

# A REFORMA

CADERNO PESSOAL PARA PESSOAS MIGRANTES



Esta brochura descreve a situação jurídica depois da entrada em vigor dos acordos bilaterais com a UE.

Idade & Migração, financiada em conjunto pela Comissão federal dos estrangeiros CFE/EKA, pelo « Porcento cultural » Migros e pela Pro Senectute Suíça

### **Impressum**

Editor:

Comissão Federal dos Estrangeiros CFE/EKA

Pro Senectute Suíça

Migros «Porcento cultural»

Responsáveis pelo projecto:

Luzia Kurmann, Migros «Porcento cultural»

Paul Sütterlin, Comissão Federal dos Estrangeiros CFE/EKA

Christina Werder, Pro Senectute Suíça

Membros do grupo de trabalho:

Flavio Tessaro, Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani (ACLI), Zurique

Antonio Giacchetta, Istituto Nazionale Confederale di Assistenza (INCA), Zurique

Rosanna Raths-Cappai, Cristina Büttikofer-Beltrán,

Repartição para Questões Interculturais, Zurique

Franco Narducci, Sindicato Syna, Zurique

Adora M. Fischer, Diálogo Norte-Sul do Parlamento europeu, Coira

María Arribas Rosell, Embaixada de Espanha, Berna

José Baños, Federación del Movimiento Asociativo Español en Suiza (FEMAES), Zurique

Tradução do alemão:

Embaixada de Portugal

Revisão de texto:

Ana Maria Witzig-Marinho

Apresentação:

Gianpaolo Buffoli, Zurique

Texto:

Susanna Heimgartner

1ª edição Abril de 2001

Abril de 2001 © by Editor

Todos os direitos reservados

Tradução:

Embaixada de Portugal

Editada nas línguas:

Alemão, francês, italiano, espanhol, português

Esta brochura pode ser obtida gratuitamente:

Repartição Federal para a Construção e Logística

BBL/EDMZ

Fax 031/325 50 58

404.003 p

Pode consultar esta brochura nas seguintes homepages:

[www.ejpd.admin.ch](http://www.ejpd.admin.ch)

[www.alter-migration.ch](http://www.alter-migration.ch)

## ***A reforma***

A entrada na reforma tem de ser cuidadosamente planeada. A questão do domicílio torna-se importante: emigrar, ficar cá ou viver em alternância entre dois domicílios? A decisão afecta, muitas vezes, uma família inteira e deverá, por isso, ser ponderada em conjunto. A situação financeira tem que ser bem esclarecida. Os rendimentos e as despesas com a actual e com antigas uniões podem ter uma influência considerável no orçamento; por isso, é indispensável incluir no diálogo preparativo os companheiros / as companheiras com quem viveu, para preparar a sua reforma. Tais decisões têm consequências sobre a sua vida futura.

### **Dados pessoais:**

<i>Nome de família</i>	<i>Nome do companheiro / da companheira</i>
<i>Nome próprio</i>	<i>Nome próprio</i>
<i>Rua</i>	<i>Rua</i>
<i>CP, Localidade</i>	<i>CP, Localidade</i>
<i>Tel. privado</i>	<i>Tel. privado</i>
<i>Tel. emprego</i>	<i>Tel. emprego</i>
<i>Morada no estrangeiro</i>	<i>Morada no estrangeiro</i>
<i>Data de nascimento</i>	<i>Data de nascimento</i>
<i>Local do nascimento</i>	<i>Local do nascimento</i>
<i>Nacionalidade</i>	<i>Nacionalidade</i>
<i>Tipo da autorização</i>	<i>Tipo da autorização</i>
<i>Estado civil</i>	<i>Estado civil</i>
<i>No. AVS/AHV</i>	<i>No. AVS/AHV</i>
<i>Filhos</i>	<i>Filhos</i>
<i>Casamentos anteriores</i>	<i>Casamentos anteriores</i>
<i>de</i> _____ <i>a</i> _____	<i>de</i> _____ <i>a</i> _____

## **Financiamento**

Os rendimentos e as despesas têm que ser calculados o mais pormenorizadamente possível. Aos casais que, durante um ano no mínimo, estiveram segurados obrigatoriamente, a pensão da AVS/AHV será paga separadamente. As mulheres divorciadas e as viúvas, mesmo que elas próprias nunca tenham trabalhado, também têm direito a uma pensão. Por isso, é preciso ter uma visão global da situação. Em caso de casamentos anteriores, é necessário ter em conta as obrigações daí decorrentes.



