

# Em forma para a reforma

Guia para poupar no presente  
a pensar no futuro



# índice

Como ensinar  
a cabeça a poupar

Qual a melhor hora  
para se aposentar?

Qual a idade certa  
para começar?

Erros a evitar perto  
da meta

De calculadora  
no ginásio da poupança

Os grandes desafios  
financeiros da reforma

Soluções para rentabilizar  
a sua poupança

# A máquina do tempo e o contrarrelógio

Eis o desafio: entre numa máquina do tempo e viaje até 2042. Chegou à idade da reforma. Os céus não estão povoados de carros voadores, as crianças ainda brincam em parques infantis e continuamos a comprar comida nos supermercados. A maior diferença é que os seus dias já não parecem os de *O Feitiço do Tempo*, o filme em que o personagem protagonizado por Bill Murray acorda sempre à mesma hora, com as mesmas tarefas pela frente, numa eterna repetição. Em 2042, não precisará acordar ao som do despertador, de responder a 33 e-mails ou de conduzir até ao local de trabalho.

Poderá fazer o que quer?

Voltemos ao presente. Pode parecer que falta muito tempo para alcançar a reforma, mas, segundo os especialistas em poupança, até já está um pouco atrasado. Quanto mais cedo começar, melhor, porque poupar para os anos de aposentação tornou-se uma prioridade. Os números falam por si. Quem se reformou em 2019 sofreu um corte médio de 26% na remuneração face ao último salário. Quem se reformar em 2040 receberá cerca de 90,1% e, em 2050, a

pensão deverá representar 38,5% do salário, segundo os [dados da Comissão Europeia](#).

Esquecer ou adiar a missão de construir um complemento à reforma implica uma deterioração acentuada do nível de vida no pós-vida ativa, a impossibilidade de concretizar objetivos ou mesmo de responder aos compromissos financeiros. Tal como acontece no desporto, quanto mais faltar aos treinos, piores serão o seu desempenho e o sentimento de bem-estar.

**... Esquecer ou adiar a missão de construir um complemento à reforma implica uma deterioração acentuada do nível de vida no pós-vida ativa.**



Montepio Associação Mutualista

# Mente preparada

Como ensinar a cabeça a poupar



Um estudo realizado pelo [Banco de Portugal](#) revela que 80% do património financeiro das famílias está “parado” em depósitos bancários (vulneráveis à erosão da inflação), enquanto os planos voluntários de pensões têm um peso inferior a 10%.

A psicologia é uma das ciências que ajuda a explicar este défice crónico na poupança para a reforma. Não fomos talhados para poupar e perpetuamos enviesamentos comportamentais (atalhos mentais) que nos fazem agir por impulso e de forma irracional na relação com o dinheiro e desviar das melhores decisões financeiras. Tal como antes de um jogo de futebol ou de uma maratona, ter a mente preparada para esta missão é meio caminho andado para o sucesso.



01

02

03

04

05

06

07



## 8 Barreiras da mente

### 1. Inércia

A inércia, ou seja, a persistência de um estado associado à inação, é um dos principais obstáculos à poupança, e afeta dois momentos primordiais: o planeamento – fazer contas, informar-se sobre as regras, avaliar alternativas ou conhecer as melhores práticas – e a passagem à prática.

#### Dica para avançar

Quando o objetivo é construir uma poupança, é fundamental pôr mãos à obra e não se ficar pelas intenções. Adiar não é solução. Procure, por isso, fatores de motivação para avançar o quanto antes no plano de poupança para a reforma. Faça uma simples pesquisa e encontrará muitos exemplos de sucesso de quem começou a poupar

muito cedo e recolheu os frutos quando deixou a vida ativa. Depois, comece a poupar, mesmo que a quantia seja pequena, e aumente a poupança progressivamente. Ironicamente, outra forma de lutar contra a inércia é utilizá-la em seu benefício. Por exemplo, recorrer a entregas regulares ou periódicas para poupar para a reforma.

## 2. Foco no presente

Não se deixe levar por um dos principais enviesamentos comportamentais da área financeira: dar prioridade excessiva ao presente e desvalorizar o futuro, preferindo as recompensas imediatas em vez das longo prazo.

As pessoas focadas no presente sentem dificuldade em mudar os hábitos de consumo, o que pode comprometer a sua poupança para a reforma.

### Dica para não perder a meta

Para contrariar esta tendência de não pensar no futuro, estabeleça as prioridades para as suas finanças imaginando que tem a idade dos seus pais. Não cometa o erro de deixar a poupança para a reforma esquecida no fim da lista. A recompensa de curto prazo é mais apetecível, mas pode colocá-lo numa situação financeira difícil quando deixar de trabalhar.

Lembre-se de que não sabe o que o futuro lhe reserva – poderá ver aumentadas as suas despesas com saúde ou querer aproveitar o tempo finalmente livre da reforma para viajar ou regressar aos estudos. Por outro lado, quanto mais cedo começar a poupar para a reforma, menor será o esforço, como lhe explicaremos mais à frente.



... A dificuldade em mudar os hábitos de consumo no presente é um entrave à poupança para o futuro.

## 3. Indisponibilidade

Acautelar o futuro implica alguns sacrifícios. Não ter essa disponibilidade é outro dos desvios comportamentais que impedem a preparação atempada da reforma.

### Dica de resistência

Existe um truque para mitigar a indisponibilidade para fazer sacrifícios. Elabore um orçamento familiar que contemple todas as despesas, bem como os rendimentos.

Dessa forma, mais facilmente conseguirá identificar os custos supérfluos, fazendo com que os cortes aplicados não alterem significativamente o seu nível de vida.

## 4. Excesso de confiança

À luz deste enviesamento comportamental, as pessoas tendem a sobreestimar as suas capacidades de análise e a fazer previsões excessivamente positivas para as suas poupanças e/ou investimentos. Poupar quantias maiores do que se é realmente capaz, descurar as imprevisibilidades da economia ou investir com demasiado risco são exemplos de consequências do excesso de confiança, que podem resultar em perdas de capital.



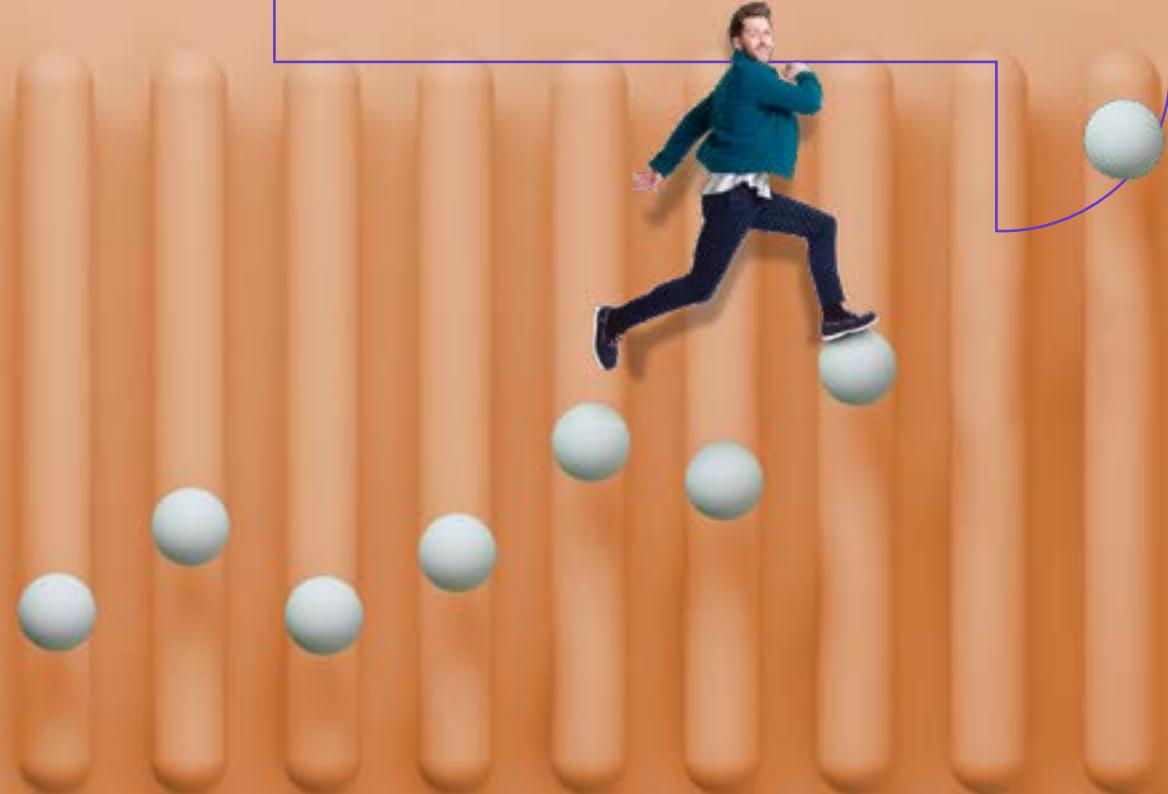
### Dica para não cair

Para combater o excesso de confiança na preparação da reforma, tome decisões informadas e reconheça as suas limitações. O ideal é procurar o conselho de um especialista, por exemplo, um consultor financeiro.

### SABIA QUE...

Entre os investidores, o excesso de confiança afeta mais os homens que as mulheres e mais os mais jovens que os menos jovens?

• • • Previsões excessivamente positivas para a poupança podem resultar em acidentes de percurso e sabotar a chegada à meta.





... Os investidores sujeitos a este viés do comportamento apresentam carteiras de investimento excessivamente conservadoras e com baixa performance de longo prazo.



## 5. Aversão ao arrependimento

A aversão ao arrependimento é o receio de vir a constatar que a decisão tomada foi errada. Este sentimento de arrependimento por antecipação acaba por determinar as escolhas que se fazem.

Por exemplo, no que se refere aos investimentos, há a tendência para "comportamentos de manada", ou seja, fazer o que os outros investidores fazem, mesmo que não seja o mais adequado à sua circunstância. Quem atua assim acredita que, se algo correr mal, o arrependimento será menor se outros tiverem agido da mesma forma.

Outro comportamento comum é não fazer nada perante novas informações, simplesmente com base no receio de errar.

### Dica para não escorregar

É possível impedir que a ânsia de evitar arrepender-se coloque em risco a sua aposentação. Siga esta estratégia: anote as suas opções e os respetivos riscos e confronte-os com os critérios que estabeleceu para a sua poupança.

