



Ville de Lausanne

PT



Preparar a sua reforma  
tranquilamente

**Editor**

Ville de Lausanne, Service de l'inclusion  
et des actions sociales de proximité (SISP)

**Design**

alafolie.ch

**Impressão**

PCL Print Conseil Logistique SA

**Fotografia de capa**

Mathilde Imesch, Ville de Lausanne

Janeiro 2026

Com o apoio de:



# Índice

Introdução	
1.º pilar (1 <sup>er</sup> pilier): a AVS	7
2.º pilar (2 <sup>e</sup> pilier): a previdência profissional (LPP)	8
3.º pilar (3 <sup>e</sup> pilier): a poupança pessoal	10
A partir de que idade é possível ir para a reforma?	11
Vida familiar e reforma	13
Quando o dinheiro da reforma não é suficiente	14
Que impostos existem na reforma?	15
Percurso ou reforma no estrangeiro	16
As etapas para se preparar para a reforma	18
Serviços sociais e serviços para seniores	20
Endereços úteis	22

# Introdução

A reforma? Trata-se de uma mudança importante na vida de uma pessoa. O ritmo de vida muda e há mais tempo para cuidar de si mesmo(a). Esta fase pode ser motivo de alegria, mas também de preocupação. É importante preparar-se para ela com atenção. Sobretudo a nível financeiro.

Os rendimentos na reforma dependem do seu percurso de vida. E o seu percurso é único.

Para o Município, é importante que o maior número de pessoas que vivem em Lausanne possam informar-se.

Esta brochura irá ajudá-lo(a) a:

- Compreender as bases do sistema de reforma suíço
- Compreender quais serão os seus rendimentos
- Conhecer as prestações a que terá direito
- Conhecer os seus direitos e endereços úteis

Também poderá contar com a ajuda dos(as) consultores(as) da Agência para a Segurança Social (Agence d'assurances sociales), que se encontra em Place Chauderon 7, 1.º piso. Não hesite em fazer-lhes uma visita para conhecer a sua situação.

Esperamos que possa preparar esta passagem com tranquilidade.

Émilie Moeschler,  
conselheira municipal, direção de  
Desporto e de coesão social.



## O que acontece na reforma

- Irá receber pensões e não um salário
- Os seus rendimentos são, em princípio, mais baixos do que antes da reforma
- A pensão é paga no início do mês e não no fim do mês

## O vocabulário da reforma

### Idade de referência (Âge de référence)

É a idade a partir da qual se recebe a reforma. É fixada por lei.

### AVS (1<sup>er</sup> pilier)

Pensão de Velhice e Sobrevivência (Assurance Vieillesse et Survivants) - 1.º pilar. Foi criada em 1947 para garantir o mínimo vital das pessoas em caso de velhice ou morte.

### Fundo de pensões

Instituição que recolhe as contribuições da LPP (lei sobre a previdência profissional), ou 2.º pilar (2<sup>e</sup> pilier), para criar um capital. Este capital será depois pago na reforma todos os meses ou de uma só vez.

### Contribuição

O valor que cada pessoa deve pagar (geralmente todos os meses) para financiar a segurança social.

### Pensão

Os rendimentos que irá receber todos os meses durante a reforma.

### Adiantamento financeiro (Rente-pont)

Pensão que assegura a transição entre o fim do direito ao subsídio de desemprego e a reforma. *tto all'indennità di disoccupazione e il pensionamento.*



## O sistema de reforma suíço

O sistema é designado de “sistema de 3 pilares (système des 3 piliers)”. São estes pilares que constituem o seu rendimento durante a reforma. São constituídos ao longo de toda a sua vida e consoante o seu percurso.

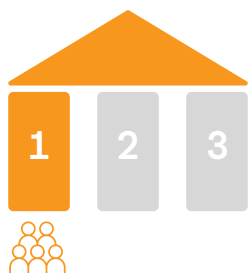
**1.º pilar (AVS):** obrigatório.

**2.º pilar (LPP):** obrigatório para os(as) trabalhadores(as). Opcional para as pessoas que trabalham como independentes.

**3.º pilar:** não é obrigatório.

### Os seus rendimentos durante a reforma

---



**1.º pilar**

Para todas as pessoas



**1.º pilar + 2.º pilar**

Pessoas que  
contribuíram



**1.º pilar + 2.º pilar  
+ 3.º pilar**

Pessoas que  
contribuíram e que  
pouparam

# 1.º pilar (1<sup>er</sup> pilier): a AVS

Trata-se do seguro de base obrigatório. Permite que as pessoas na reforma recebam um rendimento.

