



# **PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA - PPA**

*“Como se preparar para o futuro?”*

**NAVIRAIPREV**

**GESTÃO 2020-2024**

**1º EDIÇÃO**

**ELABORADO EM: 16/01/2023**

**APROVADO EM: 23/01/2023**

## **PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA - PPA**

### **COMO SE PREPARAR PARA O FUTURO?**

#### **1. APRESENTAÇÃO**

O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) da NAVIRAIPREV tem como principal meta auxiliar os servidores e servidoras efetivas da Prefeitura e da Câmara de Vereadores de Naviraí/MS com aposentadoria eminente. Esse objetivo é pautado na conscientização, análise, planejamento e preparação em geral para o novo ciclo de vida. Este documento também visa atender os requisitos do Programa de Certificação Institucional e Modernização da Gestão dos Regimes Próprios de Previdência Social – Pró-Gestão.

Neste programa estão listados os eventos previstos, como palestras e encontros, divulgação de informações importantes, como, por exemplo, a lei de aposentadoria da Naviraíprev, dentre outros assuntos. Tais ações contemplam integração com os servidores, participação em reuniões motivacionais e a disseminação da educação previdenciária para os segurados em geral.

#### **2. OBJETIVOS**

O objetivo é orientar e preparar os segurados para aposentadoria, auxiliando-os na percepção desse novo momento de suas vidas; potencializar a capacidade e desempenho dos servidores, a fim de possibilitar o desenvolvimento de competências necessárias para aproveitar e desfrutar de sua aposentadoria com qualidade de vida; sugerir atividades que poderão ser realizadas durante esse período, possibilitando aos servidores o desenvolvimento e aquisição de novos conhecimentos, habilidades e atitudes. Disseminar o conhecimento da cultura previdenciária e a integração entre o RPPS e os entes, prefeitura e câmara de vereadores. Atender os requisitos do Programa de Certificação Institucional e Modernização da Gestão dos Regimes Próprios de Previdência Social – Pró-Gestão.

#### **3. PÚBLICO-ALVO**

Servidores públicos efetivos com previsão de aposentadoria para os próximos dois anos.

***E-mail: [naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br](mailto:naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br)***

***AV. AMÉLIA FUKUDA, 170 – TELEFONE (67) 3461 2999 – CEP: 79.950-000 NAVIRAÍ-MS***

#### **4. METODOLOGIA**

- Capacitação para os servidores da Naviraíprev que irão ministrar e conduzir as atividades;
- Conhecimento aprofundado da legislação de aposentadoria da Naviraíprev;
- Atendimento personalizado e individualizados para os servidores do público-alvo;
- Reuniões, oficinas, palestras e atividades com profissionais capacitados, com foco na interação entre os servidores e na qualidade de vida dos mesmos;
- Oportunizar espaços de reflexão acerca dos diversos aspectos do novo ciclo de vida ( biológicos, psicossociais, previdenciários, jurídicos e, principalmente financeiros);
- Emissão de certificado de participação nos encontros, com descrição de temas e carga horária, que será utilizado como justificativa de ponto, pois as atividades serão realizadas em horário de expediente;
- Distribuições de panfletos e cartilhas informativas.

#### **5. CRONOGRAMA**

- Atendimento personalizado e individualizados para os servidores com aposentadoria eminente sempre que for necessário;
- Encontros trimestrais, com duração de 2 horas;

#### **6. TEMAS ABORDADOS NOS ENCONTROS E NOS ATENDIMENTOS INDIVIDUALIZADOS**

Pensar a longo prazo é extremamente importante para garantir uma vida mais tranquila após aposentar-se. A você servidor que pensa, ou que está começando a pensar em se aposentar, primeiramente é necessário uma preparação psicológica e financeira para a nova fase da vida que será iniciada.

Pensar a longo prazo nem sempre é fácil, mas o planejamento de aposentadoria é extremamente importante para garantir uma vida mais tranquila no futuro. Afinal nessa fase é comum que a renda diminua e as despesas aumentem, sobretudo com custos médicos e cuidados com a saúde.

