−18,0%

România are cu 18,0% mai puțini locuitori decât în 1990. Portugalia, cu 14,3% mai mulți.

Un raport în cifre despre două țări de la marginile Uniunii Europene, care îmbătrânesc și din care se pleacă. Fiecare bară de mai jos e un milion de locuitori ai României din 1990; cele goale au ieșit din rând.





La 1 ianuarie 2026, România avea 19,0 milioane de locuitori, cu 4,2 milioane mai puțini decât în 1990. Portugalia avea 11,4 milioane, cu 1,4 milioane mai mulți.

Cuprins

4 **Cinci lucruri de reținut**

6 **Două țări, două curbe**
Populația din 1990 până azi, sporul natural și migrația

12 **Cine pleacă și unde**
Emigrația anuală, vârstele celor care pleacă, țările de destinație

18 **Cine rămâne**
Vârste, nașteri, speranță de viață, regiuni

24 **Românii din Portugalia și ce urmează**
Cine vine în locul celor plecați și proiecțiile până în 2100

30 **Metodă, surse și credite**
Definiții, rupturi de serie, limitele statisticilor de migrație

Despre acest raport

România și Portugalia stau la capetele opuse ale Uniunii Europene și au aceeași problemă demografică: mai multe decese decât nașteri și o emigrație veche. Raportul le pune față în față, pagină cu pagină. România apare în magenta, Portugalia în negru.

Despre date

Cifrele vin din tabelele Eurostat, actualizate până la 19.11.2026, și din proiecțiile ONU (World Population Prospects 2024). Populația este cea de la 1 ianuarie. Recensămintele din 2011 și 2021 rup seriile; rupturile sunt marcate pe grafice.

Cinci lucruri de reținut

1

−4,2 mil.



România a pierdut 4,2 milioane de locuitori din 1990 până în 2026: de la 23,2 la 19,0 milioane. Fiecare bară e un milion de oameni.

2

+1,4 mil.



Portugalia a câștigat 1,4 milioane în aceeași perioadă, deși au murit mai mulți oameni decât s-au născut. Creșterea vine din migrație.

3

23,0% și 20,3%

Atât reprezintă persoanele de 65 de ani și peste în Portugalia și în România, în 2025. În 1990, ponderile erau de 13,2% și 10,3%.

4

17.057

cetățeni români aveau reședința în Portugalia la 1 ianuarie 2025, mai puțin de jumătate față de vârful din 2012 (39.071).

5

16,4 mil.

locuitori ar avea România în 2050, în varianta de bază a proiecțiilor Eurostat din 2023. Portugalia ar avea 9,7 milioane.

Surse: Eurostat, demo_gind (actualizat 27.10.2026), demo_pjan (19.11.2026), migr_pop1ctz (19.11.2026), proj_23np, EUROPOP2023, anul de bază 2022 (12.05.2026). Populația la 1 ianuarie.

1

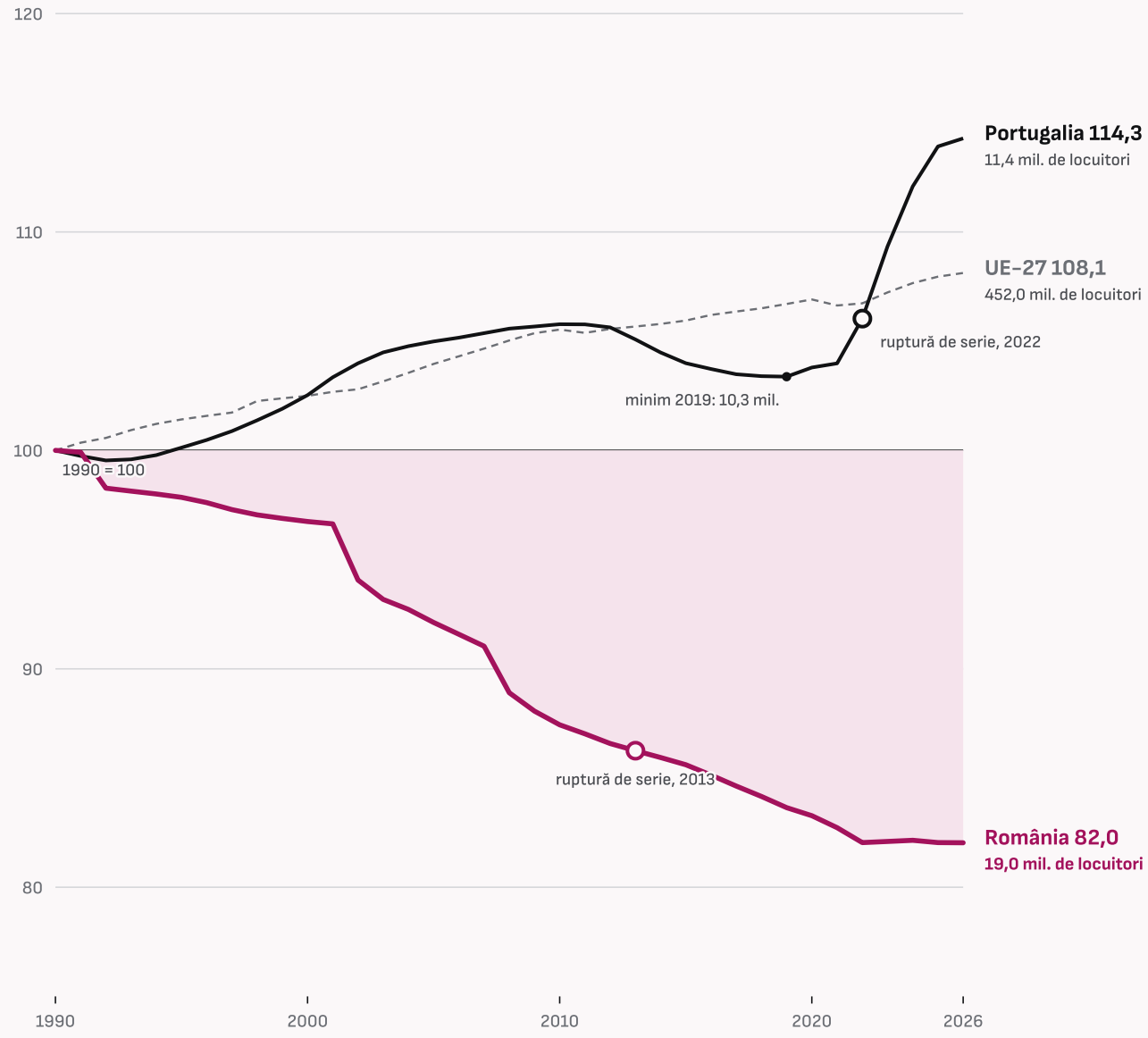
Două țări, două curbe

În ambele se nasc mai puțini oameni decât mor. România a scăzut cu 4,2 milioane de locuitori din 1990, Portugalia a crescut cu 1,4 milioane.



România a scăzut cu 18,0%. Portugalia a crescut cu 14,3%.

Populația la 1 ianuarie, 1990–2026, ca indice: 1990 = 100. Zona colorată arată cât a pierdut România față de punctul de plecare.



Sursa: Eurostat, demo_gind, 1990–2026; actualizat 27.10.2026. Cercurile goale marchează rupturile de serie (România 2013; Portugalia 2022), după recensăminte. Valorile României din 2026 sunt estimări.

România avea de 2,3 ori populația Portugaliei în 1990. Acum are de 1,7 ori.

Media UE-27 a crescut cu 8,1% în același interval.

România a pornit din 1990 cu 23,2 milioane de locuitori și a ajuns la 19,0 milioane. Nivelul din 2026 este cel mai scăzut din toată seria.

Portugalia a avut un drum în două etape. A coborât până la 10,3 milioane în 2019, apoi a câștigat 1,1 milioane în 7 ani.

Spor natural negativ în ambele țări. Migrația le desparte.

Spor natural și migrație netă pe an, la 1.000 de locuitori, 1990–2025. Aceeași scară pentru ambele țări.



Sursa: Eurostat, demo_gind, 1990—2025; actualizat 27.10.2026. Migrația netă include ajustările statistice (indicatorul CNMIGRAT), deci și corecțiile de după recensăminte. Valorile României din 2019—2025 sunt estimări; 2025 e provizoriu.

Soldul migrației României e pozitiv din 2022, după 32 de ani la rând cu minus.

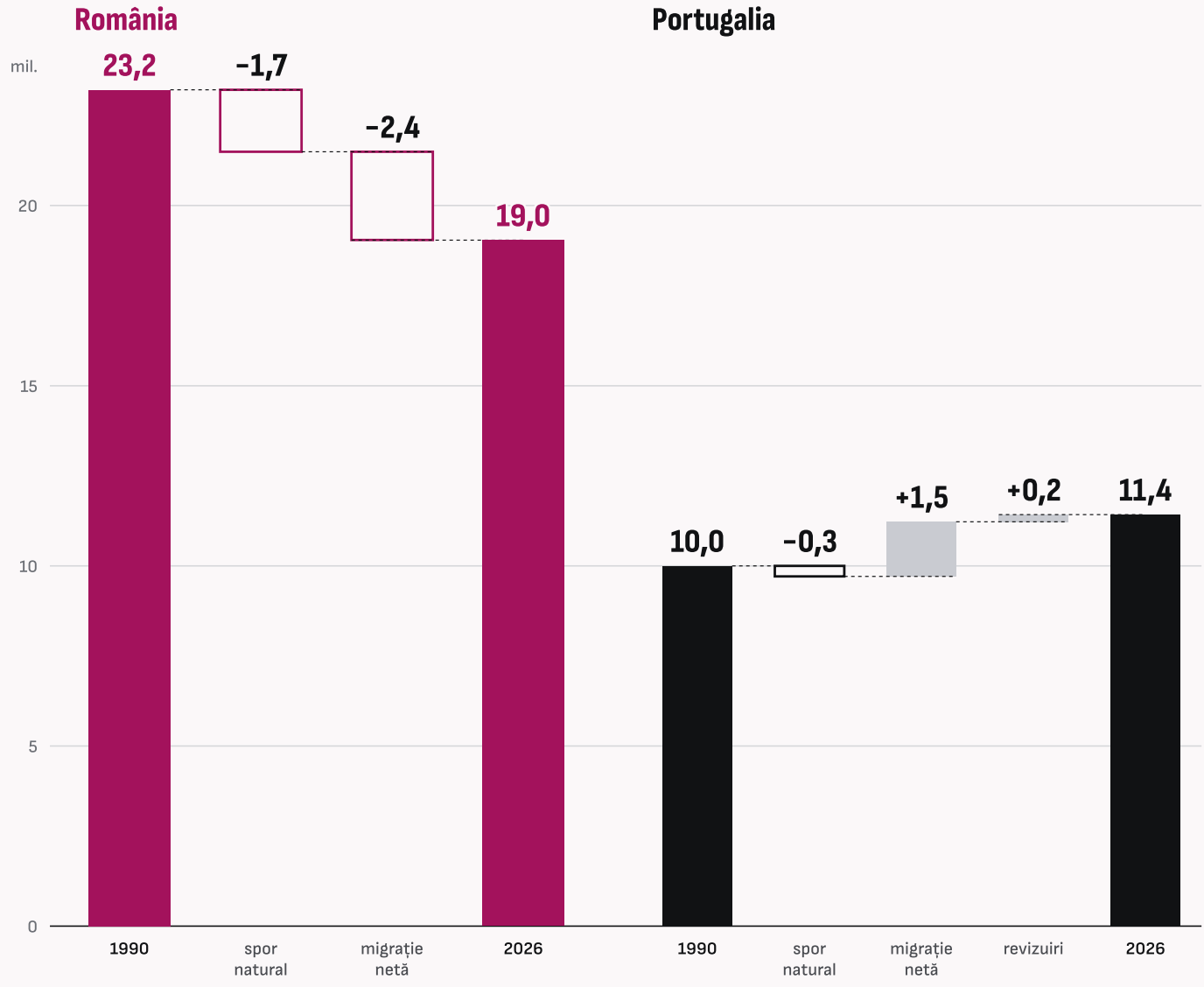
Soldul e diferența dintre sosiri și plecări, nu numărul plecărilor.

