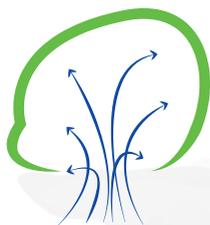


# PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA



CAMINHOS PARA  
A APOSENTADORIA

SENADO FEDERAL



# CAMINHOS PARA A APOSENTADORIA

SENADO FEDERAL



# **SENADO FEDERAL**

Mesa

Biênio 2015 - 2017

Senador Renan Calheiros

**PRESIDENTE**

Senador Jorge Viana

**PRIMEIRO-VICE-PRESIDENTE**

Senador Romero Jucá

**SEGUNDO-VICE-PRESIDENTE**

Senador Vicentinho Alves

**PRIMEIRO SECRETÁRIO**

Senador Zezé Perrella

**SEGUNDO SECRETÁRIO**

Senador Gladson Cameli

**TERCEIRO SECRETÁRIO**

Senadora Angela Portela

**QUARTA SECRETÁRIA**

**SUPLENTE DE SECRETÁRIO**

Senador Sérgio Petecão

Senador João Alberto Souza

Senador Elmano Férrer

Senador Douglas Cintra

## **CAMINHOS PARA A APOSENTADORIA**

2015

SENADO FEDERAL



## **Supervisão**

Diretoria-Geral – DGER

## **Coordenação Geral**

Secretaria de Gestão de Pessoas – SEGP

## **Execução**

Serviço de Qualidade de Vida e Reabilitação Funcional - SEQVR

## **Texto**

Ana Livia Babadopulos

Beatriz Almeida Lessa

Camila Hummel de Sousa

João Ricardo Mendonça dos Santos

Lúcia Cristina Pimentel

Roberto Willian Martins Silva

Sidney da Silva Pereira Bissoli

Thaís Castro Paixão

## **Revisão**

Denise Costa Lisboa

## **Edição**

Arte: Thomas Cortez

## **Diagramação**

Thomas Cortez e Daniel Pandino Werneck

# Sumário

Apresentação .....	06
Requisitos para se aposentar e tipos de aposentadoria .....	08
Relacionamentos e emoções .....	20
Alimentação na maturidade .....	24
Importância do fortalecimento muscular .....	28
Planejando as finanças .....	32
Sugestões de filmes .....	36
Sugestões de livros .....	38
Sites informativos .....	39
Serviços e instituições .....	40
Direitos do idoso .....	44

## Apresentação

Etimologicamente, aposentar-se significa “retirar-se aos aposentos” Outra forma de se referir ao aposentado, todos sabem, é por meio do vernáculo “inativo”. Isso levaria à ideia de que aposentado é um indivíduo inerte e recluso. Primeiramente, é preciso dizer que não compartilhamos desta visão. Para nós, do Programa de Preparação para a Aposentadoria “Caminhos para a Aposentadoria” (PPA), aposentar-se nem mesmo significa, necessariamente, parar de trabalhar. Prova disso é o fato de que algumas pessoas decidem abrir seu próprio negócio nesta fase da vida, apenas para citar um exemplo. Seja como for, trabalhando ou não, aposentado é ou deveria ser um indivíduo tão ativo quanto qualquer outro.

Esclarecido o que queremos dizer com “estar aposentado”, resta falarmos sobre preparação. Afinal de contas, o que é “preparar-se”? Para nós, preparar-se tem a ver com liberdade, mais especificamente, um senso de liberdade interna. Alguns exemplos tornarão mais clara esta ideia. Muitas pessoas desejam se aposentar, mas sentem que não podem tomar esta decisão sem que um rombo se instaure em suas contas bancárias. Outros, apesar de terem adquirido o direito, prefeririam continuar trabalhando, mas sentem-se, por alguma razão, como que forçados a deixar a Casa. Enfim, dois exemplos claros de falta de liberdade interna para tomar uma decisão, seja ela qual for.

Talvez já tenha dado para perceber que o convite que fazemos ao servidor para que se prepare para a aposentadoria não é um incentivo para que você gentilmente se retire da instituição. Em termos de cumprimento dos objetivos do Programa, tanto faz se, após a leitura dessa cartilha ou a participação nas atividades propostas pelo PPA, você decida continuar trabalhando no Senado ou não. O que verdadeiramente importa é que a decisão tomada seja consciente.

Além disso, há de se observar que a decisão de aposentar-se envolve múltiplos fatores, como econômicos, afetivos, sociais, familiares. Por isso, os que se aposentam percebem a necessidade de reorganizar seu tempo, replanejar o orçamento, redesenhar o convívio em família, (re)descobrir velhos talentos.

Essas transformações podem gerar angústias, dúvidas, inseguranças. Assim, quanto mais cedo as reflexões sobre esse novo momento forem iniciadas, mais tranquila e prazerosa será a transição.

A proposta desta cartilha é apresentar a você tópicos importantes que, a nosso ver, devem ser levados em conta no momento da preparação para a aposentadoria, tais como o planejamento financeiro, os cuidados com a saúde, o envelhecimento, os cuidados com os relacionamentos, além de um passo a passo sobre o que você precisa para se aposentar, dicas de filmes, livros e *sites* sobre o tema e uma relação de recursos que o Senado e o Distrito Federal oferecem aos aposentados.

Esta cartilha é mais uma ferramenta que o Programa de Preparação para a Aposentadoria “Caminhos para a Aposentadoria” oferece para auxiliá-lo nessa fase da vida. O Programa ainda realiza eventos nos quais você pode debater os temas apresentados aqui, aprofundar suas reflexões sobre os mesmos, além de trocar experiências com outros colegas.

Você pode se informar mais sobre esses eventos pelo e-mail [ppa@senado.leg.br](mailto:ppa@senado.leg.br), pelos ramais 1345 e 1346 ou procurando o Serviço de Qualidade de Vida e Reabilitação Funcional (SEQVR).

Boa leitura!

## REQUISITOS PARA SE APOSENTAR E TIPOS DE APOSENTADORIA

### REGRAS E PROCEDIMENTOS

#### PROVENTOS

Na atividade, o servidor recebe a remuneração. Quando se aposenta, passa a receber os proventos, que variam de acordo com o tipo da aposentadoria.

Quanto à proporcionalidade:

- Integral;
- Proporcional (ao tempo de contribuição).

Quanto à forma de cálculo:

- 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.

