

Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

Es\_factory

España - Portugal

# Projeto POCTEP ES-FACTORY

Rede de aceleradores da economia social  
para impulsionar e consolidar as actividades nas novas  
economias emergentes



XUNTA  
DE GALICIA

agaca  
Asociación Galega de  
Cooperativas Agrarias

espazo coop  
unión de cooperativas galegas

Aesgal

USC  
UNIVERSIDADE  
DE SANTIAGO  
DE COMPOSTELA

utad  
UNIVERSIDADE  
DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO ALENQUER

TECMINHO  
UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO ALENQUER

incubo  
INCUBADORA DE  
NOVAS EMPRESAS  
SOCIAIS

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha – Portugal (POCTEP) 2021-2027.

**Interreg**

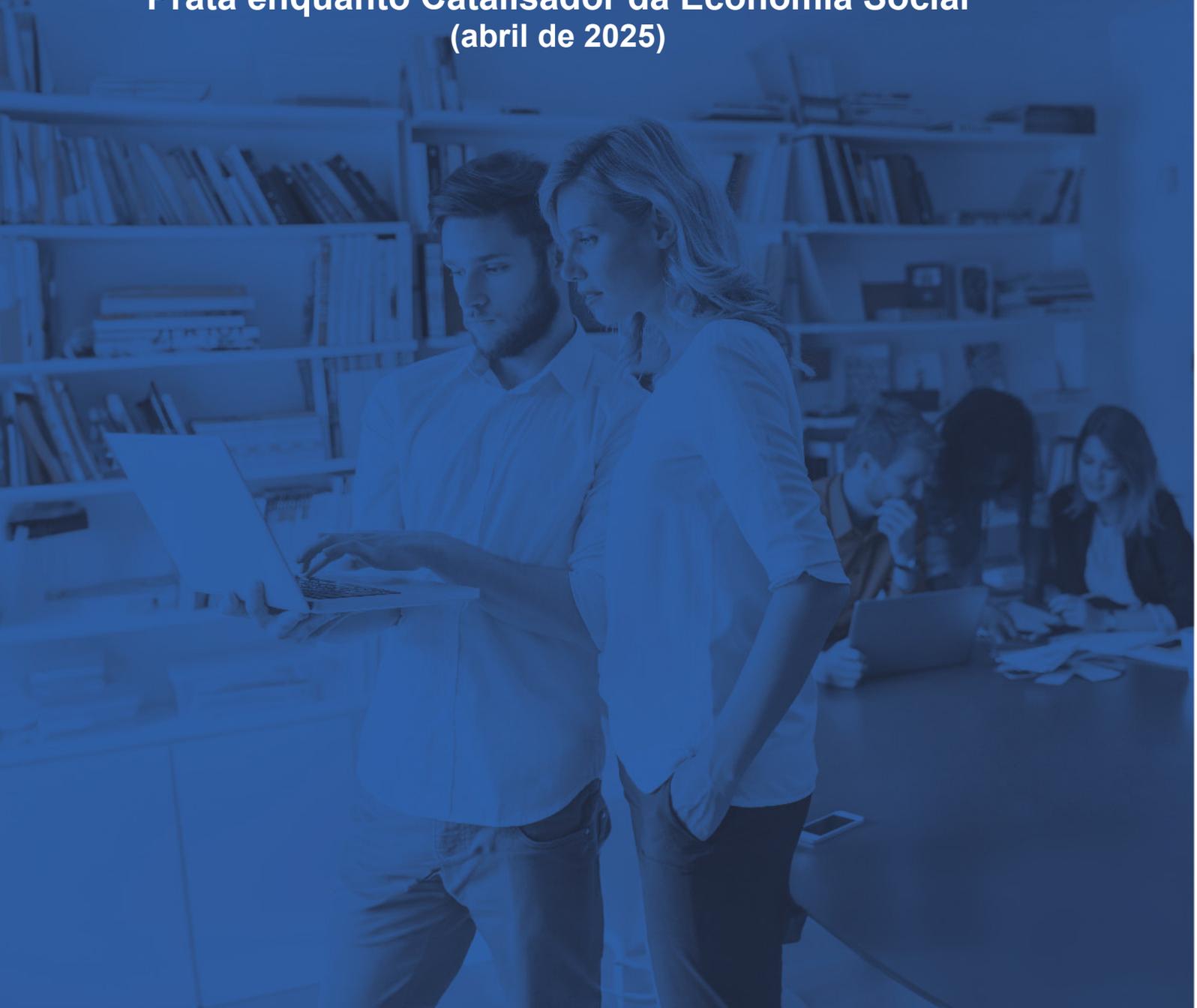


Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

**Es\_factory**

España - Portugal

# Agenda Intersectorial para Impulsionar a Economía Prata enquanto Catalisador da Economía Social (abril de 2025)



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Associação Galega de  
Cooperativas Agrícolas

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Asociación Española de  
Sectorial de Galicia

 USC  
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO ALENQUER

 TECMINHO  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E  
DESENVOLVIMENTO TECNOLÓXICO

 incubo  
INCUBADOR DE  
STARTUPS EMPRESARIAIS  
INOVADORAS

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha – Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## Resumo Executivo

A Economia Prata apresenta-se como resposta estratégica ao envelhecimento demográfico, promovendo inovação, crescimento e bem-estar intergeracional.

A Economia Prata é uma resposta estratégica ao envelhecimento da população. Portugal e Espanha enfrentam desafios significativos, mas têm a oportunidade de transformar o envelhecimento num motor de inovação, inclusão e crescimento sustentável.

## Principais conclusões e observações

### 1. Envelhecimento e desafios sociais

- A população sénior da Eurorregião apresenta um índice de envelhecimento elevado, com projeções que apontam para um aumento contínuo da proporção de pessoas com mais de 65 anos.

### 2. Empregabilidade sénior e economia social

- A taxa de participação da população sénior no mercado de trabalho ainda é reduzida, apesar do potencial de contributo desta faixa etária para a economia.
- O empreendedorismo sénior e a criação de negócios adaptados às necessidades e competências dos mais velhos surgem como oportunidades para a revitalização económica e social.

### 3. Inovação e inclusão digital

- A inclusão digital da população sénior continua a ser um desafio central, com impacto na sua participação na sociedade e no acesso a serviços essenciais.
- A transformação digital é chave para a autonomia sénior, com potencial para melhorar cuidados, mobilidade e participação cívica.

### 4. Setores com potencial económico

- Turismo sénior e o desenvolvimento de infraestruturas acessíveis são identificados como setores estratégicos, com potencial para atrair investimento e gerar emprego.
- Novos modelos de habitação colaborativa e serviços personalizados para seniores ganham relevância, criando oportunidades para start-ups e empresas sociais.

## Recomendações estratégicas:

- **Promoção do envelhecimento ativo e políticas de inclusão** – Incentivar programas que prolonguem a vida ativa dos seniores no mercado de trabalho, em iniciativas de voluntariado ou empreendedorismo.
- **Fomentar a inovação no setor da longevidade** – Criar incentivos para o desenvolvimento de soluções tecnológicas e modelos de negócio voltados para as necessidades da população sénior.

- **Investimento em educação digital para seniores** – Reforçar programas de **literacia digital**, reduzindo a exclusão tecnológica e promovendo a participação ativa da população sénior na economia digital.
- **Definir uma estratégia integrada com parcerias público-privadas**, para consolidar a Economia Prata como prioridade de desenvolvimento na Euroregião.

A Agenda posiciona a Economia Prata como um motor de inovação e coesão social, apresentando um roteiro prático para transformar o envelhecimento em oportunidade concreta de desenvolvimento sustentável.

O objetivo é transformar o envelhecimento numa força motriz para o desenvolvimento regional, impulsionando soluções baseadas em evidência, capazes de responder aos desafios demográficos e económicos emergentes

## Índice

Resumo Executivo.....	3
1. Introdução.....	8
1.1. Definição de Economia Prata.....	8
1.2. Objetivos do Trabalho.....	9
1.3. Estrutura da Agenda .....	10
1.4. Nota Metodológica .....	10
2. Análise da Economia Prata.....	13
2.1. A Economia Prata em Números.....	13
2.1.1. Tendências Demográficas e Envelhecimento em Portugal e Espanha (2012–2023).....	14
2.1.2. Emprego e Desemprego por Idades (Europa, Portugal e Espanha, 2018–2023).....	20
2.1.3. Ligação com a Economia Prata e os Desafios do Mercado de Trabalho Sénior .....	25
2.1.4. A Importância da Economia Prata na Transformação do Mercado do Trabalho .....	25
2.1.5. Sustentabilidade na Economia Prata: Impacto Ambiental e Soluções Green .....	26
2.1.6. Perceção da Saúde.....	32
2.1.7. Causas de Morte .....	35
2.1.8. Projeções a Medio Longo Prazo.....	37
2.1.9. Uso de Internet, Atividades Culturais e Turismo .....	42
2.1.10. Satisfação Geral com a Vida, Idade e Nível Educativo.....	47
3. Enquadramento Demográfico e Impacto Socioeconómico .....	52
3.1. Principais Necessidades da População Sénior da Euroregião .....	52
3.1.1. Cuidados de Saúde e Bem-Estar .....	52
3.1.2. Mobilidade e Acessibilidade .....	54
3.1.3. Inclusão Digital e Acesso à Tecnologia.....	55
3.1.4. Habitação e Infraestruturas Adaptadas.....	56
3.2. Setores de Maior Potencial Económico e Social.....	57
3.3. Perfis Empresariais e Tecnologias Emergentes.....	58
4. Oportunidades da Economia Social na Economia Prata .....	61
4.1. Empreendedorismo Sénior e Intergeracional.....	61
4.2. Inclusão Digital e Educação para a Longevidade .....	61
4.3. Economia Colaborativa e Plataformas Digitais .....	62
4.4. Inovação e Sustentabilidade nos Cuidados Mobilidade Sénior .....	63
4.5. Turismo Acessível e Preservação Cultural .....	63
5. Propostas de Ações e Iniciativas.....	66
5.1. Políticas Públicas e Programas de Apoio .....	66

5.2. Modelos de Negócio e Boas Práticas no Setor .....	66
5.3. Estratégias de Formação e Capacitação .....	67
5.4. Parcerias e Redes de Cooperação .....	67
6. Plano de Ação Economia Prata .....	69
7. Recomendações Personalizadas por Público-Alvo.....	72
8. Riscos e limitações .....	76
9. Resumo e Principais Conclusões .....	79
9.1. O que os Dados Demonstam .....	79
9.2. O que é Necessário Mudar.....	79
9.3. Oportunidades da Economia Prata.....	79
9.4. Inclusão de Perspetivas Futuras.....	80
10. Bibliografia .....	83
11. Índice Remissivo.....	85

## Índice de Gráficos

Gráfico 1. Evolução da população com 65 ou mais anos em Portugal e Espanha (2012–2023) .....	14
Gráfico 2. Distribuição percentual da população por faixas etárias em Portugal e Espanha (2019–2023) 15	
Gráfico 3. População em 1 jan. por faixa de idade em Espanha (2018–2023).....	16
Gráfico 4. População residente por faixa etária em Portugal (2018–2023) .....	17
Gráfico 5. Média de idade por sexo nas regiões de Portugal, Espanha e Galiza (2018–2023).....	18
Gráfico 6. Percentagem de pessoas empregadas por sexo e faixa de idade na UE-27 (2018–2023) .....	20
Gráfico 7. Taxa de emprego por sexo e grupo etário em Portugal (2018–2023) .....	21
Gráfico 8. Percentagem de pessoas empregadas por sexo e faixa de idade em Espanha (2018–2023) .....	21
Gráfico 9. Taxa de emprego por local de residência, sexo e grupo etário no Norte de Portugal (2018–2023) .....	22
Gráfico 10. População sénior com vínculo precário (55–64 anos) na UE-27, Portugal e Espanha (2021–2023).....	23
Gráfico 11. Desemprego sénior (55–74 anos) por sexo na UE-27, Portugal e Espanha (2018–2023).....	24
Gráfico 12. Anos de vida saudável esperados por sexo na UE-27, Portugal e Espanha (2018–2022) .....	32
Gráfico 13. Grau de incapacidade e dificuldades nas atividades de cuidados pessoais por faixa etária em Portugal e Espanha (2019) .....	33
Gráfico 14. Óbitos por causa de morte em maiores de 50 anos no Norte de Portugal (2018–2022) .....	35
Gráfico 15. Projeção do índice de envelhecimento na Galiza (2024–2039).....	37
Gráfico 16. Percentagem de população com mais de 65 anos na Galiza .....	38
Gráfico 17. Projeções da esperança de vida por idade e sexo em Portugal e Espanha (2022–2100).....	39
Gráfico 18. Projeções de percentagem de pessoas ativas profissionalmente por faixa etária e sexo na Galiza. ....	40

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Principais Impactos Ambientais do Envelhecimento .....	28
--	----

Tabela 2. Boas prácticas sustentáveis já em curso em países da OCDE, com impactos quantificados e replicáveis.....	29
Tabela 3. Modelos Sustentáveis Internacionais para a Economia Prata.....	30
Tabela 4. Benefícios Económicos da Sustentabilidade na Economia Prata.....	31
Tabela 5. Índice de envelhecimento (N.º) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas; Anual INE, Estimativas anuais da população residente.....	41
Tabela 6. Percentagem de utilização de internet por idade (65-74) e atividade.....	44
Tabela 7. Percentagem de pessoas que participaram em qualquer atividade cultural ou desportiva nos últimos 12 meses, por sexo, idade.....	45
Tabela 8. Turistas por idade (+ de 65 anos) e destino, duração de estadia de 4 noites.....	46
Tabela 9. Satisfação geral com a vida (escala 0 a 10) por idade e grau de ensino).....	48
Tabela 10. Quadro resumos das ações da Economia Prata (Elaboração própria).....	71

## 1. Introdução

O projeto ES-Factory enquadra-se no âmbito da 4.ª convocatória do Programa Interreg Espanha-Portugal (POCTEP 2021-2027), sendo cofinanciado pela União Europeia e liderado pela Secretaría Xeral de Emprego e Relacións Laborais da Xunta de Galicia.

Conta com a colaboração de parceiros estratégicos como a Universidade de Santiago de Compostela (USC), a Asociación Galega de Cooperativas Agrarias (AGACA), a Unión de Cooperativas ESPAZOCOOP, a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), a Associação Centro de Incubação Base Tecnológica do Minho (ACIBTM), a Associação Universidade-Empresa para o Desenvolvimento (TecMinho) e a Agrupación Empresarial de Sociedades Laborais de Galicia (AESGAL).

O projeto visa promover emprego qualificado em setores emergentes da região transfronteiriça, com foco na Economia Social como motor de mudança e sustentabilidade.

Entre as áreas estratégicas está a Economia Prata, que inclui atividades económicas ligadas às necessidades da população com mais de 50 anos; sendo o seu objetivo transformar o envelhecimento numa oportunidade de crescimento, inovação e inclusão social, promovendo o envelhecimento ativo.

O projeto dá prioridade à identificação de oportunidades na Economia Prata, promovendo o talento associado à curva de experiência em negócios inovadores que combinem ética, tecnologia e sustentabilidade.

O ES-Factory atua como uma plataforma de cooperação entre Galiza e Norte de Portugal, impulsionando setores emergentes para um futuro mais inclusivo e próspero.

### 1.1. Definição de Economia Prata

A Economia Prata representa um novo paradigma económico, transformando o envelhecimento num motor de inovação, coesão social e sustentabilidade. Longe de se limitar a respostas assistenciais, este modelo aposta na valorização da experiência dos seniores, promovendo a sua participação ativa em setores como a saúde, tecnologia, habitação e mobilidade (IGADI, 2024)<sup>1</sup>.

A Economia Prata abrange áreas como saúde, habitação, mobilidade, turismo e tecnologia; adaptando-se às necessidades da população mais velha, cria mercados e

---

<sup>1</sup> IGADI - Instituto Galego de Análise e Documentación Internacional (2024). *Estratègia da Economía da Prata e Envelhecimento Ativo na Região da Galiza – Norte de Portugal*. ResearchGate, DOI: 10.13140/RG.2.2.32862.86083.

incentiva soluções inovadoras, como tecnologias de apoio, plataformas digitais acessíveis e cidades mais inclusivas (Comissão Europeia, 2015) <sup>2</sup>.

Valoriza também o contributo dos seniores no mercado de trabalho, promovendo a formação contínua, o empreendedorismo e a permanência ativa. Esta abordagem reforça a sustentabilidade dos sistemas sociais e a partilha de conhecimento entre gerações (Silver Economy Group, 2022)<sup>3</sup>.



**Tendência-chave:** Crescimento da Silver Economy



**Risco identificado:** Falta de adaptação das infraestruturas para a população sénior



**Oportunidade de intervenção:** Investimentos em habitação adaptada, produtos e serviços voltados para seniores

## 1.2. Objetivos do Trabalho

Esta agenda tem como principal objetivo identificar oportunidades e propor estratégias que liguem a Economia Prata à Economia Social, promovendo emprego qualificado, envelhecimento ativo e desenvolvimento sustentável na Galiza e no Norte de Portugal com foco em ações concretas que fomentem o empreendedorismo sénior, promovam a integração tecnológica da população idosa e impulsionem modelos sustentáveis de desenvolvimento territorial.

A Economia Prata surge como resposta inovadora ao envelhecimento demográfico, integrando crescimento económico, inclusão social e sustentabilidade

Espera-se que esta Agenda possa também funcionar como uma ferramenta prática de planeamento intersectorial, orientando políticas públicas, estratégias empresariais e iniciativas comunitárias com base em dados concretos e recomendações adaptadas às realidades da Galiza e do Norte de Portugal.

<sup>2</sup> Comissão Europeia (2015). *Growing the European Silver Economy*. Documento de referência sobre a economia prateada. Disponível em: <https://ec.europa.eu>.

<sup>3</sup> Silver Economy Group (2022). *Relatório SEG 2022: Tendências e desafios para empresas e instituições em Espanha e Portugal*. Disponível em: <https://www.silvereconomygroup.com>.

Apesar do papel importante do setor público, este trabalho foca-se nas oportunidades para novos negócios e iniciativas que promovam a autonomia dos seniores e valorizem o seu contributo para a economia.

Recorrendo à tecnologia, à inovação nos cuidados, à adaptação urbana e à valorização da experiência sénior, pretende-se criar estratégias para um ecossistema económico mais inclusivo e uma sociedade mais justa e resiliente.

### 1.3. Estrutura da Agenda

Enquadrada na definição da Economia Prata, esta Agenda pretende analisar os principais indicadores demográficos e socioeconómicos da Euroregião, identificando necessidades emergentes, destacando setores com maior potencial de inovação. São ainda analisados os perfis empresariais e as tecnologias com maior impacto transformador.

A Agenda estrutura-se em cinco blocos temáticos complementares:

- (i) um enquadramento conceptual e metodológico;
- (ii) uma análise quantitativa e qualitativa da realidade demográfica e económica da Euroregião;
- (iii) a identificação de oportunidades de inovação social ligadas à Economia Prata;
- (iv) propostas de ação multissetorial;
- (v) recomendações adaptadas aos diferentes públicos-alvo.

### 1.4. Nota Metodológica

Este documento segue uma abordagem metodológica multidisciplinar, que combina análise quantitativa e qualitativa para garantir um diagnóstico rigoroso da Economia Prata na Galiza e Norte de Portugal; garantindo a fiabilidade dos dados e a adequação das estratégias propostas.

#### Fontes e Seleção dos Dados

Os dados utilizados foram recolhidos junto de fontes oficiais e instituições de referência, garantindo transparência e credibilidade na análise, sendo as principais fontes consultadas:

- Eurostat e Instituto Nacional de Estatística (INE) – acesso a indicadores como tendências demográficas, mercado de trabalho sénior, acesso digital e qualidade de vida da população sénior.
- Comissão europeia e organismos nacionais e regionais – objetivando um enquadramento estratégico e político da Economia Prata no contexto europeu e nacional.

- Estudos académicos e relatórios institucionais – que sustentam a interpretação dos dados e permitem a comparação com boas práticas e modelos internacionais bem-sucedidos.

A seleção das fontes teve em conta a atualidade e fiabilidade da informação, privilegiando séries temporais entre 2012 e 2023, bem como projeções futuras sempre que disponíveis.

### Critérios de Análise

A análise foi estruturada de acordo com quatro eixos estratégicos, que orientaram a seleção e interpretação da informação recolhida:

- **Tendências Demográficas e Envelhecimento Populacional** – análise da evolução etária, envelhecimento da população e impacto económico e social.
- **Empregabilidade Sénior e Economia Social** – identificação da participação da população sénior no mercado de trabalho, desafios do envelhecimento ativo e novas oportunidades de empreendedorismo sénior.
- **Qualidade de Vida e Inclusão Digital** – estudo dos fatores determinantes do bem-estar da população sénior, incluindo acesso à saúde, mobilidade, habitação e participação digital.
- **Setores de Maior Potencial Económico e Social** – exploração de oportunidades emergentes, como turismo sénior, inovação nos cuidados de saúde e empreendedorismo no setor da longevidade.

Esta abordagem propõe-se permitir uma leitura estruturada e orientada para a identificação de desafios e formulação de estratégias concretas para o crescimento sustentável da Economia Prata.

Tratamento e Interpretação da Informação - a informação recolhida foi tratada segundo uma metodologia híbrida, que combina:

- Análise quantitativa, permitindo a identificação de padrões e tendências através da leitura comparativa dos dados estatísticos.
- Análise qualitativa, integrando boas práticas, estudos de caso e revisão da literatura científica para contextualizar os resultados e reforçar a aplicabilidade das recomendações.
- Este modelo metodológico pretende assegurar que o documento vá além da simples apresentação de dados, transformando a informação em resultados e indicadores estratégicos úteis para decisores políticos, entidades públicas e privadas e empreendedores sociais que atuam na área da Economia Prata.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

España - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Asociación Galega de  
Cooperativas Agrícolas e Artesanías

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Asociación Española de  
Sectorialización

 USC  
UNIVERSIDADE  
DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE  
DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO DOURO

 tecminho  
CENTRO DE INOVAÇÃO E  
TÉCNOLOGIA

 incubo  
Instituto de  
Estudos Empresariais  
Inovadores

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 2. Análise da Economia Prata

A Economia Prata é hoje um setor dinâmico, impulsionado pelo envelhecimento da população e pela adaptação da economia a novas realidades demográficas. Mais do que um desafio, o envelhecimento é agora uma oportunidade para inovar, crescer de forma sustentável e transformar a sociedade (Comissão Europeia, 2015)<sup>4</sup>.

A análise da Economia Prata pode ser estruturada em dois eixos fundamentais:

- o impacto demográfico e socioeconómico.
- as dinâmicas emergentes nos mercados e no consumo.

Ao compreender estas transformações, torna-se possível desenvolver estratégias eficazes para maximizar o potencial económico do envelhecimento e garantir um modelo de desenvolvimento inclusivo e sustentável.

### 2.1. A Economia Prata em Números

A **Economia Prata** tem demonstrado um crescimento acelerado e um interesse crescente da comunidade científica e empresarial. A bibliometria da Economia Prata revela que os temas mais estudados na literatura incluem:

- **Saúde digital e telemedicina** – facilitando o acesso remoto a serviços de saúde para seniores.
- **Trabalho sénior e empreendedorismo** – promovendo modelos de emprego flexíveis e sustentáveis para a população mais velha.
- **Turismo acessível e novas formas de mobilidade** – permitindo a adaptação dos serviços turísticos à realidade do envelhecimento populacional (Álvarez-Diez et al., 2023)<sup>5</sup>.

De acordo com as tendências bibliométricas, os países com maior produção científica e inovação na Economia Prata são os Estados Unidos, Japão e Alemanha, seguidos pelo Reino Unido e França.

---

<sup>4</sup> Comissão Europeia (2015). *Growing the European Silver Economy*. Documento de referência sobre a economia prateada. Disponível em: <https://ec.europa.eu>.