România are spor natural negativ în fiecare an din 1992 încoace, Portugalia din 2009. În 2025, România a avut cu 104 de mii mai multe decese decât nașteri, iar Portugalia cu 34 de mii.

Diferența o face migrația. În 2025, soldul migrației a fost de +71 de mii de persoane în Portugalia și de +102 de mii în România.

România a pierdut 2,4 milioane prin migrație și 1,7 prin spor natural

De la populația din 1990 la cea din 2026, pe componente, în milioane de locuitori. Aceeași scară pentru ambele țări.



Sursa: Eurostat, demo_gind, 1990–2026; actualizat 27.10.2026. Suma sporului natural și a migrației nete (cu ajustări statistice) pe anii 1990–2025. Revizuiri: saltul din seria Portugaliei la 2021 și 2022, după recensământul din 2021, care nu apare în niciuna dintre componente.

Din 10 locuitori pierduți de România, 6 se explică prin migrație și 4 prin sporul natural negativ.

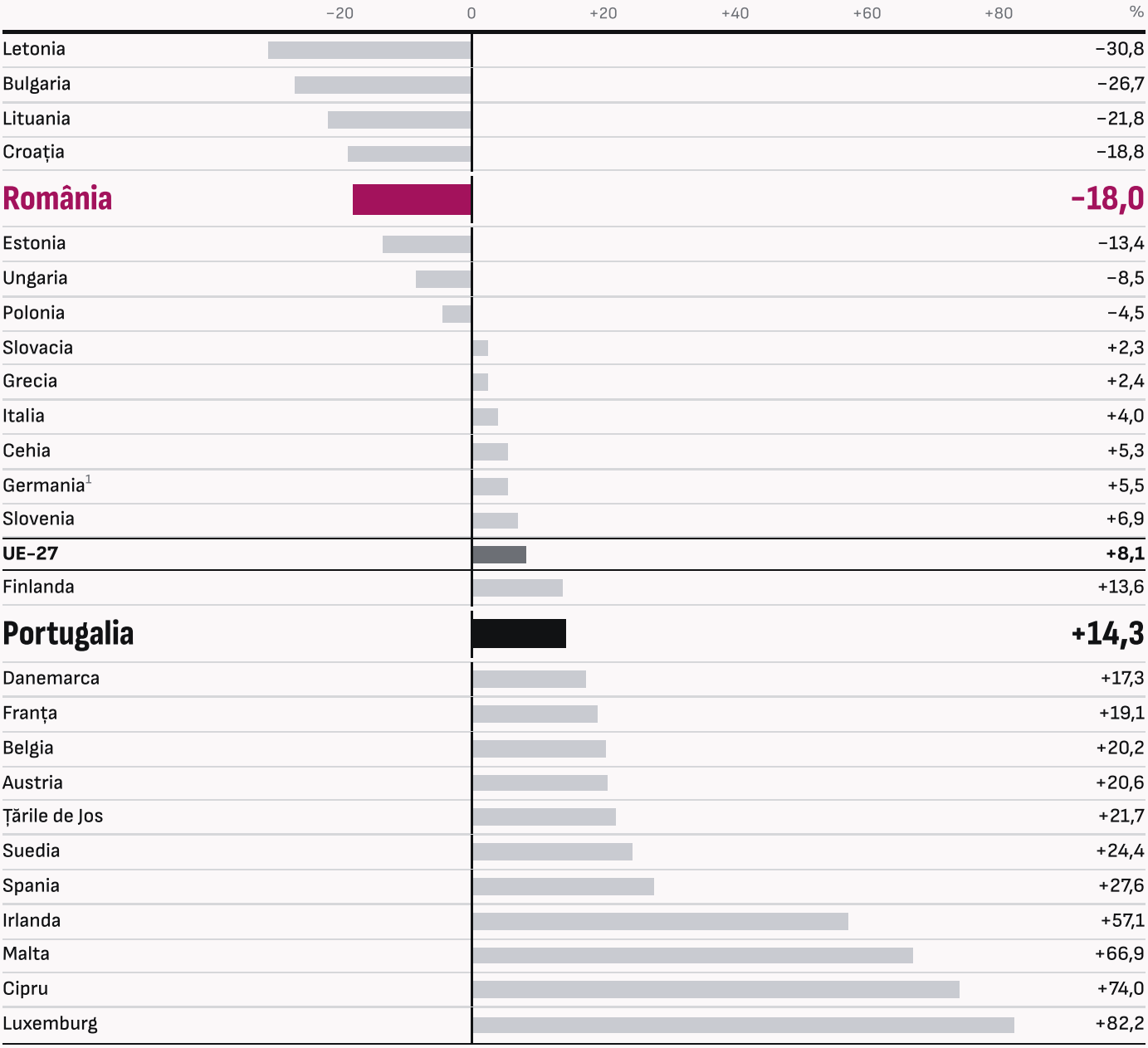
Calcul din sumele pe 36 ani: 58,7% migrație, 41,3% spor natural.

Între 1990 și 2025, în România s-au născut 7,75 milioane de copii și au murit 9,47 milioane de oameni: un spor natural de −1,72 milioane. Restul scăderii vine din migrație, care include și corecțiile făcute după recensăminte.

În Portugalia, sporul natural a fost de −291 de mii, iar migrația netă de +1,5 milioane. Recensământul din 2021 a mai adăugat 201 de mii de locuitori, care nu fuseseră numărați.

România, a cincea cea mai mare scădere din Uniune

Variația populației între 1 ianuarie 1990 și 1 ianuarie 2026, în cele 27 de state membre de azi, în procente.



Sursa: Eurostat, demo_gind, 1990–2026; actualizat 27.10.2026. [1] Germania: valoarea din 1990 include fosta RDG. Seriile au rupturi după recensăminte; valorile din 2026 sunt provizorii sau estimate pentru o parte din state.

Portugalia e pe locul 12 la creștere, cu 6,2 puncte peste media UE-27.

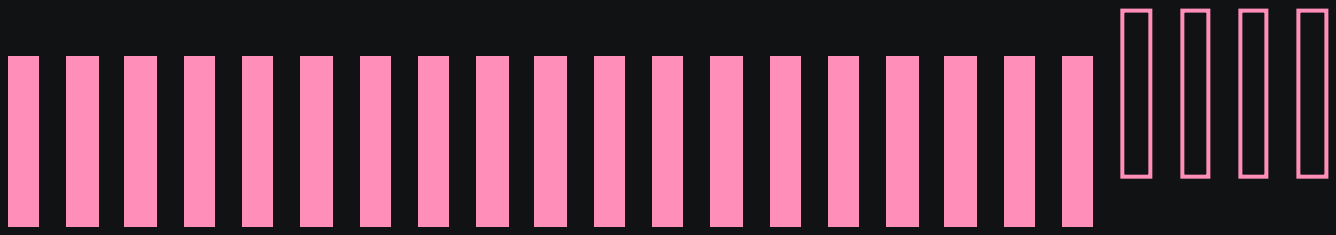
Opt din cele 27 de state au azi mai puțini locuitori decât în 1990. Toate sunt din estul Uniunii. Letonia a pierdut 30,8%, Bulgaria 26,7%.

Uniunea în ansamblu a crescut cu 8,1%. Cea mai mare creștere e în Luxemburg: +82,2%. Germania, cel mai mare stat, a crescut cu 5,5%.

−4,2 mil.

de locuitori are România față de 1990

România, 1990–2026: −4,2 mil.



Portugalia, 1990–2026: +1,4 mil.



Din 23 de milioane, 4 au ieșit din rând: 2,4 milioane prin migrație, 1,7 milioane pentru că s-au născut mai puțini oameni decât au murit. Portugalia a primit în rând un milion, venit din afară. Capitolul următor arată cine pleacă și unde ajunge.

Sursa: Eurostat, demo_gind, 1990–2026; actualizat 27.10.2026. O bară reprezintă un milion de locuitori; cifrele sunt rotunjite la milion.

2

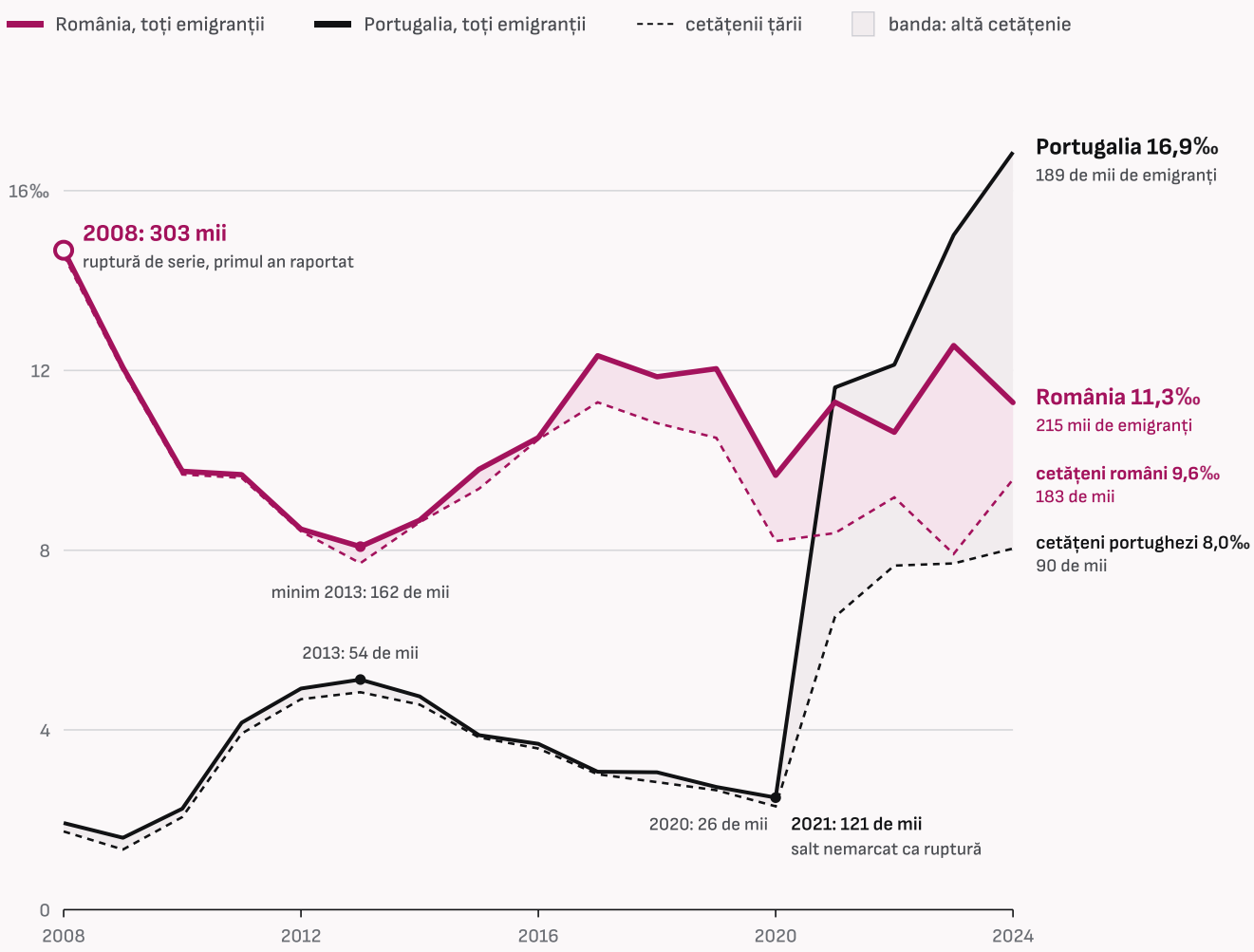
Cine pleacă și unde

În 2024 au plecat din România 215 mii de oameni, iar din Portugalia 189 de mii. În alte state europene locuiesc 3,58 milioane de cetățeni români și 1,52 milioane de cetățeni portughezi (ultima cifră raportată de fiecare stat).



