

Territórios de Baixa Densidade, identificados no Programa Nacional para a Coesão Territorial (PNCT)

NUT III	Concelhos
Alentejo Central	Alandroal Arraiolos Borba Estremoz Évora Montemor -o -Novo Mora Mourão Portel Redondo Reguengos de Monsaraz Vendas Novas Viana do Alentejo Vila Viçosa
Alentejo Litoral	Alcácer do Sal Grândola Odemira Santiago do Cacém
Algarve	Alcoutim Aljezur Castro Marim Monchique Vila do Bispo
Alto Alentejo	Alter do Chão Arronches Avis Campo Maior Castelo de Vide Crato Elvas Fronteira Gavião Marvão Monforte Nisa Ponte de Sor Portalegre Sousel
Alto Minho	Arcos de Valdevez Melgaço Monção Paredes de Coura Ponte da Barca Vila Nova de Cerveira
Alto Tâmega	Boticas Chaves Montalegre Ribeira da Pena Valpaços

	Vila Pouca de Aguiar
Área Metropolitana do Porto	Arouca
Ave	Cabeceiras de Basto Fafe Mondim de Basto Póvoa de Lanhoso Vieira do Minho
Baixo Alentejo	Aljustrel Almodôvar Alvito Barrancos Beja Castro Verde Cuba Ferreira do Alentejo Mértola Moura Ourique Serpa Vidigueira
Beira Baixa	Castelo Branco Idanha -a -Nova Oleiros Penamacor Proença -a -Nova Vila Velha de Ródão
Beiras e Serra da Estrela	Almeida Belmonte Celorico da Beira Covilhã Figueira de Castelo Rodrigo Fornos de Algodres Fundão Gouveia Guarda Manteigas Meda Pinhel Sabugal Seia Trancoso
Cávado	Terras de Bouro Vila Verde
Douro	Alijó Armamar Carrazeda de Ansiães Freixo de Espada à Cinta Lamego Mesão Frio Moimenta da Beira Murça Penedono Peso da Régua Sabrosa Santa Marta de Penaguião São João da Pesqueira

	Sernancelhe Tabuaço Tarouca Torre de Moncorvo Vila Nova de Foz Côa. Vila Real
Lezíria do Tejo	Chamusca Coruche
Médio Tejo	Abrantes Constância Ferreira do Zêzere Mação Sardoal Sertã Vila de Rei Vila Nova da Barquinha
Região de Aveiro	Sever do Vouga
Região de Coimbra	Arganil Góis Lousã Miranda do Corvo Mortágua Oliveira do Hospital Pampilhosa da Serra Penacova Penela Soure Tábua Vila Nova de Poiares
Região de Leiria	Alvaiázere Ansião Castanheira de Pera Figueiró dos Vinhos Pedrógão Grande
Região de Viseu Dão Lafões	Aguiar da Beira Carregal do Sal Castro Daire Mangualde Nelas Oliveira de Frades Penalva do Castelo Santa Comba Dão São Pedro do Sul Sátão Tondela Vila Nova de Paiva Vouzela
Tâmega e Sousa	Baião Celorico de Basto Cinfães Resende
Terras de Trás-os-Montes	Alfândega da Fé Bragança Macedo de Cavaleiros

	<p>Miranda do Douro Mirandela Mogadouro Vila Flor Vimioso Vinhais</p>
Algarve	<p>Loulé, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Alte · Ameixial · Salir · União de freguesias de Querença, Tôr e Benafim <p>Silves, freguesia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · São Marcos da Serra <p>Tavira, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cachopo · Santa Catarina da Fonte do Bispo
Alto Minho	<p>Caminha, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · União das freguesias de Arga (Baixo, Cima e São João) · União das freguesias de Gondar e Orbacém · Dem <p>Ponte de Lima, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Anais · Ardegão, Freixo e Mato · Associação de freguesias do Vale do Neiva · Bárrio e Cepões · Beiral do Lima · Boalhosa · Cabaços e Fojo Lobal · Cabração e Moreira do Lima · Calheiros · Estorãos · Friastelas · Gemieira · Gondufe · Labruja · Labrujó, Rendufe e Vilar do Monte · Navió e Vitorino dos Piães · Poiães · Porto de Mós · São Bento · Serdedelo <p>Valença, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Boivão · Fontoura · União das freguesias de Gondomil e Sanfins · União das freguesias de São Julião e Silva <p>Viana do Castelo, freguesia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Montaria
Área Metropolitana do Porto	<p>Vale de Cambra, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arões · Junqueira
Ave	<p>Guimarães:</p> <ul style="list-style-type: none"> · União das freguesias de Arosa e Castelões
Cávado	<p>Amares, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bouro (Santa Maria)

	<ul style="list-style-type: none"> · Goães · União das freguesias de Caldelas, Sequeiros e Paranhos · União das freguesias de Vilela, Seramil e Paredes Secas
Lezíria do Tejo	<p>Santarém, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · São Marcos da Serra · Silves · União das freguesias de Casével e Vaqueiros
Médio Tejo	<p>Tomar, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Olalhas · Sabacheira · União das freguesias de Além da Ribeira e Pedreira · União das freguesias de Casais e Alviobeira · União das freguesias de Serra e Junceira <p>Ourém, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espite · União das freguesias de Freixianda, Ribeira do Fárrio e Formigais · União das freguesias de Matas e Cercal · União das freguesias de Rio de Couros e Casal dos Bernardos
Região de Aveiro	<p>Águeda:</p> <ul style="list-style-type: none"> · União das freguesias de Belazaima do Chão, Castanheira do Vouga e Agadão · União das freguesias do Préstimo e Macieira de Alcoba
Região de Coimbra	<p>Condeixa -a -Nova, freguesia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Furadouro
Região de Leiria	<p>Pombal, freguesia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Abiul
Região de Viseu Dão Lafões	<p>Viseu, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Calde · Cavernães · Cota · Ribafeita · São Pedro de France · União das freguesias de Barreiros e Cepões
Tâmega e Sousa	<p>Amarante, freguesias de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ansiães · Candemil · Gouveia (São Simão) · Jazente · Rebordelo · Salvador do Monte · União das freguesias de Aboadela, Sanche e Várzea · União das freguesias de Bustelo, Carneiro e Carvalho de Rei · União das freguesias de Olo e Canadelo · Vila Chã do Marão <p>Castelo de Paiva, freguesia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Real <p>Marco de Canaveses</p> <ul style="list-style-type: none"> · Várzea, Alviada e Folhada