<sup>5</sup> Álvarez-Diez, R. C., Vega-Esparza, R. M., Bañuelos-García, V. H., & López-Robles, J. R. (2023). The evolution research on Silver Economy: Current researches, trends, and implications for future directions.

Este cenário demonstra que as economias desenvolvidas estão a investir fortemente neste setor como forma de estimular o crescimento económico e melhorar o bem-estar dos seus cidadãos seniores (Herrera-Viedma et al., 2020)<sup>6</sup>.

No contexto ibérico, observa-se um crescente interesse político e económico em alinhar as estratégias nacionais de envelhecimento com o potencial transformador da Economia Prata, o que abre espaço para experiências piloto e parcerias transfronteiriça.

### 2.1.1. Tendências Demográficas e Envelhecimento em Portugal e Espanha (2012–2023)

O envelhecimento populacional é hoje uma realidade evidente nas estatísticas de Portugal e Espanha. Ambos os países registam um crescimento expressivo na população sénior, o que acarreta implicações diretas no planeamento das políticas públicas.

Esta transformação demográfica exige medidas estruturais, nomeadamente nos sistemas de saúde, previdência e emprego, para garantir um envelhecimento ativo e sustentável.

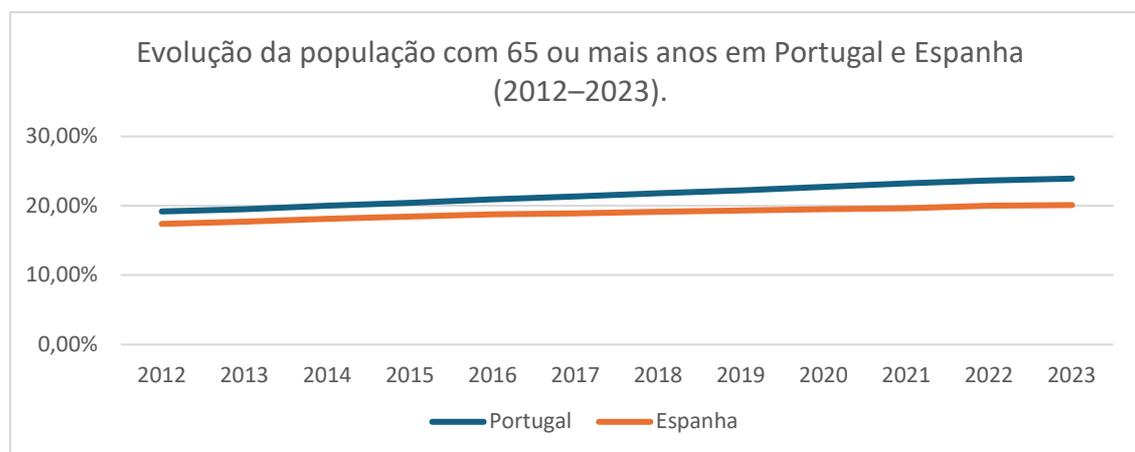


Gráfico 1. Evolução da população com 65 ou mais anos em Portugal e Espanha (2012–2023)

Fonte: Eurostat<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Herrera-Viedma, E., et al. (2020). *Global trends in coronavirus research at the time of Covid-19: A general bibliometric approach and content analysis using SciMAT*. El Profesional de la Información, v. 29, n. 3.

<sup>7</sup>

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00028/default/table?lang=en&category=t\\_demo.t\\_demo\\_in](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00028/default/table?lang=en&category=t_demo.t_demo_in)  
dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

O gráfico 1, apresenta uma tendência contínua de envelhecimento da população nos dois países ao longo do período analisado.

Entre 2012 e 2023, a percentagem da população com 65 anos ou mais aumentou significativamente em Portugal (de 19,2% para 23,9%) e em Espanha (de 17,4% para 20,1%). O crescimento foi mais acelerado em Portugal, sobretudo a partir de 2015, refletindo um envelhecimento mais acentuado face a Espanha. Esta diferença resulta de fatores como menor taxa de natalidade e padrões migratórios distintos.

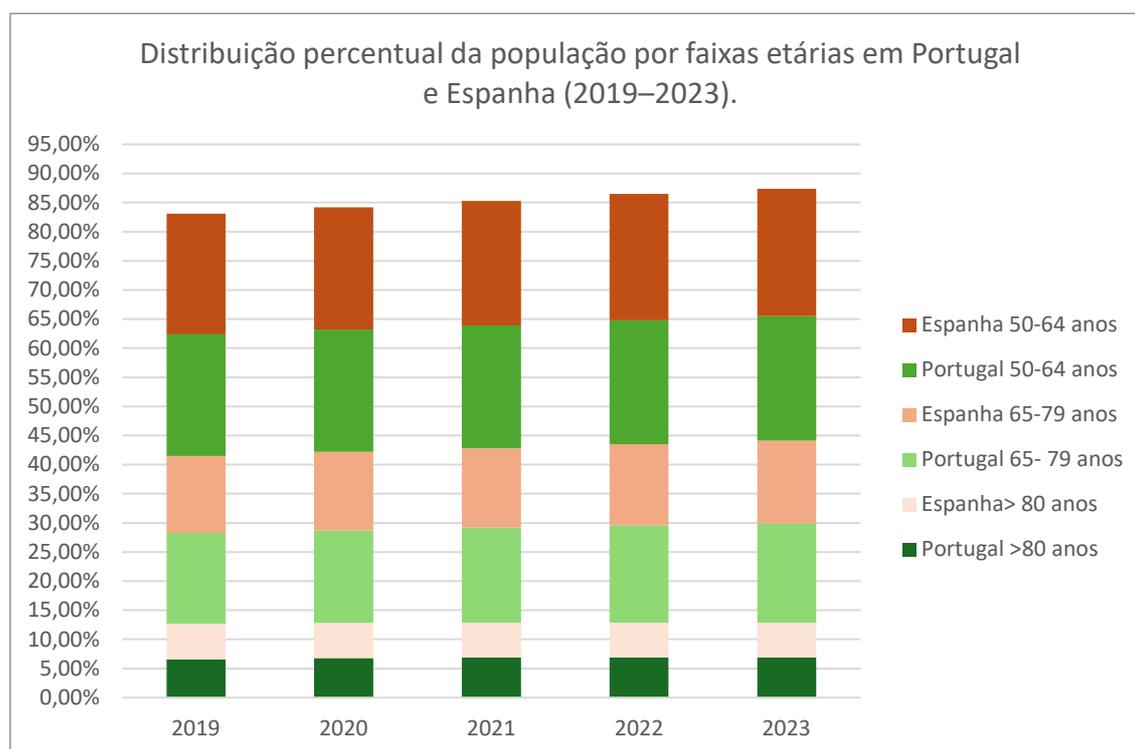


Gráfico 2. Distribuição percentual da população por faixas etárias em Portugal e Espanha (2019–2023)  
Fonte: EUROSTAT<sup>8</sup>

A análise do gráfico 2, apresenta a evolução da distribuição da população por diferentes faixas etárias em Portugal e Espanha entre 2019 e 2023, registaram um

8

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00010/default/table?lang=en&category=t\\_demo.t\\_demo\\_in\\_d](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00010/default/table?lang=en&category=t_demo.t_demo_in_d)  
dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

aumento nas faixas etárias mais elevadas, confirmando a tendência de envelhecimento.

A população entre 50-64 anos cresceu ligeiramente em ambos os países, com destaque para os 65-79 anos, que aumentaram de forma mais expressiva em Portugal (de 15,6% para 17,0%) do que em Espanha (de 13,2% para 14,2%). A faixa dos 80+ manteve-se estável em Espanha (6,0%) e cresceu ligeiramente em Portugal (de 6,6% para 6,9%).

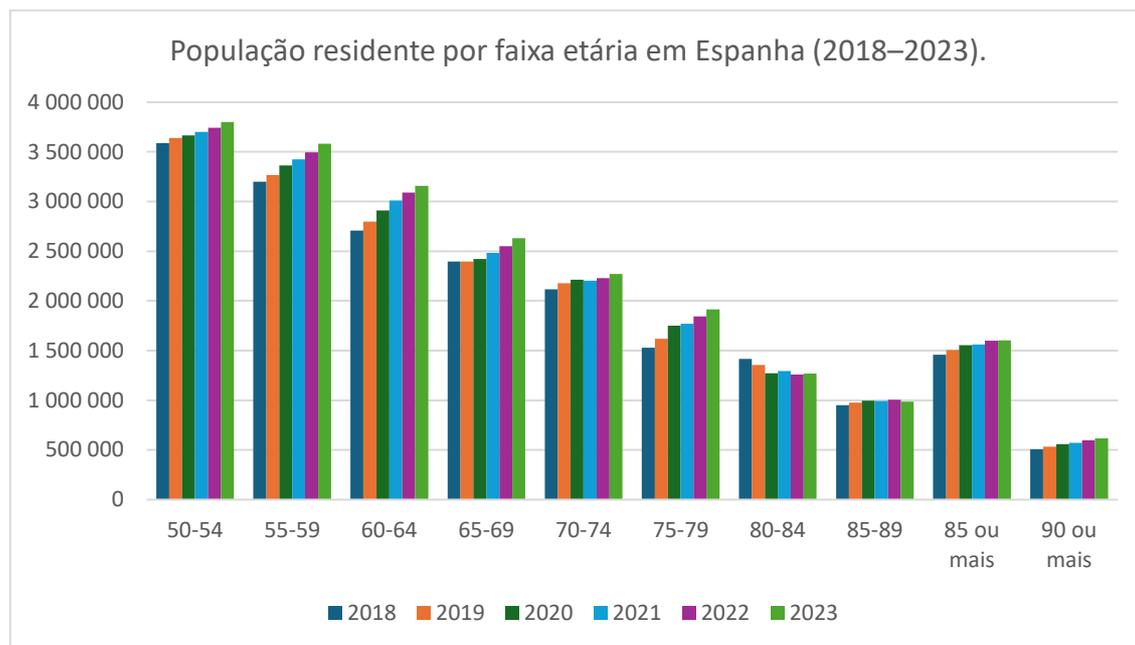


Gráfico 3. População em 1 jan. por faixa de idade em Espanha (2018-2023)  
Fonte: EUROSTAT<sup>9</sup>

Analisando o gráfico 3, relativo a Espanha, registou-se um aumento expressivo nas faixas etárias mais elevadas.

A população entre 50-54 anos cresceu 6,2%, enquanto a dos 60-64 anos aumentou de 2,7 para 3,15 milhões.

As faixas dos 85-89 e dos 90+ anos também cresceram significativamente.

9

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr\\_pop7ctz/default/table?lang=en&category=demo.demo\\_pop](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr_pop7ctz/default/table?lang=en&category=demo.demo_pop)  
dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

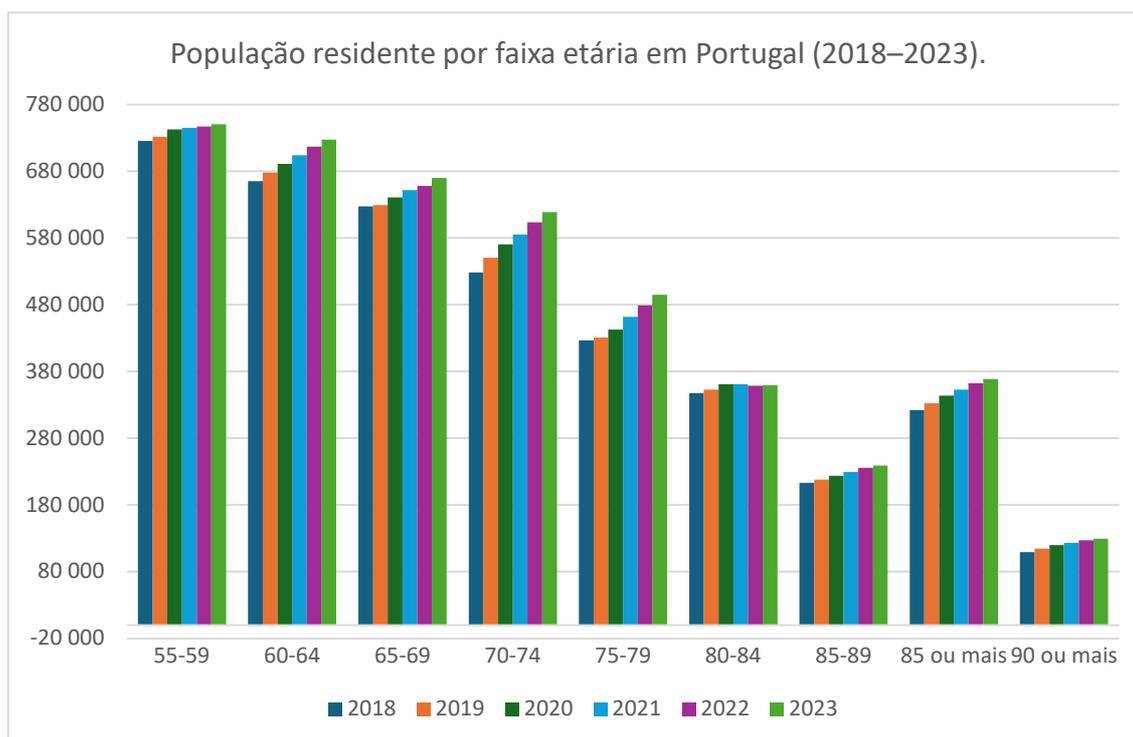


Gráfico 4. População residente por faixa etária em Portugal (2018–2023)

Fonte: EUROSTAT<sup>10</sup>

A análise da população por faixa etária em Portugal entre 2018 e 2023 (gráfico 4) observou-se uma diminuição gradual da população entre os 55 e 74 anos, associada à baixa natalidade e emigração jovem.

Já nas faixas 75-89 anos, há uma elevada concentração populacional, refletindo ganhos na esperança de vida. A redução torna-se mais acentuada a partir dos 85 anos, intensificando-se nos 90+.

A estabilidade entre as curvas dos diferentes anos indica uma transição demográfica contínua, que exige respostas estruturais nos sistemas de apoio e no planeamento económico a longo prazo.

Tanto na Galiza como no Norte de Portugal, a evolução demográfica segue a tendência nacional, com aumento nas faixas 75+ e leve queda na população jovem.

<sup>10</sup>

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr\\_pop7ctz/default/table?lang=en&category=demo.demo\\_pop](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr_pop7ctz/default/table?lang=en&category=demo.demo_pop)  
dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Estes padrões confirmam a necessidade de políticas territoriais adaptadas à realidade local.

Esta transição demográfica também se reflete na média de idade por sexo, conforme ilustrado no Gráfico 5, onde se verifica que a idade média da população tem aumentado em todas as regiões analisadas, sendo sempre mais elevada entre as mulheres.

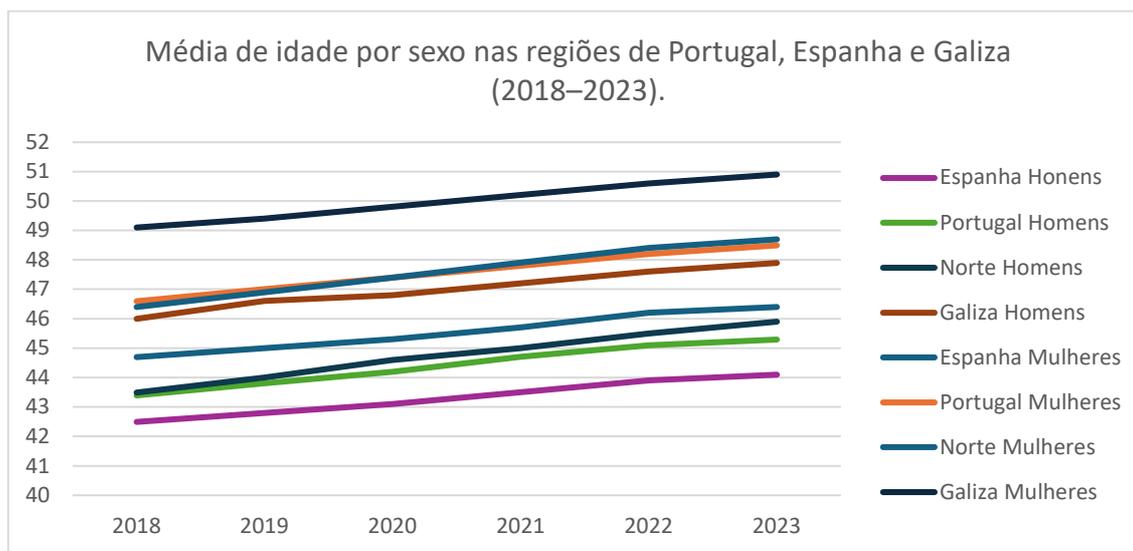


Gráfico 5. Média de idade por sexo nas regiões de Portugal, Espanha e Galiza (2018–2023)

Fonte: Eurostat<sup>11</sup>

Observando o gráfico 5 que demonstra a evolução da média de idade da população em Espanha, Portugal, Norte de Portugal e Galiza entre 2018 e 2023 confirma uma tendência de envelhecimento progressivo.

A evolução demográfica registada entre 2018 e 2023 nas regiões de Portugal, Espanha, Galiza e Norte de Portugal confirma uma tendência clara de envelhecimento populacional.

O aumento da média de idade é particularmente evidente na Galiza (de 47,5 para 49,4 anos) e no Norte de Portugal (de 45,0 para 47,3 anos), refletindo não só a longevidade crescente, mas também a baixa natalidade e a diminuição da renovação geracional.

11

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo\\_gind/default/table?lang=en&category=demo.demo\\_ind](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_gind/default/table?lang=en&category=demo.demo_ind)  
dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Em todas as regiões analisadas, as mulheres continuam a apresentar uma idade média superior à dos homens, reforçando os efeitos da maior esperança de vida feminina.

Portugal destaca-se por envelhecer a um ritmo mais acelerado do que Espanha, com a percentagem da população com 50 ou mais anos a crescer de 19,2% em 2012 para 23,9% em 2023. No mesmo período, Espanha registou um aumento mais moderado, de 17,4% para 20,1%. Paralelamente, o número de pessoas com 90 ou mais anos aumentou significativamente, implicando uma procura crescente por serviços de saúde especializados, infraestruturas adaptadas e soluções de apoio de longa duração.

Este cenário coloca uma pressão acrescida sobre os sistemas de previdência social, mercado de trabalho e serviços públicos. A sustentabilidade destes sistemas exige uma reestruturação profunda das políticas públicas, com enfoque na promoção da inclusão dos seniores no mercado de trabalho, na requalificação contínua e na adaptação das infraestruturas urbanas e de mobilidade.

Neste contexto, a **Economia Prata** surge como uma resposta estratégica ao envelhecimento demográfico. Esta abordagem promove o desenvolvimento de setores com elevado potencial de crescimento, como a habitação adaptada, a mobilidade acessível, o turismo sénior e a tecnologia de apoio ao envelhecimento. Além disso, incentiva a criação de modelos económicos inclusivos que valorizam a contribuição ativa da população sénior, por meio do emprego intergeracional e do empreendedorismo sénior.

A transformação do envelhecimento de um desafio em oportunidade depende da implementação de políticas integradas que promovam um envelhecimento ativo, saudável e digno. Investir na inovação, na sustentabilidade e na inclusão social será determinante para garantir a coesão e o desenvolvimento das sociedades envelhecidas.

#### Em resumo:

- Portugal apresenta envelhecimento mais rápido que Espanha.
- As faixas 65+ aumentaram 4,7% em PT e 2,7% em ES (2012-2023).
- Necessidade de adaptar sistemas sociais e económicos à nova estrutura etária.



**Tendência-chave:** Crescimento da população sénior e redução da população ativa.



**Risco identificado:** Pressão sobre os sistemas de saúde, pensões e economia local.



**Oportunidade de intervenção:** Políticas de silver economy e incentivo à participação sénior ativa.

## 2.1.2. Empleo e Desempleado por Idades (Europa, Portugal e Espanha, 2018–2023)

O envelhecimento demográfico identificado nas análises anteriores tem um impacto direto na estrutura do mercado de trabalho e na dinâmica do emprego. À medida que a população envelhece, a força de trabalho torna-se progressivamente mais composta por trabalhadores com idades superiores a 50 anos, o que levanta desafios e oportunidades em termos de empregabilidade, estabilidade laboral e políticas de retenção de talento sénior.

A análise dos gráficos seguintes, que apresentam os dados sobre emprego, contratos temporários e desemprego nas faixas etárias de 25-54 anos e 55-65 anos na Europa, Portugal e Espanha entre 2018 e 2023, permite compreender como estas mudanças demográficas influenciam o mercado de trabalho.

A análise dos gráficos 6, 7 e 8, que apresentam os dados de emprego para as faixas etárias 25-54 anos e 55-65 anos na Europa (27), Portugal e Espanha entre os anos de 2018 e 2023, revela uma tendência de estabilidade e crescimento no emprego, com diferenças significativas entre homens e mulheres e entre os dois países ibéricos.