215 mii de plecări din România în 2024. Din Portugalia, 189 de mii.

Emigranți pe an la 1.000 de locuitori, 2008–2024. Emigrant: cine își mută reședința obișnuită în altă țară pentru cel puțin 12 luni.



Sursa: Eurostat, migr_emi1ctz (actualizat 13.11.2026), migr_imm1ctz (actualizat 13.11.2026), demo_gind (actualizat 27.10.2026), 2008–2024. Rate calculate la populația de la 1 ianuarie a aceluiași an. Cifrele României din 2017–2020, 2022–2024 sunt estimări (e); 2008 e marcat ca ruptură de serie (b). Seria Portugaliei nu are marcaje, în afară de estimările din 2016–2017.

În 2024 s-au întors în România 185 de mii de cetățeni români, cu 2 mii mai mulți decât au plecat.

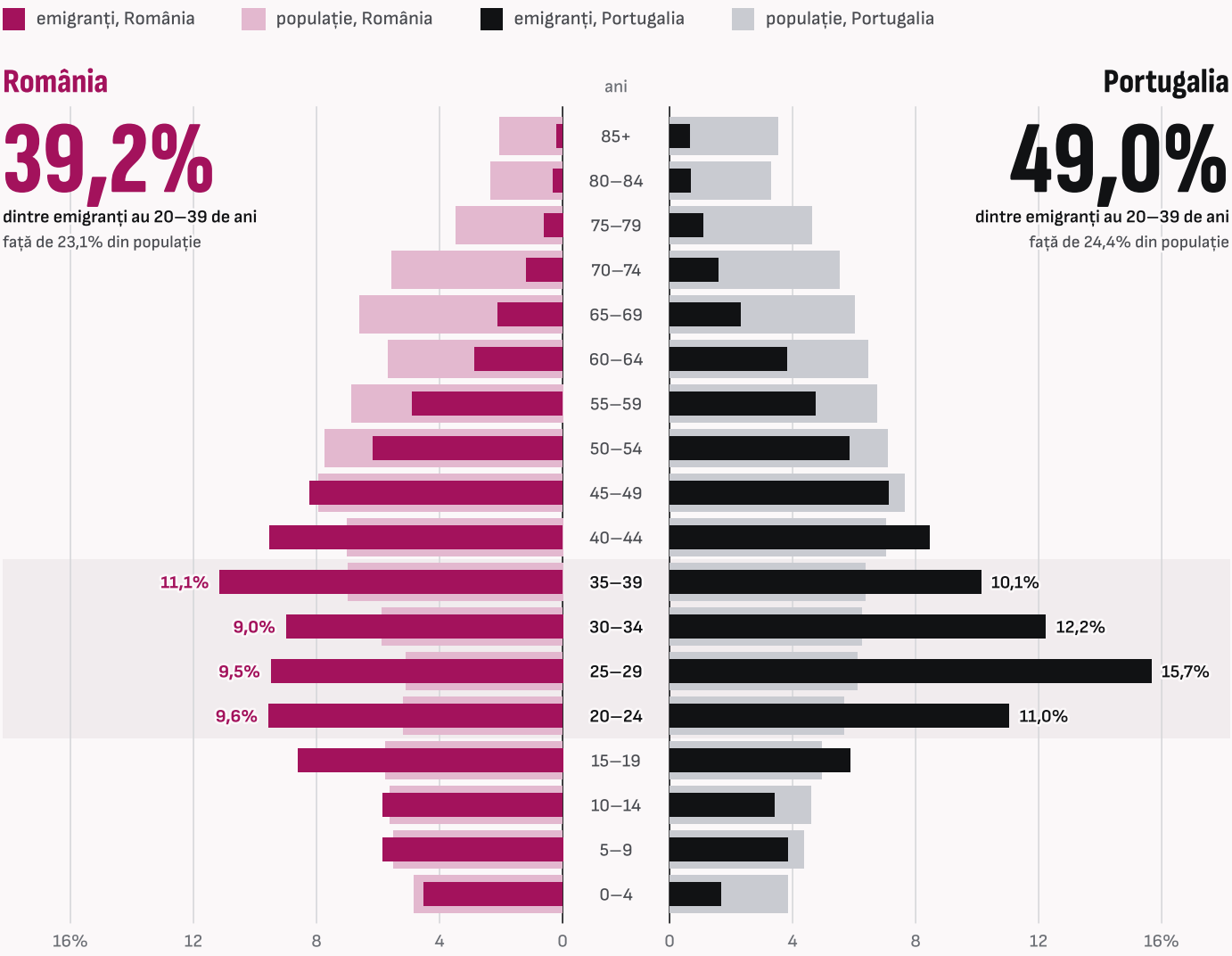
În Portugalia, în același an: 90 de mii de cetățeni plecați și 91 de mii întorși. Plecările rareori se declară; cifrele României sunt estimări, nu numărători.

România raportează emigranți din 2008. Atunci au plecat 303 mii de persoane, cel mai mare număr din serie. Minimul a fost în 2013, cu 162 de mii. În 2024, 84,9% dintre emigranți erau cetățeni români.

Portugalia a avut un prim vârf în 2013, cu 54 de mii. În 2021, cifra a urcat la 121 de mii, de 4,7 ori mai mult decât cu un an înainte. În 2024, 52,3% dintre cei plecați aveau altă cetățenie decât cea portugheză.

Patru din zece emigranți ai României au 20–39 de ani

Ponderea fiecărei grupe de vârstă între emigranții din 2024 și în populația de la 1 ianuarie 2024, în procente. În Portugalia, jumătate dintre emigranți au 20–39 de ani.



Sursa: Eurostat, migr_emi1ctz (actualizat 13.11.2026), demo_pjan (actualizat 19.11.2026), 2024. Toți emigranții, indiferent de cetățenie. Vârsta în ani împliniți (agedef = COMPLET), singura definiție la care ambele țări au toate grupele. Valorile României sunt estimări (e). Pentru cetățenii portughezi luați separat nu există defalcare pe vârste.

La 1.000 de locuitori de 20–39 de ani, au plecat într-un an 19 din România și 34 din Portugalia.

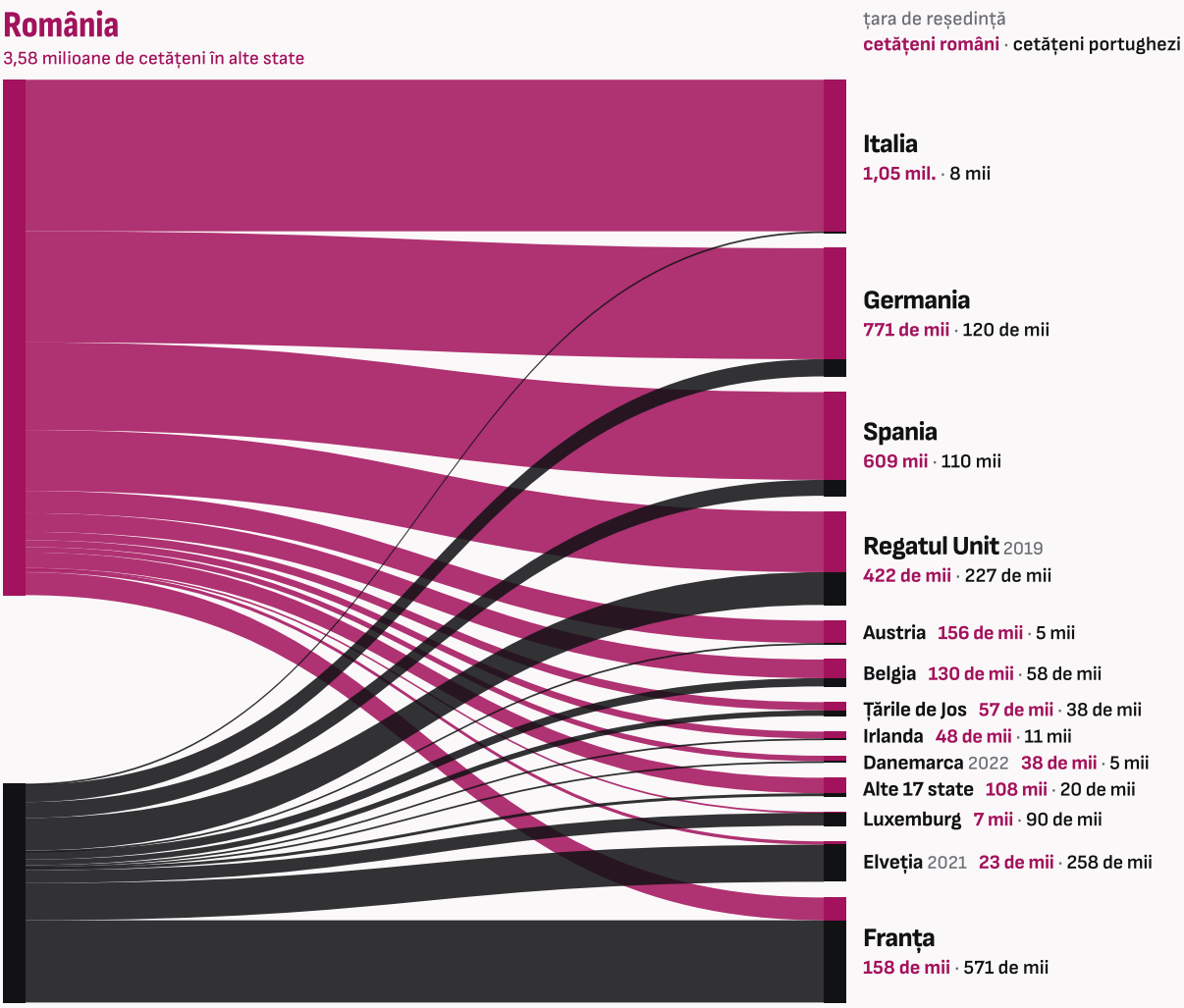
Emigranții de 20–39 de ani din 2024, raportați la populația de aceeași vârstă de la 1 ianuarie 2024.

Din cei 215 mii de emigranți ai României din 2024, 39,2% aveau între 20 și 39 de ani. În populație, aceeași grupă are 23,1%. Cea mai numeroasă grupă de cinci ani este 35–39 ani.

În Portugalia, 49,0% dintre emigranți au 20–39 de ani, cu vârful la 25–29 ani. Copiii sub 15 ani sunt 16,2% dintre emigranții României și 8,9% dintre ai Portugaliei.

Italia, Germania și Spania au 68% dintre românii din afara țării

Cetățeni români și portughezi cu reședința în alt stat european, la 1 ianuarie 2025 sau în ultimul an raportat. Grosimea panglicii arată numărul de persoane.



Sursa: Eurostat, migr_pop1ctz (actualizat 19.11.2026), 1 ianuarie 2025. Statele fără date în 2025 apar cu ultimul an raportat, scris lângă nume: Regatul Unit 2019, Danemarca 2022, Elveția 2021, Polonia 2020, Croația 2022 și Liechtenstein 2022. Grecia, Cipru și Malta nu au date recente. Separat apar statele cu cel puțin 30 de mii de cetățeni ai uneia dintre țări.

Italia are 133 de români la un portughez. Franța are 3,6 portughezi la un român.

