

GUIA PARA PARTICIPANTES





GUIA PARA PARTICIPANTES

TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO PIAUÍ
TERESINA-PI
2018

© 2018, Tribunal de Contas do Estado do Piauí
Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida,
desde que citada a fonte.

Projeto gráfico, Capa e Diagramação
ALG publicidade

Ilustrações
Gabriel Archanjo

Impressão
Cromos Editora e Indústria Gráfica

Disponível também em: <http://www.tce.pi.gov.br>

M 231

Mais viver – vida plena no pós carreira : guia para
participantes/ Tribunal de Contas do Estado do Piauí.
2018. p.– Teresina, PI : TCE-PI.

1. Servidor público. 2. Aposentadoria.
- I. Tribunal de Contas do Estado do Piauí.

CDU: 35.08:005.956.6

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca do Tribunal de
Contas do Estado

TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO PIAUÍ

CONSELHEIROS

Cons. Olavo Rebêlo de Carvalho Filho – Presidente

Cons. Abelardo Pio Vilanova e Silva – Vice-Presidente

Cons. Lilian de Almeida Veloso Nunes Martins – Corregedora-Geral

Cons. Waltânia Maria Nogueira de Sousa Alvarenga – Ouvidora

Cons. Luciano Nunes Santos – Controlador-Interno

Cons. Kleber Dantas Eulálio – Presidente da 1ª Câmara

Cons. Joaquim Kennedy Nogueira Barros – Presidente da 2ª Câmara

CONSELHEIROS SUBSTITUTOS

Jaylson Fabianh Lopes Campelo

Delano Carneiro da Cunha Câmara

Jackson Nobre Veras

Allisson Felipe de Araújo

PROCURADORES

Leandro Maciel do Nascimento – Procurador-Geral

Márcio André Madeira de Vasconcelos

Raïssa Maria Rezende de Deus Barbosa

José Araújo Pinheiro Júnior

Plínio Valente Ramos Neto

DIRETORA ADMINISTRATIVA

Marta Fernandes Oliveira Coelho

CHEFE DE DIVISÃO DE GESTÃO DE PESSOAS

João Henrique Eulálio Carvalho

CHEFE DA DIVISÃO DE FOLHA DE PAGAMENTO

Antônio Henrique Lima do Vale

COMITÊ EXECUTOR

Coordenadora

Marta Fernandes de Oliveira Coelho

Membros

Alex Sandro Lial Sertão

Aline de Oliveira Pierot Leal

Anete Marques

Antônio Henrique Lima do Vale

Eveline da Silva Oliveira

João Henrique Eulálio Carvalho

Kelly de Sousa Maciel

Larissa Gomes de Meneses Silva

Lorena Soares Novaes Costa

Luciane Costa de Carvalho

Naira Lopes Moura

Olga Matias Marques Cavalcante

Paulo Sérgio Castelo Branco Neves

Sebastião Leal de Sousa Brito Neto

SUMÁRIO

PALAVRA DO PRESIDENTE.....	07
INTRODUÇÃO.....	09
MISSÃO, VISÃO, VALORES.....	14
MUDANÇAS! A CERTEZA DA VIDA.....	16
CRITÉRIOS PARA APOSENTADORIA E TIPOS DE APOSENTADORIAS EXISTENTES	18
DOCUMENTOS PARA REQUERER A APOSENTADORIA.....	32
DOCUMENTOS PARA REQUERER PENSÃO POR MORTE.....	38
CULTIVANDO RELACIONAMENTOS POSITIVOS	39
VIDA SAUDÁVEL	42
LAZER: TORNANDO A VIDA SUAVE	45
EDUCAÇÃO FINANCEIRA	47
ATENÇÃO AO SERVIDOR.....	53
SUGESTÕES DE FILMES, LIVROS E SITES.....	60
REFERÊNCIAS.....	70

PALAVRA DO PRESIDENTE

Viver mais e melhor

O Tribunal de Contas do Estado do Piauí tem implantado variados programas e ações para envolver os seus membros e servidores em atividades que proporcionem bem-estar, estimulando a adoção de hábitos saudáveis, permeados de rotinas emocionalmente ricas e produtivas.

O Programa Mais Viver - vida plena no pós-carreira é mais um desses programas. Vamos desenvolver ações e atividades, no âmbito interno do TCE-PI, com os servidores em idade de aposentadoria e os que já se aposentaram, enfocando as perdas e ganhos dessa nova fase da vida. A finalidade é prepará-los para a aposentadoria, buscando o equilíbrio emocional e a preservação da saúde física, mental e espiritual.

