CCDR CENTRO

TERRITÓRIOS DA LONGEVIDADE

Uma abordagem aplicada à Região Centro

2025





territórios da longevidade





FICHA TÉCNICA

Título
Territórios da Longevidade 2025: uma abordagem aplicada à Região Centro

Editor
Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P.

Responsável Técnico
Unidade de Planeamento e Desenvolvimento Regional

Data de Edição
Novembro de 2026

www.ccdrc.pt
http://envelhecimentoaocentro.ccdrc.pt/

Iniciativa de:

Cofinanciado por:



ÍNDICE

Parte I - Enquadramento

1. Nota introdutória **4**
2. Políticas públicas relevantes **5**
3. Enquadramento demográfico **7**

Parte II - Identificação dos Territórios da Longevidade 2025

1. Caracterização socioeconómica dos territórios para um envelhecimento ativo e saudável - Indicador 1 **11**
2. Caracterização das dinâmicas territoriais na promoção de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável - Indicador 2 **11**
3. Territórios da Longevidade 2025 - Resultados **13**
4. Territórios com maior progressão no indicador síntese **14**

Parte III - Nota metodológica

1. Indicador 1: caracterização socioeconómica dos territórios para um envelhecimento ativo e saudável **15**
2. Indicador 2: dinâmica territorial na promoção de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável **17**
3. Indicador síntese dos Territórios da Longevidade 2025 **19**



Parte I - Enquadramento

1. Nota introdutória

A Região Centro tem vindo a enfrentar, nas últimas décadas, um desafio demográfico marcado pela baixa natalidade e por uma população envelhecida e a viver mais tempo. O aumento da esperança média de vida é, de modo inegável, uma conquista civilizacional notável, refletindo os grandes investimentos na saúde, na ciência, na educação, na cultura, na alimentação e na melhoria das condições de vida. Neste contexto, importa assegurar a sustentabilidade desta 'demografia disruptiva', garantindo as condições sociais, económicas, ambientais e de integração e cuidado que permitam um envelhecimento ativo e saudável nos diferentes territórios do Centro e que todas as fases da vida sejam vividas com qualidade, dignidade e propósito. Deste modo, a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro) considera fundamental, no âmbito dos seus objetivos e competências de desenvolvimento regional, acompanhar e estimular as dinâmicas regionais em torno do envelhecimento ativo e saudável e da longevidade, desenvolvendo várias iniciativas nesta temática, designadamente, o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável, o Catálogo de Boas Práticas, a distinção Empreendedor 50+, o Concurso Regional Idadismo Zero e o reconhecimento dos Territórios da Longevidade.

Tendo em conta esta perspetiva sobre o envelhecimento e a longevidade, o presente trabalho visa avaliar e definir o posicionamento dos municípios da Região Centro relativamente às suas características estruturais e dinâmicas conjunturais enquanto Territórios da Longevidade, isto é, enquanto territórios que oferecem e promovem contextos económicos, sociais, culturais, de participação, aprendizagem e apoio que permitam uma vida saudável, plena e feliz em todas as etapas, especialmente para a população sénior. O estudo técnico-científico e o desenvolvimento da metodologia que conduziu a esta avaliação foi orientado pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Este documento constitui a terceira edição do estudo "Territórios da Longevidade: uma abordagem aplicada à Região Centro", com dados até 2025. A primeira edição foi publicada em 2023[1], incluindo dados até 2022. A segunda edição foi publicada em 2025[2], tendo sido desenvolvida uma atualização da metodologia face à primeira edição e com dados até 2024.

Deste modo, o presente trabalho baseia-se numa proposta metodológica que permitiu classificar os contextos e dinâmicas territoriais locais, identificando e distinguindo os municípios (enquanto territórios) que melhores condições oferecem para um envelhecimento seguro, saudável e ativo, isto é, os Territórios da Longevidade. A avaliação e classificação destes territórios baseou-se em dois grupos de indicadores. Por um lado, um conjunto multidimensional de indicadores estatísticos de caracterização socioeconómica estrutural, disponíveis por município, e que permitem medir o desempenho *age-friendly* dos territórios. Por outro lado, analisa-se a dinâmica conjuntural dos territórios, através das iniciativas de envelhecimento ativo e saudável aí desenvolvidas e submetidas ao Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável promovido pela CCDR Centro, que permite valorizar as dinâmicas promovidas pelas várias entidades nos municípios. Estes dois grupos de indicadores são agregados, resultando num indicador síntese que permite a identificação dos Territórios da Longevidade. São

[1] A primeira edição do estudo "Territórios da Longevidade: uma abordagem aplicada à região Centro" pode ser consultada aqui.
[2] A segunda edição do estudo "Territórios da Longevidade: uma abordagem aplicada à região Centro" pode ser consultada aqui.

considerados como Territórios da Longevidade os 25 municípios da Região Centro melhor posicionados neste indicador síntese.

Os resultados individuais de cada município em cada uma das componentes do trabalho, bem como a sua posição no indicador síntese, não são divulgados. Entende-se que essa informação é relevante apenas para cada um dos municípios, sendo disponibilizada aos que a solicitem. Neste trabalho são apenas identificados os 25 municípios da Região Centro considerados Territórios da Longevidade.

A CCDR Centro pretende, deste modo, trazer esta temática para a discussão pública, estimulando a transição dos seus municípios para modelos de organização e gestão que enfatizem um envelhecimento mais ativo e saudável, a possibilidade de se viver mais anos com qualidade de vida e promovam uma sociedade mais inclusiva, num contexto em que a esperança média de vida se aproxima da longevidade máxima. Entende-se, assim, que o trabalho apresentado pode ser uma mais-valia para a região, no sentido de permitir conhecer melhor a(s) realidade(s) em matéria de condições para o envelhecimento e para a longevidade nos seus territórios, na expectativa ainda que este contributo possa, por um lado, reconhecer o desempenho dos atores locais mais ativos e, por outro, estimular os territórios com menor dinâmica nesta dimensão.

