

Os 10 hábitos financeiros que podem mudar a sua vida

Bárbara Barroso, fundadora do MoneyLab e especialista em literacia financeira, explica os passos a dar para garantir uma maior independência. ■ P.4



30.10.2026

Diretor
João Marcelino
Diretores-adjuntos
Lígia Simões
e Ricardo
Santos Ferreira

Special Report

Poupança

Caderno publicado como suplemento do Jornal Económico nº 2371. Não pode ser vendido separadamente.

Poupança subiu, mas mantém-se abaixo da média europeia e longe de máximos

De taxas acima de 20% nos anos 80, a poupança das famílias portuguesas caiu para a casa dos 8% entre 2008 e 2020. A pandemia forçou a poupar mais, mas a aposta nos mercados de capitais continua a ser diminuta e a significar oportunidades de rendimento desperdiçadas ■ P.2-3

ASF vai apresentar proposta para adesão automática a planos de pensões

Gabriel Bernardino quer apresentar a proposta até ao final do primeiro trimestre do próximo ano. Tem falado com o Governo. E defende de incentivos fiscais estáveis e mais favoráveis para os aforradores de menores rendimentos. ■ P.3



“A literacia financeira continua a ser um desafio significativo”

A diretora da Academia CASA da APS, Helena Rêgo, diz que ainda há um longo caminho a percorrer na literacia financeira em Portugal. E na avaliação de risco. O desafio passa por adquirir e transformar o conhecimento financeiro em ferramentas práticas para o dia a dia. ■ P.6

Subida pós-Covid ainda deixa poupança longe dos anos 80

Retrato ■ De taxas acima de 20% nos anos 80, as famílias portuguesas caíram para poupanças na casa dos 8% entre 2008 e 2020. Pandemia forçou a poupar mais, mas aplicação nos mercados de capitais continua a fraquejar e a significar oportunidades de rendimento desperdiçadas.

João Barros
jbarros@medianove.com

Um país onde continua a faltar a literacia financeira, onde a poupança caiu a pique desde a crise financeira e fica sistematicamente abaixo da média europeia, mesmo depois do reforço dado pela pandemia: assim é o retrato da capacidade de poupar das famílias portuguesas, que, apesar das dificuldades em colocarem de parte rendimento, têm conseguido reduzir o rácio de endividamento dos três dígitos para abaixo de 80%.

O ano passado fechou com uma taxa de poupança de 12,13% do rendimento disponível das famílias em Portugal, um valor que continua a ficar abaixo dos 14,31% de média da UE no mesmo ano e ainda mais longe da média nacional entre 1974 e 1999, que se fixou em 20,72%, de acordo com os dados do Banco de Portugal (BdP) e Eurostat.

A comparação com a média europeia até melhorou consideravelmente nos últimos anos, sobretudo após a Covid-19 e depois da queda sustentada desde os anos 80 até à crise financeira, mas de forma insuficiente para fazer com que Portugal se situasse acima do indicador comunitário. Mais concretamente, a diferença para a média europeia desceu de cerca de 6 pontos percentuais (pp) entre 2014 e 2020 para pouco mais de 2pp em 2025, sendo que as taxas de poupança nacional na casa dos 12% em 2024 e 2025 foram máximos não vistos desde 2002.

Precisamente olhando para o início deste século, é notória a diferença entre a capacidade de poupar das famílias. Desde a chegada da democracia, em 1974, até 1990, apenas por uma vez a taxa de poupança ficou abaixo de 20%, em 1988; mas desde 1991 que não se voltaram a verificar observações desta magnitude, com o indicador a recuar con-

sistentemente entre 1992 e 2008, à exceção de 1998 e 2001.

Foi uma queda que levou a taxa de poupança à casa das unidades, de onde não saiu até 2020, ano em que o consumo foi fortemente restringido à boleia da Covid-19. Desde a entrada em vigor da moeda única, em 2002, até ao ano da pandemia, as famílias conseguiram poupar em média 8,91% do seu rendimento disponível bruto – ou seja, menos de metade, em termos relativos, do que se registava na história democrática do país no século XX.

