O ANALISTA, @oanalista.pt

Quanto precisas para deixar de trabalhar

A regra dos 25, as letras miúdas que ninguém lê, e o que muda em Portugal.



O que é FIRE e que tipos há. Porque é que a regra americana falha cá. E o método que a substitui, explicado sem fórmulas.

GUIA FIRE

edição out. 2026

O que é FIRE

Para quem é isto

Para quem já se perguntou "quanto é que eu precisava para poder parar?" e nunca fez a conta a sério. Ou fez, multiplicou por 25, e ficou com a sensação de que era fácil demais.



Vais acompanhar a Marta. Tem 41 anos, gasta 30.000 € por ano e já tem algum dinheiro investido. Não sabe se está no caminho. A conta dela vai mudando ao longo do guia.

O que vais levar

Um número aproximado para ti. Porque é que o número americano não te serve. E o método que os investigadores usam no lugar dele.

O que não vais encontrar

Nomes de fundos, corretoras ou uma carteira para copiar. Recomendar um produto concreto a uma pessoa concreta é atividade reservada a quem está registado na CMVM. Aqui tens o método. A decisão fica contigo.

Isto é informação, não aconselhamento financeiro.

O que é FIRE

FIRE são duas coisas coladas

Vem do inglês Financial Independence, Retire Early: independência financeira e reforma antecipada. Convém separá-las.

FI, independência

O teu dinheiro paga as tuas contas sem precisares do salário. É um estado da tua conta.

permite →

RE, reforma cedo

Deixar de trabalhar cedo. É uma escolha que a independência permite, não uma obrigação.

Quase toda a gente quer FI. Pouca gente quer mesmo RE.
O que se quer, quase sempre, é poder dizer não.

O motor

Quem decide o "quando" é a parte do salário que não gastas, mais do que o salário em si. Cada euro que cortas conta duas vezes: fica a render, e baixa o valor de que vais precisar para viver.



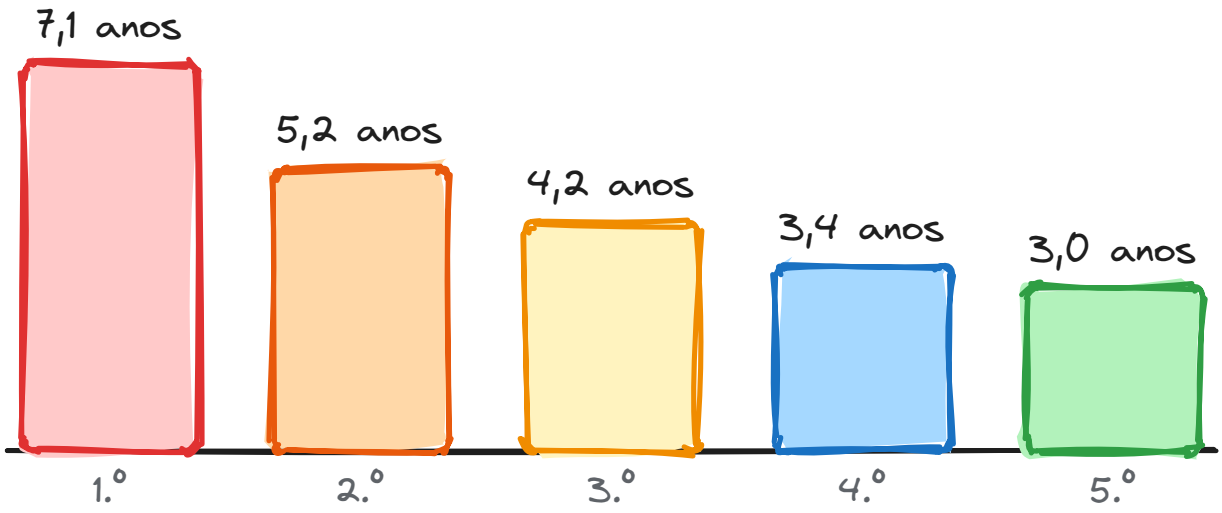
A ideia vem do livro Your Money or Your Life (Dominguez e Robin, 1992). Os blogues dos anos 2010 popularizaram-na com o nome FIRE.

