



EVOLUIDADES

Programa de Preparação para Aposentadoria

MINISTÉRIO DO
TRABALHO
E EMPREGO



Luiz Marinho

Ministro do Trabalho e Emprego

Francisco Macena da Silva

Secretário-Executivo do Ministério do Trabalho e Emprego

Debora Hernandez Figueira

Diretora de Gestão de Pessoas do Ministério do Trabalho e Emprego

Robson Fernandes Mota

Coordenador-Geral de Carreiras, Desenvolvimento de Pessoas e Qualidade de Vida

Jaciara Bárbara da Costa Silva

Coordenadora-Geral de Administração de Pessoas e Folha de Pagamento

SUMÁRIO

01

Apresentação

10

Transição

18

Alimentação na Maturidade

37

Contatos DECIPEX e
atendimento CAPE MGI

44

Direitos do Idoso

05

Requisitos para se aposentar e tipos
de aposentadoria

13

Novos hábitos

22

Planejando as finanças

43

Serviços e instituições

46

Referências





APRESENTAÇÃO

A aposentadoria pode ser uma grande conquista, ou seja: a possibilidade de ter mais momentos para si próprio. Para o aposentado, a época livre carrega a conotação do lazer autêntico, caracterizado pelo amplo domínio do tempo, liberdade de escolha e estabelecimento do próprio ritmo. Por isso, uma grande recompensa por uma vida de labor intenso.

ESTAMOS VIVENDO MAIS - AINDA BEM!

Antes as pessoas trabalhavam enquanto resistiam e a aposentadoria se resumia em viverem poucos anos com recursos do Estado. Se nossos pais ou avós trabalharam por anos a fio e quando se aposentaram não viveram muito para desfrutar o período, estamos indo no caminho exatamente oposto.

O Censo 2022, apontou que a população idosa no país alcançou o número de 31,2 milhões, sendo 14,7% dos brasileiros. O aumento foi de 39,8% no período de 2012 a 2021.

Importante perceber que a aposentadoria traz grandes oportunidades de renovação e desenvolvimento pessoal e o maior desafio é descobrir, aceitar e assumir novas atividades e novos significados para a vida (Santos, 1990)

O Programa Evoluidade foi criado para promover qualidade de vida a todos(as) agentes públicos em exercício no Ministério do Trabalho e Emprego que estão próximos de requerer a aposentadoria.

O planejamento para a aposentadoria é um comportamento orientado por metas em que os indivíduos dedicam esforços para se preparar para a vida na aposentadoria. A preparação para a aposentadoria envolve aspectos financeiros, de saúde, sociais e psicológicos da vida do indivíduo.

REQUISITOS PARA SE APOSENTAR E TIPOS DE APOSENTADORIA



REGRAS PARA APOSENTADORIA

Hoje, existem algumas regras estabelecidas que indicam quando uma pessoa poderá se aposentar. Essas regras são diferentes para homens e mulheres.

- Voluntária;
- Compulsória;
- Por incapacidade permanente para o trabalho;

1. Aposentadoria voluntária

A aposentadoria voluntária do servidor público

Trata-se de uma modalidade opcional, pois embora o servidor público já tenha atingido todos os requisitos necessários para a aposentadoria, ele não está obrigado a se aposentar.

Nesses casos o servidor pode ter direito ao Abono de Permanência

- Paridade – proventos calculados com base na remuneração da ativa, reajustados em conformidade com os índices estendidos aos servidores ativos, bem como direitos e vantagens a estes instituídos;
- Sem paridade – proventos calculados pela média das remunerações com base nas contribuições, conforme a Lei no 10.887/2004, reajustados nas mesmas datas e índices do Regime Geral de Previdência Social – RGPS.



REQUISITOS PARA SE APOSENTAR E TIPOS DE APOSENTADORIA

2 APOSENTADORIA POR INCAPACIDADE PERMANENTE PARA O TRABALHO

(Art. 40, § 1º, inciso I, da CRFB, EC nº 103/2019)

A aposentadoria por incapacidade permanente, também conhecida como aposentadoria por invalidez, para servidores públicos, ocorre quando o servidor é considerado totalmente incapaz de exercer as funções de seu cargo, sem possibilidade de readaptação, e essa condição é confirmada por perícia médica

Observações:

- Incapacidade total e permanente:

O servidor deve estar permanentemente incapacitado para o trabalho, sem perspectiva de recuperação ou readaptação em outro cargo.

- Perícia médica:

A comprovação da incapacidade deve ser feita por meio de perícia médica, realizada por órgão competente, como a Unidade SIASS do órgão onde o servidor atua ou o INSS, no caso de servidores vinculados ao Regime Geral de Previdência Social.

- Não possibilidade de readaptação:

A aposentadoria por incapacidade permanente só é concedida quando não há possibilidade de o servidor ser readaptado em outro cargo compatível com suas limitações.

3. APOSENTADORIA COMPULSÓRIA

(Art.40, § 1º, inciso II, da CRFB com a redação da EC nº 41/2003)

- Aos 75 anos de idade;

Os proventos são calculados com base na média de todos os salários de contribuição (art. 26, EC nº 103/19), podendo resultar em valores inferiores aos da aposentadoria voluntária.

ABONO DE PERMANÊNCIA

O abono de permanência é um benefício concedido ao servidor ativo, titular de cargo efetivo, que optar por permanecer em atividade, após ter completado as exigências para a aposentadoria voluntária, fazendo jus a um abono equivalente ao valor da sua contribuição previdenciária, até decidir pela aposentadoria ou completar as exigências para a aposentadoria compulsória

O servidor que cumprir os requisitos para a aposentadoria voluntária por tempo de contribuição e optar por manter-se em atividade fará jus ao abono de permanência;

- **O pagamento do abono de permanência não é automático.**

Para solicitar Abono de Permanência:

1. Abrir o SEI e clique em **Iniciar Processo “Pessoal: Abono Permanência”**
2. Com o processo criado, clicar no ícone **incluir documento**.