#### TIPOS DE APOSENTADORIA

1. Invalidez;
2. Compulsória;
3. Voluntária.

##### 1. APOSENTADORIA POR INVALIDEZ

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

Depende de laudo emitido pela Junta Médica do Senado Federal, de ofício ou a pedido do servidor

- Proventos integrais e isenção do IRPF: decorrente de doença prevista em lei, moléstia profissional ou acidente em serviço (art. 186, § 1º, Lei nº 8.112/90);

- Proventos proporcionais: decorrente de doenças não previstas em lei;
- Com paridade: para os servidores que ingressaram no serviço público antes da EC nº 41/2003 (até 30/12/2003), garantido pela EC nº 70/2012;
- Sem paridade: servidores que ingressaram no serviço público após a EC nº 41/2003 (a partir de 31/12/2003).

#### Observações:

- Antes de protocolizar pedido de aposentadoria por invalidez, o servidor deve procurar a Coordenação de Benefícios Previdenciários para verificar se há outras formas de aposentação;
- Caso o servidor esteja de licença médica, esta será prorrogada até a data da publicação da aposentadoria;
- Cessadas as causas que deram origem à aposentadoria por invalidez, o servidor poderá retornar à atividade (art. 25, Lei nº 8.112/90).

## 2. APOSENTADORIA COMPULSÓRIA

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

- Aos 70 anos de idade;
- Proventos proporcionais;
- Sem paridade.

**COMPULSÓRIA – ESPECIAL: Policial Legislativo Federal**  
(Lei Complementar nº 51/1995 combinada com o Acórdão 2943/2010-TCU Plenário)

- 65 anos de idade;
- Proventos proporcionais ao tempo de contribuição;
- Paridade para o aposentado.

#### Observações:

- Antes de completar 70 anos – ou 65, para policial – o servidor deverá procurar a Coordenação de Benefícios Previdenciários para verificar se há outras formas de aposentação;
- Vigência a partir do dia do septuagésimo aniversário, independentemente da data da publicação.

## 3. APOSENTADORIA VOLUNTÁRIA

Cumpridos os requisitos previstos em lei, o servidor fará jus a aposentar-se voluntariamente. Existem cerca de dez formas de aposentadoria voluntária vigentes. Atualmente, entretanto, as mais utilizadas e vantajosas são:

- **Emenda Constitucional nº 41/2003 – art. 6º**
- Proventos integrais;
- Com paridade;
- Pensão civil: sem paridade.

REQUISITOS	HOMEM	MULHER
Idade	60 anos	55 anos
Tempo de contribuição	35 anos	30 anos
Tempo no serviço público	20 anos	20 anos
Tempo na carreira	10 anos	10 anos
Tempo no cargo	5 anos	5 anos
Ingresso no serviço público	Até 31/12/2003	Até 31/12/2003

- Emenda Constitucional nº 47/2005 – art. 3º
- Proventos integrais;
- Com paridade;
- Pensão civil: com paridade.

REQUISITOS	HOMEM	MULHER
Idade (*)	60 anos	55 anos
Tempo de contribuição	35 anos	30 anos
Tempo no serviço público	25 anos	25 anos
Tempo na carreira	15 anos	15 anos
Tempo no cargo	5 anos	5 anos
Ingresso no serviço público	Até 16/12/1998	Até 16/12/1998

(\*) Redutor de idade que possibilita ao servidor diminuir 1 (um) ano na idade a cada ano a mais de contribuição.

Exemplos:

- o servidor que tiver 38 anos de contribuição poderá aposentar-se com 57 anos de idade;
- a servidora que tiver 32 anos de contribuição poderá aposentar-se com 53 anos de idade.
- LEI COMPLEMENTAR nº 51/1985, combinada com o Acórdão nº 2.943/2010-TCU-Plenário.
  - Aposentadoria especial para policial legislativo federal;
  - Proventos integrais;
  - Com paridade;
  - Pensão civil: sem paridade.

REQUISITOS	Ambos os Sexos
Tempo de contribuição	30 anos
Tempo de exercício em atividade estritamente policial	20 anos

## PROVENTOS COM PARIDADE

- O que todo servidor “leva” ao aposentar-se?
  - As parcelas fixas: vencimento, Gratificação de Atividade Legislativa – GAL, Gratificação de Representação – GR, Gratificação de Desempenho – GD (Lei nº 12.300/2010);
  - As parcelas incorporadas: Gratificação Adicional por Tempo de Serviço – GATS (Anuênios), Adicional de Especialização, VPI, VPNI (quintos/décimos), VPNI (Prêmio Produtividade) e VPNI (Esforço Concentrado).
- O que sai?
  - Abono de permanência, auxílio-alimentação, auxílio-creche, adicionais de insalubridade, periculosidade, noturno, e de serviços extraordinários.
  - Somente levam função comissionada na aposentadoria, a chamada “Opção”, aqueles servidores que atendem ao determinado no artigo 193, da Lei nº 8.112/1990:
    - Ter exercido função comissionada durante cinco anos ininterruptos ou dez anos interpolados até 18/01/1995;
    - Levará a Opção da maior função que tiver exercido por dois anos, ou a imediatamente inferior a ela.

## ABONO DE PERMANÊNCIA

- 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. O servidor deverá requerer: preencher o formulário constante na intranet, cadastrar como documento no sistema SIGAD e tramitar ao Serviço de Protocolo – SEPROT, para autuação;
  - O processo será instruído pelo Serviço de Instrução e Regis-

tros Funcionais – SEINF. Após o deferimento do pedido, o servidor receberá valor idêntico ao que for descontado em folha a título de contribuição previdenciária (PSSS).