O que é FIRE

Os primeiros 100 mil custam mais

Imagina que investes 1.000 € por mês e o dinheiro rende 5% ao ano acima da inflação. Os primeiros 100 mil demoram cerca de sete anos. E 85 mil desses são teus: o mercado só pôs 15.

Anos para juntar cada bloco de 100 mil (exemplo)



Depois começa a mexer sozinho. O quinto bloco de 100 mil demora menos de metade do primeiro, com o mesmo esforço teu.

Por volta dos 240 mil, o que a carteira rende num ano passa a ser mais do que tu lá metes. É aí que o juro composto se começa a ver no extrato.

Se estás nos primeiros 100 mil e parece que não sai do sítio: é normal. É a fase mais lenta, e é onde mais gente desiste.

Exemplo com 5% real constante. A bolsa não sobe a direito e há anos negativos: o formato da curva mantém-se, as datas não.

O que é FIRE

Há vários sabores de FIRE

Lean FIRE

Independência com gastos no mínimo. Chega-se mais depressa e aguenta mal um imprevisto.

FIRE clássico

Independência ao teu nível de vida de hoje.

Fat FIRE

Independência com folga larga. O desafio aqui costuma ser de impostos e de onde pôr o dinheiro, mais do que de poupar.

Coast FIRE

Já tens o suficiente para, sem pôr mais nada, chegar ao teu número na idade normal da reforma. Daí em diante só tens de pagar o mês.

Barista FIRE

O capital paga parte das contas e um trabalho leve paga o resto. Nos EUA existe muito por causa do seguro de saúde. Cá é diferente (p.10).

Slow FI

Usar o que já juntaste para comprar tempo agora: quatro dias por semana, uma pausa, mudar de carreira.



Tens 45 anos e achas que já vais tarde? Começa por ver se já estás em Coast FIRE.

A regra dos 25

A conta que toda a gente faz

Somas o que gastas num ano e multiplicas por 25. Esse é o teu número.

gastos anuais × 25

Porquê 25? Porque é o inverso de 4%. Tiras 4% da carteira no primeiro ano, vais atualizando esse valor à inflação, e o dinheiro, em teoria, dura.

A Marta:
30.000 € × 25 = 750.000 €
(exemplo)



De onde vem

Em 1994, William Bengen, planeador financeiro americano, testou contra a história da bolsa dos EUA a percentagem mais alta que se podia levantar durante 30 anos sem ficar a zero. Deu cerca de 4%. Um estudo universitário de 1998, conhecido como Trinity, chegou ao mesmo sítio.

Bengen (1994), Journal of Financial Planning; Cooley, Hubbard e Walz (1998).

A regra dos 25

As letras miúdas

A regra funciona. Nas condições em que foi testada. São estas:

1. **Só dados dos EUA**
   Uma das bolsas que melhor correu no século XX (p.7 e 8).

2. **30 anos de reforma**
   Pensada para quem para aos 65. Afinal pesa pouco (p.8).

3. **Levantas sempre o mesmo**
   Ajustado à inflação, com a bolsa a subir ou a cair (p.11).

4. **Zero impostos**
   Com 17% de imposto, a taxa do Bengen desce de 4,7% para 4,0%.

5. **Zero comissões**
   Nem do fundo, nem da corretora.

6. **Zero herança**
   Querer deixar o capital inteiro aos filhos leva a taxa para 3,7%.

7. **Sem pensão**
   A regra ignora-a. Em Portugal é o maior ativo de muita gente (p.9).

8. **"Sucesso" é não chegar a zero**
   Morrer com o dobro conta como sucesso. Ficar sem dinheiro no último mês conta como falhanço.