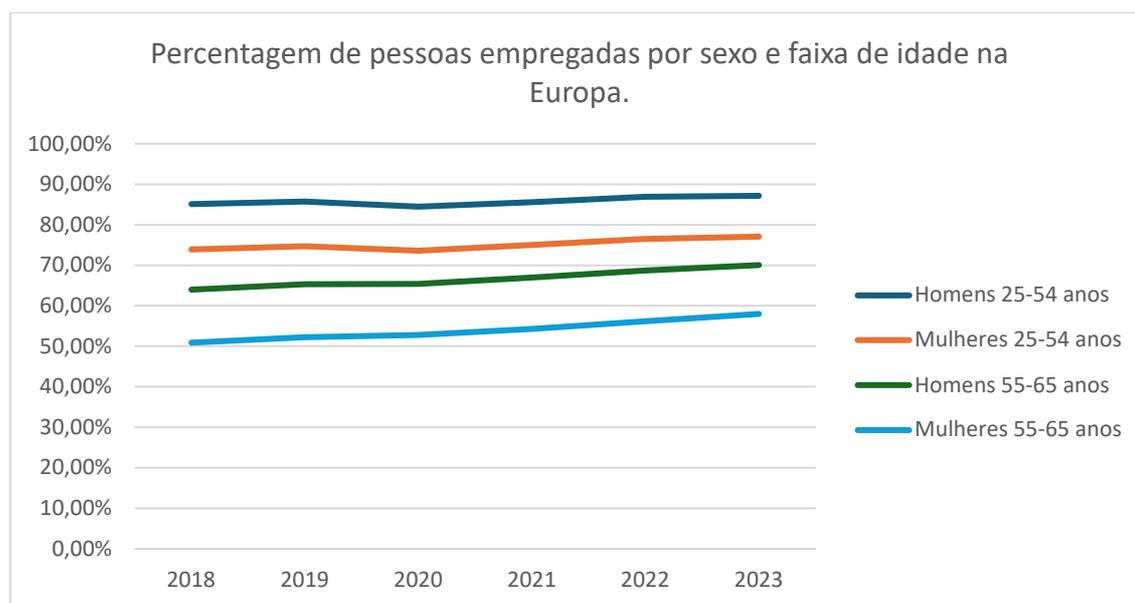


Gráfico 6. Percentagem de pessoas empregadas por sexo e faixa de idade na UE-27 (2018-2023)

Fonte: EUROSTAT<sup>12</sup>

12

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst\\_r\\_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg\\_lm.k.lfst\\_r\\_lfemp](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst_r_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg_lm.k.lfst_r_lfemp) dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

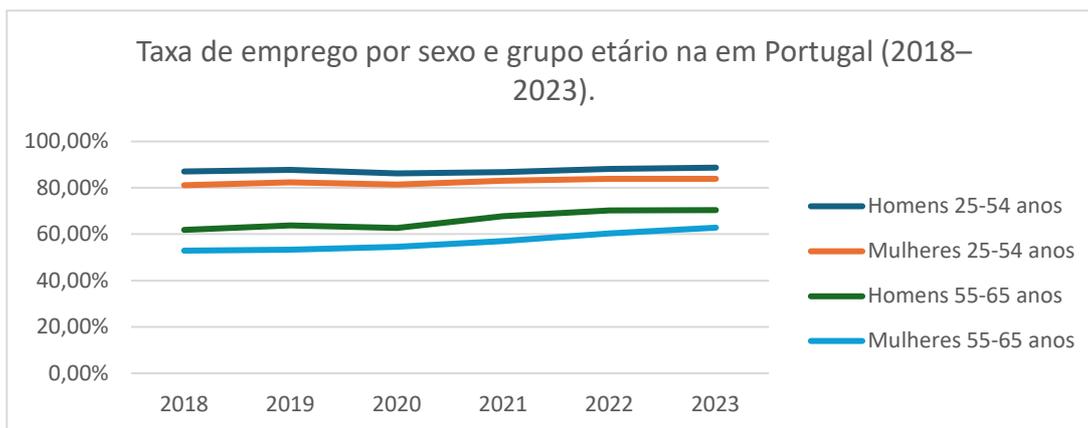


Gráfico 7. Taxa de emprego por sexo e grupo etário em Portugal (2018–2023)

Fonte: EUROSTAT<sup>13</sup>

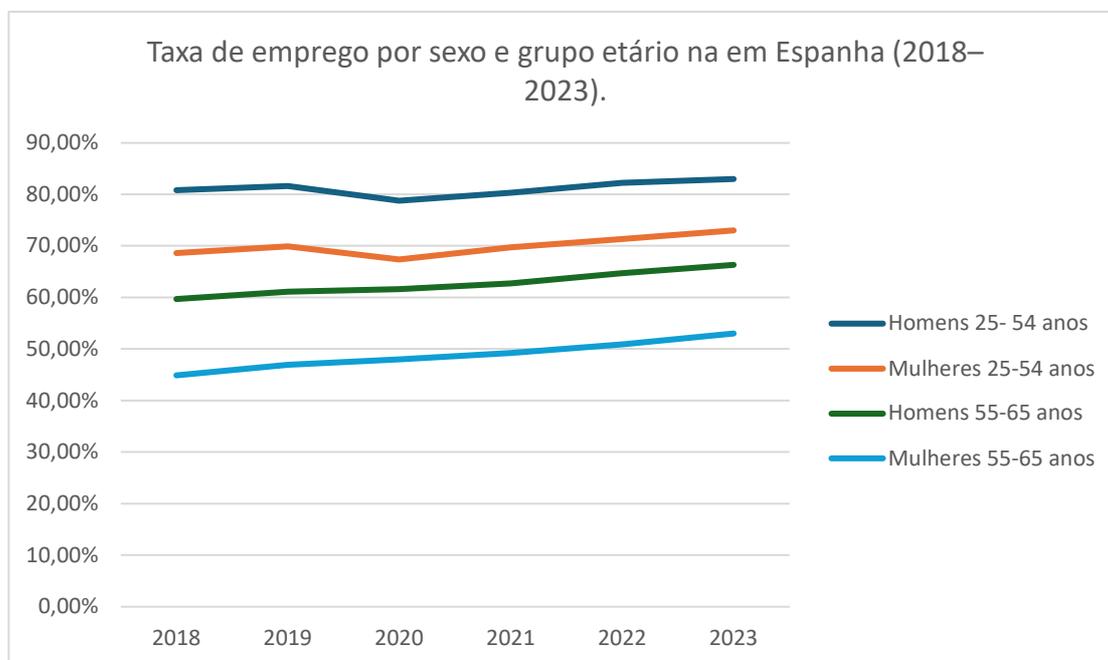


Gráfico 8. Percentagem de pessoas empregadas por sexo e faixa de idade em Espanha (2018-2023)

Fonte: EUROSTAT<sup>14</sup>

13

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst\\_r\\_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg\\_lm.k.lfst\\_r\\_lfemp](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst_r_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg_lm.k.lfst_r_lfemp) dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

14

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst\\_r\\_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg\\_lm.k.lfst\\_r\\_lfemp](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst_r_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg_lm.k.lfst_r_lfemp) dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Analisando os gráficos 6, 7 e 8 entre 2018 e 2023, Portugal destacou-se por taxas de emprego superiores à média europeia nas faixas etárias 25-54 e 55-65 anos, com especial crescimento na empregabilidade sénior (de 57,1% para 66,4%).

Embora os homens apresentem taxas mais elevadas, Portugal revela menor disparidade de género, com uma taxa de emprego feminina de 84% entre os 25-54 anos em 2023. Em contraste, Espanha enfrenta maiores dificuldades na inclusão de mulheres mais velhas no mercado de trabalho, com apenas 53% de taxa de emprego em 2023.

A tendência aponta para um aumento da participação sénior, mas persistem desafios estruturais e desigualdades de género que exigem ajustamentos nas políticas de emprego.

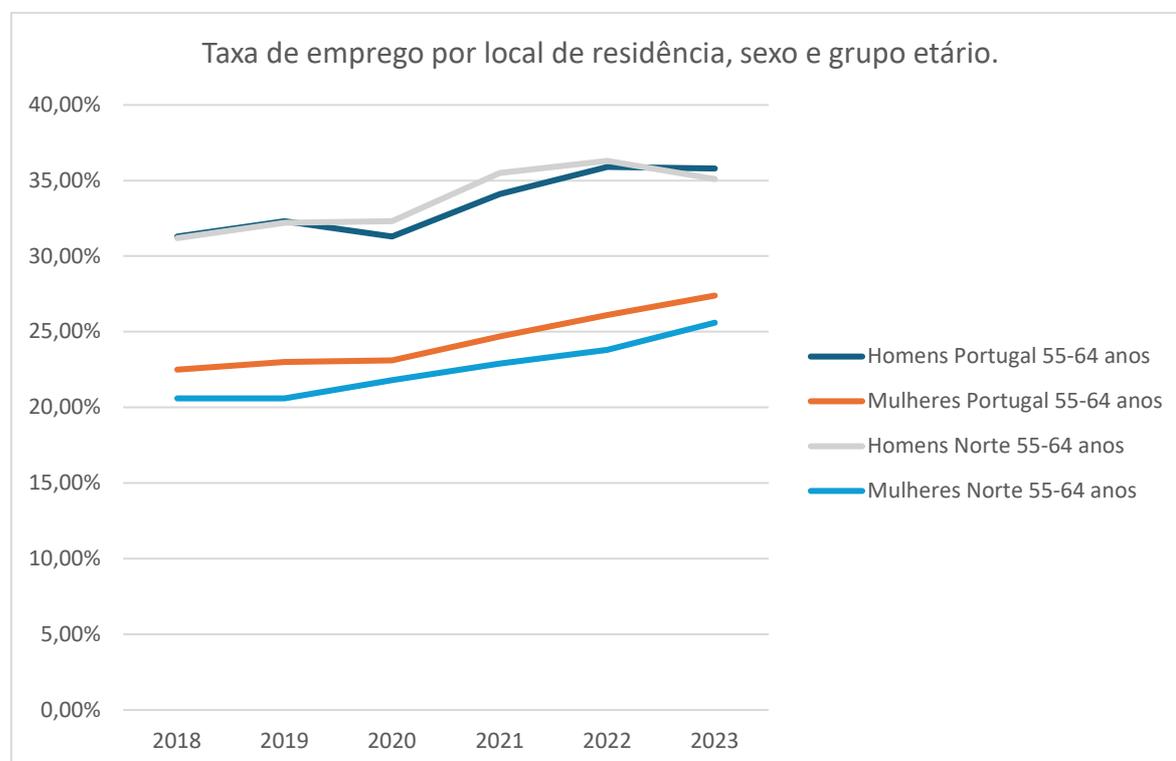


Gráfico 9. Taxa de emprego por local de residência, sexo e grupo etário no Norte de Portugal (2018-2023)

Fonte: INE<sup>15</sup>

15

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst\\_r\\_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg\\_lm.k.lfst\\_r\\_lfemp](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst_r_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg_lm.k.lfst_r_lfemp) dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Analisando o gráfico 9 observa-se que entre 2018 e 2023, as taxas de emprego dos 55-64 anos cresceram tanto em Portugal como na região Norte, com destaque para os homens no Norte, que superaram os 35% em 2023.

Apesar da persistente desigualdade, as mulheres apresentaram uma evolução positiva. A região Norte registou valores superiores aos nacionais, possivelmente devido à maior presença de setores industriais que absorvem mão de obra sénior. Após uma ligeira quebra entre 2019-2020, os dados mostram uma recuperação sustentada, refletindo políticas de requalificação, envelhecimento ativo e prolongamento da vida profissional.

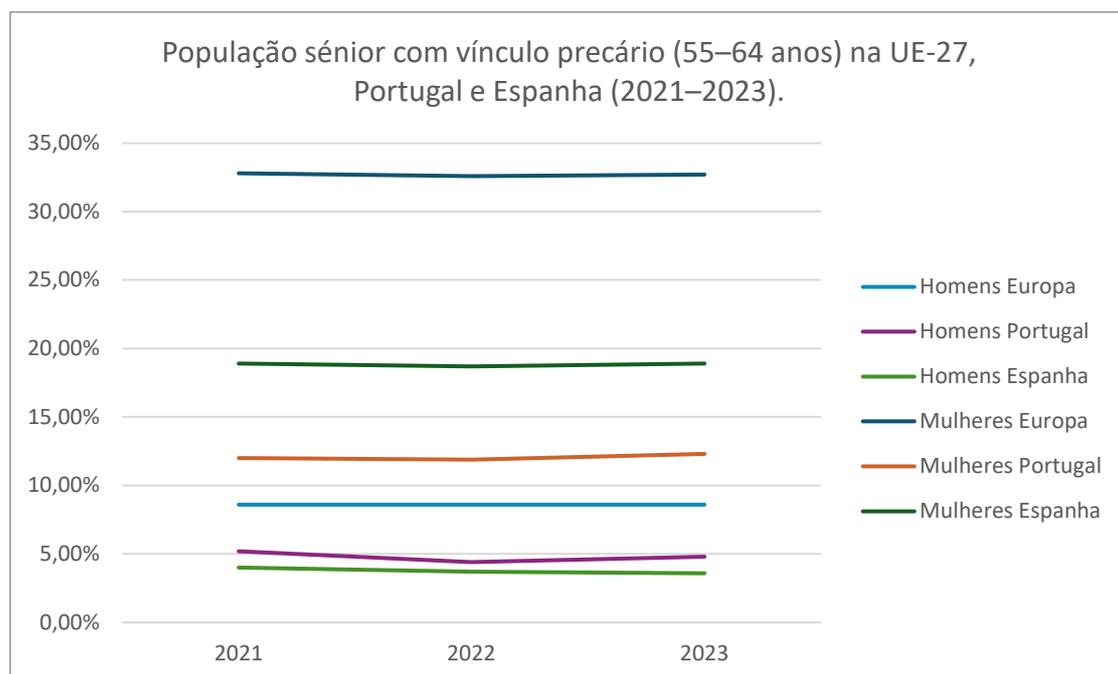


Gráfico 10. População sénior com vínculo precário (55–64 anos) na UE-27, Portugal e Espanha (2021–2023)

Fonte: Eurostat<sup>16</sup>

O gráfico 10 revela uma forte desigualdade de género na precariedade laboral entre trabalhadores com 55+ anos. Na UE, mais de 32% das mulheres desta faixa etária estão em empregos a tempo parcial ou temporários, face a apenas 8,6% dos homens. Portugal apresenta níveis de precariedade mais baixos e menor disparidade, mas as

<sup>16</sup>

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst\\_r\\_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg\\_lm.k.lfst\\_r\\_lfemp](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst_r_lfe2eftpt/default/table?lang=en&category=reg.reg_lm.k.lfst_r_lfemp) dados consultados dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

mulheres continuam mais expostas à instabilidade. Em Espanha, a desigualdade é mais marcada, com 18,9% das mulheres seniores em regimes precários em 2023.

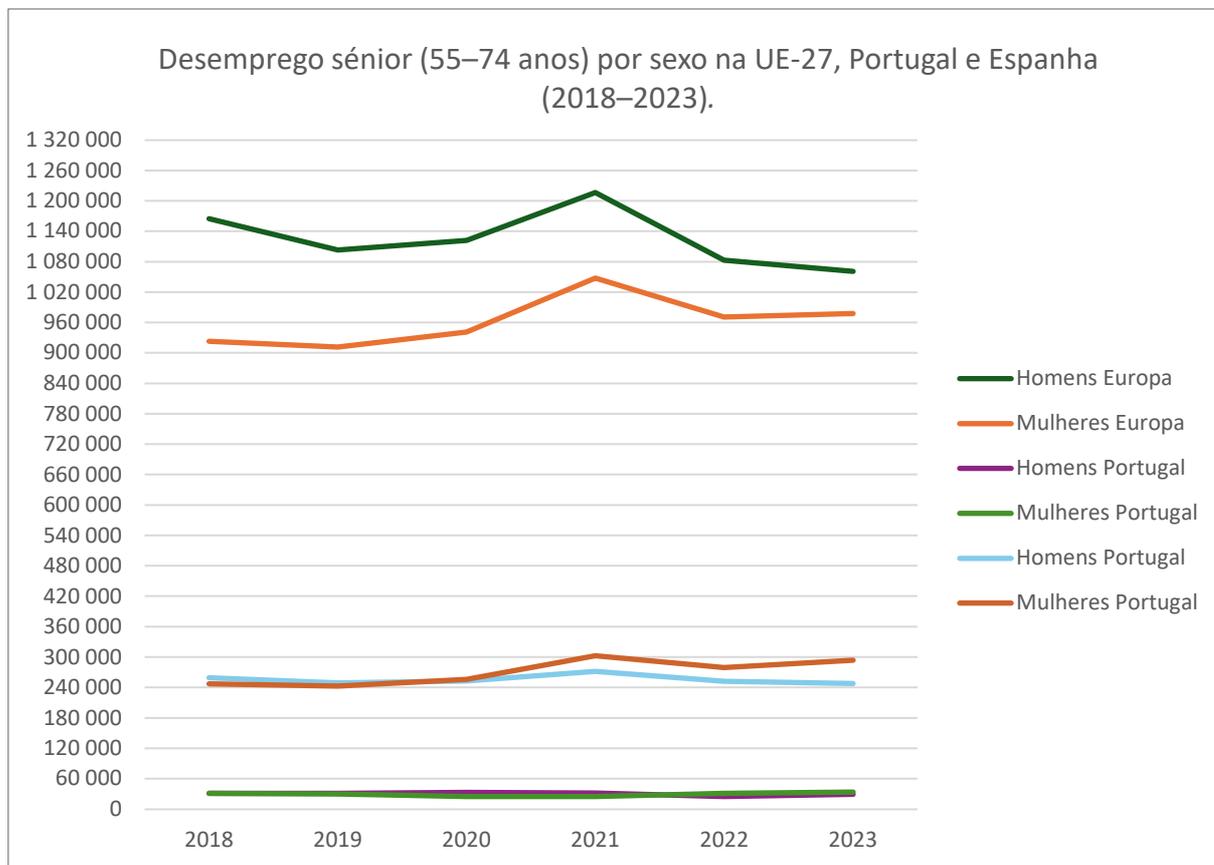


Gráfico 11. Desemprego sénior (55–74 anos) por sexo na UE-27, Portugal e Espanha (2018–2023)  
Fonte: Eurostat<sup>17</sup>

Entre 2018 e 2023, o desemprego sénior (55-74 anos) (gráfico 11) estabilizou na UE, com uma ligeira queda após o pico de 2021. Em Portugal, embora os valores se mantenham estáveis, o desemprego feminino ultrapassou o masculino em 2023, revelando crescentes dificuldades de reinserção para as mulheres mais velhas.

Em Espanha, a diferença de género é ainda mais acentuada, com um aumento expressivo do desemprego feminino. Estes dados evidenciam uma vulnerabilidade

17

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst\\_r\\_lfsd2pwn/default/table?lang=en&category=reg.reg\\_lmk.lfst\\_r\\_lfpop](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst_r_lfsd2pwn/default/table?lang=en&category=reg.reg_lmk.lfst_r_lfpop) dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

crecente das mulheres seniores no mercado de trabalho, exigindo medidas específicas para combater as desigualdades no acesso ao emprego.



**Tendência-chave:** Baixa taxa de emprego após os 55 anos.



**Risco identificado:** Exclusão do mercado de trabalho e perda de rendimento.



**Oportunidade de intervenção:** Programas de requalificação e empreendedorismo sénior.

### 2.1.3. Ligação com a Economia Prata e os Desafios do Mercado de Trabalho Sénior

A análise dos Gráficos 8 a 11 evidencia avanços na empregabilidade sénior na Europa, com destaque para Portugal, onde a taxa de emprego dos 55-64 anos cresceu de 57,1% para 66,4% entre 2018 e 2023. No entanto, persistem desigualdades de género: as mulheres enfrentam maior precariedade laboral e dificuldades de reinserção, com taxas mais elevadas de contratos temporários e desemprego, especialmente em Espanha. A precariedade e o afastamento do mercado de trabalho afetam de forma desproporcional as mulheres mais velhas, sublinhando a urgência de políticas inclusivas que assegurem estabilidade, requalificação e igualdade de oportunidades na Economia Prata.

### 2.1.4. A Importância da Economia Prata na Transformação do Mercado do Trabalho

A Economia Prata é uma oportunidade estratégica para inovação social e desenvolvimento económico, promovendo a participação sénior no mercado de trabalho.

Políticas de requalificação, teletrabalho e flexibilidade são essenciais para um mercado mais inclusivo para os trabalhadores séniores (McGuirk & Conway Lenihan, 2022)<sup>18</sup>.

Além disso, as empresas que apostam na valorização do talento sénior apresentam vantagens competitivas, como maior retenção de conhecimento, experiência acumulada e uma abordagem intergeracional que melhora a produtividade e o ambiente de trabalho.

<sup>18</sup> Conway Lenihan, A., & McGuirk, H. (2022). *Small enterprises and the silver economy*. Small Enterprise Research, v. 29, n. 1, p. 1-5.

A tendência global aponta para um crescimento das iniciativas de **empreendedorismo sénior**, permitindo que pessoas acima dos 50 anos possam criar negócios alinhados às suas competências e interesses (Álvarez-Diez et al., 2023)<sup>19</sup>.

Isto significa que:

- Modelos de trabalho mais flexíveis e inclusivos, que permitam aos trabalhadores mais velhos manterem-se empregados sem precariedade;
- Requalificação e formação contínua, garantindo que os mais velhos adquiram novas competências e consigam acompanhar as transformações do mercado;
- Redução das desigualdades de género, incentivando a contratação de mulheres mais velhas e criando oportunidades para a sua reinserção profissional;
- Promoção do empreendedorismo sénior, oferecendo suporte a trabalhadores mais velhos que desejam criar os seus próprios negócios.

Reter talento sénior é essencial não só do ponto de vista social, mas também económico. A sua experiência pode impulsionar inovação em setores como tecnologia de assistência, turismo sénior e trabalho remoto.

A Economia Prata é uma oportunidade de transformação económica. Para que o envelhecimento impulsiona a inovação, é crucial valorizar a experiência, promover a inclusão e permitir a contribuição ativa dos mais velhos.

### 2.1.5. Sustentabilidade na Economia Prata: Impacto Ambiental e Soluções Green

A Economia Prata deve integrar soluções verdes e digitais como resposta aos impactos ambientais associados ao envelhecimento da população. As evidências mais recentes demonstram que o envelhecimento coloca desafios específicos à sustentabilidade ambiental, exigindo respostas inovadoras e inclusivas.

Entre os principais desafios identificados destacam-se::

- **Maior consumo energético em habitações seniores** – 70% das casas habitadas por seniores não são eficientes em termos energéticos (Lipp & Peine, 2022)<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> Álvarez-Diez, R. C., Vega-Esparza, R. M., Bañuelos-García, V. H., & López-Robles, J. R. (2023). *The evolution research on Silver Economy: Current researches, trends, and implications for future directions*. TransInformação, v. 35, e237325.

<sup>20</sup> Lipp, B., & Peine, A. (2022). *Ageing as a driver of progressive politics? What the European Silver Economy teaches us about the co-constitution of ageing and innovation*. Ageing & Society, p. 1-13.

- **Crecimiento da produción de residuos médicos** – o uso de medicamentos por seniores aumentou 60% nos últimos 20 anos, resultando en desafíos para o descarte sustentábel (Álvarez-Diez et al., 2023)<sup>21</sup>.
- **Mobilidade sénior e emisións de CO<sub>2</sub>** – o transporte de seniores representa 15% das emisións do sector de mobilidade na Unión Europea (Herrera-Viedma et al., 2020)<sup>22</sup>.

#### 2.1.5.1 Solucións Green para a Economía Prata

Face a estes desafíos, diversos países líderes na implementación de estratexias para a Economía Prata tñm vindo a adotar solucións sustentábels que concilian inclusión e eficiencia ambiental. Entre as iniciativas mais relevantes encontrám-se:

- **Habitación colaborativa sustentábel** – redución do isolamento social e do impacto ambiental através de solucións de co-housing (McGuirk & Conway Lenihan, 2022)<sup>23</sup>.
- **Transportes ecológicos e vehículos adaptados para seniores** – redución de até 50% nas emisións de transportes sénior en países como Alemaña e Suecia (Lipp & Peine, 2022)<sup>24</sup>.
- **Reciclagem de residuos médicos** – incentivos para a reutilización de dispositivos médicos e embalagens biodegradábels, reduciendo o impacto ambiental en 40% (Álvarez-Diez et al., 2023).

<sup>21</sup> Álvarez-Diez, R. C., Vega-Esparza, R. M., Bañuelos-García, V. H., & López-Robles, J. R. (2023). *The evolution research on Silver Economy: Current researches, trends, and implications for future directions*. TransInformação, v. 35, e237325

<sup>22</sup> Herrera-Viedma, E., et al. (2020). *Global trends in coronavirus research at the time of Covid-19: A general bibliometric approach and content analysis using SciMAT*. El Profesional de la Información, v. 29, n. 3.

<sup>23</sup> McGuirk, H., & Conway Lenihan, A. (2022). *Awareness and potential of the silver economy for enterprises: a European regional level study*. Small Enterprise Research, v. 29, n. 1, p. 6-19

<sup>24</sup> Lipp, B., & Peine, A. (2022). *Ageing as a driver of progressive politics? What the European Silver Economy teaches us about the co-constitution of ageing and innovation*. Ageing & Society, p. 1-13.



**Tendência-chave:** Aumento da procura por cuidados médicos e hospitalares



**Risco identificado:** Sobrecarga dos sistemas públicos de saúde



**Oportunidade de intervenção:** Inovação em cuidados de saúde domiciliares e gerenciamento remoto

### 2.1.5.2. Impacto Ambiental do Envelhecimento

Tabela 1. Principais Impactos Ambientais do Envelhecimento

Impacto Ambiental	Indicadores de Impacto
Consumo Energético	25% do consumo energético da UE vem do setor residencial, onde os seniores tendem a consumir mais energia.
Ineficácia Energética	70% das casas habitadas por seniores não são eficientes do ponto de vista térmico.
Resíduos Médicos	O uso de medicamentos por seniores aumentou 60% nos últimos 20 anos, aumentando os resíduos farmacêuticos.
Mobilidade	O transporte sénior contribui com 15% das emissões de CO <sub>2</sub> do setor de mobilidade na UE.
Pegada Ecológica Sénior	O impacto ambiental do envelhecimento pode aumentar em 30% até 2050, caso não sejam implementadas políticas de sustentabilidade.

Fonte: Eurostat (2023)<sup>25</sup>, Comissão Europeia (2022)<sup>26</sup>, OCDE (2023)<sup>27</sup>, European Environment Agency (2022)<sup>28</sup>, WHO (2023)<sup>29</sup>, Elaboração própria

O envelhecimento da população não é apenas um fenómeno demográfico e económico, mas também um desafio ambiental significativo. O aumento do consumo energético, a produção de resíduos médicos e a necessidade de soluções de mobilidade adaptadas reforçam a urgência de uma abordagem sustentável na Economia Prata.

<sup>25</sup> Eurostat (2023). *Energy Consumption in Residential Buildings Across the EU*. Luxembourg: Eurostat.