Só depois passe à ação. Se no percurso algo não correr tão bem, pense que fez a melhor escolha com a informação disponível nessa altura. Faça os ajustes necessários e prossiga no seu esforço de poupança para a reforma.



## 6. Aversão à perda

As pessoas afetadas por este enviesamento comportamental tendem a sentir de forma mais intensa as perdas do que os ganhos equivalentes. Por isso, tentam evitar perder a todo o custo. Nos investimentos, a aversão à perda pode dar azo a dois comportamentos irracionais: manter investimentos em desvalorização durante demasiado tempo e/ou vender cedo demais investimentos em valorização.



### Dica para manter o equilíbrio

Para proteger a sua poupança reforma da aversão à perda não se foque apenas no desempenho dos seus investimentos.

Por natureza, os investimentos sobem e descem. Se pensa vender ou manter um investimento, além dos retornos recentes, avalie também as expectativas

de mercado e analise os méritos e os perigos desse investimento em comparação com as alternativas.

**Outra dica:** antes de tomar uma decisão de investimento, faça um período de reflexão, por exemplo, de 48 horas, para poder pensar de forma mais ponderada.

01

02

03

04

05

06

07

## 7. Ancoragem

A ancoragem é um enviesamento comportamental que consiste na atribuição de demasiada importância a uma dada informação (âncora) na tomada de decisões. Note-se que a "âncora" pode até ser uma informação irrelevante e, mesmo assim, influenciar desproporcionalmente o processo de decisão.

Em matéria de investimento, uma âncora pode ser, por exemplo, o preço de compra de um ativo financeiro, como uma ação.



### Dica para não bloquear

Adquirir conhecimento sobre os produtos financeiros é um passo essencial para tomar as melhores decisões, quer no desenho do plano de poupança para a reforma, quer na sua execução. Na altura de reavaliar

o seu plano de poupança, não fique preso a uma ideia ou informação do passado. Verifique se a premissa em que se baseou no início ainda faz sentido e considere outros fatores que, no momento, sejam mais relevantes para a decisão.

TOPO

## 8. Excesso de otimismo

O excesso de otimismo é um desvio comportamental comum que pode prejudicar a capacidade de tomar decisões equilibradas e coerentes de poupança.

Pessoas excessivamente otimistas tendem a superestimar a probabilidade de ocorrerem cenários positivos ao seu redor. Assim, acreditam que as circunstâncias lhes serão sempre favoráveis e que, por isso, são propensas ao sucesso.

No contexto de investimento/poupança, o excesso de otimismo conduz os investidores a focarem-se demasiado nos potenciais ganhos e a não considerarem de forma realista a possibilidade de incorrerem em perdas. Esta atitude faz com que assumam riscos maiores que os que podem suportar, o que pode minar o seu objetivo.

### Dica para não facilitar

**Proteja-se do excesso de otimismo através da diversificação, isto é, da divisão do dinheiro por diferentes investimentos. Assim, eventuais perdas em certos investimentos poderão ser compensadas por ganhos noutros.**

**Desta forma, reduz o risco sem abdicar do retorno a longo prazo. Informe-se ainda sobre as características do investimento que pretende realizar e como seria afetado em diferentes conjunturas de mercado.**



**Que estratégias podem ajudar um investidor a reduzir os efeitos dos seus enviesamentos?**

**Seguir um plano de investimento claro, diversificar a carteira, definir metas e limites de risco, e evitar decisões impulsivas baseadas em notícias ou emoções. Pode, além disso, rever periodicamente a carteira com base em dados objetivos e, se necessário, contar com aconselhamento profissional.**

01

02

03

04

05

06

07

↑

TOPO

# Tiro de partida

Qual a idade certa para começar?



**Na corrida da poupança para a reforma, o tiro de partida é dado pelo próprio atleta (ou seja, por si). Mas não deve cair na tentação de adiar este momento.**

**O segredo para alcançar uma aposentação tranquila do ponto de vista financeiro está em prepará-la cedo na vida, de preferência assim que se começa a trabalhar. Existem boas razões para isso: maior retorno, mais margem para assumir riscos e menor esforço.**





## 3 vantagens de poupar cedo para a reforma

### 1. Maior retorno

Uma das grandes vantagens de poupar para a reforma logo a partir dos primeiros anos em que é remunerado com um salário é o "milagre da capitalização". Com mais tempo para poupar, arriscar e investir de forma diversificada, mais hipóteses tem de pôr o dinheiro a render, ou seja, a trabalhar para si.

### 2. Menor esforço

O tempo é um fator-chave na poupança para a reforma. Se começar cedo, o esforço financeiro mensal será mais reduzido, já que o valor que pretende reunir para o final da vida ativa terá sido acumulado ao longo de um maior número de anos.

### 3. Margem para assumir riscos

Investir a longo prazo é a melhor forma de mitigar o risco, uma vez que o seu dinheiro passará por diferentes ciclos económicos. Assim, quanto mais longo for o horizonte temporal do seu investimento, mais poderá arriscar na sua aplicação, potenciando a rendibilidade do capital.

#### Como escolher o grau de risco?

É na juventude que se deve arriscar mais, aumentando o conservadorismo à medida que a idade avança. Eis uma das fórmulas possíveis:

##### 30 ANOS PARA A REFORMA

30% do capital em produtos de maior risco

##### 20 ANOS PARA A REFORMA

< 20% do capital em produtos de maior risco

##### <10 ANOS PARA A REFORMA

< 10% do capital em produtos de maior risco

# Como é começar a poupar aos 30, 40 e 60 anos?



## Dica de hidratação

Se aplicar 50 euros todos os meses com uma taxa de rendibilidade anual de 6% chegará à idade da reforma praticamente com o mesmo dinheiro (78,3 mil euros) do que se investir 100 euros por mês com um retorno de apenas 3% por ano (79 mil euros). Ou seja, quando se é mais jovem, o risco faz toda a diferença, reduzindo o esforço mensal.

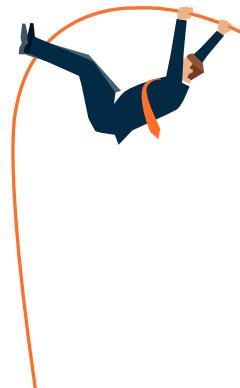
## 30 anos: saltos em altura

Quando se entra na vida ativa, a disponibilidade financeira tende a ser mais reduzida. O salário é mais baixo, os gastos com a habitação representam uma fatia considerável do orçamento mensal e surgem todos os custos relacionados com a constituição de uma família. O objetivo de poupar para a reforma é percecionado como um peso extra, mas as consequências de fazê-lo cedo compensam.

A quantia que coloca de parte todos os meses até pode ser mais reduzida, mas vai tirar partido da **capitalização dos investimentos**. A vantagem de poder assumir riscos mais elevados nesta fase da vida faz toda a diferença.

Para alcançar **taxas de rendibilidade mais elevadas**, tem de deixar o conservadorismo de lado.

É incontornável investir em ativos e produtos que não garantem capital, com destaque para as ações, mesmo que de forma indireta.



## 40 anos: reforço muscular

Nesta idade, os custos mensais têm um elevado peso no orçamento familiar, mas os rendimentos também tendem a ser superiores aos do início da carreira.

Começar a poupar para a reforma depois dos 40 não é a melhor das opções, mas ainda vai a tempo de acumular uma boa quantia para complementar a sua pensão.

É uma boa altura para colocar de parte todos os meses uma soma mais elevada do que se tivesse 30 anos.

Caso já tenha começado a poupar, este também pode ser o período ideal para reforçar o montante das contribuições em curso. No entanto, deve moderar os riscos, adotando uma postura cautelosa. Continue exposto a ativos mais arriscados, como ações, mas reduza o seu peso. Ao mesmo tempo, reforce a diversificação da sua carteira.



**... Começar a poupar para a reforma depois dos 40 não é a melhor das opções, mas ainda vai a tempo de acumular uma boa quantia para complementar a sua pensão.**



### Dica do Montepio Associação Mutualista

A modalidade mutualista [Montepio Poupança Reforma](#) destina-se a quem quer poupar por mais de 5 anos e tem como objetivo acumular uma poupança regular para depois dos 60 anos. Com uma valorização atrativa e a possibilidade de poupar à sua medida, com reforços a qualquer momento, esta modalidade destaca-se ainda pelo seu regime fiscal favorável, sendo equiparado ao dos planos poupança-reforma. Em caso de algum imprevisto, os associados Montepio que subscrevam esta modalidade têm flexibilidade de reembolso, podendo aceder à sua poupança a qualquer altura.

## 60 anos: não pise o risco

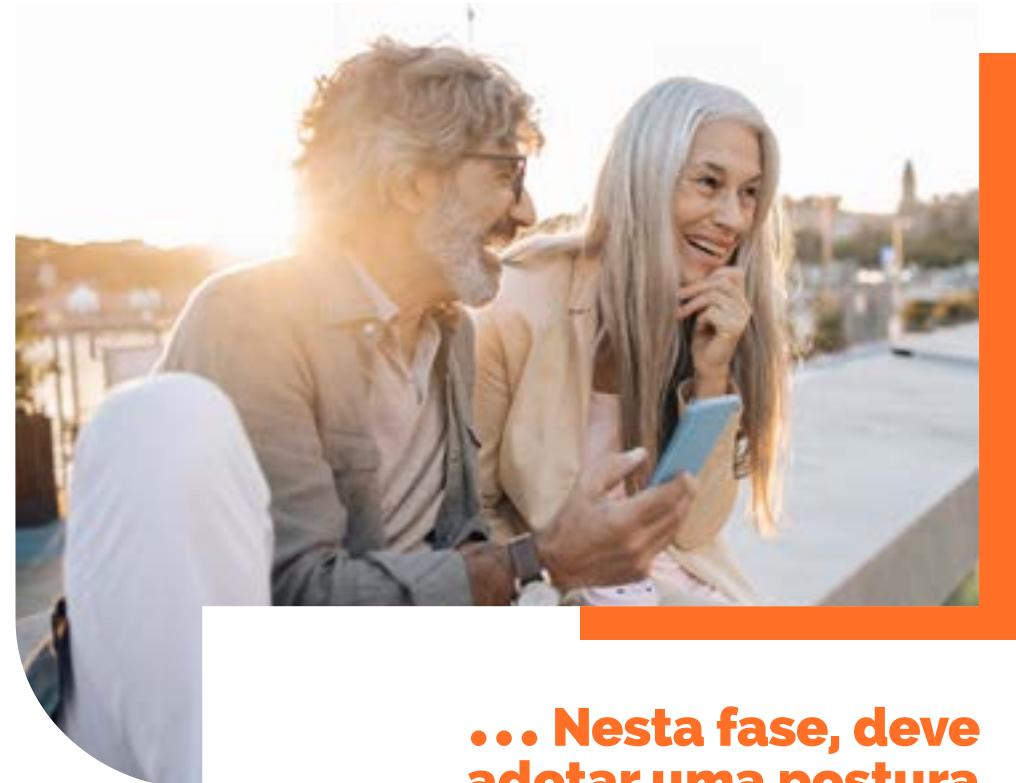
Depois de uma vida de trabalho, os custos são menores: os filhos já terão saído de casa e o crédito à habitação já estará pago. O objetivo é, então, garantir que o dinheiro que amealhou não perde poder de compra. Nesta fase, deve adotar uma postura conservadora, para não correr o risco de perder parte do capital. Não significa que a sua carteira de aplicações não possa ter algum risco, mas o peso destes ativos deve ser diminuto.