2. Políticas públicas relevantes

A Organização Mundial de Saúde tem vindo a colocar o envelhecimento da população e a longevidade no centro das suas preocupações, incentivando os decisores políticos a incluir estas matérias nas políticas públicas, através de programas e medidas para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável baseados nos direitos, necessidades, preferências e capacidades das pessoas mais velhas, com a intenção de melhorar a sua saúde, participação e segurança, devendo ainda reconhecer a importância das experiências de vida destes cidadãos (WHO, 2005).

A Assembleia Geral das Nações Unidas declarou, a 14 de dezembro de 2020, o período de 2021 a 2030 como a Década do Envelhecimento Saudável, enfatizando a necessidade de mudanças fundamentais assentes numa colaboração transformadora de diversos setores e partes interessadas com os objetivos de mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação ao envelhecimento ('idadismo'); cultivar ambientes amigáveis aos idosos; criar sistemas e serviços de saúde integrados e centrados na pessoa; e garantir o acesso a cuidados de longa duração para os adultos mais velhos que deles necessitem. Foi criada uma Plataforma com toda informação disponível sobre esta agenda para a década.

De igual modo, as instituições europeias, nomeadamente a Comissão Europeia, têm manifestado as suas preocupações e o desejo de intervir neste domínio, em nome das atuais e futuras gerações. De acordo com o Livro Verde sobre o Envelhecimento, "o envelhecimento saudável e ativo prende-se com a promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida e abrange os nossos padrões de consumo e alimentação, bem como os nossos níveis de exercício físico e atividade social (...) é uma responsabilidade e uma escolha pessoal, mas depende profundamente do ambiente em que as pessoas vivem, trabalham e convivem" (COM, 2021:4). É, assim, defendida uma abordagem integrada baseada no envelhecimento ativo e saudável, aprendizagem ao longo da vida, prolongamento da participação no mercado de trabalho, adaptação dos sistemas de saúde e cuidados e reforço da solidariedade intergeracional.

Neste contexto, é fundamental, mais do que nunca, participar no debate sobre formas possíveis de responder ao desafio do envelhecimento da população, a partir da identificação dos desafios e oportunidades trazidos por este fenómeno social, numa abordagem baseada no ciclo de vida e na longevidade, isto é, refletindo sobre os impactos do envelhecimento em todas as fases da vida e as implicações para todas as gerações – não se adivinhando fácil encontrar este equilíbrio entre a sustentabilidade dos sistemas de bem-estar e a solidariedade intergeracional.

A Comissão Europeia apresentou, a 4 de março de 2021, o Plano de Ação para o Pilar Europeu dos Direitos Sociais com referências concretas nos princípios que se referem às prestações e pensões de velhice e aos cuidados de longa duração, com a Comissão a comprometer-se com várias propostas nestes domínios. Ainda no âmbito dos cuidados de longa duração, tema central num contexto de crescente longevidade, a Comissão Europeia apresentou, a 7 de setembro de 2022, a Estratégia Europeia para os Cuidados, constituindo o principal enquadramento europeu para reforçar a qualidade, acessibilidade e sustentabilidade dos sistemas de cuidados ao longo do ciclo de vida, abrangendo tanto os cuidados na infância, como os cuidados de longa duração, melhorando simultaneamente as condições de quem presta cuidados, seja de forma profissional ou informal.

Em Portugal, a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 constitui o principal referencial nacional para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, estando alinhada com as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da União Europeia em matéria de envelhecimento ativo ao promover uma abordagem integrada do envelhecimento assente em quatro eixos estratégicos: saúde, participação, segurança e criação de ambientes capacitadores. Em janeiro de 2024 é publicado o primeiro Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026, que se assume como um guia para a operacionalização da estratégia - com ações e medidas concretas - para transformação da sociedade portuguesa na perspetiva de garantir melhores condições de vida para todos, em todas as idades. Neste sentido, o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável integra seis pilares de atuação que traduzem a intervenção nas múltiplas vertentes do processo de envelhecimento ativo e saudável, designadamente: I. Saúde e bem-estar; II. Autonomia e vida independente; III. Desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida; IV. Vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida; V. Rendimentos e economia do envelhecimento; e VI. Participação na sociedade. No seguimento da publicação do Plano de Ação nacional, vários municípios estão a elaborar, ou até já aprovaram, os seus planos municipais para o envelhecimento ativo e saudável, tendo, alguns destes territórios, como ambição, o reconhecimento como "Cidade e Comunidade Amiga da Pessoa Idosa", pela Organização Mundial de Saúde.

Destaca-se, ainda, em Portugal, a criação do Centro de Competências de Envelhecimento Ativo através da Portaria n.º 119/2023, que visa a capacitação dos prestadores de cuidados aos idosos, promoção da realização de formação profissional e o reconhecimento, validação e certificação de competências no âmbito da prestação de cuidados a idosos. Entretanto, a Portaria n.º 303/2024/1 procedeu à fusão do Centro de Formação Profissional de Competências de Envelhecimento Ativo com o Centro para a Economia e Inovação Social, resultando no Centro de Competências para a Economia Social.

3. Enquadramento demográfico

A Região Centro agrega 100 municípios, repartidos por oito sub-regiões, com uma área de 28.199 km^2 (segunda maior do país), muito diversa em termos ambientais, económicos e sociais, conforme resultados do Índice Sintético de Desenvolvimento Regional (ISDR) . De acordo com a última edição deste Índice (2024), desenvolvido pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), apenas cinco das 26 sub-regiões portuguesas superavam a média nacional em termos de desenvolvimento regional global, destacando-se, no Centro, a Região de Coimbra, que ocupava o terceiro lugar da hierarquia nacional, e a Região de Aveiro, no quarto lugar. Abaixo da média do país, mas bem posicionada na hierarquia nacional evidenciava-se também a Região de Leiria, na sétima posição. A Região de Aveiro era também a segunda mais competitiva do país, num contexto em que apenas três sub-regiões superaram a média nacional no índice de competitividade. Nas restantes duas componentes do ISDR, sobressaíram no Centro, a Região de Coimbra, com o segundo melhor desempenho do país no índice de coesão, e as Beiras e Serra da Estrela, que ocupava a sexta posição no cômputo nacional do índice de qualidade ambiental.