<sup>26</sup> Comissão Europeia (2022). *The Role of the Silver Economy in Sustainable Development*. Brussels: European Commission.

<sup>27</sup> OECD (2023). *Health at a Glance 2023: Pharmaceutical Waste Management*. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development.

<sup>28</sup> European Environment Agency (2022). *Circular Economy for Medical Waste Reduction*. Copenhagen: EEA.

<sup>29</sup> World Health Organization (2023). *Active Mobility and Health Benefits for Older Adults*. Geneva: WHO

A ineficiência energética das habitações seniores e a falta de políticas adequadas para o tratamento de resíduos farmacêuticos destacam a necessidade de intervenções estratégicas para mitigar a pegada ecológica do envelhecimento.

### 2.1.5.3. Soluções Green para a Economia Prata

Tabela 2. Boas práticas sustentáveis já em curso em países da OCDE, com impactos quantificados e replicáveis.

Área de Aplicação	Solução Sustentável	Impacto Estimado
Habitação	Renovação térmica e energia renovável	Redução de 30% no consumo energético dos lares de seniores.
Infraestruturas	Habitações colaborativas sustentáveis	Redução do isolamento social e do impacto ambiental.
Resíduos Médicos	Reciclagem de medicamentos e embalagens biodegradáveis	Redução de 40% no impacto ambiental de fármacos descartados.
Transportes	Frotas de transporte público ecológico e bicicletas elétricas adaptadas	Redução de 25% nas emissões de CO <sub>2</sub> em transportes para seniores.
Tecnologia Verde	Sensores IoT para otimização do consumo energético em residências sénior	Redução de 15% no desperdício energético.

Fonte: Senior Cohousing Network (Scholz et al., 2023)<sup>30</sup>, Cohousing Denmark (2023)<sup>31</sup>, EEA (2022)<sup>32</sup>, WHO (2023)<sup>33</sup>, Smart Ageing Cities, UE (2023)<sup>34</sup> Elaboração própria

A adoção de soluções verdes na Economia Prata tem demonstrado impactos positivos tanto ambientais quanto sociais. A eficiência energética nas habitações seniores reduz a pegada ecológica e os custos energéticos, enquanto a implementação de transportes sustentáveis melhora a mobilidade e a inclusão dos seniores.

<sup>30</sup> Scholz, R. et al. (2023). *Sustainable Senior Cohousing Models in Europe*. Journal of Urban Sustainability, 18(2), 44-62.

<sup>31</sup> Hristensen, J. & Nielsen, P. (2023). *Sustainable Senior Cohousing in Denmark: Lessons from 20 Years of Experience*. Copenhagen: Danish Ministry of Housing.

<sup>32</sup> EEA Report No 25/2022. *Medical Waste Management in an Aging Europe: Environmental and Policy Challenges*. European Environment Agency.

<sup>33</sup> World Health Organization (2023). *Active Mobility and Health Benefits for Older Adults*. Geneva: WHO.

<sup>34</sup> Smart Ageing Cities (2023). *Internet of Things and Sustainable Ageing Policies*. European Smart City Report.

Iniciativas como o cohousing sustentável e a economia circular na gestão de resíduos médicos têm sido eficazes em vários países, demonstrando que o envelhecimento ativo pode ser conciliado com a sustentabilidade ambiental.

#### 2.1.5.4. Modelos Sustentáveis Internacionais para a Economia Prata

Tabela 3. Modelos Sustentáveis Internacionais para a Economia Prata

País	Modelo Sustentável	Impacto Positivo
Suécia	Programa de reutilização de dispositivos médicos em hospitais geriátricos.	Redução de 35% na produção de resíduos hospitalares.
Dinamarca	Habitações intergeracionais sustentáveis.	Aumento de 40% na qualidade de vida dos seniores.
Alemanha	Incentivos para veículos elétricos adaptados a seniores.	Redução de 50% nas emissões de transportes de seniores.
França	Projetos de eficiência energética em residências sénior.	Redução de 28% na conta de eletricidade dos lares geriátricos.
Japão	Robótica sustentável para assistência a seniores.	Diminuição de 20% do esforço físico de cuidadores.

Fonte: OCDE (2023)<sup>35</sup>, European Environment Agency (2022)<sup>36</sup>, WHO (2023)<sup>37</sup>, Comissão Europeia (2022)<sup>38</sup>, Smart Ageing Cities (2023) Elaboração própria

Olhando para os modelos internacionais, fica claro que as soluções sustentáveis são viáveis e escaláveis. A reutilização de dispositivos médicos na Suécia, a aposta na mobilidade elétrica na Alemanha e os programas de co-housing na Dinamarca são exemplos de como os desafios do envelhecimento podem ser transformados em oportunidades de inovação.

A adaptação destas práticas a nível local pode potenciar o impacto positivo da Economia Prata na sustentabilidade global, criando cidades e comunidades mais resilientes para todas as idades.

<sup>35</sup> OECD (2023). *Health at a Glance 2023: Pharmaceutical Waste Management*. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development.

<sup>36</sup> European Environment Agency (2022). *Circular Economy for Medical Waste Reduction*. Copenhagen: EEA.

<sup>37</sup> World Health Organization (2023). *Active Mobility and Health Benefits for Older Adults*. Geneva: WHO.

<sup>38</sup> Comissão Europeia (2022). *The Role of the Silver Economy in Sustainable Development*. Brussels: European Commission.



**Tendência-chave:** Crescimento da silver economy



**Risco identificado:** Falta de adaptação das infraestruturas para a população sénior



**Oportunidade de intervenção:** Investimentos em habitação adaptada, produtos e serviços voltados para seniores

#### 2.1.5.5. Impacto Económico da Sustentabilidade na Economia Prata

Tabela 4. Benefícios Económicos da Sustentabilidade na Economia Prata

Área	Benefício Económico
Eficiência Energética	Pode gerar poupanças de 1,2 mil milhões de euros/ano na UE.
Reciclagem de Resíduos Médicos	O setor pode criar até 250.000 novos empregos na Europa.
Turismo Sénior Sustentável	Expansão do setor pode gerar 3 milhões de novos empregos verdes até 2030.
Mobilidade Verde	Adoção de transportes sustentáveis pode reduzir 50 milhões de toneladas de CO <sub>2</sub> /ano.
Smart Cities para Seniores	Implementação de sensores IoT pode gerar 20% de economia nos custos públicos de energia.

Fonte: Comissão Europeia (2022)<sup>39</sup> OECD (2023)<sup>40</sup> European Environment Agency (2022)<sup>41</sup>, WHO (2023)<sup>42</sup>, Smart Ageing Cities (2023)<sup>43</sup>

A transição para uma Economia Prata sustentável não é apenas uma necessidade ambiental, mas também uma oportunidade económica. O investimento em eficiência energética, reciclagem e transporte sustentável gera novos empregos verdes e impulsiona o crescimento económico.

<sup>39</sup> Comissão Europeia (2022). *The Role of the Silver Economy in Sustainable Development*. Brussels: European Commission.

<sup>40</sup> OECD (2023). *Health at a Glance 2023: Pharmaceutical Waste Management*. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development.

<sup>41</sup> European Environment Agency (2022). *Circular Economy for Medical Waste Reduction*. Copenhagen: EEA.

<sup>42</sup> World Health Organization (2023). *Active Mobility and Health Benefits for Older Adults*. Geneva: WHO.

<sup>43</sup> Smart Ageing Cities (2023). *Internet of Things and Sustainable Ageing Policies*. European Smart City Report.

A criação de programas de turismo sénior sustentável, por exemplo, pode transformar a longevidade num motor de desenvolvimento, enquanto contribui para a descarbonização do setor. Ao alinhar inovação social e sustentabilidade, a Economia Prata pode tornar-se um dos pilares da transição verde na Europa.

### 2.1.6. Perceção da Saúde

A perceção relativa à saúde reflete como os indivíduos avaliam o seu próprio bem-estar, indo além da presença de doenças para incluir fatores físicos, emocionais, sociais e económicos. Na população com 55 anos ou mais, essa perceção está fortemente ligada ao acesso a cuidados de saúde, condições socioeconómicas, participação no mercado de trabalho e apoio social.

O gráfico 12 a fornece um indicador crucial para a análise da perceção de saúde da população sénior: os anos de vida saudável. Este dado mede o número de anos que uma pessoa pode esperar viver sem problemas graves ou moderados de saúde, refletindo não apenas a esperança de vida, mas também a qualidade dos anos vividos.

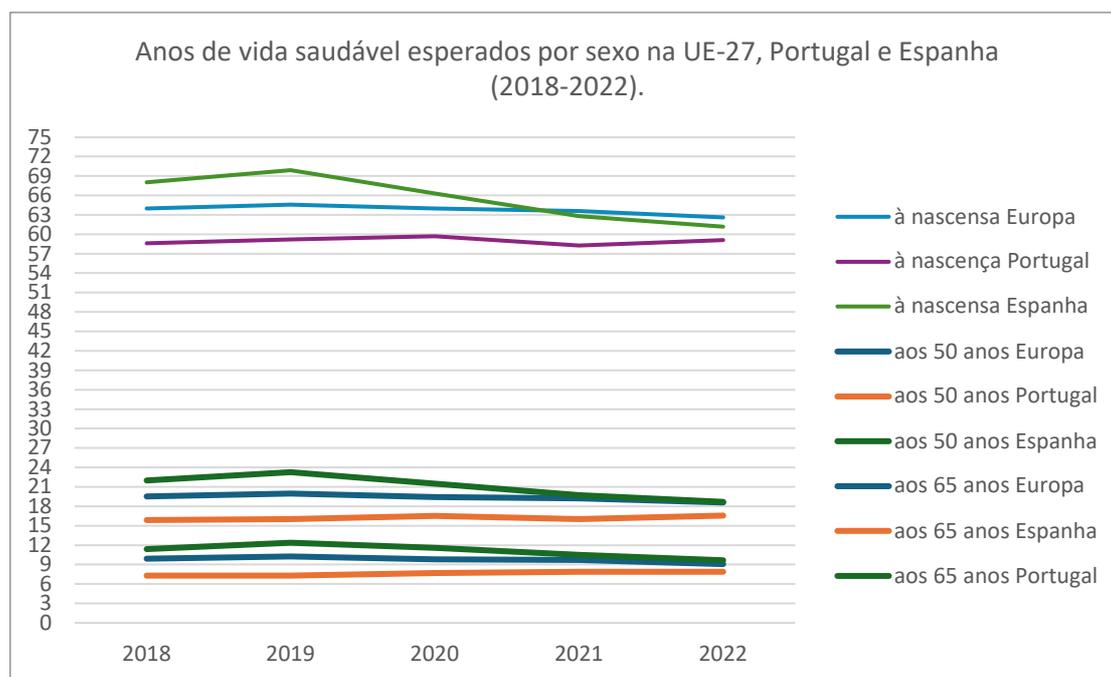


Gráfico 12. Anos de vida saudável esperados por sexo na UE-27, Portugal e Espanha (2018-2022)

Fonte: Eurostat dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)<sup>44</sup>

44

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth\\_hlye/default/table?lang=en&category=hlth.hlth\\_state.hlth\\_hly](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_hlye/default/table?lang=en&category=hlth.hlth_state.hlth_hly) dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025

Entre 2018 e 2022, os dados mostram que Portugal continua abaixo da média europeia em anos de vida saudável, apesar do aumento da longevidade. Em 2022, um recém-nascido em Portugal podia esperar viver 59,1 anos com boa saúde, face aos 61,2 anos em Espanha e 62,6 na média europeia. Aos 65 anos, os portugueses tinham 9,1 anos de vida saudável estimada, valor também inferior ao dos países vizinhos.

Estes dados refletem uma necessidade urgente de melhorar a qualidade do envelhecimento e reforçar políticas de promoção da saúde ao longo da vida. O gráfico 13 reforça esta preocupação ao evidenciar as dificuldades crescentes dos seniores em tarefas básicas, comprometendo a sua autonomia e bem-estar.

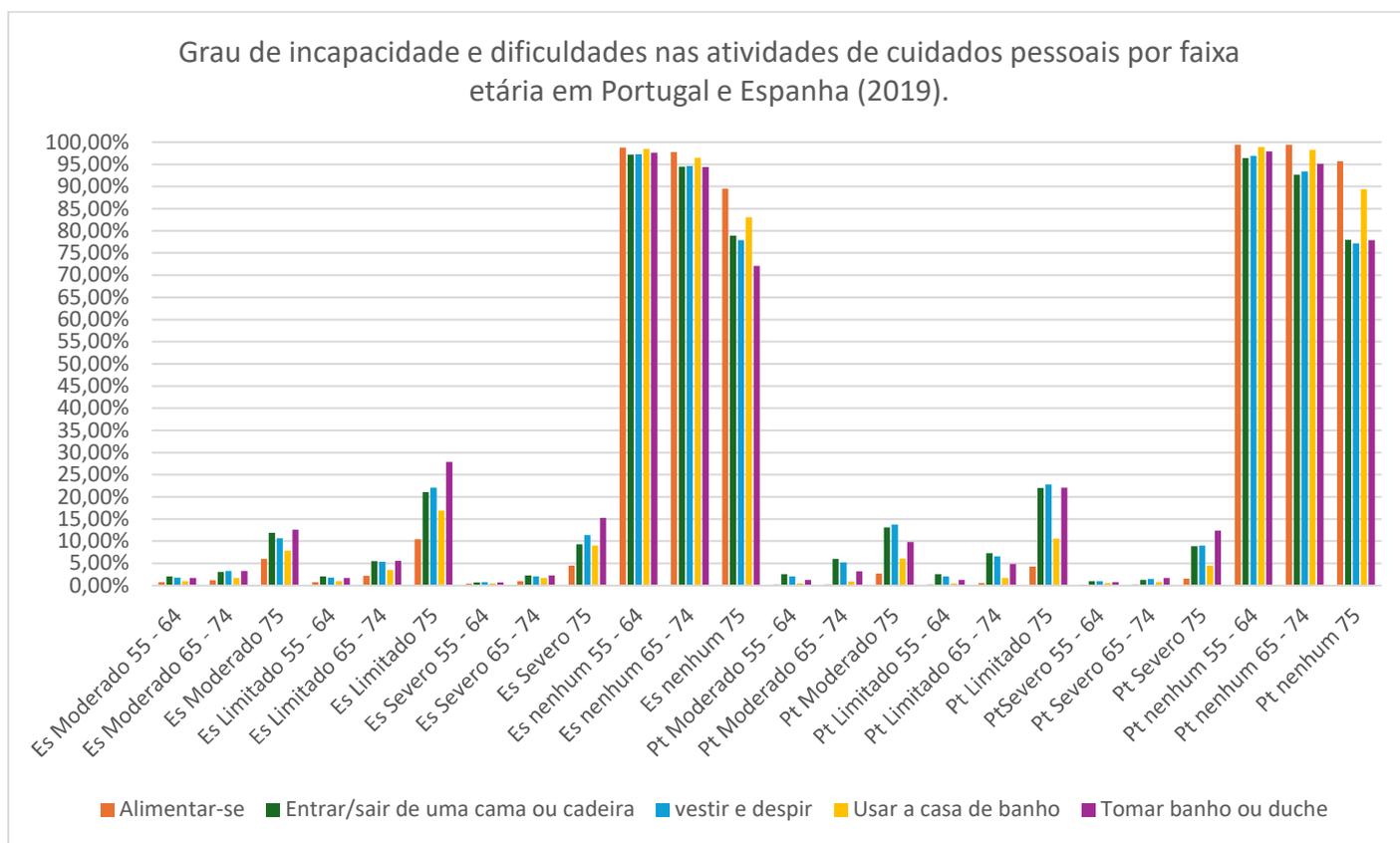


Gráfico 13. Grau de incapacidade e dificuldades nas atividades de cuidados pessoais por faixa etária em Portugal e Espanha (2019)

Fonte: Eurostat<sup>45</sup>

45

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth\\_ehis\\_pc1d/default/table?lang=en&category=hlth.hlth\\_stat.e.hlth\\_fa](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_pc1d/default/table?lang=en&category=hlth.hlth_stat.e.hlth_fa) consultado dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Os dados de 2019 mostram que a autonomia nas atividades básicas do dia a dia diminui significativamente a partir dos 75 anos, tanto em Portugal como em Espanha.

Tarefas como tomar banho, alimentar-se ou sair da cama tornam-se especialmente desafiantes para seniores com limitações moderadas ou severas, exigindo maior apoio social e cuidados personalizados.

Embora a maioria mantenha autonomia até aos 74 anos, o declínio funcional após essa idade reforça a necessidade de serviços adaptados e estratégias que promovam a independência e o bem-estar na velhice.



**Tendência-chave:** Envelhecimento com múltiplas doenças crónicas.



**Risco identificado:** Aumento dos custos em saúde e dependência.



**Oportunidade de intervenção:** Promoção da saúde preventiva e cuidados integrados.

#### 2.1.6.1. A Economia Prata e o Desafio do Envelhecimento saudável e Autónomo

A análise dos anos de vida saudável e das dificuldades funcionais da população sénior reforça a necessidade de investimentos e políticas que promovam um envelhecimento mais ativo, saudável e autónomo. À medida que a longevidade aumenta, torna-se essencial garantir que os mais velhos mantenham a sua independência pelo maior tempo possível, eduzindo a necessidade de assistência constante e melhorando a qualidade de vida.

Os dados mostram que Portugal apresenta um número inferior de anos de vida saudável face à média europeia e a Espanha, o que se reflete nas maiores dificuldades funcionais da população sénior portuguesa. A partir dos 75 anos, uma percentagem significativa de seniores enfrenta desafios para realizar tarefas básicas como tomar banho, vestir-se ou sair da cama, demonstrando a importância de adaptar serviços e infraestruturas para apoiar o envelhecimento com qualidade.

Se os anos de vida saudável não acompanharem o aumento da longevidade, os sistemas de saúde e segurança social enfrentarão uma sobrecarga crescente, com um aumento na procura por cuidados médicos, reabilitação e apoio domiciliário. Neste contexto, a Economia Prata pode desempenhar um papel essencial, promovendo soluções inovadoras para um envelhecimento mais independente, como:

- Programas de reabilitação e bem-estar, para prolongar a autonomia;
- Tecnologias de apoio, que facilitem o dia a dia dos seniores;
- Habitação adaptada e acessível, para permitir a permanência segura em casa;
- Serviços de monitorização da saúde, reduzindo hospitalizações desnecessárias.

O exemplo de Espanha, que apresenta melhores indicadores de anos de vida saudável e menor incidência de dificuldades funcionais, pode servir como referência para Portugal, evidenciando a importância de políticas públicas eficazes na área da saúde e do envelhecimento ativo. O investimento em cuidados primários, prevenção de doenças crónicas e promoção de estilos de vida saudáveis não só melhora o bem-estar da população sénior, como também abre oportunidades para o crescimento de novos mercados e serviços dentro da Economia Prata.

Garantir que o envelhecimento seja acompanhado por mais autonomia e qualidade de vida não é apenas um desafio social, mas também uma oportunidade para construir sociedades mais inclusivas, sustentáveis e inovadoras, onde a longevidade seja sinónimo de bem-estar e dignidade.

### 2.1.7. Causas de Morte

A análise dos dados apresentados no gráfico 14, que refere o número de óbitos no Norte de Portugal por faixa etária e causa, revela tendências relevantes relacionadas com o impacto das doenças crónicas e o envelhecimento da população. Estes dados permitem identificar áreas prioritárias para a intervenção em saúde pública e planeamento estratégico.

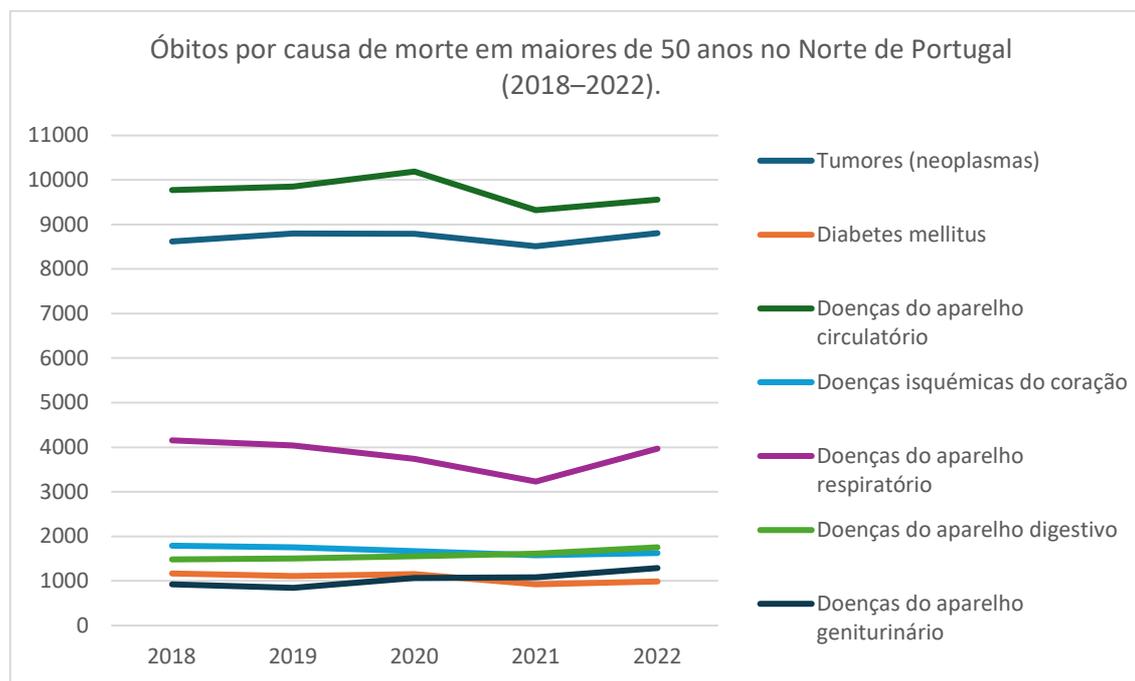


Gráfico 14. Óbitos por causa de morte em maiores de 50 anos no Norte de Portugal (2018–2022)

Fonte: INE consultado em 10 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Entre 2018 e 2022, no Norte de Portugal, as doenças cardiovasculares e os tumores foram as principais causas de morte entre pessoas com mais de 50 anos. As doenças respiratórias registaram queda até 2021, com ligeira recuperação em 2022, possivelmente influenciada pela pandemia. A diabetes apresentou um aumento

gradual, sugerindo maior incidência e necessidade de controlo. A estabilidade nos restantes grupos indica padrões consistentes.

Na Galiza, as principais causas de morte mantêm-se consistentes com o padrão português, lideradas por doenças crónicas, com ligeira diferença no peso das doenças infecciosas, o que pode refletir variações nos sistemas de saúde pública.

### Considerações Finais e Implicações

Os dados indicam que as condições crónicas e degenerativas são as principais causas de morte na população sénior da Galiza. Isso reflete o impacto do envelhecimento populacional e a importância de adaptar os sistemas de saúde para enfrentar estes desafios. A necessidade de cuidados personalizados, prevenção, e um suporte contínuo para condições crónicas são elementos cruciais para garantir um envelhecimento com dignidade e qualidade de vida.

Políticas públicas que promovam a saúde preventiva, aliadas a investimentos em infraestrutura de saúde, são fundamentais para lidar com estas tendências. Além disso, a capacitação de profissionais de saúde especializados no cuidado de seniores deve ser uma prioridade para atender a esta crescente demanda.

A análise destes dados sublinha a urgência de uma abordagem integrada que abranja desde a prevenção até o cuidado paliativo, garantindo que as necessidades da população envelhecida sejam atendidas de forma eficaz.

#### 2.1.7.1. Comparação entre Norte de Portugal e Galiza

A análise das principais causas de morte entre a população sénior no Norte de Portugal e na Galiza evidencia desafios estruturais comuns, sobretudo relacionados com o impacto das doenças crónicas. Em ambos os territórios, as doenças cardiovasculares e os tumores mantêm-se como as principais causas de mortalidade após os 50 anos, seguidas pelas doenças respiratórias e metabólicas, como a diabetes.