### **AVS/AHV**

Informe-se junto da sua caixa da AVS/AHV sobre o montante da sua pensão. A caixa pode calcular o montante e tem que saber para onde é que terá de enviar o dinheiro.

Preencha, com três meses de antecedência, o formulário de requerimento da pensão de velhice. Na Suíça, as moradas das caixas competentes encontram-se na última página da lista telefónica. Em Portugal, a entidade competente é o Centro Regional de Segurança Social da área da residência do beneficiário.

Morada:

---

---

Pensão mensal:

---

Pensão mensal do companheiro/ da companheira:

---



### **Pensão 2º pilar**

A caixa de pensão garante uma renda vitalícia e eventualmente uma renda de sobrevivência. A sua entidade patronal sabe dizer-lhe qual o montante que vai receber mensalmente. No seu cartão do seguro está indicado o montante anual, na rubrica «prestações na velhice». Só em casos especiais é que é possível receber o montante total de uma só vez.

Renda mensal:

---

Renda mensal do companheiro/ da companheira:

---



### **Economias**

O que é que tem como economias privadas e de 3º pilar (prevenção privada)? No cálculo, tenha em conta que ainda vai viver, em média, durante 30 anos!

Total das economias:

---

Rendimentos mensais:

---



### **Outra residência na Europa**

Caso também esteja segurado num outro país e tenha efectuado descontos para a segurança social, recebe em regra, além da pensão suíça, uma pensão paga pelo país onde descontou.

Morada:

Pensão mensal do companheiro/da companheira:



### **Prestações complementares**

Na Suíça, quem não consegue viver só da pensão e dos recursos, pode receber prestações complementares. Informe-se junto da sua caixa da AVS/AHV ou junto do Serviço das prestações complementares.

Morada:

Montante:



<b>Despesas</b>	<b>anual</b>	<b>mensal</b>	<b>total</b>
<i>(encargos fixos)</i>			
<i>Renda da casa</i>			
<i>Custos adicionais, aquecimento</i>			
<i>Radio, telefone, televisão</i>			
<i>Gás, electricidade</i>			
<i>Impostos</i>			
<i>Seguros</i>			
<i>Despesas de transporte</i>			
<i>Alimentos</i>			
<i>Filhos, escola</i>			
<i>Reembolso de créditos</i>			
<i>Jornais, revistas</i>			
<i>Contribuição para associações</i>			
<i>Outros encargos fixos</i>			
<b>Total dos encargos fixos</b>			
<i>(Casa)</i>			
<i>Alimentação, bebidas</i>			
<i>Produtos de limpeza e de higiene</i>			
<i>Animais domésticos</i>			
<b>Total das despesas para a casa</b>			

## Orçamento

	<i>anual</i>	<i>mensal</i>	<i>total</i>
<b>Transporte da pág. 5</b>			
(Despesas pessoais)			
Vestidos, roupa, sapatos			
Cabeleireiro, tempos livres, cursos, tabaco			
Dinheiro de bolso			
<b>Total das despesas pessoais</b>			
(Reservas para imprevistos)			
Médico, dentista, oculista			
Prendas, doações			
Férias			
Compras imprevistas			
<b>Total das reservas</b>			
<b>Total das despesas</b>			



<b>Orçamento</b>	<b>anual</b>	<b>mensal</b>	<b>total</b>
<b>Rendimento total</b>			
<i>Despesas fixas</i>			
<i>Casa</i>			
<i>Despesas pessoais</i>			
<i>Reservas</i>			
<b>Total das despesas</b>			
<b>Montante disponível</b>			

## Saúde

O seu organismo necessita agora de mais atenção e de um bom tratamento para viver o mais tempo possível sem achaques. A prevenção contra possíveis doenças torna-se também mais necessária. Existe ajuda quando as capacidades físicas diminuem, mas é preciso saber como e onde obtê-la.



### Medidas preventivas

Pratique regularmente desporto, caminhe ou faça ginástica para se manter em forma. Coma fruta fresca e legumes para obter bastante fibras, vitaminas e minerais. Reduza as calorias, a gordura, o álcool, o sal e o açúcar, porque são responsáveis por muitas doenças na velhice. Consulte regularmente o seu médico e informe-se sobre o que é bom para o seu organismo.

Notas:

---

---

---

---

Moradas:

---

---



### Seguro de doença

Verifique se o seu seguro de doença é suficiente. Cobre também acidentes e longas viagens? Pode necessitar eventualmente de um seguro complementar para o estrangeiro. Informe-se sobre a legislação existente em caso de doença ou de acidente quando viaja. O transporte também está incluído no seguro, se tiver de ser transportado por motivo de doença ou acidente? Os cidadãos da UE podem manter-se segurados na caixa de doença quando regressam ao país de origem e cancelam a residência na Suíça. Informe-se junto do seu segurador se tem direito à redução das cotizações e se durante as férias num país fora da UE também está seguro.