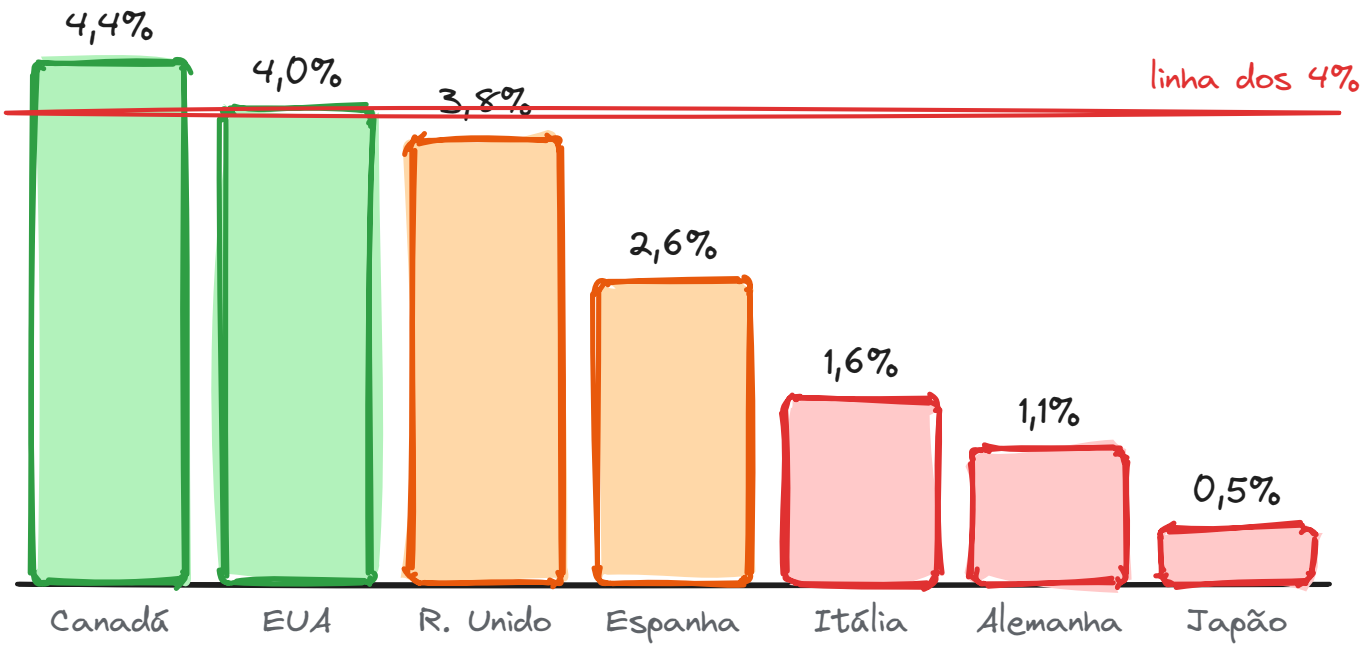
Bengen (2025), A Richer Retirement. Verde: joga a teu favor em Portugal. Vermelho: joga contra.

Fora dos EUA

E se não fores americano?

Em 2010, o investigador Wade Pfau repetiu a conta em 17 países, com 109 anos de dados. E deu ao reformado uma vantagem impossível: saber de antemão qual teria sido a melhor carteira.

Taxa mais alta que aguentou 30 anos, por país



Só 4 dos 17 países aguentaram os 4%.
Com metade em ações e metade em obrigações, nenhum.

Portugal não está nestes dados. Espanha é o vizinho mais próximo no estudo. Quem te der "o número português" está a inventar.

Pfau (2010), GRIPS DP 10-12, com dados de Dimson, Marsh e Staunton. Mostramos 7 dos 17 países.

Fora dos EUA

Não é a idade. É o país.

Nos fóruns diz-se que a regra falha para quem para aos 45 porque 30 anos é pouco. Pesa menos do que parece: passar de 30 para 65 anos de reforma só tira cerca de 12% à taxa.

O que pesa é outra coisa. Uma equipa de investigadores usou o mesmo método e mudou só os dados. Hipótese de a regra dos 4% falhar:

Só dados dos EUA

3,5%

38 países ricos

17,4%

Reformares-te 35 anos mais cedo custa pouco.
Não seres americano multiplica o risco por cinco.

