterou esta realidade e reforçou a capacidade de compensação do saldo natural nas diferentes NUTS III.

Como evidencia a Figura 15, entre 2021 e 2025 verificou-se uma alteração significativa da realidade demográfica regional. O reforço generalizado da componente migratória permitiu compensar integralmente o

saldo natural negativo em todas as sub-regiões do Norte, traduzindo-se, pela primeira vez no período em análise, em taxas efetivas de crescimento demográfico positivas em todo o território regional.

Apesar desta convergência, persistem diferenças na intensidade do crescimento demográfico. O Cávado manteve a liderança regional, com a taxa de crescimento populacional mais elevada, seguido do Alto Minho, da Área Metropolitana do Porto e do Ave, refletindo a conjugação de elevadas taxas de crescimento migratório com défices naturais relativamente reduzidos.

Nas sub-regiões do interior, a intensificação dos fluxos migratórios revelou-se particularmente expressiva. O Alto Tâmega e Barroso, as Terras de Trás-os-Montes, e o Douro registaram taxas de crescimento migratório próximas ou superiores à média regional (+6,3%), permitindo, pela primeira vez, compensar os elevados défices naturais e inverter as anteriores trajetórias de perda populacional. O Tâmega e Sousa, apesar de continuar a apresentar a taxa de crescimento demográfico mais baixa entre as sub-regiões, passou igualmente a registar um crescimento populacional positivo (+3,1%), sustentado por uma recuperação da componente migratória.

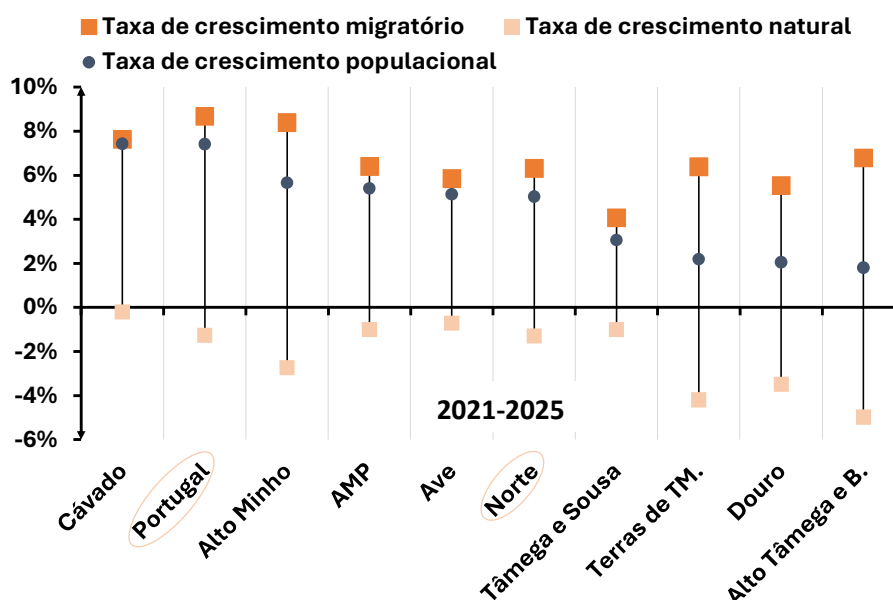


Figura 15 – Decomposição do crescimento populacional nas sub-regiões do Norte entre 2021 e 2025: taxa de crescimento migratório e taxa de crescimento natural

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

Siglas usadas na legenda: AMP – Área Metropolitana do Porto; Terras de TM. – Terras de Trás-os-Montes; Alto Tâmega e B. – Alto Tâmega e Barroso

4.2. Escala municipal

Nos capítulos anteriores, a análise à escala municipal do saldo migratório e do saldo natural foi conduzida de forma separada, permitindo cartografar, de forma independente, a intensidade de cada uma destas componentes em cada município do Norte. Importa agora conjugar estas duas leituras, classificando cada município de acordo com o contributo relativo do saldo natural e do saldo migratório para a sua variação populacional. Esta síntese permite identificar, de forma direta, quais os determinantes do crescimento ou do decréscimo demográfico em cada território, superando as limitações de uma leitura isolada de cada saldo.

Esta decomposição assume particular relevância à escala municipal, na medida em que é precisamente a este nível que a heterogeneidade territorial da dinâmica demográfica do Norte se manifesta com maior intensidade. Enquanto a análise regional e sub-regional evidenciou um padrão relativamente homogéneo — saldo natural

persistentemente negativo, compensado em graus distintos pelo saldo migratório —, a escala municipal permite captar situações mais diversas, incluindo casos de crescimento sustentado em ambas as componentes, ou, pelo contrário, de decréscimo agravado pela conjugação negativa de ambos os saldos.

Para o efeito, os municípios foram classificados em seis categorias, resultantes do cruzamento do sinal do saldo natural com o sinal do saldo migratório, como consta na tabela seguinte.

Tabela 4 – Tipologias da dinâmica demográfica municipal

Tipologias	Variação populacional	Saldo migratório	Saldo natural	N.º de municípios	
				2011-25	2021-25
Crescimento populacional impulsionado por saldos migratório e natural positivos	+	+	+	8	2
Crescimento populacional devido ao saldo migratório positivo	+	+	-	23	61
Crescimento populacional devido ao saldo natural positivo	+	-	+	0	0
Decréscimo populacional agravado por saldos migratório e natural negativos	-	-	-	19	3
Decréscimo populacional devido ao saldo migratório negativo	-	-	+	1	0
Decréscimo populacional devido ao saldo natural negativo	-	+	-	35	20
Total				86	86

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

A comparação entre os dois períodos evidencia uma alteração estrutural da dinâmica demográfica municipal no Norte. Enquanto entre 2011 e 2025 predominavam os municípios em perda de população, refletindo a insuficiência do saldo migratório para contrariar o défice natural, entre 2021 e 2025 verifica-se uma generalização da capacidade das migrações para sustentar o crescimento demográfico. Esta transformação traduziu-se num aumento muito expressivo do número de municípios cujo crescimento populacional passou a assentar na componente migratória (61 de 86 municípios). Em paralelo, reduziram-se acentuadamente as situações em que o declínio populacional resultava da conjugação de saldos migratórios e naturais negativos, correspondentes às situações de maior vulnerabilidade demográfica.

Esta evolução não significa, contudo, uma inversão da tendência estrutural do saldo natural. Pelo contrário, a quase inexistência de municípios com crescimento populacional sustentado por saldos naturais positivos demonstra que a recuperação demográfica recente continua a depender essencialmente da intensificação dos fluxos migratórios. A evolução desta componente revela maior sensibilidade ao ciclo económico, às necessidades do mercado de trabalho e às políticas migratórias, ao contrário do saldo natural, cuja evolução reflete tendências demográficas estruturais de mais longo prazo.

Importa ainda sublinhar que o impacto das migrações na dinâmica demográfica não se esgota no contributo direto para o saldo migratório. A entrada de população em idade ativa e reprodutiva tende também a influenciar positivamente o número de nascimentos, contribuindo, ainda que de forma gradual e diferida no tempo, para

atenuar o défice natural e reduzir a intensidade das perdas populacionais associadas ao envelhecimento demográfico.

