

**Melhores lugares
para morar ao se
aposentar em 2018**

Texto original International Best Living

Onde devo morar ao me aposentar? Essa é a pergunta mais frequente na página *International Living*, site conhecido entre o público que gosta de explorar o mundo. Sendo assim, anualmente uma renomada lista é produzida (*Annual Global Retirement Index*) com os locais classificados como os mais adequados para viver essa fase da vida.

A lista foi feita pela primeira vez há 26 anos. Nesse período, os viajantes colaboradores do *International Living* já haviam passado mais de uma década explorando os lugares conhecidos como os mais belos do mundo. O resultado de quase três décadas de exploração foi uma seleção incrível de destinos excepcionais. Locais onde você pode viver uma vida mais saudável e feliz, gastando pouco e tendo qualidade de vida.

Mas, como escolher o melhor lugar diante de tantas opções? Essa lista é considerada a mais aprofundada sobre o assunto. Com ela, é possível conhecer detalhes dos países que te interessam e assim decidir qual local atenderá melhor as suas necessidades.

Todos os anos, o *International Living* busca aprimorar os critérios de seleção. Em 2018, não foi diferente. A produção do índice contou com a participação de toda a equipe do *International Living*. Esse time trabalhou para conseguir cobrir os cinco continentes, com o objetivo de deixar o índice mais específico e profundo.

Esse material é a junção das informações mais relevantes e também o reflexo de toda a experiência que cada participante agregou desde a primeira publicação editorial do *International Living*, há quase 38 anos. Apesar de levar em conta dados e números, o objetivo desse conteúdo é te ajudar a descobrir qual local faz seu coração bater mais forte.

Os colaboradores saíram do conforto do lar e foram descobrir como é viver em diferentes locais ao redor do mundo. Assim, vivenciaram e compararam diferentes aspectos que devem ser levados em conta ao decidir morar em um local novo. Confira o que as pesquisas revelaram:

10º PERU — BAIXO CUSTO DE VIDA, ALEGRE E DIVERSIFICADO

Por Steve LePoidevin

Um clima que agrada a todos os gostos. Mais de 2,4 mil km de litoral que se estende do Equador ao Chile, cidades coloniais espanholas centenárias, centenas de sítios arqueológicos a serem explorados, muitas montanhas para escalar e profundos cânions para serem desbravados.

Essas são apenas algumas das coisas que atraíram um número crescente de aventureiros para chamar o Peru de casa, incluindo eu.

Minha esposa Nancy e eu estamos vivendo aqui há um ano e meio e estamos amando. Nós decidimos procurar um lugar onde pudéssemos fixar residência de maneira relativamente fácil, que não fosse muito quente ou muito frio, relativamente barato e não tivesse um grande número de turistas. O Peru está dentro desses critérios.

Machu Picchu, Cuzco e Vale Sagrado dos Incas sempre foram as maiores atrações turísticas, porém, agora, os visitantes também estão indo para essas áreas com o objetivo de ficar. As noites são frias, mas a máxima de temperatura pode chegar à 21 graus celsius a maior parte do ano. Aqui, você pode encontrar apartamentos de dois quartos para alugar por US\$ 250 por mês, e as despesas mensais de um casal giram em torno de US\$ 1 mil. Do aluguel aos restaurantes da cidade, você ficará surpreso com a alta qualidade de vida que é possível ter no Peru, sem grandes gastos.

Mais ao sul, na cidade de Arequipa, é possível aproveitar mais de 300 dias de Sol por ano. Nós passamos nosso primeiro ano no sul da metrópole de Arequipa e descobrimos que o lugar tem suas vantagens. As praias da região ficam próximas e são uma ótima opção em janeiro e fevereiro, auge do verão. A comida é incrível! Arequipa é conhecida pela sua gama de restaurantes de alta qualidade, tem uma maravilhosa cozinha tradicional e um centro colonial centenário.

A capital, Lima, é a cidade com o maior número de estrangeiros. Eles aproveitam para conhecer um dos melhores restaurantes do mundo, uma grande variedade de galerias de arte e museus, muitas peças teatrais e ter fácil acesso ao aeroporto internacional. Para os empresários que desejam aumentar a rede de contatos, Peru é um lugar para ver e ser visto.

Surfistas aproveitam para surfar o ano todo nas cidades costeiras, como Huanchaco. Localizada a 15 minutos de Trujillo, segunda maior cidade do país, ela oferece o melhor dos dois mundos. Huanchaco mantém o charme de cidade pequena de pescadores mesmo com o aumento do número de turistas.

Apesar de não estar no topo dos países com a melhor saúde pública, o Peru possui uma excelente rede de clínicas e hospitais particulares. É possível encontrar planos de saúde com custos inferiores aos dos Estados Unidos, por exemplo.

E, quando quiser dar uma fugidinha do país, pode contar com voos diários para países próximos, como Equador, Colômbia, Brasil, Bolívia e Chile. Se você está procurando por um país com estilo de vida barato, gente amigável e ótima comida, vale a pena considerar o Peru.