### Dica para não derrapar

Encontre aplicações que (pelo menos) acompanhem a evolução da inflação. Em períodos “normais” será uma tarefa tranquila. Deverá ter à sua disposição produtos de capital garantido com este retorno.

### Dica de força

Agora que está mais perto da meta, não custa tentar um último sprint. Uma poupança mensal de 300 euros durante os escassos anos que faltam para deixar a vida ativa rende pouco mais de 1 500 euros, mas garante um pé-de-meia próximo de 25 mil euros, que será muito útil para complementar a sua pensão.



... Nesta fase, deve adotar uma postura conservadora, para não correr o risco de perder parte do capital.



Início da poupança	Poupança mensal	Número de meses de poupança	Taxa de rendibilidade anual líquida	Valor poupado na idade da reforma	Remuneração da poupança	Valor final da poupança	Peso da remuneração
30 anos	100 €	436	3%	43 600 €	35 406 €	79 006 €	45%
30 anos	50 €	436	6%	21 800 €	56 574 €	78 374 €	72%
40 anos	100 €	316	3%	31 600 €	16 569 €	48 169 €	34%
40 anos	100 €	316	4%	31 600 €	24 451 €	56 051 €	44%
40 anos	150 €	316	4%	47 400 €	36 677 €	84 077 €	44%
60 anos	150 €	76	2%	11 400 €	763 €	12 162 €	6%
60 anos	300 €	76	2%	22 800 €	1 526 €	24 325 €	6%

## Faça a sua simulação

Cada caso é um caso, pelo que não há nada melhor do que fazer a sua simulação, com valores, prazos e rendibilidades compatíveis com os seus rendimentos, idade e perfil de risco. O [simulador do Portal Todos Contam](#) é uma das boas opções disponíveis e fáceis de utilizar.\*



\*Os pressupostos das simulações (poupança mensal e taxas de rendibilidade) são meramente indicativos, servindo para ilustrar como os reforços de poupança e níveis de risco mais elevados podem ter um impacto muito significativo no valor acumulado na idade da reforma; A remuneração da poupança pressupõe a capitalização dos retornos.

# Plano de treinos

De calculadora no ginásio da poupança

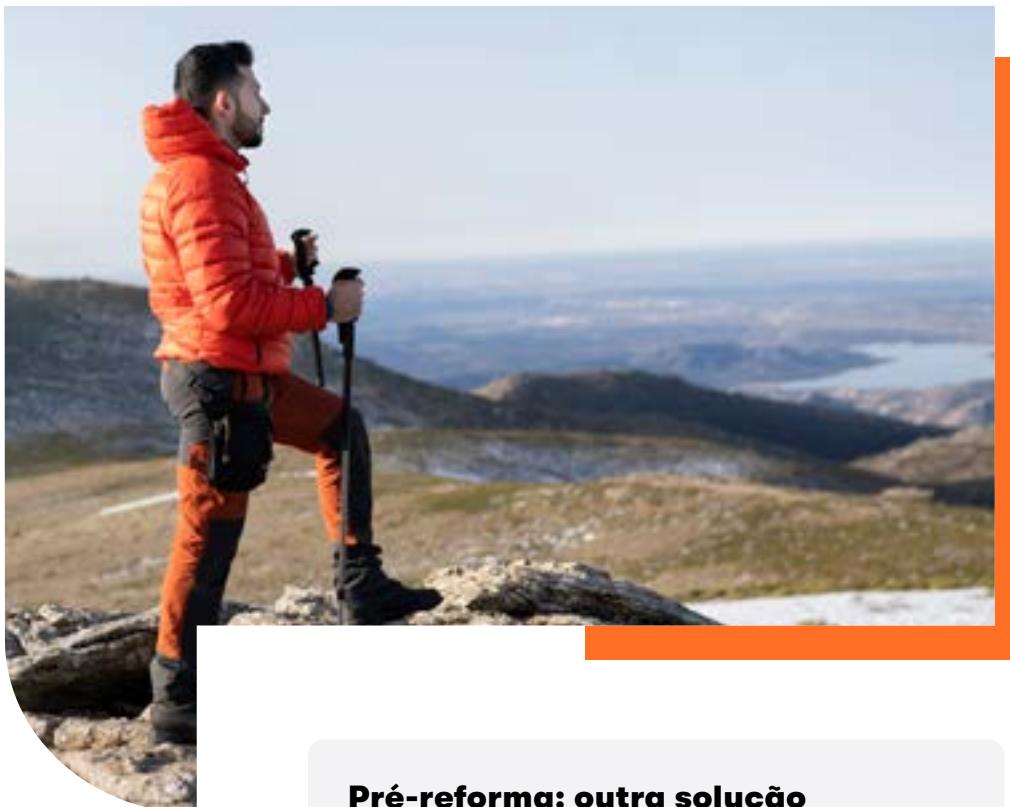


Tal como um atleta treina com objetivos específicos – saltar mais alto ou baixar o tempo de uma maratona – também o seu plano de poupança deve obedecer a metas claras. Até que idade pretende trabalhar e quais são os impactos dessa decisão? Que nível de vida ambiciona para a sua aposentação? Que custos estima ter nessa altura e quantos anos prevê que as suas poupanças durem?

São questões difíceis de responder a uma distância tão grande, mas essenciais para avaliar o nível de poupança que terá de garantir ao longo da vida. É natural que os pressupostos se alterem e que os seus objetivos se modifiquem, mas é importante construir uma base para começar.



# Passo a passo para o grande plano



## Pré-reforma: outra solução para “pendurar as chuteiras”

A **pré-reforma** é possível a partir dos 55 anos de idade, desde que tenha o acordo da entidade empregadora. Neste regime, o trabalhador continua a receber o salário (com uma redução máxima de 25%) até atingir a idade da reforma.

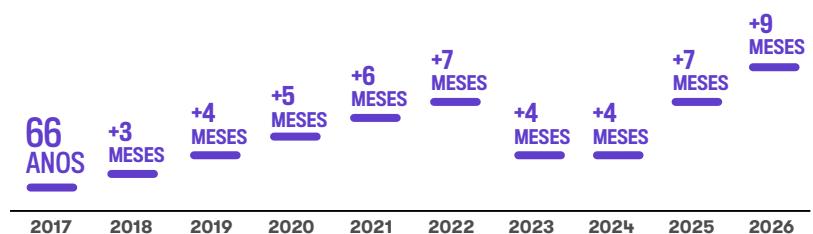
## 1. Defina a idade para passar à reforma

A lei prevê três momentos possíveis para a passagem à reforma:

- **Na idade legal**, sem penalizações na pensão de velhice
- **Antes da idade legal**, regra geral, com penalizações na pensão de velhice
- **Depois da idade legal**, com bonificação na pensão de velhice

### Idade legal da reforma

Desde 2014, a idade legal da reforma varia de acordo com a **esperança média de vida aos 65 anos de idade**, ou seja, o número médio de anos que uma pessoa, ao atingir os 65 anos, pode esperar ainda viver. A idade legal da reforma para 2026 é de 66 anos e 9 meses.





## 2. Pense no nível de vida que ambiciona para a sua aposentação

Se a ambição de um atleta é superar o recorde nacional, o seu esforço diário terá de ser intenso. No planeamento da reforma, a lógica é a mesma. O nível de vida que pretende ter quando deixar de trabalhar terá implicações nos seus hábitos de poupança e, portanto, no esforço financeiro durante a vida ativa.

### Manuela, a estóica

#### Na reforma...

...quer trocar o T3 na cidade por uma pequena casa de campo:  
**+ 150 000 euros**

...quer manter o nível de despesas da **vida ativa**

...quer dedicar-se a atividades pouco dispendiosas, como a **leitura e a jardinagem**