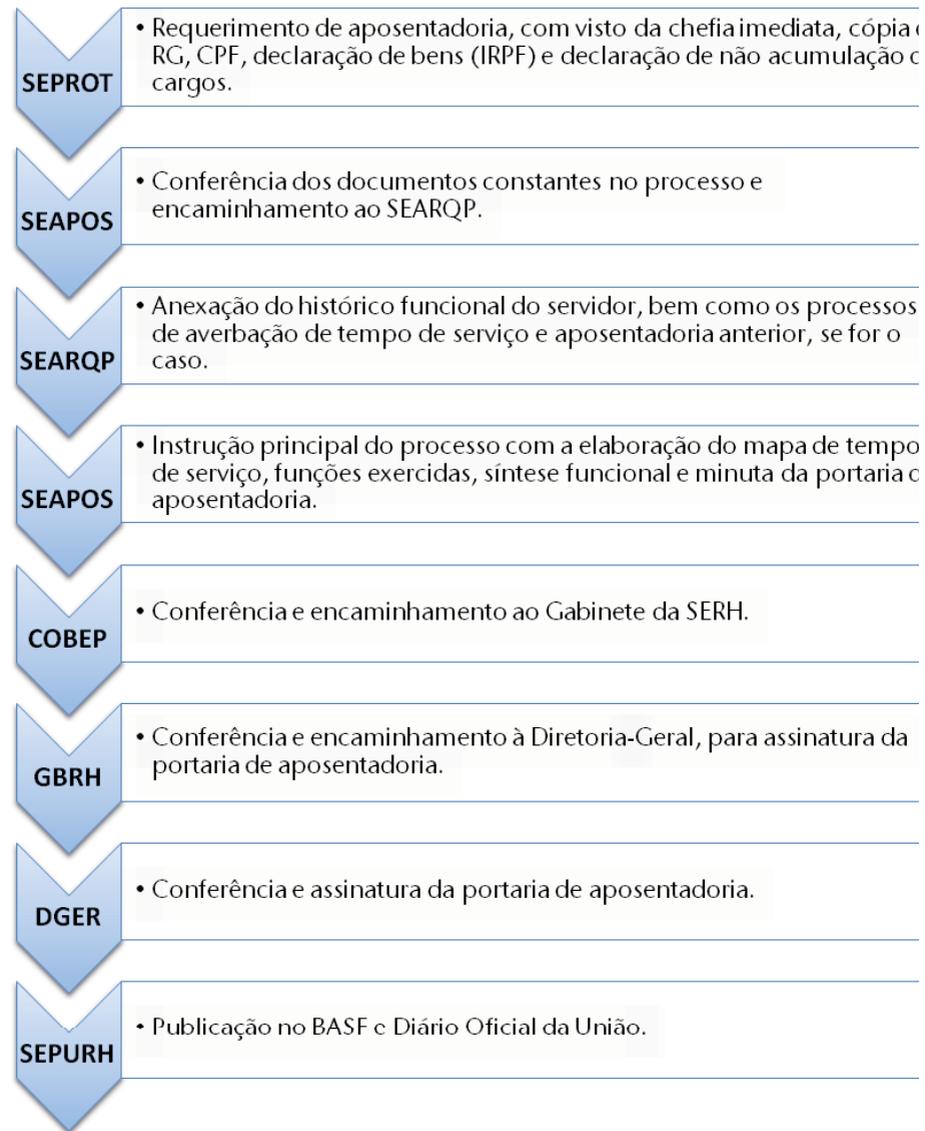
- Não é contabilizado para efeito do teto constitucional;
- O Imposto de Renda incide sobre o abono de permanência.

### REQUERIMENTO DE APOSENTADORIA

- O Serviço de Informações Previdenciárias – SEIPRE realiza o atendimento aos servidores interessados em se aposentar de forma individualizada, calculando o valor dos proventos;
- Preencher o requerimento constante na intranet, devendo observar o fundamento legal fornecido quando da previsão de aposentadoria (EC nº 41/2003 – EC nº 47/2005 – LC nº 51/1985);
- Colher o visto da chefia imediata dando ciência da solicitação (indispensável);
- Anexar os seguintes documentos:
  - cópia da carteira de identidade e do CPF;
  - declaração de bens (ou cópia da declaração do último IR);
  - assinar a declaração de não acumulação de cargos (modelo na intranet).

O requerimento deverá ser cadastrado no sistema SIGAD, como documento, e encaminhado ao Serviço de Protocolo – SEPROT, para autuar:

O servidor estará aposentado a partir da data da publicação no BASFe no Diário Oficial da União.

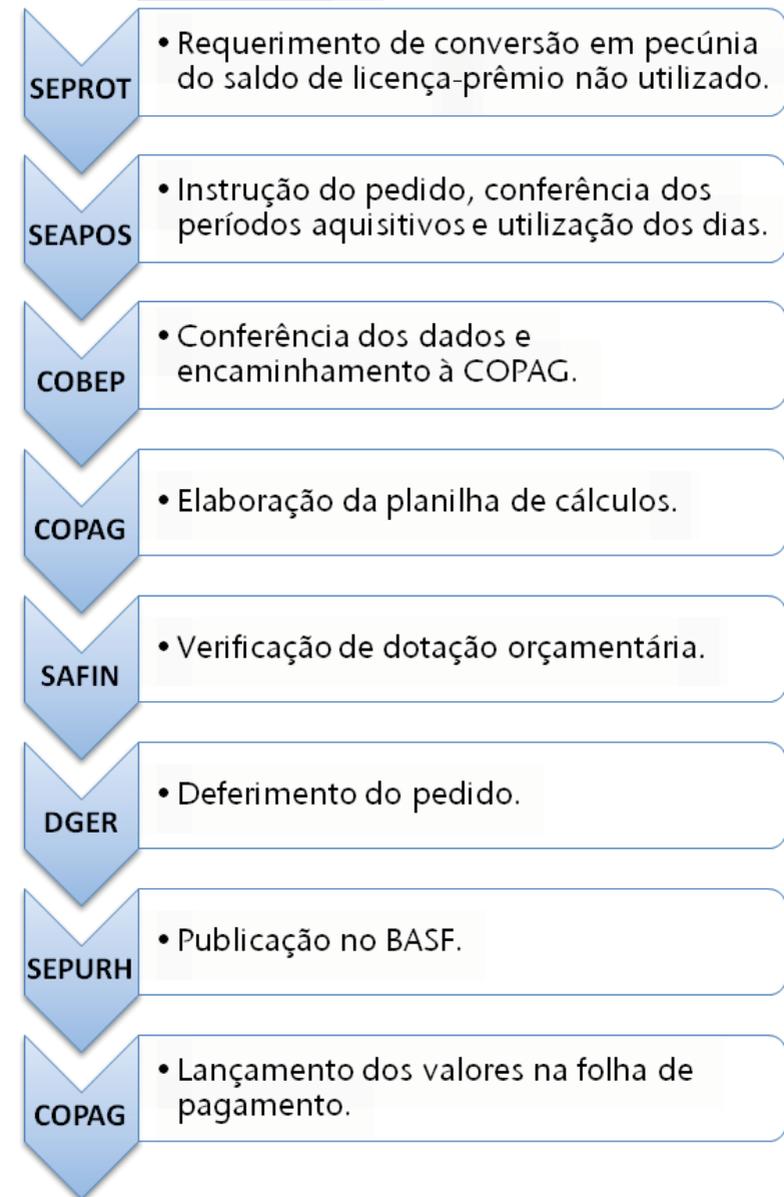


## INFORMAÇÕES PÓS-APOSENTADORIA

- Conversão da licença-prêmio em pecúnia

“Os períodos de licença-prêmio adquiridos e não usufruídos em atividade, nem contados em dobro para efeito de aposentadoria, serão convertidos em pecúnia e pagos aos servidores aposentados ou aos beneficiários de pensão dos servidores falecidos em atividade, desde que a conversão seja requerida até cinco anos contados da data da aposentadoria ou do falecimento, respectivamente, em observância à prescrição quinquenal” (Enunciado nº 5 ADVOSF, do Ato da Comissão Diretora nº 7/2008).