A Região Centro tem 2,4 milhões de habitantes (segundo as Estimativas de População Residente de 2025 divulgadas pelo INE), correspondendo a 21,1% da população portuguesa (mantendo o peso no total nacional registado nos dois anos anteriores), e apresenta uma baixa concentração populacional (85,5 habitantes por km2, abaixo da média nacional de 123,9). Face a 2024, a população do Centro cresceu 0,57%, superando a variação nacional de 0,32%. Entre 2021 e 2025, o efetivo populacional da região aumentou consecutivamente, traduzindo um acréscimo populacional de 7,1% (+160.324 pessoas). Analisando a evolução populacional recente, observa-se que o crescimento migratório tem justificado, pelo menos desde 2021, o aumento da população residente no Centro (uma vez que o crescimento natural foi sempre negativo). Isto significa que o aumento do número de imigrantes foi superior ao de emigrantes e este superou o saldo natural negativo resultante dos óbitos serem superiores aos nados-vivos. De facto, em 2025, a taxa de crescimento natural da população na Região Centro foi de -0,56% (inferior à variação nacional de -0,30%), enquanto a taxa de crescimento migratório foi de 1,13%, (acima da média nacional de 0,62%).

Na perspetiva dos ciclos de vida, os dados estimados para a população residente na Região Centro em 2025 indicam que a população jovem (dos 0 aos 14 anos) representa apenas 11,9% do total da população, enquanto a população mais velha (com 65 ou mais anos) corresponde a 26,6% (em 2011, era de 22,3%, representando um aumento de 4,3 pontos percentuais). A proporção de população adulta mais velha é ainda mais significativa nas Beiras e Serra da Estrela (32,8%), Beira Baixa (31,7%), Viseu Dão Lafões (28,3%), Médio Tejo (28,1%) e Região de Coimbra (27,7%).

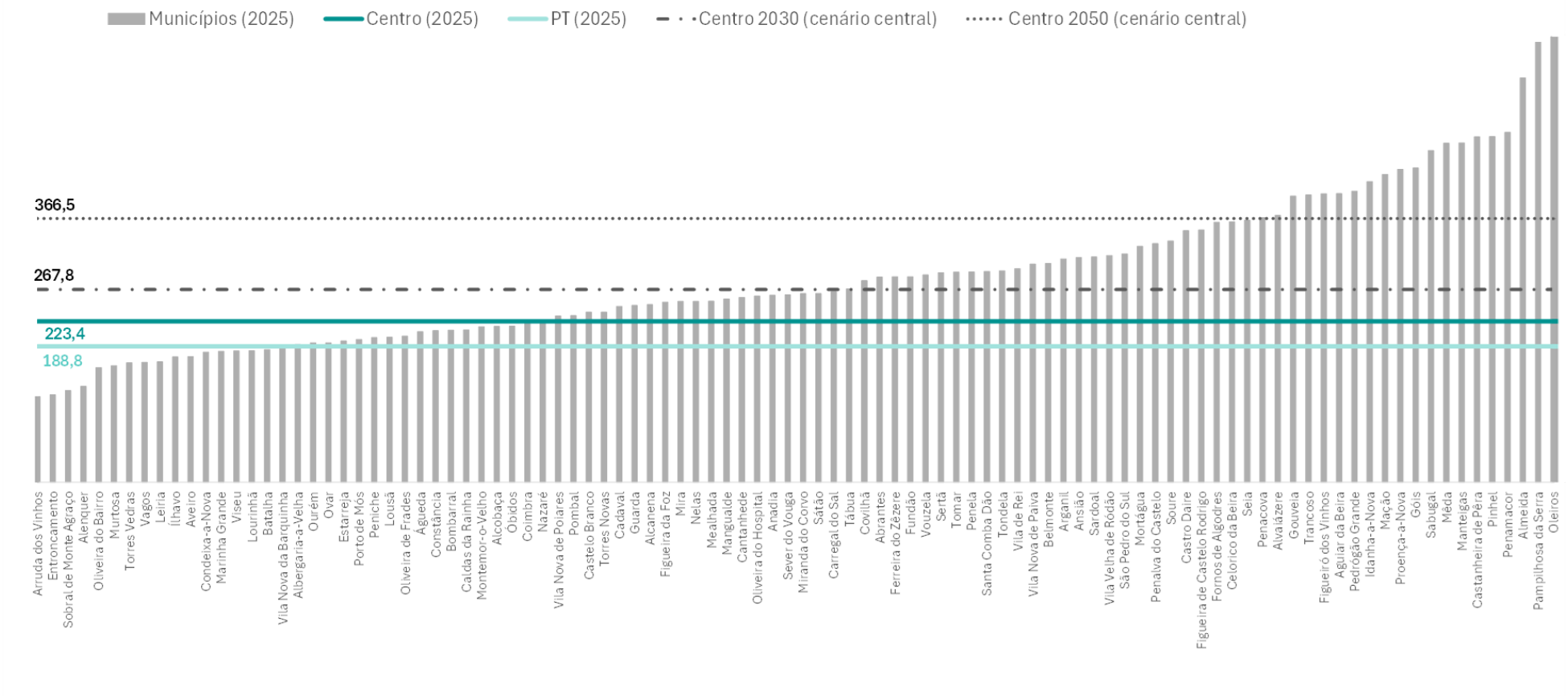
Globalmente, o Centro apresenta uma população bastante envelhecida, tendo, em média, cerca de 223,4 idosos por cada 100 jovens (conforme gráfico 1), com este registo a ser superado em 66 dos 100 municípios da região. De acordo com as projeções demográficas do INE, o índice de envelhecimento regional continuará a aumentar nas próximas décadas, estimando-se que atinja a marca dos 268 idosos por cada 100 jovens já em 2030 e 367 idosos por cada 100 idosos em 2050, no cenário central. No entanto, os dados de 2025, indicam que 47 municípios da região estão já acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2030; e 20 destes já se encontram mesmo acima do índice projetado para 2050 (gráfico 1). No mapa 1, é possível ver esta realidade cartografada, usando como intervalos os valores anteriormente referidos.