### João, o sonhador

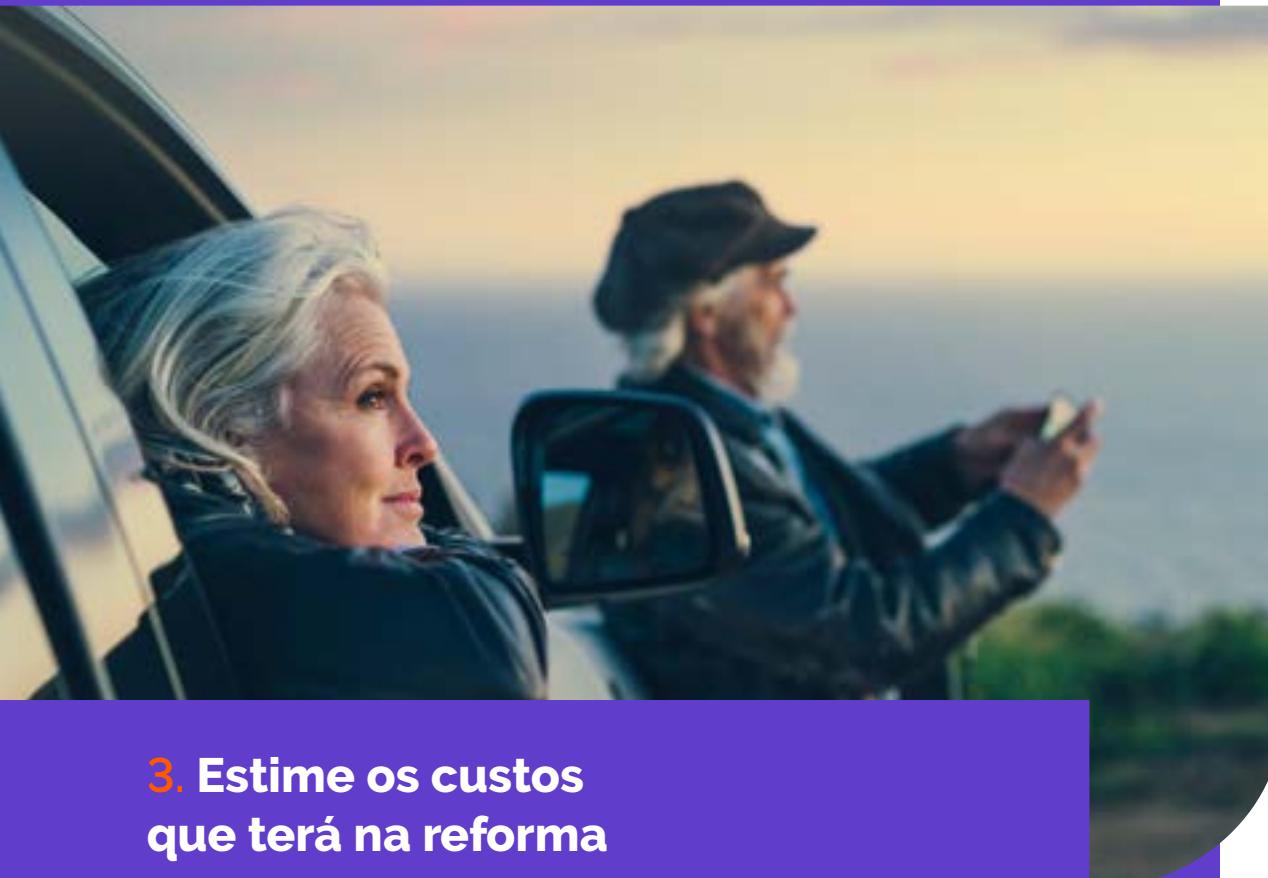
#### Na reforma...

...quer trocar o apartamento por uma moradia:  
**+ 100 000 euros**

...quer fazer uma viagem por ano, com os netos:  
**+ 20 000 euros**

...quer comprar um piano e ter aulas particulares:  
**+ 8 800 euros**

...quer almoçar fora todos os dias:  
**+ 5 380 euros/ano**



### 3. Estime os custos que terá na reforma

Quando chegar à idade da reforma, a sua estrutura de custos vai alterar-se. É provável que já tenha liquidado o crédito à habitação e que os seus filhos já não morem consigo. Pode gastar menos nas deslocações para o trabalho e deixar de ter outros custos relacionados com a vida ativa. Por outro lado, é provável que tenha despesas mais elevadas com a saúde ou com a concretização de objetivos que foi adiando ao longo da vida.



### Dica do Montepio Associação Mutualista

#### **Na reforma, nem tudo gira à volta do dinheiro**

Sim, o dinheiro é uma parte muito importante dos anos dourados, como pode constatar neste guia. Mas nem tudo se resume a este recurso. Envelhecer comporta desafios de saúde que se tornam mais complexos à medida que a idade aumenta. A Residências Montepio, empresa do Grupo Montepio vocacionada para a assistência aos cidadãos seniores, tem um leque de soluções que o ajudam nesta nova realidade, sendo que os associados Montepio beneficiam de vantagens no acesso a estes serviços.



#### **Apoio domiciliário**

Disponibilizado por uma equipa de profissionais especializados, este serviço está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana e garante ajuda nas áreas da higiene e conforto, nos cuidados integrados de saúde e apoio complementar. [Saiba mais aqui.](#)



#### **Teleassistência**

Este serviço da Residências Montepio protege a pessoa dentro e fora de casa, garantindo uma resposta imediata em situações de emergência. Para tal, basta acionar um botão. Este SOS está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana e alerta um call centre especializado, mas também as autoridades e os familiares do utente. [Saiba mais sobre este serviço](#) e tenha em conta que os associados Montepio usufruem de 10% na aquisição ou aluguer deste serviço. Afinal, voltamos sempre ao dinheiro, não é?

## 4. Calcule quanto dinheiro vai precisar para viver durante a reforma

Quanto dinheiro tem de poupar todos os meses para chegar à idade da reforma com um valor adequado às suas necessidades? Para chegar a uma resposta o mais realista possível, deve calcular quanto dinheiro necessitará para viver durante a reforma.

### Dois terços: a dica dos treinadores

Deve sempre moldar as contas ao seu caso, mas muitos especialistas defendem que uma pessoa na reforma necessita de, pelo menos, **dois terços do rendimento** que auferia quando trabalhava. Ajuste este valor às suas ambições e perspetivas quanto à evolução da carreira profissional.

Tendo em conta esta regra, quem auferir um salário líquido de 1 500 euros quando deixar de trabalhar, deverá garantir um rendimento de, pelo menos, 1 000 euros para cobrir as despesas esperadas.



## 5. Simule o valor da sua pensão de velhice

Prever o valor da reforma é uma tarefa condicionada pela incerteza. Ainda assim, aconselhamo-lo a [simular o seu caso](#) na calculadora de pensões da Segurança Social, se tiver completado 15 anos de descontos (o que acontece por volta dos 40 anos). É provável que o resultado represente um choque face às suas expectativas. Se isso acontecer, encare-o como um incentivo à poupança.



## 6. Calcule quanto vai necessitar de poupar

Está na reta final do planeamento. Falta "apenas" calcular o montante que terá de juntar para garantir os objetivos que definiu. Para isso, siga estes passos:

- Estime as suas despesas mensais na reforma;
- Apure a diferença entre o valor mensal previsto para a sua pensão de velhice e as despesas que calculou anteriormente;
- Multiplique o resultado por 12 (ou 14, se quiser manter o esquema da vida ativa);
- Multiplique o resultado obtido por 30 (o número de anos que a sua poupança deve conseguir subsistir, de acordo com os especialistas).

O resultado será o valor total que deve ter amealhado quando chegar à aposentação.



••• Os 10 mil euros que tem hoje no banco não valerão o mesmo dentro de 10 ou 20 anos. Mais uma razão para começar a poupar mais cedo.

### Atenção!

Na altura de calcular o dinheiro que precisará para viver uma aposentação confortável, lembre-se dos efeitos da inflação no poder de compra futuro. Os 10 mil euros que tem hoje no banco não valerão o mesmo dentro de 10 ou 20 anos. Mais uma razão para poupar o mais cedo possível e evitar cenários desagradáveis durante o seu *dolce fare niente*.

### Exemplo prático

Se os custos mensais forem estimados em 1 250 euros e a sua previsão for de uma pensão de 750 euros por mês, até à idade da reforma, tem de reunir 180 mil euros ( $500 \times 12 \times 30$ ) para ter uma aposentação financeiramente tranquila.



01

02

03

04

05

06

07

## Lei do (menor ou maior) esforço

O valor que terá de poupar todos os meses para atingir o "número mágico" dependerá do número de anos que faltam para a reforma e do que já conseguiu poupar até aqui. Se andou a faltar aos treinos, terá de ir ao ginásio mais vezes, o que implica "suar mais" para atingir o objetivo. Se, pelo contrário, está em forma para a reforma, parabéns! Em equipa vencedora pouco ou nada se mexe.

## A regra dos 4%

Os economistas Philip L. Cooley, Carl M. Hubbard e Daniel T. Walz criaram, em 1998, a [regra dos 4%](#), um método bastante conhecido e que provou garantir uma elevada probabilidade de o dinheiro não se esgotar até ao fim da vida.

O objetivo passa por, no primeiro ano da reforma, gastar 4% do total das poupanças e deixar o resto do dinheiro aplicado, ajustando as prestações dos anos seguintes à inflação.



## Dica do Montepio Associação Mutualista

**Dirigida aos associados Montepio entre os 40 e os 64 anos, a modalidade mutualista [Montepio Pensões de Reforma](#) permite o recebimento de uma pensão mensal vitalícia, para complementar a sua pensão legal, a partir dos 60 anos.**

### Quantos anos deve durar a sua poupança?

Os especialistas recomendam que as poupanças para a reforma sejam planeadas para durarem [cerca de 30 anos](#). Em Portugal, a esperança média de vida após a idade da reforma é ligeiramente superior a 20 anos, mas será prudente considerar um prazo mais longo. O melhor é fazer o teste para saber [quanto tempo pode viver com as suas poupanças para a reforma](#).

# Pequenos grandes *sprints*

Soluções para rentabilizar  
a sua poupança





## As vitaminas do investimento

Chegou o momento de conhecer as soluções financeiras para rentabilizar a sua poupança, bem como os cuidados a ter antes de apostar em alguma solução. Lembre-se que investir sem conhecimento pode resultar em grandes deslizes ou mesmo impedir a chegada à meta.

### 7 regras de ouro para uma poupança de alto rendimento

Esteja a poupar para a reforma ou para qualquer outro fim, existem regras que devem ser seguidas à risca. Eis sete formas de minorar falhas no percurso da poupança.

**Conheça o seu perfil de investidor.** Há formas de medir a sua propensão ao risco, mas é conveniente que o faça junto da sua instituição financeira.

**Diversifique a carteira.** "Não colocar os ovos todos no mesmo cesto" é dos conselhos mais básicos, mas também um dos mais relevantes para reduzir o risco de uma carteira de investimentos.

**Privilegie o longo prazo.** Escolha aplicações que, embora mais voláteis (e por isso mais arriscadas), apresentem os melhores desempenhos a longo prazo.

Informe-se antes de investir. [Não tem de ser um especialista em mercados](#), mas se souber como funcionam e estiver a par da atualidade, a probabilidade de atingir bons resultados é maior.

**Analise os dados.** "Rendibilidades passadas não garantem rendibilidades futuras" é outro dos chavões mais citados. Contudo, não deixe de analisar o desempenho histórico das aplicações nas quais pretende investir. A história não se repete, mas muitas vezes é um bom guia.

**Seja realista.** Quando define um investimento, é importante traçar objetivos realistas e alinhados com o desempenho desse ativo ou produto no passado. Demasiado otimismo é o primeiro passo para a frustração.

