



doutor**finanças**

Barómetro Doutor Finanças

Preparação da Reforma



CEA
CENTRO DE ESTUDOS APLICADOS
CATÓLICA-LISBON

APPLIED KNOWLEDGE
CONHECIMENTO APLICADO

Introdução

Preparar a reforma num país que envelhece

Em Portugal, as pensões estão a encolher. De acordo com o Eurostat, a pensão mediana dos portugueses entre os 65 e os 74 anos corresponde atualmente a cerca de **68% do salário** mediano da população entre os 55 e os 64 anos.

E a tendência é para que o cenário se agrave. O relatório *Ageing Report 2024* da Comissão Europeia estima que, em 2050, a pensão média em Portugal passe a equivaler a **38,5% do último ordenado**, se nada mudar no sistema de Segurança Social.

Num país que envelhece rapidamente, estas projeções tornam a forma como cada pessoa se prepara – ou não – para essa fase da vida **uma questão central**, tanto a nível individual como social.

É neste contexto que este barómetro pretende captar o retrato atual dos **hábitos de preparação para a reforma** dos portugueses, explorando comportamentos, expectativas e níveis de planeamento financeiro.

Os resultados oferecem uma perspetiva valiosa sobre o modo como diferentes gerações encaram o futuro e delineiam estratégias para garantir segurança e bem-estar na terceira idade.



Ficha técnica

Entidades responsáveis

O inquérito foi realizado pelo **CEA – Universidade Católica Portuguesa**, em colaboração com o **Doutor Finanças**, entre os dias **25 de fevereiro e 12 de março de 2026**.

Universo em estudo

O universo-alvo é composto por **indivíduos com 18 ou mais anos residentes em Portugal**.

Recolha da informação

Os inquiridos foram selecionados **aleatoriamente**, a partir de uma lista de números de telemóvel também gerada de forma aleatória.

Todas as entrevistas foram realizadas por **telefone (CATI)**.

Os inquiridos foram informados do objetivo do estudo e manifestaram vontade de participar.

Tratamento e ponderação dos dados

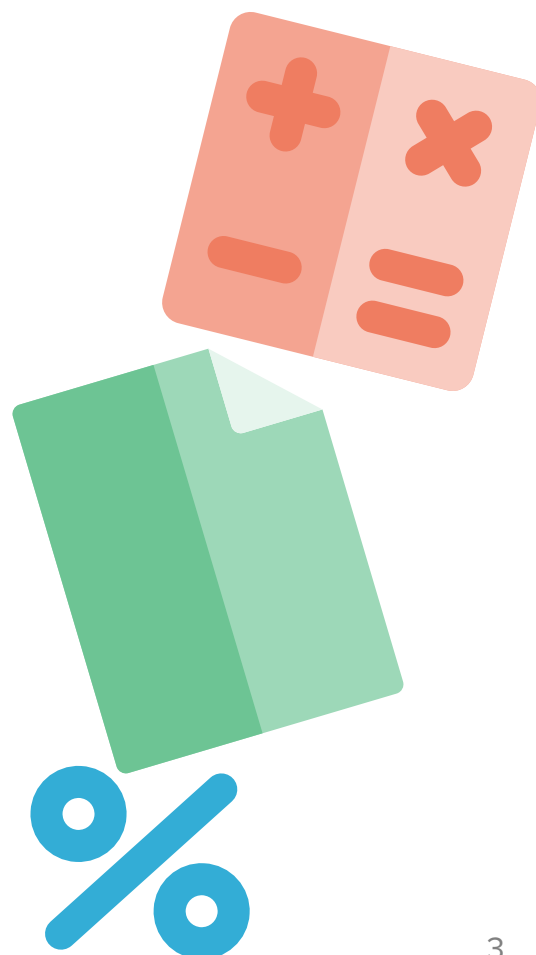
Dado que a dimensão da amostra o permitiu, a análise foi ponderada e ajustada.

Todos os resultados foram ponderados de acordo com a distribuição da população residente por **sexo, escalões etários, grau de escolaridade e região**, com base nas estimativas do **INE**.

Taxa de resposta e precisão dos resultados

A taxa de resposta foi de **15%**.

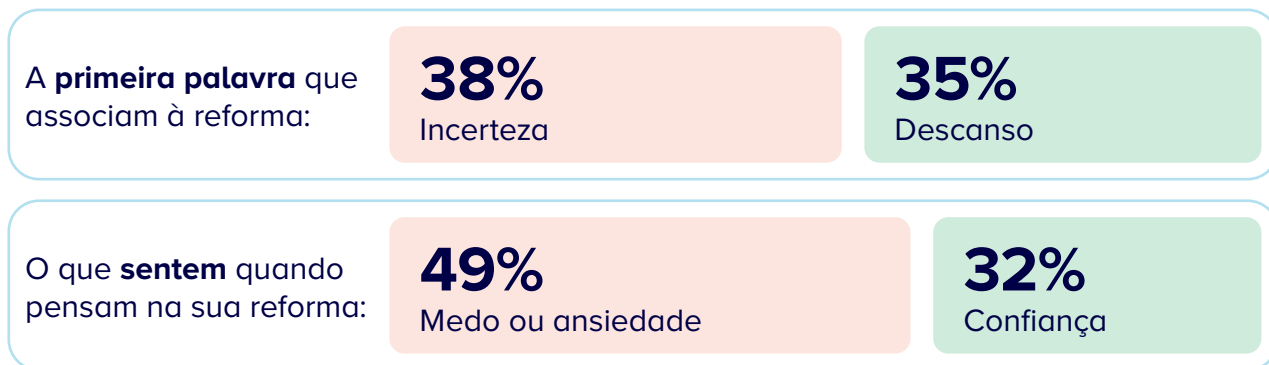
A margem de erro máxima associada a uma amostra aleatória de **700 inquiridos** é de **4%**, para um **nível de confiança de 95%**.



Sumário executivo

A reforma é vivida de forma emocionalmente ambivalente

O modo como os portugueses encaram a reforma combina expectativas positivas com sentimentos de incerteza e ansiedade.



- Ainda assim, 59% veem a reforma como um direito conquistado.
- Em comparação com os homens, as mulheres associam mais a reforma a incerteza, medo e ansiedade, e menos a descanso, liberdade e confiança.

O tema é considerado importante, mas também adiado

A reação à afirmação “Tenho tempo para pensar na reforma mais tarde” divide as opiniões:



- Apesar de estarem mais longe da reforma, as faixas etárias mais jovens (sobretudo 25–35 anos) discordam mais desta frase do que as mais velhas.
- Pessoas com ensino superior também discordam mais do que os inquiridos com menor escolaridade.

A reforma é idealizada como uma fase de lazer, mas marcada por receios

A principal aspiração para a reforma é:

58%

Viajar



19%

Mais tempo com a família e amigos



Em comparação com as mulheres, os homens dizem querer viajar menos (25% vs. 33%), mas tencionam estar mais com a família e amigos (11% vs. 8%) e ajudar a família (5% vs. 3%).

A saúde é claramente a maior preocupação associada à reforma, seguida de questões financeiras e de autonomia:

81%

Saúde



30%

Dependência de familiares



29%

Perda de rendimento



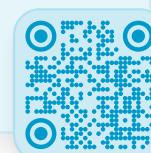
23%

Custos da habitação



Explore outros estudos Doutor Finanças

Conheça os dados sobre hábitos financeiros e de investimento, bem-estar financeiro e imobiliário



Predomina o ceticismo em relação ao futuro das pensões

47%

Não acreditam que a Segurança Social e outros sistemas consigam pagar pensões no futuro

55%

Consideram que a pensão pública não será suficiente para manter o nível de vida

A maioria antecipa dificuldades sérias num cenário de reforma equivalente a 65% do rendimento atual do agregado familiar:

Antecipam dificuldades graves: 54%

Teriam dificuldade para cobrir despesas essenciais: 22%

Não conseguiriam manter o nível de vida: 32%

Teriam de ajustar o seu nível de vida: 32%

Confortáveis para manter o estilo de vida: 9%

NS/NR: 4%

A percentagem de inquiridos que adivinham dificuldades com esta redução de rendimento é ainda maior entre as mulheres (62%) e entre as pessoas que não completaram o ensino superior (58%).

Esta perceção não se traduz em planeamento financeiro estruturado

73%

Não sabem de quanto precisam acumular para manter o nível de vida após a reforma

65%

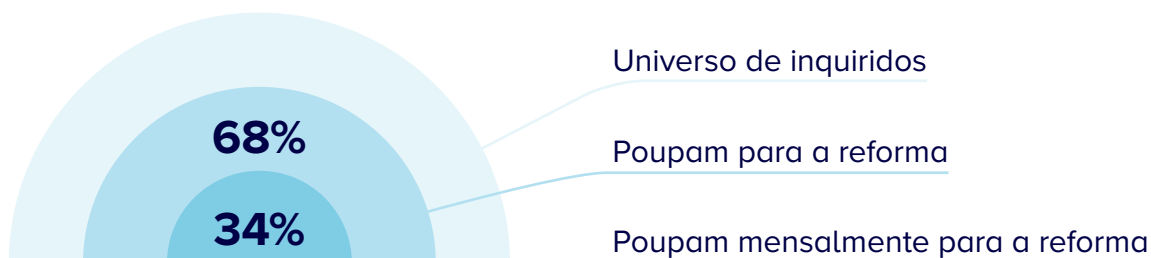
Nunca fizeram qualquer simulação do valor da reforma

33%

Não sabem quanto irão receber de pensão

Há poupança, mas pouco consistente e estratégica

Existe esforço de poupança, mas marcado por irregularidade e estratégias limitadas.



A **falta de rendimento** é o principal motivo apontado para não poupar mais (52%) e os instrumentos utilizados são sobretudo conservadores:

30%

PPR / Fundos



27%

Depósitos / Poupança simples



26%

Nenhum

17%

Imobiliário



17%

Bolsa

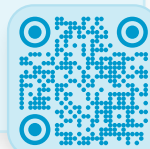


As faixas etárias mais novas pouparam uma maior percentagem do rendimento a pensar na reforma.



Como Planear a Reforma?

Planeie a sua reforma com confiança: descubra um percurso adaptado a si, com estratégias práticas para garantir equilíbrio e autonomia no futuro.



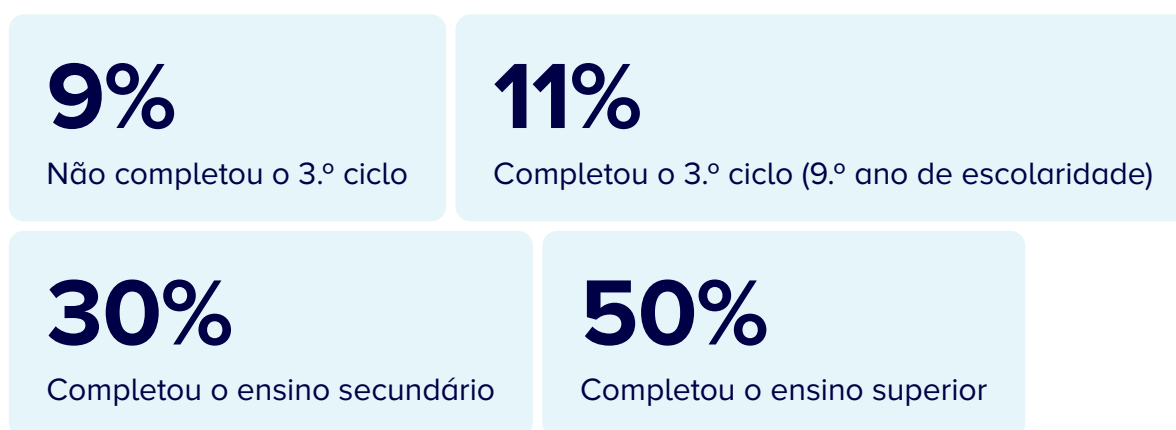
Caracterização da amostra

Antes da análise dos resultados, o relatório apresenta uma caracterização detalhada da amostra, contemplando variáveis como **sexo**, **idade**, **nível de escolaridade** e **distribuição geográfica**, assegurando a representatividade do estudo a nível nacional



Quanto ao sexo, **há um equilíbrio de 50%** de respondentes de ambos os sexos.

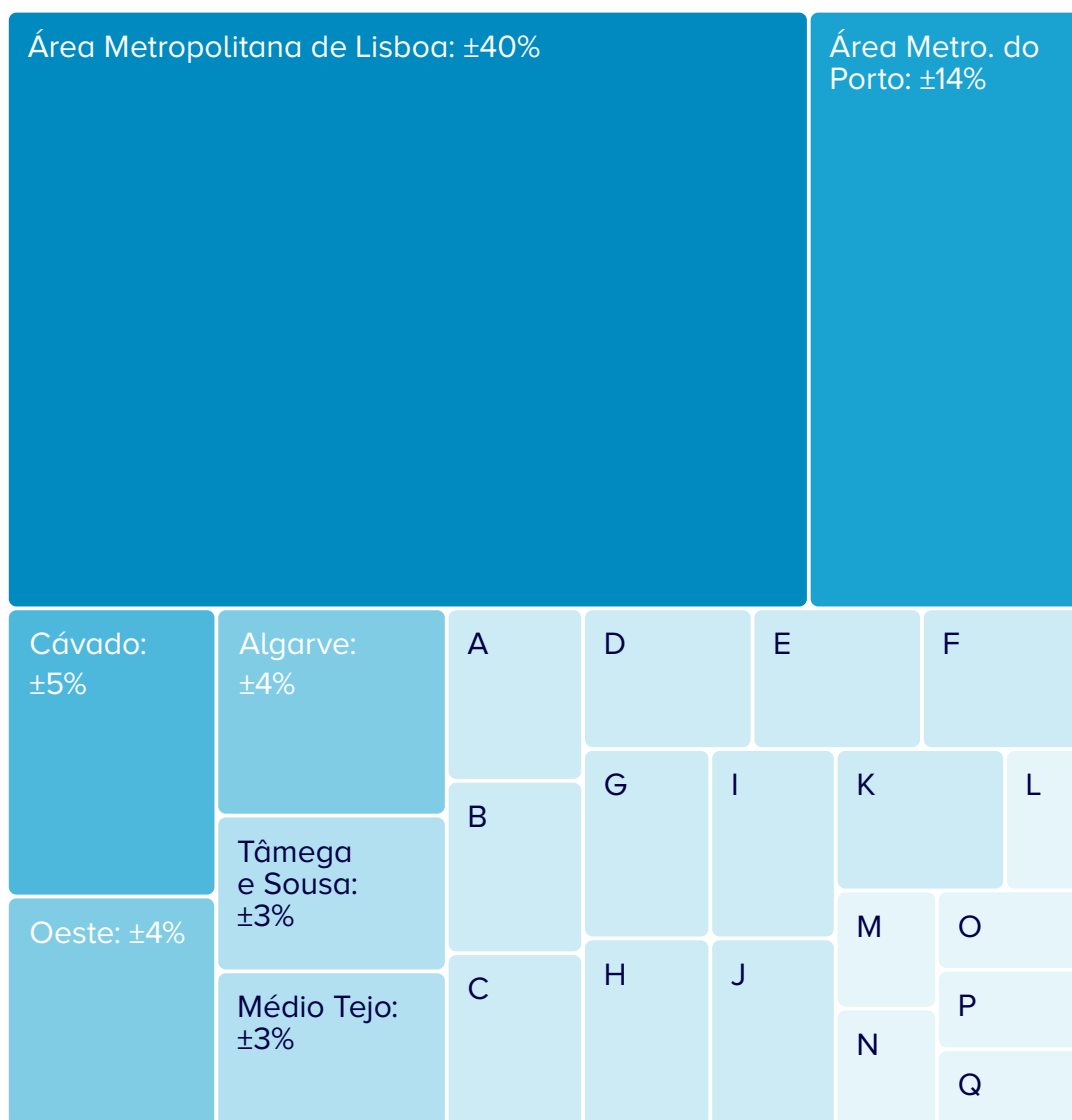
A escolaridade inclui desde indivíduos que não completaram o 3.º ciclo (9%) até aos que completaram o ensino superior (50%), refletindo diferentes níveis de formação.