Aplicação da poupança em Portugal escasseia...

Apesar da recuperação recente da poupança nacional, o investimento continua a fraquejar. Apenas 28% dos portugueses afirmam ter produtos de poupança para a reforma e mais de metade, 55%, diz não ter capacidade para colocar de lado fundos, isto de acordo com os dados da ASF – Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões divulgados esta semana.

No caso dos jovens, esta realidade é ainda pior, com apenas 17% a reportar qualquer tipo de produto financeiro destinado à poupança para a reforma. Entre os reformados, 53% admitia ter sido benéfico poupar mais durante a vida ativa, ilustrando a dependência das gerações mais velhas do sistema público de pensões.

Precisamente nessa linha, 35% dos inquiridos aponta como principal motivo para constituir uma



Apenas 28% dos portugueses afirmam ter produtos de poupança para a reforma e

poupança a necessidade de complementar os rendimentos mais fracos associados à idade de reforma, atrás apenas de criar uma reserva financeira, opção que reuniu 38% das respostas.

Contudo, a aplicação das poupanças é fraca e pouco ambiciosa. Três quartos dos inquiridos diz conhecer produtos financeiros com os planos poupança reforma (PPR), certificados de aforro e do Tesouro ou ações e ETF, mas são os depósitos a prazo que continuam a dominar, com 42% das respostas favoráveis. Em segundo lugar, e a uma distância considerável, estão os PPR, com 31%.

... e paradigma europeu não é muito diferente

Estas conclusões exacerbam o problema europeu com a apli-

cação das suas poupanças, algo que a própria Comissão Europeia e Ursula von der Leyen têm repetidamente salientado num esforço para promover uma União de Mercados de Capital.

“Os europeus são frequentemente vistos como super aforradores”, arranca uma nota do departamento de análise financeira do banco ING, mas esta realidade é mais evidente após a pandemia, quando a taxa média de poupança europeia subiu 2 pp. Mas esta “mudança tem consequências económicas reais”: por um lado, o consumo não contribuiu o que poderia para o crescimento; por outro, estas poupanças não estão a ser aplicadas e rentabilizadas – algo ainda mais gravoso numa altura de inflação elevada como agora se verifica.

Entre 1974 e 1990, só por uma vez a taxa de poupança ficou abaixo de 20%, em 1988. Desde 1991 que não se voltaram a verificar observações desta ordem, com recuos entre 1992 e 2008



mais de metade, 55%, diz não ter capacidade para poupar

“As famílias europeias perderam boas oportunidades de retornos assinaláveis das suas poupanças nas últimas duas décadas”, continua a análise do banco neerlandês que avança com números substanciais: caso um quarto da poupança canalizada para os depósitos entre 2002 e 2025 tivesse sido aplicada em fundos de investimento, a riqueza das famílias seria cerca de 7% do PIB conjunto da UE maior, ou seja, 1,17 biliões de euros.

Caso a aplicação desta poupança tivesse sido feita em ações, a diferença de riqueza das famílias poderia ascender a 18% do PIB do bloco europeu, ou seja, 2,79 biliões de euros.

Este é um dos fatores que explica a diferença do crescimento nos EUA e na UE, sendo que as famílias norte-americanas redu-

ziram a sua poupança após a pandemia e, “beneficiando de fortes efeitos riqueza, [...] apoiam a procura por bens e serviços nos EUA”.

Ainda assim, há uma boa notícia na evolução da dívida das famílias em função do seu rendimento: de 114,3% em 2014 este indicador caiu para 75% em 2024, o mínimo da última década, antes de voltar a subir em 2025 até 78,3%. Esta descida significa também que as famílias portuguesas conseguiram ficar abaixo da média europeia desde 2020, uma evolução assinalável dado o elevado endividamento da economia aquando do pedido de resgate à ‘troika’, em 2011, dos rendimentos significativamente abaixo da média e da subida do custo de vida no país neste período.