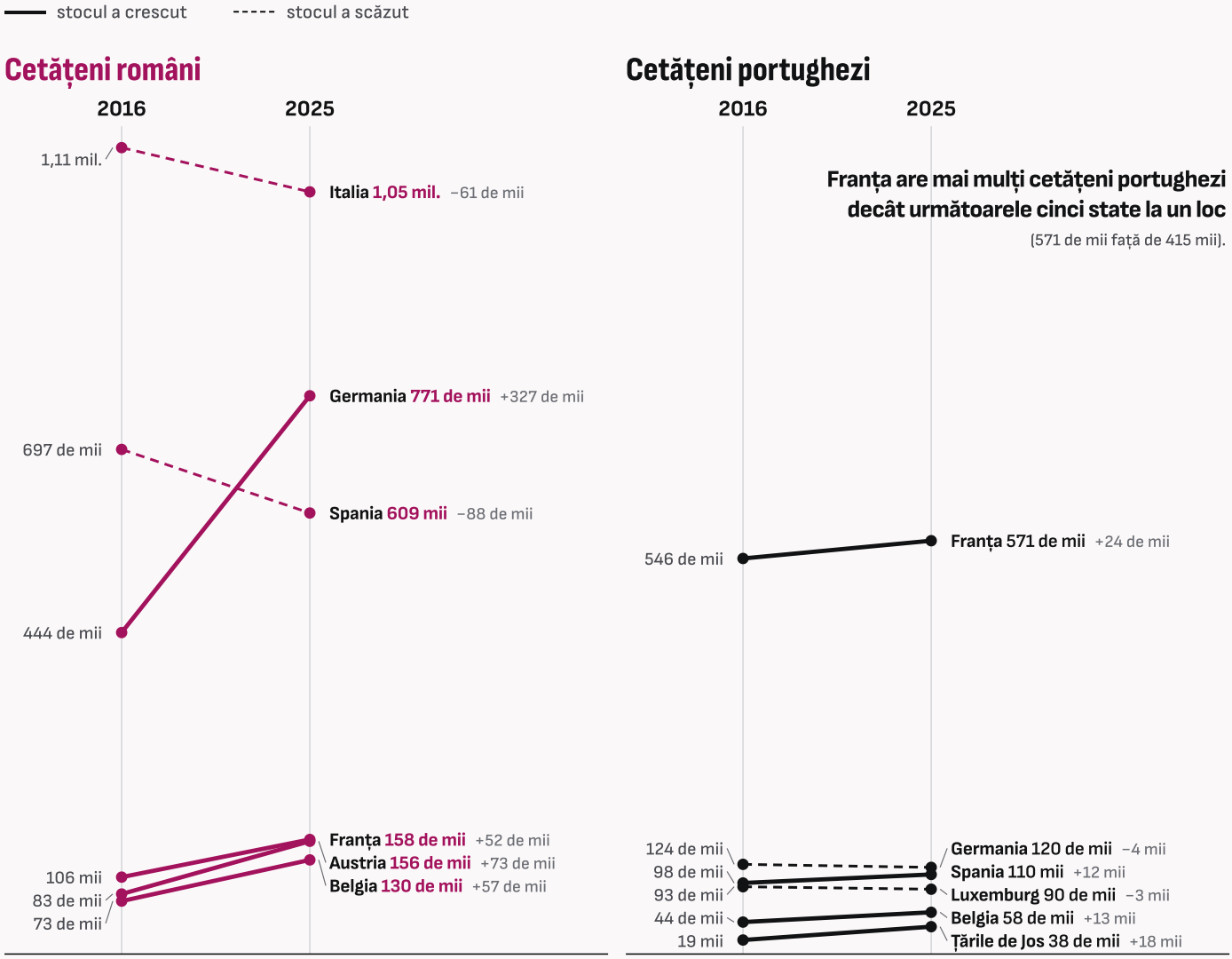
Diagrama numără cetățenia, nu locul nașterii: cine a primit cetățenia țării în care locuiește nu mai apare.

3,58 milioane de cetățeni români locuiesc în alt stat european. Italia are 1,05 milioane, Germania 771 de mii, Spania 609 mii.

Cetățenii portughezi din alte state sunt 1,52 milioane. 37,6% dintre ei locuiesc în Franța: 571 de mii. Urmează Elveția, cu 258 de mii (2021), și Regatul Unit, cu 227 de mii (2019).

Germania a trecut de Spania. Italia rămâne prima, dar scade.

Cetățeni români și portughezi cu reședința în primele șase state, la 1 ianuarie 2016 și 2025. Aceeași scară pe ambele panouri.



Sursa: Eurostat, migr_pop1ctz (actualizat 19.11.2026), 1 ianuarie 2016 și 2025. 2016 este primul an în care toate cele 8 state din grafic au date pentru ambele cetățenii. Rupturi de serie între cei doi ani: Italia 2019 (cetățeni români); Germania 2023 (cetățeni români); Luxemburg 2017. Valorile din 2025 sunt provizorii pentru Franța. Lângă nume: stocul din 2025 și variația față de 2016. Regatul Unit și Elveția lipsesc, pentru că nu au date în 2025.

Germania: +327 de mii de cetățeni români în 9 ani. Spania și Italia: −149 de mii.

Un stoc mai mic nu înseamnă doar întoarceri: oamenii se pot muta în alt stat sau pot primi cetățenia țării în care locuiesc. Tabelul nu le desparte.

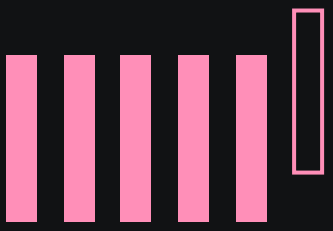
Din 2016 până în 2025, numărul cetățenilor români a crescut cu 327 de mii în Germania, cu 73 de mii în Austria și cu 57 de mii în Belgia. A scăzut cu 88 de mii în Spania și cu 61 de mii în Italia.

La cetățenii portughezi, ordinea primelor state nu s-a schimbat: Franța, Germania și Spania. Cea mai mare creștere e în Țările de Jos: +95,1%.

1 din 6

cetățeni români locuiește în alt stat european

România: 3,58 mil. din 22,3 mil. de cetățeni (16,1%), aproape 1 din 6



Portugalia: 1,52 mil. din 11,4 mil. de cetățeni (13,4%), aproape 1 din 7



Din șase cetățeni români, aproape unul a ieșit din rând: are reședința în alt stat european. Calculul ia ultima cifră raportată de fiecare stat: 1 ianuarie 2025 pentru 22 de state, ani mai vechi pentru Regatul Unit (2019), Danemarca (2022) și Elveția (2021). Doar în statele cu date pentru 2025 sunt 3,10 milioane de cetățeni români.

Sursa: Eurostat, migr_pop1ctz (actualizat 19.11.2026), 1 ianuarie 2025 sau ultimul an raportat. O bară: o parte din 6 dintre cetățenii români, respectiv din 7 dintre cei portughezi. Numitorul: cetățenii cu reședința în țară plus cei din celelalte state europene. Nu sunt numărați cei din afara Europei și cei care au primit altă cetățenie. Valoarea României din 2025 este estimată (e).

3

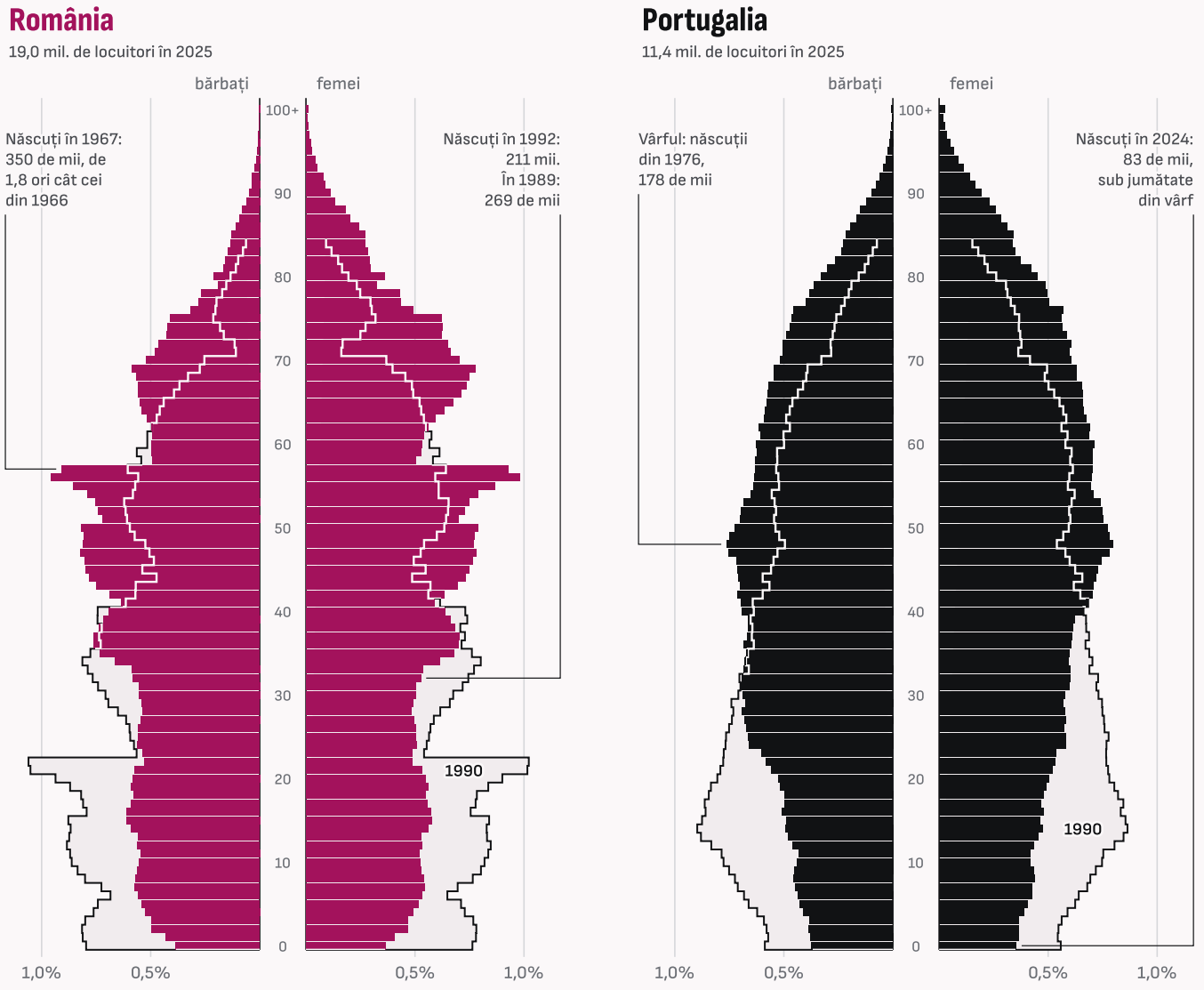
Cine rămâne

Peste unul din cinci locuitori ai României are 65 de ani sau mai mult: 20,3% în 2025, față de 10,3% în 1990. În Portugalia, 23,0%.



Cea mai mare generație: 56 de ani în România, 48 în Portugalia

Populația pe ani de vârstă și sexe la 1 ianuarie 2025, ca procent din populația fiecărei țări. Linia arată conturul din 1990.



Sursa: Eurostat, demo_pjan, 1990 și 2025; actualizat 19.11.2026. Bare: 2025; linie: 1990, până la 84 de ani, ultima vârstă publicată separat pentru Portugalia în acel an. Valorile României din 2025 sunt estimări.

În România, cei născuți în 2024 sunt 143 de mii: 38,9% din generația 1968.