Esta diversidade permite explorar como é que fatores como idade, género e educação influenciam comportamentos financeiros em Portugal.

Geograficamente, também se obteve a representatividade da amostra, inquirindo indivíduos de 138 concelhos urbanos e não urbanos, em Portugal Continental, Madeira e Açores, com maior incidência nos municípios com maior densidade demográfica.

Os resultados deste estudo foram ponderados por forma a refletir a estrutura demográfica portuguesa (sexo, idade, escolaridade e região), conforme dados do INE, assegurando representatividade estatística.



- A) Região A. da Madeira: ±2%
- B) Região de Coimbra: ±2%
- C) Viseu Dão Lafões: ±2%
- D) Ave: ±2%
- E) Região de Aveiro: ±2%
- F) Região A. dos Açores: ±2%

- G) Lezíria do Tejo: ±2%
- H) Região de Leiria: ±2%
- I) Terras de Trás-os-Montes: ±2%
- J) Alto Minho: ±2%
- K) Alentejo Central: ±2%
- L) Douro: ±1%

- M) Baixo Alentejo: ±1%
- N) Beiras e Serra da Estrela: ±1%
- O) Alentejo Litoral: ±1%
- P) Alto Alentejo: ±1%
- Q) Beira Baixa: ±1%
- R) Alto Tâmega: ±0%

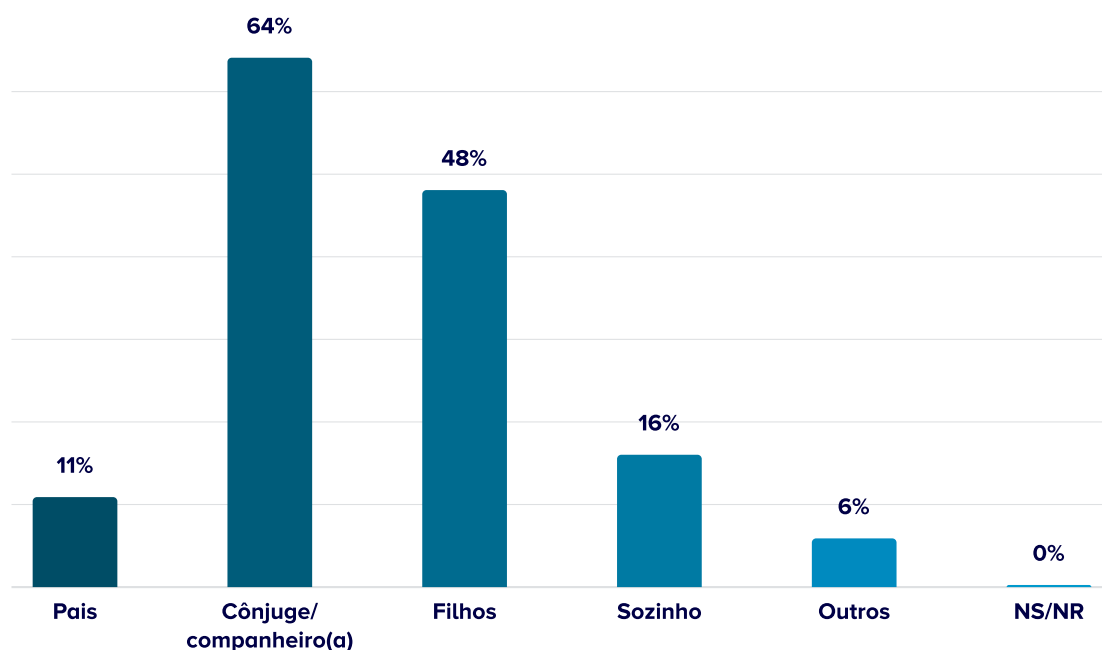
**Resultados
completos**

Perceção da reforma

Os resultados mostram que a maioria dos inquiridos (64%) vive com o cônjuge. O segundo grupo mais representado (48%) reside com os filhos. Apenas 16% vivem sozinhos. 11% dos inquiridos vivem com os pais e 6% têm outra tipologia familiar.

Agregado familiar: Com quem vive?

Nota: resposta múltipla, valores arredondados à unidade

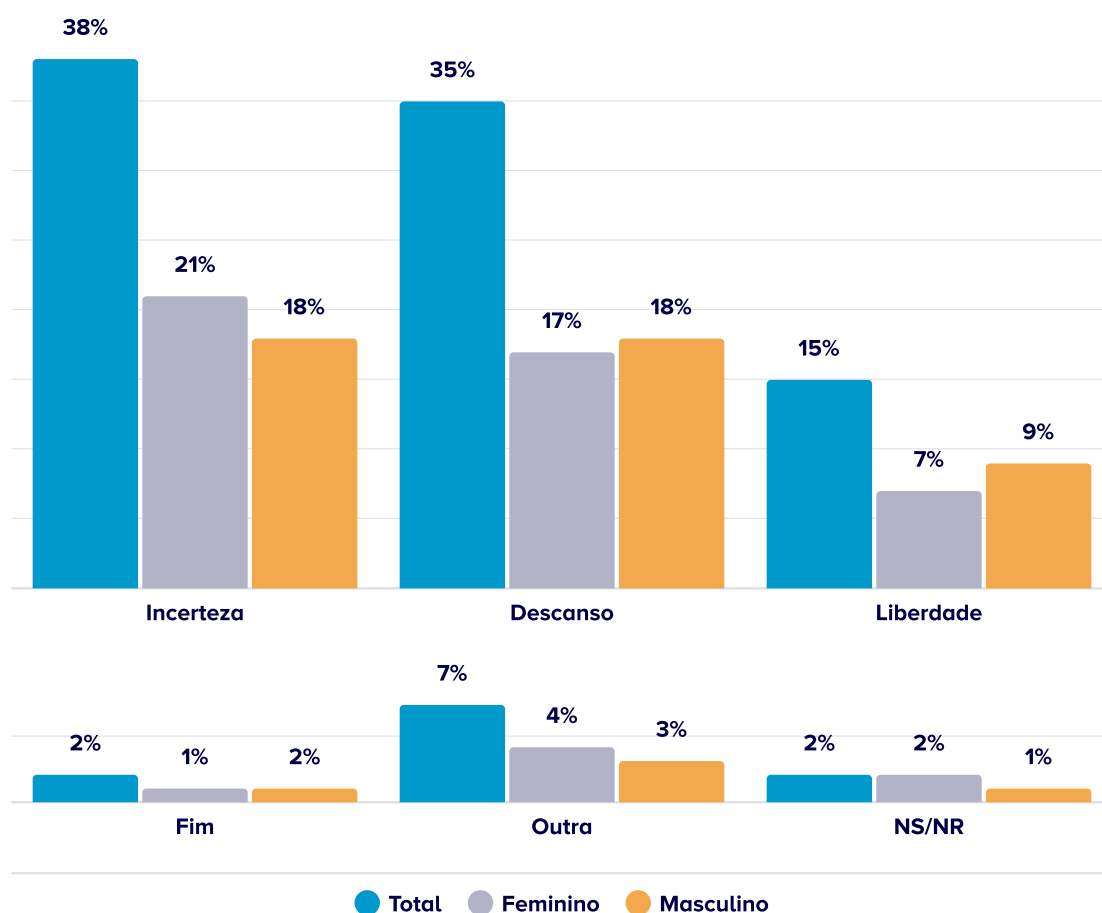


A primeira associação à palavra “reforma” é marcada sobretudo por sentimentos ambivalentes: **incerteza** surge como a resposta mais frequente, com 38%, seguida de **descanso**, com 35%. Ainda assim, 15% dos inquiridos referem **liberdade**, o que sugere que, para uma parte da população, a reforma é também percebida como uma etapa de autonomia e nova disponibilidade pessoal.

Em comparação com os homens, as mulheres referem mais frequentemente a incerteza (21% vs. 18%) e menos o descanso (17% vs. 18%) e a liberdade (7% vs. 9%).

A primeira ideia que lhe ocorre quando ouve a palavra “reforma”

Nota: valores arredondados à unidade

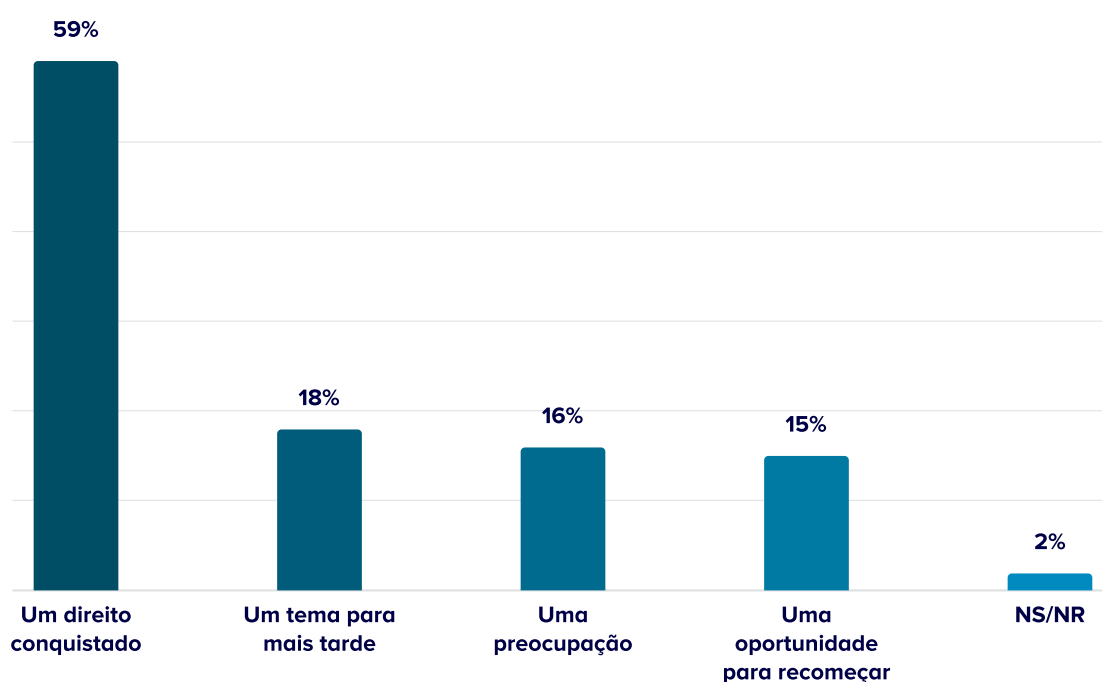


A reforma é percebida, acima de tudo, como um **direito conquistado**, opção assinalada por 59% dos inquiridos.

Ainda assim, 18% encaram-na como um **tema para mais tarde**, enquanto 16% a associam a **uma preocupação** e 15% a **uma oportunidade para recomeçar**. Revelam assim que, embora prevaleça uma visão positiva e de legitimidade, subsistem também reservas e diferentes formas de encarar esta etapa da vida.

Considera que a reforma é, acima de tudo...

Nota: resposta múltipla, valores arredondados à unidade



A resposta ao que sente quando pensa na reforma revela uma perceção marcada pela insegurança face à reforma.

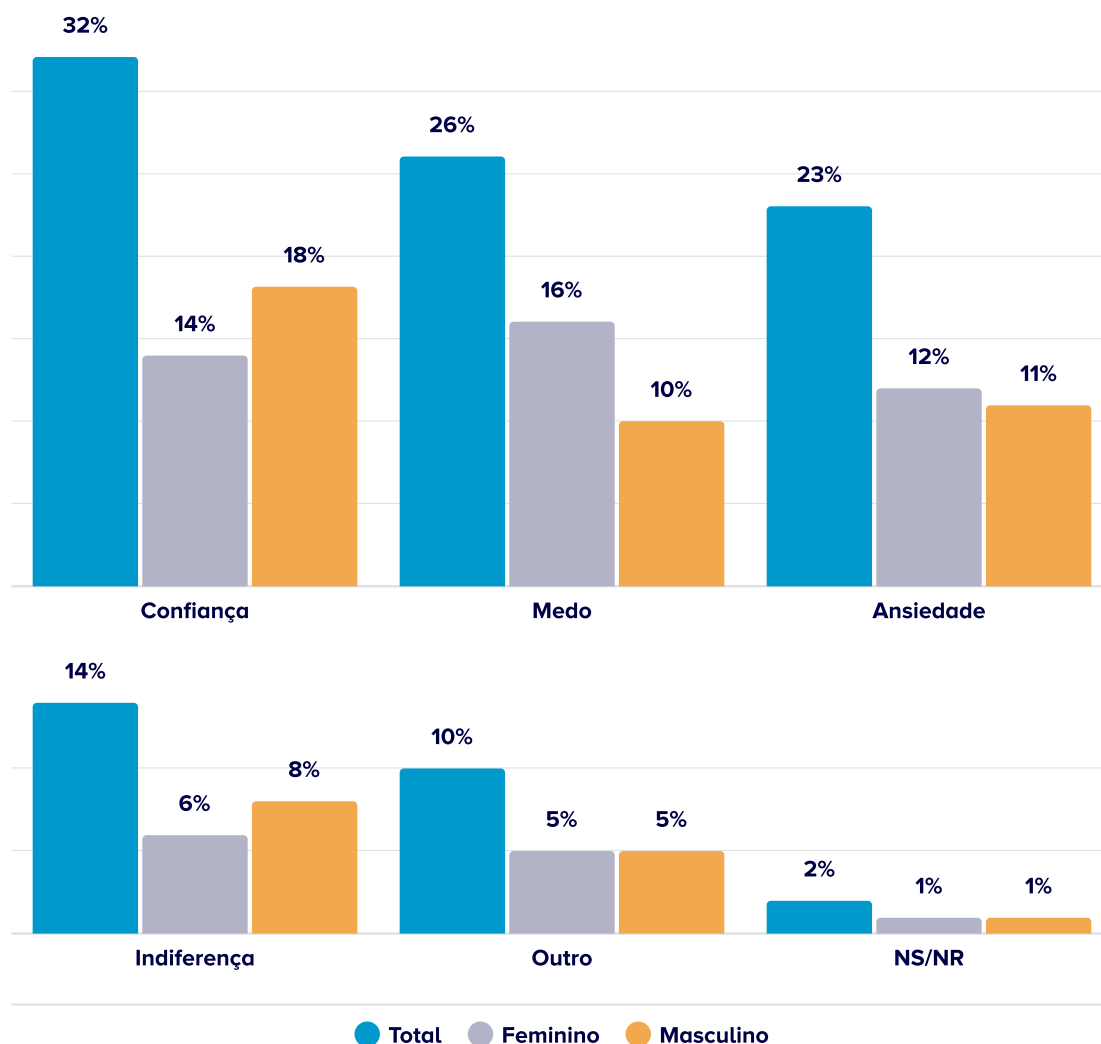
Cerca de 26% revelam **medo** e cerca de 23% demonstram **sentimentos de ansiedade**. Estes sentimentos negativos superam claramente as perceções positivas, sugerindo fragilidades no planeamento e na previsibilidade da reforma. A **indiferença** (14%) pode indicar distanciamento ou adiamento da reflexão, enquanto os outros sentimentos (10%) mostram a diversidade de experiências.

