

# ENVELHECIMENTO NA RAM

## O que é o "envelhecimento ativo e saudável"?

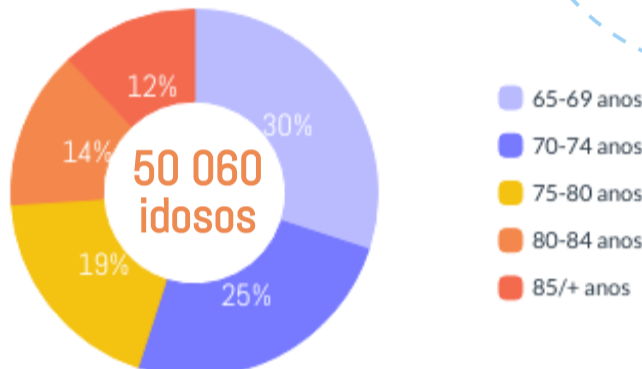
É o processo de otimização das oportunidades para a saúde, segurança e participação em sociedade à medida que as pessoas envelhecem de forma a manter a sua capacidade funcional e contribuir para a sua qualidade de vida e bem-estar.

## DIMENSÕES ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

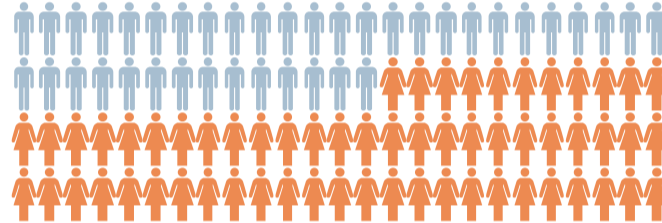


## Caracterização demográfica da população sénior

**1 em 5** PESSOAS  
Tinham 65 ou mais anos



**61%**  
são mulheres



Segundo os Censos, na RAM a população envelhecida é maioritariamente feminina. A esta maior longevidade da população feminina acresce, uma maior vulnerabilidade ao nível das condições de vida e rendimento.

**26,9%**

das mulheres com 65 ou mais anos estavam, em 2021, em risco de pobreza ou exclusão social em Portugal. Entre os homens esta proporção descia para 25,5%.

Dados: Censos 2021; ICOR 2021

## População ativa com 65 ou mais anos

**87%**

das pessoas com 65/+ anos vivem com os rendimentos provenientes da reforma/pensão na RAM. Este valor sobe para 94% na população com 75/+ anos.

**5%**

da população com 65/+ anos tinha como principal fonte de rendimento o trabalho.

a partir dos **70** anos

esta proporção baixa para os 0,7%

**TCO**

TRABALHADORES POR CONTA DE OUTRÉM

60-69 anos : 65%  
70-79 anos : 22%  
80/+ anos : 18%

O perfil dos trabalhadores na população sénior na RAM é igualmente distinto entre homens e mulheres. O peso dos TCO é superior nas mulheres empregadas (83%) do que nos homens (76%). Esta diferença agrava-se na população sénior, sobretudo na população dos 70 anos ou mais.

## Dificuldades e barreiras à integração da população sénior

**78%**

A proporção de pessoas com pelo menos uma e/ou múltiplas dificuldades físicas e/ou cognitivas a partir dos 65 anos aumenta nos grupos etários mais velhos.

das pessoas com 65/+ anos residentes na RAM tinham, pelo menos, uma das seguintes dificuldades: memória, ver, ouvir, andar/ subir degraus, tomar banho, vestir-se sozinho, concentrar-se, compreender os outros/ fazer-se compreender ou concentrar-se.