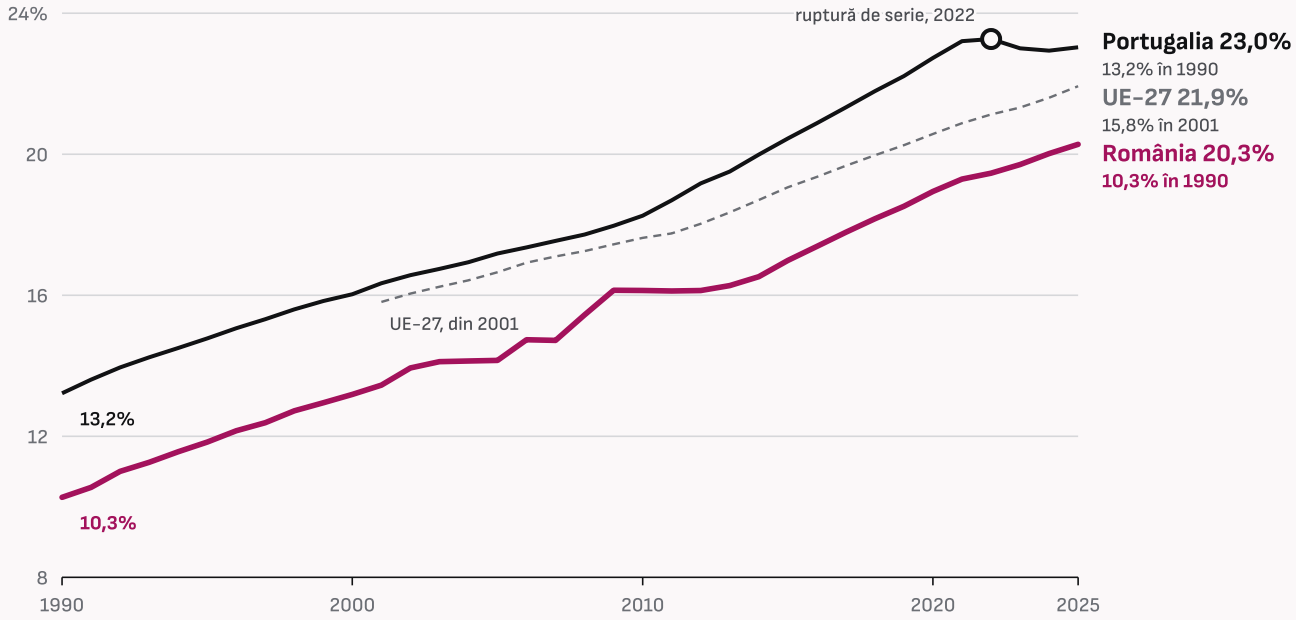
Cifrele numără locuitorii de azi, pe ani de naștere, nu nașterile din acei ani: includ decesele și migrația de până acum.

Piramida României are o treaptă la 57 de ani. Cei născuți în 1967 sunt 350 de mii, iar cei născuți în 1966, 189 de mii. Generația din 1968 e cea mai numeroasă, cu 368 de mii, și împlinește 65 de ani în 2033.

A doua treaptă e la cei născuți după 1989. Piramida Portugaliei se îngustează fără trepte de la 48 de ani în jos.

De la unul din zece la unul din cinci: vârstnicii României, 1990–2025

Ponderea persoanelor de 65 de ani și peste în populație, la 1 ianuarie, în procente. Jos: structura pe trei grupe mari de vârstă.



	0–14 ani, % din populație	15–64 de ani	65 de ani și peste	vârstnici la 100 de persoane de 15–64 de ani
România, 1990	23,7	66,0	10,3	15,6
România, 2025	15,4	64,3	20,3	31,6
Portugalia, 1990	20,8	66,0	13,2	20,0
Portugalia, 2025	12,6	64,3	23,0	35,8
UE-27, 2025	14,4	63,7	21,9	34,4

Sursa: Eurostat, demo_pjan, 1990–2025; actualizat 19.11.2026. Calcul propriu din populația pe ani de vârstă. Cercul gol: ruptură de serie (Portugalia 2022). Seria UE-27 începe în 2001 și are rupturi în 12 ani; valorile României din 2020–2025 sunt estimări.

La 100 de persoane de 15–64 de ani, România are 32 de vârstnici. În 1990 avea 16.

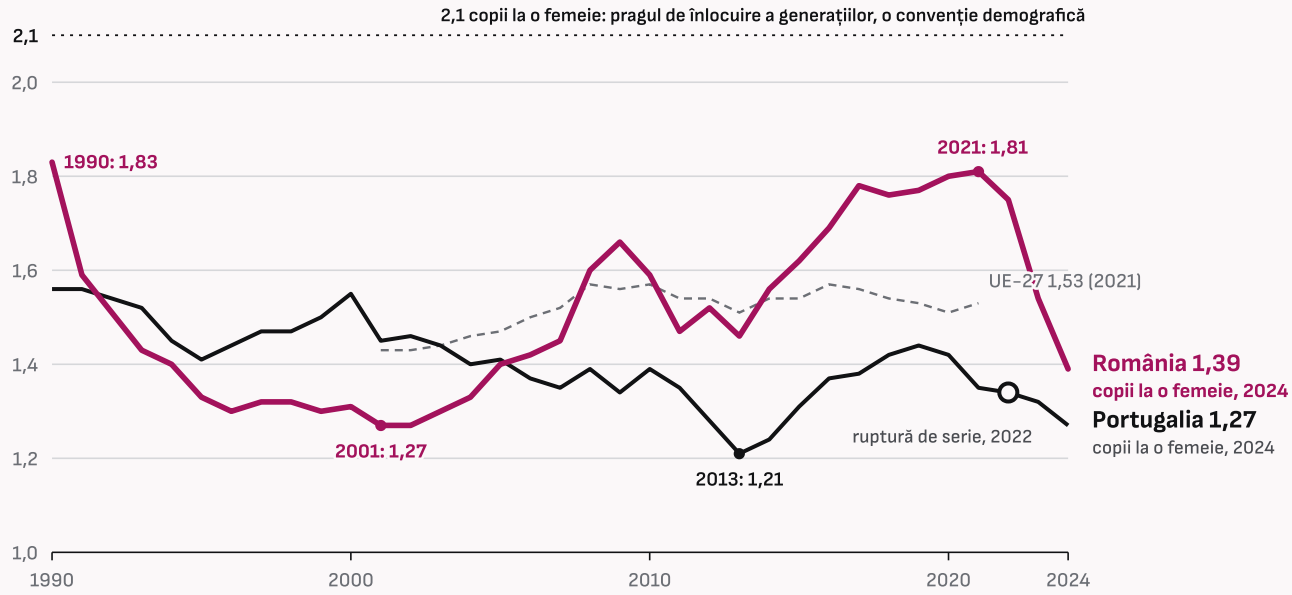
Portugalia: 36, față de 20 în 1990. UE-27: 34 în 2025. Raportul compară grupe de vârstă, nu spune câți oameni lucrează.

Ponderea vârstnicilor aproape s-a dublat în România: de la 10,3% la 20,3%. În Portugalia a crescut de la 13,2% la 23,0%. Distanța dintre cele două țări a rămas de circa 3 puncte.

Copiii de până la 14 ani erau 23,7% din populația României în 1990 și sunt 15,4% acum. În Portugalia, 12,6%. Vârsta mediană a urcat de la 32,6 la 44,1 ani în România și de la 33,9 la 45,6 în Portugalia.

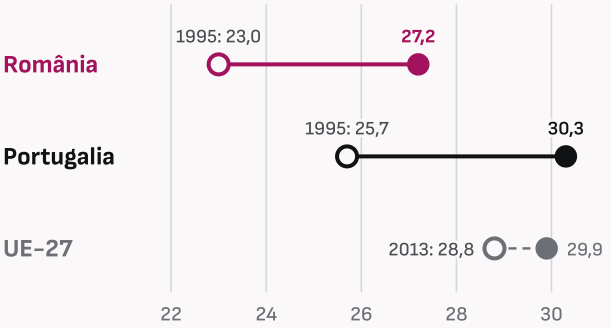
România a coborât de la 1,81 la 1,39 copii la o femeie în 3 ani

Rata totală a fertilității, 1990–2024: numărul mediu de copii pe care i-ar avea o femeie la ratele de fertilitate ale anului.



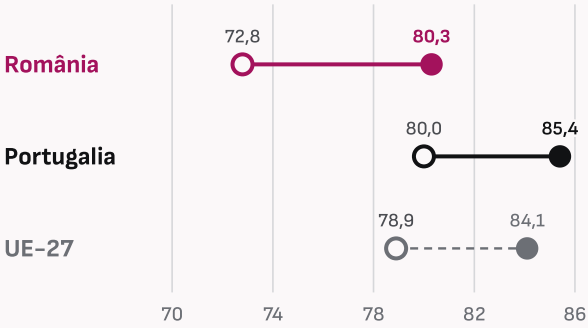
Vârsta mamei la primul copil

ani; cerc gol = primul an din serie, cerc plin = 2024



Speranța de viață la naștere, 2024

ani; cerc gol = bărbați, cerc plin = femei



Sursa: Eurostat, demo_find, demo_mlexpec, 1990—2024; actualizat 13.11.2026. Fertilitatea UE-27 e publicată pentru 2001—2021. Valorile României din 2019—2024 sunt estimări; Portugalia are ruptură de serie în 2022. Speranța de viață și vârsta mamei, 2024: estimări pentru România, estimări provizorii pentru UE-27.

Un bărbat din România trăiește cu 7,2 ani mai puțin decât unul din Portugalia.

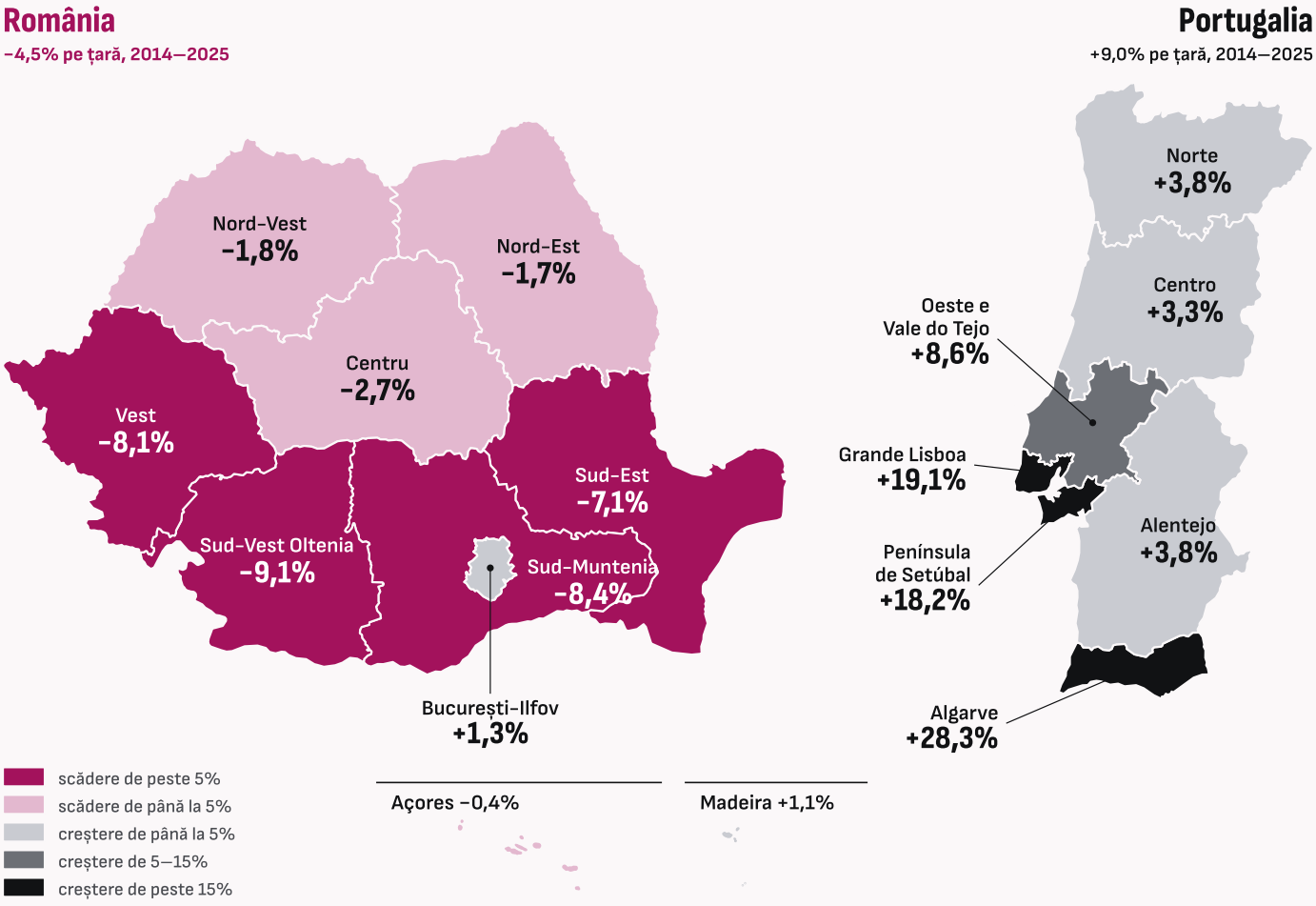
Speranța de viață la naștere, 2024: 72,8 și 80,0 ani. Diferența dintre femei și bărbați e de 7,5 ani în România și de 5,4 în Portugalia.