**Limite as perdas.** O investidor deve ser frio e racional. Se uma aplicação está a dar resultados muito abaixo do esperado, não insista. A melhor estratégia é definir um limite para as perdas e vender se este for atingido.

• • •

**Escolha aplicações que apresentem os melhores desempenhos em prazos longos. Mas informe-se antes de investir: ninguém tem de ser especialista em mercados.**



## 7 erros a evitar na hora de tomar uma decisão

Uma decisão errada num investimento pode anular os bons resultados de outras aplicações e até colocar a sua carteira em saldo negativo. Conheça os erros mais comuns do investidor.

**Investir no que não percebe.** Mesmo que as expectativas sejam atrativas, nunca deve investir no que desconhece.

**Cair na tentação de promessas.** Rendibilidades elevadas num curto período de tempo são muito raras, pelo que deve desconfiar quando lhe oferecem soluções de dinheiro fácil.

**Investir diretamente.** Procure aconselhamento profissional para gerir as suas poupanças. Em vez de comprar ações diretamente, subscreva, por exemplo, um fundo de investimento em ações.

**Investir com risco o dinheiro de que vai precisar.** Se sabe que, dentro de um ou dois anos, necessita de parte do dinheiro que poupou para um fim específico, então coloque-o numa aplicação sem risco. Cair na tentação de fazer crescer esse valor pode trazer dissabores.

**... Na altura de investir, seja o mais racional possível. O único objetivo é ganhar dinheiro e o investimento não é um jogo. Não se deixe levar pelas emoções.**

**Desesperar com os resultados.** Uma das melhores estratégias de um investidor de longo prazo é não mexer na aplicação. Assim, não incorre em comissões e não cristaliza as perdas que eram potenciais. Tente perceber o que está a acontecer, mas não entre em pânico nem tome decisões drásticas.

**Contrariar o mercado.** “O mercado tem sempre razão.” Esta é uma das principais máximas dos mercados, indicando que não deverá adotar uma estratégia contrária à tendência. Deixe essa tática arriscada para os profissionais.

**Deixar-se levar pelas emoções.** Não é porque adora automóveis ou relógios que deve investir em ações de empresas destes setores. Na altura de investir, tente ser o mais racional possível. O único objetivo é ganhar dinheiro e o investimento não é um jogo.





## Modalidades a praticar

Cada produto ou ativo no qual vai aplicar o seu dinheiro está associado a um grau de risco.

Deverá escolhê-lo de acordo com o seu perfil de investidor, mas sobretudo tendo em conta [o horizonte temporal do investimento](#).

Começar a poupar cedo não significa ter apenas produtos de risco elevado. Do mesmo modo, ter um horizonte temporal mais limitado não obriga a descartar ativos de maior risco. A chave está na ponderação.

## Produtos de risco elevado

Tal como no desporto, também na poupança a juventude (perto dos 30 anos) é a altura ideal para se ser agressivo, porque quanto mais longo é o prazo, menor é o risco. No entanto, a possibilidade de perda de capital é um cenário real, daí a importância de ter uma carteira diversificada.

**Ações.** É a classe de ativos tradicional de maior risco e deve sempre ter uma importância relevante numa carteira de investimentos de longo prazo. Está a comprar capital de uma empresa, ficando dependente da evolução

da sua cotação e do (eventual) pagamento de dividendos. Para baixar o risco, é importante deter uma carteira de ações de diversos setores e geografias. Uma opção ainda melhor passa por participar num fundo de investimento de ações.

**Matérias-primas.** Petróleo, ouro, trigo, café e muito mais. Quase todas as matérias-primas estão cotadas nos mercados. O histórico de retornos é interessante, mas vários destes ativos são muito voláteis, pelo que devem assumir um peso diminuto na carteira.

**Mercados emergentes.** O investimento em ativos de economias emergentes é apetecível, pois o potencial de ganhos é elevado, sobretudo a longo prazo. Mas o risco associado a estes ativos aconselha a que o seu peso na carteira de investimentos seja reduzido.

**Investimentos alternativos e complexos.** Criptomoedas, produtos derivados e vários ativos não cotados são alternativas de risco muito alto, com elevada probabilidade de perda de capital, pelo que não devem integrar uma carteira de poupança para a reforma.



## Produtos de risco moderado

Quando se está na meia-idade, entre os 40 e 60 anos, a postura deve ser mais cautelosa, sendo recomendável a escolha de produtos de risco moderado, onde não existe a garantia de capital, mas a expectativa de perdas é mais baixa e limitada.

**Obrigações.** É a classe de ativos tradicional de uma carteira de investimentos moderada. Ao investir em obrigações está a comprar um título de dívida de uma empresa ou de um país, que paga uma determinada taxa de juro. O risco está associado ao potencial incumprimento do emitente e a rendibilidade está geralmente associada ao nível das taxas de juro dos bancos centrais e a uma série de indicadores económicos (inflação, PIB, etc.).

**Fundos de investimento.** Existe uma gama muito diversificada de fundos de investimento, o que possibilita ao investidor a exposição indireta aos ativos que pretende (um ou mais). Os fundos são classificados em função do nível de risco, sendo também por isso mais fácil a sua escolha. São um bom veículo para ajustar a sua carteira em função da idade e do nível de risco que pretende tolerar. A subscrição de fundos é feita através da compra de unidades de participação, que têm uma cotação diária. O imposto é retido na fonte.

### As barreiras do seu sprint

Agora que começava a ganhar velocidade, coloca-se uma barreira no percurso. Esta é uma realidade provável no universo das aplicações financeiras, de que deve estar a par. Eis os principais riscos que podem ditar um desempenho adverso do seu investimento, com perda de capital e/ou rendibilidade reduzida.

**Risco de mercado.** Os preços dos ativos cotados nos mercados variam em função da oferta e procura, pelo que podem valorizar ou desvalorizar.

**Risco de capital.** A maioria das aplicações não garante o capital inicial, pelo que pode perder dinheiro.

**Risco de remuneração.** Existe uma elevada incerteza sobre a evolução da rendibilidade dos ativos cotados.

**Risco de liquidez.** Há aplicações financeiras nas quais o resgate antecipado é penalizado e ativos financeiros que são mais difíceis de vender devido à escassez de compradores.

**Risco de reinvestimento.** Vários produtos e ativos pagam uma remuneração inicial atrativa, que pode depois não ser repetida.

**Risco de inflação.** A subida dos preços é uma das inimigas do aforrador, pois corrói o poder de compra e atira a rendibilidade real de diversas aplicações para terreno negativo.



01

02

03

04

05

06

07



**PPR.** Os planos de poupança reforma são o veículo preferido de quem está a poupar para a reforma, pois são simples e funcionam numa lógica de contribuições regulares. Existem PPR com níveis de risco diferentes.

**Imobiliário.** Esta é uma alternativa a equacionar, sendo que a subscrição de fundos de investimento imobiliários é a forma mais fácil de ganhar exposição a esta classe de ativos. Também nestes fundos existem diferentes níveis de risco, em função de onde estão a aplicar o dinheiro dos clientes (residencial, comercial, escritórios, etc.).

**Modalidades mutualistas de reforma.** O Montepio Associação Mutualista disponibiliza duas modalidades com características ideais para quem pretende começar hoje a pensar na reforma. A modalidade mutualista [Montepio Poupança Reforma](#) tem um regime fiscal equiparável ao dos planos poupança-reforma, valorização atrativa e pode ser reforçada a qualquer momento, adaptando-se aos momentos da vida dos associados. A modalidade mutualista [Montepio Pensões de Reforma](#) tem a particularidade de garantir uma pensão vitalícia extra, além da providenciada pela Segurança Social, de modo a proporcionar um estilo de vida igual ou melhor àquele experienciado durante a vida ativa.

## Produtos sem risco

Quem começa a poupar tarde, a partir dos 60 anos, não deve assumir riscos elevados. Assim, a sua carteira deverá privilegiar os produtos de capital garantido e títulos de dívida de curto prazo que, na gíria dos mercados, são classificados como "dinheiro".

**Seguros PPR.** Existe uma gama muito variada de soluções específicas para captar poupanças para a reforma. Algumas também garantem o capital, como é o caso de alguns PPR, pelo que são uma opção a ter em conta.

**Certificados do Estado.** Os produtos de poupança emitidos pelo Estado também são uma opção atrativa para quem procura aplicações de capital garantido e risco quase nulo. Os tradicionais certificados de aforro remuneram um pouco acima da taxa Euribor e, habitualmente, o Estado lança produtos mais atrativos (Certificados do Tesouro, OTRV, etc.) quando necessita captar poupança das famílias.

**Depósitos a prazo.** Os depósitos bancários são o destino preferido das poupanças dos portugueses, embora a remuneração seja habitualmente muito reduzida e alinhada com a inflação. Regra geral, existem alternativas de risco muito baixo mais aliciantes. Devem ter um peso mais elevado numa carteira em períodos de turbulência dos mercados e quando a idade da reforma está muito próxima.



### O suplemento fiscal dos PPR

A popularidade dos planos de poupança reforma está muito relacionada com os benefícios fiscais oferecidos por estes produtos. Os [benefícios fiscais são refletidos no seu IRS](#) e garantidos tanto quando subscreve o PPR como quando o resgata (ou recebe o reembolso). A modalidade mutualista [Montepio Poupança Reforma](#) proporciona as mesmas vantagens fiscais.

### Dica do Montepio Associação Mutualista

#### Poupar com a segurança do mutualismo

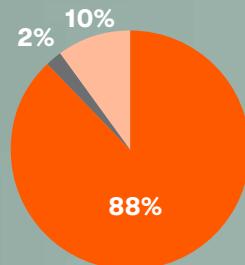
Desde 1840 que os portugueses escolhem o Montepio Associação Mutualista para rentabilizarem as suas poupanças e se protegerem dos imprevistos. Hoje, os mais de 600 mil associados Montepio têm à sua disposição [modalidades com distintas finalidades](#): seja poupar para a reforma, valorizar a poupança, preparar a entrada na universidade, o primeiro automóvel ou a primeira casa dos filhos, fazer uma viagem de sonho ou garantir a entrada numa nova fase da vida sem sobressaltos. Consulte o site [montepio.org](http://montepio.org) para conhecer todas as modalidades de poupança, mas também as modalidades de proteção, que o [ajudarão a prever-se contra os imprevistos do dia a dia - a invalidez ou a morte - e cuidar da sua família](#).