Com as regras de aposentadoria estabelecidas pela Emenda Constitucional nº. 103/2019 e alterações com ocorridas devido a Reforma da Previdência municipal através da Lei 2.309, de

**E-mail: [naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br](mailto:naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br)**

**AV. AMÉLIA FUKUDA, 170 – TELEFONE (67) 3461 2999 – CEP: 79.950-000 NAVIRAÍ-MS**

17/12/2020, ficou ainda, em muitos casos, difícil sobreviver dependendo apenas do recurso do benefício de aposentadoria ou pensão devido a mudanças na forma de cálculo para apurar o valor do benefício.

Bom, talvez seja um acalento dizer que não é só você que ainda não se preparou para a aposentadoria, pois geralmente os brasileiros têm dificuldade com este tipo de planejamento. A verdade é que mais da metade dos brasileiros nem sequer começaram a pensar nisso. Segundo pesquisa, os principais motivos para não fazer o planejamento são:

- A falta de recursos no final do mês para guardar para o futuro;
- O desemprego;
- Quando sobra recursos, o valor é tão pequeno que o servidor nem cogita porpar.

Essa desorganização financeira, porém, impacta na capacidade de poupar e o que queremos é que entenda que é possível, sim, guardar e poupar mesmo com pouco. Para começar a planejar agora sua aposentadoria, você precisará fazer um levantamento geral de suas finanças. Mesmo que sua situação financeira não esteja boa, é necessário encarar o problema de frente, isto faz com que a situação fique mais clara e consiga enxergar soluções de forma mais fácil.

Para auxiliar você servidor nessa missão, os principais temas abordados nos encontros serão:

- Legislação Previdenciária e regras de aposentadoria e documentação necessária;
- Planejamento financeiro;
- Saúde, lazer e alimentação;
- Relações afetivas;
- Fatores psicológicos do novo ciclo;
- Direitos da Pessoa Idosa - Estatuto do Idoso.

E por falar em auxílio...O primeiro passo para qualquer planejamento financeiro é conhecer sua situação real. Relacione todos os seus ganhos e gastos mensais e procure listar o que é essencial ou não para sua vida, assim saberá quanto gasta exatamente por mês, para onde seu dinheiro está indo, o que pode ser cortado ou reduzido e se sobra ou falta recursos no final.

Um planejamento deve definir um percentual para seus gastos, se os recursos não forem suficientes para cobrir estes gastos, significa que você precisa encontrar formas de economizar, ou prolongar sua vida laboral. Separe uma parte de sua renda para gastos essenciais, tais como, moradia, alimentação, saúde, energia elétrica, água, combustível, etc. Um percentual para despesas não essenciais,

**E-mail: [naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br](mailto:naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br)**

**AV. AMÉLIA FUKUDA, 170 – TELEFONE (67) 3461 2999 – CEP: 79.950-000 NAVIRAÍ-MS**

mas que você quer manter, como academia, vestuário, assinaturas de TV, diaristas, restaurantes, estética e outros.

Outra parte menor para compromissos financeiros, ou seja, pagamento de dívidas, cartão de crédito e investimentos, este último primordial para o planejamento de aposentadoria. É necessário constituir uma reserva financeira emergencial, basicamente é recomendado a todos que tenham esta reserva equivalente as suas despesas por um total de 06 meses, ou seja, calcule quanto você gasta por mês com despesas essenciais e multiplique por 6.

Exemplo : R\$ 980,00 (despesas essenciais) x 6 = **R\$ 5.880,00 (reserva).**

Esse valor deve ser aplicado em um investimento de alta liquidez, ou seja, que o dinheiro possa ser resgatado a qualquer momento ou em um investimento de previdência complementar. Após esta reserva formada, espero que todos consigam, é hora de começar a pensar em uma possível aposentadoria. O planejamento de aposentadoria, depende de investimento a longo prazo, dependendo da sua idade e da idade que você deseja parar de trabalhar. Se você tem 35 anos e quer se aposentar aos 65, terá 30 anos para planejar e investir em seu futuro, afinal você não quer perder esse dinheiro ao longo do tempo, certo?