ASF quer apresentar proposta de adesão automática a planos de pensões até março de 2027

Poupança ■ Gabriel Bernardino defende que poupar para a reforma “importa sempre”, mesmo com montantes baixos, e defende incentivos fiscais estáveis e mais favoráveis para os aforradores de menores rendimentos.

Maria Teixeira Alves
mtalves@medianove.com

A Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões (ASF) espera apresentar até ao final do primeiro trimestre do próximo ano uma proposta para introduzir em Portugal um sistema gradual de adesão automática a planos complementares de reforma (auto-enrollment), anunciou o presidente do regulador dos seguros, Gabriel Bernardino.

A medida pretende reforçar a poupança para a reforma através da inscrição automática dos trabalhadores em planos de pensões profissionais, com contribuições que poderão ser reduzidas e com a possibilidade de desistência voluntária. O responsável adiantou que a ASF está a trabalhar no tema e mantém contactos com o Governo, sublinhando que o objetivo é ultrapassar a inércia na decisão de poupar.

Gabriel Bernardino afirmou que a ASF está a trabalhar no tema e que “tem falado, naturalmente, com o Governo”. O objetivo, explicou, é trazer os sistemas complementares de pensões “para outro nível de que muito necessitamos”.

A criação de um sistema de acompanhamento de pensões, que reúna num único local informação sobre a pensão pública, os fundos de pensões profissionais e as poupanças individuais, é outra das prioridades. A ASF quer ainda modernizar os Planos Poupança Reforma (PPR), distinguindo de forma mais clara os produtos que privilegiam a garantia de capital daqueles que procuram maior rentabilidade, com riscos mais elevados.

As propostas foram apresentadas na sessão de lançamento do Observatório da Poupança de Longo Prazo para a Reforma, des-

envolvido pela ASF em colaboração com a Universidade Nova de Lisboa.

Poupar, sim, mas pouco

Os dados do primeiro inquérito do Observatório mostram que apenas 28% dos portugueses detêm pelo menos um produto específico de poupança de longo prazo para a reforma, embora 45% afirmem poupar ativamente para esse objetivo.

Entre os jovens adultos, a proporção com produtos específicos desce para 17%, apesar de 69% considerarem que se deve começar a poupar antes dos 30 anos.

A falta de recursos financeiros é a principal razão apontada por quem não poupa, indicada por 55% dos inquiridos. Outros 27% dizem nunca ter pensado no assunto ou considerar prematuro fazê-lo.

Gabriel Bernardino defendeu também a determinação de incentivos fiscais estáveis e mais favoráveis para os aforradores de menores rendimentos, bem como a criação de produtos adequados a pequenas poupanças. Contribuições mensais de 20 ou 50 euros, acumuladas durante 30 a 40 anos, podem representar um complemento importante na reforma, afirmou.

O presidente da ASF destacou ainda a necessidade de reforçar a transparência sobre os custos

dos produtos financeiros, através da análise do chamado value for money, que avalia a relação entre os custos suportados e os benefícios obtidos pelo consumidor. O objetivo é permitir que os aforradores conheçam a rentabilidade líquida das aplicações, depois de comissões e impostos, e percebam se conseguem superar a inflação.

Portugal apresenta uma taxa de poupança dos particulares de 12,2% no quarto trimestre de 2025, situando-se abaixo da média da União Europeia (13,9%), num contexto marcado pelo envelhecimento demográfico e pelo facto de o valor médio das pensões da Segurança Social em 2024 (7.665 euros) se encontrar abaixo do limiar de risco de pobreza (8.679 euros).

No final de 2025, os ativos dos regimes complementares de segurança social ascendiam a 33,2 mil milhões de euros, divididos entre o segundo e terceiro pilares, embora as rentabilidades medianas a dez anos destes produtos (entre 0,9% e 2,0%) tenham ficado aquém da inflação média de 2,1% registada no mesmo período.