## A força dos *sprints*

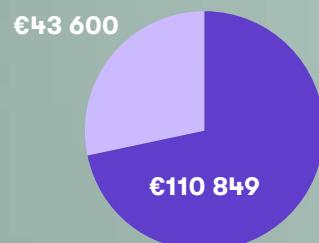
Para ter uma ideia de como pode evoluir uma poupança, apresentamos três opções com alocações de ativos distintas, desde o perfil mais agressivo ao mais conservador.

**ALOCAÇÃO DE ATIVOS DE UM INVESTIDOR AGRESSIVO**

Distribuição da carteira



Desempenho da carteira



● DINHEIRO ● OBRIGAÇÕES ● AÇÕES

● CAPITAL ● RETORNO DO CAPITAL

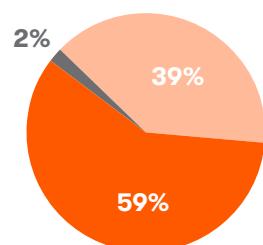
Nesta estratégia, as ações (ou ativos de risco semelhante) assumem um peso muito relevante. Uma poupança mensal de 100 euros, iniciada aos 30 anos, permite chegar à idade da reforma com 154,5 mil euros, um valor que corresponde a 2,6 vezes o dinheiro investido (capital).

**... um investidor que tenha uma poupança mensal de 100 euros, iniciada aos 30 anos, poderá chegar à idade da reforma com 154,5 mil euros, um valor que corresponde a 2,6 vezes o capital investido**



### ALOCAÇÃO DE ATIVOS DE UM INVESTIDOR MODERADO

Distribuição da carteira



Desempenho da carteira



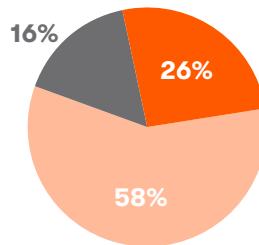
● DINHEIRO ● OBRIGAÇÕES ● AÇÕES

● CAPITAL ● RETORNO DO CAPITAL

Neste cenário, a carteira equilibra-se entre ações e obrigações. Uma poupança mensal de 100 euros, iniciada aos 40 anos, permite chegar à idade da reforma com 68,3 mil euros, um valor que corresponde a mais do dobro do dinheiro investido.

### ALOCAÇÃO DE ATIVOS DE UM INVESTIDOR CONSERVADOR

Distribuição da carteira



Desempenho da carteira



● DINHEIRO ● OBRIGAÇÕES ● AÇÕES

● CAPITAL ● RETORNO DO CAPITAL

As obrigações representam a maior fatia da carteira de investimentos, mas o risco não deve ser colocado totalmente de lado. Uma poupança mensal de 100 euros, iniciada aos 60 anos, permite chegar à idade da reforma com 8 600 euros, sendo que deste total apenas 1 000 euros correspondem ao retorno das poupanças.

**... É um investidor agressivo, moderado ou conservador?  
O seu perfil de investimento vai traduzir-se em diferentes resultados na hora de se aposentar. É tudo uma questão de poupança e de fazer as contas.**



Fonte para a alocação de ativos consoante perfil de risco: Recomendação do Merrill Edge (do Bank of America)

Fonte para estimativa de rendibilidade para cada classe de ativos: APFIPP

**Dinheiro: 0,9%**

Rendibilidade anualizada a cinco anos, até final de 2021, dos fundos de investimento multi-ativos defensivos comercializados em Portugal

**Obrigações: 3,4%**

Média das rendibilidades anualizadas a cinco anos, até final de 2021, dos fundos de investimento multi-ativos moderados e dos fundos de investimento multi-ativos equilibrados comercializados em Portugal

**Ações: 6,2%**

Rendibilidade anualizada a cinco anos, até final de 2021, dos fundos de investimento multi-ativos agressivos comercializados em Portugal

# As regras do jogo

Qual a melhor hora para se aposentar?





## Linhos, limites e apoios

As regras de cálculo da pensão de velhice e da idade legal da reforma têm sido alvo de mudanças significativas com o objetivo de garantir a sustentabilidade da Segurança Social. O resultado: mais anos de trabalho e pensões mais reduzidas, uma [tendência que se deverá agravar nos próximos anos](#).

Assim, ao calcular a sua poupança com base na realidade presente, deverá relativizar os resultados, já que é provável que as regras atuais voltem a ser revistas. Ainda assim, importa conhecer as regras do Estado, para não ficar fora de jogo.

### Quanto vai receber de pensão quando chegar a sua vez?

Valor da pensão face ao último salário antes da reforma\*

2030: **79,9%**

2040: **90,1%**

2050: **38,5%**

2060: **40,1%**

2070: **38,9%**

\* Estimativa da Comissão Europeia no relatório "The 2024 Ageing Report"

### Quando vai poder reformar-se?

Idade da reforma sem penalizações

2025: **66 anos e 7 meses**

2026: **66 anos e 9 meses**

2029\*: **67 anos**

2035\*\*: **67,5 anos**

2070\*\*: **68,4 anos**

\* Previsão do Governo em 2014, quando ligou a idade legal da reforma à esperança média de vida

\*\* Estimativa da OCDE no relatório "Pensions at a Glance 2021"

## A reforma “normal”

As condições de acesso à pensão de velhice têm em conta um conjunto alargado de requisitos e variáveis, que estão refletidos nos diversos regimes. A denominada reforma “normal” permite que os trabalhadores dependentes e independentes, com um mínimo de 15 anos de contribuições para a Segurança Social, possam pedir a reforma sem penalizações quando atingirem a idade legal (66 anos e 7 meses em 2025 e 66 anos e 9 meses em 2026.).

## Atalho para chegar à meta

A idade legal da reforma pode, no entanto, ser encurtada no caso de trabalhadores com carreiras contributivas longas (mais de 40 anos). Em causa está a designada idade pessoal da reforma. Assim, por cada ano civil de descontos para além dos 40 anos, a idade legal é reduzida em quatro meses. Mas com um limite: a redução não pode resultar no acesso à pensão antes dos 60 anos de idade.



### # Exemplo prático

Um trabalhador com 43 anos de descontos para a Segurança Social pode deduzir 12 meses à idade legal da reforma. Tendo em conta as regras para 2025, poderá pedir a reforma sem penalizações quando atingir 65 anos e 7 meses.

### Pensão social de velhice

Existe, também, a [pensão social de velhice](#), disponível para quem não cumpre o mínimo de anos de descontos e cuja atribuição está dependente dos rendimentos.

## Abandonar o jogo antes do apito final

Não é obrigatório trabalhar até à idade legal para aceder à reforma. Pode aposentar-se antes dessa idade através dos vários [regimes de reforma antecipada](#), que podem ou não incluir penalizações no valor da pensão.

**Regime normal.** Os trabalhadores com mais de 60 anos de idade e pelo menos 40 anos de descontos para a Segurança Social podem pedir a reforma antecipada. Mas o valor da pensão sofrerá duas penalizações:

- Fator de redução de 0,5% por cada mês de antecipação, face à idade legal
- Fator de sustentabilidade, calculado todos os anos em função da esperança média de vida aos 65 anos de idade (16,93% em 2025)

### # Exemplo prático

Quem pedir a reforma antecipada 24 meses antes da idade legal sofre uma penalização de 28,93%. O corte corresponde à soma do fator de redução de 0,5% por cada mês de antecipação ( $0,5\% \times 24\text{ meses} = 12$ ) com o fator de sustentabilidade (16,93% em 2025).



**Desemprego de longa duração.** Os [desempregados de longa duração](#) podem reformar-se aos:

- **57 anos** de idade, desde que tenham ficado sem emprego aos 52 anos, descontado durante pelo menos 22 anos e esgotado o subsídio de desemprego. Será aplicada uma penalização de 0,5% por cada ano de antecipação, em relação aos 62 anos de idade. Caso a situação de desemprego tenha resultado de rescisão por mútuo acordo, incidirá um corte adicional: 0,25% por cada ano de antecipação entre os 62 anos de idade e a idade legal.
- **62 anos**, desde que tenham perdido o emprego aos 57 anos de idade e descontado durante pelo menos 15 anos. Não se aplicará qualquer penalização.

**Carreiras muito longas.** Os trabalhadores com mais de 60 anos de idade e 48 anos de descontos podem aceder à reforma antecipada sem penalização. Caso tenham começado a trabalhar aos 16 anos, têm direito a reformar-se quando atingirem 46 anos de descontos.