Mais uma vez, as mulheres expressam maior preocupação com a reforma, manifestando menos confiança (14% vs. 18% nos homens) e mais medo (16% vs. 10%) e ansiedade (12% vs. 11%).

No conjunto, os dados apontam para a necessidade de reforçar confiança e literacia financeira.

O que sente quando pensa na sua reforma?

Nota: resposta múltipla, valores arredondados à unidade



Reforma: Um tema para o futuro

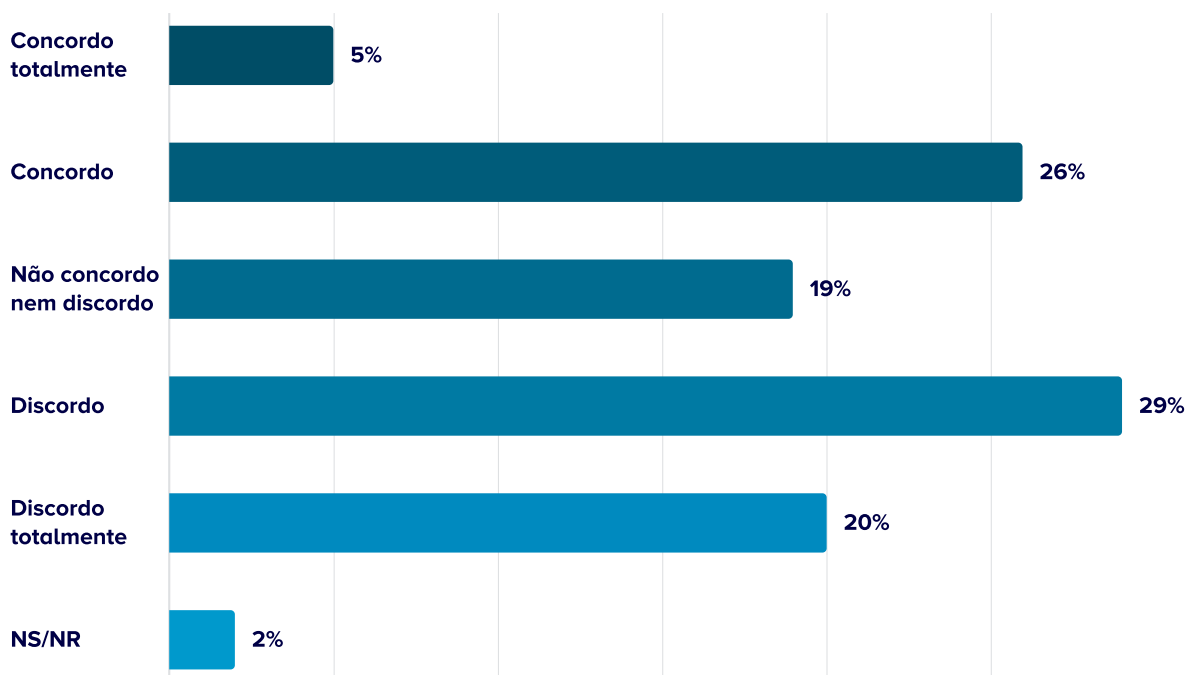
As reações à afirmação “Tenho tempo para pensar na reforma mais tarde” revelam uma atitude globalmente prudente, mas ainda marcada por algum adiamento. A maioria dos inquiridos **discorda** (29%) ou **discorda totalmente** (20%), o que indica consciência da importância de pensar na reforma com antecedência.

No entanto, 31% **concordam ou concordam totalmente**, evidenciando uma proporção relevante que tende a adiar o planeamento. Os 19% que **não concordam nem discordam** sugerem ambivalência ou falta de informação.

No conjunto, os resultados apontam para uma população dividida, com margem significativa para ações de sensibilização e educação financeira orientadas ao planeamento precoce.

Em que medida concorda com a frase “Tenho tempo para pensar na reforma mais tarde”?

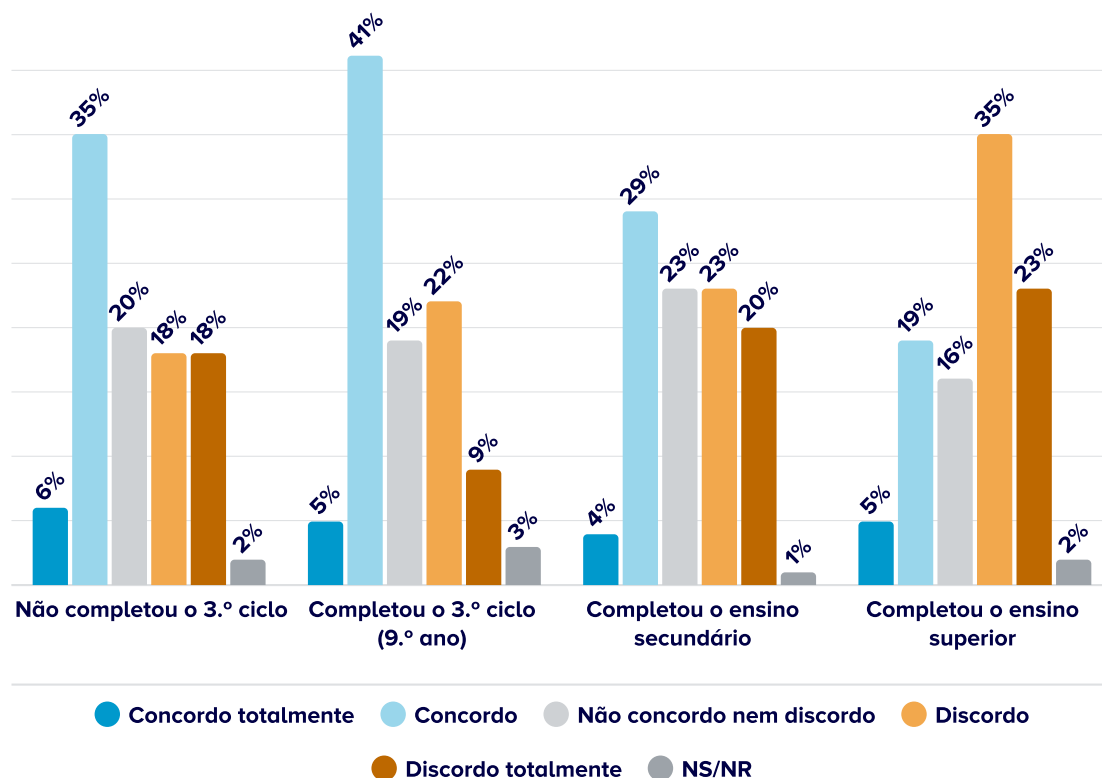
Nota: valores arredondados à unidade



Inquiridos com maior nível de escolaridade discordam mais de que a reforma seja um tema para mais tarde (58% com formação superior discorda ou discorda totalmente; 43% com o ensino secundário; 31% com o 3.º ciclo e 37% sem ter completado o 3.º ciclo).

Em que medida concorda com a frase “Tenho tempo para pensar na reforma mais tarde”?

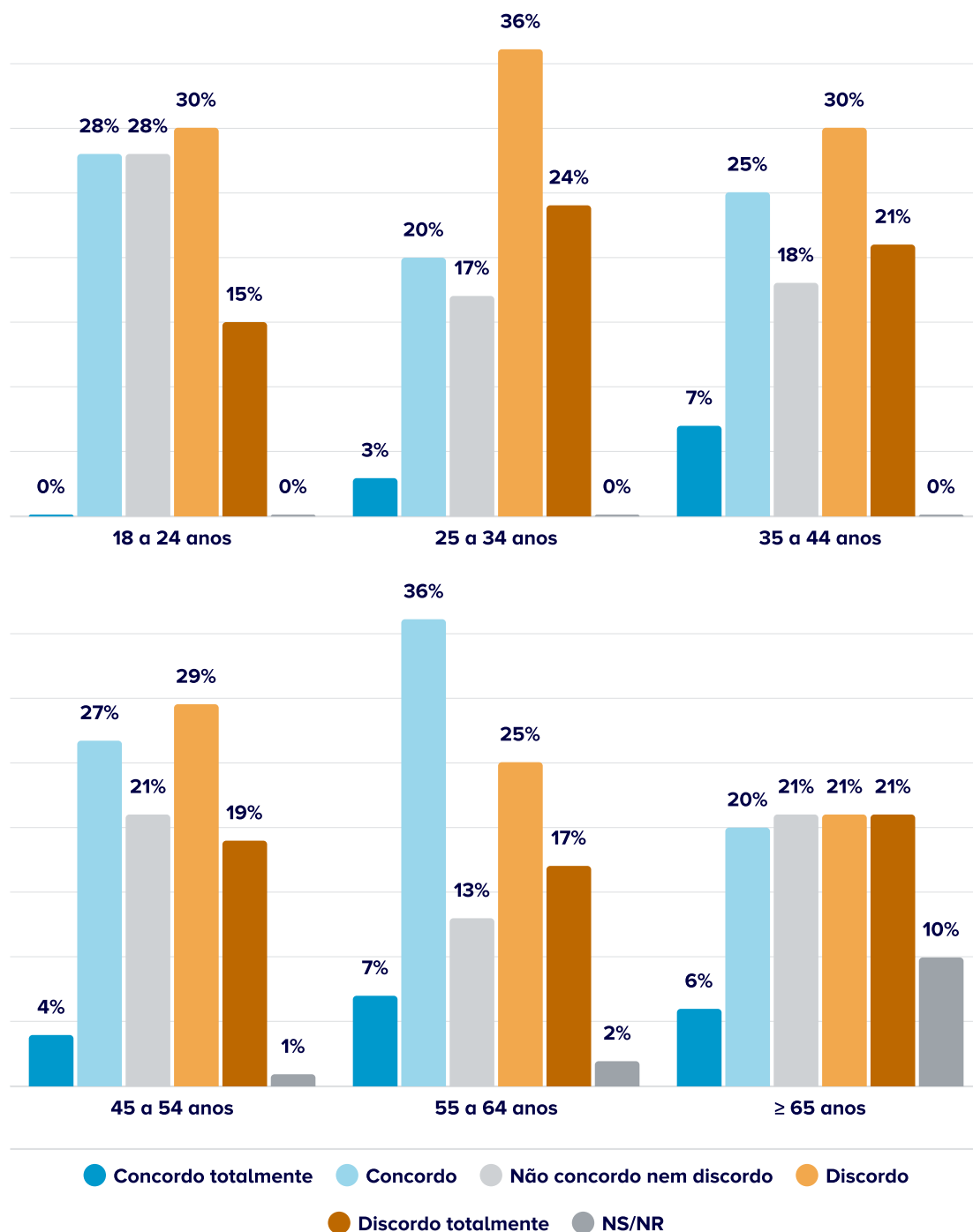
Nota: valores arredondados à unidade



Não são os mais velhos – e que poderiam estar mais próximos da idade da reforma – quem mais discorda ou discorda totalmente de que este seja um tema para mais tarde. A faixa etária mais preocupada (discorda ou discorda totalmente) são as pessoas entre 25-35 anos (60%), seguida de 35-45 anos (50%) e 45-55 anos (47%).

Em que medida concorda com a frase “Tenho tempo para pensar na reforma mais tarde”?

Nota: valores arredondados à unidade



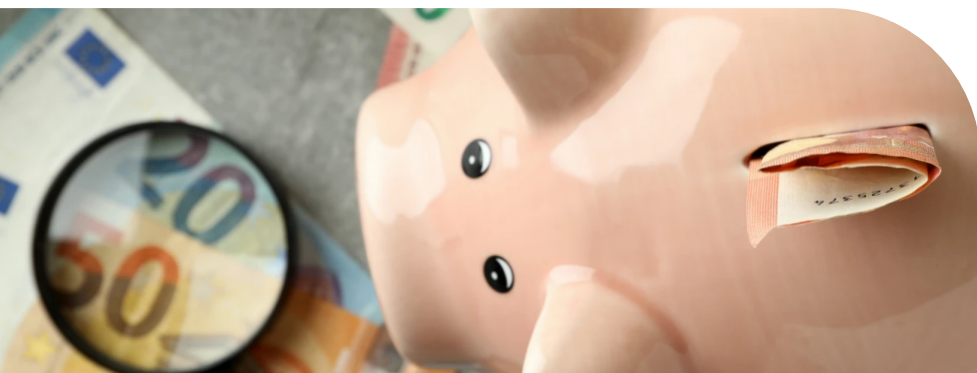
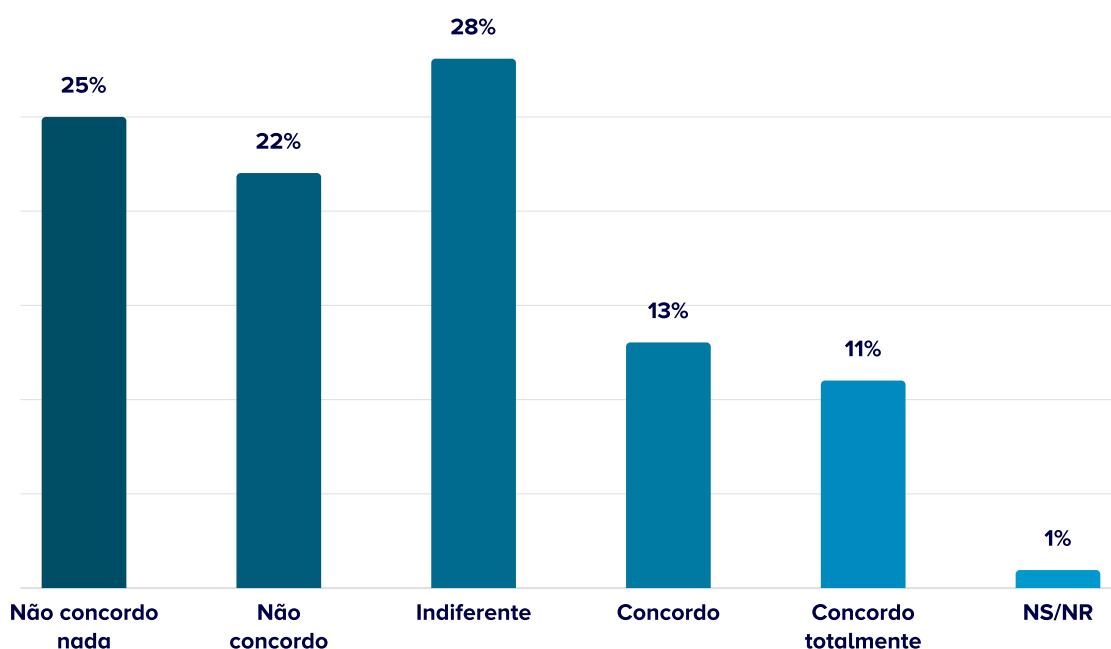
Proteção para a reforma

Os resultados revelam um elevado nível de ceticismo face à sustentabilidade futura do sistema de pensões. Cerca de 47% dos **inquiridos manifestam discordância** quanto à capacidade da Segurança Social em cumprir esse compromisso, refletindo preocupações com fatores como o envelhecimento demográfico e a pressão financeira sobre o sistema.