O servidor deverá requerer a conversão da licença-prêmio em pecúnia: preencher o formulário constante na intranet, cadastrar como documento no sistema SIGAD e tramitar ao Serviço de Protocolo – SEPROT, para autuar.



- Férias:

- Indenização de férias não usufruídas até dois períodos completos mais fração de meses;
- O período aquisitivo de férias inicia-se de acordo com a data de ingresso no Senado Federal;
- O cálculo é feito pelo sistema Ergon, o pagamento é feito na próxima folha de pagamento após a aposentadoria do servidor.

- PASEP:

- O servidor deverá apresentar cópia da publicação da portaria de aposentadoria no Diário Oficial da União (disponível em: [www.in.gov.br](http://www.in.gov.br)) junto ao Banco do Brasil, preferencialmente na agência do Congresso Nacional, para retirada do valor referente ao PASEP.

- Banco de Horas:

- “As horas excedentes de trabalho computadas para compensação futura não caracterizam serviço extraordinário e em nenhuma hipótese serão convertidas em pecúnia”. Ato do Primeiro-Secretário nº 7, de 2011, art. 1º, inciso II.

- Recadastramento:

- Realizado anualmente, no mês de aniversário do servidor aposentado;
- Será enviado o formulário de Recadastramento por correio, que deverá ser preenchido, assinado, reconhecido firma (para aqueles que não entregarem pessoalmente), e devolvido à COBEP. O formulário também está disponível na intranet;
- Os inadimplentes com o recadastramento terão os pagamentos suspensos.

- Acesso à intranet:

- A senha para o aposentado acessar a intranet deverá ser solicitada, encaminhando e-mail para: [pessoalinativo@senado.leg.br](mailto: pessoalinativo@senado.leg.br).

- Isenção do Imposto de Renda – IRPF:

- O servidor aposentado deverá requerer, entregando o pedido (formulário constante na intranet) ao Serviço de Protocolo – SEPROT;
- O pedido será analisado pela Junta Médica do Senado Federal, podendo ser concedida a isenção do IRPF em caráter permanente ou provisório, caso em que o servidor deverá ser reavaliado após o prazo estipulado no laudo médico pericial;
- O servidor ficará isento do IRPF a partir da data indicada no laudo, caso a data seja retroativa, os valores já descontados de IRPF não serão pagos pelo Senado Federal. O servidor deverá fazer declaração retificadora junto à Receita Federal (informações: <http://www.receita.fazenda.gov.br>);
- No caso de aposentadoria proporcional, esta poderá ser integralizada, com base no art. 190 da Lei nº 8.112/90.
- Contracheque:
  - O servidor poderá solicitar o envio do contracheque pelos correios ou acessá-lo pela intranet.
- Declaração de Rendimentos:
  - A declaração de rendimentos para o IRPF e o extrato do SIS estarão disponíveis na intranet e serão enviados pelos correios aos servidores aposentados.
- Dependentes (inclusão/manutenção/exclusão):
  - O pedido deve ser encaminhado ao SEATUS (Serviço de Atendimento ao Usuário da SERH).

## RELACIONAMENTOS E EMOÇÕES

A Psicologia e outras ciências como a Psicanálise ensinaram-nos muito sobre a constituição do humano, especialmente com as observações que estudiosos como Winnicott, Spitz e Bowlby fizeram com os bebês órfãos da guerra. Eles constataram que muitos daqueles bebês que cresceram em abrigos e creches, tornaram-se adultos, sobreviveram, mas desenvolveram problemas afetivos seriíssimos, porque não “nasceram” psiquicamente. Ou seja, o cuidado do corpo sem o contato visual e afetivo produz um ser, mas não um ser humano.

Um bebê não sabe quem ele é ou a que espécie pertence, mas ele é capaz de sentir o contato afetivo de um cuidador, que pela linguagem irá nomear suas angústias, típicas da primeira infância. A mãe/cuidador, com sua sabedoria, banha seu filho e lhe diz: “olha o pezinho do Joãozinho” ou “vamos lavar a mãozinha da Mariazinha”, fazendo-o conhecer seu próprio corpo. Ela também conversa com o filho e lhe ensina que aquele mal-estar que sente se chama “fome” ou “sede”, que aquilo que sente quando cai se chama “dor” e assim por diante.

Ninguém nasce sabendo o que é sono, frio, calor. Sentimos desconfortos, que ganham sentido no contato com esse primeiro cuidador (mãe, pai, babás, avós, seja lá quem for). E esse sentido só se alcança porque o nomear dos objetos e dos desconfortos vem acompanhado do afeto do outro. Aos poucos aprendemos a nomear nossos próprios desconfortos, assim como também aprendemos a nomear a alegria de reencontrar os pais ao final do dia de trabalho. Aprendemos o que é amor sendo amado pelo outro, e assim aprendemos o que é ser HUMANO. E, por fim, aprendemos também que quando caímos e nos machucamos, a dor fica “menor” quando se pode deitar no colo de alguém ou falar da dor com alguém. É o compartilhar!

No entanto, hoje vemos um incentivo crescente ao individualismo que tende a negar a presença e a importância do convívio próximo, convívio este que permite sentir o outro, sua pele, seu cheiro, enfim, sua existência. Cada vez mais estamos escolhendo um contato mediado pelos computadores (Facebook, Twitter) e celulares (Whatsapp, Instagram, Facetime).

Não há nisso uma crítica à modernidade e seus avanços fantásticos, que possibilitam encontrar aquele amigo do qual não se tinha notícia, saber o que os amigos estão fazendo. O problema existe quando o contato virtual substitui o contato face a face, olho no olho. Aí sim,

estamos diante do isolamento!