Niciuna dintre țări nu a mai atins pragul de 2,1 din 1990 încoace. Portugalia a avut minimul în 2013, cu 1,21, și e la 1,27 în 2024. România a avut 1,27 în 2001, a urcat la 1,81 în 2021 și a ajuns la 1,39.

Mamele din România au primul copil la 27,2 ani, cele din Portugalia la 30,3. O femeie din Portugalia trăiește în medie 85,4 ani, una din România 80,3.

România scade în șapte regiuni din opt. Portugalia, într-una.

Variația populației pe regiuni NUTS 2 între 1 ianuarie 2014 și 1 ianuarie 2025, în procente. România are 8 regiuni, Portugalia 9; hărțile au aceeași scară.



Sursa: Eurostat, demo_r_d2jan, 2014–2025; actualizat 19.11.2026. Intervalul începe în 2014, primul an cu date pentru regiunile Portugaliei din NUTS 2024. Portugalia are ruptură de serie în 2022, după recensământ; valorile României din 2020–2025 sunt estimări. Açores și Madeira nu sunt la scară. © EuroGeographics pentru limitele administrative.

Din 1990, Sud-Vest Oltenia a pierdut un sfert din locuitori.

Variația 1990–2025, cu ruptură de serie în 2012: Sud-Vest Oltenia −24,9%, Vest −24,0%, Sud-Muntenia −21,9%, Sud-Est −21,8%, Centru −19,9%, Nord-Est −14,9%, Nord-Vest −14,7%, București-Ilfov −0,5%.

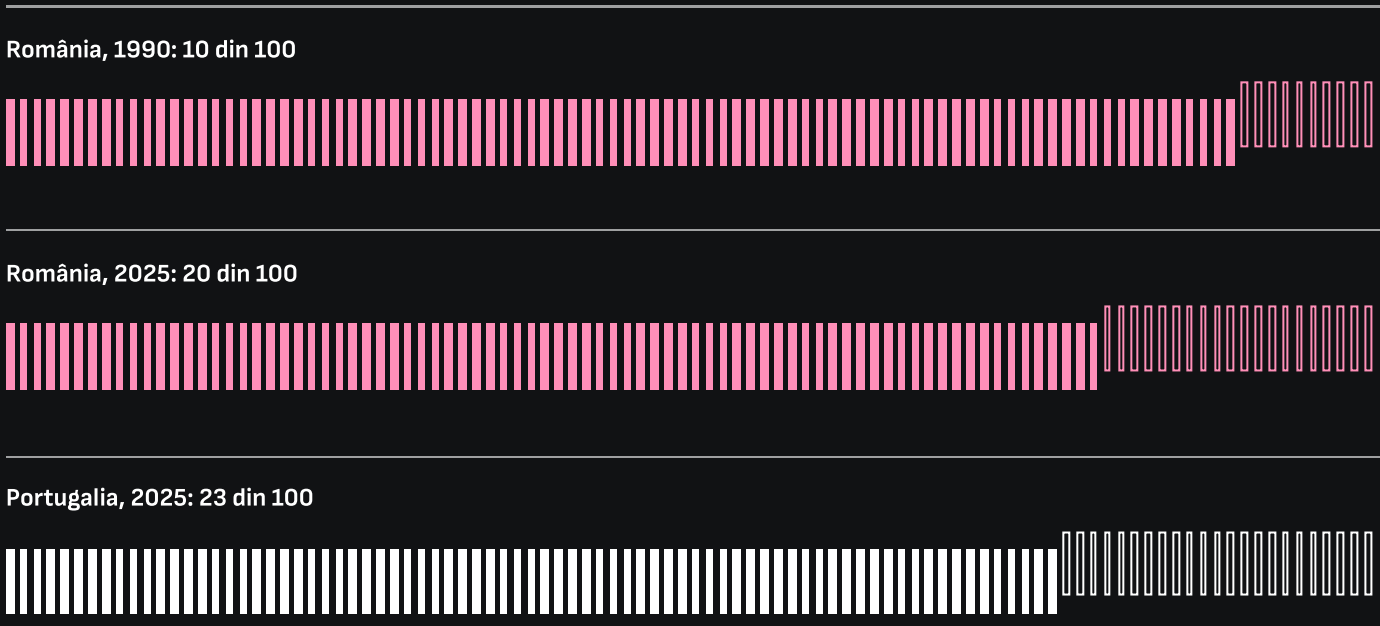
Sud-Vest Oltenia a pierdut 9,1% din locuitori în 11 ani, Sud-Muntenia 8,4%, Vest 8,1%. Doar București-Ilfov a crescut, cu 1,3%.

Ponderea celor de 65 de ani și peste merge de la 18,0% în București-Ilfov la 22,0% în Sud-Vest Oltenia. În Portugalia, de la 18,3% în Açores la 27,0% în Centro.

În Portugalia cresc cel mai mult Algarve (+28,3%), Grande Lisboa (+19,1%), Península de Setúbal (+18,2%). Singura regiune în scădere e Açores, cu −0,4%.

1 din 5

locuitori ai României are 65 de ani sau mai mult



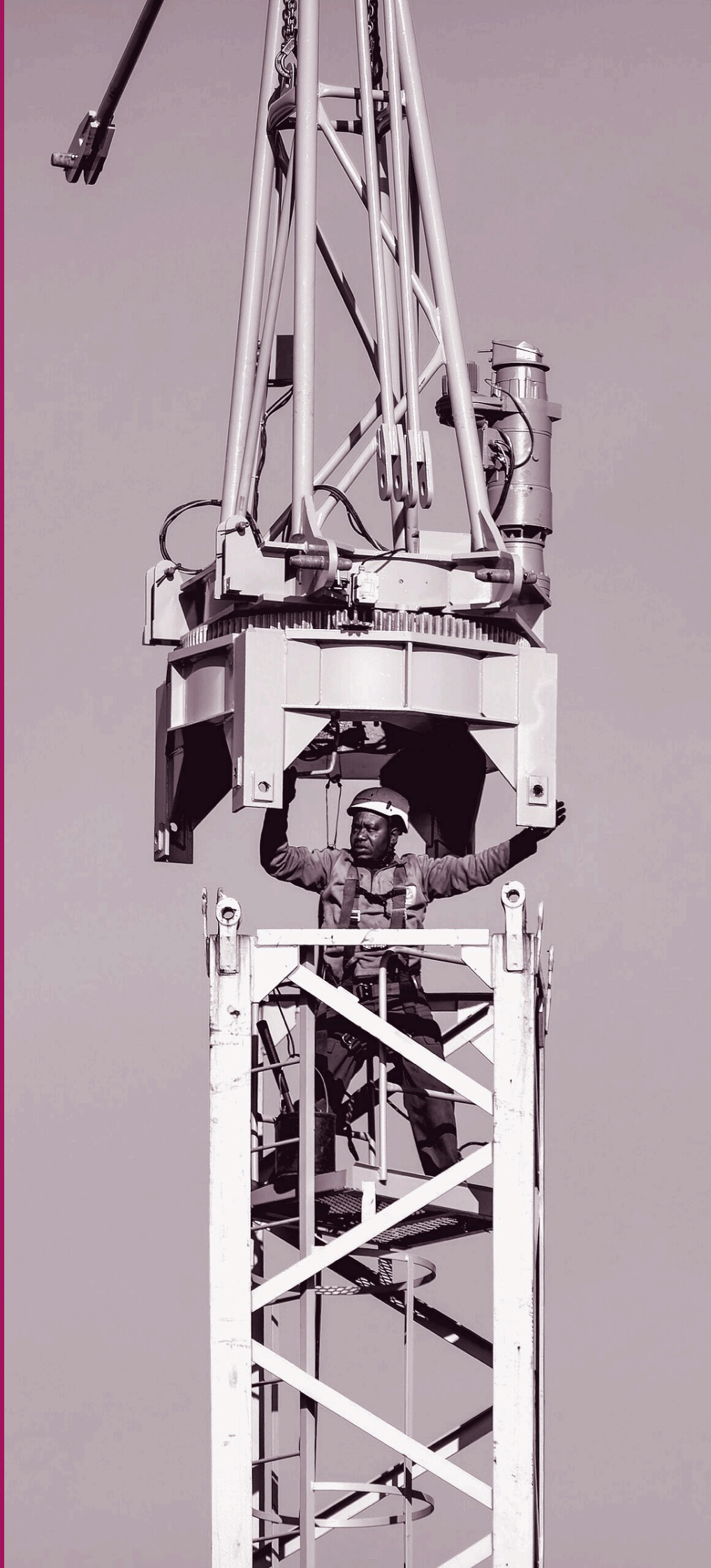
Fiecare bară e un locuitor din o sută. Barele goale, ieșite din rând, sunt cei de 65 de ani și peste: 10,3% în România anului 1990, 20,3% acum, 23,0% în Portugalia. Jumătate dintre locuitorii României au peste 44,1 ani, jumătate dintre ai Portugaliei peste 45,6. Capitolul următor arată cine vine în locul celor plecați și ce spun proiecțiile.

Sursa: Eurostat, demo_pjan, 1990 și 2025; actualizat 19.11.2026. Ponderi rotunjite la procent întreg; vârsta mediană, calcul propriu din populația pe ani de vârstă.

4

Românii din Portugalia și ce urmează

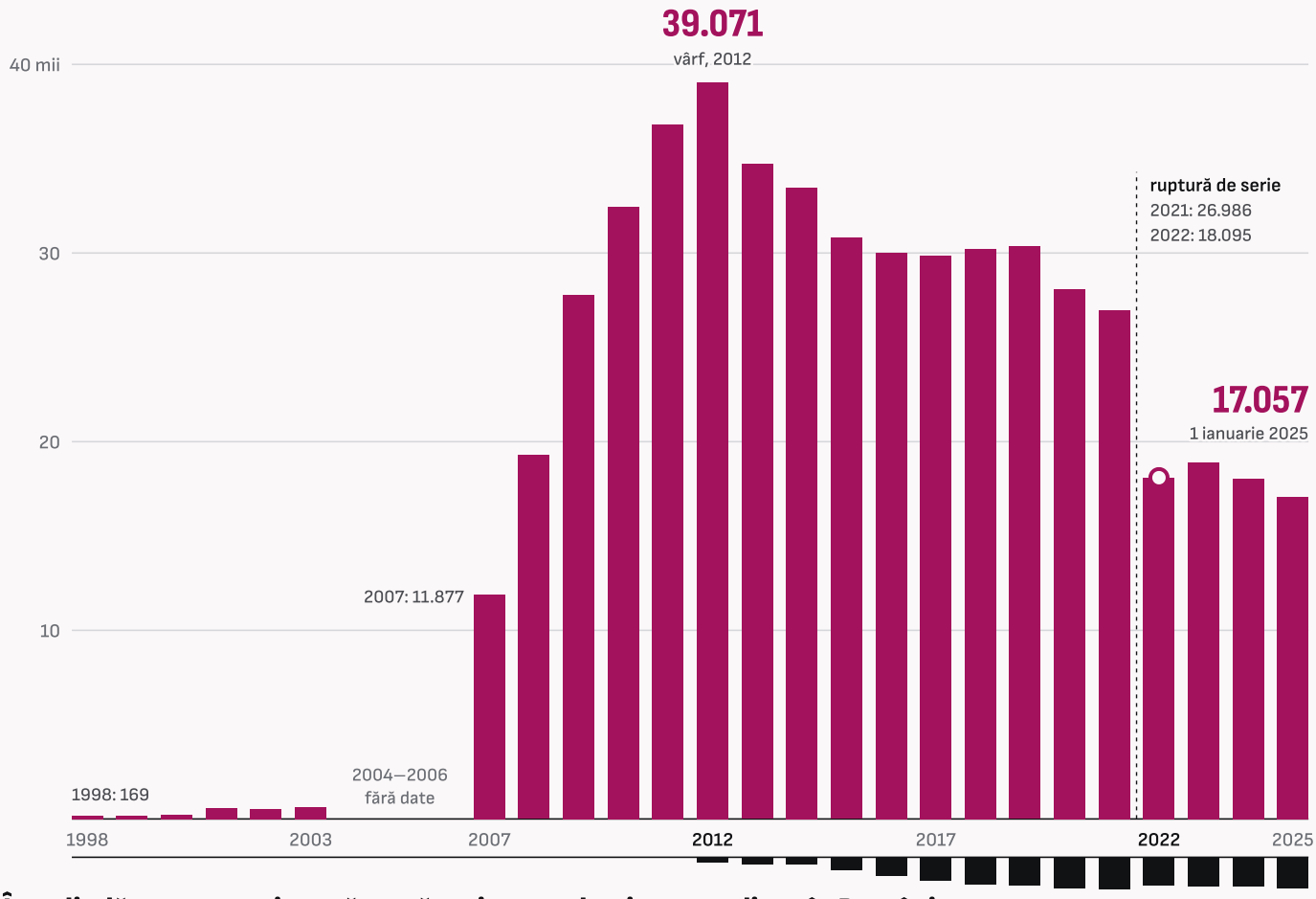
La 1 ianuarie 2025, 17.057 de cetățeni români aveau reședința în Portugalia. Proiecțiile Eurostat dau României 14,6 milioane de locuitori în 2100 și Portugaliei 9,0 milioane.