Por outro lado, apenas 24% **demonstram confiança**, evidenciando uma minoria relativamente otimista. Destaca-se ainda o peso significativo dos indiferentes (28%), o que pode indicar incerteza ou falta de informação sobre o tema.

A Segurança Social (ou outros sistemas como a Caixa Geral de Aposentações) conseguirá pagar as pensões no futuro?

Nota: valores arredondados à unidade



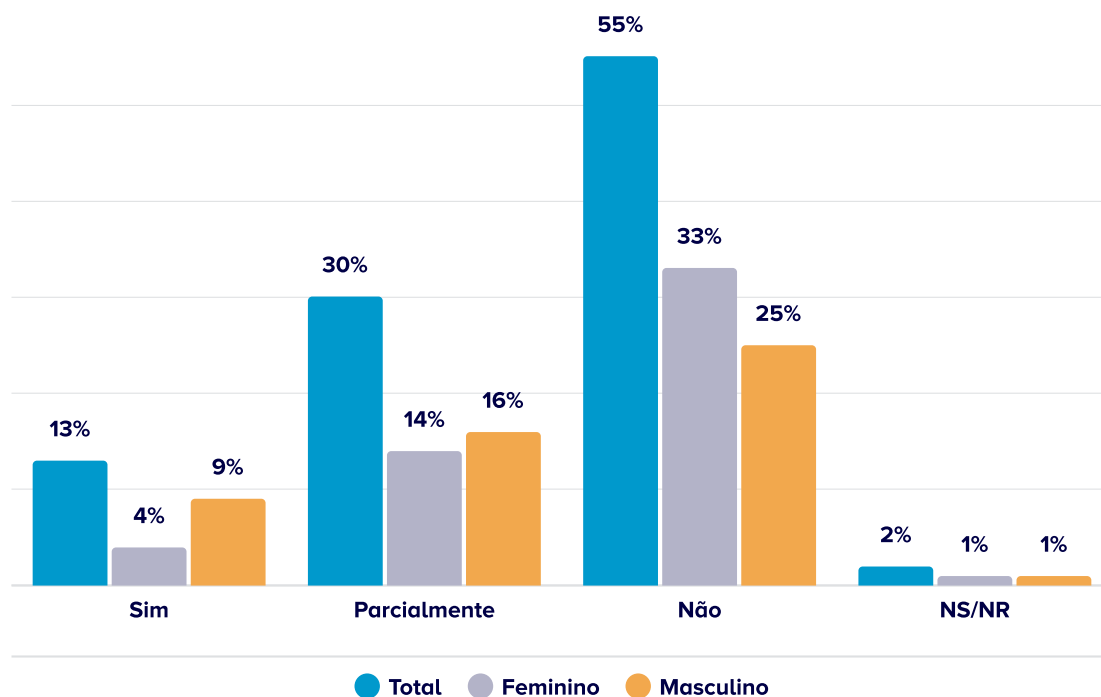
Evidenciam-se ainda uma clara **falta de confiança** dos portugueses na suficiência da **pensão pública** para garantir o nível de vida na reforma. A maioria (55%) afirma não confiar, refletindo preocupações com a sustentabilidade do sistema e o valor futuro das prestações.

Apenas 13% demonstram confiança plena, enquanto 30% adotam uma posição intermédia, sugerindo alguma expectativa, mas com reservas. Este cenário revela uma percepção generalizada de risco financeiro no longo prazo, podendo incentivar a procura de soluções complementares de poupança.

Os dados reforçam a importância de promover a literacia financeira e o planeamento atempado da reforma individual.

Confia que a sua pensão pública será suficiente para manter o seu estilo de vida?

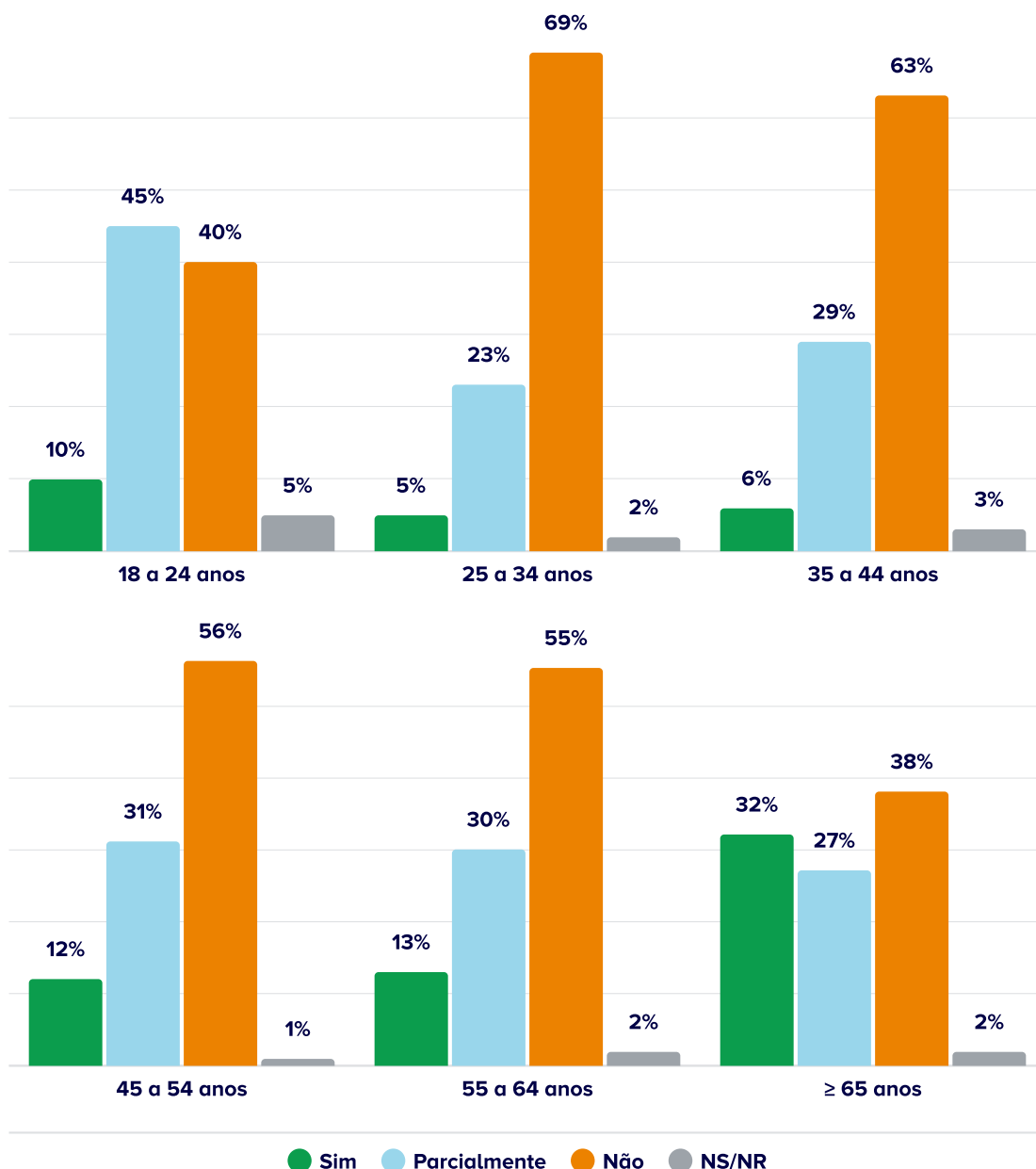
Nota: valores arredondados à unidade



São principalmente as faixas etárias mais jovens quem mais está desconfortável que a pensão pública será suficiente para manter o seu nível de vida, principalmente a faixa entre os 25-35 anos (69%), seguida dos 35-45 anos (63%), 45-55 anos (56%) e 55-65 anos (55%), revelando maior nível de consciência.

Confia que a sua pensão pública será suficiente para manter o seu estilo de vida?

Nota: valores arredondados à unidade



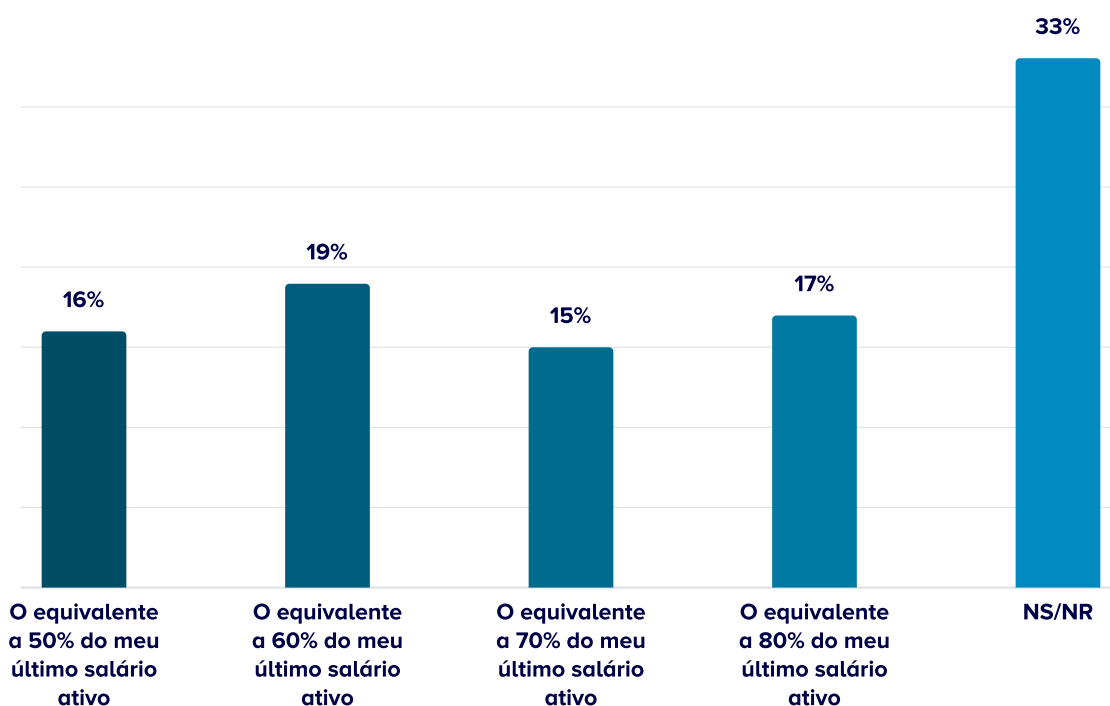
Conhecimento

Os dados indicam um nível relevante de incerteza sobre o valor das pensões em Portugal. Um terço dos inquiridos (33%) **admite não saber** quanto poderá receber, evidenciando lacunas significativas de literacia financeira.

Entre os restantes, as expectativas distribuem-se de forma dispersa entre diferentes níveis de substituição do rendimento, sem um claro consenso, o que sugere perceções pouco informadas ou baseadas em estimativas imprecisas.

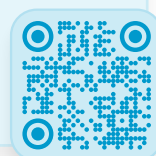
Sabe quanto se recebe de reforma em Portugal?

Nota: valores arredondados à unidade



Transforme a sua Relação com o Dinheiro

Aprenda a compreender a sua relação com o dinheiro, a identificar padrões de comportamento e a transformar hábitos e decisões financeiras.

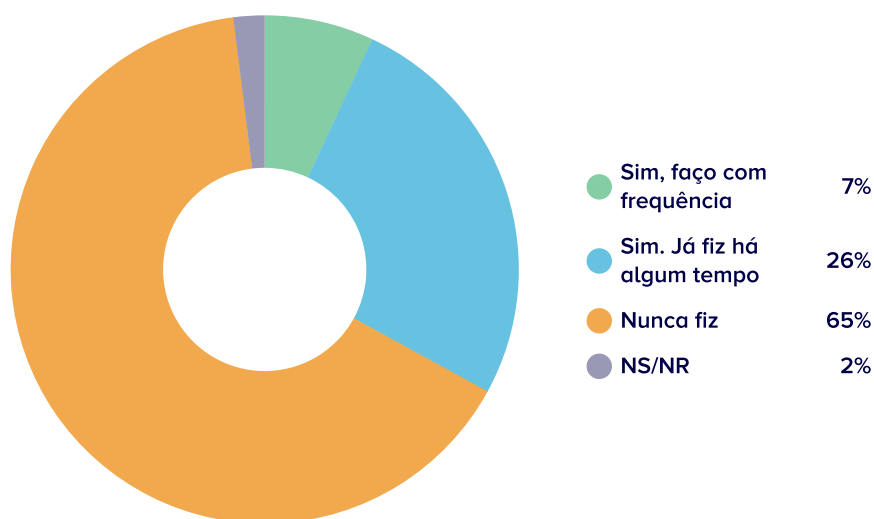


Persiste, ainda assim, uma fraca adesão à simulação do valor da pensão futura. A maioria dos inquiridos (65%) **nunca realizou qualquer simulação**, o que revela falta de planeamento e possível desvalorização do tema da reforma.

Apenas 7% afirmam fazê-lo **com regularidade**, demonstrando um nível reduzido de acompanhamento ativo da sua situação futura. Já 26% referem **ter feito simulações no passado**, mas sem continuidade, o que pode limitar a utilidade dessa informação.

Alguma vez fez uma simulação do que será o valor da sua pensão?

Nota: valores arredondados à unidade



Nível de vida na idade da reforma

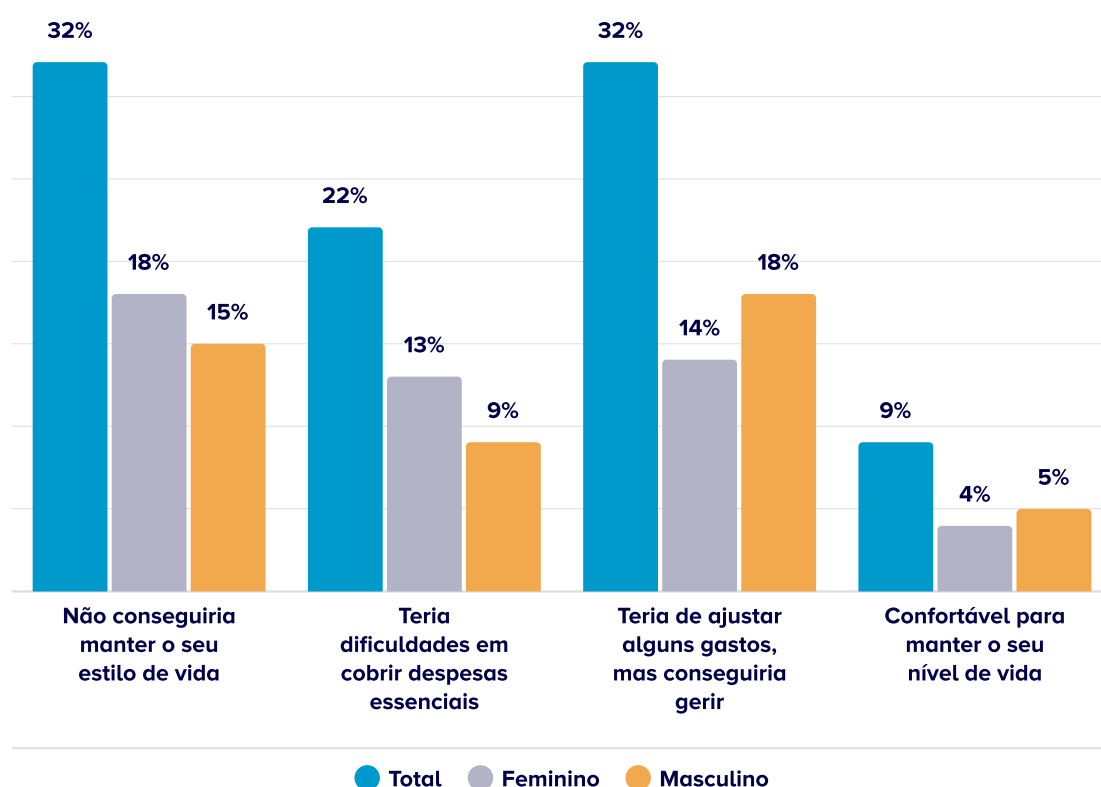
Parece haver uma perceção generalizada de **vulnerabilidade financeira** perante uma redução significativa de rendimento na reforma.