A par com o envelhecimento da população, também se observa o aumento da sua longevidade, evidenciado por uma crescente concentração de população nos grupos etários mais avançados, refletindo os ganhos em esperança de vida e as melhorias nas condições de saúde e bem-estar da população. Assim, o índice de longevidade (isto é, o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos), em 2025, regista o valor de 50,5% em Portugal e 52,2% na Região Centro, o que indica que mais de metade da população idosa tem 75 ou mais anos. A presença de pessoas mais longevas é ainda mais significativa na Beira Baixa (55,4%), Beiras e Serra da Estrela (53,8%), Viseu Dão Lafões e Médio Tejo (53,2%) e na Região de Coimbra (52,8%).

A Região Centro enfrenta, assim, um triplo desafio demográfico, com uma população a envelhecer rapidamente e a necessitar de cuidados sociais e de saúde e de ter mais anos de vida saudável; dificuldades em rejuvenescer a população residente pela persistência de níveis de fecundidade baixos (o número médio de filhos por mulher permanece há várias décadas abaixo do nível de substituição das gerações (aproximadamente 2,1 filhos por mulher), não assegurando a renovação natural da população – em 2025, na região era de cerca de 1,3 filhos por mulher); e necessidade de atrair e reter imigrantes em idade ativa, fator essencial para reforçar a população ativa, apoiar a renovação geracional e contribuir para a sustentabilidade demográfica, económica e social dos territórios.

A existência de uma rede de cidades médias distribuídas equilibradamente por todo o território regional constitui uma importante mais-valia para enfrentar os desafios associados ao envelhecimento e à longevidade, ao facilitar a prestação de serviços de proximidade e o desenvolvimento de modelos assentes na articulação entre serviços e na permanência das pessoas nos seus territórios de residência. Esta característica assume particular relevância numa região em que uma parte significativa da população, especialmente da população idosa, reside fora dos principais centros urbanos, exigindo soluções descentralizadas e territorialmente adaptadas. Em 2025, 48,7% da população da Região Centro vivia em áreas predominantemente urbanas (muito abaixo da média nacional de 73,4%), 22,0% em áreas mediamente urbanas (face a 13,2% no país) e 29,4% em áreas predominantemente rurais (bastante acima da média nacional de 13,4%). Este padrão é ainda mais expressivo entre a população com 65 ou mais anos: 36,9% dos idosos da região residiam em áreas predominantemente rurais (face a 18,6% no país), enquanto apenas 41,4% viviam em áreas predominantemente urbanas (sendo a média nacional de 67,6%).

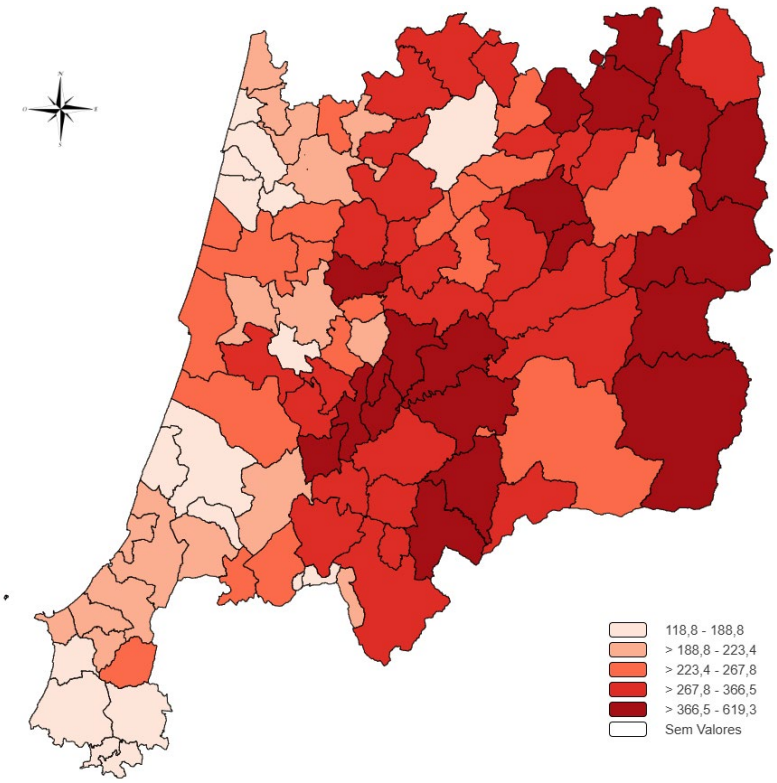
Gráfico 1: Índice de envelhecimento por município da Região Centro, 2025 (N.º) e Projeções do índice de envelhecimento da Região Centro (cenário central) para 2030 e 2050 (N.º)



Fonte: INE, Estimativas anuais da população residente (2025) e Projeções da população residente (2018-2080)

Chave de leitura: 34 municípios da Região Centro estão abaixo do índice de envelhecimento regional em 2025 (223,4), dos quais 17 municípios estão também abaixo da média nacional (188,8); os restantes 66 municípios estão acima da média regional em 2025, sendo que 47 municípios estão já acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2030 (267,8) e 20 municípios já se encontram mesmo acima do índice projetado para 2050 (366,5).