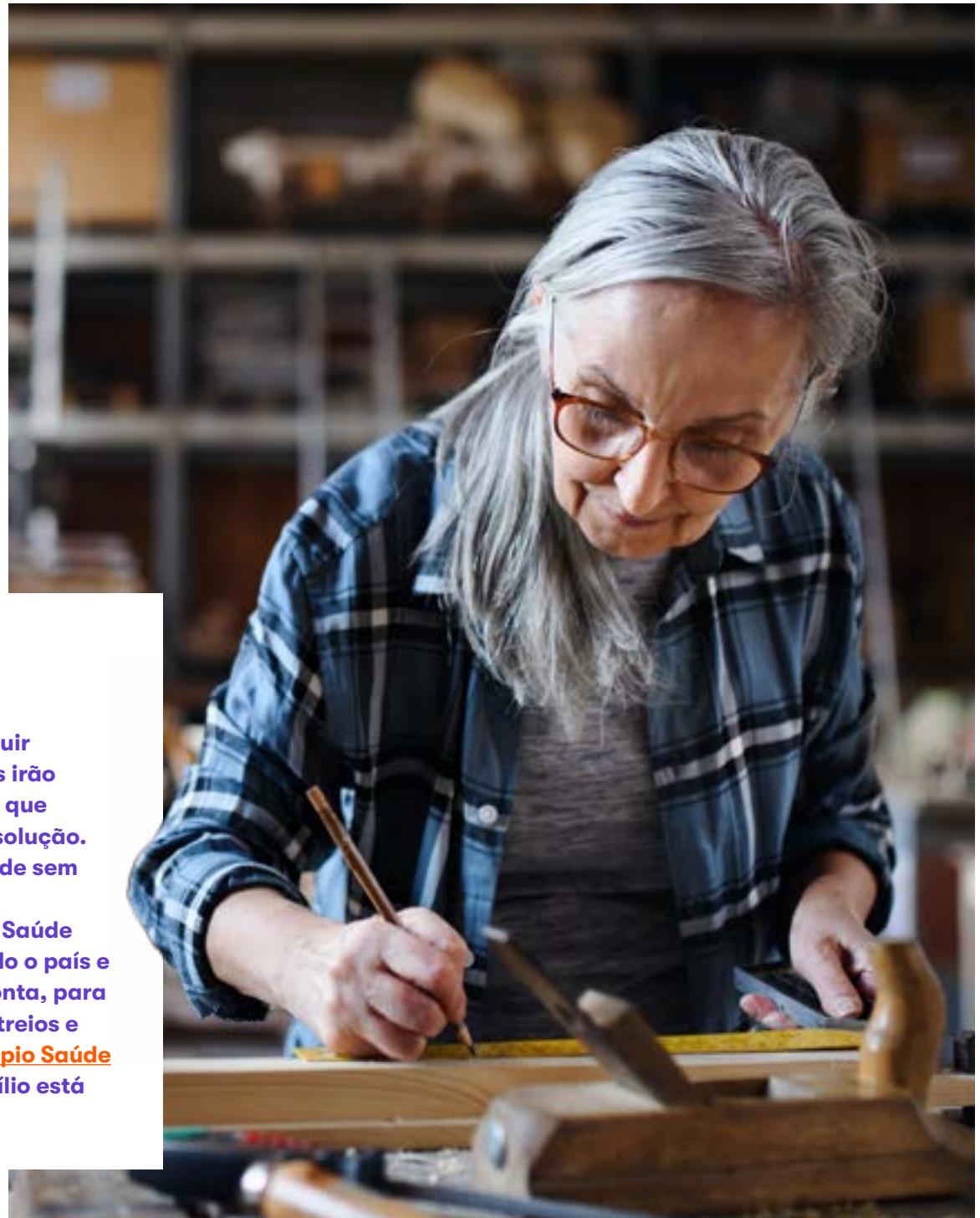
**Atividade profissional.** Existem regimes especiais para as profissões de desgaste rápido, que permitem a aposentação antes da idade legal sem penalizações. Aqui pode ver [todos os casos](#).

**Flexibilização da idade.** Abrange trabalhadores que, aos 60 anos de idade, tenham 40 ou mais anos de descontos.

## Dica do Montepio Associação Mutualista

### Saúde após a reforma? Temos um plano

Chegar à idade da reforma sem uma estratégia para diminuir os custos em despesas de saúde, numa altura em que estas irão aumentar, pode representar um duro golpe nas poupanças que reservou para esta fase da sua vida. Ainda assim, há uma solução. Os associados Montepio têm à disposição um plano de saúde sem custos de adesão ou permanência, sem limite de idade ou exclusão por doenças pré-existentes. O Plano Montepio Saúde dá-lhe acesso a mais de 6 500 prestadores de saúde de todo o país e garante-lhe uma resposta rápida, e financeiramente em conta, para qualquer problema que surja. Além de lhe dar acesso a rastreios e campanhas de saúde exclusivos e gratuitos, o [Plano Montepio Saúde](#) acompanha-o todos os dias: o serviço de Médico ao Domicílio está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.



## E se ainda tiver energia para correr?

Se ao atingir a idade legal (ou pessoal) da reforma preferir permanecer na vida ativa, pode fazê-lo. Dessa forma, o valor da sua pensão futura será reforçado. Por cada mês de descontos adicionado à carreira contributiva, a pensão é bonificada entre 0,33% e 1% (dependendo do número de anos que descontou para a Segurança Social). No entanto, a aplicação do bónus cessa após os 70 anos de idade. Ao completar esta idade, poderá continuar a trabalhar, caso a sua entidade empregadora também esteja interessada em manter a relação laboral. Contudo, se tiver um contrato de trabalho sem termo, este converter-se-á, de forma automática, num contrato a termo certo, com duração de seis meses, renovando-se por períodos iguais e sucessivos, sem limites máximos.

### SABIA QUE...

Pode aposentar-se e, ao mesmo tempo, continuar a trabalhar? Conheça como funciona este regime [neste artigo do Ei](#).



### Dica do Montepio Associação Mutualista

#### Proteja a sua família dos imprevistos

Ao longo da vida ativa, a poupança para a reforma não deve ser a única preocupação. Por vezes, a vida troca-nos as voltas e deve estar preparado para tudo. A modalidade [Proteção Mutualista](#)

[Assegura a Vida](#), de subscrição temporária, protege a sua família em caso de morte ou invalidez. Pode subscrever a modalidade [Assegura a Vida](#) para proteger o pagamento de um contrato de crédito, que não à habitação ou individual (plano CC - Capital Contratado) ou para receber um capital, em caso de invalidez, ou doá-lo a quem entender, em caso de morte (Plano CS - Capital Subscrito).

# Chegada à vista

Erros a evitar perto da meta



Numa maratona, o resultado final depende de como o atleta gera o seu esforço contínuo, até aos últimos metros. Pode correr tudo bem até ao derradeiro quilómetro, mas se falhar o último abastecimento, corre o risco de não conseguir cumprir o objetivo. O mesmo acontece na poupança para a reforma. Também na reta final os erros devem ser evitados, pois representam uma ameaça séria ao esforço de anos para garantir uma vida financeira tranquila depois de deixar de trabalhar.

Os últimos anos de poupança para a reforma servem para consolidar esse esforço, a partir de três chaves: continuar a pôr dinheiro de lado todos os meses, investir com cautela e evitar decisões com elevado impacto nos rendimentos.



01

02

03

04

05

06

07



## Alertas para os últimos metros

### 1. Não utilize o dinheiro da poupança

Quando o plano é bem delineado, o dinheiro que coloca de parte a pensar na aposentação não será necessário para responder às despesas do dia a dia. É verdade que surgem imprevistos, mas, para lhes fazer face, deverá recorrer a um fundo de emergência e não à poupança para a reforma. Para outros fins, como a aquisição de um automóvel ou a realização de obras em casa, deve implementar poupanças paralelas. Recorrer à poupança para a reforma pode ser uma opção tentadora, mas coloca em causa a estabilidade e a eficácia de todo o seu plano de ação.

### 2. Não resgate o PPR

Depósitos a prazo (com taxas promocionais), certificados de aforro (com prémios de permanência) e fundos de investimento (associados a comissões) são alguns dos produtos que podem ser penalizados pelo resgate antecipado.

O caso dos PPR é o mais paradigmático. Além de ser uma aplicação desenhada para o longo prazo, oferece **benefícios fiscais que podem ser anulados** caso resgate o dinheiro. Tal só não acontece se utilizar a quantia do PPR para

amortizar o crédito à habitação. No entanto, só deve avançar para esta opção se não tiver outra forma de baixar a prestação e se estiver numa situação de sobreendividamento.

### 3. Continue a investir

É um erro deixar de investir quando já está reformado. No entanto, nesta fase da vida aconselha-se prudência. A regra dos 4%, já referida neste guia, é uma boa estratégia a seguir.

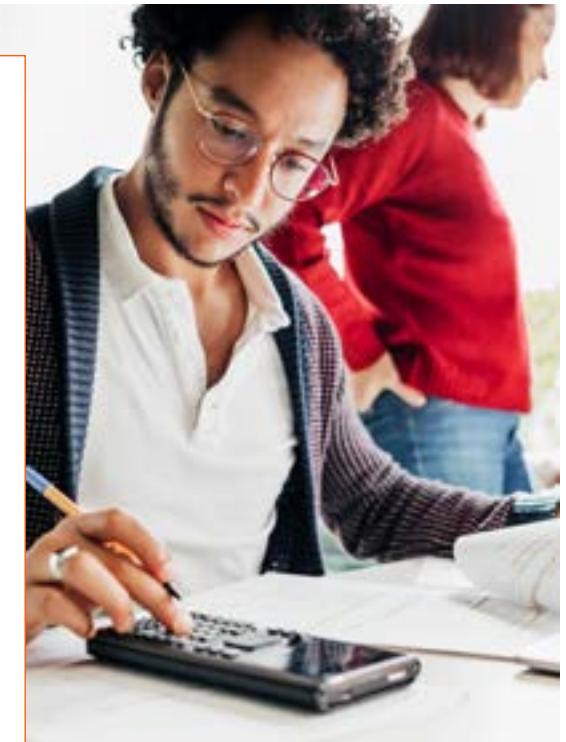
Nesta fase, deve manter as aplicações em que existem incentivos. Deve também escolher produtos com elevada liquidez, para que o dinheiro possa ser resgatado a qualquer momento.

Eis algumas das soluções financeiras mais comuns para o pós-reforma:

- PPR que pagam uma renda mensal;
- Depósitos a prazo;
- Modalidades mutualistas:
  - [Poupança +Net](#)
  - [Poupança Complementar](#)
- Fundos de investimento.

#### # Exemplo prático

Se tiver menos de 35 anos e investir 2 000 euros num PPR, pode deduzir 400 euros à coleta no IRS do ano seguinte. Manter a aplicação até à idade da reforma (ou um [conjunto de outras](#) aplicações) poderá garantir uma taxa retenção de IRS de 8%. A taxa liberatória aplicada sobre a generalidade dos produtos de poupança em Portugal é de 28%. No caso de reembolso antecipado, o subscritor terá de devolver a/s importância/s que foi/foram deduzida/s à coleta acrescida de uma penalização de 10% por cada ano decorrido entre o ano de usufruto da dedução e o ano do reembolso.



#### Dica do Montepio Associação Mutualista

##### Dê mais vida às suas poupanças

O que pensa fazer dentro de seis anos? Comprar um automóvel, fazer uma viagem de sonho ou construir uma almofada financeira que lhe permita dar entrada numa nova casa? A modalidade [Poupança +Net](#) tem uma valorização atrativa e dá-lhe a oportunidade de pensar em ciclos de médio prazo, ideais para cada fase da sua vida. Entre no próximo capítulo da sua vida com esta modalidade cujo capital está protegido pelo património do Montepio Associação Mutualista.

## 4. Assuma riscos

A esperança média de vida para quem chegou aos 65 anos entre 2022 e 2024 foi de 20,02 anos, de acordo com a [estimativa do Instituto Nacional de Estatística](#).

Um período de quase duas décadas exige cautela, mas também uma estratégia de investimento de longo prazo. Assim, não fará sentido aplicar a poupança apenas em produtos de capital garantido. Uma porção do dinheiro pode ser aplicada em produtos com risco, como os fundos de investimento, que apresentam tipologias de risco variadas.