Mais de metade dos inquiridos (**54%**) **admite dificuldades sérias**, seja na manutenção do nível de vida (32%) ou até na cobertura de despesas essenciais (22%). Por outro lado, **32% consideram que conseguiriam adaptar-se com alguns ajustes**, indicando alguma margem de flexibilidade, ainda que limitada. Apenas 9% se sentiriam confortáveis nesta situação, revelando uma minoria com maior segurança financeira.

No conjunto, os dados sublinham a importância de poupança complementar e de um planeamento atempado para mitigar o impacto da quebra de rendimento.

Se se reformasse hoje e passasse a receber uma reforma que representa 65% do rendimento atual do seu agregado familiar...

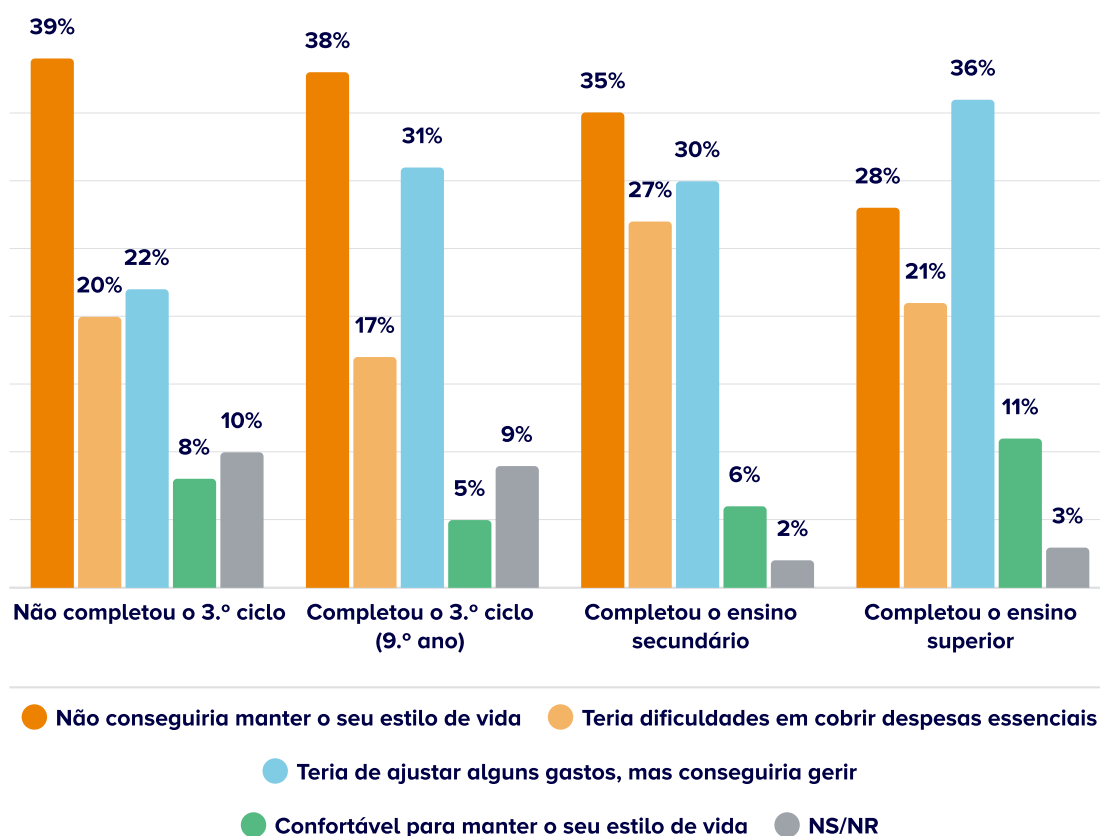
Nota: valores arredondados à unidade



A ideia de que seria confortável manter o nível de vida com uma reforma correspondente a 65% do rendimento atual é minoritária em todos os níveis de escolaridade, surgindo com maior expressão entre quem completou o ensino superior (11%) e entre quem não concluiu o 3.º ciclo (8%). Ainda assim, a leitura dominante é transversal: a maior parte das pessoas antecipa dificuldades ou a necessidade de ajustar despesas na idade da reforma.

Se se reformasse hoje e passasse a receber uma reforma que representa 65% do rendimento atual do seu agregado familiar...

Nota: valores arredondados à unidade



Poupança

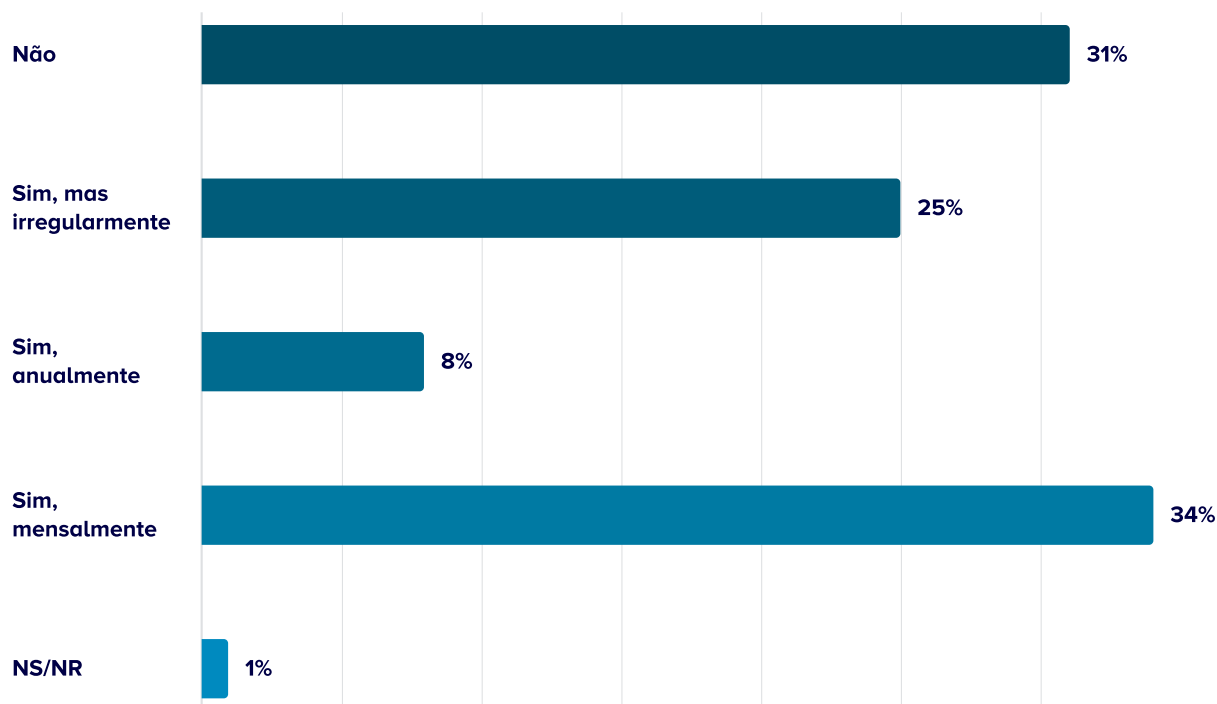
Há uma maioria significativa de portugueses que diz poupar para complementar a reforma (68%), embora os resultados revelem comportamentos distintos na preparação financeira para a reforma.

Embora **34% dos inquiridos já poupem mensalmente**, evidenciando uma abordagem disciplinada, uma fatia significativa ainda apresenta fragilidades: **25% poupam de forma irregular** e **31% não poupam de todo**. Apenas **8% optam por contribuições anuais**, sugerindo menor consistência no esforço de poupança.

No conjunto, apesar de sinais positivos, prevalece alguma falta de regularidade e planeamento estruturado.

Já começou a poupar para complementar a pensão pública?

Nota: valores arredondados à unidade



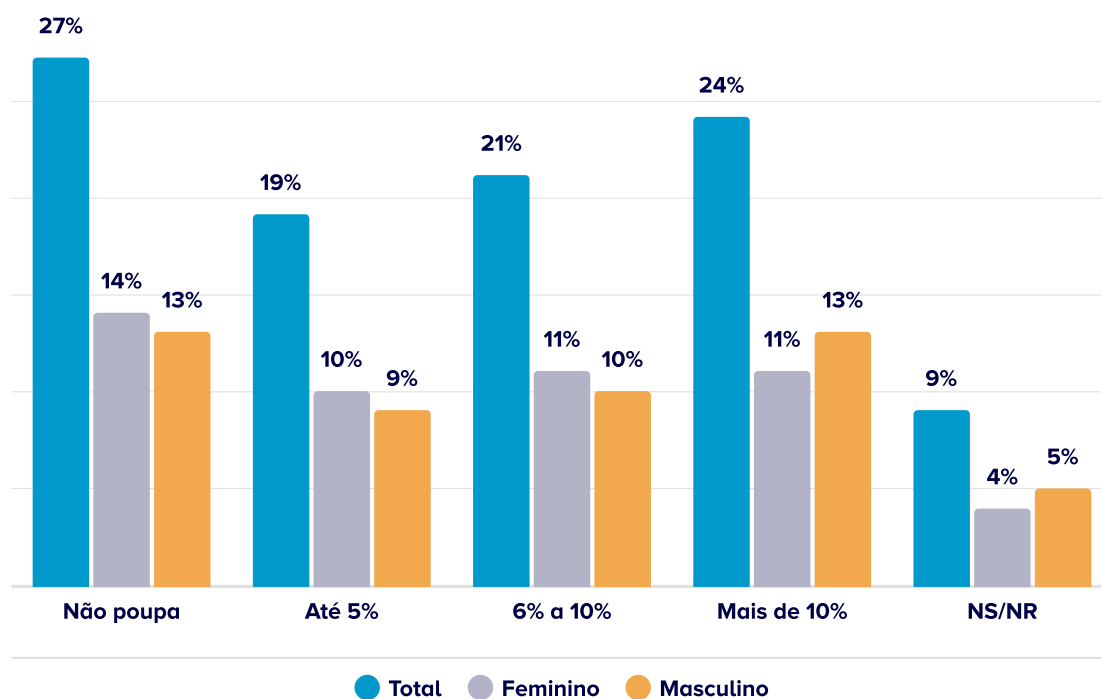
Apesar da resposta sobre disponibilidade para poupar, os resultados evidenciam uma distribuição relativamente equilibrada dos níveis de poupança para a reforma, mas também algumas fragilidades.

Embora **24% dos inquiridos indiquem poupar mais de 10% do rendimento** — um sinal positivo de planeamento — 27% afirmam não poupar, o que representa um risco significativo para o futuro financeiro.

As restantes respostas concentram-se em níveis moderados (até 10%), sugerindo algum esforço, ainda que potencialmente insuficiente. A presença de 9% de indecisos reforça a ideia de desconhecimento ou falta de acompanhamento.

Que percentagem do seu rendimento mensal poupa a pensar na reforma?

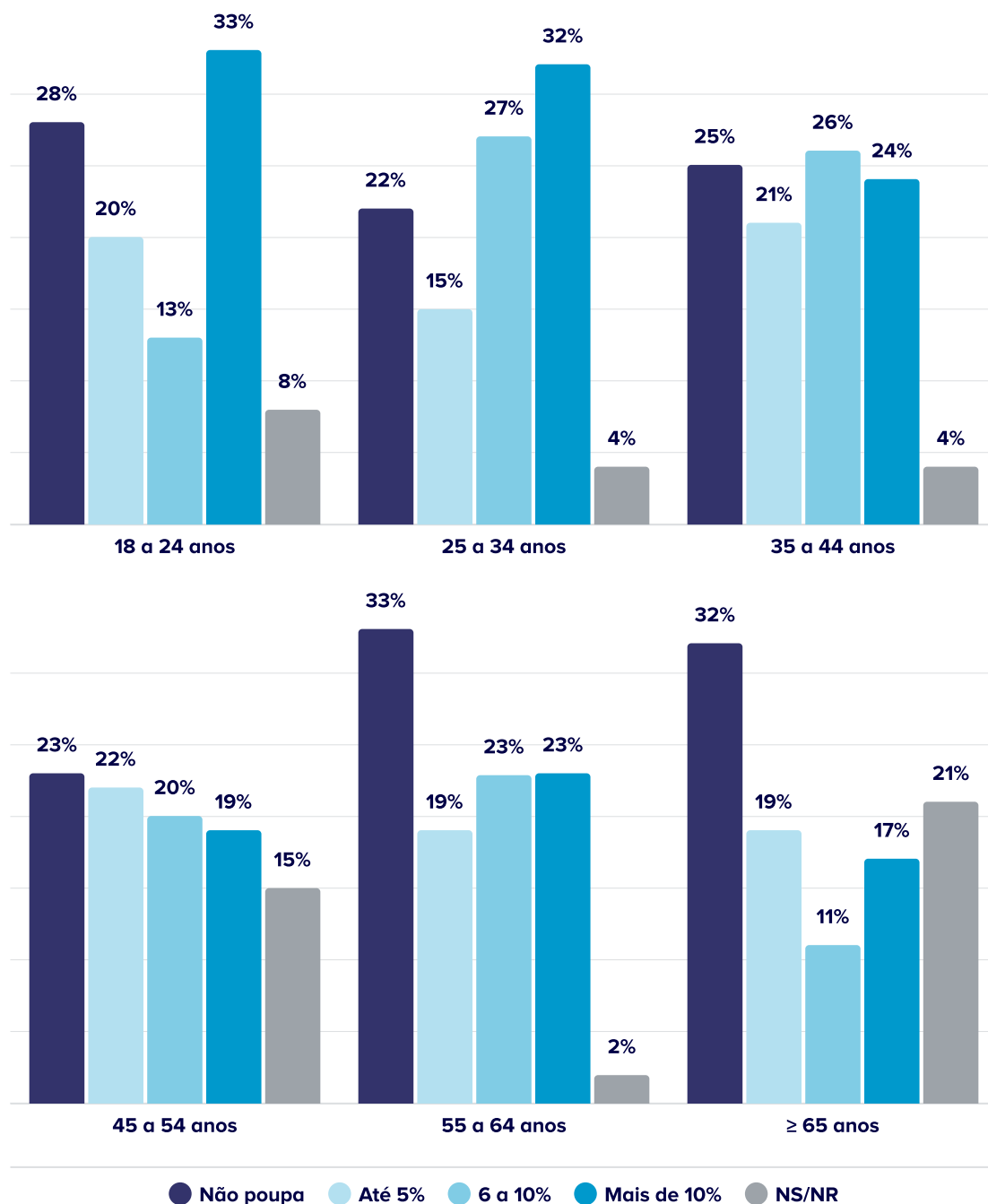
Nota: valores arredondados à unidade



São os mais jovens aqueles que percentualmente mais poupam a pensar na reforma: entre os 18-25 anos (33%) e 25-35 anos (32%). Em sentido contrário, são as pessoas com mais de 65 anos quem menos poupa (17%).