Este rendimento pode ser complementado por prestações complementares (ver página 14).

## Quem contribui para a AVS?

Todas as pessoas que vivem ou trabalham na Suíça. Mais especificamente, o financiamento é assegurado:

- Pelas pessoas que trabalham (a partir do dia 1 de janeiro após o 17.º aniversário) e pelos(as) empregadores(as)
- Pelas pessoas sem atividade (a partir do dia 1 de janeiro após o 20.º aniversário)

## O valor da pensão do 1.º pilar depende:

- Do número de anos em que contribuiu: mínimo de 1 ano e máximo de 44 anos
- Do seu rendimento anual médio durante a carreira
- Da sua situação familiar (casamento, filhos, familiares assistidos, etc.)

### Importante

A pensão mínima para uma pessoa sozinha é de 1260.– francos suíços por mês e a pensão máxima é de 2520.– francos suíços por mês. A partir de 2026, a pensão da AVS será paga 13 vezes por ano.

## O que acontece em caso de divórcio?

Em caso de divórcio, as contribuições são partilhadas entre os cônjuges.

# 2.º pilar (2<sup>e</sup> pilier): a previdência profissional (LPP)

Se trabalhar, o(a) seu(sua) empregador(a) deve contribuir consigo para um fundo de pensões.

Na reforma, a pensão pode ser paga em forma de pensão mensal ou como capital, em função do regulamento do fundo de pensões.

## Quem contribui para a LPP?

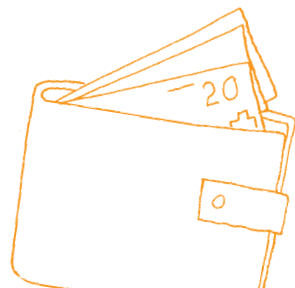
- As pessoas que trabalham a partir dos 25 anos e os(as) empregadores(as)
- Não há lugar a contribuição se o rendimento for inferior a 22'680.– francos suíços por emprego e por ano ou se o seu contrato for inferior a 3 meses

## O valor da pensão do 2.º pilar depende:

- Do número de anos de contribuições
- Dos seus rendimentos
- Dos serviços propostos pelo seu fundo de pensões
- Se já tiver retirado uma parte do valor para efetuar um investimento imobiliário

## Teve empregos diferentes?

- Com cada alteração, as suas contribuições serão transferidas para o fundo de pensões do(a) seu(sua) novo(a) empregador(a) ou investidas numa conta de livre passagem (compte de libre-passage) até ao seu próximo emprego ou à sua reforma.





### **Atenção**

Esta transferência nem sempre é automática, é necessário pedir ao seu fundo para que os valores sejam transferidos.

### **Trabalhou no estrangeiro?**

- As suas contribuições dependem do sistema de reforma do país onde efetuou contribuições e dos acordos que esse país tem com a Suíça (ver as páginas 16-17).

### **É trabalhador(a) independente?**

- É sua a escolha de querer efetuar contribuições para o 2.º pilar.

### **Não exerce qualquer atividade lucrativa ou auferir pouco (menos de 22'680.– francos suíços por ano e por emprego)?**

- Não efetua contribuições para o 2.º pilar.

### **O que acontece em caso de divórcio?**

- Em caso de divórcio, os ativos do 2.º pilar serão partilhados entre os cônjuges.

### **Retirar o seu 2.º pilar: pensão, capital ou combinação de ambos?**

- Existem diversas formas de receber os ativos do fundo de pensões: a pensão mensal, o pagamento em capital único e uma combinação entre pensão e levantamento de capital.
- Dependerá daquilo que decidir em função da sua situação pessoal (família, saúde, etc.) e do seu fundo de pensões, que está à disposição para abordar o assunto.

# 3.º pilar (3<sup>e</sup> pilier): a poupança pessoal

O 3.º pilar consiste numa poupança pessoal facultativa, muitas vezes sob a forma de seguro de vida ou de conta bancária. Trata-se de um capital de reforma que pode ser levantado de uma só vez ou em várias etapas.

Poderá escolher o valor que pretende pagar anualmente. Este valor anual é limitado (máximo determinado por lei).

Este pagamento permite-lhe ter benefícios fiscais.