Mapa 1: Índice de envelhecimento por município da Região Centro, 2025 (N.º)



Chave de leitura:

- 34 municípios estão abaixo do índice de envelhecimento regional em 2025 (223,4) distribuindo-se da seguinte forma:

- *17 municípios estão abaixo do valor do índice de envelhecimento nacional em 2025 (188,8) [1.º intervalo]*
- *17 municípios estão acima do índice nacional, mas abaixo do valor regional em 2025 (223,4) [2.º intervalo]*

- 66 municípios estão acima do índice de envelhecimento regional em 2025 (223,4) distribuindo-se da seguinte forma:

- *19 municípios estão abaixo do índice de envelhecimento regional projetado pelo INE para 2030 (267,8) [3.º intervalo]*
- *27 municípios estão acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2030 (267,8), mas abaixo do valor projetado para 2050 (366,5) [4.º intervalo]*
- *20 municípios já estão acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2050 (366,5) [5.º intervalo]*

Parte II - Identificação dos Territórios da Longevidade 2025

De seguida, apresenta-se a metodologia que permitiu identificar os Territórios da Longevidade, em 2025, bem como os resultados alcançados. Esta metodologia, como já referido, é baseada em duas componentes, que traduzem, respetivamente, as características estruturais dos territórios e as suas dinâmicas conjunturais de promoção do envelhecimento ativo e saudável e da longevidade. Através da agregação destas duas componentes num único indicador síntese é possível identificar os 25 municípios melhor posicionados, classificando-os/distinguindo-os como Territórios da Longevidade.

1. Caracterização socioeconómica dos territórios para um envelhecimento ativo e saudável - Indicador 1

A primeira componente do trabalho consistiu na escolha de variáveis estatísticas que permitissem avaliar a realidade socioeconómica estrutural dos municípios e refletir as diferentes dimensões que alicerçam o conceito de territórios amigos do idoso/*age-friendly*. O conceito de territórios/comunidades *age-friendly*[3] representa comunidades pensadas para que as pessoas possam envelhecer com saúde, bem-estar, autonomia e qualidade, independentemente da idade ou condição física e mental. O objetivo presente neste conceito é a adaptação dos ambientes físicos (infraestruturas e organização territorial) e sociais (serviços de apoio e cuidado) para responder às necessidades dos idosos, promovendo o cuidado, a inclusão, a segurança e a participação plena na sociedade. Neste sentido, destacam-se as seguintes áreas de ação: i) ambiente físico: espaços públicos acessíveis e seguros, incluindo edifícios, parques e ruas; ii) transporte: transportes acessíveis e fáceis de usar; iii) habitação: habitação segura, acessível do ponto de vista da mobilidade e a preços razoáveis; iv) serviços de saúde: acesso a serviços de saúde adequados à população idosa, de proximidade e de qualidade; v) serviços sociais: serviços que promovam oportunidades de interação social e de participação/integração dos idosos na vida comunitária; e vi) respeito e inclusão social: criar uma cultura de respeito e inclusão, combatendo o preconceito contra os idosos - idadismo - e promovendo uma vida plena e digna.

Deste modo, foram identificadas 16 variáveis estatísticas que se considera refletirem as diferentes dimensões que alicerçam este conceito de territórios *age-friendly*, designadamente rendimentos, pensões, serviços de apoio e infraestruturas, respostas sociais, serviços de saúde, participação e educação; e também suscetíveis de influenciar os níveis de saúde, bem-estar, qualidade de vida e realização pessoal da população adulta mais velha.

O processo de seleção de variáveis, o tratamento desta informação, bem como as variáveis utilizadas e os anos de referência da informação são apresentados com mais detalhe na Parte III - Nota Metodológica.

2. Caracterização das dinâmicas territoriais na promoção de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável - Indicador 2

A segunda componente da metodologia consistiu na caracterização conjuntural dos territórios, tendo em conta a sua dinâmica em termos de projetos e iniciativas desenvolvidos em matéria de envelhecimento e longevidade, avaliada pelas candidaturas submetidas ao Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro[4], incidindo sobre os projetos recebidos nas oito edições já realizadas[5] (entre 2017 e 2025). Sendo o envelhecimento ativo e saudável uma prioridade estratégica da Região Centro, a CCDR Centro, em colaboração com os consórcios Ageing@Coimbra e AgeINfuture, conta já com oito edições completas do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável, cujo objetivo é identificar, promover e divulgar projetos e iniciativas inovadoras que promovam estilos de vida saudáveis entre a população mais velha da região, enaltecendo ainda as entidades promotoras e estimulando o desenvolvimento de novos projetos e parcerias.

---

[3] https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/

[4] https://envelhecimentoaocentro.ccdrc.pt/

[5] Está a decorrer a edição 2026, com término previsto para dezembro de 2026.

O Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável, inicialmente, estava estruturado em três categorias: Conhecimento+, que visa as boas práticas que valorizam a investigação e as tecnologias no envelhecimento ativo e saudável; Saúde+, cujo foco são as boas práticas que contribuem para melhorar os cuidados de saúde mais orientados para o idoso; e Vida+, que incide nas boas práticas que promovem autonomia e facilitem a atividade diária e a participação na vida social, cultural, laboral e cívica do cidadão mais velho, bem como a aprendizagem contínua. Desde a edição de 2022, entendeu-se dividir esta última categoria em Vida+ Participação e Vida+ Aprendizagem como forma de valorizar a capacidade de aprendizagem da população mais velha e combater o preconceito da idade (idadismo). Na edição de 2025, foi criada a nova categoria Rede+, que visa valorizar boas práticas inspiradas em outras iniciativas já registadas no Catálogo de Boas Práticas e que originem redes colaborativas, parcerias entre entidades, transferência de conhecimento, adaptação/replicação de iniciativas inspiradoras e fortalecimento de sinergias.

No total das oito edições do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável foram submetidas 1.138 iniciativas, que abrangeram os 100 municípios da Região Centro e um total de 1.093 promotores, com destaque para as autarquias, instituições particulares de solidariedade social, associações, instituições de ensino superior e unidades de cuidados de saúde. Foram ainda apontadas cerca de 3.400 parcerias. Toda a informação pode ser consultada nos relatórios dos respetivos anos[6] e em http://envelhecimentoaocentro.ccdrc.pt/.

Estas iniciativas constituem uma parte fundamental do modelo de classificação dos Territórios da Longevidade, uma vez que fornecem informação relevante na perspetiva da identificação das dinâmicas locais, sub-regionais e regionais de promoção do envelhecimento ativo e saudável e da longevidade. Espera-se, também, estimular dinâmicas territoriais inovadoras neste domínio, potenciar a replicação de iniciativas existentes e criar dinâmicas de rede e partilha.