Que percentagem do seu rendimento mensal poupa a pensar na reforma?

Nota: valores arredondados à unidade

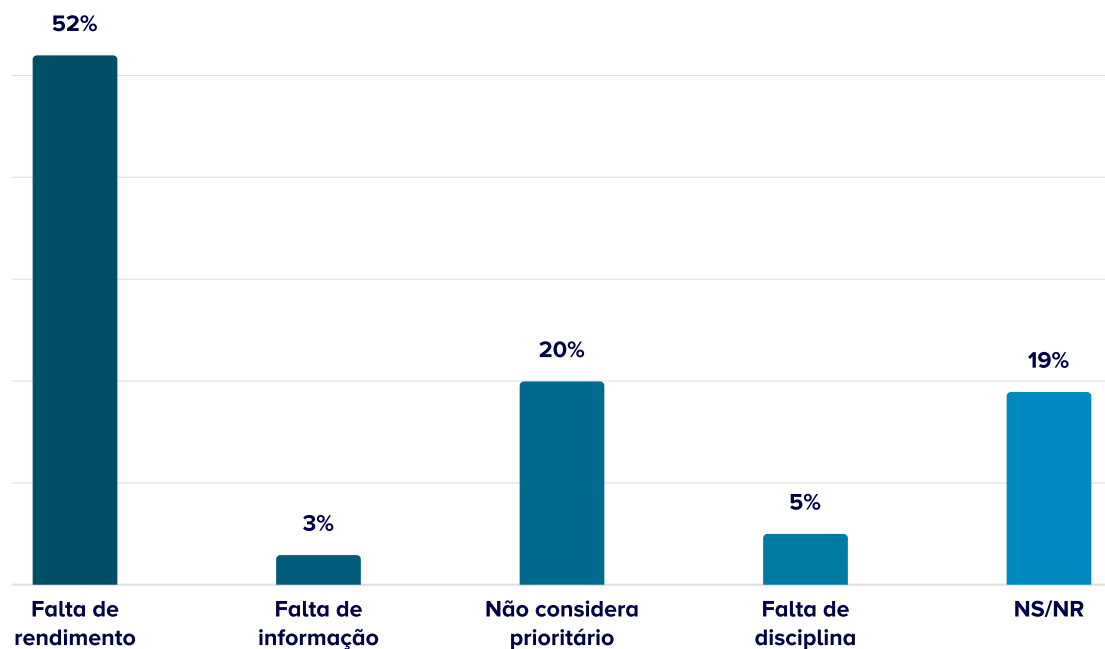


A análise da questão “Qual o principal motivo para não poupar mais?” mostra que a **falta de rendimento** é o fator dominante, com **52%** das pessoas indicando-o como razão principal. Outros motivos aparecem em proporções muito menores: **não considera prioritário** (20%), **falta de disciplina** (5%) e **falta de informação** (3%). Um percentual significativo, 19%, não soube ou não respondeu.

Em resumo, a principal barreira para a poupança é claramente a **limitação de recursos financeiros**, muito acima de fatores como disciplina ou conhecimento sobre finanças.

Qual o principal motivo para não poupar mais?

Nota: valores arredondados à unidade

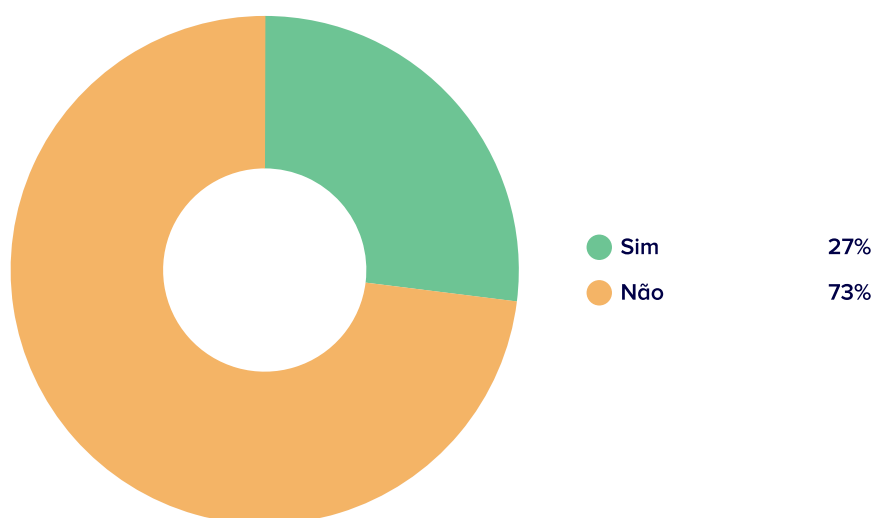


73% dos inquiridos não sabem de quanto precisam acumular para manter o nível de vida após a reforma, enquanto apenas 27% têm essa noção clara.

Este resultado evidencia uma lacuna significativa no planeamento financeiro e na literacia financeira. A ausência de objetivos concretos pode comprometer decisões de poupança e investimento ao longo da vida.

Sabe de quanto precisaria acumular para manter o seu nível de vida após a reforma?

Nota: valores arredondados à unidade



Investir com Sucesso: Primeiros Passos

Invista com confiança: aprenda a avaliar riscos, escolher oportunidades e construir o seu futuro financeiro



Soluções para a reforma

A análise da questão “Que tipo de soluções mais usa para preparar a reforma?” revela um comportamento diversificado, mas ainda com algumas fragilidades.

A opção mais utilizada são os **PPR e fundos (30%)**, indicando alguma adesão a instrumentos financeiros específicos para a reforma. Seguem-se os **depósitos e poupança simples (27%)**, que, apesar de seguros, tendem a oferecer baixa rentabilidade no longo prazo.

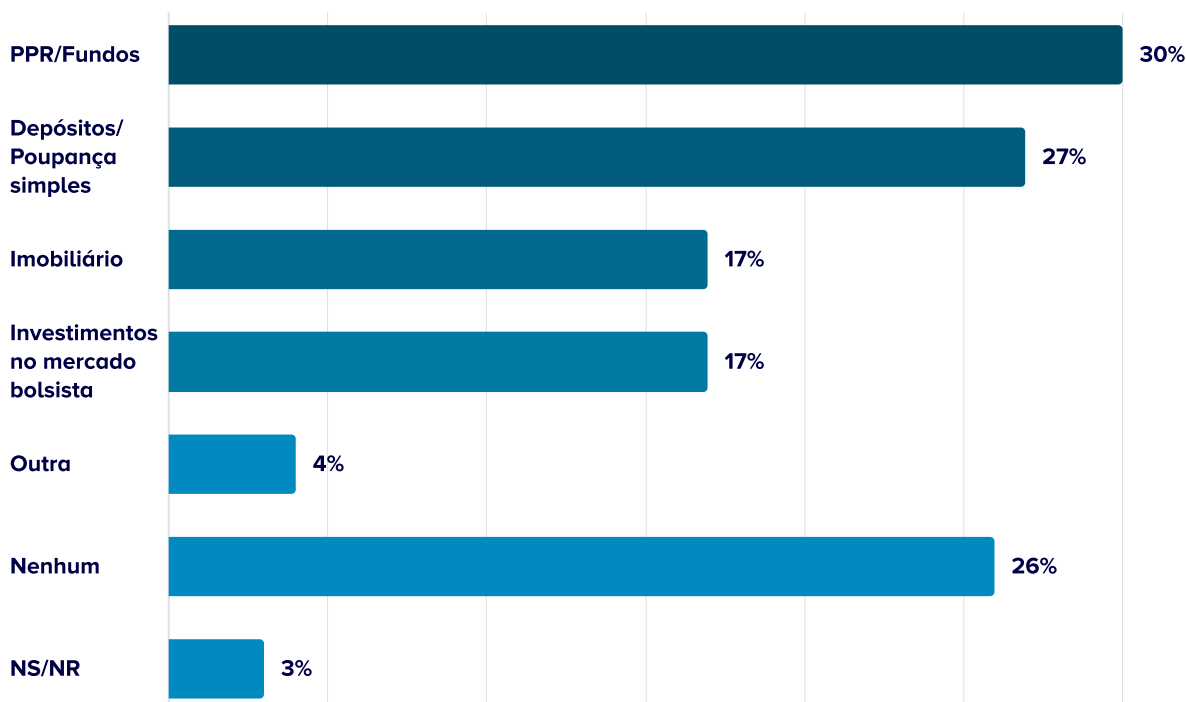
Destaca-se também que **26% não utilizam qualquer solução**, um valor preocupante, pois indica ausência total de preparação. **O investimento imobiliário e no mercado bolsista (ambos com 17%)** mostram que uma parte da população procura alternativas com potencial de maior retorno, embora com mais risco.

As restantes respostas têm pouca expressão: “Outra” (4%) e “Não sabe/Não responde” (3%).

Em síntese, observa-se algum esforço de preparação, mas ainda com forte dependência de soluções conservadoras e uma percentagem relevante de pessoas sem qualquer estratégia, o que reforça a necessidade de maior literacia financeira e planeamento de longo prazo.

Que tipo de soluções mais usa para preparar a reforma?

Nota: resposta múltipla, valores arredondados à unidade

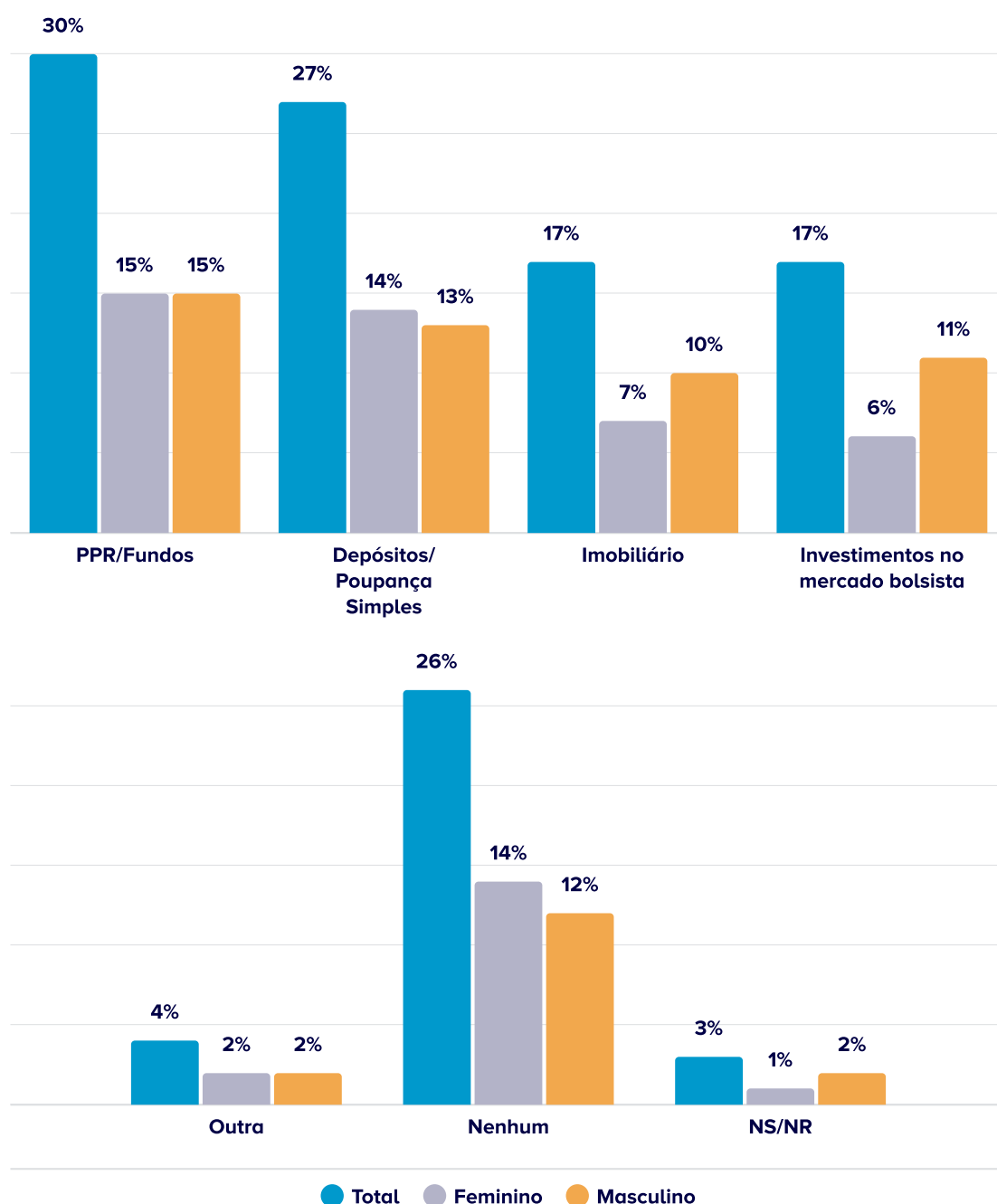


A análise por sexos permite perceber o perfil mais conservador das investidoras: apenas 14% investem em imobiliário ou no mercado bolsista em comparação com 20% dos homens. Em contrapartida, investem um pouco mais em depósitos e poupanças simples (14% vs. 13%).

A percentagem que prepara a reforma com PPR ou fundos é semelhante (15%). E há mais mulheres a afirmarem que não fazem qualquer investimento para a reforma (14% vs. 12%).

Que tipo de soluções mais usa para preparar a reforma?

Nota: resposta múltipla, valores arredondados à unidade



Aconselhamento

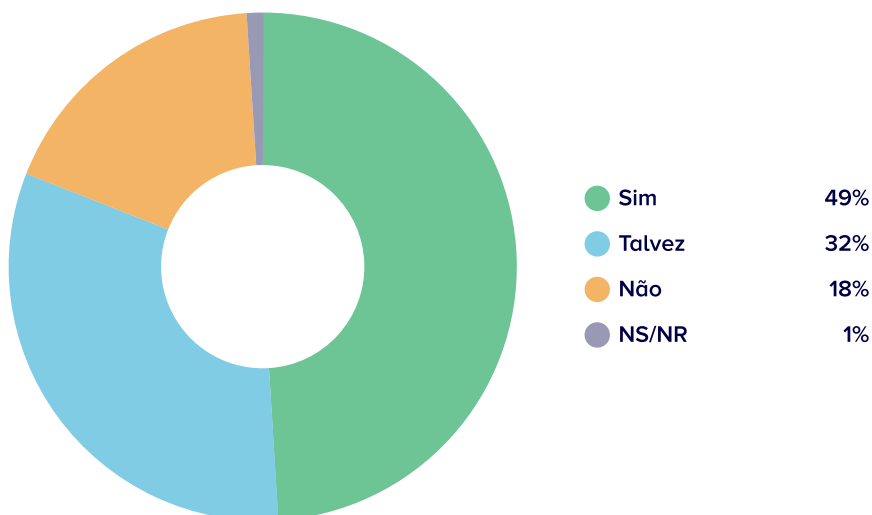
O barómetro revela uma forte abertura da população à hipótese de recorrer a aconselhamento financeiro gratuito para planear a reforma. **A maioria, 49%, afirma que utilizaria esse apoio**, enquanto **32% responde “Talvez”**, indicando predisposição, ainda que com alguma hesitação. Em conjunto, representa 81% de respondentes com potencial interesse, um sinal muito relevante.