Estes dados sublinham a necessidade urgente de reforçar políticas de saúde preventiva, rastreio precoce e acesso a cuidados especializados. O investimento em tecnologias médicas — como telemedicina, dispositivos de monitorização remota e plataformas de e-saúde — pode melhorar significativamente a autonomia dos seniores e a eficiência dos sistemas de saúde. A Economia Prata, neste contexto, não é apenas uma resposta ao envelhecimento, mas um catalisador de soluções inovadoras e sustentáveis.

A crescente prevalência de doenças respiratórias e metabólicas exige uma abordagem integrada, centrada na promoção de estilos de vida saudáveis, educação em saúde e autogestão da condição clínica. Produtos como inaladores inteligentes ou medidores de glicemia ligados a aplicações móveis tornam-se aliados na prevenção de internamentos e na melhoria da qualidade de vida.

O envelhecimento avançado da população também implica uma maior procura de cuidados paliativos e de longa duração, sobretudo entre os maiores de 85 anos. Novos modelos de cuidados, como residências assistidas com tecnologias integradas, redes de apoio domiciliário e suporte a cuidadores informais, são fundamentais para garantir dignidade e bem-estar.

Importa destacar que a saúde está intimamente ligada à capacidade funcional da população sénior e à sua participação ativa na sociedade. Investir na prevenção, reabilitação e cuidados integrados permite prolongar a autonomia e estimular o envolvimento dos seniores em áreas como turismo, consumo adaptado e serviços de proximidade — setores com elevado potencial de crescimento no quadro da Economia Prata.

Assim, a articulação entre saúde, inovação tecnológica e inclusão social deve ser uma prioridade estratégica para a Galiza e o Norte de Portugal. Ao posicionar-se como uma abordagem transversal, a Economia Prata oferece um caminho concreto para enfrentar o envelhecimento demográfico com eficácia, promovendo bem-estar, justiça social e desenvolvimento económico sustentável.

### 2.1.8. Projeções a Medio Longo Prazo

O indicador de envelhecimento é a relação entre população sénior e a população jovem. Habitualmente definido como o quociente entre o número de pessoas com idade 65 e + anos e o número de pessoas entre 0 e 14 anos. Geralmente é expresso em percentagem (por 100 pessoas com idades entre os 0 aos 14 anos).

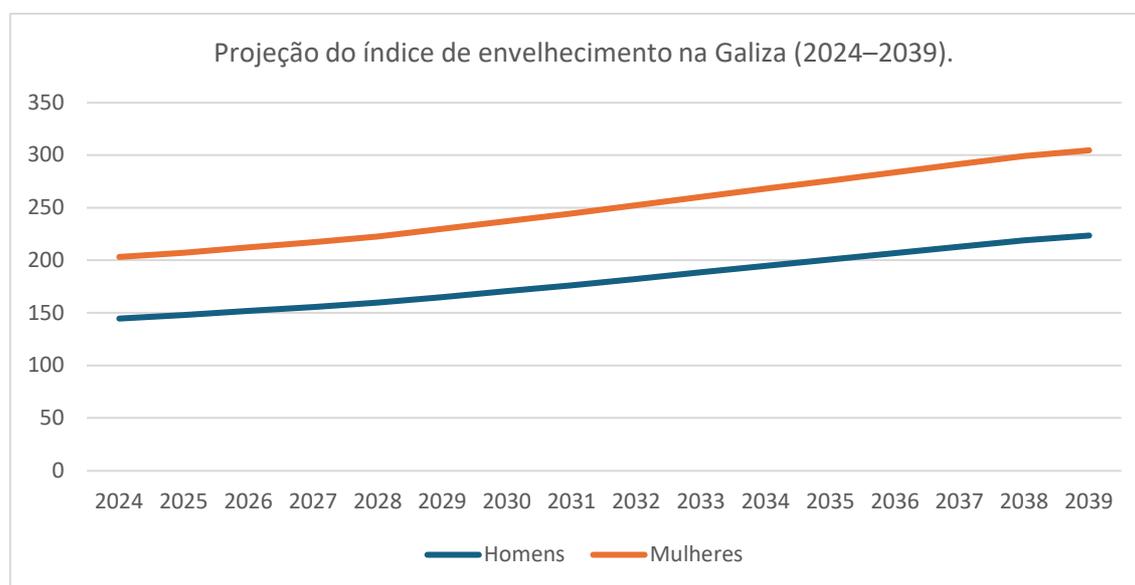


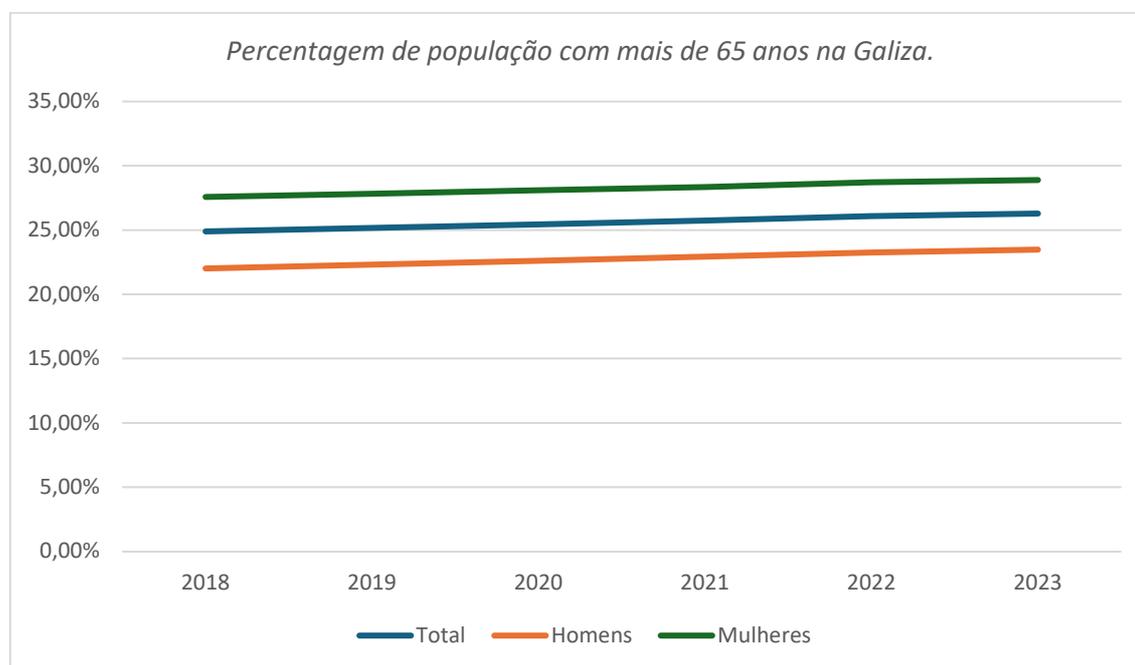
Gráfico 15. Projeção do índice de envelhecimento na Galiza (2024–2039)

Fonte: IGE dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Entre 2024 e 2039, a Galiza enfrentará um envelhecimento populacional acentuado, com a população sénior a crescer cerca de 52%, sobretudo entre as mulheres. O índice

de envelhecimento continuará a subir, ampliando o desequilíbrio entre seniores e jovens. Esta tendência coloca forte pressão sobre os sistemas de segurança social, saúde e mercado de trabalho. A Economia Prata terá de responder com soluções estruturais: requalificação profissional, prolongamento da vida ativa, habitação adaptada, mobilidade inclusiva e inovação em cuidados. A sustentabilidade futura exigirá políticas públicas adaptadas, incentivos à natalidade e novas estratégias de financiamento para o envelhecimento.

A análise da tabela seguinte, que apresenta a percentagem da população com mais de 65 anos na Galiza entre 2018 e 2023 confirma a tendência de envelhecimento demográfico contínuo na região.



*Gráfico 16. Percentagem de população com mais de 65 anos na Galiza*

Fonte: IGE dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Os dados do gráfico 16 indicam que, entre 2018 e 2023, a percentagem de seniores na Galiza aumentou de 24,89% para 26,30%, com destaque para a maior presença feminina na população envelhecida. Em 2023, 28,91% das mulheres tinham mais de 65 anos, face a 23,49% dos homens, refletindo a maior longevidade feminina e os desafios associados, como solidão, necessidade de cuidados prolongados e vulnerabilidade económica.

Esta evolução resulta da baixa natalidade e da emigração jovem, acentuando o desequilíbrio geracional e exigindo a adaptação dos sistemas de saúde, segurança social e serviços públicos às novas realidades demográficas.

Portugal e Espanha entre 2022 e 2100 revela uma tendência contínua de aumento da longevidade, consolidando a tendência demográfica de envelhecimento da população nestes dois países.

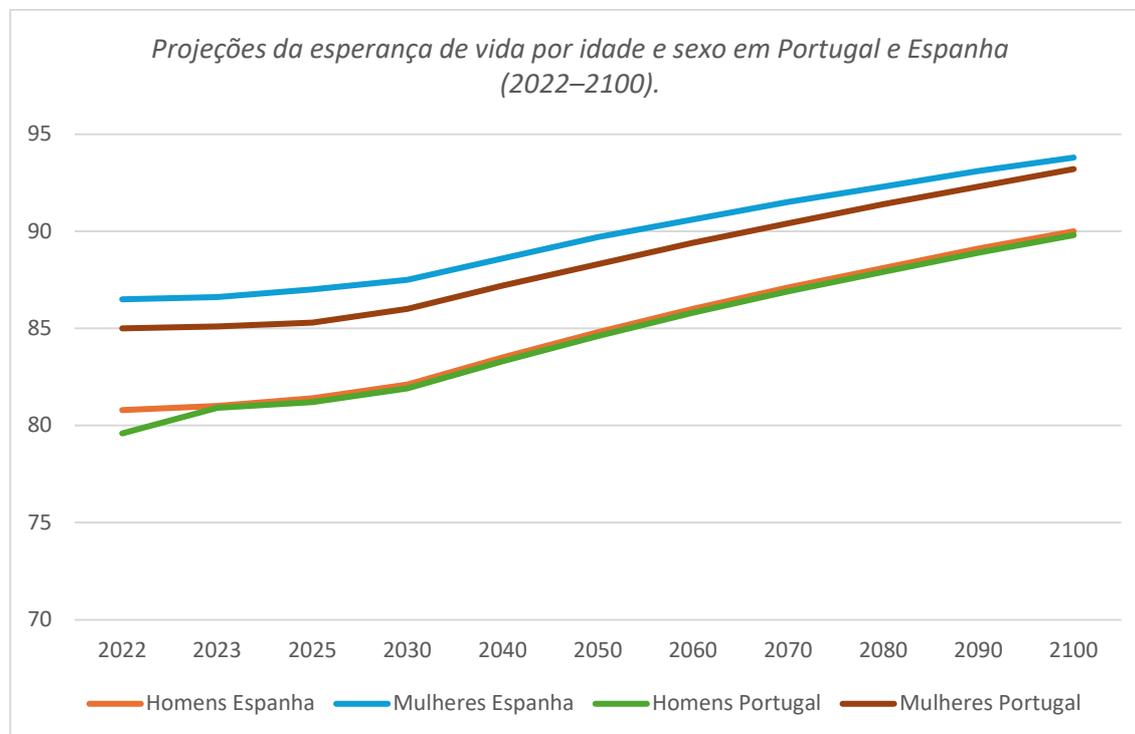


Gráfico 17. Projeções da esperança de vida por idade e sexo em Portugal e Espanha (2022–2100).

Fonte: Eurostat dados recolhidos dia 7 de janeiro de 2025 (Elaboração própria)

Em 2022, a esperança de vida era mais elevada para as mulheres do que para os homens em Portugal (85,0 vs. 79,6 anos) e em Espanha (86,5 vs. 80,8 anos). As projeções indicam que, até 2100, essa longevidade continuará a crescer, podendo alcançar 93,2 anos para as mulheres e 89,8 para os homens portugueses.

Apesar da diferença entre géneros se manter, há uma tendência de aproximação. Este aumento da longevidade impõe o desafio de garantir que os anos adicionais sejam vividos com qualidade, autonomia e saúde, exigindo políticas que promovam o envelhecimento ativo e sustentável.

O gráfico 18, que apresenta as projeções de atividade por faixa etária na Galiza, reforça a necessidade de adaptação do mercado de trabalho face ao aumento da longevidade e à crescente presença de trabalhadores com mais de 65 anos. À medida que a população envelhece, a taxa de participação das faixas etárias mais velhas no mercado de trabalho torna-se cada vez mais relevante para a sustentabilidade económica e social.

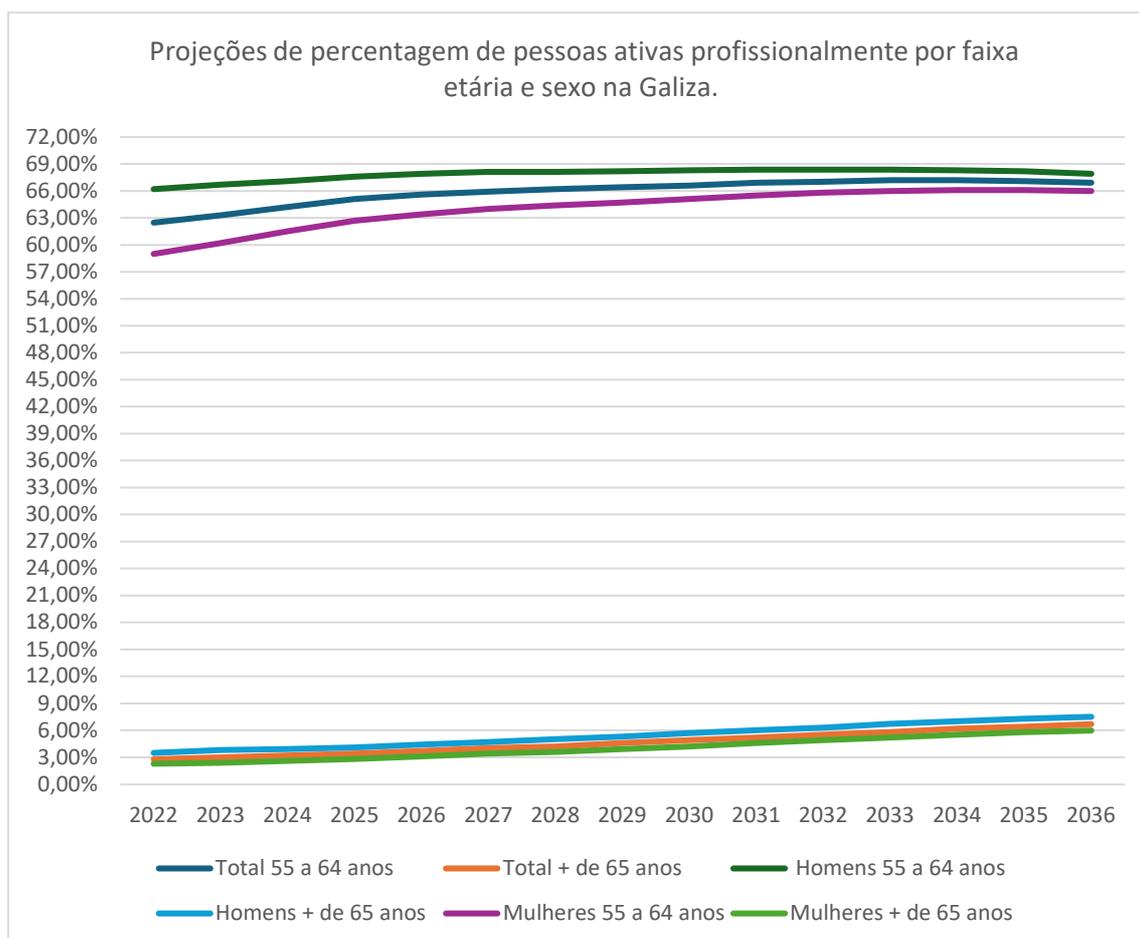


Gráfico 18. Projeções de percentagem de pessoas ativas profissionalmente por faixa etária e sexo na Galiza.

Fonte: IGE dados recolhidos 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Os dados do gráfico 18 mostram que, entre 2022 e 2036, a percentagem de pessoas com mais de 65 anos ainda ativas no mercado de trabalho aumentará gradualmente, passando de 2,8% em 2022 para 6,7% em 2036. Este crescimento indica que cada vez mais seniores permanecerão na vida ativa, seja por necessidade financeira, seja pela procura de um envelhecimento mais produtivo e socialmente integrado.

A diferença de género também é notável: os homens continuam a apresentar taxas de participação mais elevadas do que as mulheres, mas a presença feminina no mercado de trabalho sénior tende a crescer ao longo do tempo. Em 2022, apenas 2,3% das mulheres com mais de 65 anos ainda estavam ativas, enquanto para os homens essa percentagem era de 3,5%. Em 2036, as projeções indicam que 6% das mulheres e 7,5% dos homens desta faixa etária continuarão a trabalhar, o que evidencia uma mudança progressiva na participação sénior, impulsionada por políticas de requalificação e adaptação do mercado de trabalho.

Estas projeções destacam mudanças estruturais importantes no mercado de trabalho da Galiza, influenciadas pelo envelhecimento da população e pelas mudanças nas

políticas de reforma e empregabilidade sénior. A maior participação de mulheres e seniores no mercado de trabalho sugere uma adaptação gradual das condições laborais para permitir o prolongamento da vida ativa, incluindo a introdução de trabalho flexível, horários reduzidos e requalificação para funções adequadas às condições físicas e mentais da população sénior.

A análise da tabela seguinte (Tabela 5) evidencia o crescimento do índice de envelhecimento (Relação entre população sénior e a população jovem. Habitualmente definido como o quociente entre o número de pessoas com idade 65 e + anos e o número de pessoas entre 0 e 14 anos.) em diferentes tipos de áreas geográficas em Portugal (PT) e no Norte (N) do país entre 2018 e 2023. Os dados revelam que as áreas predominantemente rurais apresentam um índice de envelhecimento muito mais elevado do que as áreas urbanas e medianamente urbanas, reforçando o impacto do despovoamento e do envelhecimento da população fora dos centros urbanos.

Tabela 5. Índice de envelhecimento (N.º) por Local de residência (NUTS - 2013) e Tipologia de áreas urbanas; Anual INE, Estimativas anuais da população residente.

		2018	2019	2020	2021	2022	2023
PT	Área urbana	140	143,3	146,7	159,2	162,2	165,6
	Subúrbios	178,2	184,6	190,2	205,3	210,4	215,8
	Área rural	299,6	309	317,5	335,4	340,6	347,6
N	Área urbana	142,5	148	153,5	165,5	170,9	176,5
	Subúrbios	166,4	174,7	182,4	197,4	205,8	214,9
	Área rural	346,8	362,5	376,3	403,3	417,6	435,8

Fonte: INE dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

Em Portugal, o índice de envelhecimento nas áreas urbanas passou de 140 em 2018 para 165,6 em 2023, refletindo um aumento progressivo da população sénior nestas regiões. No entanto, o crescimento é mais acentuado nos subúrbios, onde o índice subiu de 178,2 para 215,8 no mesmo período. Já nas áreas rurais, os valores são significativamente superiores, atingindo 347,6 em 2023, evidenciando uma população rural cada vez mais envelhecida e um forte desequilíbrio geracional.

No Norte de Portugal, os mesmos padrões são observados. O índice de envelhecimento em áreas urbanas passou de 142,5 para 176,5 entre 2018 e 2023, enquanto nos subúrbios o crescimento foi ainda mais expressivo, subindo de 166,4 para 214,9. Já nas áreas rurais, o índice atingiu 435,8 em 2023, destacando-se como a região com o envelhecimento mais acelerado.

A diferença entre áreas urbanas e rurais demonstra que o envelhecimento da população não é homogêneo e que o meio rural enfrenta desafios mais complexos. O despovoamento das zonas rurais, a migração dos jovens para as cidades e a menor taxa de natalidade resultam num desequilíbrio demográfico significativo, com uma população envelhecida e uma menor capacidade de renovação geracional.

Estes dados reforçan a importância da Economia Prata na criação de soluções para garantir a sustentabilidade das áreas rurais, através de novos modelos de cuidados, tecnologias de assistência remota e incentivos para atrair população jovem e profissionais da saúde para estas regiões. O desenvolvimento de políticas públicas focadas na revitalização do interior torna-se essencial para evitar o colapso dos serviços e infraestruturas locais, assegurando um envelhecimento digno para os seniores que permanecem nestas regiões.

A Economia Prata está a evoluir para um modelo cada vez mais baseado em **Inteligência Artificial, Big Data e digitalização de serviços**. A pesquisa bibliométrica revela que estas são as áreas com maior potencial de crescimento na próxima década (Conway Lenihan & McGuirk, 2022)<sup>46</sup>.

As projeções indicam que:

- **O mercado global da Economia Prata deverá atingir 15 biliões de euros até 2050**, impulsionado pela inovação tecnológica e aumento da população sénior;
- **O setor de tecnologia aplicada ao envelhecimento (AgeTech) crescerá 20% ao ano**, com soluções como lares inteligentes, monitorização remota de saúde e robótica de assistência;
- **O turismo sénior sustentável será um dos setores mais promissores**, com um impacto económico estimado de 3 milhões de novos empregos até 2030 (Lipp & Peine, 2022)<sup>47</sup>.

A transição para uma economia digital e sustentável será crucial para garantir que o envelhecimento da população se torne um motor de inovação e desenvolvimento económico.

### 2.1.9. Uso de Internet, Atividades Culturais e Turismo

A internet tornou-se um elemento central na vida moderna, transformando a forma como as pessoas comunicam, trabalham, consomem informação e acedem a serviços essenciais.

À medida que a digitalização avança, o acesso à internet não é apenas um meio de entretenimento, mas uma ferramenta fundamental para a inclusão social, profissional e económica.

Nas últimas décadas, a adoção da internet cresceu significativamente em todas as faixas etárias, embora com diferenças notáveis entre gerações. Enquanto os mais

<sup>46</sup> Conway Lenihan, A., & McGuirk, H. (2022). *Small enterprises and the silver economy*. Small Enterprise Research, v. 29, n. 1, p. 1-5

<sup>47</sup> Lipp, B., & Peine, A. (2022). *Ageing as a driver of progressive politics? What the European Silver Economy teaches us about the co-constitution of ageing and innovation*. Ageing & Society, p. 1-13

jóvens são nativos digitais, para a população mais velha, a adaptação ao mundo digital tem sido um processo gradual, impulsionado pela necessidade de acompanhar mudanças tecnológicas e sociais.

A pandemia acelerou esta transição, tornando evidente a importância do uso da internet para atividades essenciais, como a comunicação, o teletrabalho, a educação à distância, a marcação de consultas médicas online e o acesso a serviços financeiros.