9º ESPANHA – ROMANCE, HISTÓRIA E VILAS CHARMOSAS

Por Glynna Prentice

Por anos, a Espanha tem sido um dos lugares escolhidos para a aposentadoria dos europeus. Atualmente, os norte-americanos têm seguido essa tendência. E por que não seguir também?

Os quilômetros de praia da Espanha e o clima quente proporcionam um estilo de vida litorâneo, assim como um clima temperado o ano todo. O custo de vida é um dos mais baixos da Europa – em muitas cidades costeiras de médio porte, um casal consegue viver confortavelmente (incluindo aluguel e seguro de saúde privado) com cerca de US\$ 2,1 mil por mês. E, claro, desfrutar de uma vida de país desenvolvido, com telecomunicações de primeira linha, moradia e facilidades modernas, além de uma ampla rede de transporte público para que você possa de imediato tirar os custos de reparação e seguro de carro das suas despesas.

Amo a oferta cultural da cidade! Um dos grandes atrativos da Espanha é poder encontrar muitas opções culturais – cinemas, museus, músicas e peças teatrais – não apenas nas grandes cidades, como Madri e Barcelona, mas também nas menores como Alicante e San Sebastian.

A Espanha cobre boa parte da Península Ibérica, desde as Montanhas Pireneus, até o Estreito de Gibraltar. Essa localização garante um clima que varia de fresco e úmido no Noroeste, a quente e seco no Sul – onde é possível desfrutar de Sol em até 300 dias por ano.

Mas a Espanha oferece mais do que ótimas praias, é uma rica e vibrante cidade costeira, e no meio disso tudo há também inúmeras aldeias encantadoras. Na Costa Leste, há metrópoles populares como Barcelona e Valência. Ao Sul é possível encontrar Málaga e a Costa del Sol. A Oeste de Gibraltar, na costa do Atlântico Sul da Espanha, estão as encantadoras aldeias costeiras que foram descobertas pelos europeus – mas são relativamente desconhecidas para os norte-americanos.

Minha cidade favorita para morar ou passar um tempo é Valência. Para mim, ela combina os melhores elementos do mundo. A terceira maior cidade da Espanha tem todas as partes boas de uma metrópole: conexões aéreas e ferroviárias satisfatórias, grandes hospitais, universidades e muitos parques.

De qualquer local da costa que esteja, você pode facilmente explorar o interior da Espanha, cheio de cidades românticas e históricas, além da antiga cidade universitária de Salamanca, no oeste da Espanha; Burgos, com sua catedral; Toledo, Almagro e outras cidades castelhanas na planície central; e as maravilhosas mouriscas de Granada, Sevilha e Córdoba, no sul de Andaluzia, apenas para citar alguns.

O estilo de vida espanhol repleto de boas refeições, passeios durante a tarde e o forte laço com a família e os amigos é um dos aspectos mais atraentes de viver aqui. Eles acreditam que a vida deve ser apreciada. No fim do dia, todos os outros benefícios – a riqueza da arte, arquitetura, música, museus e as conveniências do primeiro mundo – são apenas a cereja do bolo.

8º NICARÁGUA — O MELHOR PARA O SEU BOLSO NA AMÉRICA LATINA

Por Scott Hed

Se você está procurando um lugar tropical em que o dólar vale muito, Nicarágua merece sua atenção. O país que está se desenvolvendo rapidamente.

Minha esposa Nicki e eu nos mudamos para Nicarágua em 2016, depois de visitar o país muitas vezes desde 2011. Buscávamos um descanso dos invernos rigorosos, baixo custo de vida e um pouco de aventura. Construímos uma bela casa aos arredores de Granada com uma fração do que custaria nos Estados Unidos. Nossos gastos diários são bem mais baixos, e aqui podemos nos dar ao luxo de ter uma casa com quintal e até massagens semanais.

Nicarágua oferece muitas atividades ao ar livre. Você pode observar um vulcão ativo, ver um dos melhores surfistas do mundo na Costa do Pacífico e ainda pescar. No Norte, você encontrará praias desertas e trilhas para longas caminhadas.

As cidades maiores oferecem mais opções de compras, entretenimento e restaurantes que manterão as pessoas urbanas felizes. As infraestruturas de transporte e telecomunicações da Nicarágua continuam a melhorar anualmente. As rodovias entre as principais cidades são muito boas, assim como a cobertura de celular e internet.

A presença de estrangeiros é grande no país – especialmente nos destinos mais populares de Granada e San Juan del Sur, em que muitos nicaraguenses também são bilíngues em graus variados – o que significa que, naqueles lugares, pelo menos, você poderia falar em inglês, mas aprender um pouco de espanhol tornará as coisas mais fáceis e mais gratificantes também.

Quando quiser sanar possíveis dúvidas ou compartilhar experiências com outros estrangeiros, basta procurar grupos no Facebook, lá é possível encontrar vários.