Escolha o tipo de documento **“Requerimento de Abono de Permanência”**

Preencha os campos necessários e clique em **“restrito”**, selecione a hipótese **“informação pessoal”**, e depois em **“Confirmar Dados”**.

3. Preencher o formulário gerado, e anexar os documentos requeridos.
 4. Clicar sobre o número do Processo e clicar no ícone **“Enviar Processo”**;
Enviar para **SE-DGP-CGPAG-CAPE-DCAD**.
- Não é contabilizado para efeito do teto constitucional;
 - O Imposto de Renda incide sobre o abono de permanência.

SIMULAÇÃO DE APOSENTADORIA

Simulação de aposentadoria para que o servidor vinculado ao Regime Próprio de Previdência Social (RPPS), previsto na Lei nº 8.112/1990, possa verificar as datas e fundamentos legais possíveis para a sua aposentadoria, conforme as informações cadastradas no SIAPE.

A simulação de aposentadoria é um serviço realizado exclusivamente no **SOUGOV**

SIMULAÇÃO DE APOSENTADORIA - ESPECIAL OU PARA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

1-Acessar CAPE DIGITAL, por meio da senha GOV.BR

2-Clicar no menu **Atendimento à Distância**

3-Selecionar o serviço **Simulação de aposentadoria (especial ou para pessoa com deficiência)**

4-Ler atentamente a mensagem referente aos órgãos atendidos e, caso seja vinculado(a) a um deles, clicar em **Avançar**

5-Selecionar quem está solicitando: titular, procurador(a) ou representante legal. Preencher os dados requeridos, conforme o caso

6-Caso queira cadastrar procurador ou representante legal, clicar em **Deseja cadastrar um procurador ou representante legal a este processo?**, selecionar uma opção e preencher os dados. Clicar em **Adicionar Procurador/Representante Legal**

7-Clicar em para anexar os documentos comprobatórios

8-Clicar em **Avançar**

9-Ler o resumo da solicitação e, caso concorde, marcar , em **Declaro que li e concordo com as informações acima**

10-Clicar em Concluir

11-Acompanhe sua solicitação através do CAPE DIGITAL, clicando em MEUS PEDIDOS

A TRANSIÇÃO



A TRANSIÇÃO

A aposentadoria se apresenta como uma ruptura com o passado de trabalhos para um mundo totalmente novo. Para a maioria, há uma mudança tanto na realidade cotidiana quanto na própria mente e ideais: a vida passa por uma reconstrução, ou seja, um reencontro com seus sonhos e com suas possibilidades.

Por ser um momento especial, a transição para a aposentadoria vem acompanhada de ansiedades, receios e sonhos de felicidade. Por vezes, para evitar receios e ansiedades, optam pelo conhecido e já experimentado, evitando contrapor-se aos hábitos estabelecidos. Acostumadas às rotinas, as pessoas tendem a aceitar a própria realidade como natural.

O planejamento para a aposentadoria é um comportamento orientado por metas em que os indivíduos dedicam esforços para se preparar para a vida na aposentadoria. A preparação para a aposentadoria envolve aspectos financeiros, de saúde, sociais e psicológicos da vida do indivíduo.

Com a diminuição das obrigações de trabalho, adquire-se uma excelente oportunidade para uma atitude mais positiva, começando por praticar uma visão mais otimista, de olhar para a frente e identificar as boas ofertas de novos hábitos

VOCÊ SABIA?

Estudos indicam que as pessoas que planejam a aposentadoria alcançam maiores níveis de satisfação com a vida e bem-estar após a aposentadoria (Yeung & Zhou, 2017; Liu, Bai & Knapp, 2021).

50% dos americanos e 75% dos brasileiros nunca pararam para pensar em quanto dinheiro precisariam para se preparar para a aposentadoria. E você, já parou para pensar nisso?

A TRANSIÇÃO

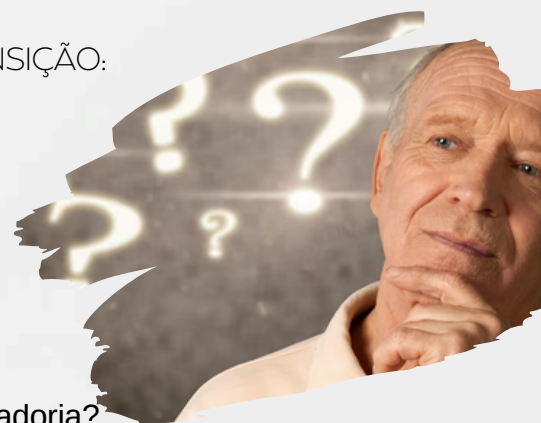
Uma experiência positiva na inatividade depende de um projeto de envelhecimento ativo para potencializar a qualidade de vida, autonomia física e financeira, a manutenção da atividade funcional, o bem-estar físico, social e mental, ao longo do curso da vida. Assim, programas preventivos e políticas direcionadas ao planejamento da aposentadoria são fundamentais para proporcionar bem-estar e minimizar os riscos à saúde nessa etapa da vida.

A aposentadoria deve ser planejada adequadamente ao longo dos anos para garantir um futuro tranquilo e satisfatório. A preparação para a aposentadoria é um processo de transição que requer um planejamento para lidar com as mudanças e adaptar-se melhor a esse novo contexto. O planejamento precoce pode trazer os melhores resultados.