Por outro lado, apenas **18% dizem que não utilizariam**, sugerindo alguma resistência ou desinteresse, e 1% não sabe ou não responde, com impacto residual.

Estes resultados evidenciam que o acesso a aconselhamento pode ser um fator-chave para melhorar o planeamento da reforma, reduzindo barreiras como falta de conhecimento ou insegurança.

Se tivesse acesso gratuito a aconselhamento financeiro, usaria para planear a reforma?

Nota: valores arredondados à unidade



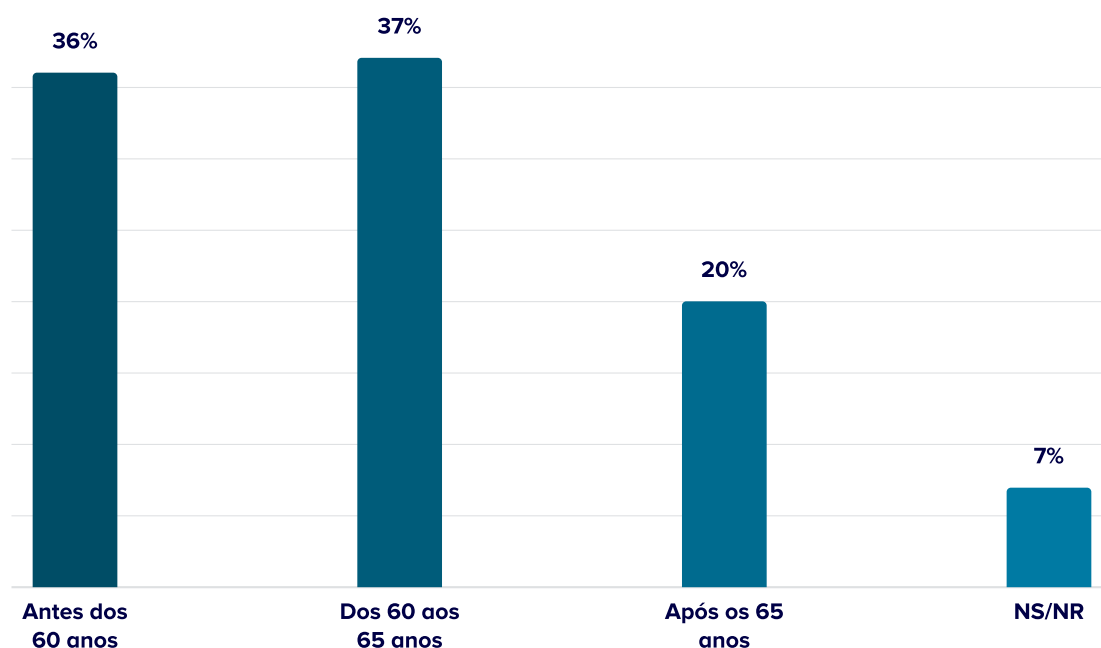
Idade

Os resultados mostram uma **clara preferência por sair do mercado de trabalho relativamente cedo**, com cerca de três quartos dos inquiridos a apontarem idades até aos 65 anos.

Esta tendência sugere uma valorização do tempo livre e da qualidade de vida na fase pós-laboral. No entanto, apenas uma minoria admite prolongar a atividade para além dessa idade, o que pode não estar alinhado com o aumento da esperança média de vida e eventuais necessidades financeiras.

Com que idade gostaria de se reformar

Nota: valores arredondados à unidade

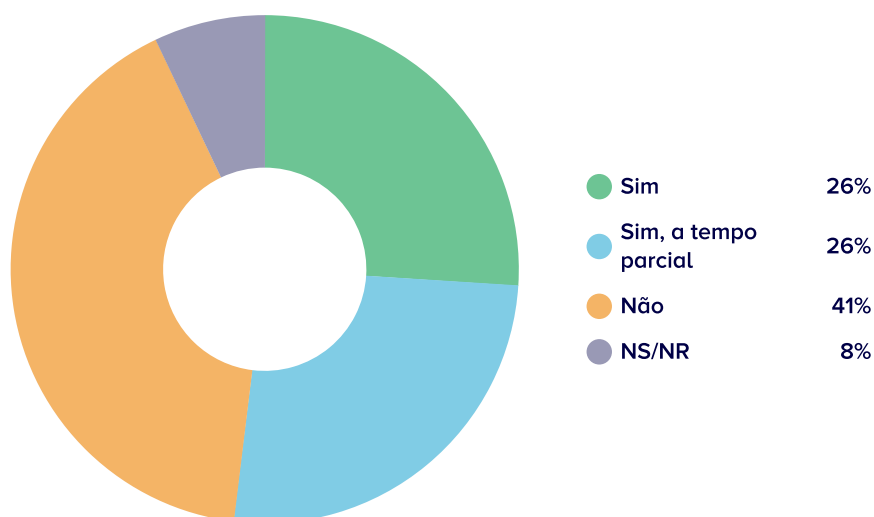


Mais de metade (52%) da população admite a possibilidade de continuar a trabalhar após a idade legal (66 anos e 7 meses), seja a tempo inteiro (26%) ou parcial (26%).

41% consideram que não será necessário trabalhar após a idade legal. Este equilíbrio sugere alguma incerteza em relação à suficiência das poupanças e pensões futuras. A opção pelo trabalho a tempo parcial revela ainda uma tendência para soluções intermédias, conciliando rendimento com maior flexibilidade. Já os 8% sem opinião definida indicam falta de clareza ou planeamento.

Acha provável ter de continuar a trabalhar depois da idade legal

Nota: valores arredondados à unidade



Antecipação da reforma

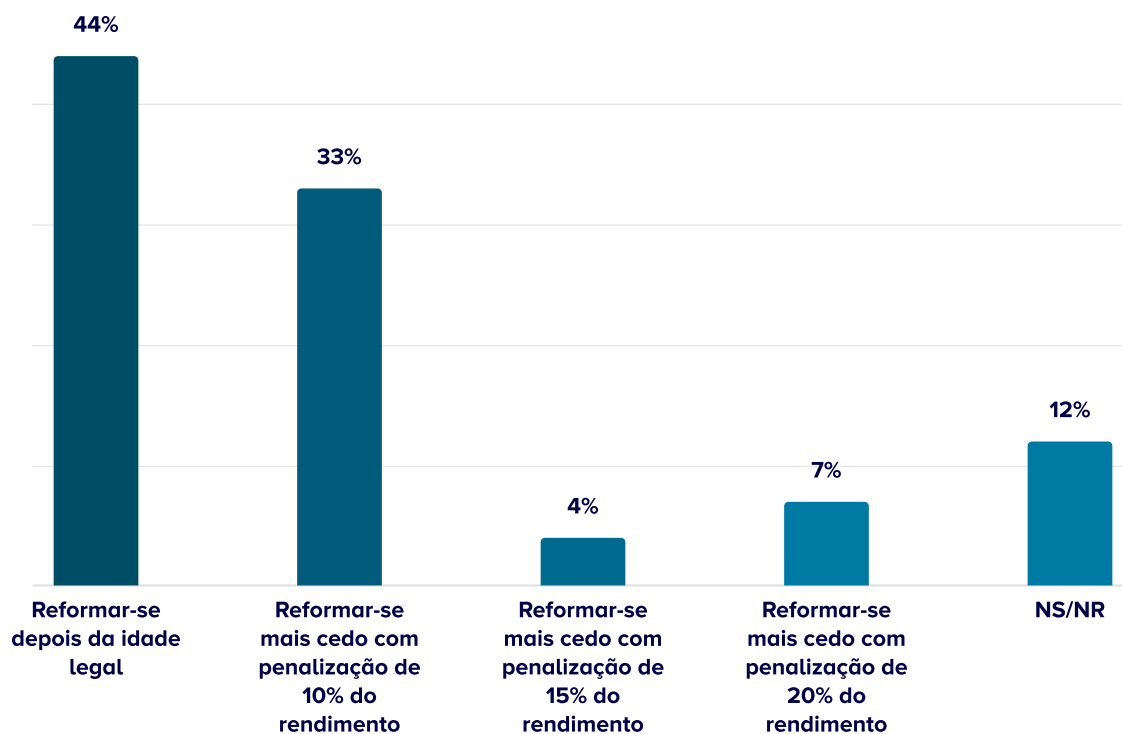
Os resultados mostram uma preferência moderada por opções mais seguras do ponto de vista financeiro. A maior percentagem **(44%) opta por permanecer no ativo até depois da idade legal**, sugerindo valorização da estabilidade de rendimento e menor tolerância a cortes na pensão.

Ainda assim, uma parte significativa demonstra disponibilidade para antecipar a reforma, sobretudo quando a penalização é mais reduzida **(33% consideram a possibilidade de reforma com penalização até 10%)**, o que indica que o equilíbrio entre tempo livre e rendimento é um fator importante na decisão. À medida que a penalização aumenta, a adesão diminui claramente, evidenciando sensibilidade a perdas financeiras mais acentuadas.

A existência de respostas indefinidas reforça alguma indecisão, possivelmente ligada à dificuldade em avaliar o impacto real dessas escolhas no longo prazo.

Se pudesse escolher, preferia...

Nota: valores arredondados à unidade

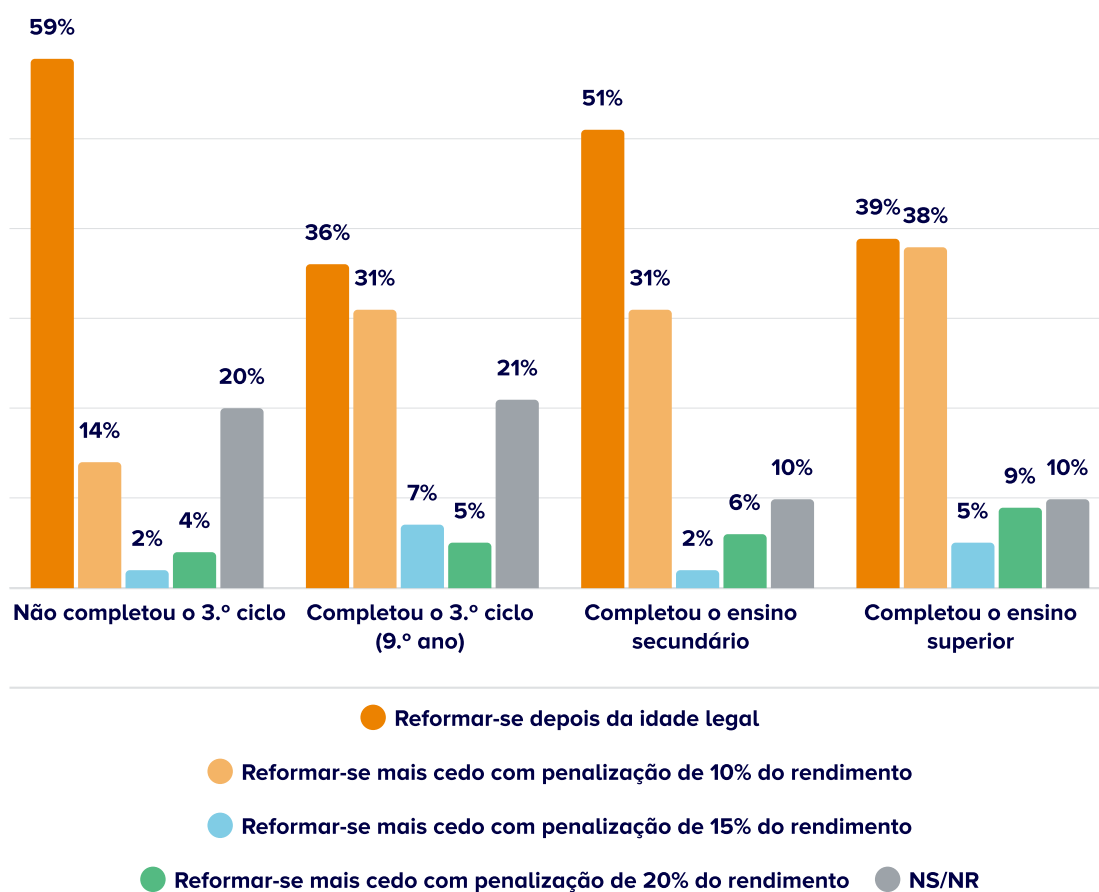


São principalmente as pessoas com menor número de anos de escolaridade quem prevê reformar-se depois da idade legal (59%), seguidas pelos respondentes com o ensino secundário (51%).

O grupo que está disponível para reformar-se mais cedo com uma maior penalização são os que têm formação ao nível do ensino superior (9%).

Se pudesse escolher, preferia...

Nota: valores arredondados à unidade



Preocupações na fase da reforma

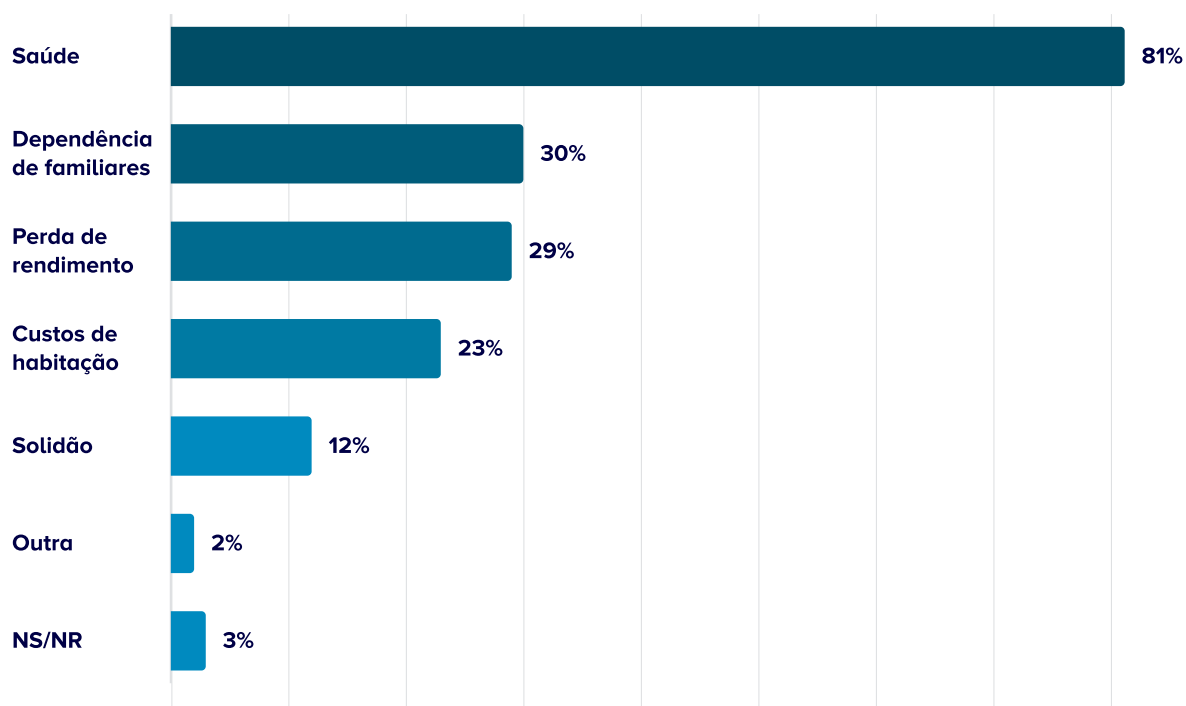
A principal preocupação destacada é claramente a **saúde (81%)**, surgindo de forma muito dominante face às restantes. Este dado mostra que o bem-estar físico e o acesso a cuidados de saúde são vistos como o maior desafio nesta fase da vida.