A análise cartográfica da Figura 16 evidencia de forma particularmente clara esta transformação. Se no período 2011-2025 coexistiam diversas tipologias de dinâmica demográfica, refletindo uma acentuada heterogeneidade territorial, entre 2021 e 2025 observa-se uma forte simplificação desse padrão. A grande maioria dos municípios passa, assim, a integrar a categoria de crescimento populacional sustentado pelo saldo migratório, enquanto os restantes se concentram, essencialmente, em situações de decréscimo populacional, nas quais o saldo migratório positivo não é ainda suficiente para compensar o défice natural. Esta situação é particularmente evidente na maioria dos municípios de densidade muito reduzida, localizados em territórios mais periféricos e envelhecidos, onde a capacidade de atração de população permanece relativamente limitada e a reduzida natalidade, conjugada com o elevado número de óbitos associado ao envelhecimento, mantém uma forte pressão sobre a evolução da população residente.

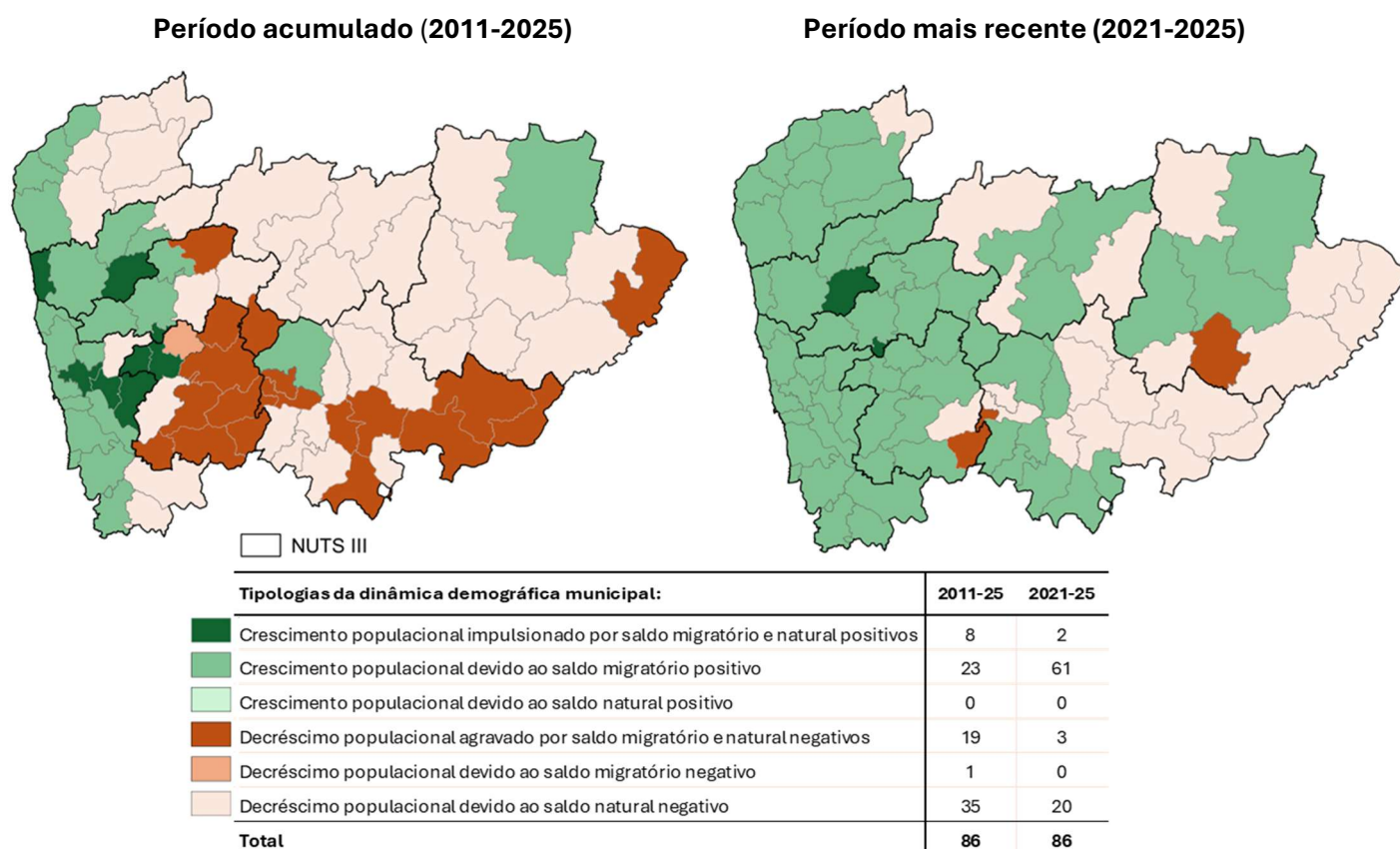


Figura 16 – Tipologias da dinâmica demográfica municipal

Fonte: INE, Estatísticas Demográficas

5. Estrutura etária e envelhecimento demográfico

5.1. Escala regional e sub-regional

A análise desenvolvida nos capítulos anteriores centrou-se na evolução da população residente e nas duas componentes que determinam a dinâmica demográfica — o saldo migratório e o saldo natural. Importa agora avaliar de que forma essa evolução se refletiu na estrutura etária da população do Norte. A Figura 17 apresenta

a distribuição da população residente pelos principais grupos etários no Norte em 2011, 2021 e 2025, constituindo o ponto de partida para a análise do processo de envelhecimento demográfico da Região.

Como evidencia a Figura 17, a estrutura etária da população residente no Norte alterou-se significativamente entre 2011 e 2025, refletindo o aprofundamento do processo de envelhecimento demográfico da Região. Entre 2011 e 2025, o peso da população mais jovem (0-14 anos) reduziu-se de 15,0% para 11,8%, enquanto a proporção de residentes com 65 ou mais anos aumentou de 17,2% para 24,0%, tornando-se o grupo etário que mais reforçou o seu peso relativo na estrutura da população.

A evolução mais recente revela, contudo, uma alteração relevante. Após uma década de redução, o peso relativo da população entre os 25 e os 64 anos estabilizou entre 2021 e 2025, permanecendo em 54,0%. Em termos absolutos, porém, este grupo etário aumentou em 102 723 residentes, refletindo a intensificação dos fluxos migratórios internacionais. Este crescimento ocorreu a um ritmo semelhante ao da população residente total, razão pela qual a sua representatividade na estrutura etária se manteve inalterada.