Quem ainda não sabe qual caminho seguir, deve conversar com a família sobre suas expectativas. Juntos, vocês podem traçar um plano com metas mais reais. Aproveite para conversar com pessoas próximas. Veja o que elas estão planejando ou fazendo e compartilhe suas ideias. Isso pode te ajudar na tomada de algumas decisões. E, o mais importante: leve em conta suas experiências e anseios. O “batido” sonho de montar uma pousada na praia não combina com todo mundo. E não há nada de errado em querer tempo livre para família e amigos e nunca mais ser “escravo” de uma agenda.

ALGUNS QUESTIONAMENTOS IMPORTANTES PARA TRANSIÇÃO:

- Como você imagina seu tempo livre?
- Quais as coisas que mais gosta de fazer?
- Você tem algum sonho para esta fase da sua vida?
- Como você imagina sua vida daqui 5 anos? E 10 anos?
- Quais são suas maiores preocupações em relação a aposentadoria?
- O que você gostaria de aprender mas não teve tempo?
- Você se arrepende de não ter feito algo? • Que tipo de desafio te motivaria?



NOVOS HÁBITOS



NOVOS HÁBITOS

Uma experiência positiva na inatividade depende de um projeto de envelhecimento ativo para potencializar a qualidade de vida, autonomia física e financeira, a manutenção da atividade funcional, o bem-estar físico, social e mental, ao longo do curso da vida. Assim, programas preventivos e políticas direcionadas ao planejamento da aposentadoria são fundamentais para proporcionar bem-estar e minimizar os riscos à saúde nessa etapa da vida.

A aposentadoria deve ser planejada adequadamente ao longo dos anos para garantir um futuro tranquilo e satisfatório. A preparação para a aposentadoria é um processo de transição que requer um planejamento para lidar com as mudanças e adaptar-se melhor a esse novo contexto. O planejamento precoce pode trazer os melhores resultados.

ESTRATÉGIAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR NA APOSENTADORIA



Realize seus exames médicos, no mínimo uma vez por ano;

Mantenha uma alimentação saudável, se possível com um acompanhamento nutricional. Evite fumar. Se ingerir bebidas alcoólicas, que seja de forma moderada;



Exercite a gratidão pelos anos vividos, pelo seu trabalho e por tudo que já conquistou.

ESTRATÉGIAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR NA APOSENTADORIA



Realize uma atividade física regular. Escolha uma que proporcione prazer e bem-estar;

Desacelere um pouco. Tire um dia para cuidar de você. E lembre-se de não se cobrar demais. Não somos perfeitos.



Programe os sonhos de férias e viagens longas. O momento chegou

Pense em fazer algo que sempre desejou e para o qual nunca encontrou tempo. A ocasião é agora

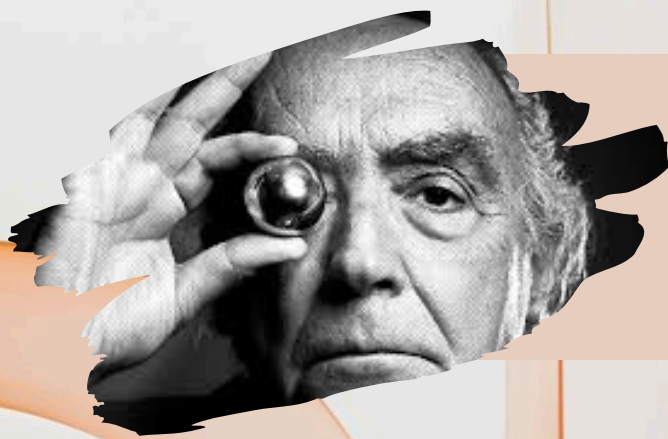


Dedique mais tempo à família. Comece hoje.

NOVOS HÁBITOS

Nunca é tarde para aprender. A qualquer tempo é possível iniciar novos hábitos e um estilo de vida que proporcione bem-estar principalmente na aposentadoria,

Exemplos interessantes de talentos adormecidos ou de continuidades produtivas relevantes quando todos pensavam que estavam na hora de parar e não de iniciar:



José Saramago, escritor português laureado com o Prêmio Nobel de Literatura, construiu o seu grande sucesso literário após os sessenta anos.

O coronel Harland Sanders iniciou seu negócio de franquias KFC, que se tornou uma das maiores cadeias de fast food do mundo, quando já tinha mais de setenta anos.



Cora Coralina, escritora e poetisa brasileira, alcançou fama e produziu obra literária marcante após publicar o seu primeiro livro aos 75 anos.

POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO



Trabalho voluntário: Investir naquilo que somos bons e procurar ajudar as pessoas de alguma forma podem fazer toda a diferença na qualidade de vida.



Novas atividades acadêmicas: Nunca é tarde para aprender: o estudo pode ser uma ótima forma de lazer, especialmente quando desenvolvido pelo mero prazer em aprender, sem a pressão das notas, avaliações, aprovação ou reprovação.



Aprender novas línguas: pode melhorar a memória e as habilidades cognitivas, inclusive quando estamos mais velhos.

ALIMENTAÇÃO NA MATURIDADE



ALIMENTAÇÃO NA MATURIDADE

A alimentação saudável é um dos fatores fundamentais para que o sujeito possa envelhecer com qualidade de vida.

Nesta fase da vida, diversos fatores podem interferir na maneira como este público se alimenta. Por exemplo:

- Alterações fisiológicas;
- Alterações psicológicas e sociais;
- Doenças crônicas;
- Uso de medicamentos;
- Alterações na mobilidade;
- Perda de olfato e visão;
- Redução do paladar;
- Perda de dentes ou dificuldade de adaptação de prótese dentária;
- Entre outros.