**Em resumo: o valor que irá receber na reforma...**

---



## 1.º pilar

Depende:

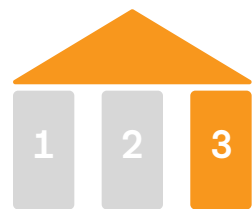
- Do número de anos de contribuições
- Do rendimento anual médio
- Da sua situação familiar



## 2.º pilar

Depende:

- Das contribuições
- Dos juros acumulados
- Do seu fundo de pensões



## 3.º pilar

Depende:

- Da sua poupança pessoal

# A partir de que idade é possível ir para a reforma?

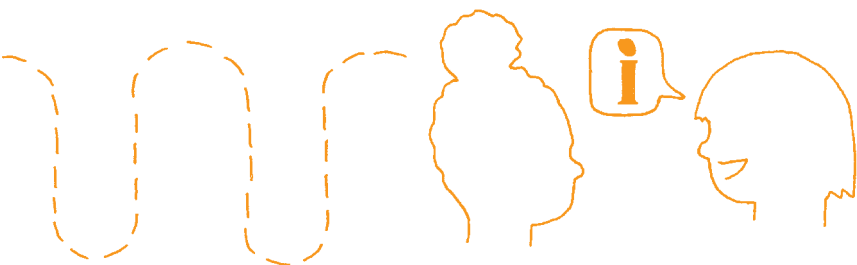
Em 2028, a idade de referência (l'âge de référence), ou seja, a idade para receber a reforma, será de 65 anos para todas as pessoas.

Até lá, a idade da reforma será aumentada paulatinamente de 64 para 65 anos no caso das mulheres nascidas entre 1961 e 1963.



## Reformar-se mais cedo ou mais tarde? É possível...

- Antecipar a reforma a partir dos 63 anos: total ou parcial
- Adiar, ou seja, protelar o pagamento da pensão da AVS: de 1 a 5 anos, total ou parcial



Atenção, trata-se de uma escolha definitiva. As consequências são:

- Antecipar a sua reforma: pensão da AVS vitalícia mais reduzida (até -13,6% se se reformar dois anos antes da idade de referência, por exemplo aos 63 anos).
- Adiar a sua reforma, ou seja, receber a pensão após os 65 anos: bónus de 5,2 a 31,5%, consoante o período de adiamento.
- Se o(a) seu(sua) empregador(a) o permitir, é perfeitamente possível exercer uma atividade lucrativa enquanto se recebe uma pensão. As contribuições pagas após os 65 anos podem aumentar o valor da pensão.

Uma simulação junto do seu fundo AVS ou da Agência para a Segurança Social (Agence d'assurances sociales) poderá ajudá-lo(a) a fazer a melhor escolha.

### Valor vitalício da pensão:

---



### E no caso de ficar desempregado(a) entre os 63 e os 65 anos?

É possível receber uma pensão especial que assegura a transição entre o fim do direito ao subsídio de desemprego e a reforma. A ela dá-se o nome de adiantamento financeiro (rente-pont).

# Vida familiar e reforma

A sua situação familiar tem influência na sua reforma. Por exemplo, se estiver:

- Solteiro(a): irá receber a sua pensão a 100%.
- Em casal casado: as pensões da AVS não acumulam. O valor não ultrapassa 150% do total das pensões do casal.

Pensão 1

Pensão 2

Pensão para casal: 150% da pensão 1 + pensão 2

- Em união de facto estável: cada pessoa recebe a sua pensão a 100%.
- Divorciado(a) antes da reforma: as contribuições da AVS e os ativos da LPP são divididos entre os membros do casal.
- Viúvo(a) no momento da reforma: receberá 100% da sua pensão e será adicionado um suplemento de viuvez.

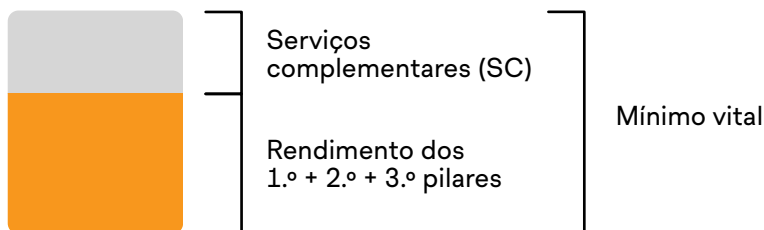


# Quando o dinheiro da reforma não é suficiente

Se durante a reforma os rendimentos forem demasiado baixos, poderá solicitar prestações complementares (prestations complémentaires), PC AVS.