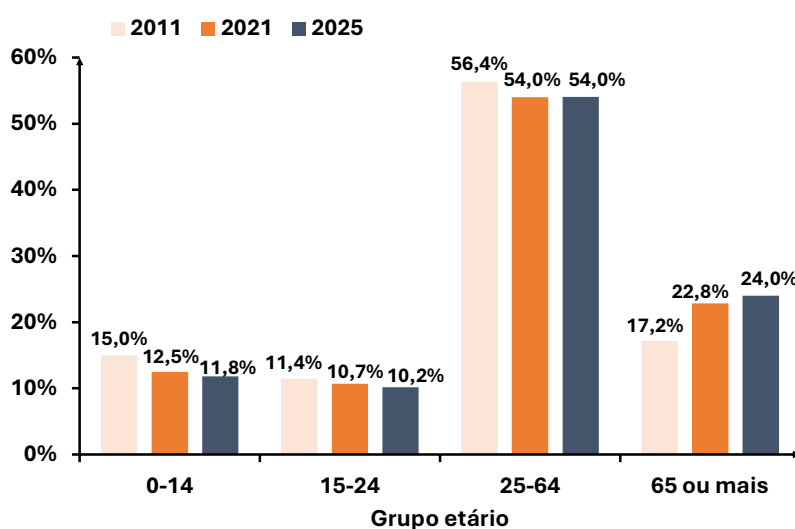


Figura 17 – Estrutura etária do Norte: valores em % do total da população residente

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

A comparação com Portugal evidencia que o impacto demográfico recente da imigração foi mais expressivo no conjunto do País do que no Norte. Como mostra a Tabela 5, entre 2021 e 2025, todos os grupos etários aumentaram em termos absolutos em Portugal, incluindo a população jovem (0-14 anos) e os residentes entre os 15 e os 24 anos. No Norte, pelo contrário, o crescimento populacional concentrou-se exclusivamente na população entre os 25 e os 64 anos e na população com 65 ou mais anos, mantendo-se em diminuição os grupos etários mais jovens.

Estes resultados sugerem que a intensificação dos fluxos migratórios internacionais teve um efeito relativamente mais favorável na renovação da estrutura etária da população nacional do que na da Região Norte. Embora a imigração tenha contribuído para reforçar a população nas idades centrais da vida ativa em ambos os casos, no Norte esse efeito revelou-se insuficiente para inverter a redução contínua da população mais jovem, ainda que, entre 2021 e 2025, esse decréscimo tenha sido bastante mais moderado.

Tabela 5 – População residente por grupos etários no Norte e em Portugal

Grupo etário	Norte					Portugal				
	População residente			Variação da população (%)		População residente			Variação da população (%)	
	2011	2021	2025	2021-25	2011-25	2011	2021	2025	2021-25	2011-25
0-14	551 674	449 342	446 799	-0,6%	-19,0%	1 582 153	1 382 983	1 411 607	2,1%	-10,8%
15-24	421 719	385 817	385 064	-0,2%	-8,7%	1 136 465	1 113 937	1 176 511	5,6%	3,5%
25-64	2 077 588	1 945 481	2 048 204	5,3%	-1,4%	5 815 794	5 636 003	6 170 136	9,5%	6,1%
65 ou +	632 890	822 723	910 487	10,7%	43,9%	2 024 538	2 466 194	2 665 777	8,1%	31,7%
Total	3 683 871	3 603 363	3 790 554	5,2%	2,9%	10 558 950	10 599 117	11 424 031	7,8%	8,2%

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

Ao nível das NUTS III do Norte continuam a persistir diferenças acentuadas na estrutura etária. Em 2025, as sub-regiões com maior percentagem de população residente com 65 ou mais anos encontravam-se no Alto Tâmega e Barroso, em Terras de Trás-os-Montes, no Douro e no Alto Minho, com valores claramente superiores à média do Norte (Figura 18). Em sentido oposto, as sub-regiões menos envelhecidas eram o Cávado, o Tâmega e Sousa, o Ave e a Área Metropolitana do Porto, onde o peso da população idosa se mantinha abaixo da média.

Esta disparidade reflete, em larga medida, os diferentes ritmos de perda de população jovem e de capacidade de atração de população em idade ativa registados nas últimas décadas, sendo o Alto Tâmega e Barroso o caso mais extremo do processo de envelhecimento demográfico na Região. As sub-regiões da faixa litoral e o eixo metropolitano, por seu turno, beneficiaram de uma maior capacidade de fixação e atração populacional, o que se reflete numa estrutura etária relativamente mais equilibrada.

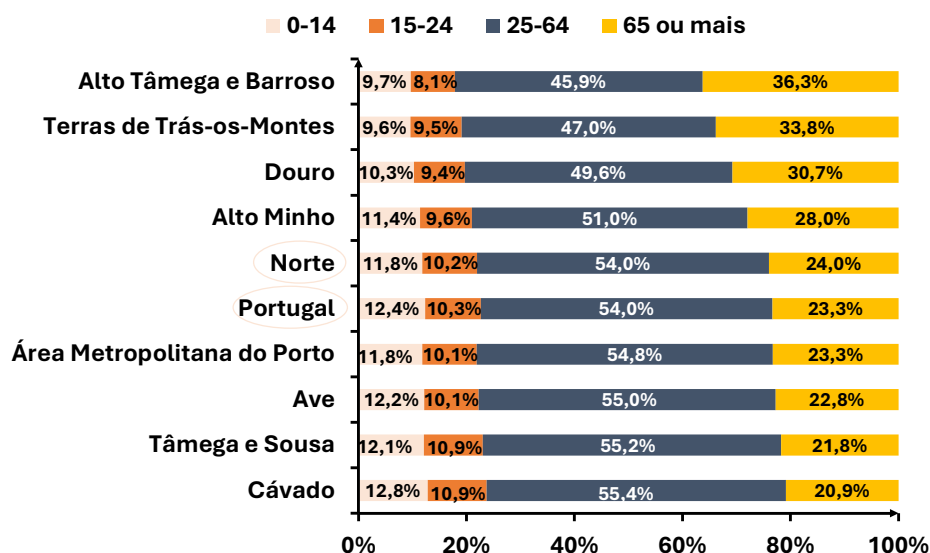


Figura 18 – Estrutura etária das sub-regiões do Norte: valores em % do total da população residente, 2025

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

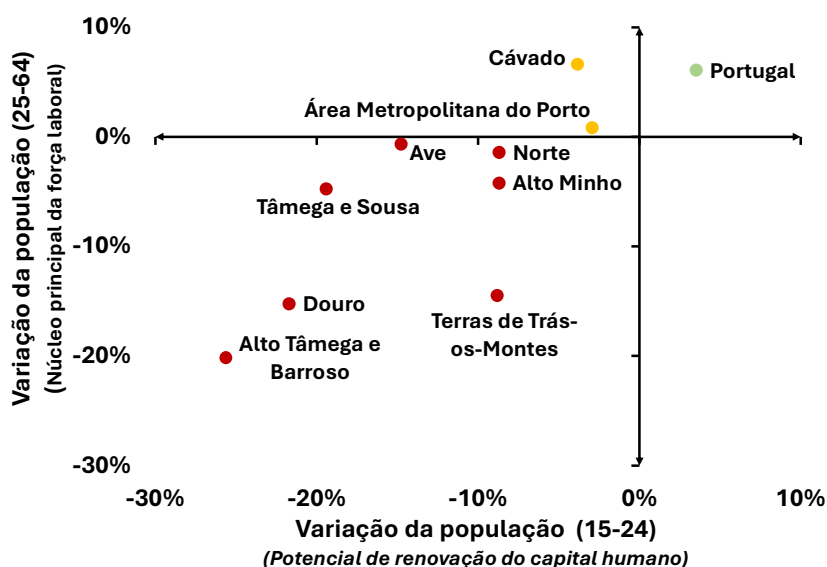
Apesar das diferenças observadas na estrutura etária das diversas sub-regiões, existe um padrão demográfico comum que importa salientar. Entre 2011 e 2025, todas as NUTS III do Norte registaram simultaneamente uma redução da população mais jovem (0-14 anos) e um aumento da população com 65 ou mais anos, refletindo a persistência de um processo generalizado de envelhecimento demográfico.