Resumindo, o mais importante é que seja disciplinado e tenha controle de sua receita e de suas despesas. Crie o hábito de investir todos os meses, mesmo que apenas um pouquinho, ou seja, a partir de R\$ 30,00. Procure não cair nas tentações de compras supérfluas, tente se ater a seus objetivos, afinal é você que irá colher os frutos deste esforço.

Para o planejamento da sua aposentadoria, antes de efetuar seu requerimento deve-se levar em consideração :

O tipo de aposentadoria;

O tempo de Contribuição;

O valor da contribuição;

O quanto deseja receber de benefício;

O direito adquirido; (se tiver)

As regras de transição: (se enquadrado), e

O valor real do benefício.

Muitos servidores após certo tempo de aposentado, sem se planejarem, começam com as seguintes indagações/ponderações: Acho que poderia ter esperado um pouco mais.....Meu rendimento ficou menor, não tenho mais adicional extra, sendo horas extras, férias, Ticket Alimentação, além de

**E-mail: [naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br](mailto:naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br)**

**AV. AMÉLIA FUKUDA, 170 – TELEFONE (67) 3461 2999 – CEP: 79.950-000 NAVIRAÍ-MS**

outras vantagens que o servidor em atividade têm. Alguns servidores depois de um certo período se arrependem de ter requerido a Aposentadoria, agora não tem mais jeito.

Outro fator fundamental do planejamento financeiro é que você servidor não tenha desconto de empréstimo consignado em folha ou debitado em Banco ou financiamentos de qualquer espécie, para que o seu benefício de aposentadoria seja suficiente para sua sobrevivência com dignidade.

No tocante a documentação necessária, o primeiro passo é se dirigir ao Núcleo de Recursos Humanos da Prefeitura, munidos com sua Carteira de Trabalho e requerer a Certidão de Tempo de Contribuição - CTC, de períodos trabalhados, tanto no Regime Geral - INSS (referente a empresas privadas), ou no Regime Próprio - RPPS (da União, dos Estados ou dos Municípios). Procurem organizar toda documentação, pois assim que completarem todos os requisitos para requerer a aposentadoria, o trâmite é bem rápido, dura no máximo 30 dias.

Comece seu planejamento para aposentadoria imediatamente, pois o tempo não para, e quando seu tempo e idade para adquirir o benefício chegarem, espero que tenha conseguido condições financeiras e psicológicas para aproveitar esta nova fase da vida que ira iniciar.

## **7. APOSENTEI-ME! E AGORA? Dicas simples para espantar o tédio e a rotina após a aposentadoria**

Muitos aposentados optam por continuar trabalhando, pois além de se manterem ocupados ainda conseguem uma renda extra. Porém, isso pode acabar sendo uma armadilha se o tipo de trabalho que escolher for carregado de stresse. Nesta situação o rendimento extra, apesar de necessário, não é viável, pois as conseqüências futuras podem ser piores que a escassez de recursos. Quando falta pouco para se aposentar, a ansiedade é grande, não é mesmo?

Porém quando menos se espera o dia chegou, e parece que não existe mais nada que você possa esperar da vida, e o seu melhor amigo é o tédio. E agora o que fazer? Descansar, curtir com a família, aproveitar todo o tempo que você não pode até agora e recuperar os longos anos de trabalho. Algumas dessas coisas passam por sua cabeça, não é verdade?

Vamos ver algumas sugestões para amenizar o tédio e a rotina.

### **- Mantenha a mente e o corpo ativo após se aposentar;**

Uma das melhores maneiras de utilizar o tempo a seu favor e desenvolver o potencial da sua sabedoria é mantendo a mente ativa; Utilize parte do seu tempo para estudar um novo idioma, aprender

*E-mail: [naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br](mailto:naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br)*

*AV. AMÉLIA FUKUDA, 170 – TELEFONE (67) 3461 2999 – CEP: 79.950-000 NAVIRAÍ-MS*



novos hobbies, aprender a tocar um instrumento musical, ler livros, fazer uma atividade física todos os dias, passear por parques, assistir a um filme, além de outras atividades pertinentes.