O Observatório revela que a rentabilidade mediana anualizada a dez anos foi de 0,9% nos PPR sob a forma de seguros ligados a fundos de investimento (unit-linked); de 2% nos seguros não ligados e de 1% nos PPR constituídos sob a forma de fundos de pensões.

A ASF está também a trabalhar, no âmbito do Conselho Nacional de Supervisores Financeiros, numa proposta de regulação da hipoteca inversa, destinada sobretudo a pessoas idosas cujo património está concentrado em imóveis.

O reforço dos sistemas complementares de reforma, defendeu Gabriel Bernardino, deverá complementar, e não substituir, o sistema público de pensões.

Portugal apresenta uma taxa de poupança dos particulares de 12,2% no quarto trimestre de 2025, situando-se abaixo da média da União Europeia, de 13,9%

■ Bárbara Barroso

Fundadora do MoneyLab e especialista em Literacia Financeira



10 hábitos financeiros que podem mudar a sua vida

Ter uma vida financeira equilibrada não depende apenas de quanto se ganha, mas também da forma como se gere o dinheiro. A capacidade de poupar, evitar dívidas desnecessárias e construir património está diretamente relacionada com os hábitos que desenvolvemos ao longo da vida.

No MoneyLab, uma escola de referência em educação e literacia financeira em Portugal, a experiência de formação de milhares de portugueses demonstra a importância de transformar conhecimento em ação. Porque saber o que devemos fazer com o dinheiro é importante, mas são as decisões que tomamos diariamente que fazem a diferença.

A boa notícia é que não são necessárias mudanças radicais para começar. Pequenos hábitos, aplicados com consistência, podem melhorar significativamente a saúde financeira e criar mais oportunidades no futuro.

1. Conheça o seu dinheiro

O primeiro passo para uma boa gestão financeira é saber quanto se ganha, quanto se gasta e para onde vai o dinheiro. Criar um orçamento permite identificar despesas, corrigir desperdícios e tomar decisões mais conscientes. Não é necessário controlar cada cêntimo, mas é fundamental conhecer os principais padrões de consumo.

2. Pague-se primeiro

Esperar pelo final do mês para poupar o que sobra raramente é uma estratégia eficaz. O ideal é reservar uma parte do rendimento assim que o recebe, antes de começar a gastar. Automatizar essa transferência ajuda a transformar a poupança

num hábito. Mesmo que o valor inicial seja pequeno, a consistência é mais importante do que a quantidade.

3. Viva abaixo das suas possibilidades

Um aumento de rendimento não deve traduzir-se automaticamente num aumento das despesas. Este fenómeno, conhecido como inflação do estilo de vida, pode impedir a construção de património mesmo quando os salários aumentam. Sempre que possível, uma parte dos rendimentos adicionais deve ser canalizada para a poupança e o investimento.

4. Crie um fundo de emergência

Os imprevistos fazem parte da vida. Uma situação de desemprego, uma despesa médica ou uma reparação inesperada podem comprometer o orçamento familiar. Ter uma reserva financeira equivalente a três a seis meses de despesas essenciais, ajustada à situação de cada família, permite enfrentar estas situações sem recorrer imediatamente ao crédito.

5. Aprenda a distinguir necessidades de desejos

Consumir de forma consciente não significa abdicar daquilo de que se gosta. Significa perceber se uma compra responde a uma necessidade real ou a um impulso momentâneo. Antes de adquirir algo não planeado, vale a pena questionar a sua utilidade e esperar 24 ou 48 horas. Muitas compras deixam de parecer tão necessárias depois desse intervalo.

6. Reveja e negocie as despesas fixas



Nem sempre é nos pequenos gastos que estão as maiores oportunidades de poupança. Seguros, telecomunicações, eletricidade, comissões bancárias e créditos podem representar uma parte significativa do orçamento. Comparar propostas e renegociar contratos regularmente permite reduzir despesas sem comprometer a qualidade de vida.