Para ser justo: o Bengen acha hoje que um americano pode levantar 5,25% a 5,5%. As duas partes não discordam da conta. Discordam da amostra.

Ponto de partida para quem não é americano: 3%, ou seja × 33.
A Marta: 30.000 € × 33 = 990.000 €
(exemplo)



Parece pior. Mas cá há uma coisa que puxa este número para baixo.

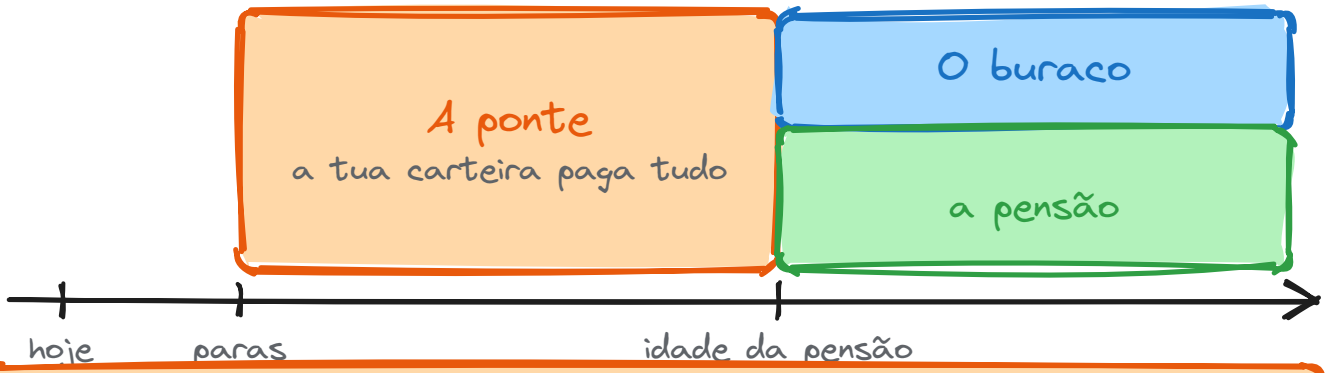
Bengen (2025); Anarkulova, Cederburg, O'Doherty e Sias (2023), SSRN 4227132. Com dados globais, estes autores dão entre 2,3% e 3,2% (casal de 65 anos, risco de ruína de 5% a 10%).

O que muda em Portugal

Tens uma pensão, e isso muda a conta

O FIRE americano quase não conta com a pensão pública. Cá, ignorá-la faz-te poupar para um alvo maior do que precisas.

Mas conta com ela a desconto. A Comissão Europeia projeta que a pensão pública à entrada na reforma passe de 69% do último salário, em 2022, para 38,5% em 2050, se as regras ficarem como estão. Quem tem 40 anos hoje planeia com o segundo número.



A ponte
De quando paras até à idade da pensão. Dinheiro com data para acabar: é para ser gasto.

O buraco
Da pensão em diante, só tens de cobrir a parte que ela não paga. Para sempre.

A regra dos 25, ou dos 33, aplica-se ao buraco, não ao gasto todo. Se a pensão da Marta pagar 12.000 € por ano, a conta faz-se sobre 18.000 €, não sobre 30.000 € (exemplo).

Comissão Europeia, Ageing Report 2024 (taxa de substituição bruta, políticas inalteradas). Anarkulova et al. (2023) aplicam a taxa à parte que a pensão não cobre.

O que muda em Portugal

Quatro coisas que a lei portuguesa muda

Os 15 anos

Sem 15 anos de descontos, seguidos ou não, não há pensão de velhice. Quem para cedo demais pode abdicar de um rendimento para a vida sem dar por isso. Dá para continuar a descontar pelo Seguro Social Voluntário.

O SNS

Nos EUA, metade do FIRE gira à volta do seguro de saúde. Cá o acesso é por residência. O Barista FIRE à portuguesa serve outra coisa: trabalhar um pouco nos primeiros anos para não mexer no capital.