Os 10 passos¹ para a alimentação da pessoa idosa foram criados para ajudar esses profissionais a oferecerem dicas práticas sobre o preparo e consumo de alimentos, o que pode contribuir para aumentar o prazer e a segurança nas refeições diárias das pessoas idosas.

¹ <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa/alimentacao-saudavel>

ALIMENTAÇÃO NA MATURIDADE

1º Passo

Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar). Procure fazer as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) em horários semelhantes todos os dias. Nos intervalos entre essas refeições, prefira realizar pequenas refeições saudáveis com alimentos frescos. Procure comer em locais limpos e onde você se sinta confortável, evitando ambientes ruidosos ou estressantes.

2º Passo

Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, milho, batata, mandioca/macaxeira/aipim. Esses alimentos são as mais importantes fontes de energia e, por isso, devem ser os principais componentes das principais refeições, devendo-se dar preferência às suas formas integrais. Em supermercados e outros estabelecimentos, utilize uma lista de compras, para não comprar mais do que o necessário.

3º Passo

Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia. Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Por tal razão, eles devem estar presentes diariamente na sua alimentação.

4º Passo

Coma feijão com arroz, de preferência no almoço ou no jantar. Esse prato brasileiro é uma combinação completa e nutritiva e é a base de uma alimentação saudável. Varie os tipos de feijões usados (preto, manteiga, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e use também outros tipos de leguminosas (como soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha ou fava).

5º Passo

Lembre-se de incluir carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.

ALIMENTAÇÃO NA MATURIDADE

6º Passo

Procure evitar o açúcar e o sal em excesso, substituindo-os por temperos naturais (como cheiro verde, alho, cebola, manjerição, orégano, coentro, alecrim, entre outros) e optando por receitas que não levem açúcar na sua preparação.

7º Passo

Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições. A quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores, incluindo a idade e o peso da pessoa, a atividade física que ela realiza e o clima e a temperatura do ambiente onde ela vive. É importante estar atento ao consumo diário de água para evitar casos de desidratação, principalmente em dias muito quentes.

8º Passo

Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos e chás industrializados), bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Biscoitos recheados, guloseimas, 'salgadinhos', refrigerantes, sucos industrializados, sopa e macarrão 'instantâneos', 'tempero pronto', embutidos, produtos prontos para aquecer devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente.

9º Passo

Fique atento(a) às informações nutricionais dos rótulos dos produtos processados e para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis. Os rótulos dos produtos como biscoitos, pães de forma, iogurtes, barras de cereais, entre outros, são uma forma de comunicação entre esses produtos e os consumidores e contêm informações importantes sobre a sua composição.

10º Passo

Sempre que possível, coma acompanhado(a) de alguém. A companhia de familiares, amigos ou vizinhos na hora das refeições colabora para o comer com regularidade e atenção, proporciona mais prazer com a alimentação e favorece o apetite.

PLANEJANDO AS FINANÇAS



PREPARAÇÃO FINANCEIRA

A preparação financeira para a aposentadoria é o processo de planejar, executar e controlar os recursos financeiros com o objetivo de atingir o padrão de vida desejado na aposentadoria. Essa preparação envolve as expectativas futuras, o planejamento financeiro e o comportamento de poupança (Vieira, Rosemblum & Matheis, 2022).

PLANEJANDO E ORGANIZANDO OS GASTOS PESSOAIS

A aposentadoria implica alguma redução de ganhos salariais, seja pelo critério de cálculo da aposentadoria, seja pela perda de algum benefício de que se usufrui enquanto se está na ativa (funções gratificadas, participação em conselhos etc.). É essencial realizar uma análise minuciosa das despesas para fazer com que “caibam” no salário pós-aposentadoria.

Existem, atualmente, vários softwares e aplicativos, inclusive vinculados à conta corrente de bancos, que ajudam nessa organização financeira. De maneira geral, esse processo envolve duas etapas. Na primeira, se classificam as despesas do orçamento doméstico por categorias (habitação, alimentação, saúde, transporte, educação, cultura, lazer, entre outras). Na segunda etapa, a mais crucial, deve-se classificar cada item em termos da sua obrigatoriedade e essencialidade. Essa classificação contribui para identificar as despesas que são essenciais ou obrigatórias (saúde, habitação) distinguindo-as daquelas que são eletivas, e, nesse grupo, classificá-las pelo grau de necessidade. Um exemplo ajuda a ilustrar a análise

FAÇA UM LEVANTAMENTO DOS GASTOS NA APOSENTADORIA

Quando acontece a aposentadoria muitas despesas mudam. Por exemplo, talvez suas despesas com transporte cairão, se você se alimentava no trabalho poderá começar a fazer as refeições em casa, etc. Por outro lado, pode ser que você gaste mais com viagens, hobbies ou outras atividades que sempre quis fazer. Com o passar dos anos, é provável que uma maior parte do seu orçamento seja destinada a despesas médicas.

Assim, o ideal é você construir uma planilha para projetar seus gastos na aposentadoria.

Geralmente ao fazer isso, você se torna mais consciente do efeito que a aposentadoria terá nos padrões de consumo futuros e também de quanto necessitará de recursos para viver bem e poder aproveitar a sua aposentadoria.

DICA!!



Se você deseja uma estimativa rápida de quanto você precisará para cobrir as despesas na aposentadoria, considere pelo menos 70% de sua renda pré-aposentadoria. Mas cuidado essa é apenas uma estimativa! E muitos especialistas já estão dizendo que esse percentual deveria ser de 80% ou 90% da renda atual.