Contudo, é na evolução dos grupos etários intermédios que se evidenciam as principais diferenças territoriais. Enquanto a população entre os 15 e os 24 anos representa a fase de transição entre o sistema educativo e a integração no mercado de trabalho, constituindo um importante indicador do potencial de renovação do capital humano, a população entre os 25 e os 64 anos corresponde ao núcleo principal da força de trabalho, refletindo a capacidade dos territórios para atrair e fixar população em plena idade de participação económica.

A Figura 19 cruza precisamente estas duas dimensões, permitindo avaliar, em simultâneo, a evolução da população jovem (15-24 anos) e da população entre os 25 e os 64 anos nas diferentes NUTS III do Norte, bem como posicionar a Região Norte face ao conjunto do País. Esta representação permite distinguir os territórios que conseguiram reforçar a sua base produtiva e o seu potencial de renovação de capital humano daqueles onde ambas as componentes registaram uma evolução desfavorável.

Como evidencia a Figura 19, entre 2011 e 2025, nenhuma sub-região do Norte registou um crescimento simultâneo da população dos 15 aos 24 anos e da população dos 25 aos 64 anos, situação que corresponderia ao cenário demográfico mais favorável, por combinar o reforço da força de trabalho atual com a renovação do potencial humano futuro. Apenas o Cávado e a Área Metropolitana do Porto conseguiram aumentar a população entre os 25 e os 64 anos, apesar da redução da população dos 15 aos 24 anos, evidenciando uma capacidade de atração e fixação de adultos significativamente superior à das restantes sub-regiões.

Nas restantes NUTS III, entre 2011 e 2025, verificou-se uma diminuição simultânea da população dos 15 aos 24 anos e da população dos 25 aos 64 anos, embora com intensidades distintas. O Alto Tâmega e Barroso, o Douro e Terras de Trás-os-Montes destacam-se pelas perdas mais acentuadas em ambos os grupos etários, revelando uma situação de maior fragilidade demográfica e económica. Em contrapartida, o Alto Minho, o Ave e o Tâmega e Sousa, apesar de também registarem reduções em ambos os grupos, evidenciam uma diminuição menos intensa da população entre os 25 e os 64 anos.



Legenda: Evolução conjunta da população residente dos 15-24 anos e dos 25-64 anos

- Crescimento em ambos os grupos etários.
- Crescimento da população dos 25 aos 64 anos e redução da população dos 15-24 anos.
- Redução em ambos os grupos etários.

Figura 19 – Evolução da população residente dos 15 aos 24 anos e dos 25 aos 64 anos nas NUTS III do Norte, 2011-2025

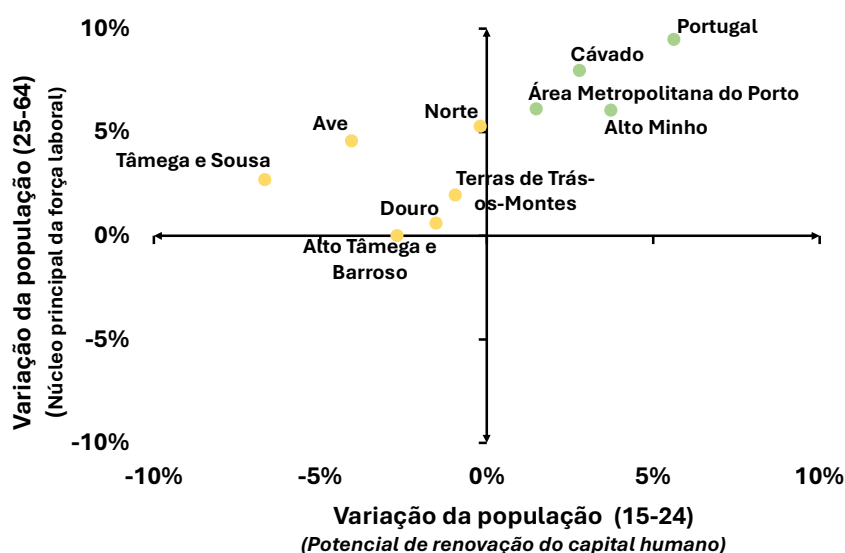
Fonte: INE, Estimativas da População Residente

No entanto, a evolução observada entre 2021 e 2025 evidencia uma alteração significativa da dinâmica demográfica das NUTS III do Norte relativamente ao padrão registado no período 2011-2025. Pela primeira vez, todas as sub-regiões registaram crescimento da população residente entre os 25 e os 64 anos, grupo etário que concentra a maior parte da população em idade ativa. Trata-se de uma inversão generalizada face à trajetória de longo prazo, durante a qual a maioria das sub-regiões assistiu à redução deste grupo etário. Contudo, a intensidade desse crescimento permaneceu desigual, variando entre 0,01% no Alto Tâmega e Barroso e 8,0% no Cávado, valor próximo do registado em Portugal (9,5%).

A renovação da estrutura etária revelou, porém, diferenças mais marcadas entre territórios. Apenas três sub-regiões — Alto Minho (+3,7%), Cávado (+2,8%) e Área Metropolitana do Porto (+1,5%) — conseguiram aumentar, também, a população dos 15 aos 24 anos. Nestes casos, o reforço da população nas idades centrais da vida ativa foi acompanhado pelo crescimento deste grupo etário, traduzindo uma dinâmica demográfica mais equilibrada e um maior potencial de renovação do capital humano.

Nas restantes sub-regiões, a população dos 15 aos 24 anos continuou a diminuir, embora a um ritmo significativamente inferior ao observado entre 2011 e 2025. Esta desaceleração foi particularmente evidente nos territórios de baixa densidade populacional e historicamente mais afetados pelo despovoamento — Alto Tâmega e Barroso, Douro e Terras de Trás-os-Montes. Nestas sub-regiões, onde a redução da população jovem ultrapassava os 20% no período de longo prazo em dois dos casos, a quebra limitou-se a valores compreendidos entre -0,9% e -2,7% no período 2021-2025. Em simultâneo, todas registaram crescimento, ainda que moderado, da população entre os 25 e os 64 anos.

Em conjunto, estes resultados sugerem que o forte dinamismo do mercado de trabalho observado no Norte entre 2021 e 2025, num contexto próximo do pleno emprego, terá contribuído para reforçar a procura de mão de obra e a atração de população proveniente do exterior. Esta dinâmica refletiu-se sobretudo no crescimento da população adulta em idade ativa, mas, em algumas sub-regiões, estendeu-se também à população dos 15 aos 24 anos, associada a uma fase de transição para a vida adulta e de aquisição de qualificações.



Legenda: Evolução conjunta da população residente dos 15-24 anos e dos 25-64 anos

- Crescimento em ambos os grupos etários.
- Crescimento da população dos 25 aos 64 anos e redução da população dos 15-24 anos.