Não se trata de uma ajuda social, mas de um direito!

Estas prestações abrangem a totalidade ou parte das necessidades essenciais: habitação, saúde, alimentação.



Gostaria de saber se tem direito a prestações complementares? Aconselhe-se junto da Agência para a Segurança Social de Lausanne (Agence d'assurances sociales de Lausanne).

Se tiver dúvidas relacionadas com a sua autorização de residência, poderá entrar em contacto com La Fraternité do CSP Vaud.

## Importante

Poderá a qualquer momento pedir ajuda para pagar os seus prémios de seguro de saúde obrigatório. A isso dá-se o nome de "subsídios" (subsides). Pode aconselhar-se junto a Agence d'assurances sociales.

# Que impostos existem na reforma?

Durante a reforma, irá continuar a pagar impostos.

Que rendimento é considerado para o pagamento dos impostos?

- As pensões do 1.º pilar (AVS) e do 2.º pilar (LPP)
- O 3.º pilar é tributado como rendimento no momento do levantamento e, posteriormente, como património

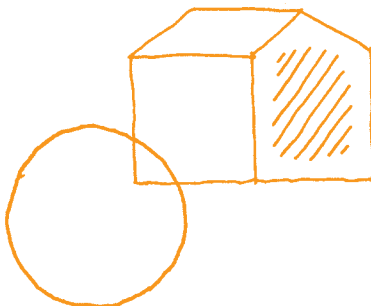
Continuam a ser possível determinadas deduções (seguro de saúde, despesas médicas, etc.)

Não haverá impostos a pagar no que se refere às prestações complementares (PC AVS).

Uma consultoria fiscal pode ajudá-lo(a) a otimizar a sua declaração e a evitar erros. Por exemplo, a AVIVO e a Cidade de Lausanne propõem que se recorra a ajuda no preenchimento da sua declaração de impostos.

## Atenção

No primeiro ano da sua reforma, deverá pagar os impostos referentes ao seu último ano de trabalho. É conveniente reservar algum dinheiro para fazer face a essa despesa!



# Percurso ou reforma no estrangeiro

Passou uma parte da sua vida fora da Suíça ou considera viver a sua reforma no estrangeiro? As condições dependem de acordos existentes entre a Suíça e os diversos países.

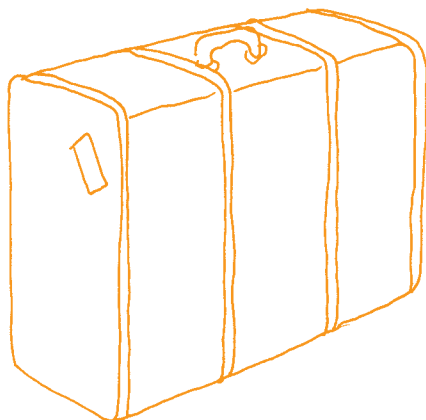
## Passou uma parte da sua vida no estrangeiro?

Viveu num país europeu (UE/ AELE) e tem direito a receber uma pensão? Cada país paga a pensão que for devida à idade legal de reforma do país em questão.

É necessário informar o fundo AVS e indicar esse facto quando solicitar o pagamento da pensão suíça. O fundo AVS na Suíça dar-lhe-á o acompanhamento necessário nas suas diligências.

No caso dos países fora da UE/AELE, entre em contacto com a Caixa Suíça de Compensação (Caisse Suisse de Compensation - CSC) em Genebra. Esta entidade irá informá-lo(a) acerca dos procedimentos a seguir.

A Agence d'assurances sociales pode informá-lo(a) acerca destas diligências.





## Deseja reformar-se no estrangeiro?

Pode viver a sua reforma no estrangeiro, mas será necessário proceder a diversas diligências:

- Informar o seu fundo AVS e o seu fundo de pensões
- Informar-se relativamente às diligências a efetuar quanto à autorização de residência, ao seguro de saúde e aos impostos

## Pagamento da pensão no estrangeiro

- 1.º pilar (AVS): se tiver nacionalidade suíça ou de um país pertencente à UE/AELE, a sua pensão poderá ser paga em qualquer local do mundo. No caso dos outros países, dependerá se existem acordos com a Suíça.
- 2.º pilar: a pensão é paga em qualquer local do mundo
- 3.º pilar: esta situação depende do seu contrato de seguro

### Atenção

Os PC AVS apenas são pagos às pessoas que residem na Suíça.