Tabela 6. Percentagem de utilização de internet por idade (65-74) e atividade

Idade 65-74 anos		2019	2020	2021	2022	2023	2024
Enviar e receber emails	Europa (27)	43,67	45,37	48,46	49,04	53,13	56,08
	Espanha	34,25	37,75	44,93	45,75	50,93	52,81
	Portugal	23,91	27,32	33,33	35,56	36,38	40,91
Telefonar ou vídeo chamadas	Europa (27)	24,24	32,64	36,93	37,20	42,39	47,66
	Espanha	28,43	47,27	47,89	48,08	52,93	54,47
	Portugal	11,56	20,13	31,36	35,79	36,01	41,48
Fazer um curso on-line de qualquer assunto	Europa (27)	1,45	1,97	3,36	2,97	3,20	3,74
	Espanha	2,33	4,63	4,32	3,79	6,11	6,57
	Portugal	1,13	1,59	2,56	3,50	2,33	2,33
Participação nas redes sociais	Europa (27)	18,28	21,68	22,58	24,14	26,07	30,33
	Espanha	20,99	28,02	28,34	28,94	31,56	30,86
	Portugal	18,10	22,93	25,98	28,16	29,78	36,37
Procurar informação sobre produtos e serviços	Europa (27)	39,44	43,14	41,69	45,19	42,30	53,74
	Espanha	37,27	44,16	42,11	47,15	44,34	54,46
	Portugal	23,08	28,01	34,08	36,30	36,69	42,53
Participar em consultas ou votações on-line para definir questões cívicas ou políticas	Europa (27)	4,95	-	4,60	4,50	5,02	5,71
	Espanha	5,12	-	6,42	7,85	7,07	7,27
	Portugal	3,42	-	4,31	3,51	4,47	4,88
Marcar uma consulta com um médico através de um site	Europa (27)	-	12,76	-	21,63	-	28,17
	Espanha	-	22,81	-	34,01	-	41,99
	Portugal	-	7,57	-	10,97	-	13,20
Internet banking	Europa (27)	30,68	33,84	35,66	36,02	41,12	44,74
	Espanha	23,35	32,65	38,24	42,99	46,80	51,17
	Portugal	12,84	15,64	19,13	23,95	23,54	28,76
Uso da internet para cuidados de saúde, sem necessidade de ir ao hospital ou ao médico.	Europa (27)	-	9,21	-	12,05	-	14,66
	Espanha	-	11,20	-	20,27	-	21,82
	Portugal	-	9,91	-	14,18	-	15,38
Vender produtos e serviços	Europa (27)	6,60	7,36	6,81	6,91	7,36	9,44
	Espanha	3,79	4,18	5,36	6,48	5,96	6,91
	Portugal	0,99	1,50	0,92	2,27	1,65	1,62
Procura de emprego ou envio de uma candidatura	Europa (27)	0,90	-	0,92	-	1,65	-
	Espanha	0,97	-	1,44	-	1,93	-
	Portugal	0,64	-	0,63	-	0,87	-
Procura de informações sobre saúde	Europa (27)	34,07	37,89	38,86	36,08	41,59	44,93
	Espanha	30,88	41,50	42,87	39,94	46,08	49,0
	Portugal	15,27	10,09	22,67	21,56	24,35	24,18

Fonte: Eurostat<sup>48</sup>

48

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc\\_ci\\_ac\\_i/default/table?lang=en&category=sks.sks\\_ssr.sks\\_s\\_rds.sks\\_sr\\_icti](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_ac_i/default/table?lang=en&category=sks.sks_ssr.sks_s_rds.sks_sr_icti) dados recolhidos dia 10 de fevereiro de 2025

A análise da utilização digital (tabela 6) revela que, embora o uso da internet aumente com a idade, a adesão entre os 65-74 anos permanece significativamente inferior às faixas mais jovens, o que exige medidas de inclusão digital específicas.

As atividades mais comuns incluem o envio de e-mails, uso de redes sociais e videochamadas, com adesão superior a 80% entre os mais jovens, mas significativamente menor nos mais velhos — em Portugal, apenas 40% dos seniores entre 65-74 anos usam e-mail regularmente. A utilização de serviços bancários e de saúde online revela uma lacuna ainda maior: apenas 28% dos portugueses entre 65-74 anos usam internet banking, face a 51% em Espanha.

Estes dados mostram que a inclusão digital sénior avança lentamente em Portugal, com barreiras evidentes no acesso a serviços essenciais online. Promover a literacia digital, adaptar os serviços às necessidades dos mais velhos e investir em formação contínua são medidas urgentes para garantir o envelhecimento ativo e a participação plena dos seniores na sociedade digital.

A análise da tabela 7 que apresenta a participação em atividades culturais ou desportivas por pessoas seniores em Espanha e Portugal entre 2006, 2015 e 2022, segmentada por sexo e faixa etária, destaca diferenças importantes nos níveis de envolvimento dos mais velhos em práticas culturais e desportivas, bem como a evolução ao longo do tempo.

Tabela 7. Percentagem de pessoas que participaram em qualquer atividade cultural ou desportiva nos últimos 12 meses, por sexo, idade.

Idade	Local	2006			2015			2022		
		T	H	M	T	H	M	T	H	M
50 a 64	Espanha	61,7	63,9	59,5	57,9	59,1	56,8	-	-	-
	Portugal	53,0	56,6	49,3	60,7	63,3	58,4	-	-	-
65 a 74	Espanha	47,8	49,4	46,3	48,5	50,1	47,0	50,6	52,5	49,9
	Portugal	44,4	48,0	40,2	50,2	55,8	45,7	38,7	42,2	35,6
75 a 84	Espanha	-	-	-	25,6	28,6	23,4	34,8	38,1	32,2
	Portugal	-	-	-	31,5	37,3	27,7	23,3	29,0	19,3

Fonte: EUROSTAT dados recolhidos dia 7 b de janeiro de 2025 (Elaboração própria)

A participação em atividades culturais e desportivas diminui progressivamente com a idade, sendo mais acentuada entre os seniores portugueses do que entre os espanhóis. Entre os 50-64 anos, Portugal apresentou um aumento até 2015, mas valores abaixo dos de Espanha.

A partir dos 65 anos, verifica-se um declínio marcado, com menos de 40% dos portugueses entre os 65-74 anos a participar em 2022, e apenas 23,3% entre os 75-84 anos.

A participação feminina é consistentemente inferior, refletindo desigualdades socioculturais. Esta tendência revela barreiras ao envelhecimento ativo e sublinha o

potencial da ligação entre cultura, desporto e turismo sénior como ferramenta para promover bem-estar e inclusão.

Tabela 8. Turistas por idade (+ de 65 anos) e destino, duração de estadia de 4 noites

	Pais de destino	2019	2020	2021	2022	2023
Espanha	Espanha	2500131	2310389	1974404	1973474	2789049
	Espanha ou pais estrangeiro	473241	292612	75931	198242	496321
	Pais estrangeiro	257634	254358	93604	169864	321473
Portugal	Portugal	428206	346920	414324	403173	433523
	Portugal ou pais estrangeiro	89994	17708	33610	83928	109725
	Pais estrangeiro	55370	12118	26244	45904	49205

Fonte: Eurostat dados recolhidos dia 7 de fevereiro de 2025 (Elaboração própria)

A tabela 8 demonstra um crescimento expressivo do turismo entre os seniores com mais de 65 anos, tanto em Portugal como em Espanha. Entre 2019 e 2023, o turismo sénior com estadias de quatro noites revelou uma forte preferência pelo turismo interno, tanto em Portugal como em Espanha.

Em Espanha, o número de turistas com 65 ou mais anos aumentou significativamente em 2023, atingindo quase 2,8 milhões, com uma recuperação notável também nas viagens ao estrangeiro.

Em Portugal, os números mantiveram-se estáveis no turismo doméstico, com retoma gradual das viagens internacionais. Estes dados demonstram a resiliência e o potencial do segmento sénior no setor turístico, reforçando a necessidade de ofertas adaptadas às suas necessidades no contexto da Economia Prata.

Este aumento da atividade turística sénior revela uma mudança nos padrões de envelhecimento, com uma população mais ativa, autónoma e interessada em viver novas experiências. Viagens que incluem visitas a patrimónios históricos, eventos culturais, atividades ao ar livre e programas de lazer são cada vez mais procuradas pelos seniores, o que contribui não apenas para a sua saúde física e mental, mas também para o reforço dos laços sociais e intergeracionais.

Contudo, este potencial de crescimento encontra-se condicionado por desafios significativos ao nível da inclusão digital. A exclusão tecnológica ainda afeta uma parte considerável da população sénior, dificultando o acesso à informação, a realização de reservas online e a participação em atividades culturais e turísticas com suporte digital. Esta limitação sublinha a importância de políticas públicas que promovam a literacia digital, através da criação de plataformas acessíveis, aplicações móveis com percursos culturais adaptados, e programas de turismo digital assistido.

Paralelamente, é essencial garantir a existência de infraestruturas inclusivas e pacotes turísticos adequados às necessidades dos seniores: transportes acessíveis, alojamentos adaptados, eventos com opções digitais para pessoas com mobilidade reduzida, visitas guiadas e atividades físicas moderadas. A formação digital assume um papel central nesta estratégia, capacitando os seniores para uma utilização autónoma das ferramentas tecnológicas que lhes permitem planear e usufruir plenamente da oferta turística.

O turismo sénior apresenta-se, assim, como um setor estratégico, não apenas pelo seu impacto económico direto, mas também pelo contributo que dá ao envelhecimento ativo, à inclusão social e à qualidade de vida. Investir no seu desenvolvimento é essencial para tornar as sociedades mais justas, inclusivas e preparadas para o futuro demográfico.

### **2.1.10. Satisfação Geral com a Vida, Idade e Nível Educacional**

A análise da satisfação geral com a vida (*juízo cognitivo de alguns domínios específicos na vida como saúde, trabalho, habitação, relações sociais, autonomia, ou seja, um processo de juízo e avaliação geral da própria vida de acordo com um critério próprio*), medida numa escala de 0 a 10, revela uma correlação direta entre a idade, o nível de ensino e o bem-estar percebido.

Os dados apresentados na tabela 9 demonstram que quanto maior o nível educacional, maior a satisfação reportada, independentemente do país ou da faixa etária.

Além disso, a satisfação com a vida tende a diminuir ligeiramente com o avanço da idade, o que pode estar associado a fatores como declínio na saúde, redução da participação social e menor acesso a oportunidades de lazer e aprendizagem.

Tabela 9. Satisfação geral com a vida (escala 0 a 10) por idade e grau de ensino)

Grau de ensino	Local	Idade	2013	2018	2021	2022	2023
Ensino inferior ao primário, ensino primário e secundário inferior (níveis 0-2)	Europa (27)	50 - 64	6,4	6,6	-	6,6	6,7
		65 - 74	6,6	6,9	-	6,8	6,9
		+ de 75	6,4	6,6	-	6,6	6,7
	Espanha	50 - 64	6,4	6,8	6,7	6,7	6,8
		65 - 74	6,7	7,0	6,9	6,9	7,1
		+ de 75	6,4	6,6	6,6	6,5	6,7
	Portugal	50 - 64	5,5	6,1	-	6,5	6,7
		65 - 74	5,9	6,1	-	6,4	6,6
		+ de 75	5,6	5,7	-	6,3	6,5
Ensino secundário superior e pós-secundário não superior (níveis 3 e 4)	Europa (27)	50 - 64	6,9	7,2	-	7,0	7,2
		65 - 74	7,1	7,2	-	7,1	7,2
		+ de 75	7,0	7,1	-	6,9	7,0
	Espanha	50 - 64	6,8	7,3	7,0	7,0	7,0
		65 - 74	7,5	7,6	7,2	7,1	7,3
		+ de 75	6,8	6,9	7,2	6,9	7,1
	Portugal	50 - 64	6,2	6,9	-	7,0	7,1
		65 - 74	6,5	7,0	-	7,0	7,0
		+ de 75	4,0	6,3	-	7,1	7,1
Ensino superior (níveis 5-8)	Europa (27)	50 - 64	7,4	7,6	-	7,4	7,6
		65 - 74	7,5	7,7	-	7,5	7,6
		+ de 75	7,6	7,5	-	7,3	7,4
	Espanha	50 - 64	7,3	7,6	7,5	7,3	7,4
		65 - 74	7,8	7,8	7,5	7,4	7,4
		+ de 75	7,7	7,5	7,3	7,2	7,4
	Portugal	50 - 64	6,9	7,5	-	7,5	7,6
		65 - 74	7,0	7,5	-	7,5	7,7
		+ de 75	7,1	6,8	-	7,4	7,6

Fonte: Eurostat dados recolhidos dia 10 de fevereiro de 2025. (Elaboração própria)

A satisfação com a vida entre a população sénior na Europa (tabela 9) aumenta em função do nível de escolaridade. Entre os seniores com apenas ensino primário ou secundário inferior, os valores são mais baixos, embora apresentem ligeira melhoria entre 2018 e 2023. Portugal regista os níveis mais reduzidos, com médias de 6,1 (65-74 anos) e 6,5 (75+) em 2023, abaixo da média europeia e de Espanha.

Nos seniores com ensino secundário ou pós-secundário, os níveis de satisfação aumentam ligeiramente, mas Portugal mantém-se abaixo da média europeia. A maior diferença surge entre os que possuem ensino superior: nesse grupo, os níveis de satisfação são os mais elevados, atingindo 7,5 pontos na Europa, 7,6 em Espanha e 7,4 em Portugal.

A satisfação com a vida decresce com a idade, sendo influenciada pelo nível de escolaridade e acesso a atividades significativas. Intervenções culturais, educativas e de lazer são essenciais para contrariar este declínio.

#### 2.1.10.1. Principais Observações Resultantes da Análise dos Dados e Relação com a Economia Prata

O envelhecimento demográfico deixou de ser uma projeção futura e tornou-se uma realidade incontornável. Em Portugal, a população com mais de 65 anos passou de 19,2% em 2012 para 23,9% em 2023, enquanto em Espanha cresceu de 17,4% para 20,1%. Esta transformação exige respostas integradas que valorizem os seniores como agentes económicos e sociais.

No entanto, viver mais não significa, automaticamente, viver melhor. A esperança de vida saudável em Portugal aos 65 anos é de apenas 9,1 anos — abaixo da média europeia e de Espanha —, evidenciando limitações no acesso à saúde, à mobilidade e aos serviços básicos. A qualidade de vida nesta fase depende, cada vez mais, da capacidade de adaptação das políticas públicas e das soluções do mercado às novas necessidades da população sénior.

#### Desafios no mercado de trabalho

A taxa de emprego entre os 55 e os 64 anos tem vindo a aumentar — em Portugal passou de 57,1% em 2018 para 66,4% em 2023 —, mas subsistem desigualdades significativas. As mulheres mais velhas enfrentam maiores dificuldades na inserção e manutenção no emprego, estando frequentemente associadas a vínculos precários. Em 2023, 18,9% das mulheres espanholas entre os 55 e os 64 anos tinham empregos instáveis, em contraste com 12,3% em Portugal. Esta situação evidencia a necessidade de políticas de requalificação, incentivos à contratação e apoio ao empreendedorismo sénior e feminino.

#### A Economia Prata como motor de inovação

A Economia Prata oferece um novo paradigma que transforma o envelhecimento numa força geradora de valor económico e social. Esta abordagem potencia a criação de produtos e serviços adaptados às necessidades dos seniores, enquanto promove o seu envolvimento ativo na sociedade.

Entre os setores com maior potencial destacam-se:

- **Cuidados de saúde e bem-estar:** serviços especializados e integrados que promovam a autonomia e melhorem a qualidade de vida.
- **Tecnologias de apoio:** soluções digitais e dispositivos inteligentes para monitorização da saúde e gestão do quotidiano.
- **Habitação e mobilidade:** infraestruturas adaptadas e transportes acessíveis que garantam segurança e conforto.
- **Turismo sénior e lazer:** ofertas inclusivas que incentivem o envelhecimento ativo e a participação cultural e social.

Complementarmente, a valorização da experiência sénior deve traduzir-se em oportunidades de requalificação, trabalho digno e empreendedorismo intergeracional.

As competências acumuladas ao longo da vida representam um recurso estratégico para o desenvolvimento de negócios, projetos colaborativos e iniciativas com impacto local.

### **Construir um futuro mais justo e inclusivo**

A Economia Prata não se limita a responder aos efeitos do envelhecimento — propõe uma visão transformadora onde envelhecer é compatível com participação ativa, inovação e dignidade. Isso requer a implementação de políticas públicas transversais, ambientes laborais inclusivos e investimentos estratégicos em soluções tecnológicas, sociais e económicas.

Transformar o envelhecimento em oportunidade depende das escolhas feitas no presente. Ao promover igualdade de oportunidades, bem-estar e propósito ao longo da vida, estaremos a construir uma sociedade mais coesa, sustentável e preparada para os desafios das próximas décadas.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

## España - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Associação Galega de  
Cooperativas Agrícolas

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Associação Española de  
Sector Galego

 USC  
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE DE  
TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO ALENQUER

 tecminho  
TECNOLOGÍAS DE  
INFORMÁTICA

 incubo  
INCUBADORA DE  
EMPRESAS DE  
ECONOMÍA SOCIAL E  
SOLIDARIA

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 3. Enquadramento Demográfico e Impacto Socioeconómico

O envelhecimento populacional é uma realidade em rápida transformação, com impacto transversal em todas as dimensões sociais e económicas. Mais do que uma questão de longevidade, o desafio reside em garantir qualidade de vida, participação ativa e acesso equitativo aos recursos por parte da população sénior.

A Economia Prata surge como uma abordagem estratégica para valorizar esta nova etapa da vida, promovendo soluções inovadoras que combatem o isolamento, estimulam o consumo consciente e potenciam a criação de serviços adaptados. Os dados estatísticos reforçam a urgência de planeamento público e privado que coloque os seniores no centro das decisões.

### 3.1. Principais Necessidades da População Sénior da Euroregião

A Euroregião Galiza–Norte de Portugal regista um envelhecimento acelerado: em 2023, 23,9% da população portuguesa e 26,3% da galega tinham 65 anos ou mais (IGADI, 2024)<sup>49</sup>. Embora este fenómeno decorra de avanços em saúde e bem-estar, revela novos desafios para os sistemas de apoio à longevidade.

A Economia Prata, enquanto conjunto de bens, serviços e políticas dirigidas à população sénior, está a ganhar tração como motor de crescimento e inovação. Contudo, para consolidar este potencial, é essencial garantir acesso equitativo a saúde, mobilidade, habitação e tecnologia — pilares fundamentais para uma longevidade ativa e digna (CENIE, 2021<sup>50</sup>; IGADI, 2024<sup>51</sup>).

Mais do que uma questão assistencial, é um compromisso com a dignidade, a participação e o bem-estar dos mais velhos.

#### 3.1.1. Cuidados de Saúde e Bem-Estar

O aumento da esperança de vida requer, necessariamente, uma melhoria da qualidade dos anos adicionais. Em Portugal, um sénior de 65 anos pode esperar viver apenas 7,9 anos com boa saúde, abaixo da média europeia (9,1) e de Espanha (9,7) (IGADI, 2024)<sup>52</sup>.

<sup>49</sup> IGADI (2024). "Economia Prateada na Euroregião Galiza-Norte de Portugal".

<sup>50</sup> CENIE (2021). Centro Internacional sobre o Envelhecimento

<sup>51</sup> IGADI (2024). "Economia Prateada na Euroregião Galiza-Norte de Portugal".

<sup>52</sup> IGADI (2024). "Economia Prateada na Euroregião Galiza-Norte de Portugal".

Patologias como doenças cardiovasculares, diabetes e doenças neurodegenerativas (Alzheimer, Parkinson) estão a tornar-se mais prevalentes. Estas condições reforçam a necessidade de um sistema de saúde centrado na prevenção, na resposta precoce e na personalização dos cuidados (Silver Economy Group, 2022)<sup>53</sup>.

#### 3.1.1.1. Acesso a Cuidados de Saúde Especializados

O acesso a serviços médicos adequados continua a ser um dos principais desafios para a população sénior:

- **Falta de geriatras:** Atualmente, Portugal tem apenas 4,2 geriatras por cada 100.000 habitantes, um número claramente insuficiente para responder à crescente procura por cuidados especializados (CENIE, 2021)<sup>54</sup>.
- **Longos tempos de espera:** Consultas de especialidade podem demorar mais de três meses para serem agendadas, aumentando o risco de complicações de saúde evitáveis (Silver Economy Group, 2022)<sup>55</sup>.
- **Escassez de cuidados paliativos:** Apenas 35% dos seniores com doenças terminais têm acesso a cuidados paliativos adequados, especialmente em áreas rurais, onde a rede de apoio ainda é deficiente (IGADI, 2024)<sup>56</sup>.

O envelhecimento exige uma abordagem médica multidisciplinar, que vá além do tratamento das doenças e promova a prevenção e o envelhecimento ativo. Sem um reforço no número de especialistas, muitas patologias continuarão a ser diagnosticadas tardiamente, agravando o impacto na qualidade de vida dos seniores.

#### 3.1.1.2. Cuidados Domiciliários e Telemedicina

Cerca de 22,1% dos seniores portugueses com limitações severas têm dificuldade em realizar atividades básicas (IGADI, 2024)<sup>57</sup>. A preferência por envelhecer em casa, aliada à escassez de soluções de proximidade, exige a expansão da telemedicina.

- Apenas 22% dos portugueses entre os 55-64 anos utilizam serviços de saúde online, um número muito inferior aos 58% registados em Espanha (Scott, 2021)<sup>58</sup>;

<sup>53</sup> Silver Economy Group (2022). "A Economia do Envelhecimento: Perspectivas para a Inovação e Crescimento".

<sup>54</sup> CENIE (2021). Centro Internacional sobre o Envelhecimento

<sup>55</sup> Silver Economy Group (2022). "A Economia do Envelhecimento: Perspectivas para a Inovação e Crescimento".

<sup>56</sup> IGADI (2024). *Economia Prateada na Euroregião Galiza-Norte de Portugal*.

<sup>57</sup> Silver Economy Group (2022). "A Economia do Envelhecimento: Perspectivas para a Inovação e Crescimento"

<sup>58</sup> Scott, D. (2021). "Telemedicina e Saúde Sénior: Impactos e Perspectivas"

- Muitos seniores não possuem competências digitais básicas, o que dificulta a adesão a soluções tecnológicas de acompanhamento médico (Oliver Wyman & Morgan Stanley, 2024)<sup>59</sup>.

É urgente promover serviços médicos à distância e programas de capacitação digital sénior, reduzindo deslocações desnecessárias e aumentando a cobertura dos cuidados.

#### 3.1.1.3. Saúde Mental e Prevenção do Isolamento

O isolamento social aumenta em 50% o risco de doenças como Alzheimer e Parkinson (CENIE, 2021)<sup>60</sup>.

A criação de centros de convívio, programas intergeracionais e linhas de apoio psicológico são estratégias eficazes de mitigação. Uma abordagem preventiva à saúde mental é tão prioritária quanto a gestão das doenças físicas.

### 3.1.2. Mobilidade e Acessibilidade

A mobilidade é essencial para garantir a autonomia dos seniores. No entanto, 43% dos seniores da Eurorregião evitam sair de casa porque os transportes públicos não são adequados às suas necessidades (Silver Economy Group, 2022)<sup>61</sup>.

#### 3.1.2.1. Transportes Públicos Adaptados

A dificuldade de mobilidade urbana resulta de uma série de fatores que impactam diretamente o quotidiano dos seniores:

- **Falta de veículos acessíveis:** Muitas frotas de transportes públicos não possuem rampas de acesso, assentos preferenciais e espaço adequado para cadeiras de rodas, dificultando a utilização por seniores com dificuldades motoras.
- **Horários e rotas inadequados:** As linhas de transporte não estão ajustadas às necessidades da população sénior, tornando deslocações essenciais, como idas ao médico ou ao supermercado, um verdadeiro desafio.
- **Longos tempos de espera:** O intervalo entre veículos é muitas vezes excessivo, o que desincentiva o uso do transporte público e obriga muitos seniores a depender de familiares ou serviços de transporte particular.

---

<sup>59</sup> Oliver Wyman & Morgan Stanley (2024). "Longevity Unlocked: Retiring in the Age of Aging".

<sup>60</sup> CENIE (2021). Centro Internacional sobre o Envelhecimento.

<sup>61</sup> Silver Economy Group (2022). "A Economia do Envelhecimento: Perspectivas para a Inovação e Crescimento".

### 3.1.2.2. Infraestruturas Urbanas Amigáveis para Seniores

O espaço urbano deve ser acessível a todas as idades. Contudo, muitas cidades da Euroregião apresentam infraestruturas que não favorecem a mobilidade sénior:

- Passeios desnivelados e mal iluminados aumentam o risco de quedas, um dos principais motivos de hospitalização em seniores (IGADI, 2024)<sup>62</sup>.
- Falta de bancos públicos e sanitários acessíveis, tornando caminhadas e deslocações mais longas praticamente impossíveis.
- Pouca sinalização adaptada, dificultando a orientação para seniores com dificuldades visuais ou auditivas.