Figura 20 – Evolução da população residente dos 15 aos 24 anos e dos 25 aos 64 anos nas NUTS III do Norte, 2021-2025

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

Tabela 6 –Variação da população residente por grupos etários entre 2011 e 2025 e 2021 e 2025

	0-14		15-24		25-64		65 ou mais	
	2011-25	2021-25	2011-25	2021-25	2011-25	2021-25	2011-25	2021-25
Portugal	-10,8%	2,1%	3,5%	5,6%	6,1%	9,5%	31,7%	8,1%
Norte	-19,0%	-0,6%	-8,7%	-0,2%	-1,4%	5,3%	43,9%	10,7%
Alto Minho	-13,2%	4,4%	-8,7%	3,7%	-4,2%	6,1%	23,2%	6,9%
Cávado	-13,9%	2,0%	-3,8%	2,8%	6,6%	8,0%	58,4%	14,2%
Ave	-18,6%	2,5%	-14,8%	-4,1%	-0,7%	4,6%	60,0%	13,7%
Área Metropolitana do Porto	-16,8%	-1,9%	-2,9%	1,5%	0,8%	6,1%	49,2%	10,5%
Alto Tâmega e Barroso	-22,5%	2,2%	-25,6%	-2,7%	-20,2%	0,01%	18,7%	5,2%
Tâmega e Sousa	-30,2%	-3,5%	-19,4%	-6,7%	-4,7%	2,7%	48,7%	14,6%
Douro	-29,3%	-2,1%	-21,7%	-1,5%	-15,2%	0,6%	22,9%	7,4%
Terras de Trás-os-Montes	-19,8%	1,2%	-8,8%	-0,9%	-14,5%	2,0%	14,0%	3,8%

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

5.2. Escala municipal

A análise à escala municipal permite observar com maior detalhe a diversidade territorial nos escalões etários. Embora as tendências identificadas ao nível regional e sub-regional se mantenham, a realidade municipal evidencia contrastes muito mais acentuados, revelando municípios com estruturas etárias profundamente envelhecidas a coexistirem com outros onde a renovação demográfica continua relativamente mais favorável.

A Figura 21 ilustra a evolução do índice de envelhecimento entre 2011 e 2025. A comparação dos dois mapas evidencia que o envelhecimento demográfico se intensificou em todo o território regional, não existindo um único município onde o índice de envelhecimento tenha diminuído ao longo deste período. Ou seja, em 2025 todos os municípios do Norte apresentam uma estrutura etária mais envelhecida do que em 2011.

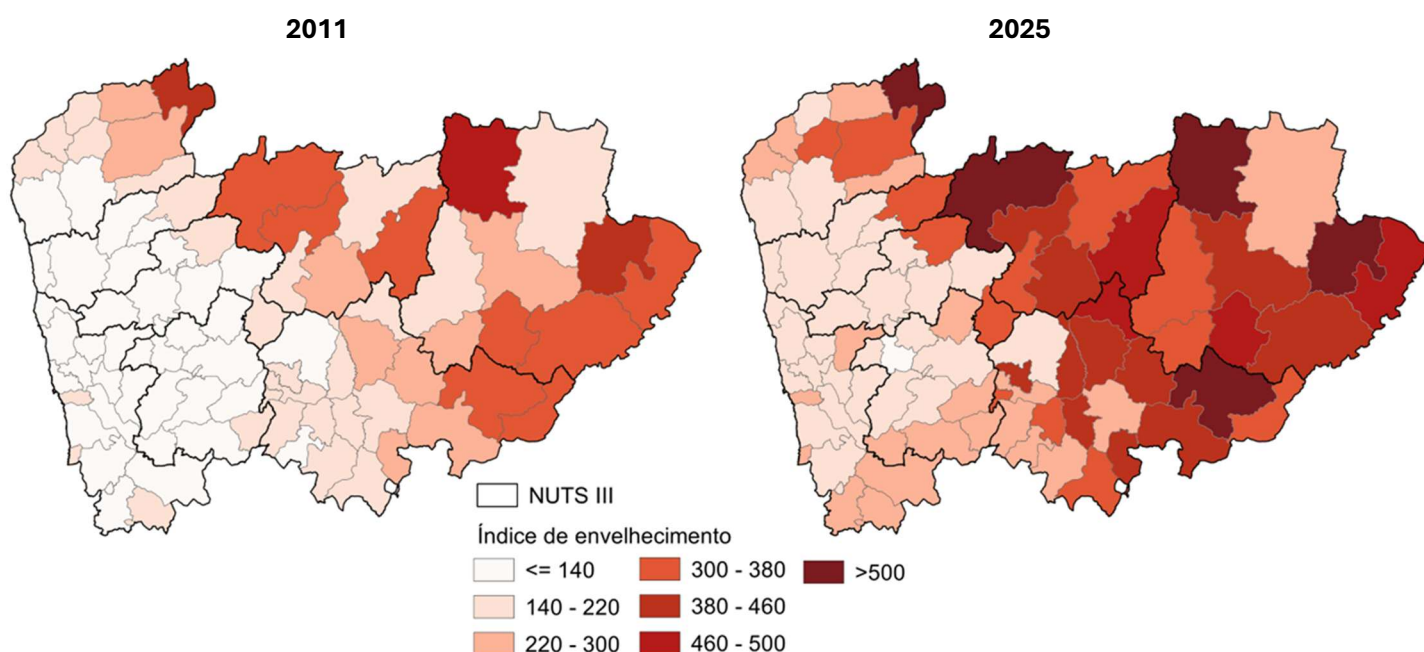


Figura 21 – Índices de envelhecimento nos municípios do Norte em 2011 e 2025

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

Apesar deste agravamento generalizado, persistem diferenças territoriais muito acentuadas, evidenciando uma elevada dicotomia entre os municípios do litoral e do interior. Em 2025, os valores mais elevados do índice de envelhecimento registam-se sobretudo em municípios de muito baixa densidade populacional, com destaque para Vinhais, Vimioso, Torre de Moncorvo, Montalegre e Melgaço, onde o índice ultrapassa os 500, o que corresponde a mais de cinco idosos (65 ou mais anos) por cada jovem (0-14 anos). Em sentido oposto, os municípios menos envelhecidos são Lousada, Paredes, Paços de Ferreira, Braga e Esposende, todos com índices inferiores a 160.

Entre 2011 e 2025, a evolução dos dois grupos etários que determinam diretamente o índice de envelhecimento foi relativamente homogénea em todo o território. Na quase totalidade dos municípios verificou-se, simultaneamente, uma redução da população mais jovem (0-14 anos), refletindo a persistência de baixos níveis de natalidade, e um aumento da população com 65 ou mais anos, traduzindo o aprofundamento do processo de envelhecimento demográfico.

Ao contrário do que se observa nestes dois grupos extremos, a evolução dos grupos etários intermédios revelou um padrão de forte polarização territorial, ilustrado na Figura 22. Na população entre os 15 e os 24 anos, apenas oito dos 86 municípios do Norte registaram crescimento entre 2011 e 2025 — Bragança, Maia, Póvoa de Varzim, Porto, Braga, Vila Nova de Cerveira, Valença e Vila do Conde —, mantendo-se a generalidade do território numa trajetória de quebra.