7. Evite dívidas de consumo desnecessárias

O crédito não é necessariamente negativo, mas deve ser utilizado com responsabilidade. Recorrer frequentemente a crédito para financiar consumo pode comprometer rendimentos futuros e criar dificuldades financeiras. Antes de assumir uma dívida, importa avaliar a

taxa de juro, o custo total e a capacidade de suportar as prestações.

8. Defina objetivos financeiros

Poupar torna-se mais fácil quando existe um propósito. Comprar casa, financiar a educação dos filhos, fazer uma viagem ou preparar a reforma são objetivos que exigem planeamento. Definir um valor, estabelecer um prazo e calcular quanto é necessário reservar mensalmente ajuda a transformar intenções em resultados concretos.

9. Faça o dinheiro trabalhar para si

Poupar é essencial, mas manter todo o dinheiro parado durante décadas pode significar perder poder de compra devido à

inflação. Para objetivos de longo prazo, investir pode ser uma forma de construir património. O importante é compreender os riscos, diversificar e escolher soluções adequadas ao perfil e ao horizonte temporal de cada pessoa. O tempo e a disciplina são dois dos maiores aliados de quem investe.

10. Invista na sua literacia financeira

O conhecimento financeiro é uma ferramenta fundamental para tomar melhores decisões. Compreender conceitos como inflação, juros compostos, crédito, risco e diversificação permite evitar erros e identificar oportunidades. A literacia financeira deve ser desenvolvida continuamente, recorrendo a fontes credíveis e procurando compreender os produtos antes de tomar decisões.

Pequenos hábitos, grandes resultados

Melhorar a saúde financeira não exige colocar em prática todos estes hábitos de uma só vez. O mais importante é começar, identificar as mudanças com maior impacto e mantê-las ao longo do tempo.

Uma boa gestão financeira não significa viver em permanente privação. Significa encontrar um equilíbrio entre aproveitar o presente e preparar o futuro, garantindo que as decisões de hoje não comprometem as oportunidades de amanhã.

A verdadeira riqueza não está apenas no dinheiro que conseguimos acumular, mas na liberdade de escolha que esse dinheiro nos proporciona. E essa liberdade começa com pequenos hábitos, repetidos de forma consistente ao longo da vida.

O RECONHECIMENTO VOLTA A BRILHAR BEM ALTO



Pelo segundo ano consecutivo o Banco Carregosa foi distinguido como **BEST PURE PLAY/BOUTIQUE PRIVATE BANK** nos Euromoney Private Banking Awards 2026.

Este reconhecimento distingue o nosso compromisso com um serviço exclusivo e altamente personalizado. Uma distinção que partilhamos com cada Cliente e que reforça a nossa missão de continuar a oferecer soluções de excelência para a gestão do seu património. A excelência constrói-se com consistência.

O presente prémio é da exclusiva responsabilidade da entidade que o atribuiu.
Banco L. J. Carregosa, S.A. | Registado no Banco de Portugal sob o n.º 0235 e na CMVM sob o n.º 0169.



**BANCO
CARREGOSA**

www.bancocarregosa.com

Helena Rêgo ■ A diretora da Academia CASA da APS diz que ainda há um longo caminho a percorrer na literacia financeira em Portugal. E na avaliação de risco. Ferramentas cuja falta condiciona tudo o resto.

“A literacia financeira continua a ser um desafio significativo”

Ricardo Santos Ferreira
rsferreira@medianove.com

Portugal continua a enfrentar dificuldades na criação de hábitos de poupança. É um problema cultural, de falta de literacia ou de rendimento?

Todas essas dimensões contam, mas temos de começar por reconhecer que a capacidade de poupar depende do rendimento disponível. Para uma família que utiliza praticamente todo o rendimento em habitação, alimentação e outras despesas essenciais, a margem é muito reduzida.

Por sua vez, a educação financeira pode ajudar a organizar prioridades, compreender compromissos e preparar decisões. Deve começar cedo e acompanhar as diferentes fases da vida.

