

APOSENTADORIA

RESSIGNIFICANDO CAMINHOS

DAS
DAP
SEBEN
SSQV
DIALP

sgp | SUPERINTENDÊNCIA
DE GESTÃO
DE PESSOAS



UNILAB

APOSENTADORIA RESSIGNIFICANDO CAMINHOS

COLABORADORES:

Eyslane Gonçalves Maia

George Gondim Gomes

Karla Florentino

Larissa Silva de Oliveira Matos

Mauricio Farias

Rebeca Cavalcante Pinheiro Lima

Sara do Nascimento Cavalcante

Vanessa Lopes de Melo

**DAS
DAP
SEBEN
SSQV
DIALP**

sgp | SUPERINTENDÊNCIA
DE GESTÃO
DE PESSOAS

 **UNILAB**

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	04
2. TIPOS DE APOSENTADORIAS: FLUXOS E REGRAS	05
3. GESTÃO FINANCEIRA NA PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA	12
4. SAÚDE E BEM-ESTAR: COMO PARTICIPAR ATIVAMENTE?	15
5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	16
6. ATIVIDADE FÍSICA NA MATURIDADE	17
7. RELAÇÕES FAMILIARES E SOCIAIS NA APOSENTADORIA	19
8. ASPECTOS PSICOLÓGICOS E QUALIDADE DE VIDA	21
9. DÚVIDAS FREQUENTES	22
10. SUGESTÕES DE LEITURA E DE FILMES	24
11. REFERÊNCIAS	28

1. APRESENTAÇÃO

A aposentadoria compreende um período de mudanças pessoais, sociais e organizacionais, gerando impactos na percepção do trabalhador sobre seus vínculos e sobre o seu papel enquanto sujeito ativo na comunidade. Em outra perspectiva, a aposentadoria também se constitui como um direito adquirido ao longo de uma trajetória produtiva da sociedade, regulamentado pela legislação previdenciária.

Com as mudanças inerentes a esse período, é comum surgirem dúvidas e expectativas, tanto em relação às questões legais quanto com relação à vida social após o encerramento de um ciclo. Desse modo, é essencial planejar esse momento em toda a sua extensão possível: tempo, renda, relações interpessoais e familiares, novos hábitos e atividades capazes de dar significado ao cotidiano.

Logo, temos como objetivo nesta publicação orientar e auxiliar a compreensão desse processo, de suas regras e de suas possibilidades, de modo a subsidiar decisões importantes.

Por fim, lembramos que aposentar-se não significa deixar de ser produtivo para a sociedade, e sim um reconhecimento de um trabalho de valor exercido por um tempo legal determinado. Desejamos que este material possa ajudar como um instrumento de planejamento e de autoconfiança.

À disposição,
Superintendência de Gestão de Pessoas



2. TIPOS DE APOSENTADORIAS: FLUXOS E REGRAS

Aposentadoria Voluntária

É a passagem do(a) servidor(a) da atividade para a inatividade, de forma voluntária, após ter cumprido os requisitos de idade, tempo de contribuição, tempo de serviço e tempo no cargo exigidos para a modalidade de aposentadoria escolhida.

1. Regra Geral: Art 10 da Emenda Constitucional nº 103/2019

Aplicada obrigatoriamente àqueles servidores que ingressaram no serviço público a partir de 13/11/2019, bem como aqueles servidores que embora tenham ingressado em data anterior, não cumpriram qualquer uma das regras de transição.

Art. 10 da Emenda Constitucional nº 103/2019

	Exigências para Homem	Exigências para Mulher
Idade Mínima	65	62
Tempo de Contribuição Total	25	25
Tempo de efetivo exercício no serviço público	10	10
Tempo no cargo	5	5

a) O valor do benefício de aposentadoria corresponderá a 60% da média aritmética simples dos salários de contribuição e das remunerações, atualizados monetariamente, correspondentes a 100% do período contributivo desde a competência de julho de 1994 ou desde o início da contribuição, se posterior àquela competência, com acréscimo de 2% para cada ano de contribuição que exceder o tempo de 20 anos de contribuição.

2. Regras de transição:

Regras disponíveis para aqueles servidores públicos federais que não reuniram os requisitos para se aposentar até 12/11/2019.

2.1 Sistema de Pontos - Art. 4º da Emenda Constitucional nº 103/2019

Art. 4º da Emenda Constitucional nº 103/2019

	Exigências para Homem	Exigências para Mulher
Idade Mínima	61 (62, a partir de 01/01/2022)	56 (57, a partir de 01/01/2022)
Tempo de contribuição total	35	30
Tempo de serviço público	20	20
Tempo no cargo	5	5
Somatório de Idade + Tempo de Contribuição (referência 2019)	97	87

a) A partir de 1º de janeiro de 2020, a pontuação será acrescida a cada ano de 1 (um) ponto, até atingir o limite de 100 (cem) pontos, se mulher, e de 105 (cento e cinco) pontos, se homem.

b) O servidor público que tenha ingressado no serviço público em cargo efetivo até 31/12/2003 e que não tenha feito a opção pelo regime complementar de previdência (Art. 40, §§ 14 a 16 da Constituição Federal), desde que se aposente aos 62 anos de idade, se mulher, e aos 65 anos de idade, se homem, terá direito à totalidade da remuneração do servidor público no cargo efetivo em que se der a aposentadoria e à paridade;

c) O valor do benefício de aposentadoria dos servidores não enquadrados no item acima descrito, corresponderá a 60% da média aritmética simples dos salários de contribuição e das remunerações adotadas como base para contribuições ao RPPS e ao RGPS, atualizados monetariamente, correspondentes a 100% do período contributivo desde a competência de julho de 1994 ou desde o início da contribuição, se posterior àquela competência, com acréscimo de 2% para cada ano de contribuição que exceder o tempo de 20 anos de contribuição.



2.2. Sistema de Pedágio - Art. 20 da Emenda Constitucional nº 103/2019

Nesta regra, o servidor deverá cumprir um período adicional de contribuição correspondente ao tempo que, na data de entrada em vigor da EC 103/2019, 13/11/2019, faltaria para atingir o tempo mínimo de contribuição exigido - 35 anos, se homem e 30 se mulher. Por exemplo, se em 13/11/2019 faltavam 2 anos para o/a servidor(a) completar o tempo de contribuição total exigido, será necessário, além de completar o tempo de contribuição total, cumprir um período adicional de mais 2 anos de contribuição.

