

## LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: COMO PLANEAR A REFORMA COM TRANQUILIDADE

# MAIO 2025 - MÊS DO PLANEAMENTO DA REFORMA



A literacia financeira é essencial em todas as fases da vida, mas ganha uma importância especial quando falamos da reforma. Em Portugal, muitos cidadãos apenas começam a pensar nesta etapa numa fase tardia, o que pode limitar as opções disponíveis. A boa notícia? **Nunca é tarde para começar — mas quanto mais cedo, melhor.**

### POR QUE PLANEAR A REFORMA?

#### 1. A esperança média de vida aumentou

Vivemos mais anos, o que significa que passaremos mais tempo em reforma. Isso exige uma estratégia para garantir rendimentos ao longo de décadas.

#### 2. A pensão pública poderá não ser suficiente

A Segurança Social portuguesa oferece uma base, mas raramente cobre o total do rendimento anterior à reforma. Sem um complemento, é comum haver uma quebra significativa no estilo de vida.

#### 3. O custo de vida tende a aumentar

Despesas com saúde, habitação, medicamentos e apoio domiciliário podem representar um encargo elevado. Ter um fundo de apoio evita situações de dependência ou dificuldades financeiras.

#### 4. Planeamento significa liberdade

Com estabilidade financeira, a reforma pode ser uma fase de oportunidades: viajar, dedicar-se a hobbies, passar mais tempo com a família ou até lançar um projeto pessoal.

### QUANDO DEVO COMEÇAR?

Idealmente, **o planeamento da reforma deve começar no início da vida ativa.** Isso permite que o tempo jogue a seu favor, através dos **juros compostos**. Pequenas pou-

panças mensais ao longo de muitos anos resultam em montantes muito superiores do que grandes poupanças feitas tardiamente.

Mesmo que comece mais tarde, **há sempre margem para melhorar** a sua situação financeira futura com pequenas mudanças e escolhas mais conscientes.

### COMO COMEÇAR O PLANEAMENTO DA REFORMA?

#### 1. Defina o estilo de vida que deseja ter

Quer viajar? Manter o nível atual? Reduzir despesas? Esta visão vai ajudar a definir os seus objetivos financeiros.

#### 2. Estime as despesas futuras

Inclua habitação, alimentação, saúde, lazer e eventuais encargos com familiares.

#### 3. Consulte a sua carreira contributiva

Aceda à Segurança Social Direta e verifique o valor estimado da sua pensão. Isto é o ponto de partida para saber **quanto terá de complementar** com poupança própria.

#### 4. Escolha os instrumentos certos

**PPRs (Planos Poupança Reforma):** oferecem benefícios fiscais se mantidos até à idade da reforma;

**Fundos de investimento ou ETFs:** ideais para quem procura melhores rendimentos a longo prazo;

**Planos de pensões privados:** complementam a pensão pública e ajudam a diversificar fontes de rendimento;

**Certificados de reforma ou depósitos programados:** opções com menor risco, para perfis mais conservadores.

#### 5. Estabeleça uma meta de poupança

Um bom ponto de partida é reservar **10% a 15% do rendimento anual**. Se possível, automatize as transferências para evitar falhas.

### MANTER O PLANO ATUALIZADO

Um plano de reforma não é algo estático. A vida muda — e o plano deve acompanhar.

**Revise anualmente:** reveja objetivos, contribuições e retornos dos investimentos;

**Adapte-se a eventos de vida:** casamento, filhos, mudanças de carreira ou heranças;

**Reforce as contribuições sempre que possível** — aumentos salariais ou rendimentos extra são boas oportunidades para reforçar o fundo de reforma;

**Pague dívidas antes da reforma:** entrar nessa fase da vida sem encargos mensais fixos é uma grande vantagem.

### DIVERSIFICAR É FUNDAMENTAL

Depender apenas da Segurança Social é arriscado. Uma estratégia eficaz inclui diversas fontes de rendimento:

**Imóveis para arrendamento:** criam uma fonte passiva mensal;

**Investimentos com retorno (ações, obrigações):** podem garantir dividendos ou juros anuais;

**Trabalho parcial:** muitos reformados optam por manter alguma atividade, tanto por gosto como por rendimento adicional.

### APOIO PROFISSIONAL COMPENSA

Muitas decisões envolvem conhecimento técnico, como benefícios fiscais, produtos financeiros, cálculo de pensões, ou distribuição de ativos. Procurar ajuda de um profissional pode **evitar erros e maximizar resultados**.

### CONCLUSÃO: O FUTURO COMEÇA AGORA

Planear a reforma é um ato de responsabilidade e autocuidado. Não é apenas sobre dinheiro — é sobre garantir **tranquilidade, autonomia e qualidade de vida** numa fase importante da vida.

Aproveite o mês de maio para dar esse passo: reveja a sua situação, defina objetivos, e comece — mesmo que com pouco.

Na próxima edição, vamos abordar o tema da **independência financeira antes da reforma** — e como a literacia financeira pode ser a chave para conquistar a liberdade ainda em idade ativa.

**Lembre-se:** O futuro constrói-se com as escolhas que faz hoje.