Notas:

---

---

---

---

Moradas:

---

---



### **Estruturas de apoio**

Quem é que trata de si em caso de doença? Existe uma organização que preste cuidados ao domicílio? Aonde é que se pode dirigir? Informe-se, enquanto ainda estiver de boa saúde, se no seu local de residência existe o «Spitex», um serviço de refeições ou uma outra organização de apoio ao domicílio.

Notas:

---

---

---

Moradas:

---

---



### **Hospital**

Existe um hospital perto da sua casa, onde os seus amigos e familiares também o possam visitar? Tome antecipadamente a devida nota de todas as informações importantes, a fim de estar preparado em caso de urgência.

Notas:

---

---

---

Moradas:

---

---



### **Mobilidade**

Como é que vai deslocar-se quando já não puder conduzir? Existem meios de transporte públicos? Existem táxis para pessoas inválidas? Como é que conseguirá manter-se o mais tempo possível em situação de auto-suficiência?

Notas:

---

---

---

Moradas:

---

---

## Alojamento

Ao deixar de trabalhar, o alojamento torna-se muito mais importante - quer seja solteiro ou casado. A primeira questão é: onde é que me sinto verdadeiramente em casa? Onde é que vivem os meus amigos e a família? Onde é que temos mais possibilidades para passar os tempos livres? O local onde vivo continuará a ser o melhor, quando já não puder conduzir sozinho, em caso de invalidez ou de morte do cônjuge? Quem desejar regressar ao país de origem, deverá discutir bem as vantagens e os inconvenientes com todo o agregado familiar. Será prudente separar-se dos filhos, dos netos, dos amigos e dos antigos colegas de trabalho? Talvez seja melhor fazer uma experiência durante alguns meses, antes de cancelar a residência na Suíça e de perder o direito de residência.



### Habitação

*Será que a habitação onde vive continua a ser a mais adequada para viver, quando envelhecer? Existem transportes públicos para ir às compras, para visitar os amigos e familiares, quando já não puder conduzir sozinho? Existe ajuda em caso de doença ou de morte? Existem escadas ou outros obstáculos que, caso esteja inválido, já não poderá superar? Precisa de um apartamento com elevador? As instalações têm que ser adaptadas às novas necessidades? A «Pro Senectute» pode aconselhá-lo acerca de medidas que facilitam a vida em casa, quando com a idade começam a aparecer certas dificuldades físicas.*

Notas:

---

---

---

---

Moradas:

---

---



### Família

*A sua família pode acolhê-lo sem problemas? Já fez a experiência desta situação? Tem liberdade suficiente de movimentos e vida privada? Também falaram sobre a hipótese de doença e invalidez? O direito de habitação e a situação de propriedade estão regulados para o caso de surgirem tensões? Prepare a mudança enquanto ainda estiver de boa saúde e puder adaptar-se facilmente às novas circunstâncias.*

Notas:

---

---

---

---

---



### **Habitações para pessoas idosas**

Onde é que poderá viver se tiver dificuldade em andar? Existem, na proximidade dos seus amigos e familiares, habitações para pessoas idosas ou residências comunitárias? Quem já não puder fazer o trabalho de casa sozinho, pode ser apoiado pela Pro Senectute e pelo serviço de refeições. Onde é que há lares para pessoas idosas, caso precise de mais apoio? Antes de deixar a sua casa, visite os diversos lares e faça a experiência de viver aí, como hóspede!

Notas:

---

---

---

---

---

Moradas:

---

---



### **«Spitex» e lares com assistência médica**

Quem é que trata de si quando estiver doente e que necessite de ajuda? Na Suíça, existe o «Spitex» que apoia a assistência médica ao domicílio. Se o seu estado de saúde piorar, existem ainda lares com assistência médica. É importante conhecer as instituições existentes na sua comuna – como também os custos e a eventual ajuda pela caixa de doença ou por prestações complementares.

Notas:

---

---

---

---

---

Moradas:

---

---

## Organização da vida

Depois de terminada a vida activa, deverá organizar sozinho o seu dia-a-dia. Antes, o trabalho mantinha o corpo e o espírito em forma, as férias e os fins de semana serviam para descansar. Depois de se reformar, a situação é diferente: é preciso procurar e encontrar activamente novos desafios para se manter em boa saúde. O organismo precisa de exercício, o cérebro precisa de estimulação, o coração necessita de companhia. A organização do tempo livre é mais importante do que nunca.