O compartilhamento da dor, que aprendemos na infância, que permite a sensação de que essa dor se torna menor ao “dividir” com o outro, não é viável pela máquina, porque é a escuta pelo outro, com sua presença afetiva que a possibilita. E essa cultura do contato virtual promove um isolamento perverso, no qual temos cada vez mais pessoas idosas vivendo trancadas em casa, jogando paciência nos computadores, adoecendo com depressão, sem amigos, sem companheiros, enfim, sem afeto.

Então, falar de emoções é falar de contato, de convívio, de estar junto. E, quando se pensa em aposentadoria, há necessariamente uma perda do contato diário com os colegas de trabalho com os quais se conviveu por anos a fio, mas isso precisa ser sinônimo de perder a proximidade com aqueles colegas que aprendemos a amar ao longo de anos de convivência lado a lado? E os outros laços afetivos que construímos ao longo da vida?

Pois bem, todos nós sabemos o que são emoções, afetos, sentimentos, o que é preciso é se disponibilizar para estar com o outro, para sair da inércia, pegar o telefone e dizer: “E aí, vamos pegar um cinema juntos?” Ou simplesmente encontrar espaços de convívios – aulas de ginástica, trabalhos sociais, bordados, encontros nas igrejas. Enfim, há pessoas em vários cantos, esperando por você para se socializar, para realizar trocas afetivas. Acreditamos que isso vale a pena!

## ALIMENTAÇÃO NA MATURIDADE

A alimentação saudável é um dos fatores fundamentais para que o sujeito possa envelhecer com qualidade de vida. É sabido que o envelhecimento traz consigo maior risco de desenvolver determinadas doenças, como diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, entre outras. Ter uma alimentação adequada nessa fase da vida é, portanto, prevenir que estas doenças apareçam ou, ao menos, cuidar para que elas não se agravem.

O primeiro passo para ter uma alimentação saudável é consumir os nutrientes de forma equilibrada. Isso significa que, na sua alimentação diária, devem estar presentes os diversos grupos alimentares. No entanto, a quantidade proporcional de cada um dos grupos deve ser consumida, na medida do possível, de acordo com o descrito na pirâmide abaixo:

Açúcares, Doces, Óleos e Gorduras



Leite, Carnes, Ovos e Leguminosas



Frutas e Hortaliças



Cereais, Pães, Tubérculos, Raízes e Massas



É importante observar também que o envelhecimento leva, naturalmente, a uma diminuição da massa magra (ou seja, dos músculos). Com isso, a necessidade de energia que seu corpo precisa para funcio-

nar diminui, em média, 15% para os homens e 14% para as mulheres após os 55 anos de idade. Na prática, isso significa que você deverá adequar o seu consumo de calorias a este declínio da necessidade.

Além disso, você deve, o quanto antes, estar atento às maneiras de prevenir a osteoporose, que é a diminuição de massa óssea que torna a pessoa (na maioria das vezes, o idoso) mais suscetível a fraturas. As maneiras de prevenção são: atividade física, exposição adequada ao sol (para síntese de vitamina D) e ingestão adequada de cálcio e vitamina D, em alimentos como leite e derivados, brócolis, couve, sardinha, gema de ovo.

Outra dica fundamental para uma alimentação saudável é evitar o máximo possível os produtos industrializados. Eles possuem uma quantidade excessiva de sódio, que, entre outros malefícios, pode provocar o surgimento ou agravar a hipertensão arterial. Para você ter uma ideia: meia lata de milho verde ou cinco fatias de peito de peru possuem 30% do sódio que uma pessoa deve consumir por dia; já meio pacote de lasanha industrializada possui 87% do valor diário de sódio recomendado.

Outro alimento que deve ser consumido com muito cuidado é o açúcar. Ele também costuma estar presente de maneira excessiva nos produtos industrializados. Por exemplo, o rótulo de uma famosa marca informa que um copo de 200ml de néctar de frutas sabor laranja caseira tem 56% de todo o açúcar que uma pessoa deveria consumir no dia! Já uma lata de um conhecido refrigerante presente no mercado contempla 82% do valor diário recomendado de açúcar.

Um terceiro vilão à nossa saúde também presente em grande quantidade nos industrializados é a gordura. Uma única fatia de pizza industrializada ou um pacote de macarrão instantâneo tem cerca de 30% da quantidade de gordura que você deve consumir num dia inteiro.

Por isso, lembre-se sempre: quanto mais frescos os alimentos presentes na sua alimentação, mais saudável ela será. Aproveite a aposentadoria para ir à feira, escolher seus alimentos, prepará-los. Além de poder se tornar uma divertida opção de passatempo e lazer para muitos, é com certeza, para todos, um ganho em sabor e em saúde.

## IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO MUSCULAR

Nos últimos anos, houve uma distorção da real importância de se realizar um programa de fortalecimento muscular. A atual cultura da busca por padrões de beleza tem correlacionado o fortalecimento unicamente aos ganhos estéticos que os exercícios proporcionam. Todavia, essas atividades geram benefícios muito mais significativos.

São os músculos, por exemplo, que fornecem estabilidade para o funcionamento normal de nossas articulações. Estas são estruturas feitas para realizar movimentos durante uma vida inteira. Caso as articulações não possuam estabilidade, ou seja, não haja a contração muscular necessária, o desgaste das estruturas envolvidas será muito maior, podendo gerar degenerações articulares.

Além disso, o processo natural de envelhecimento envolve queda progressiva da força muscular, principalmente após os 30 anos de idade. Por conseguinte, a estabilidade articular irá diminuir progressivamente e, ao longo dos anos, o desgaste será cada vez maior. Esse fato propicia o aparecimento de indesejadas patologias, como as condropatias patelares, degenerações de discos da coluna vertebral, artroses, bursites, tendinites, dentre outras. Assim, a falta de força muscular é um dos principais fatores envolvidos no aparecimento de muitas dores e patologias articulares.

Outro benefício significativo é a melhoria de nossa capacidade funcional. Quanto mais força muscular nós tivermos, melhor nossa capacidade para carregar pesos, andar, correr, subir escadas, praticar esportes e realizar atividades recreativas. Aos mais jovens, isso pode parecer um ganho não muito expressivo, mas, com o passar dos anos, as pessoas deixam de realizar atividades que geram importantes ganhos para a saúde física e mental.

O fortalecimento muscular prolonga a capacidade funcional das atividades do dia a dia, da prática de esportes, das atividades de lazer, e pode prolongar a capacidade produtiva de muitos trabalhadores.