Art. 20 da Emenda Constitucional nº 103/2019

	Exigências para Homem	Exigências para Mulher
Idade Mínima	60	57
Tempo de contribuição total	35	30
Tempo de serviço público	20	20
Tempo no cargo	5	5
Pedágio	100%	100%

a) O servidor público que tenha ingressado no serviço público em cargo efetivo até 31/12/2003 e que não tenha feito a opção pelo regime complementar de previdência, terá direito à totalidade da remuneração no cargo efetivo em que se der a aposentadoria;

b) O servidor público que tenha ingressado no serviço público em cargo efetivo a partir de 31/12/2003 e antes da implantação do regime complementar de previdência (vigência a partir de 4/2/2013) e que não tenha feito a opção por esse regime, terá como valor de referência para os proventos de sua aposentadoria a média aritmética simples dos salários de contribuição e das remunerações adotados como base para contribuições ao RPPS e ao RGPS, atualizados monetariamente, correspondentes a 100% do período contributivo desde a competência de julho de 1994 ou desde o início da contribuição, se posterior àquela competência. O valor do benefício de aposentadoria corresponderá a 100% da média aritmética informada.

3. Direito adquirido

A regra do direito adquirido está assegurada pelo Art. 3º da EC 103/2019, garantindo a concessão de aposentadoria integral, a qualquer tempo, aos servidores que ingressaram até 31/12/2003 e que tenham cumprido os requisitos até 12/11/2019 com base nos critérios da legislação e do regime previdenciário vigente à época, preservada a opção pela regra mais vantajosa:

Fundamento Legal	Idade	Tempo de Contribuição	Tempo de Exercício no Serviço Público	Tempo de Exercício na Carreira	Tempo de Exercício no Cargo Atual	Cálculo do Valor da Aposentadoria
Art. 6º EC 41/03	Homem 60 anos	Homem 35 anos	20 anos	10 anos	5 anos	Proventos integrais, com paridade.
	Mulher 55 anos	Mulher 30 anos				
	Se professor de ensino infantil, fundamental e médio (5 anos a menos)					
Art. 3º EC 47/05	Homem: 60 anos, com possibilidade de reduzir 1 ano de idade para cada ano de contribuição que exceder a 35.	Homem 35 anos	25 anos	15 anos	5 anos	Proventos integrais, com paridade.
	Homem: 55 anos, com possibilidade de reduzir 1 ano de idade para cada ano de contribuição que exceder a 30.	Mulher 30 anos				
Art. 2º EC 41/03	Homem 53 anos	Homem: 35 anos + pedágio de 20%	---	---	5 anos	Média das maiores contribuições referentes a 80% do período de jul/94 em diante; com redutor de 5% para cada ano antecipado em relação a 60 anos de idade (homem) ou 55 (mulher). Sem direito a paridade.
	Mulher 48 anos	Mulher: 30 anos + pedágio de 20%				
Art. 40, §1º, III, "a", CF, c/ EC 41/03	Homem 60 anos	Homem 35 anos	10 anos	---	---	Médias das maiores contribuições referente a 80% do período de jul/94, sem direito a paridade.
	Mulher 55 anos	Mulher 30 anos				
	Se professor de ensino infantil, fundamental e médio (5 anos a menos)					
Art. 40, §1º, III, "b", CF, c/ EC 41/03	Homem 65 anos	---	10 anos	---	5 anos	Proporcional ao tempo de contribuição, sem direito a paridade.
	Mulher 60 anos					

Caso o servidor tenha cumprido os requisitos, porém queira continuar em atividade ele pode solicitar o Abono de Permanência que é um incentivo pago ao servidor que implementar os requisitos para se aposentar, mas opta por permanecer na ativa. O servidor continua recolhendo a contribuição previdenciária, mas recebe o abono de permanência em retribuição, em valor idêntico ao tributado e na mesma folha de pagamento. A requisição do abono de permanência deve ser feita via SouGov.

Aposentadoria por Incapacidade Permanente

Trata-se da passagem do servidor da atividade para a inatividade em razão de incapacidade permanente para o trabalho, atestada por junta médica oficial.

a) Incapacidade permanente decorrente de acidente de trabalho, de doença profissional e de doença do trabalho:

Os proventos corresponderão a 100% da MÉDIA.

b) Incapacidade permanente NÃO decorrente de acidente de trabalho, de doença profissional e de doença do trabalho:

Os proventos corresponderão a 60% da MÉDIA, acrescidos de 2% para cada ano de contribuição que exceder 20 anos de contribuição.

Este tipo de aposentadoria se inicia com o laudo médico pericial que é direcionado ao setor responsável pela aposentadoria.

Aposentadoria Especial

É um direito fundamental para trabalhadores expostos a condições de risco.

Tempo de exposição

- 15 anos para agentes extremamente nocivos
- 20 anos para agentes de nocividade média
- 25 anos para agentes nocivos em menor grau

Para ter direito à aposentadoria especial, é preciso comprovar a exposição a agentes nocivos por meio de documentos como o Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP) e o Laudo Técnico de Condições Ambientais de Trabalho (LTCAT).

Aposentadoria Especial para Servidor com Deficiência

É concedida com idade e tempo de contribuição diferenciados. O servidor deve ser submetido a uma avaliação biopsicossocial.

Os requisitos para a aposentadoria variam de acordo com o grau de deficiência:

1. no caso de deficiência grave, 25 (vinte e cinco) anos de tempo de contribuição, se homem, e 20 (vinte) anos, se mulher;
2. no caso de deficiência moderada, 29 (vinte e nove) anos de tempo de contribuição, se homem, e 24 (vinte e quatro) anos, se mulher;
3. no caso de deficiência leve, 33 (trinta e três) anos de tempo de contribuição, se homem, e 28 (vinte e oito) anos, se mulher.

Em qualquer caso, o servidor deve ter:

- No mínimo 10 anos de exercício no serviço público
- No mínimo 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria
- No mínimo 15 anos de contribuição com deficiência comprovada

Com a reforma, a Constituição Federal passou a determinar que, enquanto não houver uma lei específica para os servidores públicos com deficiência, a aposentadoria deles deve seguir as regras da Lei Complementar nº 142/2013, com acréscimo de 2 requisitos:

- 10 anos de efetivo exercício no serviço público; e
- 5 anos no cargo

Aposentadoria Compulsória

Diferentemente de outros tipos de aposentadoria, este fundamento é obrigatório quando o servidor público atinge 75 anos de idade, conforme o artigo 40, § 1º, inciso II, da Constituição Federal de 1988. Os proventos são calculados com base na média de todos os salários de contribuição (art. 26, EC nº 103/19).