A liberdade de amanhã constrói-se com a capacidade de compreender a realidade de hoje, o que nem sempre é fácil, e de antecipar riscos, fazer escolhas hoje que nos permitam poder continuar a fazer essas escolhas ao longo da vida.

Tal como os Estados precisam de *intelligence* para antecipar ameaças e preservar a soberania, também as pessoas precisam de compreender os riscos, interpretar sinais e preparar alternativas para proteger a sua liberdade futura.

Com a minha atual experiência na APS compreendi melhor o valor de proteger aquilo que construímos e vejo os seguros como instrumentos que nos podem ajudar a preservar a nossa liberdade de escolha e não apenas como produtos financeiros. Era impor-

tante simplificar a linguagem, ajudar a construir uma cultura de prevenção que nos prepare para as dificuldades da vida antes de nos vermos confrontados com elas, e tornar as decisões de poupança mais acessíveis e próximas da realidade de cada pessoa. Começar a poupar o mais cedo possível! A poupança dá-nos margem de escolha.

Como avalia o nível de literacia financeira dos portugueses?

A literacia financeira dos portugueses continua a ser um desafio significativo. De acordo com o inquérito OCDE/INFE de 2023, promovido em Portugal pelo Conselho Nacional de Supervisores Financeiros - Banco de Portugal, ASF e CMVM -, Portugal ficou em 13º lugar entre 39 países, com 63 pontos em 100. O indicador reúne conhecimentos, atitudes e comportamentos financeiros. Portugal ficou em 21º lugar na componente das lacunas de conhecimento, com cerca de 48% a atingirem o objetivo dos conhecimentos básicos, face a 58% na OCDE.

O problema não é exclusivamente português. De acordo com dados da Comissão Europeia de 2023, apenas 18% dos cidadãos da UE apresentavam níveis elevados de literacia financeira. Ainda assim, estes indicadores mostram que temos um caminho importante a percorrer.

Os dados nacionais, noutros estudos revelam também diferenças significativas entre grupos da população, com níveis de literacia financeira mais baixos entre os jovens, os idosos e as pes-



soas com menor escolaridade. O desafio passa por adquirir e transformar o conhecimento financeiro em ferramentas práticas para o dia a dia. É importante conhecer os conceitos, mas é preciso sobretudo saber comparar produtos, avaliar riscos, compreender as consequências das nossas decisões e planejar.

Os riscos financeiros podem surgir de acontecimentos de saúde, climáticos, tecnológicos ou geopolíticos. Temos de ver o conceito desta forma alargada.

Os portugueses sabem avaliar os riscos financeiros a que estão expostos?

De um modo geral, ainda temos dificuldade em avaliar os riscos financeiros a que estamos expostos. E essa dificuldade não significa necessariamente que desconhecamos os riscos, mas que nem sempre conseguimos traduzir essa perceção nas suas verdadeiras consequências.

O grande desafio está em passar da consciência do risco à capacidade de avaliar o seu impacto e agir preventivamente. Começa por incentivar cada pessoa a fazer

perguntas muito simples:

O que nos pode acontecer? É identificar os riscos reais da nossa situação pessoal e familiar, seja ao nível da saúde, de um acidente, de uma situação de incapacidade, da morte ou da própria habitação.

Qual o impacto financeiro? Porque há uma diferença entre um imprevisto que representa um incómodo e uma situação que pode comprometer seriamente o orçamento familiar, os rendimentos ou até a estabilidade financeira de uma família.

Tenho capacidade para suportar esse risco? Se acontecer alguma coisa, tenho poupanças suficientes para responder? Durante quanto tempo consigo suportar as minhas despesas se perder os meus rendimentos? E, se não tiver capacidade para absorver esse impacto, que soluções de proteção devo considerar?

É precisamente aqui que a literacia financeira e a proteção através dos seguros assumem um papel fundamental. Não conseguimos prever tudo o que vai acontecer, mas podemos preparar-nos financeiramente para diferentes cenários.

A APS defende que a literacia do risco deve fazer parte da literacia financeira. O que significa, concretamente?