Ademais, quanto maior a quantidade de massa muscular que possuímos em nosso corpo, maior a nossa taxa de metabolismo. A elevação dessa taxa traz dois importantes benefícios para a saúde e a qualidade de vida. Primeiramente, o organismo passa a ter maior facilidade de perda de gordura corporal. Passamos, então, a acumular menos gorduras, já que estamos gastando mais calorias, mesmo que em

repouso. Em segundo lugar, altas taxas de metabolismo geram mais disposição para as atividades do dia a dia.

Dessa forma, os ganhos gerados por um programa de fortalecimento muscular vão muito além da beleza, muito além de ser mais “sarado”. Ter músculos mais desenvolvidos significa, principalmente, a prevenção do aparecimento de dores e patologias articulares, a melhora da capacidade funcional, mesmo com o decorrer do envelhecimento, uma maior facilidade para perda de gorduras, com todos os benefícios à saúde que isso pode propiciar, e mais disposição e bem-estar.

Diversas são as formas de fortalecimento: academia, pilates, treinamento funcional, *crossfit*, exercícios com pesos livres em casa ou ao ar livre, entre muitas outras opções. Basta estar disposto a passar por uma curta fase de adaptação à nova atividade para obter todos os benefícios que o fortalecimento muscular pode proporcionar.

### Pratique atividades físicas regularmente

Você sabia que o sedentarismo mata mais que o cigarro?

Uma pesquisa publicada na conceituada revista inglesa *The Lancet* estima que um terço dos adultos não tem praticado atividade física suficiente, sendo isso responsável por 5,3 milhões de mortes, por ano, em todo o mundo. O tabagismo, por outro lado, leva cinco milhões de vidas.

O sedentarismo é a falta de atividade física suficiente para o corpo que acaba afetando a saúde, enfraquecendo os ossos e atrofiando os músculos. Ele acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com qualquer tipo de atividade física.

A falta de exercício contribui para o surgimento de doenças como hipertensão, doenças respiratórias, diabetes, distúrbios cardíacos e obesidade. Em parceria com a má alimentação, o sedentarismo aumenta o colesterol e o risco de infarto, podendo acelerar o envelhecimento. Por outro lado, um estilo de vida ativo pode ajudar a reduzir o risco de morte em até 40%.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de 70% da população mundial não pratica nenhum tipo de atividade física. No Brasil, 60% da população é inativa e o sedentarismo é a causa de 8,2% dos casos de doenças cardíacas, 10,1% dos casos de diabetes tipo II, 13,4% dos casos de câncer de mama e 14,6% dos casos de câncer de cólon.

Muitas pessoas têm o mau entendimento de que, para praticar atividade física, é necessário ser um atleta. Estudos mostram que gastar 2.200 calorias, ou seja, praticar duas horas e meia por semana de exercícios moderados é suficiente para ser considerado ativo. Assim, caminhar meia hora, cinco vezes por semana, já descartaria uma pessoa da categoria dos sedentários.

As atividades moderadas são aquelas em que o batimento cardíaco aumenta de forma que a pessoa não consiga cantar por falta de fôlego, mas que consiga conversar dando leves pausas. Qualquer exercício que se encaixe nesse perfil é válido, seja nadar, pedalar, caminhar, correr, subir escadas ou qualquer outra atividade.

## PLANEJANDO AS FINANÇAS

Se você ainda não está convencido de que é importante se preparar financeiramente para a aposentadoria, vejamos alguns dados:

- Sessenta e sete por cento dos aposentados dizem não terem se preparado adequadamente ou sequer se prepararam para uma aposentadoria confortável;
- Os brasileiros acreditam que sua aposentadoria vai durar por um período de 23 anos, mas que suas economias vão acabar em 12 anos, ou seja, 11 anos antes do previsto;
- Para 63% dos aposentados, o melhor conselho financeiro que eles obtiveram na vida foi “comece a poupar enquanto jovem”;
- Atualmente, a expectativa de vida do brasileiro é de 74,6 anos;
- Estima-se que em 2050 a expectativa de vida será de 81,3 anos.

Agora sim? Então vamos lá.

Primeiramente, é preciso dizer que o planejamento financeiro é apenas um dos aspectos da preparação para a aposentadoria. De nada adianta dinheiro no bolso se você não tiver saúde para gozar dos prazeres que o dinheiro proporciona, amigos e familiares com quem conviver, compartilhar histórias e trocar experiências. Além disso, planejar-se financeiramente envolve autoconhecimento. Algumas questões devem ser colocadas: que estilo de vida eu quero ter quando me aposentar? Onde quero morar? Vou aproveitar o tempo disponível para viajar, ir para lugares que eu não tive a oportunidade de conhecer? Dedicar-me a um trabalho voluntário? Montar uma pequena empresa? É respondendo a estas perguntas que o futuro aposentado poderá planejar suas despesas.

Nesta hora, o maior erro é não ser realista. De um lado, podem diminuir os gastos com transporte, roupas, casa, carro, filhos e plano de aposentadoria. De outro, tendem a aumentar os custos com lazer, tempo livre e saúde. Nesse sentido, 71% dos aposentados dizem que suas despesas são as mesmas ou até maiores do que antes.

Alguns dados de pesquisas apontam que o padrão de gastos após a aposentadoria aumenta para 110% a 115% daqueles observados no final da vida ativa. Assim, embora planejar o padrão de vida na aposentadoria seja uma tarefa eminentemente individual, é prudente almejar a constituição de um patrimônio que lhe permita, na aposentadoria, ter a mesma renda do final da vida ativa.

Para aqueles que se aposentarão com paridade, a situação é muito mais confortável. O mais importante é não ter dívidas neste momento da vida. Se você as tem, procure eliminá-las. Muitas pessoas pagam mensalmente um financiamento e, simultaneamente, mantêm algum dinheiro aplicado. Em geral, isso não costuma ser um bom negócio, pois as taxas de juros das dívidas são maiores do que as taxas de juros dos investimentos. É assim que os bancos ganham dinheiro: remunerando por um valor “x” aqueles que emprestam dinheiro e cobrando “x+y” dos que pedem dinheiro emprestado a eles. Assim, utilize o dinheiro aplicado ou qualquer outro montante que você ganhe a mais para quitar as dívidas. Outros endividados possuem carro ou casa que estão muito além de suas reais necessidades. Cabe se perguntar: “não seria melhor trocar meu carro por um menor e quitar o financiamento?”. Provavelmente sim. “Se os filhos não moram mais conosco, precisamos continuar morando num imóvel deste tamanho e/ou neste local?” Talvez não. Se não for possível eliminar as dívidas, veja se é o caso de trocar um crédito “caro” por um mais em conta: o rotativo do cartão é totalmente diferente do consignado (os juros do primeiro são exorbitantes!). Para isso, vale até mesmo considerar a troca de instituição bancária.