### # Exemplo prático

Se chegar aos 65 anos com uma poupança de 100 mil euros e aplicá-la em produtos sem risco, estará a garantir a manutenção do poder de compra ao longo dos anos da reforma. Com uma rendibilidade líquida de 1%, a sua poupança deve durar cerca de 18 anos, se gastar 500 euros por mês.

Se investir um quarto daquele valor (25 mil euros) em produtos de risco (como ações) e outro quarto em títulos de risco moderado (como obrigações), pode atingir uma rendibilidade média de 3%.

Neste caso, retirando os mesmos 500 euros por mês para as suas despesas de reformado, a poupança vai durar 23 anos na aposentação.

• • • Além dos tradicionais produtos de capital garantido, pode aplicar a poupança em produtos de risco, como fundos de investimento.



## 5. Tenha cuidado com os ativos ilíquidos

Na idade da reforma, está mais perto de precisar do dinheiro, por isso, deve evitar o risco de liquidez (ou seja, de não conseguir ter o dinheiro disponível). Aplicar o valor da poupança em ativos como imóveis, obras de arte, participações em empresas (não cotadas) pode ser apetecível e oferecer perspetivas de rendibilidade interessantes. No entanto, lembre-se de que a possibilidade de não conseguir transformar estes ativos em liquidez é elevada.

## 6. Evite novos créditos

O esforço de guardar dinheiro para a reforma dificulta a poupança para outros fins, como fazer obras em casa ou comprar um automóvel. Mas contrair créditos para esses objetivos é pouco aconselhável. Se o fizer, lembre-se que terá de pagar as prestações numa altura em que os rendimentos são menores e que corre o risco de ter de recorrer à poupança para pagar o/s crédito/s.

### # Exemplo prático

Imagine que precisa de fazer obras em casa. Um empréstimo de 50 mil euros contraído aos 60 anos implica o pagamento de uma prestação mensal próxima de 400 euros (assumindo uma taxa de juro de 4%) até aos 75 anos. O valor aproxima-se do retorno mensal que pode resultar de uma poupança acumulada de 100 mil euros na idade da reforma.



## 7. Não se precipite no pedido de reforma

Escolher a idade da reforma é uma decisão muito pessoal, que vai além das questões financeiras. Mas antes de tomá-la, é importante avaliar os impactos sobre os seus rendimentos.



Se, ainda assim, estiver determinado a pedir a reforma antecipada, analise bem os vários cenários. Uma diferença de poucos meses pode significar um impacto relevante no rendimento disponível até ao final da vida.

### # Exemplo prático

Se tem 62 anos e 40 anos de descontos, pode pedir a reforma antecipada. Assumindo que teria direito a uma pensão de 1 000 euros na idade legal da reforma (66 anos e 7 meses em 2025), ao tomar esta decisão a sua remuneração sofre um corte de 44,43% ( $55 \text{ meses} \times 0,5\% + 16,93\%$ ), para menos de 600 euros. Se esperar pelos 64 anos para pedir a reforma antecipada, não será penalizado pelo fator de sustentabilidade (16,93% em 2025) e a sua idade pessoal da reforma baixa um ano, para 65 anos e sete meses. Assim, a penalização será de “apenas” 15% ( $31 \text{ meses} \times 0,5\%$ ), pelo que a pensão fica nos 845 euros.

# Lesões? Nem vê-las!

Os grandes desafios da reforma



**Por mais que desenhe um plano eficaz e cumpra todas as regras, os imprevistos acontecem. Durante a poupança para a reforma e também na senioridade, situações relacionadas com a saúde ou a habitação podem baralhar as contas iniciais. Mas, tal como ensina o desporto, não há nada melhor do que acautelar a evolução física do atleta e antecipar os desafios que poderão surgir até à meta, mitigando, assim, o impacto de eventuais lesões. Na preparação da reforma, deve tomar medidas agora para minimizar os gastos depois da aposentação.**



- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07



## Maiores de 65: as despesas podem subir

### 1. Saúde

Habitualmente, o avanço da idade traz consigo o aparecimento ou aumento dos problemas de saúde. É natural que as despesas com medicamentos, tratamentos e consultas médicas subam à medida que envelhece. Garantir a subscrição de uma boa solução de saúde permitirá baixar os gastos no futuro, mas também aceder a uma rede de cuidados médicos de boa qualidade, prevenindo o agravamento de problemas e, por consequência, da fatura a pagar por eles.



#### Dica do Montepio Associação Mutualista

##### Aposte num bom seguro de saúde

Com o [Seguro Montepio Saúde](#), pode aceder a uma das mais completas redes de cuidados de saúde do país, preparando-se para uma reforma mais segura e tranquila. As adesões até aos 60 anos não têm limite de idade de permanência, sendo que poderá adequar o plano escolhido às suas necessidades, garantindo desde videoconsultas até ao internamento. Se é Associado Montepio, tem ainda direito a um desconto até 20% se subscrever este seguro para a sua família (dependendo do número de membros do seu agregado familiar).



••• A mensalidade de uma residência sénior pode ser exigente. Prepare-se para este custo ao longo da vida.

## 2. Residências sénior

O plano de poupança para a reforma também serve para responder à eventual necessidade de passar a viver numa residência sénior, sobretudo se não pretender depender de familiares nessa altura da vida ou se eles não tiverem possibilidade de apoiá-lo financeiramente. Sendo que a mensalidade de uma residência privada em Portugal pode ser financeiramente exigente, é importante preparar todos os passos para esta eventualidade.

### Qualidade de vida na reforma

Poderá encontrar na Residências Montepio, empresa dedicada à prestação de serviços à população sénior, a solução para uma reforma tranquila e com todas as comodidades ao seu dispor. Envelhecer não significa perder qualidade de vida e o lugar onde se passa a maior parte do tempo é um dos grandes responsáveis pelo sentimento de bem-estar. Consulte as [ofertas de residências sénior de norte a sul do país](#) e planeie o seu futuro da melhor forma. A Residências Montepio está, também, a apostar na construção de uma [rede de clínicas](#) que promovem um envelhecimento ativo e saudável. Se for Associado Montepio, saiba que beneficia de diversas vantagens na utilização destes serviços.

### 3. Melhorias na habitação

A mobilidade poderá ser outro dos pontos afetados com o avançar da idade. Viver num segundo andar sem elevador, ter uma banheira de difícil acesso ou não dispor de um sistema de climatização adequado são situações que não parecem problemáticas quando se é novo, mas podem trazer complicações acrescidas no futuro. Por isso, poderá chegar o momento de investir em obras ou pequenas adaptações de melhoria.

Fazê-lo com tempo pode, aliás, resultar em poupanças significativas na idade da reforma.

Por outro lado, quando chegar à aposentação, é provável que já não necessite de uma habitação tão grande e com tantas divisões. Poderá ser estratégico planear uma mudança de casa para um espaço que ofereça maior conforto e menos gastos.

••• **Preparar a casa para a velhice é um dos grandes desafios da reforma. Faça-o com tempo.**



### 4. Apoio doméstico

Da mesma forma que um atleta pode precisar de assistência no final de uma grande prova ou mesmo da carreira, também é provável que, na chegada à reforma, a pessoa necessite de auxílio doméstico. Ter apoio na limpeza, nas idas às compras e nos capítulos da saúde, higiene pessoal ou bem-estar (tratamentos periódicos ao domicílio, por exemplo) pode tornar-se essencial para uma vida mais confortável e prazerosa.



## 5. Ajuda à família

Portugal é o país da União Europeia onde os jovens saem mais tarde de casa dos pais.

Em 2024, a idade média deste passo de emancipação foi de 28,9 anos. Da mesma forma, a independência financeira total nem sempre é assegurada, sendo o apoio monetário bastante comum de pais para filhos. Com a parentalidade a acontecer cada vez mais tarde (em média, as mulheres são mães pela primeira vez aos 31,7 anos), é provável que chegue à idade da reforma com a necessidade de desviar uma fatia do seu orçamento para apoiar os dependentes. Ou, pelo menos, conte com isso.

• • • **Na reforma, concretize sonhos adiados e aproveite o tempo livre para viajar. Chegou a hora de desfrutar.**

## 6. Lazer e viagens

Apesar de as preocupações com a saúde ou a habitação serem muitas vezes centrais, todos esperam atingir a idade da reforma podendo vislumbrar algo para além das necessidades primárias e imprevistos. Concretizar sonhos adiados, ter uma vida mais desafogada ou aproveitar o tempo livre para viajar são objetivos mais do que válidos – e merecidos – para quem trabalhou uma vida inteira.

Se considerar que o lazer é um “extra”, pense em como pode criar uma fatia suplementar de rendimento durante a reforma.

As aplicações com retornos mensais são uma boa solução, além de que evitam a tentação ou a necessidade de resgatar produtos financeiros e as consequentes penalizações.

# Conclusão



# A maratona de poupar para a reforma

Destinar parte do rendimento atual para uma fase da vida que, para muitos, parece tão longínqua, como é a reforma, é das decisões mais complexas, mas também mais inteligentes, que podemos tomar. O futuro é incerto, mas temos o conhecimento do nosso lado. Quantas pessoas conhece que desfrutam, hoje, de uma reforma tranquila e sem problemas financeiros? E quantas conhece no sentido oposto?

Poupar para a reforma é uma maratona, mas é uma maratona em que o esforço é apenas mental. Uma corrida em que, em vez de concorrentes ao nosso lado, temos a inevitável procrastinação a entorpecer-nos as pernas.

Este guia pretende ser uma vitamina para redobrar forças e conhecer estratégias para alcançar uma reforma que garanta o nível de vida que tem hoje. Este documento intemporal reúne algumas

das melhores dicas que, ao longo dos anos, o [blog Ei - Educação e Informação](#) partilhou com os leitores. Somos suspeitos nesta afirmação, mas não poderia estar em melhor companhia.

Acima de tudo, trata-se de um guia que o ajuda a planear a reforma sem ter que abdicar da sua vida - dos seus momentos de lazer, dos sonhos ou do investimento na educação dos seus filhos e na saúde. E isso, tal como o bem-estar físico e mental, é impagável.

**A equipa Ei**

**... Poupar para a reforma é uma maratona. Uma corrida em que temos a procrastinação a entorpecer-nos as pernas.**