No tratamento e análise das candidaturas submetidas nas oito edições do Prémio, foram eliminadas as várias versões de iniciativas que foram sendo ressubmetidas ao longo de diferentes edições, ficando apenas a última versão da boa prática, de forma a evitar múltiplas contabilizações de uma mesma iniciativa. Após esta análise foram validadas 967 iniciativas. Ressalta-se, ainda, que dado que algumas iniciativas têm impacto/abrangência em vários municípios, a sua contabilização é múltipla, uma vez que são consideradas em todos os municípios onde as iniciativas têm implementação. Deste modo, as 967 iniciativas consideradas deram origem a 1.483 contabilizações.

Por forma a diferenciar o impacto das várias iniciativas, a sua avaliação é pontuada com base em quatro características: i) reconhecimento no Prémio (se as iniciativas tiveram distinção no Prémio são mais valorizadas já que isto significou uma maior classificação relativa); ii) abrangência territorial (distingue se as iniciativas são implementadas a nível inframunicipal, municipal ou supramunicipal); iii) capacidade da iniciativa estabelecer redes e parcerias (avalia se as iniciativas têm co-promotores e/ou parceiros); e iv) maturidade (distingue iniciativas ainda em fase de projeto, das já implementadas ou com elevado grau de maturidade). Adicionalmente, o ano de submissão das candidaturas também tem influência na sua valorização, sendo atribuído um maior peso às iniciativas mais recentes e menor peso progressivo às iniciativas mais antigas, de modo a valorizar mais as iniciativas que potencialmente

[6] Relatórios dos Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável disponíveis: 2025, 2024, 2023, 2022, 2021, 2019, 2018 e 2017

ainda estão em curso no território.

O tratamento desta informação é apresentado com mais detalhe na Parte III - Nota Metodológica.

3. Territórios da Longevidade 2025 - Resultados

Da agregação das duas componentes deste trabalho - caracterização estatística de base estrutural dos territórios para um envelhecimento ativo e saudável (indicador 1) e dinâmicas territoriais na promoção de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável (indicador 2) - obtém-se um indicador único que permite identificar os Territórios da Longevidade, isto é, os territórios que melhores condições oferecem para um envelhecimento seguro, saudável e ativo.

Deste modo, a avaliação realizada permitiu identificar os 25 municípios/territórios melhor posicionados no indicador síntese (ou seja, os que apresentam os maiores valores) e que se destacam pelos seus esforços na melhoria da qualidade de vida das suas populações, em particular da população adulta mais velha.

Por ordem alfabética, os 25 municípios mais amigos da longevidade e que se distinguem como os **Territórios da Longevidade 2025** são:

Aveiro, Belmonte, Cantanhede, Carregal do Sal, Castelo Branco, Castro Daire, Celorico da Beira, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Covilhã, Fornos de Algodres, Fundão, Góis, Guarda, Ílhavo, Lousã, Mira, Mortágua, Oliveira do Bairro, Pampilhosa da Serra, Soure, Vagos, Vila de Rei, Vila Velha de Ródão e Viseu.

Analisando os municípios distinguidos por sub-região, destaca-se a Região de Coimbra, com nove municípios distinguidos, seguindo-se as Beiras e Serra da Estrela, com seis municípios, a Região de Aveiro, com quatro municípios, e a Beira Baixa e Viseu Dão Lafões, com três municípios cada.

Comparando os 25 municípios distinguidos como Territórios da Longevidade 2025 com os da edição anterior, verifica-se que 19 municípios já tinham sido reconhecidos, designadamente Aveiro, Cantanhede, Castelo Branco, Castro Daire, Celorico da Beira, Coimbra, Covilhã, Fornos de Algodres, Fundão, Góis, Guarda, Ílhavo, Lousã, Mortágua, Oliveira do Bairro, Pampilhosa da Serra, Soure, Vila de Rei e Viseu. Os restantes seis municípios são Territórios da Longevidade pela primeira vez nesta edição: Belmonte, Carregal do Sal, Condeixa-a-Nova, Mira, Vagos e Vila Velha de Ródão.

4. Territórios com maior progressão no indicador síntese

Para além da identificação dos 25 municípios mais amigos da longevidade, que são os que apresentam os maiores valores no indicador síntese, identificam-se também os territórios que, em relação à edição anterior, apresentam uma maior variação absoluta no indicador síntese. Ou seja, ao identificar os territórios que mais evoluíram entre 2024 e 2025, pretende-se também distinguir os municípios com uma trajetória de melhoria relevante do seu desempenho. Deste modo, ainda que possam não ser considerados como Territórios da Longevidade por não apresentarem um valor do indicador síntese suficientemente elevado, os municípios podem destacar-se por serem os que mais progrediram no indicador síntese, independentemente da sua valoração.

Deste modo, por ordem alfabética, os dez municípios com **maior progressão absoluta de 2024 para 2025** são:

Alvaiázere, Belmonte, Carregal do Sal, Condeixa-a-Nova, Constância, Idanha-a-Nova, Mortágua, Penamacor, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão.

Note-se que cinco municípios são simultaneamente Territórios da Longevidade 2025: Belmonte, Carregal do Sal, Condeixa-a-Nova, Mortágua e Vila Velha de Ródão.

Os restantes cinco, dada a sua progressão, são distinguidos como **Territórios em Transição 2025**, pois, não sendo considerados ainda como Territórios da Longevidade da Região Centro, destacam-se pela melhoria muito relevante no seu desempenho global entre 2024 e 2025: **Alvaiázere, Constância, Idanha-a-Nova, Penamacor e Proença-a-Nova**.

De salientar que o município de Condeixa-a-Nova, na edição de 2024, tinha sido distinguido como Território em Transição, sendo, nesta edição, Território da Longevidade. Os cinco municípios distinguidos como Territórios em Transição 2025 recebem esta distinção pela primeira vez.

Parte III – Nota metodológica

A identificação dos Territórios da Longevidade 2025 seguiu a mesma metodologia da edição anterior. Relembre-se que, na edição de 2024, foram introduzidas algumas alterações metodológicas em relação à primeira edição da iniciativa, que redefiniram a forma como, a partir dos diferentes indicadores utilizados, se identificam os 25 municípios mais amigos da longevidade.