Os impostos

Não há conta isenta de imposto como nos EUA ou no Reino Unido. O lucro na venda (mais-valia) paga 28%, com desconto de 10%, 20% ou 30% se aguentares mais de 2, 5 ou 8 anos. O PPR paga 8% dentro das regras de resgate, bem mais caro fora delas.

Onde investes

Quem investe só no mercado do próprio país tem de poupar 64% mais para chegar ao mesmo sítio. Diversificar pelo mundo pesa muito, mas não tem de ser perfeito.

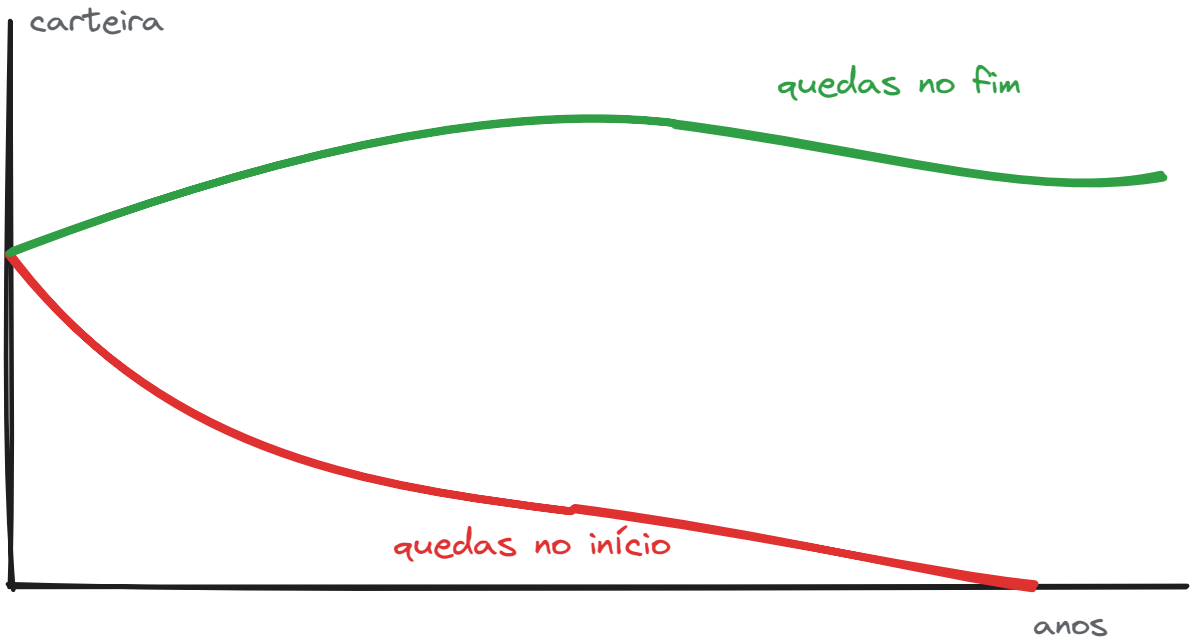
Idade da reforma, taxas e escalões mudam todos os anos. Confirma sempre na Segurança Social e na AT antes de decidir.

Segurança Social, Guia Prático da Pensão de Velhice; CIRS art. 43.º e Lei n.º 31/2024; Anarkulova, Cederburg e O'Doherty (2025), SSRN 4590406, ainda sem revisão por pares.

O que se recomenda

O que parte uma carteira

Dois reformados com o mesmo retorno médio em 30 anos. Um apanha as quedas no início, o outro no fim. Acabam em sítios opostos.



Quando vives da carteira e a bolsa cai, tens de vender mais para tirar o mesmo dinheiro. Essas unidades já não estão lá quando o mercado recupera.

Chama-se risco de sequência. Um nome mais útil: risco de levantar sempre o mesmo. A bolsa não controlas. Quanto tiras, controlas.



Ilustração. O mecanismo está em Anarkulova et al. (2023) e em qualquer manual de planeamento da reforma.

