

Press Release

Portugal tem mais pessoas a viver sozinhas e menos famílias numerosas do que há 30 anos

O estudo "[Agregados familiares em transformação em Espanha e Portugal](#)", promovido pelo Observatório Social da Fundação "la Caixa" em colaboração com o Centre d'Estudis Demogràfics, analisa a evolução dos agregados familiares entre 1991 e 2022. Três décadas de mudanças durante as quais os agregados unipessoais cresceram 53% em Portugal, enquanto os agregados familiares compostos por cinco ou mais pessoas diminuíram 70%.

LISBOA | 16 de junho de 2026

O agregado familiar é o centro da vida familiar, um espaço de convivência, proteção e socialização muitas vezes condicionado pela sua dimensão e composição. Nas últimas três décadas, os agregados familiares portugueses sofreram uma transformação profunda, marcada pela redução do número de pessoas por agregado e pela diminuição das famílias numerosas, ao mesmo tempo que cresce o número de pessoas a viver sozinhas.

Entre 1991 e 2022, Portugal evoluiu para estruturas familiares mais pequenas e diversificadas. Durante este período, os agregados unipessoais cresceram 53%, passando a representar uma realidade cada vez mais comum no país. Em sentido inverso, os agregados compostos por cinco ou mais pessoas diminuíram 70%.

Estas são algumas das principais conclusões do estudo "[Agregados familiares em transformação em Espanha e Portugal](#)", promovido pelo Observatório Social da Fundação "la Caixa" e desenvolvido pelos investigadores Albert Esteve, Juan Galeano e Jesús García, do Centre d'Estudis Demogràfics, com base em dados do Inquérito à População Ativa entre 1991 e 2022.

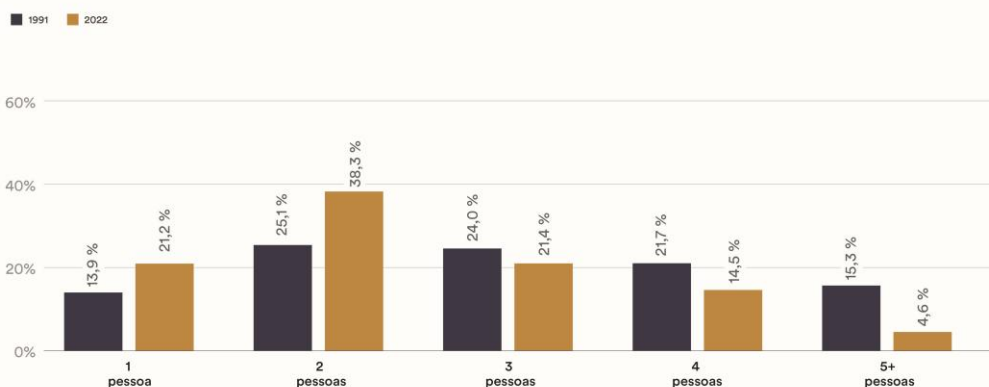
Mais população, menos pessoas por agregado

Nas últimas três décadas, a população portuguesa aumentou 4,4%, enquanto o número total de agregados familiares cresceu 25,9%, atingindo os 4,11 milhões. Contudo, o aumento do número de agregados não resultou apenas do crescimento da população, mas sobretudo da redução da dimensão média dos agregados familiares.

Entre 1991 e 2022, a dimensão média dos agregados familiares em Portugal passou de 3,1 para 2,5 pessoas. Segundo o estudo, 85% do crescimento do número total de agregados familiares em Portugal é explicado precisamente por esta redução da dimensão média.

Como se observa no gráfico seguinte, esta transformação resulta sobretudo do crescimento dos agregados unipessoais e da redução progressiva das famílias numerosas. Ao mesmo tempo, os agregados compostos por duas pessoas consolidaram-se como a estrutura mais frequente em Portugal.

Distribuição dos agregados familiares em Portugal, por dimensão, em 1991 e 2022



Fonte: elaboração própria a partir dos dados CORESIDENCE (CoDB), Centre d'Estudis Demogràfics.

Tipologia dos agregados familiares

Além da dimensão dos agregados, os investigadores analisaram também a evolução das estruturas de convivência em Portugal, concluindo que a redução da dimensão dos agregados familiares resulta de três tendências principais: o envelhecimento da população, a redução da natalidade e o aumento das separações e divórcios.

“Portugal está a tornar-se um país de agregados familiares mais pequenos e mais individualizados. Esta transformação resulta do envelhecimento da população, das mudanças nos modelos familiares e das dificuldades de emancipação dos mais jovens”, afirma Albert Esteve, investigador do Centre d’Estudis Demogràfics.