# As etapas para se preparar para a reforma

## A qualquer momento

Pode solicitar subsídios ao seguro de saúde obrigatório.

## A partir dos 40 anos: projeção

Pode pedir uma projeção do seu 1.º pilar à Agence d'assurances sociales, é gratuito!

## A partir dos 50 anos: antecipação e planeamento

- Definir um orçamento e calcular as suas necessidades durante a reforma, segundo o seu projeto de vida (habitação, atividades, etc.).
- Verificar as suas contribuições do 1.º pilar junto da Agence d'assurances sociales.
- Pedir projeções do seu 2.º pilar junto do seu fundo de pensões.
- Pesquisar os seus ativos junto da Central do 2.º pilar (Centrale du 2º pilier), Fonds de Garantie LPP em Berna, [www.sfbvg.ch](http://www.sfbvg.ch)
- Pensar de que forma pretende receber o 2.º pilar durante a reforma: pensão mensal, a totalidade do capital ou uma combinação de ambas (isso depende da sua situação pessoal e do regulamento do seu fundo de pensões).

## 5 anos antes da reforma: decisões estratégicas

- Definir a idade de reforma: antes, na idade de referência ou depois.
- Especificar o seu orçamento na idade da reforma.

## 63 anos

- Possibilidade de obter uma reforma antecipada completa ou parcial.

## Entre 3 e 6 meses antes da data de entrada na reforma

- Preencher um formulário de pedido de pensão e enviá-lo para o seu fundo AVS ou para a Agence d'assurances sociales (formulário online também disponível: [www.avs-ai.ch/fr/formulaires](http://www.avs-ai.ch/fr/formulaires)).
- Entrar em contacto com o seu fundo de pensões para solicitar projeções relativamente à sua pensão do 2.º pilar.



### 3 meses antes da reforma

- Confirmar a sua data de reforma junto do(a) seu(sua) empregador(a) por meio de carta registada.
- O(a) empregador(a) anuncia a data ao fundo de pensões.

### Na idade da reforma

- Escolher a pensão ou o capital para o 2.º pilar, consoante as possibilidades previstas pelo seu fundo de pensões e pela sua situação pessoal.
- Colocar de parte um valor suficiente para pagar os impostos durante o 1.º ano.

### Durante a reforma

- As pensões mensais referentes ao 1.º pilar e ao 2.º pilar serão pagas no início de cada mês.
- Caso tenha optado por receber o seu 2.º pilar em capital, este será pago no 1.º mês da sua reforma.
- Informar o fundo relativamente a qualquer alteração (estado civil, residência, etc.)

#### **Importante**

Uma brochura detalhada em francês, intitulada « Préparer sa retraite : Guide pratique pour une transition économique réussie », está disponível na página da Internet [www.lausanne.ch/preparation-retraite](http://www.lausanne.ch/preparation-retraite)

# Serviços sociais e serviços para seniores

## Precisa de informações sobre a sua reforma? É gratuito!

Agence d'assurances sociales Lausanne

Place Chauderon 7, 1001 Lausanne

021 315 71 17 - [www.lausanne.ch/aas-contact](http://www.lausanne.ch/aas-contact)

Com ou sem marcação.

## Atividades físicas e desportivas

Lausanne tem uma oferta ampla e variada. Descubra os diversos programas e cursos propostos gratuitamente ou a preços acessíveis.

[www.lausanne.ch/sport](http://www.lausanne.ch/sport)

## Orçamento - prevenção do endividamento excessivo

Ajuda em caso de dívida e de endividamento excessivo.

UNAFIN - Unité d'assainissement financier

0840 43 21 00

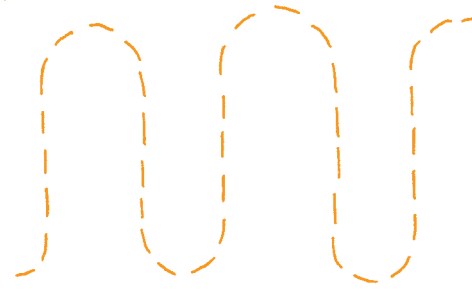
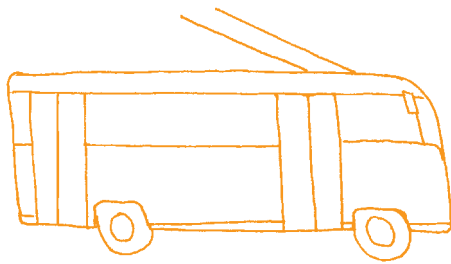
## Cultura

Acesso aos museus municipais a preços acessíveis.

