



Aposentadoria

A aposentadoria, “a ação ou o fato de deixar o emprego e parar de trabalhar”, abrange muitos aspectos da vida e tem várias facetas. Algumas pessoas continuam a trabalhar após a aposentadoria e/ou podem se mudar para outro país ou até mesmo morar em mais de um país. Para outras, a aposentadoria é um luxo impossível e algumas das opções abaixo podem não se aplicar.

O que pode ser útil para todos é verificar quais são suas esperanças e preocupações em relação ao final de sua vida profissional e depois considerar perspectivas realistas sobre as opções disponíveis. Discutir antecipadamente com uma ou mais pessoas próximas e de confiança e com outras pessoas que tenham se aposentado recentemente, normalmente será muito útil.

Para se aposentar confortavelmente, você precisa de recursos e segurança financeira. Isso pode vir por meio de uma pensão e/ou investimentos de várias formas e tamanhos. Previsão individual A avaliação dos recursos futuros e a comparação com os gastos esperados, levando em conta fatores como inflação e impostos, pode ser um exercício útil em qualquer estágio da vida. A contratação de um consultor financeiro independente pode ser prudente (veja abaixo). Realizar uma curso sobre planejamento de aposentadoria também pode ser útil, especialmente alguns anos antes da data programada para a aposentadoria (para um fim mais elaborado, veja, por exemplo, este [curso para funcionários da ONU em Genebra](#)). Para aqueles que têm o luxo de escolher, Vida Internacional realiza um [Índice Anual de Aposentadoria Global](#) no qual compara países em sete categorias.

Há uma infinidade de aconselhamento financeiro disponível no planejamento do fim da vida: estar ciente de quaisquer taxas ou comissões (observando que poucas coisas são gratuitas) e ser cauteloso ajudará a evitar surpresas e fraudes. Você pode ficar tranquilo se a profissão ou o grupo abordado estiver sob regulamentação nacional.

Como você vai trabalhar Onde você vai morar pode ser outra questão fundamental. A mudança para outro país ou até mesmo para outra parte do mesmo país deve ser feita com prudência e preparação. É altamente recomendável que você viva em um lugar por um período de teste antes, assim como refletir cuidadosamente sobre as várias vantagens e desvantagens de um determinado local. Por exemplo, isso pode ser em relação a: proximidade da família e dos amigos; oportunidades sociais e culturais; instalações, incluindo serviços de saúde e compras; clima; sem mencionar questões de segurança e proteção. Mudando-se ou não, você deve considerar redução de tamanho pode ser útil. Isso pode envolver a mudança para uma propriedade menor para que os fundos disponíveis possam ir mais longe.

Onde quer que você more e, principalmente, se você pretende permanecer lá o maior tempo possível, é possível considerar a evolução das possíveis necessidades e a adaptação às características associadas ao envelhecimento, incluindo a redução do deslocamento.



Muitas pessoas geralmente planejam mudar e/ou continuar trabalhando além de investir tempo e recursos em atividades de lazer e estudo. Muitos acham que o trabalho voluntário é satisfatório. As viagens e outros aspectos e rotinas da vida podem se alterar como resultado dessas mudanças. A possível evolução dos padrões de mobilidade não deve ser subestimada, incluindo, por exemplo, a manutenção ou não de um carro, a disponibilidade de transporte público e o acesso local a coisas essenciais que você precisa na vida.

De fato, os perigos de não planejar a aposentadoria e de não preencher e se adaptar à lacuna deixada após o trabalho são mais do que apócrifos [citação/estatística aqui sobre como as pessoas podem se deteriorar rapidamente se não permanecerem ativas].

Manutenção da saúde física e mental Você deve se concentrar na prevenção e no bem-estar por meio de uma dieta boa e equilibrada, exercícios e interação social. Estar perto de serviços e provedores de saúde para check-ups regulares garantirá que você se concentre na prevenção e no bem-estar.

Outra dinâmica cada vez mais proeminente é que o período próximo à aposentadoria coincide cada vez mais com o período em que os pais ou as gerações mais velhas dos recém-aposentados começam a exigir níveis maiores de cuidados. ou gerações mais velhas começam a exigir níveis maiores de cuidados.

Nos países desenvolvidos, a tendência é que os baby boomers (nascidos entre 1946 e 1964) se aposentem mais cedo e com mais frequência do que no passado. Eles representam um grupo crescente, geralmente mais conservador, que tem influência e é cortejado pela política dominante – o chamado ‘ voto cinza’. A transferência intergeracional de riqueza nem sempre é simples, e a situação da geração mais velha é, em geral, muito mais estável e abastada do que a das gerações mais jovens.

Abordagem da Plenna – resumos dos países de aposentadoria

Os resumos de aposentadoria da Plenna têm o objetivo de fornecer indicações sobre os principais fatores e vínculos de aposentadoria específicos de cada país, atendendo especialmente a indivíduos que possam estar considerando opções de aposentadoria entre dois ou mais países. Isso é relevante não apenas para pessoas mais privilegiadas, como os funcionários das Nações Unidas, mas também para migrantes de todos os tipos.

Veja abaixo



[Austrália](#)

[Canadá](#)

[Estados Unidos da América](#)

[Índia](#)

[Polônia](#)

[Quênia](#)

[Reino Unido](#)



Date: 2025-07-01