Em todos os casos o servidor pode requerer a Averbação do Tempo de Serviço que é o registro do tempo de serviço/contribuição decorrente de vínculo de trabalho prestado a outras instituições, públicas ou privadas, desde que este período não tenha sido aproveitado para quaisquer outros benefícios (de natureza previdenciária) em quaisquer outras entidades (públicas ou privadas). A solicitação de averbação deve ser realizada via SouGov.

Resumo dos Tipos de Aposentadorias			
Tipos de Aposentadorias	Quem abre o processo	Requisitos	Tipo de processo SEI
Voluntária	Servidor(a) Interessado(a)	Atender a legislação considerando idade e tempo de contribuição	Pessoal: Aposentadoria Voluntária
Incapacidade Permanente	Unidade de Perícia	Laudo de junta médica indicando aposentadoria	Pessoal: Aposentadoria por Incapacidade Permanente
Especial por Exposição à Agentes Nocivos à Saúde	Servidor(a) Interessado(a) sujeito a agentes nocivos	Tempo de serviço exposto a agentes nocivos comprovados por documentação específica.	Pessoal: Aposentadoria Especial
Especial para servidor com deficiência	Servidor(a) Interessado(a) com deficiência	Atender a legislação diferenciada considerando idade e tempo de contribuição.	Pessoal: Aposentadoria Especial
Compulsória	Unidade de Benefícios	75 anos de idade do servidor(a)	Pessoal: Aposentadoria Compulsória



Sobre a Oferta de Atendimento Psicológico

O Serviço de Saúde e Qualidade de Vida (SSQV), vinculado à Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor (DAS), oferece o Serviço de Atendimento Psicológico também disponível para servidores em processo de aposentadoria.

Para agendar um atendimento on-line o interessado deve **preencher este formulário on-line**. Após a inscrição, o servidor receberá um e-mail com mais informações.

O atendimento psicológico é uma escuta qualificada realizada por profissionais devidamente cadastrados para atendimento on-line e vinculados ao SSQV/Unilab que busca realizar ações coletivas e integradas em saúde, atua na promoção de qualidade de vida no trabalho, de saúde mental e do gerenciamento mais saudável dos contextos laboral e social, de acordo com as normativas dos Conselhos Federal e Regional de Psicologia.

Dados pessoais e clínicos serão preservados, conforme a legislação vigente do Código de Ética do Psicólogo (Resolução CFP nº10/2005).

Para informações ou dúvidas, envie e-mail para psicologia.sgp@unilab.edu.br

Atendimento em Terapia Ocupacional

O Serviço de Saúde e Qualidade de Vida (SSQV) vinculado a Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor (DAS/SGP) oferece também o Serviço de Atendimento Terapêutico Ocupacional para os servidores em processo de aposentadoria que pode ser solicitado através do **Formulário**

Para informações ou dúvidas, envie e-mail para to.sgp@unilab.edu.br

3. GESTÃO FINANCEIRA NA PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

A aposentadoria cursa com uma mudança significativa no valor financeiro recebido mensalmente. Para muitos, há uma grande angústia associada à possibilidade de redução do padrão de vida e de impactos na qualidade de vida.

A gestão financeira é necessária durante toda a vida laboral, entretanto, no Brasil, é crescente a quantidade de pessoas com gastos superiores aos ganhos. No serviço público, há um grande índice de empréstimos consignados, prejudicando a percepção de ganho e a saúde mental de muitas famílias.

Ao pensar na preparação para a aposentadoria, portanto, é essencial buscar educação financeira para possibilitar uma transição segura e tranquila para o trabalhador e para seus familiares.

Dicas de Educação Financeira para pessoas que pensam em se aposentar em breve

1. Avalie sua Situação Financeira Atual

Faça um balanço de suas receitas, despesas, dívidas e investimentos. Entenda exatamente quanto você terá disponível após a aposentadoria.

2. Ajuste seu Orçamento

Com a possível redução dos rendimentos, é essencial adaptar seu estilo de vida. Identifique gastos que podem ser reduzidos ou eliminados, como assinaturas desnecessárias ou despesas supérfluas.

3. Priorize a Saúde

A saúde tende a ser uma das maiores despesas nesta idade. Invista em planos de saúde e mantenha uma reserva para imprevistos médicos.

4. Evite Dívidas

Tente quitar todas as dívidas antes de se aposentar, especialmente as de alto custo, como cartões de crédito e empréstimos pessoais.

5. Invista em Renda Fixa

Para quem busca segurança, investimentos em renda fixa, como Tesouro Direto, CDBs e LCIs, podem ser uma boa opção, pois oferecem previsibilidade de retorno.

6. Considere a Previdência Privada

Se ainda não tiver um plano de previdência privada, avalie a possibilidade de contratar um para complementar sua renda na aposentadoria.

7. Tenha uma Reserva de Emergência

Mantenha uma reserva de dinheiro guardada, equivalente a 6 meses de suas despesas mensais para cobrir imprevistos sem comprometer seu orçamento.

8. Busque Fontes de Renda Adicionais

Se possível, considere atividades que possam gerar renda extra, como trabalhos freelancers, consultorias ou aluguel de imóveis.

9. Planeje Sucessão e Herança

Organize seus bens e documentos para facilitar a sucessão patrimonial. Considere a ajuda de um advogado para elaborar um testamento, se necessário.

10. Mantenha-se Informado

Acompanhe as mudanças nas regras da previdência social e no mercado financeiro. O conhecimento é essencial para tomar decisões assertivas.

Cursos para se Aprofundar em Educação Financeira

Aqui estão algumas opções de cursos para ajudar você a se preparar melhor para a aposentadoria:

Cursos da ENAP (Escola Nacional de Administração Pública)

A ENAP oferece cursos gratuitos e de qualidade sobre finanças pessoais, previdência e administração pública. Confira:

- **ENAP Cursos** (Verifique a disponibilidade de cursos na plataforma, pois eles são atualizados periodicamente.)
- **Preparação para Aposentadoria - Caminhos**
<https://www.escolavirtual.gov.br/curso/200>
- **A Previdência Social dos Servidores Públicos: Regime Próprio e Regime de Previdência**
<https://www.escolavirtual.gov.br/curso/681>
- **Funpresp - A previdência complementar do servidor público federal**
<https://www.escolavirtual.gov.br/curso/196>
- **Aposentadoria e Pensão de servidores: Atualizações conforme Emenda 103/2019**
<https://www.escolavirtual.gov.br/curso/695>

Outros Cursos Recomendados

1. XP Educação (XP Educação)

Cursos sobre investimentos, previdência privada e planejamento financeiro.