As despesas diárias são muito modestas, principalmente se tiver o hábito de comprar em mercados locais. Um casal que paga aluguel e faz várias refeições fora de casa, consegue viver com US\$ 1,5 mil por mês.

Nós possuímos casa própria, isso nos livra de uma despesa importante. Dessa maneira, sempre gastamos menos do que US\$ 1 mil por mês. Dentro desse valor estão: despesas automotivas, alimentação, comida para animais de estimação, restaurantes e entretenimento, alguém que nos ajude com as tarefas domésticas e até massagens durante a semana.

Além da redução de gastos, alimentos sempre frescos, combinados com temperaturas altas e atividades ao ar livre contribuíram para que eu tivesse um estilo de vida mais saudável. Perdi 11 kg desde que cheguei aqui sem nem precisar fazer dieta.

O setor imobiliário em Nicarágua continua a ser uma barganha, mesmo você estando no mercado para comprar ou alugar imóveis. O aluguel é determinante na escolha de onde prefere viver.

A vibrante cidade colonial de Granada é um ótimo lugar para começar sua exploração do país. É o lar de uma comunidade de estrangeiros, lá encontrará casas de campo e coloniais para alugar.

7º PORTUGAL — O MELHOR REFÚGIO PARA APOSENTADOS NA EUROPA

Por Tricia Pimental

Em uma praça cheia de árvores na cidade praiana de Ericeira, eu me sento em um restaurante ao ar livre e sinto o cheiro do meu café quente. Sobre a mesa, a manteiga derrete em uma torrada. Uma brisa fresca de outono lembra o frio típico do inverno, no entanto, o Sol está quente suficiente para eu dispensar o meu casaco. Assim, tem sido minha vida.

Eu moro em Portugal há cinco anos e, como correspondente do *International Living*, venho compartilhando o que torna esse país maravilhoso. Muitos concordam: “São as pessoas”, diz o estrangeiro Mollu Ashby, que comprou um apartamento em Lisboa há cinco anos. “Eles são maduros e muito receptivos aos turistas”, explica.

Outra razão é o estilo de vida acessível. Meu marido Keith acredita que gastamos cerca de um terço do que gastaríamos para viver nos Estados Unidos.

Por exemplo, uma simples sopa, prato principal, bebidas e sobremesas saem por cerca de US\$ 10. Uma corrida de táxi, cerca de US\$ 4. Despesas mensais para um apartamento de dois ou três quartos: US\$ 100 por mês. Pagamos apenas US\$ 1 mil por mês para morar em uma casa de quatro quartos e quatro banheiros, à meia hora de Lisboa.

Portugal é o terceiro país mais seguro do mundo, segundo o Índice de Paz Global 2017. Além da segurança, ele é lindo! A água azul esverdeada é absolutamente fantástica e combina com o Sol brilhando no mar. É como se os diamantes estivessem dançando”, diz Annette Ford Rio, que vive em Cascais, perto de Lisboa. “O nascer e pôr do Sol são fabulosos”, acrescenta.

6º COLÔMBIA — SOFISTICADA E ACESSÍVEL

Por Nancy Kiernan

O clima é perfeito durante a primavera, parece um verão que dura o ano todo! Esse foi o motivo que me levou a viver minha aposentadoria em Medellín, Colômbia. Eu vivi toda minha vida na neve e não quero ter que voltar a conviver com ela novamente. Embora não sejamos os primeiros, eu e meu marido somos dois, dos poucos estrangeiros, que descobriram que podem viver com o conforto do primeiro mundo em um país que só agora começou a aparecer no radar dos aposentados.

Colômbia é o segundo país com uma das maiores biodiversidades do mundo, sendo assim, é fácil encontrar um clima e uma paisagem que estejam alinhados com o seu gosto. Se você quer calor e clima tropical, considere se aposentar e ir para as lindas cidades costeiras de Santa Marta ou Cartagena, onde encontrará águas cristalinas e muitas praias.

Para aqueles que preferem climas mais temperados, aconselho ficar na montanha de Medellín ou qualquer lugar dentro do “Triângulo do Café” de Pereira, Armênia e

Manizales, onde estará cercado por um exuberante cenário verde e montanhoso.

A Colômbia é um excelente lugar para se ter uma vida saudável. O ótimo clima permite que os aposentados tenham um estilo de vida mais ativo e possam sair ao ar livre todos os dias do ano.

Caminhadas, passeios a cavalo, natação, tênis e até golfe são ótimos para manter seu corpo forte e seu espírito jovem. Pat Turney, uma enfermeira aposentada do Idaho, refere-se a Medellín como “uma cidade com um programa de gerenciamento de peso”, graças a todas as caminhadas que ela faz.

E, há também, claro, as frutas e os vegetais frescos produzidos nas comunidades locais encontrados o ano todo. Eu vivi na Colômbia por mais de cinco anos e ainda não conheci todas as variedades exóticas de frutas.