Num segundo nível, surgem preocupações de natureza financeira e de autonomia, como a **dependência de familiares (30%)** e a **perda de rendimento (29%)**, refletindo receios relacionados com a segurança económica e a independência pessoal. Os **custos da habitação (23%)** também assumem alguma relevância, indicando que as despesas fixas continuam a ser uma fonte de pressão.

Já fatores como a **solidão (12%)** têm menor expressão, embora continuem a ser significativos. No geral, os dados evidenciam uma forte preocupação com saúde, complementada por inseguranças financeiras e de autonomia.

Quais são as suas maiores preocupações para a fase da reforma?

Nota: escolha até três opções, valores arredondados à unidade



Ocupação do tempo

Os resultados mostram uma clara valorização do tempo livre e do lazer, com viajar (58%) a destacar-se de forma expressiva como a principal aspiração. Esta preferência indica o desejo de aproveitar a reforma como um período de realização pessoal e descoberta.

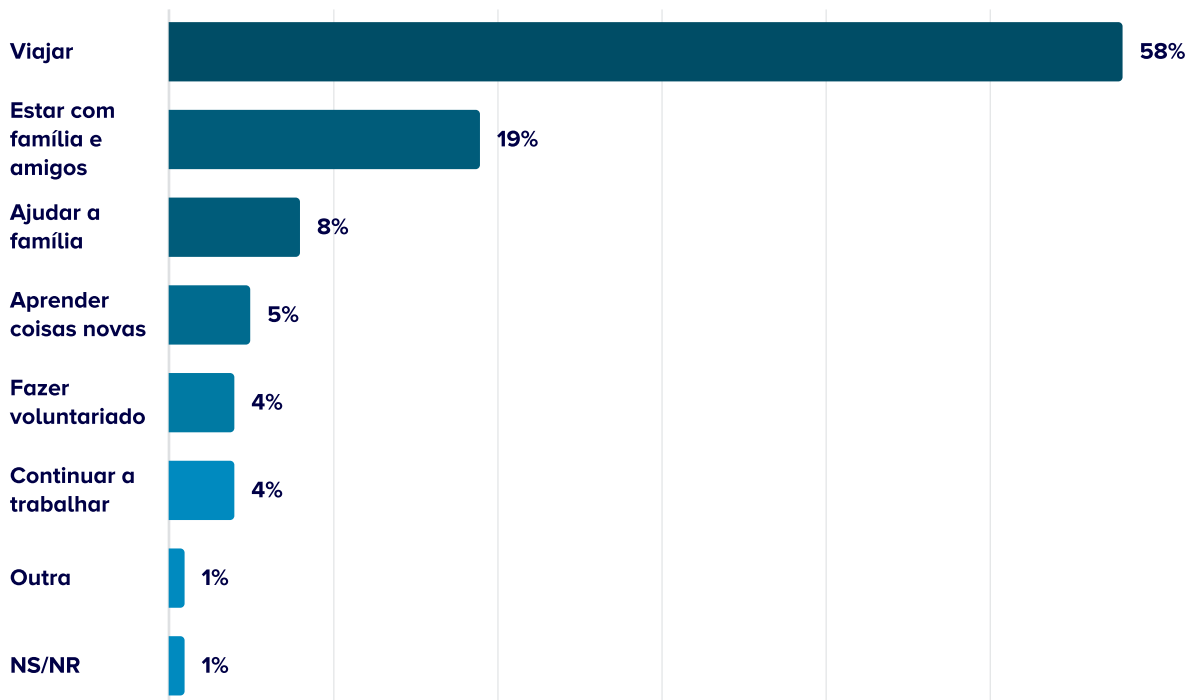
Em segundo plano, surge a importância das relações pessoais, com 19% a quererem passar mais tempo com família e amigos, reforçando o papel dos laços sociais no bem-estar. Já 8% pretendem ajudar a família, evidenciando um sentido de utilidade e apoio intergeracional.

As restantes opções, como aprender coisas novas (5%), voluntariado (4%) e continuar a trabalhar (4%), têm menor expressão, mas revelam que uma parte da população procura manter-se ativa e envolvida.

No geral, destaca-se uma visão positiva desta fase da vida, centrada sobretudo no lazer, nas relações e na realização pessoal.

Como gostaria de ocupar o tempo na fase da reforma

Nota: escolha até três opções, valores arredondados à unidade

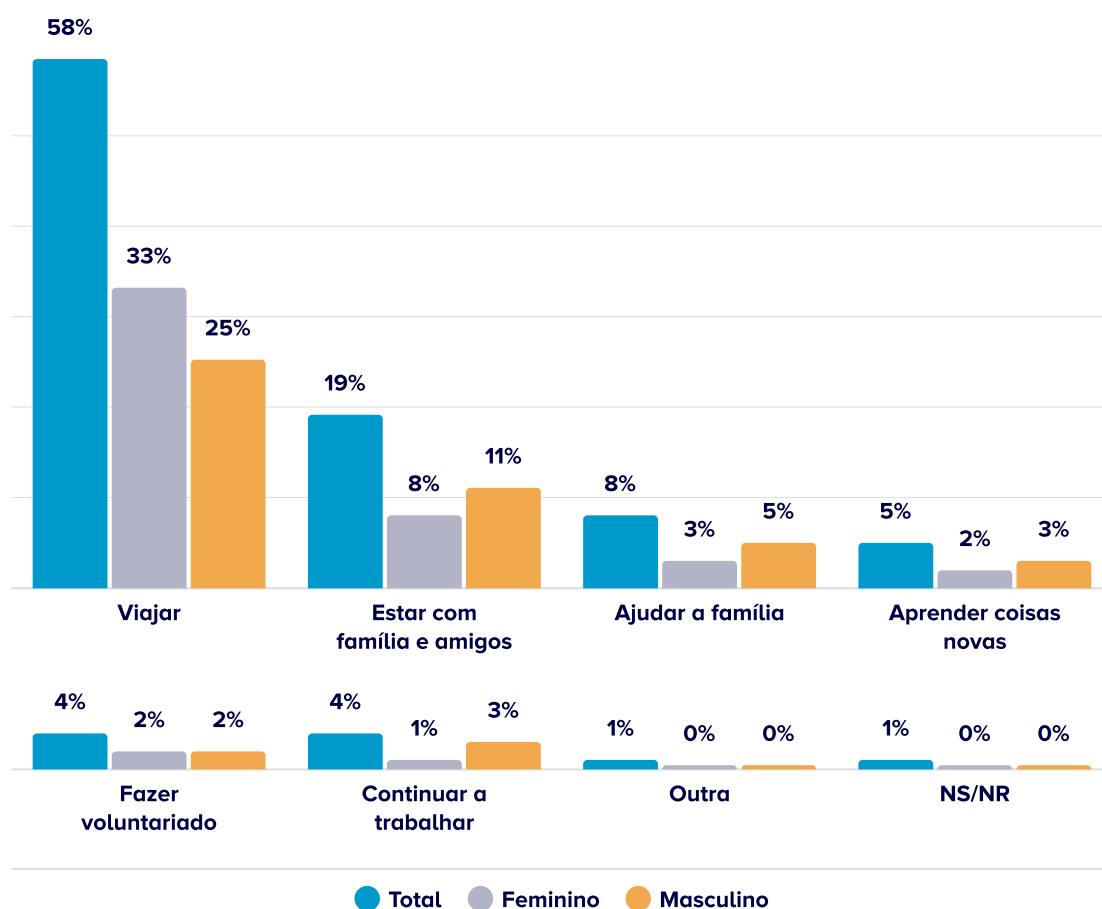


Em comparação com as mulheres, os homens dizem querer viajar menos (25% vs. 33%), mas tencionam estar mais com a família e amigos (11% vs. 8%) e ajudar a família (5 vs. 3%).

Estes dados podem revelar uma vontade de dedicar tempo àquelas atividades que mais foram deixadas em segundo plano durante a vida ativa por cada um dos sexos.

Como gostaria de ocupar o tempo na fase da reforma

Nota: resposta múltipla, valores arredondados à unidade



Família e amigos

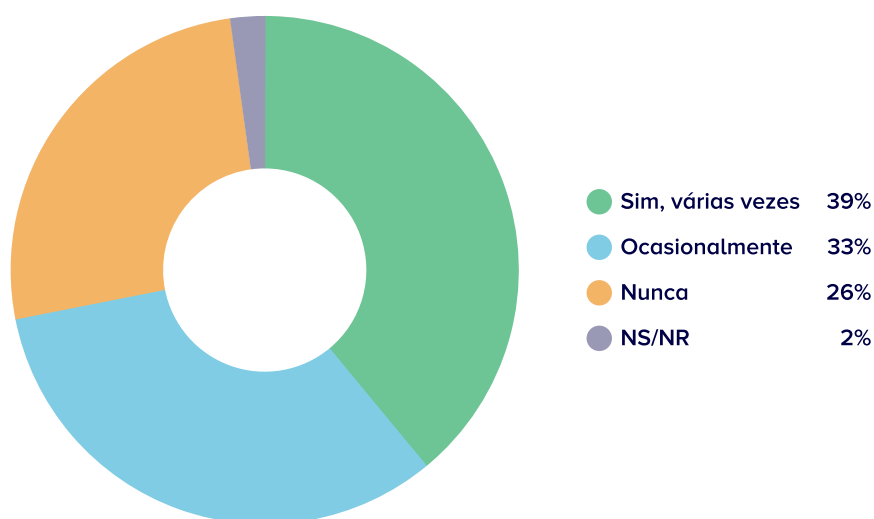
Os resultados mostram que a maioria das pessoas já abordou o tema da reforma com familiares ou amigos, embora com diferentes níveis de frequência. Cerca de **39% falam sobre o assunto várias vezes** e **33% fazem-no ocasionalmente**, o que indica que existe uma abertura significativa para discutir este tema no contexto social.

No entanto, ainda se observa que **26% nunca falaram sobre a reforma**, o que pode revelar algum evitamento, falta de prioridade ou desconforto em tratar questões financeiras e de futuro. A percentagem residual de 2% sem resposta tem pouca expressão.

No geral, os dados sugerem que, apesar de a reforma ser um tema relativamente presente nas conversas, ainda existe uma parte relevante da população que não o discute, o que pode limitar a partilha de informação e o planeamento mais informado desta fase da vida.

Já falou sobre a reforma com familiares ou amigos?

Nota: valores arredondados à unidade



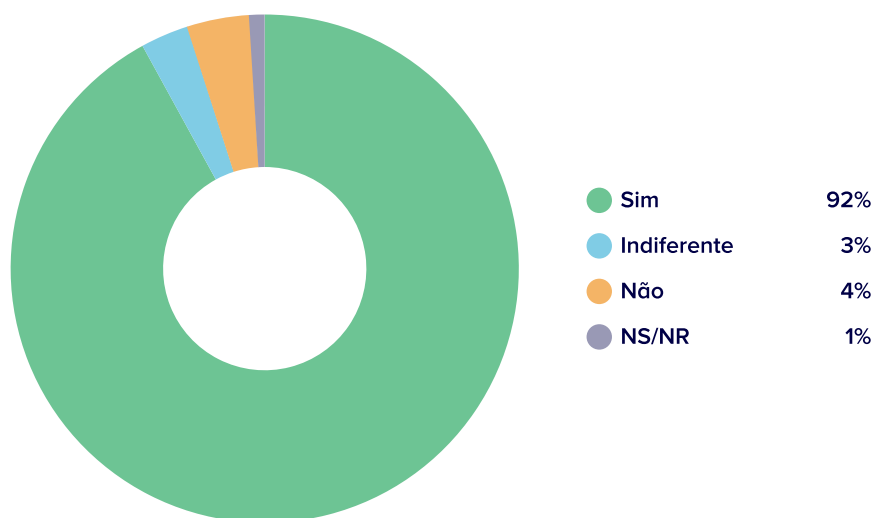
Educação

Os resultados evidenciam um consenso muito forte em torno da importância de reforçar a educação financeira nas escolas. A esmagadora maioria **(92%)** considera que deveria existir **mais formação sobre poupança e planejamento da reforma**, o que demonstra uma percepção clara de lacuna no ensino atual e a necessidade de preparar melhor as novas gerações para decisões financeiras de longo prazo.

As respostas negativas (3%) e de indiferença (4%) têm pouca expressão, o que reforça ainda mais a ideia de amplo acordo social sobre o tema. A percentagem residual de 1% sem resposta é praticamente irrelevante do ponto de vista analítico.

Considera que nas escolas devia haver mais educação sobre poupanças e reforma?

Nota: valores arredondados à unidade



Decisões financeiras

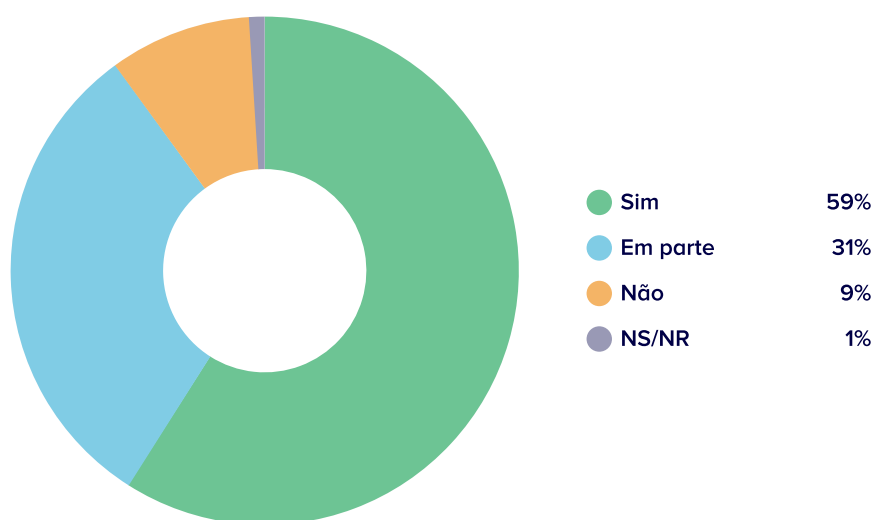
Os resultados indicam um nível significativo de confiança na capacidade de tomar decisões financeiras de forma autónoma. A **maioria (59%) considera-se preparada**, o que sugere alguma segurança nas suas competências e conhecimentos.

No entanto, uma fatia significativa **(31%) afirma sentir-se preparada apenas em parte**, revelando dúvidas ou necessidade de maior apoio e informação. Já **9% dizem não se sentir preparados**, o que evidencia vulnerabilidade e potencial risco de decisões menos informadas. A percentagem de 1% sem resposta é residual.

No geral, apesar de predominar a confiança, os dados mostram que uma parte relevante da população ainda não se sente totalmente segura, reforçando a importância de continuar a investir em literacia e apoio à decisão financeira.

Sente-se preparado(a) para, de forma autónoma, tomar boas decisões sobre o seu futuro financeiro

Nota: valores arredondados à unidade





doutor**finanças**