ORÇAMENTO FAMILIAR DO SERVIDOR X DESPESAS MENSAIS

	ITEM	CLASSIFICAÇÃO
HABITAÇÃO	Condomínio	Essencial/incompressível
	Energia elétrica	Essencial/pode reduzir
	Gás	Essencial/pode reduzir
	Água	Essencial/pode reduzir
	Manutenção	Essencial/pode reduzir
	IPTU	Essencial/incompressível
	Outras taxas obrigatórias	Essencial/incompressível
	Empregado	Eletivo/pode reduzir
ALIMENTAÇÃO	Supermercado	Essencial/pode reduzir
	Feira/Hortifrúti	Essencial/pode reduzir
	Açougue, peixaria, outros	Não essencial/pode reduzir
	Alimentação fora de casa	Eletivo/pode reduzir
	Diversos (cápsulas de café, vinho)	Supérfluo/pode reduzir
SAÚDE	Plano	Eletivo/pode reduzir
	Medicamentos	Essencial/incompressível
	Consultas fora do plano de saúde	Eletivo/pode reduzir
	Fisioterapia/tratamentos diversos	Eletivo/pode reduzir
OUTROS	Cultura (livros/cursos)	Eletivo/pode reduzir
	Lazer (viagens/entretenimento)	Eletivo/pode reduzir
	Outros (ajuda a familiares, imprevistos etc.)	Eletivo/pode reduzir

Fonte: https://caapsml.londrina.pr.gov.br/images/cartilha/cartilha_preparacao_aposentadoria.pdf

ORÇAMENTO FAMILIAR DO SERVIDOR X DESPESAS MENSAIS

O exemplo da planilha serve apenas para mostrar como o planejamento é um esforço para organizar as finanças pessoais, podendo colaborar para um equilíbrio financeiro após a aposentadoria, ocorra ou não redução dos ganhos.

As despesas incompressíveis não poderiam ser reduzidas, pelo menos no curto e médio prazos. O restante das despesas pode ser objeto de revisão para obtenção de alguma economia.

Muito provavelmente o saldo mensal será **negativo**, ou seja, você gastará mais do que receberá enquanto estiver aposentado.

QUANTO EU PRECISO
ECONOMIZAR PARA MINHA
APOSENTADORIA?

Pode utilizar regras gerais que com certeza farão o principal: te ajudar a ter melhores condições financeiras ao se aposentar!

Vamos te apresentar uma regra interessante:

A regra 1, 3, 6 e 9.

REGRA 1-3-6-9²

Associa o quanto se deve ter acumulado em função da idade. Os números 1, 3, 6 e 9 indicam o número de anos nos quais as rendas devem ser acumuladas.

Por este critério aos 35 anos, você precisa ter uma reserva financeira equivalente a um ano da sua renda mensal para alcançar segurança no seu futuro.

Por exemplo, uma pessoa com 35 anos deve ter, pelo menos um ano de salário acumulado.

Na faixa de 45 anos, será necessário ter reservado o equivalente a três anos da sua renda mensal. Essas reservas aumentam na medida em que vai se envelhecendo.

Assim, aos 55 anos, você precisa ter um valor equivalente a seis anos e aos 65 anos, precisará ter economizado o equivalente a nove anos da sua renda mensal.



² Fonte: <https://www.gov.br/fazenda/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/desenrola-brasil/educacao-financeira/meu-primeiro-investimento.pdf>

PLANEJANDO OS INVESTIMENTOS PESSOAIS

O mercado financeiro é repleto de produtos para investimentos. Por isso para se preparar financeiramente para a aposentadoria, o quanto você consegue poupar é fundamental, mas tão importante quanto o valor, é a forma como você poupa, ou seja, a escolha dos seus investimentos.

É essencial conhecer alguns conceitos básicos para a gestão de investimentos, bem como as alternativas disponíveis no mercado.

**Conhecer o seu
perfil de investidor**

**Conhecer produtos
financeiros**

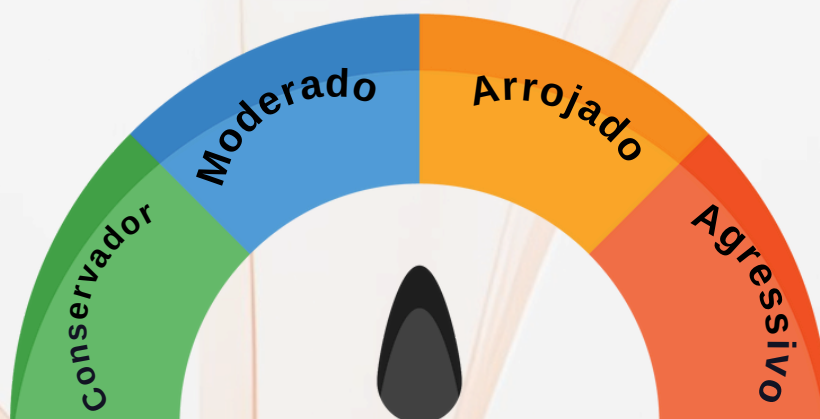
**Diversificar os
investimentos**



PERFIL DO INVESTIDOR

DICA!!

Se você tem conta em banco e utiliza algum aplicativo bancário procure pelo menu **Perfil do Investidor**.



Todos esses aplicativos possuem um conjunto de questões que ao respondê-las você identificará em qual perfil você melhor se encaixa.

O perfil de investidor funciona como um guia de como você deve traçar seu caminho, mostrando quais tipos de aplicações são compatíveis com seu estilo de investimento.

ESCOLHA SEUS INVESTIMENTOS

Para começar a entender um produto, financeiro dois conceitos são fundamentais:



RISCO

O risco pode ser definido como uma medida da incerteza em relação ao retorno esperado de um investimento. Quanto mais previsível o retorno de um investimento, menor a incerteza a ele associada e, conseqüentemente, menor o risco. E vice-versa: quanto menor a previsibilidade, maior a incerteza e maior o risco.