O que se recomenda

Opção 1: a regra com travões

Chama-se guardrails, as raias de proteção de uma estrada de montanha. Não conduzes encostado a elas. Estão lá para quando te desvias.

1. **Começas com uma taxa**
   Por exemplo, 4% da carteira no primeiro ano.

2. **A bolsa correu mal?**
   Se o que levantas passar a pesar 20% mais na carteira do que no início, cortas o gasto 10%.

3. **A bolsa correu bem?**
   Se passar a pesar 20% menos, aumentas o gasto 10%.

4. **No resto do tempo**
   Só atualizas à inflação. No estudo, os ajustes vão até ao 15.º ano de reforma.

Hipótese de ficar sem dinheiro, 38 países, casal de 65 anos:

Levantar sempre o mesmo	Com guardrails
17,4%	6,8%

Menos de metade do risco, sem mexer num único investimento.

Guyton e Klinger (2006), Journal of Financial Planning; Anarkulova, Cederburg, O'Doherty e Sias (2023).

O que se recomenda

Opção 2: o modelo de ciclo de vida

A regra dos 25 é um mapa impresso antes da viagem. As guardrails são o mesmo mapa com desvios marcados. O ciclo de vida é o GPS: recalcula a cada curva.

Olha para a riqueza toda

O que tens investido, mais o que ainda vais ganhar a trabalhar, mais a pensão que vais receber. Aos 40, a maior parte não está na corretora.

carteira	salário que falta ganhar	pensão
100 mil	300 mil	100 mil

A carteira cai 10%? Perdeste 2% da tua riqueza, não 10%. (exemplo)

Recalcula todos os anos

Quanto podes gastar sai do que tens e dos anos que faltam. Se a carteira cai 10%, o gasto não cai 10%: cai só o necessário.

O número sai no fim

Na regra dos 25 escolhes um alvo e testas. Aqui metes a tua vida e o alvo é o resultado.

É o quadro que os economistas usam há décadas para pensar consumo e poupança. A regra dos 4% é a simplificação que ficou famosa.



Modigliani e Brumberg (1954); Merton (1969); Mathew, Total Portfolio Allocation and Withdrawal (TPAW).

O que se recomenda

Os três lado a lado

	Regra dos 25	Guardrails	Ciclo de vida
Pergunta	Quanto tiro sem falir?	Quanto tiro este ano?	Como distribuo o que tenho pela vida?
Precisa de	Uma conta	Uma regra escrita	Os teus números todos
Falha em	Ignora o país, os impostos e a pensão	Só olha para a carteira	Ninguém o faz à mão
Serve para	Saber se estás perto	Um plano razoável	Um plano bom

A regra dos 25 diz-te se estás perto.
Para saberes o que fazer, precisas de um método.

O ciclo de vida pede números que não se tiram de um site: quanto risco aguentas de facto e quanto vale o trabalho que ainda vais fazer. E os impostos, que dependem da ordem por que levantas cada parte.

Errar estes números custa anos. Ou trabalhas anos a mais, ou ficas curto.

O teu caso

O número não é o objetivo

Um estudo americano seguiu pessoas depois da reforma. Cerca de 1 em cada 4 voltou a trabalhar. E na maioria dos casos não foi por falta de dinheiro: já contavam com isso.

Nos fóruns de FIRE a história repete-se. Os primeiros meses sabem a férias. Depois falta a rotina e a sensação de servir para alguma coisa. O trabalho dava isso, e o dinheiro não o substitui sozinho.

> O dinheiro é um meio.
> Antes de perguntares quanto, pergunta para quê.

E não te fies na primeira resposta. Quando se pede a alguém para listar os seus objetivos, esquece quase metade dos que depois reconhece como importantes.

Faz isto antes de fazeres contas

- [ ] Escreve o que queres que o dinheiro te dê. Estados, não coisas: tempo com os filhos, não ter chefe, sentir-te seguro.
- [ ] Quando achares que acabaste, tenta escrever outros tantos. E para cada um, imagina uma terça-feira normal.