A literacia do risco é uma dimensão estratégica, que permite antecipar e gerir os inúmeros riscos – pessoais, sociais, da natureza, tecnológicos, económicos e geopolíticos – que atravessam todas as esferas da vida humana. Neste contexto, a APS reconfigurou o seu Programa de Educação Financeira, iniciado em 2012, evoluindo para uma abordagem mais ampla: o Programa de Literacia do Risco.

Dentro desta missão, promove um conjunto diversificado de ações e iniciativas que visam realçar o papel do seguro na sociedade, tornando acessíveis os seus conceitos-chave e os mecanismos de proteção e mutualização a todos – crianças, jovens, adultos e seniores.

O aumento da esperança de vida coloca novos desafios à poupança. Estamos suficientemente conscientes?

Em Portugal, a esperança de vida à nascença atingiu os 82,7 anos em 2024. Vivemos mais anos, o que é uma excelente notícia, mas isso coloca-nos um desafio financeiro incontornável: como vamos financiar um tempo de reforma potencialmente mais longo?

Os estudos confirmam que não estamos suficientemente conscientes. Continuamos, de alguma forma, a olhar para a reforma como uma fase da vida em que teremos um rendimento garantido, mas estamos menos preparados para perceber quanto tempo essa fase pode durar e como a vamos financiar.

Os números devem levar-nos a refletir. A taxa de substituição das pensões públicas poderá sofrer uma redução significativa nas próximas décadas. As projeções da Comissão Europeia apontam para uma taxa de substituição de 38,5% em 2050.

Isto significa que a pensão pública não será suficiente para manter o nível de vida a que estamos habituados durante a vida ativa. Podemos continuar a trabalhar se tivermos saúde, mas o ideal seria ter soluções de poupança de longo prazo, como os PPR, ou mecanismos de adesão automática à poupança para a reforma (*auto-enrolment*), entre outras iniciativas que incentivem a constituição de uma reserva complementar.

A Inteligência Artificial sabe tudo sobre os mercados. Mas será que o conhece a si?

A IA sabe fazer as perguntas, mas não consegue ouvir o tom das respostas. Cada uma delas pede contexto, nuances e às vezes silêncios que só uma conversa entre pessoas pode revelar.

Nunca foi tão fácil saber o que se passa nos mercados. Em poucos segundos, um qualquer agente de inteligência artificial resume um relatório do Fundo Monetário Internacional, explica as mais diversas razões para o preço do petróleo subir quando há tensões no Médio Oriente e ainda sabe comparar as taxas de juro na Europa e nos Estados Unidos.

No Dia Mundial da Poupança, que se assinala a 31 de outubro, quis testar até onde pode ir essa ajuda. Sentei-me a conversar com a Inteligência Artificial e fiz-lhe as perguntas que os aforradores me fazem todos os dias. Este é o resultado da entrevista à Dra. IA.

Pode dizer-me como estão os mercados?

IA: O FMI alertou este mês que os riscos para a estabilidade financeira global continuam elevados. Uma nova subida da inflação, alimentada nomeadamente pelos preços da energia na sequência da guerra no Médio Oriente, ou o agravamento das preocupações com as finanças públicas podem provocar uma subida acentuada das taxas de juro da dívida soberana e gerar turbulência nos mercados.

Em menos de um minuto, tinha assim um retrato que há uns anos exigiria horas de leitura. Neste ponto, a tecnologia é imbatível: consegue

pôr ao alcance de qualquer pessoa informação que antes estava reservada a especialistas. Retomo a conversa:

O que devo fazer então com as minhas poupanças?

IA: Posso explicar princípios gerais. Tenha uma reserva para imprevistos, separe objetivos de curto e de longo prazo, diversifique, invista com regularidade e não decida por impulso. Mas não conheço a sua situação pessoal, respondo em relação a uma média da população em geral. É verdade, a IA não sabia se tenho crédito à habitação, se tenho filhos a caminho da universidade, se o meu emprego é estável ou se estou a dez ou a trinta anos da reforma. Também não sabia como eu reagiria se visse as minhas poupanças desvalorizar 15% num mês.