Diego, do Meio Oeste dos EUA, um quase aposentado e confesso viciado em comida, é impressionado com a comida fresca e saudável da região. “Amo poder comer tomates frescos o ano todo”, diz ele. Nos EUA, era necessário esperar até o fim do verão e comer todos os que conseguia.

Ao atingirmos a aposentadoria, o acesso a cuidados com a saúde se torna primordial. Nos EUA, trabalhava como executivo em um hospital. Então, hoje, consigo entender o porquê de a Colômbia estar em 22º lugar na classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) no ranking que analisa a qualidade dos serviços no setor, à frente do Canadá (30º) e dos EUA (37º). A Colômbia abriga 22 dos 43 principais hospitais da América Latina.

Os aposentados americanos estão descobrindo que podem fazer seu dólar ter mais valor durante a aposentadoria graças ao baixo custo de vida. Os custos mensais de aluguel variam de US\$ 300, em pequenas cidades, a US\$ 1,5 mil para casas maiores e sítios. Porém, em muitas áreas da Colômbia, o custo de vida de um casal pode ser inferior a US\$ 2 mil por mês.

Moro em um bairro considerado sofisticado em Medellín, o El Poblado, e meus gastos aqui são cerca de 60% menores do que no Maine. Aqui, água, gás, eletricidade, remoção de lixo, internet e telefone residencial totalizam US\$ 94 por mês.

No entanto, algumas das melhores coisas sobre se aposentar e mudar para a Colômbia não aparecem em uma pesquisa. Como exemplo, posso citar o povo colombiano. Há uma antiga expressão que resume tudo: “Você não conhece um colombiano, você conhece toda a família!” Aqui, você sempre se sentirá parte da comunidade.

Caso não fale espanhol, não deixe que isso seja um empecilho para conhecer o país. Essa é uma oportunidade para aprender algo novo. À medida que as maravilhas que a Colômbia tem a oferecer começam a ser disseminadas pelo mundo, os estrangeiros começam a conhecer o local, especialmente os bairros como El Poblado, Laureles e Envigado, bem como as comunidades costeiras de Santa Marta e Cartagena.

Um bonito apartamento de dois quartos e dois banheiros, mobiliado, em El Poblado pode ser alugado por US\$ 750 por mês. Se você prefere o clima do litoral, um apartamento de dois quartos, dois banheiros, a apenas dois quarteirões da praia, em Santa Marta, sai por US\$ 500 por mês.

5º MALÁSIA – PRIMEIRO MUNDO

Por Keith Hockton

Cidade com um certo zumbido, praias idílicas, ilhas que seduzem os sentidos e algumas das mais antigas florestas tropicais do sudeste asiático: Esta é a Malásia. E essas nem são todas as razões pelas quais chamo essa cidade de casa.

Por ser uma ex-colônia da Grã-Bretanha, o inglês é amplamente falado. Clubes de estrangeiros existem desde o século XVII, mas ainda recebem novos membros. O custo-benefício da Malásia é difícil de superar, como exemplo ela é categorizada em segundo na categoria “aluguel” por uma boa razão.

Em Kuala Lumpur, um casal consegue viver confortavelmente com US\$ 1,5 mil e, se quiser desfrutar de algumas extravagâncias, desembolsará algo perto de US\$ 2,5 mil, já com o valor do aluguel.

Com US\$ 700 por mês, você pode alugar um apartamento com quatro quartos e dois banheiros em Penang, um porto natural com vista para o Estreito de Malaca.

“Com o aluguel e as contas de consumo mais baixas e indo a restaurantes apenas em alguns dias da semana, nosso custo de vida teve uma redução de 50% comparado ao Canadá”, explica Ellen. Hobbies e diversão também não são caros: “uma rodada de golfe no Canadá custaria cerca de US\$ 72, enquanto aqui é US\$ 30”, acrescenta.

Neste ano, a Malásia encabeçou a categoria “Entretenimento e amenidades” do nosso índice de aposentadoria, e é fácil entender o porquê. A comida de rua aqui é uma delícia, a melhor da Ásia.

Em Penang, há muitas barracas de rua que vendem comida chinesa, malaia e indiana. Salivo só de lembrar. Minha barraca preferida é especializada em Nasi Lamak. Considerado o prato nacional da Malásia, a receita combina anchovas secas, amendoim assado e frango cozido em sambal (um molho feito de pimenta, pasta de camarão, molho de peixe, gengibre, alho e suco de lima). Tudo isso adicionado ao arroz perfumado cozido em leite de coco. Celestial. Um prato desse raramente custa mais de US\$ 1,50.

Se você ama praias de areia branca, terá mais de 878 ilhas para escolher. Fui a dezenas delas e as minhas duas favoritas são Layang Layang e Ilhas Langkawi. A primeira, por suas águas cristalinas e profundas (ótima para mergulhadores), e o arquipélago Langkawi por sua beleza natural e luxo. Na fronteira da Tailândia, existem ótimos resorts, sem mencionar nas inúmeras praias – Datai Bay é a minha favorita.