Românii din Portugalia: sub jumătate din vârful din 2012

Cetățeni români cu reședința obișnuită în Portugalia, la 1 ianuarie, 1998–2025. Dedesubt, pe aceeași scară, cetățenii portughezi din România.

Cetățeni români cu reședința în Portugalia



În oglindă, pe aceeași scară: cetățeni portughezi cu reședința în România

2012–2025; înainte de 2012, România nu a raportat această cetățenie

1.624
1 ianuarie 2025

Sursa: Eurostat, migr_pop1ctz, 1998–2025; actualizat 19.11.2026. Populația la 1 ianuarie, după cetățenie. Cercul gol marchează ruptura de serie din 2022 (marcaj b), după recensământul din 2021. Portugalia nu are valori pentru 2004–2006. Valorile României sunt estimate (e) în 2020, 2022, 2023, 2024, 2025. Fără date pentru 2025 în statele: Elveția, Danemarca, Grecia, Croația, Liechtenstein, Republica Moldova, Polonia, Regatul Unit.

În Italia sunt de 62 de ori mai mulți cetățeni români decât în Portugalia.

Portugalia e pe locul 11 între statele de reședință cu date pentru 2025: Italia are 1,05 milioane, Germania 771 de mii, Spania 609 mii. Seria numără cetățenii români cu reședința obișnuită înregistrată, nu persoanele născute în România, nu pe cei deveniți cetățeni portughezi și nu lucrătorii sezonieri.

Până în 2003, statistica număra câteva sute de cetățeni români în Portugalia. În 2007 erau 11.877, iar la vârf, în 2012, 39.071. La 1 ianuarie 2025 mai erau 17.057, cu 56,3% sub vârf.

Între 2021 și 2022, seria coboară dintr-odată cu 8.891 de persoane. E o ruptură de serie: cele două valori nu se compară direct.

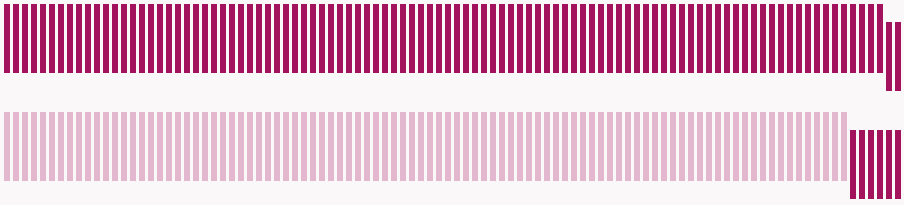
14 din 100 de locuitori ai Portugaliei sunt cetățeni străini. În România, 2.

Populația la 1 ianuarie 2025, după cetățenie și după țara nașterii. O bară e un locuitor din 100; barele coborâte sunt cei veniți din afară.

Portugalia



România



Principalele cetățenii străine, în mii de persoane

aceeași scară în ambele panouri



Sursa: Eurostat, migr_pop1ctz (cetățenie) și migr_pop3ctb (țara nașterii), 2025; ambele actualizate la 19.11.2026. Valorile României sunt estimate (e). Cetățeni străini: inclusiv apatrizii. Portugalia nu publică țara nașterii pe state, doar pe grupe.

Unul din cinci locuitori ai Portugaliei s-a născut în alt stat. În România, unul din 16.

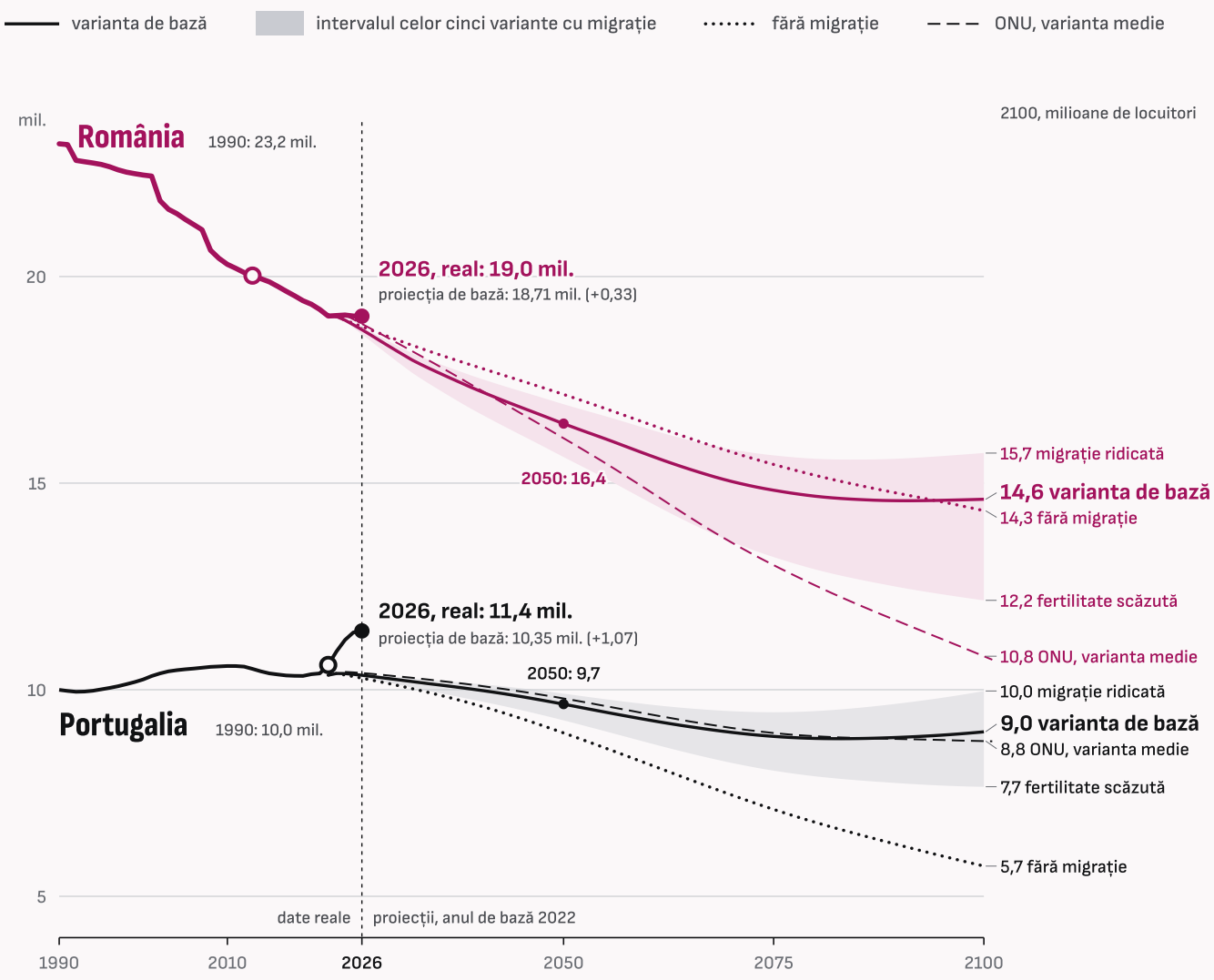
În România locuiesc 386 de mii de persoane născute în Republica Moldova și 211 mii născute în Ucraina, dar numai 10 mii de cetățeni moldoveni. Cine are și cetățenia țării în care locuiește nu apare ca străin.

Portugalia avea 1,54 milioane de cetățeni străini la 1 ianuarie 2025, de 3,5 ori mai mulți decât în 2019 (442 de mii; seria are ruptură în 2022). 36,7% dintre ei sunt brazilieni. Cetățenii români sunt pe locul 19.

România avea 369 de mii de cetățeni străini, față de 121 de mii în 2019. Dintre ei, 133 de mii sunt ucraineni. Primele 8 cetățenii adună 66,6% din străinii Portugaliei și 65,9% din ai României.

România: 14,6 milioane în 2100. Portugalia e deja peste proiecție.

Populația la 1 ianuarie, în milioane: date reale 1990–2026 și proiecțiile EUROPOP2023 (anul de bază 2022) până în 2100.



Surse: Eurostat, proj_23np (EUROPOP2023, anul de bază 2022; actualizat 12.05.2026) și demo_gind, 1990–2026 (actualizat 27.10.2026); ONU, World Population Prospects 2024, varianta medie. Banda: minimul și maximul anual dintre variantele de bază, cu fertilitate scăzută, mortalitate scăzută, migrație ridicată și migrație scăzută. Cercurile goale: rupturi de serie. România 2026: estimare (e).

În 2026, Portugalia are cu 1,07 milioane peste proiecția de bază.