Gratuito para os beneficiários dos PC AVS/AI.

[www.lausanne.ch/culture](http://www.lausanne.ch/culture)





## Formação ao longo de toda a vida

### Aulas de informática

Tem poucos ou nenhuns conhecimentos de informática ou de telemóveis?

São propostos diversos cursos em Lausanne. Lista disponível na página

[www.lausanne.ch/seniors](http://www.lausanne.ch/seniors)

### Desenvolvimento de competências de base

Precisa de consolidar as suas bases de conhecimento? Aulas de língua francesa, ler e escrever em língua francesa, cálculo, burótica, ferramentas digitais, etc.

[www.lausanne.ch/cifea](http://www.lausanne.ch/cifea)

### Mobilidade

Subsídios para transportes públicos (zonas 11, 12 e zonas periféricas):

- Na reforma: assinatura anual a metade do preço
- Beneficiário de PC AVS/AI: assinatura anual a 80.– francos suíços

[www.lausanne.ch/rabais-tl](http://www.lausanne.ch/rabais-tl)

Estão disponíveis outros serviços, nomeadamente em caso de mobilidade reduzida: [www.lausanne.ch/seniors](http://www.lausanne.ch/seniors)

# Endereços úteis

## Agence d'assurances sociales Lausanne

Place Chauderon 7  
1001 Lausanne  
021 315 71 17  
[lausanne.ch/aas-contact](http://lausanne.ch/aas-contact)

## AVIVO

Place Chauderon 3  
1003 Lausanne  
021 320 53 93  
[avivo-vaud.ch](http://avivo-vaud.ch)

## Caisse cantonale vaudoise de compensation

Rue des Moulins 3  
1800 Vevey  
021 964 12 11  
[caisseavsvaud.ch](http://caisseavsvaud.ch)

## Caisse suisse de compensation (CSC)

Avenue Edmond-Vaucher 18  
1211 Genève  
058 461 91 11  
[ecdc.zas.admin.ch](http://ecdc.zas.admin.ch)  
[zas.admin.ch/fr](http://zas.admin.ch/fr)

## Caritas Vaud (carte culture)

Chemin de la Colline 11  
1007 Lausanne  
021 317 59 80  
[caritas-regio.ch/fr](http://caritas-regio.ch/fr)

## Centrale du 2° pilier – Fonds de garantie LPP

Organe de direction  
Case postale 1023  
3000 Berne 14  
031 380 79 71  
[info@zentralstelle.ch](mailto:info@zentralstelle.ch)  
[sfbvg.ch/fr](http://sfbvg.ch/fr)

## La Fraternité / CSP Vaud

Place Marc-Louis-Arlaud 2  
1003 Lausanne  
021 560 60 98  
[csp.ch/vaud](http://csp.ch/vaud)

## Mouvement des aînés Vaud

Place de la Riponne 5  
1005 Lausanne  
021 320 12 61  
[mda-vaud.ch](http://mda-vaud.ch)

## Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud

Avenue du Général-Guisan 8  
1800 Vevey  
021 925 24 24  
[aivd.ch](http://aivd.ch)

## Info Seniors Vaud

Espace Riponne  
Place de la Riponne 5  
1005 Lausanne  
021 641 70 70  
[infoseniorsvaud.ch](http://infoseniorsvaud.ch)

## Programme Âge et Migration

Entraide protestante suisse (EPER)  
Route des Plaines-du-Loup 55  
1001 Lausanne  
021 613 40 70  
[eper.ch/age-et-migration](http://eper.ch/age-et-migration)

## Programme AvantAge

Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
021 711 05 24  
[programme-avantage.ch](http://programme-avantage.ch)

## Pro Senectute

Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
021 646 17 21  
(cours, activités et bénévolat)  
021 323 04 23  
(service social)  
[vd.prosenectute.ch/fr](http://vd.prosenectute.ch/fr)





**Disponible en :**

Albanais / Shqip

Anglais / English

Bosnien-Croate-Serbe / Bosanski-Hrvatski-Srpski

Espagnol / Español

Français

Italien / Italiano

Portugais / Português



**Ville de Lausanne**

Délégation aux seniors  
[www.lausanne.ch/seniors](http://www.lausanne.ch/seniors)

Bureau lausannois pour les immigrés (BLI)  
[www.lausanne.ch/bli](http://www.lausanne.ch/bli)