Na população entre os 25 e os 64 anos, a polarização foi menos extrema, mas ainda assim muito concentrada territorialmente: apenas 19 dos 86 municípios conseguiram aumentar este grupo etário, evidenciando uma capacidade diferenciada para atrair e fixar população em idade adulta de participação na base produtiva. Estes municípios concentram-se maioritariamente no litoral e nos principais centros urbanos, destacando-se o Porto, Braga, Valença, Esposende e Póvoa de Varzim. Em contraste, a quase totalidade dos municípios do interior — com exceção de Bragança — registou uma diminuição deste grupo etário entre 2011 e 2025.

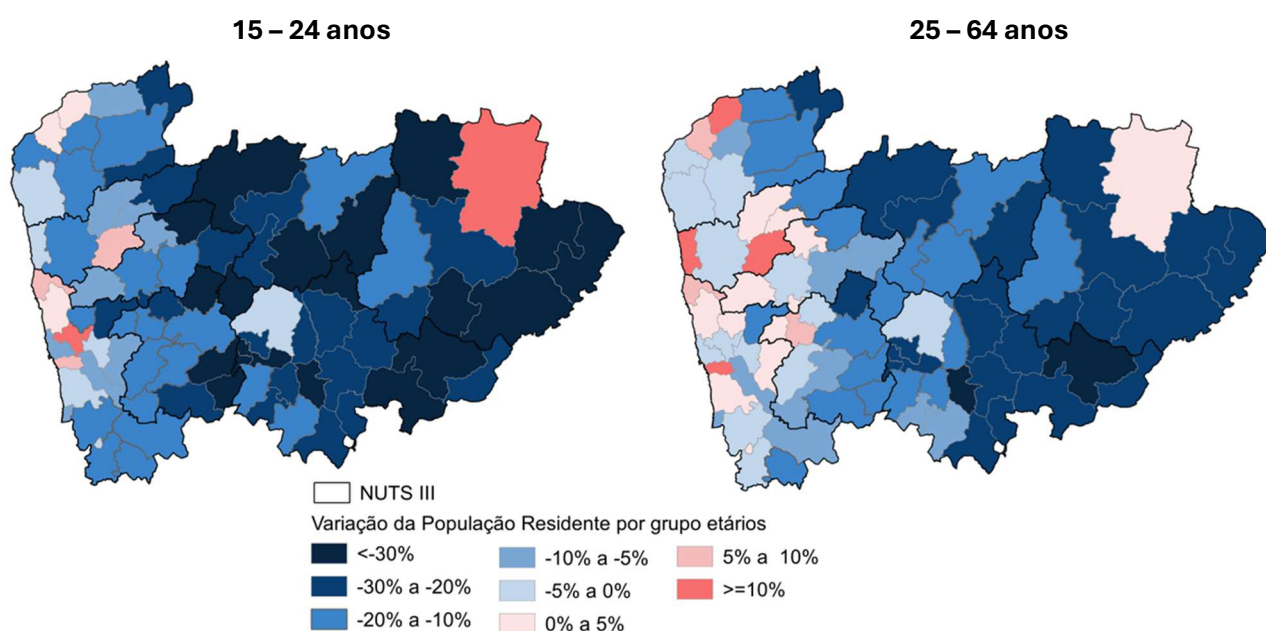


Figura 22 – Variação da população residente (%) nos grupos etários dos 15 aos 24 e dos 25 aos 64 anos, entre 2011 e 2025

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

A análise dos últimos anos evidencia, contudo, uma alteração significativa face à tendência predominante ao longo do período 2011-2025. Como mostra a Figura 23, entre 2021 e 2025, a população entre os 25 e os 64 anos passou a crescer na maioria dos municípios do Norte (54 em 86), refletindo o forte impacto dos fluxos migratórios internacionais na recomposição da população que visa integrar a base produtiva. Esta evolução representa uma inflexão muito expressiva face ao padrão que vigorou na maior parte do período de longo prazo, durante o qual predominavam perdas deste grupo etário na maior parte do território.

A evolução da população entre os 15 e os 24 anos revelou, contudo, um comportamento bastante mais heterogéneo nestes últimos anos. Embora a diminuição tenha abrandado significativamente face ao ritmo observado ao longo de 2011-2025, apenas 30 municípios registaram crescimento deste grupo etário entre 2021 e 2025. Estes municípios distribuem-se sobretudo pela faixa litoral e pelos principais centros urbanos, embora se observem igualmente alguns casos pontuais no interior. Na maioria dos restantes municípios, particularmente nos territórios de muito baixa densidade populacional, a população dos 15 aos 24 anos continuou a diminuir, ainda que, em regra, de forma bastante menos intensa.

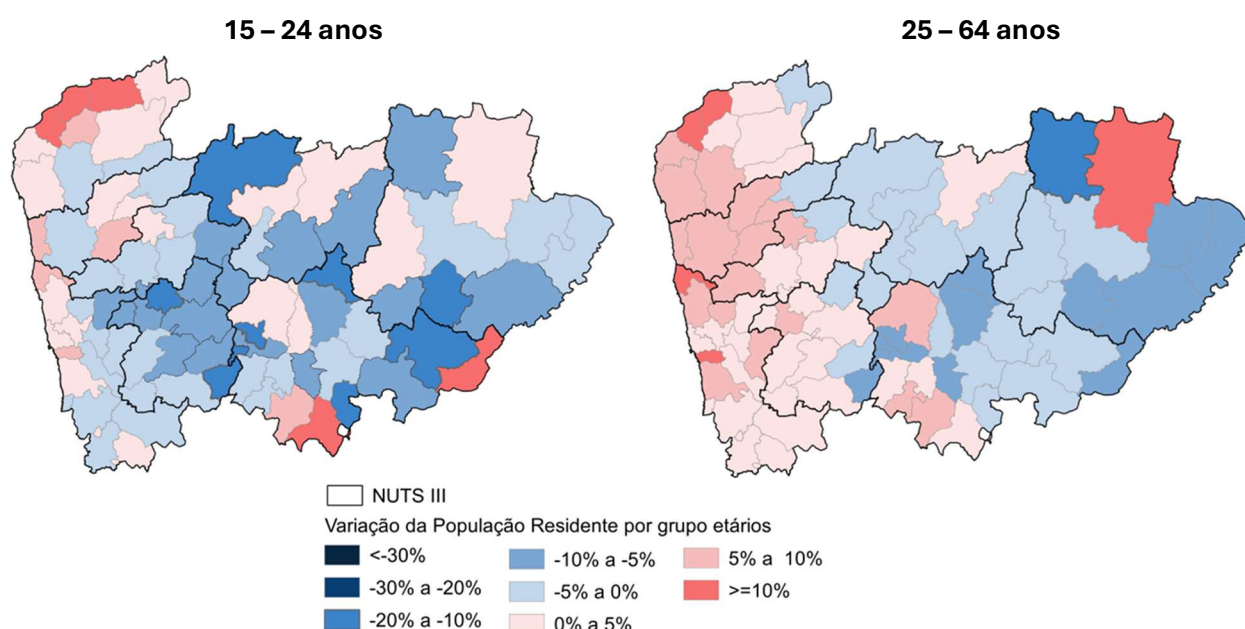


Figura 23 – Variação da população residente (%) nos grupos etários dos 15 aos 24 e dos 25 aos 64 anos, entre 2021 e 2025

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

5.3. Tipologia municipal de dinâmica demográfica por grupos etários até aos 64 anos: síntese

A análise desenvolvida anteriormente permitiu evidenciar a evolução diferenciada dos grupos etários e identificar os contrastes territoriais associados ao envelhecimento demográfico, à redução da população jovem e à capacidade de atração e fixação de população em idade ativa. Contudo, a leitura isolada de cada grupo etário não permite captar integralmente a diversidade dos padrões municipais de dinâmica demográfica.