2. Tesouro Direto (Tesouro Direto)

Materiais educativos gratuitos sobre investimentos em títulos públicos.

3. Suno Research (Suno Research)

Cursos sobre investimentos, finanças pessoais e aposentadoria.

4. Anbima Educação (Anbima Educação)

Cursos gratuitos e pagos sobre mercado financeiro e planejamento financeiro.

5. FGV Online (FGV Online)

Cursos gratuitos e pagos sobre finanças pessoais e investimentos.

6. Udemy (Udemy)

Plataforma com diversos cursos sobre educação financeira e aposentadoria. Exemplos:

- Educação Financeira para Aposentadoria
- Como Planejar sua Aposentadoria

7. BTG Pactual Digital (BTG Pactual Digital)

Cursos e conteúdos educativos sobre investimentos e planejamento financeiro.

8. Warren Educação (Warren Educação)

Cursos e materiais gratuitos sobre finanças pessoais e investimentos.

Além dos cursos, leia livros sobre educação financeira voltados para esta fase da vida, como:

“Aposentadoria Consciente” (André Massaro)

“Como Organizar sua Vida Financeira” (Gustavo Cerbasi).

Com planejamento e disciplina, é possível ter uma aposentadoria tranquila mesmo com a redução de renda.

Dicas Extras

1. Mantenha sempre seus dados pessoais atualizados no SouGov (e-mail, telefone e endereço) para caso a instituição precise entrar em contato sobre sua aposentadoria.

2. O benefício de Assistência à Saúde Suplementar, é destinado ao custeio da assistência à saúde também de servidores inativos (aposentados e pensionistas), ou seja, mesmo após a aposentadoria é possível solicitar o ressarcimento parcial do valor despendido pelo servidor e seus dependentes ou pensionistas com planos ou seguros privados de assistência à saúde, na forma estabelecida em regulamento conforme previsto no art. 230 da Lei nº 8.112, de 1990 e artigos 99 e 100 da Lei nº 13.328, de 29 de julho de 2016.

3. Após aposentado, o servidor precisa realizar a Prova de Vida periodicamente para continuar recebendo seus pagamentos. A Prova de Vida é a comprovação de que ainda está vivo e pode continuar recebendo seu benefício previdenciário. Ela pode ser realizada presencial: no balcão de atendimento do órgão pagador ou nos terminais de autoatendimento do banco pagador (caixa eletrônico); ou digital: pelo aplicativo gov.br, através do reconhecimento facial.



4. SAÚDE E BEM-ESTAR: COMO PARTICIPAR ATIVAMENTE?

Hodiernamente, o conceito de saúde foi ampliado e deixou de ser apenas sinônimo de ausência de doença, passando a compreender bem-estar e qualidade de vida. Nesse contexto, o termo envelhecimento foi desvinculado de uma ideia de incapacidade funcional, assim como a aposentadoria passou a abranger mais critérios além da idade adquirida.

Em busca de uma vivência saudável, busca-se integrar o social, o cultural e o comportamental, de modo natural e respeitando as limitações específicas de cada trabalhador.

Ao planejar o processo de aposentadoria, a perspectiva de futuro torna-se menos geradora de ansiedade e pode-se proporcionar uma transição com adaptação e melhores resultados.

Informações e dicas importantes de saúde e prevenção.

5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Diante do envelhecimento populacional, estudos reforçam a importância da adoção de hábitos saudáveis de alimentação, principalmente associados à prática regular de atividade física e a eliminação do tabagismo, para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, e reduzindo riscos de internação e gastos excessivos com saúde.

No geral, as recomendações para esta fase da vida, baseiam-se em modificar hábitos, como: reduzir o consumo de sal e de açúcares, melhorar a ingestão de água, vegetais e alimentos ricos em fibras; consumir carne vermelha com moderação; associar uma maior ingestão de cálcio e Vitamina D.

No entanto, faz-se necessária a avaliação do estado nutricional por um **nutricionista ou equipe de nutrição?**, a fim de ser realizado um diagnóstico da condição nutricional do idoso e subsidiar a elaboração de uma dieta adequada às necessidades nutricionais do idoso. Com o seguimento da dieta e do acompanhamento, será possível rever o plano alimentar e adequar a realidade do idoso; e de forma a garantir que o processo de alimentação cumpra o papel de nutrir e satisfazer as necessidades globais das pessoas.

DEPENDE DE VOCÊ

SEJA REALISTA

Faça pequenas mudanças no decorrer do tempo quanto ao que come e ao nível de atividade física que pratica. Além do mais, pequenos passos funcionam melhor do que grandes saltos.

SEJA AVENTUREIRO

Amplie seus gostos para apreciar uma variedade de alimentos.

SEJA FLEXÍVEL

Vá em frente e equilibre sua alimentação com a atividade física, busque informações em fontes seguras e gerencie seus hábitos.

SEJA SENSÍVEL

Aprecie todos os alimentos, fazendo seu uso com moderação.

SEJA ATIVO

Ande com seu cão, não olhe apenas o cão andar.
Vá a pé até a padaria, supermercado.

BEBA MUITA ÁGUA

A boa saúde é um reflexo de uma alimentação saudável.

Fonte: SONATI; AFFONSO, 2007.

6. ATIVIDADE FÍSICA NA MATURIDADE

Atualmente com o aumento da expectativa de vida, a população com idade superior a 60 anos vem crescendo consideravelmente e alterando a dinâmica da sociedade. Diante disso, entendemos o processo do envelhecimento, que é caracterizado por mudanças corporais fisiológicas, como a diminuição da força muscular, da amplitude articular e da flexibilidade; que resultam na redução da capacidade funcional e alterações da composição corporal. Tais alterações levam ao acúmulo gradual de gordura corporal e a perda de massa muscular, repercutindo diretamente no estado nutricional dos indivíduos, além do aumento dos riscos de doenças metabólicas, cardiovasculares e outras doenças crônicas não transmissíveis. Já a perda de massa muscular e/ou força e desempenho físico (sarcopenia) têm sido associados a síndromes geriátricas, morbidade e mortalidade.