Para os que não gozarão do benefício da paridade – e essa é uma realidade cada vez mais frequente –, é preciso ter um patrimônio que proporcione retiradas mensais no valor da perda salarial, até o fim da vida. Em suma, é necessário poupar e investir. Nesse sentido, quanto antes você começar, menor terá de ser o esforço de poupança (em decorrência da “mágica” dos juros compostos – os famosos juros sobre juros). Se, ao contrário, você começou a pensar nisso só agora, não desanime! Sempre há tempo de dar início à primeira “tacada”, afinal de contas, ter algum dinheiro guardado é melhor do que não ter nenhum.

O que vemos é que planejar-se para a aposentadoria tem menos a ver com conhecimentos de matemática e finanças e mais com estilo de vida e mudança de atitudes. Se você tiver a disciplina e a per-

sistência de guardar todo mês, para a aposentadoria, 5% ou 10% do que ganha, e resistir à tentação de efetuar resgates nesta poupança, já terá feito muito mais do que a maioria das pessoas (o brasileiro poupa só 10% do que ganha por ano!). Para isso, você não precisa ganhar mais, acredite! Basta viver de acordo com o que a sua renda permite. Se disciplina e persistência não forem as suas maiores virtudes, talvez uma boa alternativa seja contratar um plano de previdência complementar.

Isso não significa que algum conhecimento sobre os produtos financeiros disponíveis no mercado seja irrelevante. Procure se informar, afinal, sendo seu o dinheiro, o maior interessado é você, e não o banco. Atualmente há muitas opções: caderneta de poupança; CDB; fundos DI; fundos “Renda Fixa”; Tesouro Direto; planos de previdência; letras de crédito imobiliário ou do agronegócio (apenas para ficar nos mais conservadores, com menor risco). Pesquise, não se deixe intimidar pelas siglas dos investimentos, esclareça todas as suas dúvidas com o gerente do banco ou consultor financeiro. Não tenha vergonha de perguntar, ele está ali para isso. Procure saber sobre as taxas de administração que o banco lhe cobra pela aplicação, e quanto terá de pagar de imposto de renda. Tudo isso, no longo prazo, fará uma enorme diferença no resultado final. O que não dá é para ficar parado achando que o dinheiro cairá do céu, que você ganhará na Mega-Sena (tomara que ganhe!), que nunca conseguirá, que não ganha dinheiro o suficiente ou que já não dá mais tempo para fazer algo a respeito.

Por fim, mas não menos importante, vejamos ainda algumas dicas:

- É importante constituir uma reserva para despesas emergenciais, no valor de seis vezes seus gastos mensais, a fim de suportar eventos inesperados, como infortúnios com a saúde; essa parcela deve ser mantida em aplicações tradicionais, como poupança ou fundos DI. Se você não tem essa reserva, o seu primeiro objetivo, após a eliminação das dívidas, deve ser constituí-la;
- Não coloque todos os ovos na mesma cesta: diversifique suas aplicações, assim você dilui os riscos; por exemplo, se você gosta de investir no mercado imobiliário, ótimo, mas não aplique todo o seu dinheiro em imóveis; reserve uma porcentagem para outros investimentos.

## SUGESTÕES DE FILMES

- AMOR (2012 – drama: casamento, laços afetivos, dignidade na velhice);
- ANTES DE PARTIR (2007 – drama: realização de sonhos, amizade, afetividade);
- AS CONFISSÕES DE SCHMIDT (2002 – drama: aposentadoria, família, solidão, afetividade);
- CANÇÃO PARA MARION (2012 – comédia dramática: construção de redes, família);
- CARTAS PARA JULIETA (2010 – comédia romântica: realização de sonhos e afetividade);
- CONDUZINDO MISS DAISY (1989 – comédia dramática: construção de laços afetivos);
- CURVAS DA VIDA (2012 – drama: choque cultural e técnico entre trabalhadores novos e antigos; relações familiares);
- DIÁRIO DE UMA PAIXÃO (2004 – drama, romance: amor, família, laços);
- UM DIVÃ PARA DOIS (2012 – comédia, drama, romance: sexualidade, casamento);
- ELSA E FRED (2006 – comédia dramática: namoro na terceira idade);
- ENSINA-ME A VIVER (1971 – drama, romance, comédia: construção de laços afetivos, assertividade e sentido da vida);
- EXÓTICO HOTEL MARIGOLD (2011 – comédia dramática: descobertas de possibilidades na terceira idade, construções de laços afetivos);
- INTOCÁVEIS (2011 – comédia dramática: afetividade, sentido da vida, prazer de viver);

- INVASÕES BÁRBARAS (2003 – drama: finitude e sentido da vida);
- LARRY CROWNE – O AMOR ESTÁ DE VOLTA (2011 – comédia romântica: descoberta de possibilidades, amor);
- O MORDOMO DA CASA BRANCA (2013 – drama biográfico: trabalho/aposentadoria, laços afetivos, sentido da vida/lutas);
- O QUARTETO (2012 – comédia, drama: redes, reconstrução de laços afetivos);
- TOMATES VERDES FRITOS (1991 – comédia dramática: assertividade e mudança de vida na meia idade);
- UP – ALTAS AVENTURAS (2009 – comédia dramática, animação, aventura: construção de laços).

## SUGESTÕES DE LIVROS

- O AMOR NOS TEMPOS DO CÓLERA – Gabriel García Márquez;
- MEMÓRIA DE MINHAS PUTAS TRISTES – Gabriel García Márquez;
- A VELHICE – Simone De Beauvoir;
- VIVA BEM A VELHICE – Burrhus Frederic Skinner;
- O CÉREBRO: UM GUIA PARA O USUÁRIO – John J. Ratey;
- SOBRE A BREVIDADE DA VIDA – Sêneca;
- SABER ENVELHECER – Cícero;
- A SEXUALIDADE DO IDOSO VISTA COM UM NOVO OLHAR – Cosme Puerto Pascual;
- ENVELHECER: HISTÓRIAS, ENCONTROS, TRANSFORMAÇÕES – Pedro Paulo Monteiro;
- FAMÍLIA, AFETO E FINANÇAS – Angélica Rodrigues Santos e Rogério Olegário do Carmo;
- 4 DIMENSÕES DE UMA VIDA EM EQUILÍBRIO – Jurandir Macedo, Martin Iglesias e Denise Hills.