Com o objetivo de sintetizar essas diferentes trajetórias, foi construída uma tipologia municipal baseada na evolução conjunta de três grupos populacionais: população jovem (0-14 anos), população jovem em idade ativa (15-24 anos) e população adulta em idade ativa (25-64 anos). A opção por não integrar diretamente a população com 65 ou mais anos decorre da natureza específica da tipologia municipal, uma vez que o seu crescimento

apresenta uma tendência relativamente generalizada no território, refletindo sobretudo fatores demográficos estruturais, como o aumento da esperança média de vida, os progressos nos sistemas de saúde e a melhoria das condições de vida.

Em contraste, os três grupos considerados permitem captar dimensões distintas, mas interligadas, da dinâmica demográfica até aos 64 anos. A população dos 0 aos 14 anos representa a base da renovação geracional e da população em idade escolar até ao final do 3.º ciclo; a população dos 15 aos 24 anos corresponde a uma fase de transição para a vida adulta e de entrada progressiva na estrutura económica; e a população dos 25 aos 64 anos representa a população adulta em idade ativa, diretamente associada à participação no mercado de trabalho e à sustentação da base produtiva dos territórios. A tipologia resulta da combinação das variações observadas em cada grupo etário, distinguindo seis situações explicadas na tabela seguinte.

Tabela 7 – Tipologias municipais de dinâmica demográfica segundo a evolução simultânea dos grupos etários até aos 64 anos

Tipologias municipais	Grupo etário			Leitura da dinâmica demográfica
	0-14	15-24	25-64	
Crescimento de todos os grupos até aos 64 anos	+	+	+	Demografia em plena ascensão
Crescimento dos grupos em idade ativa (15-24 e 25-64)	-	+	+	Capital humano e mercado de trabalho dinâmico
Crescimento apenas dos adultos em idade ativa (25-64)	-	-	+	Mercado de trabalho dinâmico sem renovação jovem
Crescimento de jovens e adultos em idade ativa (0-14 e 25-64)	+	-	+	Renovação demográfica e mercado de trabalho dinâmico
Dinâmicas diversas de crescimento até aos 24 anos	Várias combinações		-	Dinâmicas jovens ténues sem mercado de trabalho
Diminuição de todos os grupos até aos 64 anos	-	-	-	Declínio demográfico e envelhecimento

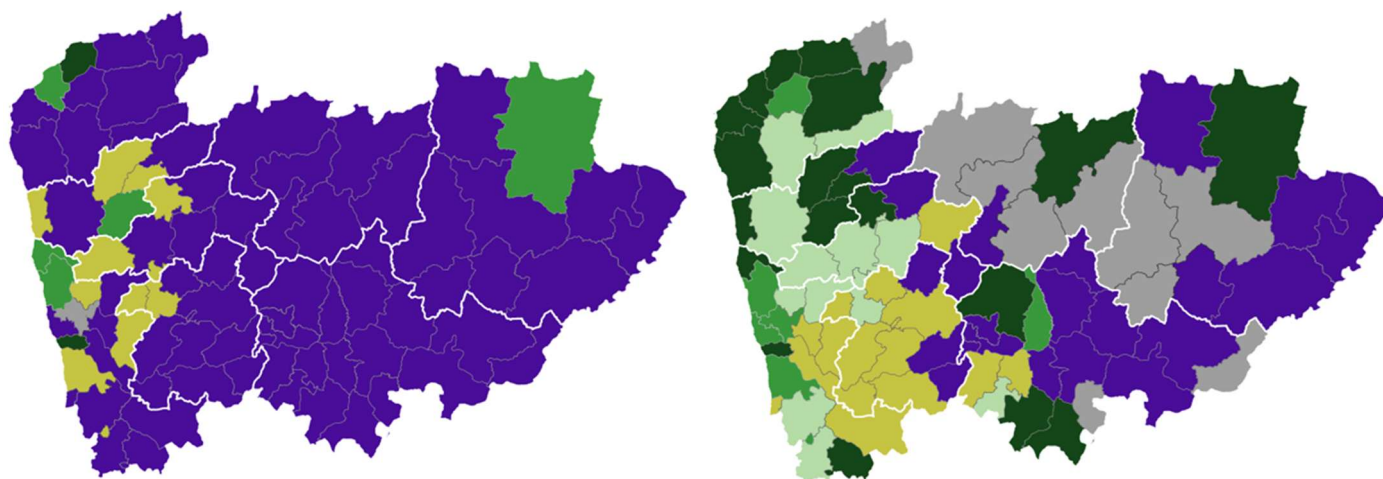
A aplicação desta tipologia evidencia uma alteração muito significativa da dinâmica demográfica municipal entre os dois períodos considerados. Entre 2011 e 2025, predominou de forma esmagadora uma dinâmica de contração dos grupos populacionais até aos 64 anos: 66 dos 86 municípios do Norte registaram diminuição simultânea da população dos 0-14, 15-24 e 25-64 anos. Apenas dois municípios conseguiram aumentar simultaneamente os três grupos etários, configurando uma situação de demografia em plena ascensão. Os restantes municípios apresentaram, em geral, dinâmicas parciais de crescimento, sobretudo concentradas na população adulta em idade ativa.

O período mais recente, 2021-2025, traduz uma mudança profunda deste padrão. O número de municípios em declínio simultâneo nos três grupos etários reduziu-se de 66 para apenas 22, enquanto o número de municípios com crescimento dos três grupos passou de 2 para 19. Esta transformação evidencia uma alteração da trajetória demográfica de uma parte significativa do território regional, embora com intensidades e características distintas entre municípios. Entre os municípios em **plena ascensão** destacam-se a maioria dos municípios costeiros e fronteiriços do Alto Minho, os principais polos urbanos do Norte, como Porto e Braga, bem como as principais cidades do interior, como Bragança, Vila Real e Chaves. Apesar das diferenças entre

estes territórios, a sua dinâmica demográfica traduz uma maior capacidade de atração e fixação de população, associada à competitividade fronteiriça, à concentração de emprego, serviços, ensino, atividade económica e funções urbanas, favorecendo o reforço simultâneo dos diferentes grupos etários até aos 64 anos.