Os canadenses Jacques e Sharon Giraud moram em Penang há apenas 13 meses. “Embora não estivéssemos na Malásia, tudo que líamos nos fazia achar que seria nosso lugar no mundo”, diz Sharon. Jacques continua: “Nós não consideramos nenhum outro lugar, porque a Malásia já havia nos marcado. Por que continuar pesquisando quando o lugar que queríamos estava nos encarando de frente?”

Quanto aos cuidados de saúde, os benefícios são claros ao comparar valores com os EUA. Uma cirurgia no joelho na Malásia custa apenas US\$ 4 mil, em comparação com US\$ 45 mil ou mais nos Estados Unidos. Um procedimento no quadril, custa em média US\$ 5 mil, enquanto nos EUA chega aos US\$ 39 mil.

Recentemente, tive um problema no ligamento. O custo do meu atendimento, excelente por sinal, ficou em US\$ 2 mil. Dentro desse valor, já estava a consulta com um bom cirurgião, a cirurgia e uma sala privada. Fora daqui, isso tudo não sairia por menos de US\$ 18 mil.

4º EQUADOR – METROPOLITANO, DIVERSO E TRANQUILO

Por Wendy DeChambeau

Cidades coloniais cheias de história, aldeias com montanhas pacíficas, cidades costeiras tranquilas e muito mais. Para aqueles que buscam variedade, o Equador tem tudo. É possível escolher viver entre um estilo de vida metropolitano cheio de luxo ou observar um despreocupado morador praiano adorando o Sol. O país é pequeno (sobre a área de Nevada), então, é fácil explorar tudo o que o Equador pode oferecer.

Graças às suas muitas opções de estilo de vida, o Equador tornou-se um local bem procurado por aposentados norte-americanos. A maioria de nós vive ao longo do corredor andino ou ao longo da Costa do Pacífico.

Com impressionantes montanhas, locais aconchegantes e clima espetacular, Cotacachi, nos Andes, é onde escolhi fazer minha casa há seis anos. Por ser um local alto, mantém as temperaturas agradáveis e moderadas. Meus dias pisando em neve não existem mais.

Embora eu aprecie a beleza natural e a mistura de cultura indígena, inca e espanhola, um dos maiores benefícios daqui é o estilo de vida acessível. Minha família tem quatro pessoas e vive com aproximadamente US\$ 1,2 mil por mês (sem aluguel, já que possuímos nossa própria casa). No mercado de produtos locais de Cotacachi, encho uma bolsa de lona com frutas e vegetais frescos por no máximo US\$ 10. O clima ameno dispensa aquecimento ou resfriamento, então, minha conta de eletricidade permanece abaixo de US\$ 18 por mês. E não há necessidade de ter um veículo, já que o transporte público cobre toda cidade e é bem acessível. Um passeio de ônibus de uma hora custa apenas US\$ 1,50.

Doug Klaver e sua esposa Melody moravam em uma das Províncias do Canadá. Ele diz: “Viver aqui nos permitiu antecipar a aposentadoria e se manter de um jeito que não poderíamos no Canadá. Agora temos terras, galinhas, seis cachorros, alguns cavalos e cultivamos cacau. Como não amar esse lugar?”, comemora.

Muitos estrangeiros optam por iniciar sua experiência equatoriana em Cuenca. Uma cidade colonial fácil de navegar, que oferece muitas amenidades e opções de entretenimento, e já é o lar de milhares de norte-americanos. É possível encontrar aqui o melhor da cultura latina. Não faltam imóveis para alugar e eles possuem um valor acessível. Sara Coppler, do Kentucky, está alugando um apartamento de um quarto bem no centro da cidade. “Pago US\$ 200 por mês em um apartamento semi-mobiliado. O proprietário comprou aparelhos novos para mim, e tem belos pisos de madeira”, diz ela.

O Equador mudou muitas vidas. Nascidos na Geórgia, Julian e Cassandra McClellan resumem: “nós amamos o Equador, porque nos sentimos verdadeiramente em paz. Nós recebemos o dom do tempo e um ritmo sem pressa em que podemos recorrer às nossas paixões. Esse é o presente mais valioso.”

3º PANAMÁ – AMIGÁVEL E RECEPTIVO

Por Jessica Ramesch

Moderno e perto dos EUA – sem mencionar o Sol sempre presente, o calor e a receptividade. Não me surpreende que o Panamá esteja sempre bem colocado neste índice anual da *International Living*. Eu moro e escrevo sobre o Panamá há pelo menos 12 anos e o que mais me impressiona é como esse país continua a crescer e se tornar mais atraente a cada ano.