**- Não se isole dentro de casa;**

O importante é que embora você opte por fazer tudo isso sozinho em casa, através da internet, não deixe de fazer atividades ao ar livre; Separe pelo menos uma hora do seu dia para sair de casa, tomar um pouco de sol, fazer uma caminhada ou conversar pessoalmente com amigos e familiares; Sua mente e seu corpo vão agradecer.

**- Aproveite e faça novas amizades;**

Existem diversas atividades para aposentados que podem ser feitas fora de casa e principalmente ao ar livre, dentre elas;

\* Hidroginástica;

\* Yoga;

\* Natação;

\* Zumba;

\* Musculação;

\* Pilates;

\* Dança;

\* Ir a uma Igreja;

\* Andar de Bicicleta;

\* Pescaria;

\*Em Naviraí, temos o Centro de Convivência de Idosos, que oferece atividades de jogos, danças e artesanatos; os parques municipais e as academias ao ar livre em todos os bairros.

Com isso você não só acumula energia física e mental para melhorar seu corpo e mente, como também vai interagir com pessoas da mesma faixa etária que você, gerando um combustível a mais ao poder conversar com eles sobre experiências de vida.

**- Se divirta;**

O mais importante é se divertir; E para isso, inclua cultura e lazer em sua rotina de um jeito que você nunca pode fazer antes, e sempre que puder:

- \* vá ao cinema;
- \* assista e peças de teatro;
- \* saia para comer com a família e/ou amigos;
- \* saia para dançar;
- \* jogue com amigos, dominó, xadrez, dama, e outros que exigem concentração e raciocínio da mente;
- \* vá a estádios assistir a futebol, mesmo que não seja jogo de seu clube.

#### **- Viaje;**

O melhor modo de se divertir e fazer todas as coisas mencionadas anteriormente é viajando. Viajar na aposentadoria é algo arrebatador porque;

- \* suas férias não terão mais fim;
- \* você não chegará cansado em casa e terá que trabalhar no dia seguinte;
- \* existem agências de turismo especializadas em viagens para aposentados e idosos;
- \* você vai vivenciar novas experiências, lugares e culturas de um jeito único e inédito em sua vida.

Então tire um tempo para você mesmo e, VIAJE. Viajar vai definitivamente vai trazer uma incrível oportunidade de conhecimento de si mesmo e do mundo ao entrar em contato com a natureza e lugares magníficos, que são totalmente diferentes daquilo que você vive na sua rotina. Programe-se, comece a planejar sua próxima viagem e aproveite sua melhor idade com sabedoria, serenidade, paz e muita saúde.

## **8. RECURSOS NECESSÁRIOS**

Para a realização desse Programa, será necessário realizar parcerias com profissionais da saúde e da assistência social do quadro de servidores da prefeitura, através de trabalho voluntário. Também será preciso o empenho de toda a equipe administrativa da Naviraíprev, além de possíveis colaboradores externos. Possíveis recursos financeiros necessários, serão utilizados tendo como fonte a taxa de administração.

Naviraí, MS, 16 de janeiro de 2023.

---

**Adilson Nunes Jardim**

***E-mail: [naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br](mailto:naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br)***

***AV. AMÉLIA FUKUDA, 170 – TELEFONE (67) 3461 2999 – CEP: 79.950-000 NAVIRAÍ-MS***





Diretor de Benefícios da NAVIRAÍPREV

---

**Moisés Bento da Silva Júnior**

Diretor-Presidente da NAVIRAÍPREV

***E-mail: [naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br](mailto:naviraiprev@naviraiprev.ms.gov.br)***

***AV. AMÉLIA FUKUDA, 170 – TELEFONE (67) 3461 2999 – CEP: 79.950-000 NAVIRAÍ-MS***