### 3.1.3. Inclusão Digital e Acesso à Tecnologia

A revolução digital trouxe imensos benefícios para a sociedade, mas muitos seniores ainda enfrentam barreiras significativas para aceder a serviços digitais. A falta de inclusão tecnológica pode aumentar o isolamento, dificultar a gestão financeira e limitar o acesso à saúde.

De acordo com dados recentes:

- Apenas 28% dos portugueses entre 65 e 74 anos utilizam serviços bancários online, em comparação com 51% dos espanhóis (Oliver Wyman & Morgan Stanley, 2024)<sup>63</sup>.
- O uso da internet para consultas médicas é reduzido (22%), enquanto em Espanha esse número atinge 58% (Scott, 2021).

Fraudes online são uma ameaça crescente, afetando especialmente os seniores, que muitas vezes não têm conhecimento sobre segurança digital (IGADI, 2024)<sup>64</sup>.



**Tendência-chave:** Digitalização crescente na sociedade



**Risco identificado:** Exclusão digital da população sénior



**Oportunidade de intervenção:** Capacitação digital para seniores e aumento da acessibilidade digital

<sup>62</sup> GADI (2024). "Economia Prateada na Euroregião Galiza-Norte de Portugal".

<sup>63</sup> Oliver Wyman & Morgan Stanley (2024). "Longevity Unlocked: Retiring in the Age of Aging".

<sup>64</sup> Scott, D. (2021). "Telemedicina e Saúde Sénior: Impactos e Perspectivas".

### 3.1.3.1. Desafios da Inclusão Digital

Os principais obstáculos que afastam os seniores da tecnologia incluem:

- **Baixo nível de literacia digital:** Muitos não sabem utilizar telemóveis, computadores ou aplicações essenciais, como mensagens instantâneas ou videochamadas.
- **Interfaces complexas:** Dispositivos eletrónicos e plataformas digitais não são intuitivos para utilizadores seniores, dificultando a sua adoção.
- **Falta de conhecimento sobre segurança digital:** Muitos seniores tornam-se alvos fáceis para fraudes e esquemas online, comprometendo a sua privacidade e segurança financeira.

### 3.1.3.2. Soluções para a Inclusão Digital

- Criação de programas de formação digital para ensinar como usar redes sociais, serviços bancários online e telemedicina.
- Desenvolvimento de interfaces simplificadas e intuitivas, com comandos de voz e suporte técnico dedicado aos seniores.
- Campanhas de sensibilização para cibersegurança, ensinando a população sénior a identificar golpes e proteger os seus dados.

## 3.1.4. Habitação e Infraestruturas Adaptadas

A maioria das casas não está preparada para as necessidades dos seniores. A adaptação das habitações é essencial para evitar quedas e garantir o conforto e segurança no envelhecimento (IGADI, 2024)<sup>65</sup>.

A criação de comunidades intergeracionais, cidades amigáveis para todas as idades e modelos habitacionais colaborativos deve ser considerada uma prioridade estratégica, não apenas como resposta ao envelhecimento, mas como catalisador de inclusão, inovação e coesão territorial.

### 3.1.4.1. Desafios Habitacionais

- Grande parte das casas tem escadas, casas de banho pequenas e pouca acessibilidade, dificultando a mobilidade de seniores.
- Falta de políticas de apoio à reabilitação habitacional, impedindo que muitas famílias realizem as adaptações necessárias.
- Seniores que vivem sozinhos enfrentam maior risco de isolamento, sem acesso a serviços de emergência rápida.

---

<sup>65</sup> IGADI - Instituto Galego de Análise e Documentación Internacional (2024). *Estratègia da Economía da Prata e Envelhecimento Ativo na Região da Galiza – Norte de Portugal*. ResearchGate, DOI: 10.13140/RG.2.2.32862.86083

#### 3.1.4.2. Soluções para Melhorar as Condições Habitacionais

- Programas de financiamento para adaptação de habitações, incentivando a instalação de barras de apoio, elevadores e casas de banho acessíveis.
- Construção de habitação sénior acessível e sustentável, com custos controlados e serviços de assistência integrados.
- Desenvolvimento de lares e residências comunitárias, promovendo um modelo de habitação colaborativa que combate o isolamento social.

A autonomia e a segurança dos seniores começam dentro de casa. Sem um ambiente habitacional adequado, o risco de quedas, acidentes domésticos e isolamento aumenta, comprometendo a qualidade de vida e a longevidade saudável.

### 3.2. Setores de Maior Potencial Económico e Social

A Economia Prata emerge como eixo estratégico para a transformação dos modelos económicos, com impacto nos seguintes setores-chave (European Commission, 2020)<sup>66</sup> (WHO, 2021)<sup>67</sup> (OECD, 2022)<sup>68</sup>.

Na Galiza, iniciativas como o “Programa de Atención a Mayores en el Medio Rural” facilitam o acesso à saúde para seniores que vivem em zonas de baixa densidade populacional, promovendo deslocações médicas programadas e apoio domiciliar.

A habitação adaptada surge como resposta à necessidade de infraestruturas que permitam aos seniores viver de forma independente e segura, através de soluções de domóticas e habitação colaborativa (OECD, 2022)<sup>69</sup>.

Em Guimarães, o projeto Habitação Inclusiva para Seniores aposta na reabilitação de edifícios históricos para criar espaços de co-living sénior, adaptados às necessidades dos residentes mais velhos.

A mobilidade inclusiva também se torna essencial, impulsionando o desenvolvimento de transportes acessíveis e urbanismo adaptado (United Nations, 2019)<sup>70</sup>. A cidade do Porto tem investido na criação de passeios mais amplos, autocarros equipados com rampas e semáforos com tempos ajustáveis ao ritmo de deslocação dos seniores.

<sup>66</sup> European Commission (2020) – Relatórios sobre o impacto da Economia Prateada na União Europeia.

<sup>67</sup> WHO (2021) – Dados da Organização Mundial da Saúde sobre longevidade e cuidados de longa duração

<sup>68</sup> OECD (2022) – Relatórios da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico sobre habitação adaptada e tecnologia assistiva.

<sup>69</sup> OECD (2022) – Relatórios da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico sobre habitação adaptada e tecnologia assistiva.

<sup>70</sup> United Nations (2019) – Estudos sobre mobilidade inclusiva e urbanismo adaptado.

Outro setor emergente é o turismo acessível, que está em forte crescimento devido ao aumento da procura por experiências adaptadas e turismo intergeracional (World Tourism Organization, 2022)<sup>71</sup>.

A cidade de Santiago de Compostela tem explorado a promoção do Caminho de Santiago Sénior, oferecendo trajetos adaptados a pessoas com mobilidade reduzida e pacotes de turismo focados no bem-estar. No Douro, o Turismo de Experiência Sénior aposta na valorização da cultura e tradição locais, permitindo aos seniores participar em atividades como a vindima e a produção de azeite.

Além disso, a tecnologia está a revolucionar a forma como os seniores interagem com o mundo digital, através de inteligência artificial, robótica de assistência e plataformas de aprendizagem digital. No Porto, a startup SiosLife desenvolveu um software interativo para seniores que promove a estimulação cognitiva e a inclusão digital, sendo utilizado em lares e centros de dia.

Os dados demográficos demonstram que a população com mais de 65 anos na Galiza e no Norte de Portugal está a crescer a um ritmo acelerado, aumentando a necessidade de desenvolvimento de soluções adaptadas para responder às novas exigências deste público (INE, 2025)<sup>72</sup>. Estudos indicam que a longevidade média aumentará significativamente até 2050, impulsionando a procura por serviços especializados e tecnologia de apoio (Eurostat, 2025)<sup>73</sup>.

Na Galiza, o município de Ourense destaca-se pelo elevado índice de envelhecimento, o que impulsionou o investimento em centros de dia e projetos de habitação colaborativa para seniores. No Norte de Portugal, cidades como Braga e Guimarães têm apostado em programas de envelhecimento ativo, incentivando a prática de exercício físico e a participação dos seniores na vida comunitária.

### 3.3. Perfis Empresariais e Tecnologias Emergentes

A Economia Prata acolhe desde startups tecnológicas até empresas sociais de saúde, promovendo um ecossistema diversificado e em crescimento (European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing, 2022)<sup>74</sup>.

#### Tecnologias emergentes:

- *Wearables* de monitorização de saúde

<sup>71</sup> World Tourism Organization (2022) – Análises sobre turismo acessível e experiências culturais para seniores.

<sup>72</sup> INE (2025) – Dados demográficos da Galiza e do Norte de Portugal.

<sup>73</sup> Eurostat (2025) – Projeções sobre envelhecimento e participação económica da população idosa.

<sup>74</sup> European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (2022) – Relatórios sobre inovação no setor da longevidade

- Realidade aumentada para estimulação cognitiva
- Domótica adaptada
- Plataformas digitais intergeracionais

Exemplos de boas práticas incluem a Fraunhofer Portugal AICOS e o projeto “Ciudades Amigables con los Mayores” na Galiza, bem como o software da SiosLife no Porto. Estes modelos comprovam que a inovação pode, efetivamente, ser orientada para o envelhecimento com impacto.



**Tendência-chave:** Crescimento da silver economy



**Risco identificado:** Falta de adaptação das infraestruturas para a população sénior



**Oportunidade de intervenção:** Investimentos em habitação adaptada, produtos e serviços voltados para seniores

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

España - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Associação Galega de  
Cooperativas Agrariarias

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Associação Española de  
Sectorial

 USC  
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO ALENQUER

 tecminho  
CENTRO DE INOVACIÓN E TRANSFERENCIA

 incubo  
INCUBADOR DE  
STARTUPS INOVADORAS

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 4. Oportunidades da Economia Social na Economia Prata

A Economia Social desempenha um papel essencial na Economia Prata, promovendo a inclusão e a participação ativa dos seniores.

Cooperativas, associações e instituições de solidariedade social estão na vanguarda da criação de serviços personalizados e sustentáveis, oferecendo soluções inovadoras para um envelhecimento digno e ativo (CIRIEC, 2023)<sup>75</sup>.

### 4.1. Empreendedorismo Sénior e Intergeracional

O aumento da longevidade cria oportunidades para o empreendedorismo sénior, incentivando a criação de negócios por e para seniores.

Programas de empreendedorismo intergeracional podem facilitar a transmissão de conhecimento e experiência, promovendo startups focadas em soluções para o envelhecimento ativo (Global Entrepreneurship Monitor, 2022)<sup>76</sup>.

O estudo demográfico mostra que a taxa de atividade das pessoas com mais de 65 anos está a aumentar, sendo essencial a criação de incentivos e modelos de negócio adaptados para esse público (Eurostat, 2025)<sup>77</sup>. Estratégias de formação contínua e adaptação do ambiente de trabalho são fundamentais para garantir que os seniores possam continuar a contribuir economicamente.

Na Galiza, o programa “SeniorLab” promove projetos empreendedores liderados por pessoas com mais de 60 anos, incentivando a inovação e o aproveitamento da experiência acumulada.

Em Portugal, iniciativas como o “Empreender 45+” ajudam a reinserção profissional e a criação de negócios por adultos mais velhos. No Porto, o programa Inovação Sénior incentiva a colaboração entre jovens empreendedores e profissionais mais velhos para desenvolver soluções intergeracionais.

### 4.2. Inclusão Digital e Educação para a Longevidade

A inclusão digital dos seniores é um fator determinante para garantir a sua participação ativa na sociedade e na economia. No entanto, os dados indicam que a taxa de inclusão digital da população sénior na Galiza e no Norte de Portugal ainda está abaixo da média europeia, com apenas 47% dos seniores em Portugal e 52% na Galiza a utilizarem

---

<sup>75</sup> CIRIEC (2023) – Estudos sobre o papel da Economia Social na Economia Prateada.

<sup>76</sup> Global Entrepreneurship Monitor (2022) – Relatórios sobre empreendedorismo sénior e intergeracional.

<sup>77</sup> Eurostat (2025) – Projeções sobre envelhecimento e participação económica da população idosa

regularmente a internet, em comparação com os 74% da média europeia (Eurostat, 2025)<sup>78</sup>.

O crescimento do uso da internet entre os seniores tem sido impulsionado por programas de capacitação digital. Em Portugal, a Universidade Sénior de Braga desenvolveu cursos específicos para ensinar seniores a utilizar dispositivos móveis e aceder a serviços online, garantindo que possam comunicar com familiares e gerir serviços bancários e de saúde à distância.

Na Galiza, o programa Cibervoluntarios oferece formação gratuita para pessoas com mais de 65 anos, promovendo o uso de tecnologia para aumentar a autonomia dos seniores. Os resultados são encorajadores: 60% dos participantes afirmam sentir-se mais confiantes no uso da internet após a formação.

Além disso, iniciativas de educação para a longevidade, ajudam os seniores a adquirirem novas competências tecnológicas, desde o uso de redes sociais até a gestão de serviços administrativos online. Estas iniciativas evitam a exclusão digital dos seniores e melhoram a sua qualidade de vida.

### 4.3. Economia Colaborativa e Plataformas Digitais

A economia colaborativa apresenta um grande potencial para a Economia Prata, permitindo que os seniores acessem bens e serviços de forma mais acessível e sustentável.

Modelos de habitação partilhada, transportes comunitários e redes de apoio digital são algumas das soluções que têm sido implementadas na Galiza e no Norte de Portugal para melhorar a qualidade de vida dos seniores.

Um exemplo relevante é a plataforma Habitação Sénior, que facilita a partilha de habitação entre seniores que procuram soluções de co-living. Esta iniciativa, já implementada no Porto e em Santiago de Compostela, permite reduzir custos habitacionais e promover o convívio entre gerações. Estima-se que este modelo possa reduzir até 35% das despesas mensais dos seniores com habitação.

No setor da mobilidade, o projeto Transporte Amigo, na Galiza, disponibiliza serviços de transporte comunitário adaptado a pessoas seniores, garantindo deslocações seguras para consultas médicas e atividades de lazer. Estudos indicam que a mobilidade reduzida está entre os três principais fatores de isolamento social entre os seniores, tornando estas soluções essenciais para promover um envelhecimento ativo e participativo.

---

<sup>78</sup> Eurostat (2025) – Projeções sobre envelhecimento e participação económica da população idosa

Além disso, plataformas digitais como SéniorConnect, criadas para aproximar seniores com interesses comuns, já contam com milhares de utilizadores ativos, ajudando a combater a solidão e a fomentar novas amizades e redes de suporte.

#### 4.4. Inovação e Sustentabilidade nos Cuidados Mobilidade Sénior

A inovação no setor dos cuidados sénior tem sido impulsionada pela adoção de novas tecnologias que garantem maior conforto, segurança e autonomia para os seniores. Dispositivos de teleassistência, sensores de monitorização da saúde e robótica de apoio são algumas das inovações que estão a transformar o setor dos cuidados de longa duração.

No Norte de Portugal, o projeto Viver Melhor em Casa implementou sensores inteligentes que permitem monitorizar a saúde dos seniores e enviar alertas automáticos para familiares e cuidadores em caso de emergência. Dados preliminares demonstram que esta tecnologia reduziu em 25% a necessidade de hospitalizações de seniores que vivem sozinhos.

Na Galiza, a iniciativa Cuidados 360º desenvolveu um modelo de apoio domiciliário baseado em inteligência artificial, garantindo assistência personalizada e adaptada às necessidades de cada sénior, promovendo um acompanhamento contínuo e a personalização do atendimento.

A mobilidade sénior sustentável também tem sido uma prioridade. Em Braga, o programa Mobilidade Ativa Sénior promove caminhadas e atividades ao ar livre para incentivar a atividade física dos seniores. Na Galiza, o projeto Cidades para Todas as Idades tem adaptado espaços públicos e transportes para facilitar a circulação de pessoas com mobilidade reduzida. Atualmente, 40% dos transportes urbanos na Galiza já são adaptados a passageiros com mobilidade condicionada, uma grande melhoria face aos 23% registados há uma década.

#### 4.5. Turismo Acessível e Preservação Cultural

O turismo sénior tem vindo a crescer como um dos segmentos mais promissores da Economia Prateada. O aumento da longevidade e a maior disponibilidade financeira de alguns grupos de seniores impulsionam a procura por viagens adaptadas, experiências culturais e programas de lazer personalizados. De acordo com dados recentes, os turistas com mais de 65 anos representam 21% dos visitantes do Norte de Portugal e da Galiza, uma percentagem que tem vindo a aumentar anualmente.

Na Galiza, o Caminho de Santiago Sénior foi redesenhado para garantir acessibilidade a pessoas com mobilidade reduzida, com infraestruturas adaptadas e serviços de apoio ao longo do percurso. Em Portugal, o Programa Turismo Sénior, financiado pelo governo, oferece pacotes de viagens com descontos para a população mais velha, promovendo o turismo interno e incentivando a participação social dos seniores. Os

dados mostram que 68% dos seniores que participaram afirmaram sentir-se mais motivados a viajar regularmente após a experiência.

Além do turismo, a preservação cultural também desempenha um papel essencial na valorização do conhecimento e das tradições das comunidades seniores. Iniciativas como Memórias Vivas, na Galiza, promovem o envolvimento dos seniores na transmissão de saberes tradicionais, como o artesanato e a gastronomia regional. No Norte de Portugal, o projeto Herança Cultural Sénior incentiva a participação ativa dos mais velhos na dinamização de eventos culturais e históricos. Atualmente, 15% dos guias turísticos do Douro são pessoas com mais de 60 anos, valorizando o conhecimento local e promovendo a integração intergeracional.

O turismo acessível e a preservação cultural não só estimulam a participação dos seniores na sociedade, como também geram novas oportunidades económicas e impulsionam o desenvolvimento local. Estes setores demonstram como a Economia Prateada pode ser um motor de crescimento sustentável e inclusivo.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

## Espanña - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Núcleo Galés de  
Cooperativas Agrariamento

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Asociación Española de  
Cooperativas Agrarias

 USC  
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO DOURO

 TECMINHO  
Tecnologia e Inovação

 incubo  
Incubadora de  
Cooperativas Agrarias

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 5. Propostas de Ações e Iniciativas

As propostas para o fortalecimento da Economia Prata passam por iniciativas que valorizem a inclusão, a inovação e a sustentabilidade. Este capítulo apresenta medidas específicas, baseadas em exemplos práticos, que podem transformar o envelhecimento populacional em um motor de desenvolvimento para a Galiza e o Norte de Portugal.

### 5.1. Políticas Públicas e Programas de Apoio

Para sustentar o crescimento da Economia Prata, é essencial a implementação de políticas públicas que promovam a inclusão e a qualidade de vida da população sénior. Os governos locais e regionais têm investido em iniciativas para melhorar o acesso a serviços essenciais, saúde, mobilidade e lazer para os mais velhos.

Um exemplo relevante é o Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo, implementado em Portugal, que promove a criação de centros de dia modernos, programas de voluntariado intergeracional e apoios para a adaptação de habitações. Na Galiza, o programa Viver com Qualidade concentra-se na melhoria das condições de habitação e acessibilidade urbana, garantindo infraestruturas mais inclusivas para os seniores.

Além disso, incentivos fiscais para empresas que contratem trabalhadores seniores ou desenvolvam produtos e serviços voltados para esta faixa etária podem criar um ambiente económico mais inclusivo. A promoção de planos de saúde personalizados e acessíveis, com foco na prevenção, é outra medida crucial para garantir bem-estar e longevidade saudável.

### 5.2. Modelos de Negócio e Boas Práticas no Setor

O setor privado desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de soluções inovadoras para a Economia Prata. Empresas tradicionais e startups têm criado produtos e serviços adaptados às necessidades de uma população em envelhecimento, demonstrando o impacto positivo da inovação no setor.

No Porto, a startup SiosLife desenvolveu uma plataforma digital interativa que promove a estimulação cognitiva e combate o isolamento social dos seniores. Em Santiago de Compostela, a empresa Mayores Activos criou um serviço de apoio domiciliário personalizado, combinando assistência presencial e tecnologia de monitorização remota. Esses exemplos mostram como a combinação de tecnologia e assistência pessoal pode melhorar a qualidade de vida dos seniores.

Modelos de negócio intergeracionais, como oficinas que integram jovens e seniores em atividades produtivas, também têm demonstrado sucesso. Esses espaços incentivam o intercâmbio de conhecimentos e fortalecem as comunidades locais.

### 5.3. Estratégias de Formação e Capacitação

A formação contínua da população sénior é essencial para a sua integração na sociedade digital e no mercado de trabalho. Programas educacionais focados em literacia digital, empreendedorismo e bem-estar podem empoderar os seniores, permitindo-lhes enfrentar novos desafios.

Na Galiza, o programa Aprender Sempre oferece cursos em áreas como tecnologia, finanças pessoais e bem-estar, incentivando os seniores a adquirirem novas competências.

Em Braga, a Universidade do Envelhecimento Ativo organiza workshops e palestras sobre temas variados, promovendo a interação social e o aprendizado ao longo da vida.

Adicionalmente, a formação de cuidadores e profissionais do setor da saúde deve ser priorizada, com foco em práticas de cuidado humanizado e no uso de tecnologias de apoio. Este investimento garante um suporte mais qualificado e adaptado às necessidades da população sénior.

### 5.4. Parcerias e Redes de Cooperação

A colaboração entre diferentes setores é indispensável para maximizar o impacto das iniciativas na Economia Prata. Parcerias entre autarquias, empresas, universidades e associações são fundamentais para o desenvolvimento de soluções abrangentes e sustentáveis.

A criação de redes de apoio comunitário, que conectem os seniores a serviços, voluntários e atividades culturais, é igualmente importante. Parcerias internacionais podem ajudar a compartilhar boas práticas e a replicar iniciativas de sucesso em diferentes contextos.

Ao fortalecer as políticas públicas, fomentar modelos de negócio inovadores, investir na capacitação e consolidar parcerias estratégicas, a Galiza e o Norte de Portugal têm a oportunidade de liderar o desenvolvimento de uma Economia Prata inclusiva e sustentável. Estes esforços garantem não apenas um envelhecimento digno, mas também uma sociedade mais coesa e resiliente.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

España - Portugal



O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 6. Plano de Ação Economia Prata

A Economia Prata é um setor estratégico para o desenvolvimento sustentável da Euroregião Galiza-Norte de Portugal, mas a sua consolidação depende da implementação de medidas eficazes e coordenadas. Com base na análise efetuada, propõe-se um Plano de Ação estruturado em quatro eixos estratégicos, com passos concretos para transformar as recomendações em iniciativas tangíveis.

### 1. Fomentar o Envelhecimento Ativo e a Participação Sénior

**Objetivo:** Criar condições para que os seniores permaneçam ativos na sociedade, no mercado de trabalho e em iniciativas comunitárias.

#### Ações Concretas:

- Criar programas de requalificação e formação sénior, adaptados às novas dinâmicas do mercado de trabalho.
- Incentivar a contratação e o empreendedorismo sénior, com benefícios fiscais e linhas de financiamento específicas.
- Apoiar iniciativas de voluntariado e mentoria intergeracional, promovendo o envolvimento dos mais velhos em projetos educativos e sociais.

**Prazos recomendados:** Curto e médio prazo (1-3 anos)

### 2. Reforçar a Inovação e a Digitalização no Setor da Longevidade

**Objetivo:** Promover o desenvolvimento e adoção de tecnologias que aumentem a qualidade de vida dos seniores e melhorem a prestação de serviços.

#### Ações Concretas:

- Criar hubs de inovação especializados na Economia Prata, fomentando o desenvolvimento de soluções tecnológicas para a longevidade.
- Expandir o acesso dos seniores à literacia digital, com programas de capacitação adaptados às suas necessidades.
- Incentivar o investimento em tecnologias de assistência, como telemedicina, inteligência artificial e casas inteligentes para seniores.

**Prazos recomendados:** Médio e longo prazo (3-5 anos)

### 3. Apostar no Turismo Sénior e na Mobilidade Acessível

**Objetivo:** Adaptar a oferta turística e as infraestruturas da Euroregião para responder às necessidades da população sénior, tornando-se um destino de referência.