Retorno é um conceito com uma definição mais intuitiva, já que se refere ao resultado (ou benefício, num sentido mais amplo) esperado de um investimento. Esse resultado pode ser expresso como um percentual do capital investido em um determinado período (mês, ano etc.), ou no período necessário para se recuperar o capital investido. Se uma aplicação financeira assegura a manutenção do capital, então o retorno é expresso pelo percentual desse capital recebido (ou acumulado) em determinado período.



RETORNO

CONHEÇA OS PRODUTOS FINANCEIROS

Quanto ao retorno, os investimentos podem ser classificados como renda fixa ou renda variável:

Renda Fixa

As aplicações em renda fixa significam que, uma vez feito um investimento, sabe-se qual é o retorno que será obtido. As aplicações são mais previsíveis e de menor risco.

Existem investimentos em renda fixa que são oriundos do governo, os chamados títulos públicos e também os oferecidos pelas empresas e instituições financeiras privadas.

Tesouro Direto

O tesouro direto é uma plataforma criada para permitir que o cidadão possa comprar diretamente os títulos do governo. A plataforma permite investimentos a partir de R\$30,00 reais. São diferentes títulos ofertados:

Tesouro Renda+

Tesouro IPCA +

Tesouro IPCA + principal

Tesouro Selic

CONHEÇA OS PRODUTOS FINANCEIROS

Renda Variável

Uma vez realizada uma aplicação de renda variável, o rendimento que vai se obter será positivo ou negativo, O rendimento dependerá das flutuações do mercado. Algumas alternativas de renda variável:

Ações

Fundos imobiliários

Exchange Traded Funds -ETFs

Fundo de Ações

Fundo Multimercado



ESCOLHA SEUS INVESTIMENTOS

Previdência Privada

Uma outra opção de investimento interessante para a preparação financeira para a aposentadoria é a previdência privada. Os Investimentos em previdência privada geralmente funcionam como uma fonte de complementação da aposentadoria.

Uma outra alternativa de investimento

Esse tipo de investimento funciona da seguinte maneira: você investe um determinado valor a cada mês.

O gestor aloca os recursos conforme a estratégia do fundo.

Num segundo momento, chamado usufruto, você poderá utilizar os recursos, seja sacando o montante acumulado de uma única vez, de modo parcial ou até de forma vitalícia.

ESCOLHA SEUS INVESTIMENTOS

Tipos de Previdência Privada

Há dois tipos de planos de Previdência Privada: o Plano Gerador de Benefício Livre (PGBL) e o Vida Gerador de Benefício Livre (VGBL). Vejamos as principais diferenças

PGBL

O PGBL se destaca pelo benefício fiscal. Ele permite que os montantes recolhidos sejam deduzidos da base de cálculo da sua renda bruta anual declarada no Imposto de Renda (IR), até o limite de 12%. Por esse motivo, costuma ser a melhor opção para quem entrega a versão completa da Declaração do Imposto de Renda.

VGBL

O Vida Gerador de Benefício Livre não tem o mesmo benefício fiscal. Em contrapartida, o IR recai apenas sobre a rentabilidade. Em geral, ele é a escolha de quem entrega a versão simplificada da DIRPF.

DICA!!



Curso ENAP - Preparação para Aposentadoria - Caminhos. Acesso em: <https://www.escolavirtual.gov.br/curso/200>

EMPREENDEDORISMO

A opção do empreendedorismo, ou seja, iniciar o próprio negócio, pode ser a alternativa para conciliar esses dois objetivos: buscar um complemento no fluxo de renda futura e uma ocupação profissional envolvente e desafiadora.

Empreendimento é sinônimo de renda extra, ter um negócio é uma excelente alternativa para quem deseja ter dinheiro sobrando para viajar, ajudar os filhos ou comprar um imóvel novo, por exemplo.

Há inúmeros benefícios em empreender em várias fases da vida, mas um deles é se preparar para a fase da aposentadoria, afinal, essa é a época em que temos mais expertise e menos medo dos riscos.

O Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) é um importante parceiro das empresas e pessoas para despertar o assunto, treinar e dar ferramentas para o empreendedorismo.

O aposentado está numa fase de mais acúmulo de conhecimento. Ele pode saber o que dá certo, o que não dá, o que é rentável e o que não é, por conta de sua bagagem, que o torna, na maioria das vezes, um excelente empreendedor.

DICA!!



Curso ENAP - Preparação para Aposentadoria - Caminhos. Acesso em: <https://www.escolavirtual.gov.br/curso/200>

CONCLUSÃO

Algumas vezes na vida você já utilizou expressões como “quando eu me aposentar quero viajar”, “visitar minha família”, “aproveitar a vida”.

A aposentadoria é um período do ciclo de vida em que você realmente terá o tempo para realizar estes sonhos.

Formar pessoas financeiramente educadas e que pensam em sua aposentadoria, alinhado ao monitoramento do ciclo de vida em que o profissional está inserido é um grande desafio.

Sabemos que os resultados serão frutos da colaboração de todos os envolvidos direta ou indiretamente nesse processo.