Ademais, o consenso social pensa que a terceira idade é caracterizada somente por lentidão do metabolismo, aumento da carga das doenças e incapacidades; entende-se que é importante buscar a autonomia do idoso e estimular o adulto enquanto jovem a se preparar para esta fase, que impactará em melhorias na sua qualidade de vida.

Vale ressaltar também que esse período da aposentadoria, socialmente é visto como um período de descanso e inatividade, visto a perda de produtividade associada à ausência de um vínculo formal de trabalho e de uma rotina específica. Com isso, os aposentados geralmente se veem sem hábitos fixos, às vezes caem em um marasmo e ficam deprimidos e com falta de propósito. Diante deste cenário, faz-se necessário planejar a rotina e programar atividades para o período pós-aposentadoria. Alguns estudos apontam que a prática de atividade física regular foi um dos mecanismos de escape e de melhoria na vida de pessoas aposentadas, onde trouxe vários aspectos positivos para a vida dos indivíduos, como o desenvolvimento de sentimento de esperança e sensação de autocuidado.

Com a inatividade, é comum as pessoas aposentadas se tornarem sedentárias pela ausência de rotina e atividades fixas. Com isso, é importante reduzir a quantidade de tempo em telas e se movimentar mais; devendo ser reformuladas as atividades para a nova rotina.

A prática de atividade física é essencial para manter o corpo ativo e em forma, melhorando os indicadores de saúde da população. É ideal que o aposentado escolha uma atividade física que goste, para poder melhorar a adesão e ter constância. Diante disso, é importante o auxílio de um profissional de educação física na orientação e acompanhamento da atividade física; bem como o suporte de uma equipe de saúde que possa acompanhar os indicadores de saúde do indivíduo; pois a prática de atividade física precisa ser liberada pelo profissional médico que acompanha o idoso, para assegurar que o corpo do indivíduo pode se submeter aquele tipo de exercício e que não há nenhuma comorbidade que atrapalhe a execução da atividade. Normalmente os indivíduos escolhem começar pela caminhada ao ar livre em praças ou parques perto de casa.

As atividades para o público dos 60+, em sua maioria, precisam focar em exercícios aeróbicos, de resistência, de flexibilidade, de equilíbrio, e de fortalecimento muscular, para reduzir os impactos da sarcopenia. A academia ajuda no fortalecimento muscular, mas é importante um acompanhamento profissional para evitar lesões e ter variabilidade de exercícios. Por isso, é muito importante escolher um exercício prazeroso. As atividades em grupo também são uma

boa opção para os mais velhos, visto que melhoram a socialização, criam uma consciência de grupo e melhoram a adesão ao exercício quando se tem companhia.

No caso dos idosos, é interessante começar com alongamentos e exercícios menos intensos para a musculatura poder se adaptar às dores da nova rotina de exercícios. No entanto, é importante saber que cada tipo de atividade física tem seus benefícios próprios e atinge aspectos específicos do corpo; por isso, a necessidade de um acompanhamento profissional especializado. A seguir citamos alguns exemplos de atividades físicas e seus benefícios:

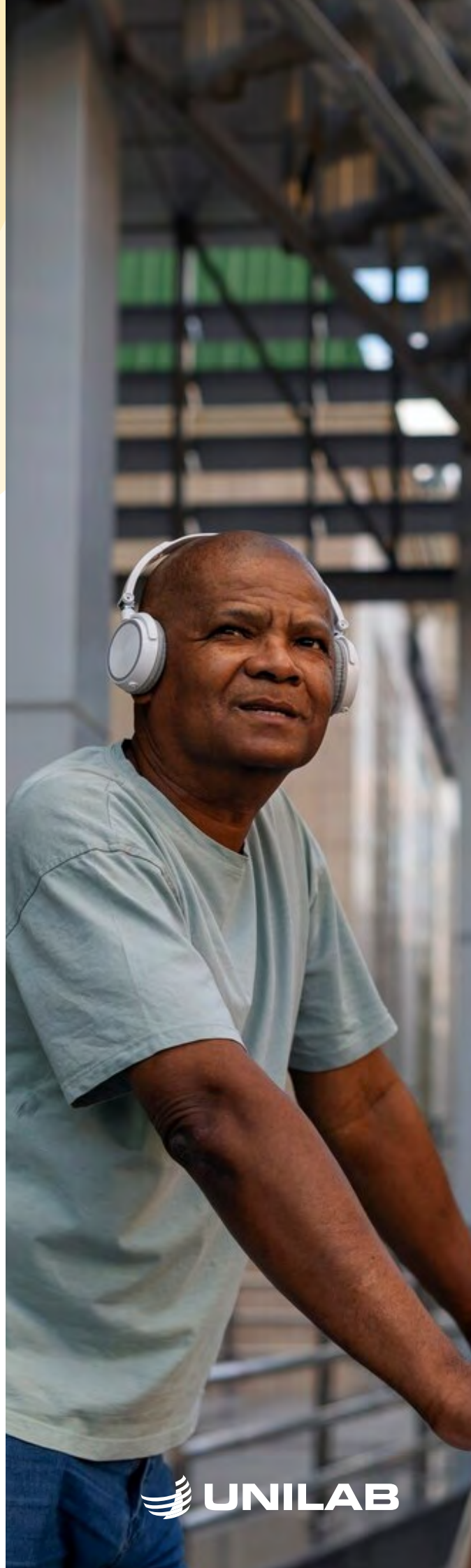
Pilates - é uma atividade que consiste no fortalecimento muscular através de alongamentos que usam o peso do corpo como base. Além do equilíbrio, ele melhora a flexibilidade e auxilia na postura. É uma atividade que precisa de dedicação por parte dos alunos.

Yoga - é uma atividade excelente para quem quer ter domínio do próprio corpo e trabalhar a flexibilidade. Os adeptos da yoga a tem como filosofia de vida.

Caminhada - é a atividade mais comum e é recomendável que todas as pessoas façam em média 30 minutos de caminhada diariamente. Para começar a caminhar, você pode passear com o cachorro, se deslocar a pé para visitar um amigo ou fazer compras. Com a frequência, você poderá aumentar o tempo da caminhada e você nem vai se dar conta de que está se exercitando.

Natação - é a atividade mais recomendada para manter um corpo atlético, além de ser um exercício que diminui o impacto dos movimentos. No entanto, aulas coletivas podem trazer mais benefícios por causa da socialização

Hidroginástica - é uma atividade física que melhora a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força, a resistência e auxilia na socialização. Além disso, ajuda a reduzir o estresse ortopédico, sendo muito procurada por quem já tem alguma patologia ou condição clínica que necessita de redução do impacto de alguns movimentos, e que impede o indivíduo de praticar outras atividades.