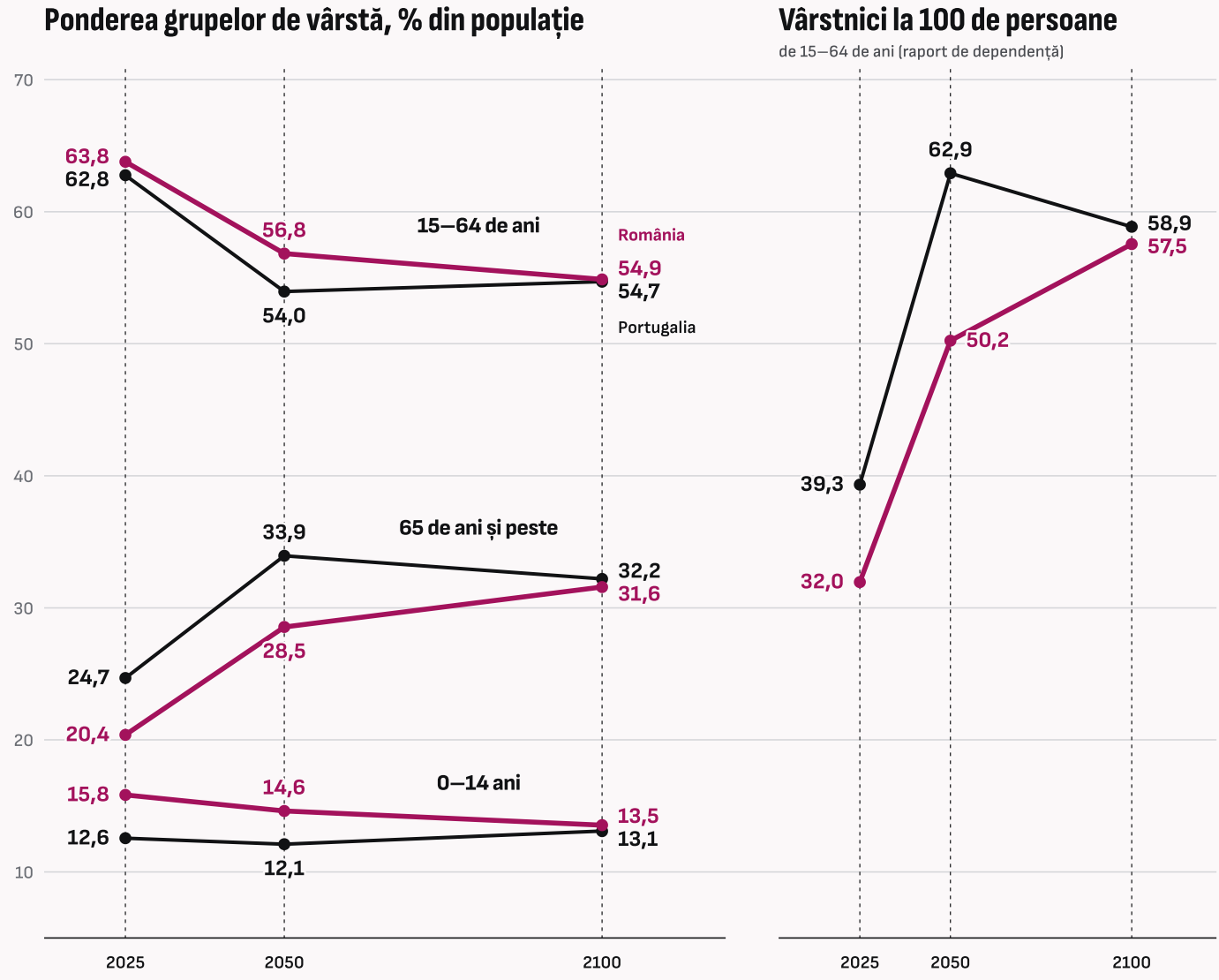
Proiecția a pornit de la 10,35 milioane în 2022; seria revizuită după recensământ dă 10,60 milioane pentru același an. România are în 2026 cu 0,33 milioane peste proiecție.

În varianta de bază, România are 16,4 milioane de locuitori în 2050 și 14,6 în 2100. Portugalia are 9,7 și 9,0 milioane. ONU îi dă României 10,8 milioane în 2100.

Fără migrație, Portugalia ar ajunge la 5,7 milioane, cu 3,2 sub varianta de bază. România ar avea 14,3 milioane, iar până în 2094 ar sta peste varianta de bază.

România, 2050: doi oameni de 15–64 de ani la un vârstnic. Azi, trei.

Ponderea grupelor de vârstă și raportul de dependență al vârstnicilor în 2025, 2050, 2100. EUROPOP2023, varianta de bază, anul de bază 2022 (și valorile din 2025 sunt proiectate).



Sursa: Eurostat, proj_23np, 2025, 2050, 2100; actualizat 12.05.2026. Toate valorile sunt proiectate, inclusiv cele din 2025. Raportul de dependență: persoane de 65 de ani și peste la 100 de persoane de 15–64 de ani. Distanța dintre ani e proporțională cu timpul.

În Portugalia, raportul trece de la 39,3 la 62,9 vârstnici la 100 de persoane de vârstă activă.

Adică 2,5 persoane de 15–64 de ani la un vârstnic în 2025 și 1,6 în 2050. Pentru România: 3,1 și 2,0.

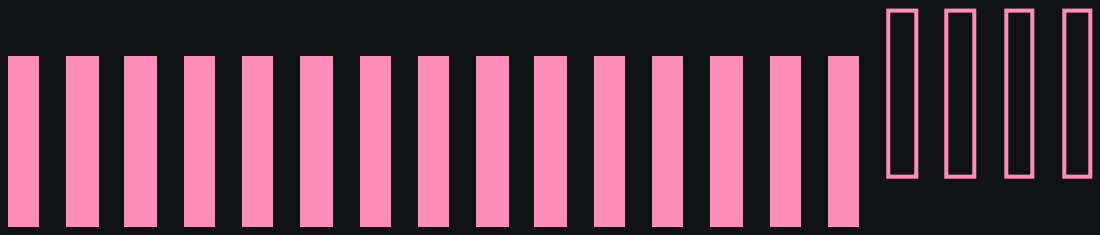
Ponderea celor de 65 de ani și peste crește în România de la 20,4% în 2025 la 28,5% în 2050, iar în Portugalia de la 24,7% la 33,9%. România ar avea în 2050 cu 2,7 milioane mai puțini oameni de 15–64 de ani, Portugalia cu 1,3 milioane.

După 2050, raportul de dependență al Portugaliei coboară la 58,9, iar al României urcă la 57,5.

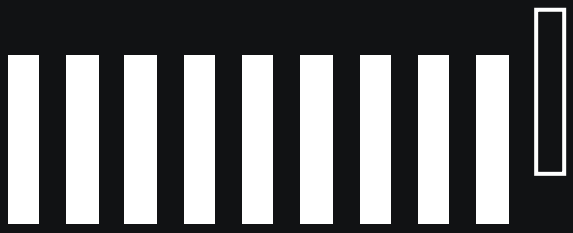
−4,4 mil.

de locuitori ar avea România în 2100 față de 2022

România, 2022—2100: de la 19,0 la 14,6 mil.



Portugalia, 2022—2100: de la 10,4 la 9,0 mil. (−1,4 mil.)



Din 1990 până în 2026, România a pierdut 4,2 milioane de locuitori. Varianta de bază a proiecțiilor Eurostat îi mai scade 4,4 milioane până în 2100. O proiecție nu e o prognoză: arată unde duc ipotezele de azi despre nașteri, decese și migrație. Portugalia are deja, în 2026, cu 1,07 milioane peste ce îi dădea aceeași proiecție.

Surse: Eurostat, proj_23np (EUROPOP2023, varianta de bază, anul de bază 2022; actualizat 12.05.2026) și demo_gind (27.10.2026). O bară reprezintă un milion de locuitori, rotunjit; barele goale ies din rând până în 2100.

Metodă

Cum citim cifrele din acest raport și unde sunt limitele lor.

Populația

Populația cu reședința obișnuită la 1 ianuarie, așa cum o raportează institutele naționale către Eurostat. Intervalul 1990–2026 înseamnă de la 1 ianuarie 1990 la 1 ianuarie 2026. Valorile recente ale României sunt estimări ale INS.

Spor natural și migrație netă

Sporul natural este diferența dintre nașteri și decese. Migrația netă este calculată de Eurostat ca rest: variația populației minus sporul natural. Include deci ajustările statistice și corecțiile de după recensăminte, nu doar sosirile și plecările numărate.

Rupturi de serie

Recensămintele din 2011 și 2021 au corectat populația în ambele țări. Eurostat marchează rupturile în seria României la 2013 și în seria Portugaliei la 2022. Pe grafice apar ca cercuri goale. Valorile de o parte și de alta nu sunt strict comparabile.

Emigrația

Statisticile de emigrație sunt incomplete prin natura lor: mulți oameni pleacă fără să își declare plecarea. Cifrele României sunt estimări, cele ale Portugaliei vin din anchete și registre. Numărăm de aceea și „în oglindă”, din statisticile țărilor de reședință, care depind de ce state raportează și de felul în care își numără străinii.

Românii din Portugalia

Cifra de 17.057 (1 ianuarie 2025, Eurostat, migr_pop1ctz) numără cetățenii români cu reședința obișnuită în Portugalia. Nu îi include pe cei care au primit cetățenia portugheză, pe lucrătorii sezonieri și pe cei neînregistrați. Seria are o ruptură în 2022, după recensământ.

Proiecții

EUROPOP2023 (Eurostat) pornește de la populația din 2022 și are o variantă de bază și cinci variante de sensibilitate. World Population Prospects 2024 (ONU) apare în varianta medie. O proiecție arată ce urmează dacă ipotezele se păstrează; nu este o prognoză.

Calcule și text

Toate cifrele sunt extrase din fișierele sursă prin scripturi; diferențele, rapoartele și locurile din clasamente sunt calculate în cod. Textele sunt o ciornă de lucru, care urmează să fie revăzută de Iolanda înainte de publicare.

Surse și credite

Toate tabelele sunt publice. Datele au fost descărcate pe 24 și 26 noiembrie 2026.

Tabel Eurostat	Ce conține	Actualizat	Capitol
demo_gind	Bilanț demografic: populația la 1 ianuarie, nașteri, decese, spor natural, migrație netă cu ajustări statistice	27.10.2026	1, 3, 4
demo_pjan	Populația la 1 ianuarie pe ani de vârstă și sexe	19.11.2026	3, 4
demo_find	Indicatori de fertilitate: rata totală a fertilității, vârsta mamei la naștere	13.11.2026	3
demo_mlexpec	Speranța de viață pe vârste și sexe	13.11.2026	3
demo_r_d2jan	Populația la 1 ianuarie pe regiuni NUTS 2	19.11.2026	3
migr_emi1ctz	Emigranți pe an, după cetățenie, vârstă și sex	13.11.2026	2
migr_imm1ctz	Imigranți pe an, după cetățenie, vârstă și sex	13.11.2026	2
migr_pop1ctz	Populația la 1 ianuarie după cetățenie (cetățeni români și portughezi în statele raportoare; străini în Portugalia și România)	19.11.2026	2, 4
migr_pop3ctb	Populația la 1 ianuarie după țara nașterii	19.11.2026	2, 4
proj_23np	Proiecții de populație EUROPOP2023, anul de bază 2022, șase variante, până în 2100	12.05.2026	4
ONU, WPP 2024	World Population Prospects 2024, varianta medie: indicatori demografici și populația pe grupe de vârstă, 1950–2100	iulie 2024	4
GISCO, NUTS	Limitele regiunilor NUTS 2. © EuroGeographics pentru limitele administrative	2024	3

Eurostat permite reutilizarea datelor cu menționarea sursei. Datele ONU sunt publicate sub licența CC BY 3.0 IGO. Nu am folosit setul ONU International Migrant Stock 2024, a cărui licență nu a fost verificată.

Fotografii

Unde	Ce arată	Autor	Licență
Copertă	București, gară (titlu Commons: „Bukarest Bahnhof"), România	w41di290	CC BY 3.0
Pagina 2	Atouguia da Baleia (Peniche), casă abandonată, Portugalia	Alexkom000	CC BY 4.0
Pagina 6	Anina (jud. Caraș-Severin), Puțul I, România	Strainu	CC BY-SA 3.0 ro
Pagina 12	Lisboa, Gare do Oriente, Parque das Nações, Portugalia	Jules Verne Times Two	CC BY-SA 4.0
Pagina 18	Brașov, pe stradă, România	Adam Jones Adam63	CC BY-SA 3.0
Pagina 24	Lisboa, șantier cu macara, Portugalia	Jules Verne Times Two	CC BY-SA 4.0
Pagina 32	Viscri (jud. Brașov), uliță, România	Superchilum	CC BY-SA 4.0

Fotografii de pe Wikimedia Commons, tratate în două culori. Nicio imagine nu este generată de inteligență artificială. Variantele prelucrate ale fotografiilor CC BY-SA rămân sub aceeași licență. Limitele regiunilor: GISCO. Fonturi: Sofia Sans și Literata, sub licența SIL Open Font.

Despre raport

Al patrulea raport dintr-o serie de portofoliu construită pe date deschise. România și Portugalia, puse față în față: populația din 1990 până în 2026, plecările, îmbătrânirea și proiecțiile până în 2100.

Metodă

Cifrele provin din tabelele Eurostat și ONU citate la pagina 31. Paginile sunt generate din fișierele de date, cu grafice desenate în cod. Rupturile de serie și estimările sunt marcate.

Credite

Date: Eurostat, ONU. Fotografii: Wikimedia Commons, cu autorii și licențele la pagina 31. Textele sunt o ciornă de lucru. Prototip de portofoliu, 2026.