Maestas (2010), "Back to Work", Journal of Human Resources 45(3); Bond, Carlson e Keeney (2008), Management Science 54(1).

A página para tirar print

Os cinco números

Consegues ir buscá-los todos esta semana. Sem eles, nenhum método funciona.

- [ ] **Os teus gastos dos últimos 12 meses**
  Dos extratos, não do orçamento ideal.

- [ ] **A tua pensão estimada**
  Simulador da Segurança Social Direta. É grátis e demora dez minutos.

- [ ] **Os teus anos de descontos**
  No registo de remunerações. Compara com os 15.

- [ ] **O que tens, separado por sítio**
  Corretora, PPR e depósitos em linhas diferentes: cada um paga imposto de forma diferente.

- [ ] **O que queres que o dinheiro te dê**
  A lista da página anterior. E a idade: parar, ou poder parar?

Com estes cinco, o problema fica definido.
Resolvê-lo é outra conversa.

Para quem tem dinheiro parado e não sabe o que fazer com ele

Informação não te falta.

Falta-te alguém que olhe para o teu caso e te diga o que fazer primeiro.

Esperar também custa: com a inflação a 3,3% (INE), 20.000 € parados perdem mais de 600 € de poder de compra por ano.

Test-drive grátis de 30 minutos

Trabalhei 5 anos em banca de investimento e gestão de ativos e invisto há 8. Estudei finanças na Nova SBE.

Olho para os teus números e mostro-te o valor que posso trazer ao teu caso. Sais da chamada com:

- Sabes o que fazer primeiro e o que podes ignorar.
- Vês o que o dinheiro parado te custa, em euros.
- Uma segunda opinião de quem trabalhou do lado de dentro da banca.
- Resposta à dúvida que te tem travado.



MARCAR O TEST-DRIVE GRÁTIS
cal.com/oanalista-pt-5sfjlx/30min

Se gostares e fizer sentido para ti, digo-te como podemos continuar. Se não, ficas com o primeiro passo na mesma.

Isto é educação, não é recomendação de investimento nem aconselhamento personalizado. Não te digo que produto comprar. Os números legais e fiscais são os de outubro de 2026.

© 2026 O Analista; @oanalista.pt; geral@oanalista.pt

Fontes

A regra

Bengen, W. (1994). "Determining Withdrawal Rates Using Historical Data". Journal of Financial Planning.

Cooley, P., Hubbard, C. e Walz, D. (1998). Estudo Trinity. AAII Journal.

Bengen, W. (2025). A Richer Retirement. Wiley.

Dominguez, J. e Robin, V. (1992). Your Money or Your Life.

Fora dos EUA

Pfau, W. (2010). "An International Perspective on Safe Withdrawal Rates". GRIPS DP 10-12.

Anarkulova, A., Cederburg, S., O'Doherty, M. e Sias, R. (2023). "The Safe Withdrawal Rate". SSRN 4227132.

Anarkulova, A., Cederburg, S. e O'Doherty, M. (2025). "Beyond the Status Quo". SSRN 4590406.

Guyton, J. e Klinger, W. (2006). "Decision Rules and Maximum Initial Withdrawal Rates". Journal of Financial Planning.

Portugal

Comissão Europeia (2024). The 2024 Ageing Report.

Instituto da Segurança Social. Guia Prático, Pensão de Velhice; Seguro Social Voluntário.

Código do IRS, art. 43.º n.º 5, e Lei n.º 31/2024. Estatuto dos Benefícios Fiscais, art. 21.º (PPR).

Objetivos e método

Maestas, N. (2010). "Back to Work". Journal of Human Resources 45(3).

Bond, S., Carlson, K. e Keeney, R. (2008). "Generating Objectives". Management Science 54(1).

Modigliani, F. e Brumberg, R. (1954). Utility Analysis and the Consumption Function. Merton, R. (1969). Lifetime Portfolio Selection under Uncertainty. Review of Economics and Statistics 51(3).

Mathew, B. Total Portfolio Allocation and Withdrawal (TPAW).

© 2026 O Analista. Podes partilhar este guia inteiro, sem alterações.