Fundamentalmente, porém, queremos estimular os servidores a adotarem hábitos mais saudáveis e orientá-los no planejamento de uma vida mais produtiva, seja no ambiente de trabalho, seja nas relações pessoais e

sociais. A cada dia estamos vivendo mais, com mais saúde e mais oportunidades de sermos felizes. Uma vida produtiva e mais feliz que se estende inclusive ao período pós-carreira.

O Mais Viver, em resumo, tem por objetivo ajudar o servidor a se planejar para aproveitar a vida agora e, especialmente, no futuro, do ponto de vista físico, emocional e também financeiro. É uma iniciativa que atende à política de valorização dos membros e servidores, reforçando o compromisso e responsabilidade do TCE-PI com o seu corpo funcional.

Cordialmente,

Cons. Olavo Rebêlo de Carvalho Filho
Presidente do TCE-PI

INTRODUÇÃO



 Tribunal de Contas do Estado do Piauí – TCE-PI, ciente do compromisso e responsabilidade institucional frente às ações sociais, envidando subsidiar os servidores quanto ao processo de aposentadoria, tendo como parâmetro a dignidade da pessoa humana, valorização, respeito e reconhecimento pelos relevantes serviços prestados em sua trajetória profissional e pessoal, institui, por meio da Resolução 10/18, de 12 de julho de 2018 (ANEXO B), o **Programa Mais Viver – vida plena no pós-carreira**, prioritariamente, para os servidores que estejam percebendo o abono de permanência, bem como aos que já se encontram em pleno gozo da aposentadoria.

Essa iniciativa visa dar suporte à saúde física, mental e espiritual durante o referido processo, pois conforme afirma Nóvoa (2009, p.32), “o eu profissional é indissociável do eu pessoal”, uma vez que a pessoa humana é constituída dessas duas faces e, portanto, há implicações quando se encontram em dissonância, pois o ser humano durante toda a vida é preparado para sobreviver do seu trabalho e a aposentadoria, muitas vezes, rompe com esse ciclo natural. Nesse processo, passa-se para o conceito de ociosidade na cadeia produtiva da vida social, o que pode ocasionar, de forma diversa, conforme a percepção de cada indivíduo, angústias, medos e inseguranças.

O termo aposentadoria, etimologicamente significa “retirar-se aos aposentos”, ou seja, certo período de reclusão, utilizado para reflexão e tomada de decisões futuras. Na perspectiva do Programa, o que se pretende é o rompimento com os paradigmas vigentes que, na maioria das vezes, alijam e desqualificam a continuidade do trabalho de pessoas aptas a contribuir ainda em outras instâncias do espectro social, haja vista que a expectativa de vida vem aumentando significativamente ao longo dos anos, passando para 75,8 anos conforme dados do IBGE (2015).

Ressalte-se que a proposta não significa adesão à aposentadoria, mas um momento significativo de reflexão acerca de projeções futuras alicerçadas na qualidade de vida do profissional, vislumbrando a preparação e a inserção em novos projetos de vida, evitando a suscetibilidade às doenças psicossomáticas, das quais os aposentados são os mais acometidos, segundo dados da Organização Mundial de Saúde-OMS (2015).

Reitera-se que buscar equilíbrio emocional e praticar atos que visem à preservação da saúde, em todos os seus aspectos, na nova etapa de vida é um dos objetivos primordiais do Programa Mais Viver – vida plena no pós-carreira. Desta forma, a aplicação do presente Programa se subsume a uma nova interpretação constitucional, sobrepondo os valores de Dignidade da

Pessoa Humana à Supremacia do Interesse Público, usando de ações que proporcionem o acolhimento aos que dedicaram sua força de trabalho para o bem da Administração Pública.

No âmbito institucional o Programa buscará proporcionar: política de valorização dos servidores, reconhecendo que se trata de uma situação de vulnerabilidade; acolhimento e segurança; compromisso e responsabilidade do Tribunal de Contas do Estado do Piauí nas ações sociais.

Dessa forma, foi constituído um Comitê Executor, nomeado através das Portarias nº 504/2018, de 25/06/2018 e nº 793/2018, de 11/09/2018 (ANEXO A E ANEXO F), com as atribuições de planejar as ações; verificar os servidores aptos para o ingresso no Programa; propor adequação de medidas, bem como apresentar estudo de viabilidade financeira e orçamentária para ações que demandem incremento de despesas.