Nesta edição de 2025 e à semelhança da edição anterior, a identificação dos Territórios da Longevidade é feita agregando a informação das duas componentes, ou seja, da componente estrutural/estatística e da componente dinâmica/iniciativas, num único indicador síntese, sendo escolhidos os 25 municípios que apresentam maior valoração nesse indicador síntese. Em termos metodológicos, importa destacar os seguintes aspetos:

a) Atribuição de uma maior importância à componente que reflete a dinâmica existente no território, baseada nas iniciativas apresentadas ao Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável (indicador 2) em relação à componente que reflete as características socioeconómicas dos territórios e que decorre do apuramento das variáveis de análise estrutural/estatística (indicador 1), na proporção de 2/3 para o indicador 2 e 1/3 para o indicador 1;

b) Na análise das iniciativas apresentadas ao Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável (indicador 2) há uma pontuação ponderada de acordo com o ano de submissão das candidaturas, sendo dado maior peso às iniciativas mais recentes, apresentadas nos anos de 2024 e 2025, e menor peso progressivo às iniciativas mais antigas, de acordo com o racional de que as iniciativas mais recentes deverão, potencialmente, estar ainda em desenvolvimento nos territórios;

c) O resultado global dos municípios decorre da agregação dos dois indicadores, após a respetiva padronização e normalização e tendo em conta as ponderações definidas, num único indicador síntese;

d) A partir do indicador síntese são identificados os 25 municípios que apresentam maior valoração como Territórios da Longevidade em 2025. Adicionalmente, procede-se, à identificação dos 10 territórios que apresentam maior variação absoluta face ao ano anterior no indicador síntese destacando-se por serem os municípios com a trajetória mais relevante de melhoria do seu desempenho.

1. Indicador 1: caracterização socioeconómica dos territórios para um envelhecimento ativo e saudável

A caracterização socioeconómica dos municípios é realizada com base num conjunto multidimensional de 16 indicadores estatísticos que permitem aferir a base estrutural dos territórios *age-friendly* ao nível da população sénior, serviços, infraestruturas, rendimentos e participação. As variáveis utilizadas para a análise (identificadas abaixo na tabela 1) foram escolhidas por se considerar que refletem diferentes aspetos capazes de influenciar os níveis de saúde, bem-estar e qualidade de vida da população

residente, em particular dos adultos mais velhos. A escolha das variáveis teve por base as dimensões consideradas relevantes para o envelhecimento ativo e saudável, segundo organizações internacionais, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde[7], que apresenta amplo trabalho sobre este tema. Estas variáveis são as mesmas utilizadas nas edições anteriores dos Territórios da Longevidade. A recolha das variáveis considerou a informação disponível mais recente existente até 31 de dezembro de 2025.

Variáveis utilizadas	Ano de referência
Proporção de famílias unipessoais de pessoas com 65 e mais anos	2021
Valor mediano das rendas por m^2 de novos contratos de arrendamento	2024
Bombeiros por 100 habitantes com 65 e mais anos	2024
Despesa em ambiente por 1.000 habitantes	2024
Estações de correio das empresas de serviços postais nacionais por 1.000 habitantes com 65 e mais anos	2024
Valor médio da pensão de velhice	2024
Pensionistas de velhice por 100 habitantes com 65 e mais anos	2024
Capacidade das respostas sociais (Centros de dia + Serviços de apoio domiciliário) por 100 pessoas com 65 e mais anos	2023
Desigualdade na distribuição do rendimento: rácio P80/P20	2023
Enfermeiros por 1.000 habitantes	2024
Médicos por 1.000 habitantes	2024
Taxa de participação nas eleições para as Câmaras Municipais	2025
Acessos à internet de banda larga em local fixo por 100 habitantes	2024
Poder de compra *per capita*	2023
Taxa de emprego na população idosa	2021
Taxa de alfabetização	2021

Tabela 1. Lista de variáveis incluídas na análise (e ano de referência)

Após a recolha da informação destes 16 indicadores estatísticos para os 100 municípios da Região Centro procedeu-se à sua padronização, ou seja, aos valores observados foi subtraído o valor médio e dividido pelo seu desvio-padrão. Num segundo momento, procedeu-se ao "alisamento" das variáveis para evitar que valores extremos em algumas variáveis pudessem ter um papel determinante nas pontuações obtidas. De seguida, procedeu-se à análise fatorial, com o objetivo de sumariar a informação contida

[7] https://www.who.int/publications/i/item/WHO-EURO-2020-1088-40834-55192

no conjunto das variáveis originais em fatores que explicam a maior parte da variabilidade dos dados, assegurando que se perde o mínimo possível de informação. Deste modo, obteve-se uma pontuação numérica atribuída a cada observação com base nos três fatores extraídos pela análise fatorial. Num último momento, procedeu-se à agregação da informação dos três fatores num único indicador global.

Face à diversidade de realidades encontradas nos diferentes territórios, considerou-se desadequado fixar um peso igual para os fatores, sendo preferível um método que permitisse aplicar a cada território os pesos que mais o beneficiassem, respeitando, no entanto, alguns limites. Neste caso, estabeleceu-se que nenhum dos fatores poderia ter um peso superior a 50% nem inferior a 10%. Assim, para cada território, pondera-se com um peso de 50% o fator em que o território tenha o seu melhor desempenho, com um peso de 10% o fator em que tenha o seu pior desempenho e, finalmente, pondera-se com um peso de 40% o fator remanescente. Os valores do indicador são padronizados de modo a assegurar que, aquando da agregação, a diferente escala em que são expressos não determine a maior relevância de um deles no indicador síntese. Deste modo, obteve-se o valor padronizado através da subtração do valor do indicador em cada território pelo valor médio a dividir pelo desvio padrão. Esta metodologia para obtenção do indicador 1, que reflete a componente estrutural/estatística dos territórios, foi exatamente a mesma usada nas edições anteriores deste estudo.