CONTATOS DECIPEX

Central: 0800-978-9004

Coordenação de Atendimento – COATE/DECIPEX:

- (61) 2020-2915
- (61) 2020-2981
- (61) 2020-2923
- (61) 2020-2996
- (61) 2020-2967

ATENDIMENTO PRESENCIAL CAPE MGI

Acre

Central de Atendimento de Pessoal do Acre – CAPE/AC

Tel: (68) 2106-8662

Rua Benjamim Constant, nº 1.088 – Bairro Cadeia Velha

CEP: 69900-064 Rio Branco/AC

Alagoas

Central de Atendimento de Pessoal de Alagoas – CAPE/AL

Tel: (82) 3311-2738

Praça Dom Pedro II, nº 16 – Bairro Centro

CEP: 57020-130 Maceió/AL

Amapá

Central de Atendimento de Pessoal do Amapá – CAPE/AP

Tel. (96) 3198-2713

Avenida Iracema Carvão Nunes, nº 625 – Bairro Central

CEP: 68900-099 Macapá/AP

ATENDIMENTO PRESENCIAL CAPE MGI

Amazonas

Central de Atendimento de Pessoal do Amazonas – CAPE/AM

Tel: (92) 3133-9086

Avenida Governador Danilo Areosa, nº 1530, Bloco B, 2º Andar, Quadrante 1
– Distrito

Industrial

CEP: 69075-351 Manaus/AM

Bahia

Central de Atendimento de Pessoal da Bahia – CAPE/BA

Tel: (71) 3254-5265

Avenida Jequitaia, s/n, Edifício Sede do ME, Térreo – Bairro Comércio

CEP: 40015-902 Salvador/ BA

Ceará

Central de Atendimento de Pessoal do Ceará – CAPE/CE

Tel: (85) 3878-3625

Rua Barão de Aracati, nº 909, 6º andar – Meireles

CEP: 60115-080 Fortaleza/CE

Distrito Federal

Central de Atendimento de Pessoal do Distrito Federal – CAPE/DF

Tel: (61) 2031-4400

Esplanada dos Ministérios, Bloco F, Edifício Sede, Térreo

CEP: 70059-900 Brasília/DF

Espírito Santo

Central de Atendimento de Pessoal do Espírito Santo – CAPE/ES

Tel: (27) 3211-5286

Rua Pietrângelo de Biase, nº 56 – Centro

CEP: 29010-190 Vitória/ES

ATENDIMENTO PRESENCIAL CAPE MGI

Goiás/Tocantins

Central de Atendimento de Pessoal de Goiás/Tocantins – CAPE GO/TO

Tel: (62) 3416-0802

Avenida Nona Avenida, Quadra A 34, Lote 1/11, Térreo – Setor Leste Universitário

CEP: 74603-010 Goiânia/GO

Maranhão

Central de Atendimento de Pessoal do Maranhão– CAPE/MA

Tel: (98) 3218-7142

Endereço: Av. Osvaldo Cruz, nº 1.618, 8º andar – Centro

CEP: 65020-902 São Luis/MA

Mato Grosso

Central de Atendimento de Pessoal do Mato Grosso – CAPE/MT

Tel: (65) 3911-7264

Avenida do Vereador Juliano Costa Marques, nº 99, 3º andar– Centro Político Administrativo

CEP: 78049-937 Cuiabá/MT

Mato Grosso do Sul

Central de Atendimento de Pessoal do Mato Grosso do Sul – CAPE/MS

Tel: (67) 3345-4130

Rua Pimenta Bueno, nº 139, Térreo – Bairro Amambaí

CEP: 79005-020 Campo Grande/MS

Minas Gerais

Central de Atendimento de Pessoal de Minas Gerais – CAPE/MG

Tel: (31) 3218-6735

Avenida Afonso Pena, 1.316 – 7º andar, Ala “C” – Centro

CEP: 30130-003 Belo Horizonte/MG

ATENDIMENTO PRESENCIAL CAPE MGI

Pará

Central de Atendimento de Pessoal do Pará – CAPE/PA

Tel: (91) 3110-58087

Avenida Boulevard Castilhos França, 708, 6º andar – Bairro Campina

CEP: 66010-020 Belém/PA

Paraíba

Central de Atendimento de Pessoal da Paraíba – CAPE/PB

Tel: (83) 3216-4449

Avenida Presidente Epitácio Pessoa, nº 1705, Térreo – Bairro dos Estados

CEP: 58030-900 João Pessoa/PB

Paraná

Central de Atendimento de Pessoal do Paraná – CAPE/PR

Tel: (41) 3320-8023

Rua Marechal Deodoro, nº 555 – 6º andar, sala 603 – Centro

CEP: 80020-911 Curitiba/PR

Pernambuco

Central de Atendimento de Pessoal de Pernambuco – CAPE/PE

Tel: (81) 3236-8238

Endereço: Avenida Alfredo Lisboa, 1168, Térreo – Bairro do Recife

CEP: 50030-150 Recife/PE

Piauí

Central de Atendimento de Pessoal do Piauí – CAPE/PI

Tel: (86) 3215-8012

Praça Marechal Deodoro, s/n, 8º andar, Edifício Humberto Cavalcante – Centro

CEP: 64000-160 Teresina/PI

ATENDIMENTO PRESENCIAL CAPE MGI

Rio de Janeiro

Central de Atendimento de Pessoal do Rio de Janeiro – CAPE/RJ

Tel: : (21) 3805-3551 / 3805-3550

Avenida Presidente Antônio Carlos, nº 375, sala 521 – Castelo

CEP: 20020-010 Rio de Janeiro/RJ

Rio Grande do Norte

Central de Atendimento de Pessoal no Rio Grande do Norte – CAPE/RN

Tel: (84) 3220-2240

Avenida Rui Barbosa, 909 – Tirol

CEP: 59056-300 Natal/RN

Rio Grande do Sul

Central de Atendimento de Pessoal no Rio Grande do Sul– CAPE/RS

Tel: (51) 3290-4116

Avenida Loureiro da Silva, nº 445, 8º andar – Cidade Baixa

CEP: 90013-900 Porto Alegre/RS

Rondônia

Avenida Calama, nº 3775 – Bairro Embratel

CEP: 76820-781 Porto Velho/RO

Roraima

Central de Atendimento de Pessoal em Roraima – CAPE/RR

Tel: (95) 2121-2843

Rua Floriano Peixoto, nº 214 – Centro

CEP: 69301-320 Boa Vista/RR

Santa Catarina

Central de Atendimento de Pessoal em Santa Catarina – CAPE/SC

Tel: (48) 3251-2002

Rua Nunes Machado, nº 192, Térreo – Centro

CEP: 88010-460 Florianópolis/SC

ATENDIMENTO PRESENCIAL CAPE MGI

São Paulo

Central de Atendimento de Pessoal de São Paulo – CAPE/SP

Tel: (11) 2113-2457

Avenida Prestes Maia, nº 733, 19º andar, sala 1.904 – Centro Histórico de São Paulo