Dança - é uma atividade que beneficia o corpo e a mente, além de ser um grande estimulante social. A prática de memorizar passos faz com que o cérebro se exercite, podendo combater ou prevenir o Alzheimer. Uma aula de 30 minutos ou 1 hora é necessária para estimular a flexibilidade do corpo e a prevenção de doenças ósseas.

Musculação - A modalidade de musculação tem sido um método utilizado para contrariar as alterações da sarcopenia, como a redução da capacidade funcional, fragilidade e dependência física, melhorando a massa, força e funcionalidade.

Listamos a seguir alguns dos Benefícios da atividade física no pós-aposentadoria:

- Melhorar a saúde;
- Manter a mobilidade corporal;
- Redução de dores corporais;
- Melhoria do sono;
- Melhora a autonomia;
- Eleva a autoestima;
- Eleva a motivação;
- Promove a interação social;
- Promove a formação de novas amizades.
- Minimiza os efeitos fisiológicos do processo de envelhecimento;
- Aumenta a chance média de vida ativa;
- Melhora aspectos psicológicos e cognitivos;
- Limita o desenvolvimento e progressão de doenças crônicas e condições de incapacidades.

7. RELAÇÕES FAMILIARES E SOCIAIS NA APOSENTADORIA

A consolidação de relações saudáveis, sejam elas familiares ou sociais, contribui para a manutenção da saúde mental em diversas fases da vida. Na aposentadoria, em especial, as relações podem funcionar como a base de sustentação de práticas mantidas ao longo dos anos e como o combustível para a criação de novas atividades.

Geralmente, a aposentadoria cursa com o período em que o envelhecimento também surge como uma questão para os indivíduos, o que pode ter maior impacto na forma como as relações humanas são estruturadas. Além das mudanças funcionais, há transições familiares e até a vivência concomitante de adoecimentos ou perdas.

Nessa fase também é comum uma maior interação com o espaço doméstico, assim como com os familiares, estreitando os vínculos, mas podendo ampliar conflitos que anteriormente poderiam ter menor importância.

Desse modo, é preciso ter resiliência para modificar e acolher novos hábitos de convivência, superando diferenças geracionais e comportamentais que possam vir a ganhar destaque nesse momento. Caso seja necessário, é possível desenvolver novas regras para que a convivência seja mais agradável e possível.

Para além das questões subjetivas, há ainda a necessidade de observar práticas como a negligência, a violência e a negação de direitos do aposentado. Nessas situações, é ainda mais relevante a construção de vínculos sociais que possam orientar, denunciar e dar apoio ao sujeito em processo de aposentadoria.

Durante muitos anos, a vida funcional envolve o planejamento diário da rotina de trabalho, incluindo a convivência com os colegas de instituição. Com a aposentadoria, esses vínculos podem se fortalecer em novos espaços, modificando as tarefas realizadas, mas não cessando a importância da produção de cada indivíduo.

O conceito em foco é o resignificar: mudar, acolher e transformar o que for necessário para continuar vivendo esse convite às novas experiências. Deve-se respeitar a trajetória vivenciada por tantos anos e ampliar as atividades que gerem bem-estar e aumento do círculo social.

Revestem-se de importância, ainda, grupos sociais, religiosos, esportivos, artísticos e políticos com potencial para manter o diálogo e a interação, promovendo saúde. Novos projetos e metas podem surgir em qualquer idade e etapa da vida, pois estamos em constante partilha com os outros.



8. ASPECTOS PSICOLÓGICOS E QUALIDADE DE VIDA



A participação na vida laboral é um fator estruturante da vivência social. Desde jovens, os sujeitos são ensinados a buscar atuar no mundo por intermédio de seu trabalho. Assim, a aposentadoria representa a finalização de um ciclo que precisa ser elaborado e ressignificado com atenção para evitar originar conflitos e adoecimento.

Em conjunto com o sentimento de liberdade e de conquista de um direito legal, esse momento pode emanar a sensação de vazio e de solidão, além da perda de significado que anteriormente era atribuído à importância funcional.

Para reduzir as chances de adoecimento, é importante enriquecer e diversificar as atividades no período que antecede à aposentadoria, pois as atividades de lazer, de esporte e sociais, para além das atividades de trabalho, podem e devem ser mantidas nesse momento da vida.

Outro aspecto relevante é a reestruturação da identidade pessoal, que envolve a busca por novos objetivos para a vida não associados à ideia de incapacidade e de envelhecimento e a reorganização de tempo no dia.

Uma ferramenta que pode ser utilizada nesse período é o projeto de vida, auxiliado por um psicólogo e um terapeuta ocupacional, pois possibilita ter uma visão mais clara dos planos de futuro e da reestruturação de metas, sonhos, ideais e potencialidades.

A saúde mental depende, portanto, de fatores financeiros, sociais, afetivos, físicos, etc. Com isso, são desenvolvidas ações de preparação para a aposentadoria, ressignificando os objetivos e incentivando a descoberta de novos interesses ao mesmo tempo em que antecipa a resolução de conflitos que podem vir a surgir nesse período.

Cada sujeito possui potencialidades e talentos que ultrapassam o sentido do trabalho institucional, e sua função social não termina com a finalização deste ciclo produtivo.

9. DÚVIDAS FREQUENTES

Como posso solicitar minha aposentadoria voluntária na Unilab?

As solicitações de aposentadoria voluntária devem ser feitas pelo servidor(a) interessado(a) pelo Sistema Eletrônico de Informações - SEI, com abertura de processo do tipo Pessoal: Aposentadoria Voluntária - Concessão.