Após este tratamento, constatou-se que o indicador global relativo à componente estrutural/estatística dos territórios (indicador 1), nesta edição de 2025, apresenta um valor mínimo de -0,94 e um valor máximo de 1,85.

2. Indicador 2: dinâmica territorial na promoção de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável

A caracterização da dinâmica territorial na promoção de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro (tal como acontecia na primeira edição do estudo), designadamente nas edições de 2017, 2018, 2019, 2021, 2022, 2023, 2024 e 2025.

Note-se, no entanto, que, no caso de iniciativas submetidas em diferentes edições (por terem existido desenvolvimentos relevantes ao longo do tempo), apenas é considerada a candidatura mais recente, de forma a evitar múltiplas contabilizações de uma mesma iniciativa ressubmetida em várias edições. Assim, na identificação dos Territórios da Longevidade 2025 foram consideradas 967 iniciativas.

Ressalta-se, ainda que dado que algumas iniciativas têm impacto/abrangência em vários municípios a sua contabilização é múltipla, uma vez que são consideradas em todos os municípios onde têm implementação. Deste modo, as 967 iniciativas consideradas deram origem a 1.483 contabilizações.

As candidaturas consideradas tiveram uma ponderação diferente para a pontuação total, dependendo da edição em que foram submetidas, atribuindo-se um maior peso às iniciativas apresentadas nas edições de 2024 e 2025 e um menor peso progressivo às iniciativas submetidas nas edições anteriores, de acordo com a tabela abaixo:

Ano	**2017**	**2018**	**2019**	**2021**	**2022**	**2023**	**2024**	**2025**
Peso	1	1	5	5	8	8	10	10

Tabela 2 - Valoração atribuída às iniciativas em função do ano de candidatura

Esta majoração atribuída às iniciativas apresentadas em anos mais recentes ao Prémio de Boas Práticas permite dar destaque ao trabalho que se vai fazendo nos territórios e que estará em curso, impedindo que seja apenas o histórico das iniciativas existentes que venha a determinar a sua futura distinção enquanto Território da Longevidade. É assumido, assim, o racional de que as iniciativas mais recentes são as que, potencialmente, estão ainda em desenvolvimento. Na primeira edição, esta distinção em função do ano de submissão não existia.

Por forma a diferenciar o seu impacto, cada iniciativa é pontuada de acordo com quatro características:

- Abrangência territorial: inframunicipal (1 ponto); municipal (2 pontos); supramunicipal (3 pontos).

- Redes e parcerias: não tem copromotores nem parceiros (1 ponto); tem copromotores ou parceiros (2 pontos); tem copromotores e parceiros (3 pontos).

- Maturidade: sem implementação - data de início coincide ou é posterior à data de abertura da edição do Prémio a que se candidatou (1 ponto); incipiente - iniciou no próprio ano da edição do Prémio a que se candidatou (2 pontos); com maturidade (3 pontos).

- Reconhecimento no Prémio: sem reconhecimento no Prémio (1 ponto); candidatura finalista com menção honrosa (2 pontos); candidatura finalista vencedora (3 pontos).

Em cada um dos territórios foi somada a pontuação resultante das diferentes iniciativas (tendo em conta as suas características e o ano de candidatura) daí resultando uma pontuação para cada território. Esta pontuação foi posteriormente sopesada pela população existente em cada território, uma vez que territórios com maior população terão naturalmente um maior número de iniciativas e, portanto, uma maior pontuação. No entanto, a consideração da população residente tem implícita uma relação proporcional entre a população e a pontuação alcançada nas iniciativas: o dobro da população deveria implicar o dobro da população alcançada nas iniciativas. Daqui resultaria uma pontuação dos territórios da região fortemente influenciada pela sua população, privilegiando-se os territórios de menor dimensão. À semelhança da opção seguida em edições anteriores, usou-se como divisor não a população, mas a raiz quadrada da população. Esta opção permite que territórios com escassa população residente, mas com uma pontuação relevante nas iniciativas, sejam ainda assim identificados como tendo um bom desempenho relativo na dinâmica de projetos e práticas que promovem o envelhecimento ativo e saudável.

Em analogia ao que foi feito para o indicador 1 também neste indicador da dinâmica territorial se procedeu à sua padronização. Esta alteração de escala visa assegurar que, aquando da agregação, a diferente escala em que são expressos não determine a maior relevância de um deles no valor do indicador síntese.

Após este tratamento, constatou-se que o indicador global relativo à componente dinâmica/iniciativas dos territórios, nesta edição de 2025, apresenta um valor mínimo de 0,53 e um valor máximo de 20,41.

3. Indicador síntese dos Territórios da Longevidade 2025

Da agregação das duas componentes anteriormente detalhadas - caracterização estatística de base estrutural dos territórios para um envelhecimento ativo e saudável (indicador 1) e dinâmicas territoriais na promoção de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável (indicador 2) - obtém-se um único indicador síntese que permite identificar, por um lado, os 25 municípios que apresentam maior valoração como Territórios da Longevidade e, por outro, os 10 municípios com maior variação absoluta face ao ano anterior como os que se destacam por apresentarem uma melhoria relevante no seu desempenho.

A componente referente às características socioeconómicas dos territórios e que decorre das variáveis de análise estrutural/estatística (indicador 1) tem um peso relativo de 1/3 no indicador síntese e a componente que reflete a dinâmica existente no território, baseada nas iniciativas apresentadas ao Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável (indicador 2), tem um peso de 2/3.

Para identificar os Territórios da Longevidade 2025, procede-se à ordenação do indicador síntese, sendo escolhidos os 25 municípios com os maiores valores. Nesta edição, o indicador síntese apresenta um valor mínimo de -1,11 e um valor máximo de 1,92.

Para selecionar os municípios com maior progressão no indicador síntese é calculada a diferença entre o valor de 2025 e de 2024, sendo distinguidos os 10 municípios com maior variação absoluta. Nesta edição, as variações absolutas registam um valor mínimo de -0,62 e um valor máximo de 2,60.

www.ccdrc.pt