#### Ações Concretas:

- Criar pacotes turísticos específicos para seniores, com ofertas de lazer, cultura e bem-estar.
- Desenvolver infraestruturas urbanas e transportes acessíveis, garantindo a mobilidade e autonomia da população sénior.
- Apoiar empresas que criem experiências adaptadas ao turismo sénior, com certificação e incentivos.

**Prazos recomendados:** Curto e médio prazo (1-3 anos)

#### 4. Criar um Ecosistema Sustentável para a Economia Prata

**Objetivo:** Desenvolver um quadro de cooperação entre entidades públicas, empresas e sociedade civil para estruturar o setor da Economia Prata na Euroregião.

##### Ações Concretas:

- Criar uma Estratégia Regional para a Economia Prata, com metas claras e acompanhamento dos resultados.
- Estabelecer parcerias público-privadas, garantindo investimento e apoio à implementação de iniciativas sustentáveis.
- Promover redes de colaboração entre municípios, universidades e centros de inovação, facilitando a troca de boas práticas e o desenvolvimento conjunto de soluções.

**Prazos recomendados:** Médio e longo prazo (3-5 anos)

##### Monitorização e Avaliação

Para garantir o sucesso do Plano de Ação, é essencial a implementação de indicadores de impacto, que permitam monitorizar a evolução das medidas propostas. Sugere-se a criação de: Observatório da Economia Prata, responsável por:

- Avaliar periodicamente os resultados das ações implementadas.
- Fomentar o envolvimento de stakeholders na definição de políticas e estratégias futuras.
- Ajustar e otimizar as estratégias, garantindo a adaptação às **necessidades** emergentes da população sénior.

Tabela 10. Quadro resumos das ações da Economia Prata (Elaboração própria)

Eixo Estratégico	Objetivo	Ações Recomendadas	Prazo Recomendado
<b>Fomentar o Envelhecimento Ativo e a Participação Sénior</b>	Criar condições para que os seniores permaneçam ativos na sociedade, no mercado de trabalho e em iniciativas comunitárias	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar programas de requalificação e formação sénior.</li> <li>- Incentivar a contratação e o empreendedorismo sénior.</li> <li>- Apoiar iniciativas de voluntariado e mentoria</li> </ul>	Curto e médio prazo (1-3 anos)
<b>Reforçar a Inovação e a Digitalização no Setor da Longevidade</b>	Promover o desenvolvimento e adoção de tecnologias que aumentem a qualidade de vida dos seniores e melhorem a prestação de serviços.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar hubs de inovação especializados na Economia Prata.</li> <li>- Expandir o acesso dos seniores à literacia digital.</li> <li>- Incentivar o investimento em tecnologias assistivas.</li> </ul>	Médio e longo prazo (3-5 anos)
<b>Apostar no Turismo Sénior e na Mobilidade Acessível</b>	Adaptar a oferta turística e as infraestruturas da Eurorregião para responder às necessidades da população sénior, tornando-se um destino de referência.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar pacotes turísticos específicos para seniores.</li> <li>- Desenvolver infraestruturas urbanas e transportes acessíveis.</li> <li>- Apoiar empresas que criem experiências adaptadas ao turismo sénior.</li> </ul>	Curto e médio prazo (1-3 anos)
<b>Criar um Ecosistema Sustentável para a Economia Prata</b>	Desenvolver um quadro de cooperação entre entidades públicas, empresas e sociedade civil para estruturar o setor da Economia Prata na Eurorregião.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar uma Estratégia Regional para a Economia Prata.</li> <li>- Estabelecer parcerias público-privadas.</li> <li>- Promover redes de colaboração entre municípios,</li> </ul>	Médio e longo prazo (3-5 anos)

A implementação deste Plano de Ação permitirá à Eurorregião consolidar-se como um território inovador e inclusivo para a Economia Prata, aproveitando as oportunidades geradas pelo envelhecimento demográfico para impulsionar o crescimento económico e social.

Com compromisso e colaboração entre setores, será possível transformar o envelhecimento num motor de inovação e desenvolvimento sustentável.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

## España - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Asociación Galega de  
Cooperativas Agrarias

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Asociación Española de  
Cooperativas Agrarias

 USC  
UNIVERSIDADE  
DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE  
DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO DOURO

 TECMINHO  
TECNOLOGIA DE BOM ATRÁZ

 incubo  
Instituto de  
Iniciativas Empresariais  
Inovadoras

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 7. Recomendações Personalizadas por Público-Alvo

A aplicação da Economia Prata requer uma abordagem colaborativa e ajustada às especificidades dos principais atores territoriais. Para garantir uma implementação eficaz e sustentada, apresentam-se recomendações práticas dirigidas a três grupos-chave:

Público-Alvo	Recomendações-Chave
<b>Decisores Políticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Integrar a Economia Prata nos planos regionais;</li> <li>▪ Legislação específica para o setor sénior;</li> <li>▪ Políticas intersectoriais- Investimento estratégico.</li> </ul>
<b>Economia Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Programas de proximidade;</li> <li>▪ Centros de dia inovadores;</li> <li>▪ Formação de técnicos em metodologias centradas na pessoa.</li> </ul>
<b>Empreendedores Locais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Turismo sénior, serviços domiciliários, tecnologia de assistência;</li> <li>▪ Cocriação com seniores;</li> <li>▪ Empreendedorismo sénior e formação adaptada.</li> </ul>

### Decisores Políticos:

- **Integrar a Economia Prata nos planos regionais:** É fundamental que os governos e entidades regionais incorporem a Economia Prata nas suas agendas estratégicas de desenvolvimento, reconhecendo-a como um motor de crescimento e inclusão social. Isso implica a criação de políticas públicas que apoiem o envelhecimento ativo e a valorização da população sénior como um recurso.
- **Legislação específica para o setor sénior:** A criação de um quadro legal adaptado às necessidades e particularidades do setor da longevidade pode facilitar o desenvolvimento de novos modelos de negócio, serviços e produtos, removendo barreiras burocráticas e incentivando o investimento.
- **Políticas intersetoriais - Investimento estratégico:** A abordagem deve ser transversal, envolvendo diferentes áreas como saúde, educação, emprego, habitação e mobilidade. O investimento estratégico em infraestruturas e serviços que promovam a autonomia e o bem-estar dos seniores é crucial para o sucesso da Economia Prata.

### Economia Social:

- **Programas de proximidade:** Desenvolver e fortalecer iniciativas que ofereçam serviços e apoio diretamente nas comunidades, garantindo que os seniores, especialmente em áreas rurais ou com menor acesso, possam beneficiar da Economia Prata. Isso inclui serviços de apoio domiciliário, transporte comunitário e atividades de lazer locais.

- **Centros de día innovadores:** Promover a criação de centros de día que vão além do cuidado básico, oferecendo programas inovadores de estimulação cognitiva, atividades intergeracionais, formação digital e espaços de convívio que combatam o isolamento social.
- **Formação de técnicos em metodologias centradas na pessoa:** Capacitar profissionais para que possam oferecer cuidados e serviços personalizados, respeitando a dignidade, as preferências e a autonomia dos seniores. Isso é essencial para garantir a qualidade dos serviços na Economia Prata.

### Empreendedores Locais:

- **Turismo sénior, serviços domiciliários, tecnologia de assistência:** Fomentar o desenvolvimento de negócios nestes setores, que são identificados como de alto potencial na Economia Prata. O turismo sénior acessível, os serviços de apoio domiciliário inovadores e as soluções tecnológicas para a saúde e bem-estar dos seniores representam nichos de mercado com grande procura.
- **Cocriação com seniores:** Envolver a população sénior no processo de desenvolvimento de produtos e serviços, garantindo que as soluções sejam verdadeiramente adaptadas às suas necessidades e preferências. A experiência e o conhecimento dos seniores são um recurso valioso para a inovação.
- **Empreendedorismo sénior e formação adaptada:** Incentivar os próprios seniores a criar os seus negócios, aproveitando a sua experiência e competências. Oferecer programas de formação e mentoria adaptados às suas necessidades pode facilitar a transição para o empreendedorismo.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

España - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 agaca  
Asociación Galega de  
Cooperativas Agrícolas

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Asociación Española de  
Sectorialización

 USC  
UNIVERSIDADE  
DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE  
DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO DOURO

  TECMINHO  
CENTRO DE INOVACIÓN  
E TRANSFERENCIA

 incubo  
Incubador de  
empresas  
inovadoras

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 8. Riscos e limitações

Apesar do elevado potencial transformador da Economia Prata, existem riscos e limitações que devem ser devidamente identificados e mitigados:

Tipo de Risco	Descrição
<b>Legais e Institucionais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausência de enquadramento jurídico específico;</li> <li>Falta de articulação intersectorial.</li> </ul>
<b>Financeiros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baixa atratividade para investidores;</li> <li>Modelos frágeis em territórios de baixa densidade;</li> <li>Dependência de fundos.</li> </ul>
<b>Culturais e Sociais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estigmas associados à velhice;</li> <li>Resistência à inovação;</li> <li>Desigualdade territorial no acesso a serviços.</li> </ul>

### Legais e Institucionais:

- **Ausência de enquadramento jurídico específico:** A falta de legislação clara e adaptada às particularidades da Economia Prata pode criar incerteza para investidores e empreendedores, dificultando o desenvolvimento e a expansão de negócios e serviços. É necessário um quadro legal que reconheça e apoie este setor emergente.
- **Falta de articulação intersectorial:** A Economia Prata é um setor transversal que exige a colaboração entre diferentes ministérios, departamentos e níveis de governo (nacional, regional, local). A ausência de uma coordenação eficaz pode levar à duplicação de esforços, lacunas na oferta de serviços e políticas inconsistentes.

### Financeiros:

- **Baixa atratividade para investidores:** O setor da longevidade pode ser percebido como de baixo retorno ou alto risco por alguns investidores, especialmente em fases iniciais. É necessário criar incentivos fiscais, linhas de financiamento específicas e demonstrar o potencial de crescimento e rentabilidade da Economia Prata para atrair capital.
- **Modelos frágeis em territórios de baixa densidade:** Em áreas rurais ou com menor densidade populacional, a viabilidade económica de alguns modelos de negócio pode ser limitada devido à dispersão da população e à menor escala de mercado. São necessárias abordagens inovadoras e adaptadas a estas realidades, como serviços móveis ou soluções baseadas na comunidade.

- **Dependência de fundos:** Muitos projetos e iniciativas na Economia Prata podem depender excessivamente de fundos públicos ou subsídios, o que pode comprometer a sua sustentabilidade a longo prazo. É crucial desenvolver modelos de negócio que sejam financeiramente autossustentáveis e diversificar as fontes de financiamento.

#### Culturais e Sociais:

- **Estigmas associados à velhice:** A persistência de estereótipos negativos sobre o envelhecimento pode dificultar a participação ativa dos seniores na sociedade e no mercado de trabalho, bem como a aceitação de novas tecnologias e serviços. É fundamental promover uma mudança cultural que valorize a experiência e o contributo dos mais velhos.
- **Resistência à inovação:** Tanto por parte dos seniores como dos prestadores de serviços, pode haver resistência à adoção de novas tecnologias e modelos de cuidado. A formação, a sensibilização e a demonstração dos benefícios da inovação são essenciais para superar esta barreira.
- **Desigualdade territorial no acesso a serviços:** As diferenças no acesso a serviços e infraestruturas entre áreas urbanas e rurais, ou entre regiões, podem agravar as desigualdades e limitar o impacto da Economia Prata. É necessário garantir que as soluções sejam acessíveis a toda a população sénior, independentemente da sua localização geográfica.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

España - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Asociación Galega de  
Cooperativas Agrarias

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Asociación Española de  
Cooperativas Agrarias

 USC  
UNIVERSIDADE  
DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE  
DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO DOURO

 TECMINHO  
TECNOLOGIA DE BARRA E ATRAVEZ

 incubo  
Instituto de  
Iniciativas Empresariais  
da Universidade de  
Braga

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 9. Resumo e Principais Conclusões

### 9.1. O que os Dados Demonstram

A transformação demográfica nas regiões da Galiza e do Norte de Portugal é clara: a população sénior está a crescer a um ritmo acelerado. Em Portugal, a percentagem de pessoas com 65 anos ou mais aumentou de 19,2% em 2012 para 23,9% em 2023. Em Espanha, esse valor subiu de 17,4% para 20,1%. Este fenómeno é acompanhado por um aumento da idade média e por uma pressão crescente sobre os sistemas de saúde, previdência e emprego.

Apesar do aumento da longevidade, a qualidade de vida dos seniores permanece um desafio. Em Portugal, a esperança de vida saudável aos 65 anos é de 9,1 anos, abaixo da média europeia. No mercado de trabalho, embora a taxa de emprego dos 55 aos 64 anos em Portugal tenha aumentado de 57,1% em 2018 para 66,4% em 2023, as desigualdades persistem, sobretudo entre as mulheres e em regimes de trabalho precário.

### 9.2. O que é Necessário Mudar

- As desigualdades de género continuam a limitar o acesso das mulheres seniores a empregos dignos e estáveis.
- A saúde preventiva e a literacia em saúde digital permanecem subdesenvolvidas, dificultando o envelhecimento com autonomia.
- A oferta de serviços adaptados às necessidades da população sénior é ainda insuficiente, em especial em zonas rurais e de baixa densidade.
- A ausência de estratégias coordenadas entre saúde, habitação, mobilidade e formação limita o impacto das políticas públicas.

### 9.3. Oportunidades da Economia Prata

A Economia Prata representa um novo paradigma económico e social, que transforma o envelhecimento numa oportunidade de inovação, inclusão e crescimento. Setores como saúde, tecnologias de apoio, habitação, turismo e empreendedorismo intergeracional destacam-se como áreas estratégicas de desenvolvimento.

Entre as soluções mais promissoras incluem-se:

- **Cuidados de saúde e bem-estar:** serviços especializados, integrados e baseados em tecnologias digitais.
- **Tecnologias de apoio:** dispositivos de monitorização e plataformas de autogestão da saúde.
- **Habitação e mobilidade:** espaços adaptados, acessibilidade urbana e transporte inclusivo.
- **Turismo sénior:** experiências culturais, de bem-estar e de lazer adaptadas ao público sénior.

**Conclusões-chave:**

- O envelhecimento é um fenómeno irreversível, mas representa uma oportunidade de desenvolvimento sustentável.
- Persistem desigualdades estruturais no mercado de trabalho, em especial para as mulheres mais velhas.
- O reforço da saúde preventiva e da qualidade dos serviços de apoio à longevidade é uma prioridade.
- A Economia Prata tem potencial para dinamizar economias locais e promover coesão territorial.
- A ação integrada entre políticas públicas, setor privado e sociedade civil é essencial para alcançar impacto duradouro.

## 9.4. Inclusão de Perspetivas Futuras

Nos próximos anos, a Economia Prata desempenhará um papel determinante na resposta aos desafios do envelhecimento. O avanço das tecnologias digitais, a personalização dos serviços e a valorização da participação sénior moldarão os setores sociais e económicos da região.

Entre as tendências a destacar:

- A digitalização dos cuidados de saúde, através de dispositivos inteligentes e serviços de teleconsulta.
- O turismo sénior como vetor de dinamização económica, com foco em património cultural e acessibilidade.
- A emergência de novos perfis profissionais especializados na resposta à longevidade.



**Tendência-chave:** Aumento da população sénior e desigualdades no acesso a trabalho e saúde.



**Risco identificado:** Crescimento das situações de precariedade, exclusão digital e perda de autonomia funcional.



**Oportunidade de intervenção:** Investimento em formação contínua, inclusão digital, empreendedorismo sénior e modelos de saúde preventiva.

### Tabela de síntese final

Desafio	Resposta Proposta	Responsáveis-chave
Precariedade laboral sénior	Incentivos à contratação e requalificação	IEFP, Empresas, Municípios
Esperança de vida saudável baixa	Investimento em saúde preventiva e cuidados integrados	SNS, IPSS, Associações locais
Isolamento e baixa participação	Programas de voluntariado e lazer intergeracional	Escolas, IPSS, Autarquias
Serviços pouco adaptados	Promoção de startups na silver economy	Incubadoras, CCDRs, universidades

A Galiza e o Norte de Portugal têm agora a oportunidade de liderar uma resposta inteligente, inovadora e inclusiva ao envelhecimento. A Economia Prata é mais do que uma política — é um compromisso com uma sociedade para todas as idades. Transformar o envelhecimento em motor de crescimento depende das escolhas que fizermos hoje.

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

## España - Portugal



 XUNTA  
DE GALICIA

 ngaca  
Associação Cooperativa de  
Empresários Agrícolas

 espazo coop  
unión de cooperativas galegas

 Aesgal  
Associação Empresarial de Galicia

 USC  
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE  
COMPOSTELA

 utad  
UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO ALENQUER

 X TECMINHO  
CENTRO PARA O DESENVOLVIMENTO  
TECNOLOGICO

 incubo  
Instituto de  
Apoio ao Empreendedor  
Tecnológico

O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.

## 10. Bibliografía

- **Álvarez-Diez, R. C., Vega-Esparza, R. M., Bañuelos-García, V. H., & López-Robles, J. R. (2023).** *The evolution research on Silver Economy: Current researches, trends, and implications for future directions.* TransInformação, v. 35, e237325. DOI: [10.1590/2318-0889202335e237325](https://doi.org/10.1590/2318-0889202335e237325).
- **Aracil, E., Roch-Dupré, D. e Calvo, P. Senior Economy Tracker:** Quantificar o progreso da economía da longevidade na Europa. Madrid: Fundación MAPFRE, 2024.
- **CENIE (2021).** *Centro Internacional sobre o Envelhecimento.*
- **CIRIEC (2023).** *Estudos sobre o papel da Economía Social na Economía Prateada.*
- **Comissão Europeia (2015).** *Growing the European Silver Economy.* Documento de referència sobre a economía prateada. Disponível em: <https://ec.europa.eu>.
- **Conway Lenihan, A., & McGuirk, H. (2022).** *Small enterprises and the silver economy.* Small Enterprise Research, v. 29, n. 1, p. 1-5. DOI: [10.1080/13215906.2022.2048205](https://doi.org/10.1080/13215906.2022.2048205).
- **European Commission (2020).** *Relatórios sobre o impacto da Economía Prateada na União Europeia.*
- **European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (2022).** *Relatórios sobre inovação no setor da longevidade.*
- **Eurostat (2025).** *Projeções sobre envelhecimento e participação económica da população sénior.*
- **GADI (2024).** *Economía Prateada na Euroregião Galiza-Norte de Portugal.*
- **Global Entrepreneurship Monitor (2022).** *Relatórios sobre empreendedorismo sénior e intergeracional.*
- **Herrera-Viedma, E., et al. (2020).** *Global trends in coronavirus research at the time of Covid-19: A general bibliometric approach and content analysis using SciMAT.* El Profesional de la Información, v. 29, n. 3. DOI: [10.3145/epi.2020.may.22](https://doi.org/10.3145/epi.2020.may.22).
- **IGADI - Instituto Galego de Análise e Documentación Internacional (2024).** *Estratègia da Economía da Prata e Envelhecimento Ativo na Região da Galiza – Norte de Portugal.* ResearchGate, DOI: 10.13140/RG.2.2.32862.86083.
- **IGADI (2024).** *Economía Prateada na Euroregião Galiza-Norte de Portugal.*
- **INE (2025).** *Dados demográficos da Galiza e do Norte de Portugal.*
- **Lipp, B., & Peine, A. (2022).** *Ageing as a driver of progressive politics? What the European Silver Economy teaches us about the co-constitution of ageing and innovation.* Ageing & Society, p. 1-13. DOI: [10.1017/S0144686X22000903](https://doi.org/10.1017/S0144686X22000903).

- **McGuirk, H., & Conway Lenihan, A.** (2022). *Awareness and potential of the silver economy for enterprises: a European regional level study*. Small Enterprise Research, v. 29, n. 1, p. 6-19. DOI: [10.1080/13215906.2021.1919915](https://doi.org/10.1080/13215906.2021.1919915).
- **OECD** (2022). *Relatórios da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico sobre habitação adaptada e tecnologia assistiva*.
- **Oliver Wyman & Morgan Stanley** (2024). *Longevity Unlocked: Retiring in the Age of Aging*.
- **Scott, D.** (2021). *Telemedicina e Saúde Sénior: Impactos e Perspectivas*.
- **Silver Economy Group** (2022). *A Economia do Envelhecimento: Perspectivas para a Inovação e Crescimento*.
- **Silver Economy Group** (2022). *Relatório SEG 2022: Tendências e desafios para empresas e instituições em Espanha e Portugal*. Disponível em: <https://www.silvereconomygroup.com>.
- **United Nations** (2019). *Estudos sobre mobilidade inclusiva e urbanismo adaptado*.
- **WHO** (2021). *Dados da Organização Mundial da Saúde sobre longevidade e cuidados de longa duração*.
- **World Tourism Organization** (2022). *Análises sobre turismo acessível e experiências culturais para seniores*.

## 11. Índice Remissivo

### A

- Acessibilidade digital, 55, 61, 66
- Ações multissetoriais, 66–71
- Agricultura e meio rural, 57, 66
- Áreas rurais (envelhecimento), 41, 47
- Apoio domiciliário, 35, 52, 63

### B

- Bem-estar intergeracional, 3, 13, 73
- Bibliometria da Economia Prata, 13
- Big Data, 47, 66
- Boas práticas internacionais, 29, 30, 67

### C

- Cidades inteligentes (Smart Cities), 30, 47
- Cuidadores informais, 35, 52
- Cuidados de saúde (e desafios), 13, 26, 35, 52

### D

- Dados demográficos, 14–20
- Desemprego sénior, 23–24
- Desenvolvimento sustentável, 3, 9, 13, 73
- Digitalização de serviços, 26, 41, 61

### E

- Educação digital sénior, 9, 44, 61
- Empreendedorismo sénior, 13, 25, 61
- Emprego (por faixa etária), 20–24
- Envelhecimento ativo, 3, 8, 25, 61, 73
- Estatísticas populacionais, 14–20
- Exclusão digital, 41, 61

### F

- Formação contínua, 25, 66–67
- Fundos Europeus, 8, 69

### G

- Galiza (análise regional), 16, 37, 47
- Geração de emprego verde, 31, 66

## H

- Habitação colaborativa, 28–30, 56
- Higiene e saúde sénior, 35, 52

## I

- Idade média (Portugal e Espanha), 18
- Igualdade de género, 24, 67
- Inclusão digital, 9, 55, 61
- Indicadores de sustentabilidade, 28–31
- Inovação social, 10, 13, 66

## L

- Literacia digital, 9, 41, 61
- Longevidade, 13, 37, 39

## M

- Mobilidade sénior, 26, 54, 63
- Modelos de negócio, 25, 66
- Mortalidade e causas de morte, 35

## O

- Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), 73
- Ocupação sénior, 20–25
- Oferta turística adaptada, 46–47

## P

- Participação social sénior, 55, 61
- Plataformas digitais, 13, 61, 62
- Políticas públicas, 9, 66, 69
- População sénior (estatísticas), 14–20
- Precariedade laboral, 23

## Q

- Qualidade de vida, 13, 32, 47, 52

## R

- Risco demográfico, 14, 37
- Robótica de assistência, 30
- Redes de cooperação, 67

**S**

- Saúde preventiva, 35, 52
- Satisfação com a vida, 47
- Serviços personalizados, 13, 66
- Sustentabilidade ambiental, 26–31
- Silver Economy (internacional), 13, 30

**T**

- Tecnologia para seniores (AgeTech), 13, 47, 66
- Telemedicina, 13, 35
- Tendências demográficas, 14–20
- Turismo sénior, 13, 42, 46, 63

**U**

- Urbanização e envelhecimento, 41

# Interreg



Cofinanciado por  
la Unión Europea  
Cofinanciado pela  
União Europeia

# Es\_factory

España - Portugal



[www.es-factory.eu](http://www.es-factory.eu)



XUNTA  
DE GALICIA



O projeto 0259\_ES\_FACTORY\_1\_E é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER no âmbito do programa Interreg VI A Espanha - Portugal (POCTEP) 2021-2027.