## SITES INFORMATIVOS

- Aposentadoria Brasil  
[www.aposentadoriabrasil.com.br](http://www.aposentadoriabrasil.com.br)
- Portal 3ª idade  
[www.portalterceiraidade.org.br](http://www.portalterceiraidade.org.br)
- Finanças Práticas  
[www.financaspraticas.com.br/pessoais/vida](http://www.financaspraticas.com.br/pessoais/vida)
- Programa de Educação Financeira do BACEN:  
[www.bcb.gov.br/?SERIEFP](http://www.bcb.gov.br/?SERIEFP)  
[www.bcb.gov.br/pre/pef/port/caderno\\_cidadania\\_financeira.pdf](http://www.bcb.gov.br/pre/pef/port/caderno_cidadania_financeira.pdf)
- Cartilha do Consumidor do Serasa Experian:  
[www.serasaconsumidor.com.br/educacao-financeira](http://www.serasaconsumidor.com.br/educacao-financeira)
- Secretaria Especial do Idoso do Distrito Federal  
[www.idoso.df.gov.br](http://www.idoso.df.gov.br)
- ASSISEFE – Associação dos servidores inativos e pensionistas do Senado Federal  
[www.assisefe.org.br](http://www.assisefe.org.br)
- Sindilegis - Sindicato dos Servidores do Poder Legislativo Federal e do Tribunal de Contas da União  
[www.sindilegis.org.br](http://www.sindilegis.org.br)

## SERVIÇOS E INSTITUIÇÕES

### ASSISEFE

Associação dos Servidores Inativos e Pensionistas do Senado Federal – SCHLN 716, Bloco B, Loja 49, Brasília. Tel: 3349-8544.  
Email: assisefe@assisefe.org.br

### Sindilegis

Sindicato dos Servidores do Poder Legislativo Federal e do Tribunal de Contas da União  
SAUS, Quadra 6, Bl. K, Ed. Belvedere – 7º andar, Brasília.  
Tel: 3214-7300/ 3214-7308

### Empreendedorismo

Cursos presenciais, palestras, eventos e educação a distância para novos negócios, serviços e ações empreendedoras.

- Circuito Empreendedor do SEBRAE: Informações pelo telefone 0800-570-0800
- Inscrições pelo site: [www.df.sebrae.com.br](http://www.df.sebrae.com.br)
- Gerência de Desenvolvimento Empresarial – UnB: Incubadora de empresas na área tecnológica e/ou social-solidária que tenham cunho inovador. Informações: 3107-4120
- SENAI/SESI: Informações pelo telefone 3353-8767 ou no site [www.sistemafibra.org.br/senai/educacao](http://www.sistemafibra.org.br/senai/educacao)
- Centro de Apoio ao Desenvolvimento Tecnológico – UnB: oferece à comunidade, aos empresários e ao governo, serviços especializados criados para estimular novos empreendimentos e disponibilizar os meios para que haja geração e transferência de conhecimento para diversos segmentos produtivos (ex: Multiincubadora e Hotel de Projetos)  
[www.cdt.unb.br](http://www.cdt.unb.br)

### Centro de Medicina do Idoso

UnB (HUB). Tratamento e prevenção de casos de Alzheimer e demência.  
Informações: 3448-5269.

### 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](mailto: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

### Programação Cultural

Locais com espetáculos de música, teatro, dança, exposições, encontros, seminários, oficinas e cursos diversos:

- 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: 3108-7600  
<http://culturabancodobrasil.com.br/portal/distrito-federal>
- Salas Funarte  
Informações: 3322-2076  
[www.funarte.gov.br/regional/brasil](http://www.funarte.gov.br/regional/brasil)
- Clube do Choro  
Informações: 3224-0599  
[www.clubedochoro.com.br](http://www.clubedochoro.com.br)

### Maturidade VIP Service

Transporte ida e volta, pesquisa, sugestão e acompanhamento da programação cultural, restaurantes, lugares interessantes e pitorescos de Brasília e região.

Fátima (tel: 3382-0021 / 9985-6676)

EQ 31/33, Centro Comunal – Edifício Consei – sala 520 – Guará II.

[www.facebook.com/maturidadevip.service](http://www.facebook.com/maturidadevip.service)

### Programa Viaja Mais

Melhor Idade (Ministério do Turismo) – Visa promover a inclusão social de pessoas a partir de 60 anos, de aposentados e de pensionistas, proporcionando-lhes oportunidades de viajar e de usufruir os benefícios da atividade turística, com descontos para pacotes e serviços.

Informações: 0800 606 8484

[www.viajamais.gov.br](http://www.viajamais.gov.br)

### UnB Idiomas

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

Informações: 3321-1024.

<http://unbidiomas.unb.br>

### Tai Chi Chuan, Lian Gong e Meditação

- Aulas gratuitas de Lian Gong  
Parque da Cidade, Estacionamento nº 10  
Segundas a sextas-feiras – 7h30min, Sábados – 8h,  
Domingos – 9h.  
Informações: Alice (35772451) ou [www.aartedeviverbem.com](http://www.aartedeviverbem.com)
- Aulas gratuitas de Tai Chi Chuan – EQN 104/105  
Segundas-feiras a sábados – 6h e 7h30min / Segundas e quartas-feiras – 19h.  
Informações: Teresinha (9221-1898) ou [www.phu.org.br/parceiros.html](http://www.phu.org.br/parceiros.html)
- Meditação gratuita: Rede Consciência: CRS 504, ent. 08, 1º. Andar, entrada pela W2 (no andar de cima da Academia Fitness).  
Sextas-feiras – 19h.  
Informações: [www.redeconsciencia.org](http://www.redeconsciencia.org)

## 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 semi-urbanos, 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;
- Deixar de prestar assistência ao idoso é crime, com pena que varia de detenção de seis meses a um ano;
- Abandonar idoso é crime, com pena que varia de detenção de seis meses a três anos;
- Apropriar-se de ou desviar bens, proventos, pensão ou qualquer outro rendimento do idoso, dando-lhes aplicação diversa da de sua finalidade é crime, com pena que varia de um a quatro anos de detenção.

## Trabalho

- Proibição da limitação de idade máxima para a contratação de empregados;
- Maior idade é critério de desempate nos concursos públicos.

## Habitação

- Reserva de 3% das unidades nos programas habitacionais.

Secretaria de  
Gestão de Pessoas