Esse destino é perfeito se você tiver interessado em comida surpreendente, cerveja, jazz, filmes, golfe, tênis e muito mais. As cidades do Panamá são lugares perfeitos para viver ao se aposentar. As praias são limpas e não muito cheias. Há também um tesouro perdido, a região de Pedasí e um pedaço do paraíso do Caribe chamado de Bocas del Toro.

Os nativos são alegres, amigáveis e receptivos, assim como o governo. O Panamá é referência quando o assunto é o fornecimento de benefícios aos aposentados e o fácil acesso à moradia. Aqui, não pago nenhum imposto sobre meu salário no exterior. Os cuidados de saúde são de primeira qualidade também. Os quatro principais centros de saúde privada têm convênio com um grande programa internacional. Meu atendimento odontológico é barato e possui a mesma qualidade do meu plano nos Estados Unidos, com a vantagem de ser mais personalizado. Meus médicos realmente sentam e conversam comigo.

A Cidade do Panamá é uma capital de classe mundial e pode ser comparada a cidades da Califórnia, por exemplo. No entanto, você teria dificuldade em viver confortavelmente em uma grande cidade cosmopolita no Norte com apenas US\$ 2,5 mil por mês.

Se sair da Cidade do Panamá, os custos são ainda mais baixos. É possível encontrar estrangeiros vivendo bem com U\$ 1,5 mil ou menos. E estamos falando de instalações confortáveis e idílicas – áreas não remotas. Os custos de energia ficam perto de U\$ 40 por mês, quando não há uso de ar-condicionado ou do aquecedor. Os gastos com a conta do celular giram em torno de US\$ 15, US\$ 20 com internet e US\$ 150 com diversão. As despesas com cuidados da saúde refletem a maior economia de morar no Panamá, os estrangeiros gastam de 40% a 75% menos do que em suas cidades de origem.

Quem se mudou para o Panamá afirma que é incrivelmente mais feliz e saudável. Basta perguntar a Mike e Deb Lunsford, que se mudaram do Colorado para a cidade montanhosa de El Valle. Ambos dizem que são mais saudáveis do que antes, sem se esforçar muito. Não são de dieta – eles saem para comer pizza e beber com outros estrangeiros e moradores locais.

Fast food e refeições processadas não são tão comuns aqui. Deb desfruta da prática de jardinagem no solo fértil e vulcânico. Mike produz deliciosas cervejas – sua última é perfeita para beber enquanto caminha por sua propriedade cheia de árvores.

“É um lugar maravilhoso”, admite Mike. “Hoje em dia nem uso relógio e mal pego no meu celular. Esse estilo de vida menos acelerado é bem menos estressante”, finaliza.

2º MÉXICO – EXÓTICO, COM ESTILO DE VIDA DE PRIMEIRO MUNDO

Por Glynna Prentice

Nas Terras Coloniais do México, onde moro agora, o clima ensolarado e temperado dura praticamente o ano todo. Um bilhete para um show custa US\$ 4, um filme no cinema e uma visita ao médico cerca de US\$ 40. Na semana passada, uma noite fora, bebendo e jantando com amigos, uma apresentação sinfônica e um táxi para voltar para casa não me custaram mais do que US\$ 20.

Quando me mudei para o México há mais de 10 anos, fiz isso por sua localização conveniente e baixo custo de vida. Um casal pode viver aqui gastando de US\$ 1,5 mil a US\$ 3 mil por mês, dependendo da localização – e isso inclui aluguel e cuidados com saúde.

Eu ainda não sabia a série de benefícios que teria. Por um lado, o estilo de vida de primeiro mundo e por outro a chance de visitar ruínas maias, praias desertas e viver uma vida mais selvagem no interior. Eu prefiro ter mais conforto no dia a dia. Aqui, encontro tudo o que preciso: chamadas gratuitas de longa distância, alimentos gourmet em mercados especializados, passagens baratas em companhias aéreas para viagens na América, filmes de qualidade e muito mais. Um país em desenvolvimento e com a economia em progresso como o México tem muito a oferecer.

É possível escolher entre praias tropicais e montanhas temperadas. Posso morar em cidades românticas, coloniais ou em cidades praianas como Puerto Vallarta, chique e sofisticada, e até em pequenas aldeias descontraídas na Costa do Golfo de Yucatán.

A saúde também é excelente. Você pode optar por atendimento privado, que custa um quarto do que eu pagava nos EUA. Caso tenha Visto de Residência, pode inscrever-se para ter acesso à saúde pública do México, que custa algumas centenas de dólares por ano. Se você tem mais de 60 anos e é residente legal, o sistema público é gratuito.

O que os estrangeiros mais amam no México é a vida e cultura vibrantes. Em uma esquina, você pode encontrar uma praça perfeita e tranquila com flores, um músico solitário tocando, ou até um desfile de dançarinos locais fantasiados e cavaleiros. “O México é minha felicidade”, diz Mona Primlani, estrangeira que vive nas terras altas da Colômbia. “Há tantas coisas que me deixam feliz aqui: Comida, cultura, cores...”, explica.