Documentos a serem apresentados no pedido de aposentadoria:

- a) Requerimento – (aposentadorias voluntárias).
- b) Laudo Médico Pericial Oficial (em casos de benefícios por incapacidade permanente para o trabalho).
- c) Documento de Identificação e CPF.
- d) Comprovante de Residência.
- e) Certidão de tempo de contribuição de outro órgão ou emitida pelo INSS (caso haja tempo anterior).
- f) Declaração do IRRF ou Formulário de Autorização ao Acesso aos Dados de Bens e Rendas das Declarações de Ajuste Anual de IR da Pessoa Física. (Instrução Normativa nº 67 do TCU, de 6 de julho de 2011, publicada no DOU de 8/7/2011).
- g) Declaração em relação ao acúmulo de cargo, emprego ou função pública, proventos de aposentadoria e pensão.
- h) Em caso de acúmulo de cargo (declaração emitida pelo RH, informando o cargo de acumulação com o detalhamento da carga horária exercida).
- i) Termo de Opção Para Incorporação de Gratificação (em caso de percepção de gratificação de desempenho).
- j) Declaração PAD do órgão de origem e de eventual órgão de exercício diverso ao de origem (em casos de cessão/requisição/exercício descentralizado).
- l) Nada consta:
 - da Biblioteca Universitária; (Biblioteca - dsibiuni@unilab.edu.br);
 - de Processo Administrativo; (Corregedoria - corregedoria@unilab.edu.br);
 - de patrimônio. (patrimonio@unilab.edu.br).
- m) Diploma exigido para a posse no cargo ou que fundamente o recebimento de Incentivo à Qualificação ou Retribuição por Titulação.
- n) Comprovante de conta-salário em Instituição Bancária credenciada (art. 10 da Lei 9.527/97; Resolução nº 3402/BACEN; e Ofício Circular n. 170/2016-MP).

É possível fazer revisão da aposentadoria?

Sim. Pode ser feita até cinco anos após o início do recebimento do benefício, podendo ser solicitada com abertura do processo do tipo Pessoal: Aposentadoria - Revisão.

Qual a unidade que trata de aposentadoria na Unilab?

Seção de Benefícios - SEBEN. E-mail: seben.sgp@unilab.edu.br.

Quais benefícios ainda faço jus após a aposentadoria?

Assistência à Saúde Suplementar para o servidor inativo e seus dependentes. Deve ser solicitado após a concessão da aposentadoria via SouGov.

Caso o servidor preencha os requisitos para a aposentadoria voluntária, mas opte por continuar trabalhando qual benefício ele pode requerer?

O Abono de Permanência, com o qual o servidor continua recolhendo a contribuição previdenciária, mas recebe uma retribuição, em valor idêntico ao tributado e na mesma folha de pagamento.

É possível o aposentado ter isenção na declaração do imposto de renda?

A isenção do Imposto de Renda é um direito reservado para aos aposentados ou pensionistas que possuam uma ou mais doenças listadas na Lei Nº 7.713/88, mesmo que tenham sido acometidas após o benefício. A patologia deve ser comprovada com documentos médicos (atestados, laudos ou relatórios).

Uma dica de site sobre educação financeira e previdenciária:

A Funpresp lançou o site “Quem Planeja Realiza”, uma plataforma gratuita que reúne com cursos, vídeos e conteúdos didáticos para ajudar servidores públicos e a comunidade a se organizarem financeiramente para o futuro: <https://quemplanejarealiza.com.br>

O que é a Averbação de tempo de serviço?

É a soma de contribuições a serem consideradas para aposentadoria em regimentos diferentes.

Caso tenha dúvidas sobre qual dos fundamentos escolher para a minha aposentadoria, o que devo fazer?

Orientamos buscar ajuda de um advogado especializado no tema, pois trata-se de uma decisão importante e pessoal.

Como utilizar o Simulador de Aposentadoria (SouGov)?

Todas dicas no link: <https://catalogo-colaboragov.sistema.gov.br/servico/simular-aposentadoria>



10. SUGESTÕES DE LEITURA E DE FILMES

10.1 Dicas de filmes:

As Rainhas da Torcida (2019)			
DURAÇÃO:	1h 31min	GÊNERO:	Comédia
DIREÇÃO:	Zara Hayes	ELENCO:	Diane Keaton, Pam Grier, Jacki Weaver, Rhea Perlman
SINOPSE:	Comédia com Diane Keaton, que lidera um grupo de mulheres na terceira idade ao decidir formar uma equipe de líderes de torcida em sua comunidade de aposentados. Para isso, precisam superar preconceitos antes de provar que nunca é tarde para perseguir novos sonhos e desafiar estereótipos.		

A Fuga dos Avós (2022)			
DURAÇÃO:	1h 40min	GÊNERO:	Comédia
DIREÇÃO:	Fabrice Bracq	ELENCO:	Thierry Lhermitte, Michèle Laroque, Nicole Ferroni
SINOPSE:	Mais uma comédia para esta lista de filmes sobre a terceira idade. Marilou e Philippe se aposentam e decidem uma vida mais tranquila. No entanto, à medida que seus filhos começam a enfrentar turbulências, o sonho de desfrutar dessa liberdade recém-conquistada vê-se ameaçado. Eis um convite à reflexão sobre o desejo dos avós de experimentar a vida como casal após a aposentadoria, livres das amarras das obrigações familiares. Aborda o papel dos avós na família e o fato de serem um casal com aspirações próprias.		

RED: Aposentados e Perigosos (2010)			
DURAÇÃO:	1h 51min	GÊNERO:	Comédia, Ação
DIREÇÃO:	Robert Schwentke	ELENCO:	Bruce Willis, Morgan Freeman, Helen Mirren
SINOPSE:	A comédia de ação retrata um grupo de aposentados que se unem para proteger suas famílias. O roteiro mostra que a disposição de um idoso pode ser maior que a de um jovem, desmistificando a imagem do velho inativo. O filme foi inspirado em uma história de quadrinhos publicada pela DC, que carregava o mesmo nome.		

RED2: Aposentados e Ainda Mais Perigosos (2013)			
DURAÇÃO:	1h 56min	GÊNERO:	Comédia, Ação
DIREÇÃO:	Dean Parisot	ELENCO:	Bruce Willis, John Malkovich, Mary-Louise Parker
SINOPSE:	Um ex-agente, querendo levar uma vida normal, precisa, mais uma vez, se envolver em grandes perigos.		

E se vivêssemos todos juntos? (2012)

DURAÇÃO:	1h 36min	GÊNERO:	Comédia, Drama
DIREÇÃO:	Stéphane Robelin	ELENCO:	Jane Fonda, Pierre Richard Geraldine Chaplin
SINOPSE:	Esse filme retrata a decisão de cinco amigos com mais de 75 anos, preocupados com o declínio da memória e outros problemas típicos da velhice, de morarem juntos para não se tornarem fardos na vida dos filhos. O inusitado projeto de vida proporciona novas perspectivas, desafios e uma convivência com muitas lembranças da amizade, que dura mais de 40 anos. O cotidiano do grupo chama a atenção de um estudante de antropologia que resolve escrever uma tese sobre a experiência.		