CEP: 01031-001 São Paulo/SP

Sergipe

Central de Atendimento de Pessoal de Sergipe – CAPE/SE

Tel: (79) 2104-6408

Rua Paulo Henrique Machado Pimentel, 140 – Inácio Barbosa

CEP: 49040-740 Aracaju/SE

SITES INFORMATIVOS

- Aposentadoria Brasil
www.aposentadoriabrasil.com.br
- Portal 3ª idade
www.portalterceiraidade.org.br
- Finanças Práticas
www.financaspraticas.com.br/pessoais/vida

SERVIÇOS E INSTITUIÇÕES

SESC

Ação social e terceira idade, cultura, educação complementar, alimentação, esporte, lazer, recreação, turismo social, serviços especiais, saúde:

- <http://www.sescdf.com.br/>
- faleconosco@sesc.com.br

Existem os “Grupos dos Mais Vividos” com atividades nas unidades:

- Sede Administrativa tel: 0800-617617 / 3218-9143
- 913 Sul tel: 3445-4401
- Sesc Taguatinga Norte tel: 3451-9103 / 9104
- Sesc Taguatinga Sul tel: 3451-3502
- Sesc Gama tel: 3484-9103 / 9104 / 9105
- Sesc Guará tel: 3383-9101 / 9108
- Sesc Ler Samambaia tel: 3357-8176
- Sesc Ceilândia tel: 3379-9500
- Sesc Setor de Indústria (SIA) tel: 3403-9101 / 9102
- Sesc Estação 504 Sul tel: 3217-9123 / 9101
- Presidente Dutra (SCS) tel: 3319-4400 / 4402 / 4410

- Centro Cultural Banco do Brasil – CCBB

Funcionamento de quarta à segunda, das 9h às 21h. Disponibiliza ônibus gratuito, a partir do Teatro Nacional e outros pontos da cidade.

Informações: (61) 3108-7600

<http://culturabancodobrasil.com.br/portal/distrito-federal>

UnB Idiomas Cursos de idiomas com turmas específicas para maiores de 55 anos (inglês, francês e espanhol).

Informações: 3321-1024.

<http://unbidiomas.unb.br>

DIREITOS DO IDOSO

A Lei nº 10.741/2013, também conhecida como o “Estatuto do Idoso”, assegurou uma série de direitos para quem tem 60 anos ou mais. Conheça alguns deles:

Saúde

- Distribuição gratuita de remédios de uso continuado;
- Proibição da discriminação, em razão da idade, pelos planos de saúde;
- Ao idoso internado é assegurado o direito a acompanhante.

Educação, Cultura, Esporte e Lazer

- Direito à meia-entrada nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer;
- Os cursos especiais para idosos devem incluir conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna.

Transporte

- Os maiores de 65 anos tem direito a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos e semiurbanos, bastando apresentar documento de identidade;
- Obrigatoriedade da reserva de 10% de assentos preferenciais nos veículos de transporte coletivo;
- Reserva de 5% das vagas dos estacionamentos públicos e privados, em local que permita maior comodidade do idoso.

Justiça

- O idoso tem prioridade na tramitação dos processos e procedimentos e na execução dos atos e diligências judiciais;
- Abandonar idoso é crime, com pena que varia de detenção de seis meses a três anos;

AUTORAS

DEBORA HERNANDES FIGUEIRA

Diretora de Gestão de Pessoas do Ministério do Trabalho e Emprego. Possui experiência em Educação, Gestão de Projetos, Gestão de Pessoas, Comunicação Não Violenta.

ZULEIDE MARI PACHECO DE SOUZA

Coordenadora de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor. Possui experiência como Gestora de Unidade SIASS, Qualidade de Vida e Gestão de Pessoas.

REFERÊNCIAS

https://caapsml.londrina.pr.gov.br/images/cartilha/cartilha_preparacao_aposentadoria.pdf. Acesso em 22/06/2025;

https://progep.ufms.br/files/2023/06/Cartilha_PPA_UFMS_pronta.pdf. Acesso em 15/03/2025

<https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/509817/Prepara%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20Aposentadoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 22/06/2025.

<https://www.abrapp.org.br/produto/programa-de-preparacao-para-aposentadoria-ppa/>. Acesso em 10/02/2025.

<https://www.gov.br/servidor/pt-br/acesso-a-informacao/servidor/decipex/unidades-de-atendimento/042023centraisatendimentopessoal.pdf>. Acesso em 18/06/2025.

<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/539/2025/02/Cartilha-Preparacao-Financeira-para-a-Aposentadoria.pdf>. Acesso em 15/06/2025.

https://veja.abril.com.br/saude/falar-mais-de-um-idioma-diminui-o-risco-de-alzheimer-entenda/#google_vignette. Acesso em 22/06/2025.

<http://aposentadoriabrasileira.com.br/>. Acesso em 22/06/2025.

EVOLUIDADES

Programa de Preparação para Aposentadoria

MINISTÉRIO DO
TRABALHO
E EMPREGO