Steve Garcia se considera privilegiado por poder experimentar a cultura de uma maneira que nunca conheceu antes.

A celebração do Dia dos Mortos é uma deliciosa mistura de cores e estímulo de sentidos.

Se está procurando um lugar no México para chamar de seu, saiba que há uma enorme variedade de estrangeiros vivendo confortavelmente e fazendo seu dinheiro render.

Recentemente vi uma casa pequena, mobiliada, com um quarto e banheiro, em Mérida, capital da Península de Yucatán, com o aluguel de US\$ 650 por mês.

1º COSTA RICA — O MELHOR REFÚGIO DE APOSENTADORIA DO MUNDO

Por Jason Holland

Os norte-americanos estão se mudando para a Costa Rica há mais de 30 anos, atraídos pelo clima tropical, baixo custo de vida, cuidados médicos acessíveis – e de alto nível, fascinante mercado imobiliário e beleza natural.

Eu amo a Costa Rica. Aqui, é possível tirar os sapatos nas praias de areia branca, caminhar pela selva exuberante da planície ou pelas florestas das montanhas e, ainda, aproveitar as fontes termais vulcânicas. Para alugar uma casa mobiliada de dois quartos, você desembolsará US\$ 500 por mês. Para comprar uma propriedade com vista para o oceano, será necessário gastar perto dos US\$ 200 mil. Com US\$ 25, você vai ao mercado de agricultores e compra alimento para semana toda.

Não é de se admirar que a Costa Rica sempre esteve nas melhores posições desta lista. Os leitores da *International Living* concordam, e os viajantes que gostam de explorar a América Latina sempre me dizem que querem morar na Costa Rica.

Em um mundo de incertezas, a Costa Rica é um farol de segurança. O país não está em um momento instável, sua economia cresceu silenciosamente nos últimos anos e continua esse processo de evolução. Dezenas de multinacionais, como a Amazon e a Microsoft já estão operando por lá.

A baixa taxa de criminalidade permite que possa sentir-se seguro em quase todo o território do país de dia ou de noite. A preservação do território nacional também é uma preocupação, cerca de 25% da Costa Rica é protegida, além do compromisso do governo em impulsionar fontes renováveis, especialmente hidrelétricas, eólicas e geotérmicas.

Dezenas de milhares de americanos e canadenses moram na Costa Rica, seja definitivamente ou por temporada. Milhões de pessoas passam suas férias por lá a fim de passar o dia na praia, surfando, pescando, caminhando nas florestas tropicais. É confortável saber que divide o território com muitos outros estrangeiros, sem falar que muitos costarriquenses falam inglês, assim é bem mais fácil aproveitar o país enquanto também aprende um pouco mais de espanhol.

Mesmo com todas essas referências, a Costa não é americanizada. A cultura rica do país e o jeito distinto de viver tornam o país especial. É possível sentir isso observando a hospitalidade e leveza com que os nativos tratam os estrangeiros e turistas. Os costarriquenses têm um lema nacional não oficial, conhecido como Pura Vida, que pode ser traduzido a grosso modo como “a vida é boa”. Os nativos costumam se chamar de ticos e valorizam muito o tempo que passam com a família e com os amigos. O senso de comunidade é muito grande nessa região, isso acaba dando ênfase na liberdade pessoal, ponto que atrai muitos estrangeiros.

Desde a breve e sangrenta guerra civil vivida na Costa Rica, que traumatizou a população, o exército do país foi abolido em 1949. Desde então, o país possui um governo estável, uma democracia sólida com eleições pacíficas.

O dinheiro, que antes era destinado aos militares, atualmente é usado para

financiar a educação (a taxa de alfabetização é de 96%) e o sistema de saúde nacional aberto aos estrangeiros residentes por cerca de US\$ 95 mensais por casal.

Boa cobertura de saúde, medicina tradicional e fitoterápica, alimentos naturais, como frutas e vegetais frescos – o solo fértil permite que nós mesmos cultivemos nosso alimento –, estilo de vida ativo (praticamente não havendo dias frios, possibilitando exercícios ao ar livre) são fatores que combinados permitem que os estrangeiros se sintam mais saudáveis. Alguns chegam a encontrar alívio para males crônicos. Um amigo perdeu quase 20kg quando decidiu vender seu carro e andar a pé pelas colinas ao redor de sua casa. Após ele e sua esposa aumentarem sua resistência física, sentiram-se inspirados para encarar a Trilha dos Apalaches.

Outros preferem a vida na praia. Existem praias como Tamarindo e Playas del Coco, assim como comunidade e resorts de luxo no Pacífico Norte. Se dirigir ao sul da costa do Pacífico, descobrirá montanhas cobertas de florestas tropicais, pequenas aldeias costeiras como Ojochal e Dominical, e a costa selvagem da Zona Sul.