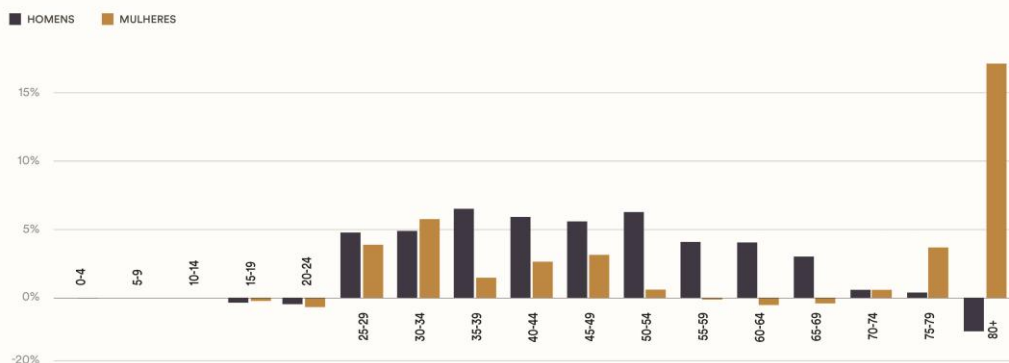
Convivência e ciclos de vida

O estudo compara também as diferentes estruturas de convivência ao longo das várias etapas da vida, distinguindo os agregados não familiares das estruturas familiares.

Tal como demonstra o gráfico seguinte, os indivíduos passam, em média, menos anos a viver com ambos os progenitores e menos anos a viver com filhos, ao mesmo tempo que aumenta o número de anos vividos sozinho, sobretudo nas idades mais avançadas.

Do agregado familiar extenso ao agregado unipessoal

Aumento relativo da população em situação de agregado unipessoal em Portugal, por sexo e grupo etário, entre 1991 e 2022



Fonte: elaboração própria a partir dos dados CORESIDENCE (CoDB), Centre d’Estudis Demogràfics.

Os investigadores identificam igualmente um prolongamento da permanência dos jovens em casa dos pais, associado ao adiamento da emancipação e às dificuldades de acesso à habitação, num contexto marcado pelo aumento do custo de vida e pela crescente pressão sobre o mercado habitacional.

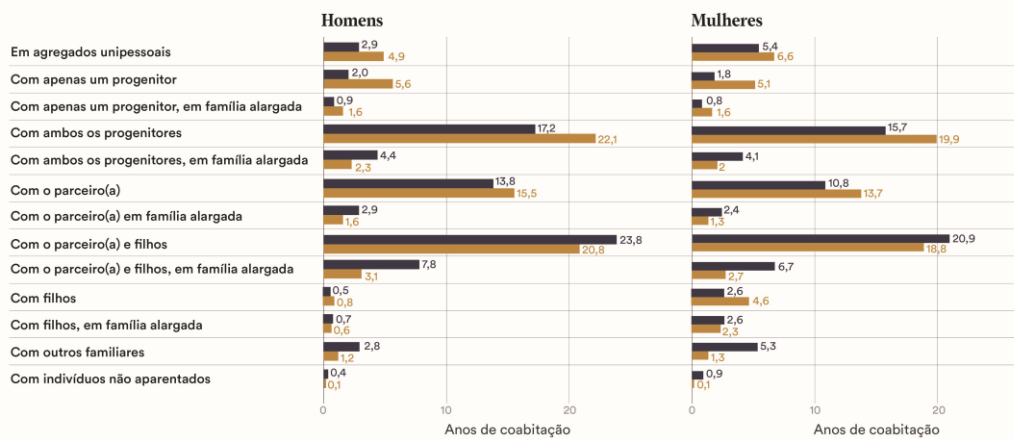
As diferenças entre homens e mulheres tornam-se mais evidentes nas fases mais avançadas da vida. As mulheres apresentam uma maior incidência de

vida em agregados unipessoais, fenómeno associado à maior longevidade feminina e à viuvez.

Mais anos a viver sozinho

Entre 1991 e 2022, o número médio de anos vividos sozinho aumentou de 4,2 para 5,8 anos em Portugal. Como mostra o gráfico seguinte, o estudo identifica ainda uma redução do tempo de convivência em famílias alargadas e um aumento das estruturas monoparentais durante a infância.

Alterações nas estruturas de coabitação (número de anos), por sexo, em Portugal, em 1991 e 2022



Fonte: elaboração própria a partir dos dados CORESIDENCE (CoDB), Centre d'Estudis Demogràfics.

Segundo os investigadores, estas transformações têm impacto direto nas necessidades habitacionais, na procura de serviços sociais e nas redes informais de cuidado, sobretudo num contexto de envelhecimento da população. A redução da coabitação intergeracional e das famílias alargadas poderá aumentar a necessidade de apoio público e de respostas sociais dirigidas à população mais envelhecida.

O Observatório Social da Fundação "la Caixa"

O Observatório Social da Fundação "la Caixa" é um espaço de análise, debate e reflexão que estuda as mudanças que ocorrem na sociedade e divulga os conhecimentos das ciências sociais, com o objetivo de promover um debate público informado e enriquecedor.

Fundação "la Caixa": 56 milhões de euros para 2026

A Fundação "la Caixa" iniciou em 2018 a sua implantação em Portugal, consequência da entrada do BPI no grupo CaixaBank. Em 2026, destina 56 milhões de euros a projetos sociais, de investigação, educativos e de divulgação cultural e científica.

Área de Comunicação da Fundação "la Caixa":

SOFIA FARINHA

sofia.farinha@tinkle.pt
(+351) 911 737 761

SALA DE IMPRENSA

<https://fundacaolacaixa.pt/pt/atualidade>

CLARA FERRÉ MERCER

clara.ferre@fundaciolacaixa.org
(+34) 696 50 70 02