O Quarteto (2013)

DURAÇÃO:	1h 33min	GÊNERO:	Comédia, Drama
DIREÇÃO:	Dustin Hoffman	ELENCO:	Maggie Smith, Tom Courtenay Billy Connolly
SINOPSE:	A comédia se passa em um lar para músicos aposentados, onde todos já experimentaram o gosto da fama e passam a maior parte do tempo ensaiando e relembrando os velhos tempos. Todos os anos é realizado um concerto beneficente afim de arrecadar fundos para o funcionamento da instituição. Com a intenção de reviver o quarteto conhecido por interpretar Rigoletto no passado, a ex-esposa de um dos internos é convidada a dividir o mesmo espaço em que a banda habita. Mas na tentativa de convencê-la a participar do show, amizades e amores antigos são questionados.		

O que nós fizemos no nosso feriado (2021)

DURAÇÃO:	1h 35min	GÊNERO:	Comédia, Drama
DIREÇÃO:	Guy Jenkin, Andy Hamilton	ELENCO:	Rosamund Pike, David Tennant Billy Connolly
SINOPSE:	Com o objetivo de comemorar o aniversário de 75 anos do avô, uma família resolve viajar até as planícies da Escócia. A comédia dramática apresenta a saga de um casal prestes a se divorciar, que tenta esconder a situação do aniversariante Gordie, que está doente.		

Um amor de vizinha (2014)

DURAÇÃO:	1h 34min	GÊNERO:	Comédia, Drama, Romance
DIREÇÃO:	Rob Reiner	ELENCO:	Michael Douglas, Diane Keaton Rob Reiner
SINOPSE:	Um corretor de imóveis egocêntrico vive tranquilamente até que o filho, com quem não fala há anos, pede sua ajuda. A missão é cuidar da neta que ele mal conhece. Sem a menor ideia de como fazer isso, ele pede a ajuda da vizinha para cuidar da menina. A comédia romântica trata questões como: dar uma nova oportunidade para a vida, o amor e o perdão.		



Elsa e Fred (2014)

DURAÇÃO:	1h 37min	GÊNERO:	Comédia, Drama, Romance
DIREÇÃO:	Michael Radford	ELENCO:	Shirley MacLaine, Christopher Plummer, Marcia Gay Harden
SINOPSE:	Elsa é agitada, divertida e tem alma de adolescente. Fred é rabugento, hipocondríaco e mal sai de casa. Após um acidente de carro, os dois, que são vizinhos, começam a conviver. Esse encontro vai mudar a vida deles e mostrar que o amor não tem idade. O filme aborda com delicadeza e emoção a urgência da vida.		

Minhas tardes com Margueritte (2010)

DURAÇÃO:	1h22min	GÊNERO:	Comédia, Drama
DIREÇÃO:	Jean Becker	ELENCO:	Gérard Depardieu, Gisèle Casadesus, Patrick Bouchitey
SINOPSE:	O filme francês conta a história de uma amizade inusitada entre um cinquentão com um bloqueio intelectual e uma idosa amante de literatura. Quando Margueritte faz com que as páginas de um livro se abram novamente para Germain, o reencontro com o universo das letras amplia seus horizontes e o faz lidar com seus limites. A amizade que surge do prazer de viver dela e de aprender dele é inesquecível.		

Um senhor estagiário (2015)

DURAÇÃO:	2h1min	GÊNERO:	Comédia, Drama
DIREÇÃO:	Nancy Meyers	ELENCO:	Robert De Niro, Anne Hathaway Rene Russo
SINOPSE:	Entre os filmes sobre a terceira idade desta lista, temos Robert De Niro interpretando um viúvo de 70 anos. Apesar da experiência profissional, ele decide voltar ao mercado de trabalho como estagiário em uma empresa que vende roupas pela internet. Sua presença transforma a empresa e a vida de sua jovem chefe, interpretada por Anne Hathaway, de maneiras inesperadas.		

Grace e Frankie (2022)

DURAÇÃO:	2h1min	GÊNERO:	Comédia
TEMPORADAS:	7	DURAÇÃO:	25-35min
CRIAÇÃO:	Marta Kauffman Howard J. Morris	ELENCO:	Jane Fonda, Lily Tomlin, Martin Sheen
SINOPSE:	Duas idosas ficam chocadas quando os maridos pedem o divórcio. Mas elas ficam ainda mais surpresas quando descobrem o motivo. Com isso, a comportada Gracie e a excêntrica Frankie começam uma amizade. Série original indicada ao Emmy.		

O método Kominsky (2021)

DURAÇÃO:	2h1min	GÊNERO:	Comédia
TEMPORADAS:	3	DURAÇÃO:	22-33min
CRIAÇÃO:	Chuck Lorre	ELENCO:	Michael Douglas, Alan Arkin Sarah Baker
SINOPSE:	O professor de teatro Sandy Kominsky e seu melhor amigo Norman Newlander enfrentam as alegrias e tristezas da velhice com muito bom humor.		

11. REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. Lei nº 8.112, 11 de dezembro de 1990. **Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 19 abr. 1991.

BRASIL. Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002. **Institui o Código Civil**.

CODO, W. Um diagnóstico integrado do trabalho com ênfase em saúde mental. In: JACQUES, M. G; CODO, W. (Orgs). **Saúde mental e trabalho: leituras**. Petrópolis: Vozes; 2002. p.173-90.

DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E.; JAYET, C. **Psicodinâmica do trabalho: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.

MARTINS, Jeferson Ostroski; RATOCHINSKI, Claudia Mara Witt. O período de transição para a aposentadoria: um estudo com professores da rede pública estadual de um município norte catarinense. **Revista de Estudos Vale do Iguaçu**,v.1, n.42, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Mantenha o corpo ativo após a aposentadoria. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2018/mantenha-o-corpo-ativo-apos-a-aposentadoria>. Acesso em: 11 de novembro de 2024.

PERNAMBUCO. Prefeitura Municipal de Paulista. Como manter o corpo ativo depois da Aposentadoria. Disponível em: <https://paulista.pe.gov.br/2024/dinamico/noticia-detalle.php?id=5327>. Acesso em: 12 de novembro de 2024.

CERRI, Alessandra de Souza; MANTOVANI, Efigênia Passarelli. Nutrição e Atividade física no envelhecimento. In: VILARTA, Roberto (Org.) **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007. Cap. 19:–P. 193-201.

SONATI, Jaqueline Girnos; AFFONSO, Christianne de Vasconcelos. Pirâmide alimentar. In: VILARTA, Roberto (Org.) **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007. Cap. 1:–P. 7-11.