No Pacífico Central, encontrará comunidades praianas como Jacó, além da capital do país, São José. Na parte menos desenvolvida e boêmia, estão cidades como Cahuita e Puerto Viejo de Talamanca. Há também o Lago Arenal, uma região conhecida por ser mais rural e possuir clima ameno. A vida lá é calma e pacífica, com uma comunidade de estrangeiros bem unida.

Os estrangeiros vivem muito bem em todas essas áreas, sendo elas alugadas ou próprias. É possível encontrar casas de dois e três quartos, bem localizadas, com US\$ 800 por mês. Condomínios ou apartamentos de um, dois quartos, com algumas quadras de distância da praia, podem ser alugados por US\$ 500. Alguns imóveis estão completamente mobiliados.

Quando quiser comprar seu próprio imóvel, pode pechinchar até achar condomínios com imóveis por menos de US\$50 mil. As casas no Central Valle não saem por menos de US\$ 100 mil. O mercado na Costa Rica é bom, então, é fácil negociar valores. Outro fator que ajuda nessa compra são os impostos sobre as propriedades de apenas 0,25% do valor avaliado, uma fração que costuma ser mais alta nos EUA, por exemplo.

É verdade que a Costa Rica não é o país mais barato dos listados acima, mas oferece excelentes opções. É possível que um casal viva confortavelmente com US\$ 2,5 mil dólares por mês. Dentro desse orçamento, é necessário evitar as padarias e os mercados mais chiques, com produtos importados, e priorizar as feiras, em que é possível encher a geladeira com US\$ 30 por semana.

No lugar de priorizar os restaurantes turísticos que cobram fortunas por um prato, tente valorizar os menores, com pratos mais servidos. Combine essa economia com os gastos modestos com saúde, aluguel, contas de consumo e perceberá como é possível levar uma boa vida com um preço justo.

É verdade que a Costa Rica não tem um programa oficial de incentivo à aposentadoria desde 1990, mas a facilidade para conseguir residência fixa é um ponto que deve ser valorizado. Participar do programa de pensão requer apenas US\$ 1 mil por mês de renda de Previdência Social, de uma pensão ou de uma fonte similar por casal. O seu principal benefício é poder fazer parte do sistema nacional de saúde e assim obter todas as coberturas médicas gratuitamente. Além disso, os que possuem

mais de 65 anos podem obter descontos de US\$ 10 a US\$ 20 em mantimentos e outras despesas frequentes.

A terra da Pura Vida não é para todos. Para mim, foi difícil ter de lidar com algumas burocracias e o lado negativo desse estilo de vida: a atitude muito descontrainda para resolver problemas.

Mas como porto seguro nesses tempos complicados, Costa Rica é como aquela pessoa confiável que não sente a necessidade de alvoroço.

Índice Global de Aposentadoria 2018

País	Compras e investimentos	Aluguel	Auxílios e descontos	Vistos e habitação	Custo de vida	Ambientação	Entretenimento e amenidades	Assistência médica	Estilo de vida saudável	Desenvolvimento	Clima	Governança	Total
Costa Rica	90	90	82	89	84	94	97	99	100	90	89	91	91,3
México	89	90	94	96	88	93	97	90	90	90	88	89	91,2
Panamá	80	90	100	100	84	93	93	90	94	90	89	90	91,1
Equador	84	86	95	82	85	92	91	89	90	86	98	81	88,3
Malásia	79	95	69	90	82	95	97	94	95	87	78	91	87,7
Colômbia	83	86	63	82	90	88	90	93	93	91	89	80	85,7
Portugal	82	81	75	79	85	88	85	84	92	94	87	94	85,5
Nicarágua	85	95	65	77	92	88	90	80	98	77	80	80	83,9
Espanha	82	79	70	73	81	89	90	87	88	95	88	81	83,6
Peru	81	91	66	89	95	82	80	81	79	79	89	82	82,8
Itália	81	82	71	74	81	79	92	87	88	90	82	83	82,5
Honduras (Roatán)	86	84	79	84	79	95	75	89	73	89	80	71	82,0
Malta	76	81	69	76	71	96	91	82	86	89	81	85	81,9
Tailândia	75	87	62	72	90	89	90	88	90	88	82	78	81,8
França	77	82	79	77	57	89	95	87	81	95	80	81	81,7
Camboja	79	94	61	79	100	89	93	80	79	71	71	80	81,3
Belize	79	78	80	88	75	95	79	81	82	72	74	85	80,7
Bolívia	82	87	61	69	91	82	72	78	86	81	90	78	79,8
Irlanda	79	79	72	79	66	97	84	78	75	94	68	83	79,5
Uruguai	75	69	65	69	60	85	94	87	75	92	84	82	78,1
Filipinas	67	77	70	63	90	96	94	88	71	80	68	72	78,0
Rep. Dominicana	81	90	68	59	75	89	81	79	72	80	69	79	76,8
Vietnam	68	97	59	63	96	77	73	82	75	70	77	82	76,6
Indonésia (Bali)	78	86	66	57	89	91	92	77	73	57	62	71	74,9