É este o ponto central: saber muito sobre os mercados não é o mesmo que saber o que fazer com o seu dinheiro.

E se a bolsa cair a pique na próxima semana, devo vender?

IA: Decidir em pânico costuma ser o que mais prejudica os investidores. Este é um bom princípio. Mas, quando as notícias assustam, raramente é a falta de informação que nos leva a errar. É o medo, o pânico mesmo. Nesses momentos, o que faz diferença é uma conversa com alguém – humano, claro – que



Pedro Mello e Castro, Responsável de Poupança e Investimento, Santander Portugal

conheça a nossa história, os nossos objetivos e aquilo que combinámos quando estávamos tranquilos. Alguém capaz de fazer a pergunta que nenhuma pesquisa faz: “O que mudou na sua vida, e não nas notícias?”. A pandemia deixou-nos um exemplo muito claro. Em março de 2020, quando a incerteza tomou conta do mundo e os mercados caíram abruptamente, vender parecia, emocionalmente, a decisão mais segura. No entanto, desde os mínimos desse período, o S&P 500 mais do que triplicou. Quem decidiu dominado pelo medo não sofreu apenas com a queda: arriscou também ficar de fora da recuperação.

Meia hora de conversa pode evitar uma decisão de que nos podemos arrepender durante anos. Isto importa especialmente num país onde se poupa menos do que na Europa. Segundo o INE, as famílias portuguesas pouparam 12,1% do rendimento disponível no segundo trimestre de 2026, contra 14,2% na zona euro. Os depósitos não são um erro. São a escolha adequada para o curto prazo e para os imprevistos. Mas decidir quanto deixar em depósitos, quanto investir e em quê, depende da vida de cada pessoa. Não há uma resposta igual para todos, nem uma resposta que uma pesquisa resolva sozinha. A certa altura, inverte os papéis. Pedi à IA as perguntas que me faria.

Que perguntas me faria um bom especialista antes de propor alguma coisa?

IA: Para que é este dinheiro, e quando vai precisar dele? Já tem uma reserva para imprevistos? Que créditos e responsabilidades familiares tem? Como reagiria a uma desvalorização forte, mesmo que temporária? O que já tem investido, e quanto paga por isso?

A lista de perguntas é razoável. Mas a IA sabe fazer as perguntas e não consegue ouvir o tom das respostas. Cada uma delas pede contexto, nuances e às vezes silêncios que só uma conversa entre pessoas revela.

Pode então substituir quem me acompanha nas decisões de poupança?

IA: Posso ajudar a preparar a conversa, explicar conceitos, comparar cenários e esclarecer dúvidas a qualquer hora. Mas a decisão deve ter em conta a situação concreta de cada pessoa, a sua tolerância ao risco e os seus objetivos. Isso exige conhecer quem está do outro lado. E eu não o conheço pessoalmente.

A IA sabe tudo sobre os mercados, mas será que o conhece a si?

Neste Dia Mundial da Poupança deixo uma boa dica. Pesquise, aprenda e faça perguntas. Mas, antes de decidir, fale com alguém que o conheça.

bankinter.

CONTA PACOTE
CONTA MAIS ORDENADO

É evidente que
o seu ordenado
pode render mais.



ABRA CONTA NA APP

**5%
TANB***
no 1.º ano

**2%
TANB***
no 2.º ano

Sem
Comissão de
manutenção



*Remuneração nos primeiros 2 anos, com mínimo de permanência de 6 meses. Saldo máximo diário de 10.000€. Condição de acesso: domiciliação de ordenado (ou pensão/reforma) mensal a partir de 750€. Sem remuneração, se conta associada a Crédito Habitação e não sejam realizadas 5 compras com Cartão de Crédito no semestre. Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida junto do Bankinter.

PUB | Bankinter, S.A. - Sucursal em Portugal, registado junto do Banco de Portugal com o n.º 269.