Período acumulado (2011-2025)

Período recente (2021-2025)



Tipologia municipal de dinâmica demográfica por grupo etário:	2011-25	2021-25
Crescimento de todos os grupos até aos 64 anos	2	19
Crescimento dos grupos em idade ativa (15-24; 25-64)	5	7
Crescimento de jovens e adultos em idade ativa (0-14; 25-64)	0	13
Crescimento apenas dos adultos em idade ativa (25-64)	12	15
Dinâmicas diversas de crescimento até aos 24 anos	1	10
Diminuição de todos os grupos até aos 64 anos	66	22
Total	86	86

Figura 24 – Tipologias municipais de dinâmica demográfica segundo a evolução simultânea dos grupos etários até aos 64 anos

Fonte: INE, Estimativas da População Residente

O número de municípios que registou crescimento da população dos 25 aos 64 anos entre 2021 e 2025 foi de 54, constituindo esta a principal expressão da recomposição demográfica recente. Contudo, este reforço da população adulta em idade ativa assume configurações distintas entre os municípios. Em alguns casos, o crescimento dos 25 aos 64 anos ocorre simultaneamente com o aumento de grupos mais jovens, traduzindo uma dinâmica demográfica mais abrangente, que pode envolver tanto a renovação geracional (0-14 anos) como o reforço da população jovem em idade ativa (15-24 anos), configurando uma combinação particularmente relevante entre reforço do capital humano e da base produtiva. Esta realidade ocorre sobretudo numa área contígua de municípios que une as sub-regiões do Alto Minho, Cávado, Ave e Área Metropolitana do Porto.

Regista-se, ainda, um conjunto de municípios onde o crescimento se concentra unicamente na população dos 25 aos 64 anos. Nestes territórios, a dinâmica recente assume uma natureza mais diretamente associada ao mercado de trabalho, sem ser acompanhada pelo reforço dos grupos mais jovens. Esta situação adquire uma expressão territorial particularmente interessante num eixo contínuo que atravessa o Tâmega e Sousa e se prolonga por alguns municípios limítrofes da Área Metropolitana do Porto, sugerindo uma dinâmica de atração e fixação de população adulta em idade ativa associada às oportunidades de emprego e à integração destes territórios nos mercados de trabalho regionais.

A heterogeneidade destas dinâmicas municipais apresenta, contudo, uma geografia ainda muito marcada. As situações de maior diversidade e de maior capacidade de reforço dos grupos até aos 64 anos entre 2021 e 2025 concentram-se sobretudo fora dos territórios do interior, enquanto nestes últimos prevalecem as situações de declínio simultâneo dos diferentes grupos etários, com algumas exceções muito pontuais de aumentos absolutos relevantes na população mais jovem. As principais cidades do interior constituem uma exceção relevante, diferenciando-se dos territórios envolventes pela sua maior capacidade de atração e fixação de população em todos os grupos etários.

Conclusões

A análise da evolução demográfica do Norte entre 2011 e 2025 evidencia uma mudança clara na dinâmica regional nos anos mais recentes. Após uma primeira fase marcada pela redução da população residente e um período subsequente de relativa estabilização, o quinquénio 2021–2025 apresenta uma configuração distinta, caracterizada por um crescimento populacional expressivo e por uma maior disseminação territorial dessa dinâmica. A recuperação recente não constitui, assim, apenas uma continuação da trajetória observada no conjunto de 2011–2025, mas uma alteração efetiva do padrão demográfico regional.

Esta mudança esteve essencialmente associada à componente migratória. O forte dinamismo económico e do mercado de trabalho observado no Norte entre 2021 e 2025, num contexto próximo do pleno emprego, terá contribuído para aumentar a procura de mão de obra e a capacidade de atração de população. A evolução dos saldos migratórios evidencia que este fenómeno ultrapassou os principais centros urbanos e se estendeu a um conjunto muito mais alargado de municípios, incluindo territórios de menor densidade populacional. A recuperação demográfica recente apresenta, deste modo, uma expressão territorial mais ampla do que a evidenciada pela trajetória acumulada de 2011–2025.

Esta alteração da dinâmica populacional teve expressão em todas as oito NUTS III do Norte. Entre 2021 e 2025, todas as sub-regiões registaram crescimento da população residente, incluindo os territórios do interior e aqueles que apresentam estruturas demográficas mais envelhecidas. A recuperação recente assumiu, assim, uma expressão territorial transversal, embora com ritmos distintos entre sub-regiões, contrastando com a trajetória acumulada de 2011–2025, em que o crescimento populacional permaneceu mais limitado territorialmente.

A natureza da população que sustentou este crescimento é igualmente relevante. Entre 2021 e 2025, todas as NUTS III registaram também crescimento da população dos 25 aos 64 anos, em contraste com a redução deste grupo observada na maioria das sub-regiões ao longo do período acumulado de 2011–2025. Em algumas sub-regiões, como o Alto Minho, a Área Metropolitana do Porto e o Cávado, o reforço da população adulta em idade ativa foi acompanhado pelo crescimento da população dos 15 aos 24 anos, traduzindo uma recomposição etária mais abrangente e com potencial para reforçar simultaneamente o capital humano e a base produtiva.

À escala municipal, esta recomposição assumiu uma expressão ainda mais abrangente, com um aumento muito significativo do número de municípios que registaram crescimento simultâneo da população dos 0 aos 14, dos 15 aos 24 e dos 25 aos 64 anos: de apenas 2 no conjunto de 2011–2025 para 19 entre 2021 e 2025. Num contexto regional marcado por baixos níveis de natalidade, o crescimento simultâneo do grupo mais jovem, a par da população jovem em idade ativa e da população adulta, constitui um sinal particularmente relevante de recomposição da base demográfica. Entre os municípios que evidenciam esta dinâmica mais abrangente destacam-se vários municípios costeiros e fronteiriços do Alto Minho, os principais polos urbanos do Norte, como Porto e Braga, e as principais cidades do interior, como Bragança, Vila Real e Chaves.

Contudo, a mudança na dinâmica populacional recente não constitui, ainda, uma transformação estrutural da demografia do Norte. O saldo natural permaneceu negativo e o índice de envelhecimento aumentou em todos os municípios do Norte entre 2011 e 2025. Nos territórios de muito baixa densidade populacional e mais periféricos, os ganhos migratórios registados na fase mais recente revelaram-se frequentemente insuficientes para compensar os efeitos de uma estrutura etária envelhecida, mantendo-se, em muitos casos, a redução da população até aos 64 anos. Nestes territórios, a recuperação dos anos 2021-2025 não foi ainda suficientemente intensa nem abrangente para compensar as perdas acumuladas associadas à baixa natalidade e à elevada mortalidade decorrente do envelhecimento demográfico.

A principal conclusão deste Norte Estrutura é, por isso, que o Norte mudou efetivamente de dinâmica demográfica, mas ainda não mudou, à mesma escala, a sua estrutura demográfica. O novo ciclo de crescimento representa uma alteração substantiva face à trajetória dominante de 2011–2025: tornou-se mais abrangente territorialmente, reforçou a população adulta em idade ativa e, em alguns territórios, começou também a alcançar os grupos etários mais jovens. Contudo, a persistência do saldo natural negativo e do envelhecimento demográfico evidencia que esta mudança ainda não corresponde a uma regeneração demográfica estrutural. A consolidação desta nova trajetória dependerá, assim, da capacidade de transformar a atual capacidade de atração e fixação de população numa recomposição etária mais equilibrada e sustentável, capaz de assegurar a renovação geracional e reforçar a resiliência demográfica do território.

NORTE ESTRUTURA

DIVISÃO DE ESTUDOS DO TERRITÓRIO E DA REGIÃO

Unidade de Planeamento e Desenvolvimento Regional

Coordenação técnica: Vasco Leite

Equipa técnica: Ana Correia e Josefina Gomes

Contactos: Gabinete de Marketing e Comunicação: gabinete.comunicacao@ccdr-n.pt