### **A actividade física**

Nesta fase, o seu organismo necessita de muita atenção e de um bom tratamento para viver o mais tempo possível sem achesques. Faça exercícios para se manter em boa forma, cultive um pequeno jardim. Veja se existe uma piscina na proximidade da sua casa ou um centro desportivo que ofereça cursos de ginástica para seniores. Existem grupos que organizam excursões? Aproveite os preços de viagem mais vantajosos fora do período de estação alta.

Notas:

---

---

---

---

Moradas:

---

---



### **A actividade intelectual**

Não tinha desde há muitos anos o desejo de tocar um instrumento musical ou de aprender uma nova língua? O cérebro, durante os anos que se aproximam, precisa de ser estimulado para não diminuir as faculdades. O melhor é aprender qualquer coisa de novo. Existem centros religiosos ou comunidades que organizam actividades? Por exemplo, a escola do Migros e a «Pro Senectute» organizam uma série de cursos para promover a criatividade. Existem cursos de iniciação à Internet especialmente para seniores. Assim, poderá corresponder-se com o mundo inteiro e estar sempre ao corrente dos últimos cursos e actividades ofertas no «Web» para seniores.

Notas:

---

---

---

---

Moradas:

---

---



### **A relação afectiva**

*As relações são de uma importância vital. Quem tiver família, pode visitar os filhos ou cuidar dos netos. As amizades podem ser mantidas mais intensamente. Os seus amigos também estão presentes quando está preocupado ou não se sente bem? Tem bons amigos com quem possa partilhar a felicidade e a dor? Quem passa bastante tempo com os vizinhos, com os antigos colegas de trabalho ou com os amigos mais afastados, descobre talvez interesses comuns e novas amizades. Existem festas com baile ou encontros onde poderá fazer novas amizades? Que associações existem na sua comuna? Tem uma ocupação que partilha com outros? O antigo patrão organiza encontros? O que é que oferece a comunidade religiosa? Um trabalho voluntário também pode enriquecer o seu dia-a-dia.*

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

**Moradas:**

---

---

## Questões jurídicas

Mesmo deixando de trabalhar, continua a ser uma pessoa responsável e independente perante a lei. Pode celebrar contratos ou casar, mas também tem que pagar impostos e, no pior dos casos, pode vir a ter de comparecer perante o tribunal. Aí, não muda nada. Há regras que, mesmo na reforma, devem ser cumpridas. Existem conselhos e recomendações que podem ajudá-lo, bem como a sua família, contra eventuais contratemplos.



### Direito de residência

Os cidadãos da UE que regressam ao país de origem, têm o direito de voltar à Suíça.

Os cidadãos de países fora da UE perdem o direito de residência na Suíça, ao comunicarem à Polícia a partida definitiva ou quando viverem mais de seis meses no estrangeiro. Se o requererem à autoridade competente antes da expiração dos seis meses, a autorização de residência poderá ser mantida durante dois anos.

Notas:

---

---

---

---

Morada da Polícia cantonal dos estrangeiros:

---

---



### AVS/AHV

Cada um dos cônjuges recebe uma pensão de reforma da AVS/AHV. Por isso, é preciso avisar a caixa no momento em que a mulher atinge os 63 anos de idade. A partir de 2005, as mulheres só recebem a AVS/AHV a partir dos 64 anos.

As viúvas e as mulheres casadas que não trabalharam também podem receber uma pensão da AVS/AHV.

É possível requerer a reforma com dois anos de antecedência, ou seja, as mulheres a partir dos 62 e os homens a partir dos 63 anos. Neste caso, o montante da pensão será reduzido.

Notas:

---

---

---

---





### **Comunhão de vida**

*Se viver com uma outra pessoa em comunhão de vida, aconselha-se a que faça um contrato por escrito, estipulando os direitos e as obrigações decorrentes de tal situação.*

Notas:

---

---

---

---



### **Herança**

*Já pensou na partilha da sua herança? Existe uma sucessão legítima. Examine se esta corresponde aos seus desejos. Se desejar alterá-la, poderá fazê-lo por testamento ou por um contrato de casamento.*

Notas:

---

---

---

---



### **Questões jurídicas**

*Peça conselho jurídico junto de pessoas competentes. Informe-se na sua comuna onde é que existe um serviço de apoio jurídico gratuito.*

Notas:

---

---

---

---

Moradas:

---

---







**eka**

**MIGROS**  
Kulturprozent

**PRO**  
**SENECTUTE**