Diante do exposto, almeja-se o apoio no sentido de compreender que pensar no momento da aposentadoria é questão imperativa, levando em conta que esta não significa o fim de um projeto de vida, mas um novo tempo para alargar as fronteiras e horizontes, culminando numa vida plena e eivada de idealizações.

Portanto, faz-se necessário compreender que a implantação do Programa Mais Viver – vida plena no pós-carreira, não é um incentivo para que o servidor se afaste da instituição, tampouco a adesão ao convite de participação implica na obrigatoriedade de inserção no processo de aposentadoria, ao contrário, o que importa é que a decisão tomada seja consciente, uma vez que é inevitável esse processo se configurar no futuro. Assim, o ideal é que o servidor viva essa transição com a convicção de que vai desfrutar essa etapa de vida da forma mais vigorosa e ativa possível.

MISSÃO, VISÃO E VALORES



Missão

Preparar os servidores para o pós-carreira, visando o alcance da plenitude por meio do desenvolvimento das saúdes física, emocional, mental, financeira, intelectual, espiritual e social.

Visão

Estabelecer um ambiente de conforto e segurança para os servidores no período pós-carreira.

Valores

Respeito, qualidade de vida, dignidade da pessoa humana e responsabilidade social.

MUDANÇAS! A CERTEZA DA VIDA



Pense bem e faça um retrospecto em sua vida. Para facilitar, divida-a em períodos de sete em sete anos. Você terá a certeza de que as mudanças são uma constante.

O pós-carreira, assim como em várias etapas de nossa vida profissional, caracteriza-se por ser uma fase de transição. No entanto, talvez seja uma das que mais podem nos afetar, haja vista que o trabalho tem um papel extremamente relevante em nossas vidas, confundindo-se com nossa identidade e com nossa percepção de utilidade.

Como toda mudança, a aposentadoria exige preparação e planejamento, a julgar pela necessidade de readaptação e reorganização necessárias a uma nova rotina de vida.

Lançar um olhar positivo para essa mudança significa desenvolver a capacidade de aprender com a própria experiência, refletindo e usando essas informações nas atitudes presentes. Cuidar da saúde e dos relacionamentos, focar no presente e pensar no futuro com expectativas otimistas sem medo ou ansiedade, planejar a vida financeira e ainda cultivar interesses e participar de grupos sociais ou de comunidades podem trazer a satisfação e a motivação para vivenciarmos plenamente e com satisfação essa fase da vida.

CRITÉRIOS PARA APOSENTADORIA E TIPOS DE APOSENTADORIAS EXISTENTES

Regras de aposentadoria e pensão

As regras de aposentadoria no serviço público possuem a seguinte estrutura: a) fundamento legal; b) requisitos a serem cumpridos e c) critérios de cálculo. O servidor que implementar os requisitos de qualquer uma destas regras, poderá requerer sua aposentadoria, com integralidade ou não, a depender da regra escolhida.



	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
<p>1. Aposentadoria por idade e tempo de contribuição</p>	<p>Art. 40, §1º, III, "a" da CF/88</p>	<p>a) 10 anos de efetivo exercício no Serviço Público;</p> <p>b) 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria;</p> <p>c) 60 anos de idade e 35 de contribuição, se homem;</p> <p>d) 55 anos de idade e 30 de contribuição, se mulher.</p> <p>Obs: direito a proventos integrais.</p>	<p>a) Integralidade e paridade se os requisitos forem implementados até o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04.</p> <p>b) Pela média aritmética simples e sem paridade se os requisitos forem implementados após o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04.</p>

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
2. Aposentadoria por idade	Art. 40, §1º, III, "b" da CF/88	<p>a) 10 anos de efetivo exercício no Serviço Público;</p> <p>b) 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria;</p> <p>c) 65 anos de idade, se homem;</p> <p>d) 60 anos de idade, se mulher.</p> <p>Obs: direito a proventos proporcionais.</p>	<p>a) Integralidade e paridade se os requisitos forem implementados até o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04.</p> <p>b) Pela média aritmética simples e sem paridade se os requisitos forem implementados após o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04.</p>

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
3. Aposentadoria por invalidez	Art. 40, §1º, I da CF/88 em c/c o art. 6º-A da Emenda Constitucional 41/03, com redação dada pela Emenda Constitucional 70/12	Estar inválido permanentemente, sendo os proventos proporcionais ao tempo de contribuição, exceto se a invalidez decorrer de acidente em serviço, moléstia profissional ou doença grave, contagiosa ou incurável, na forma da lei.	<p>a) Integralidade e paridade se o servidor invalido tiver ingressado no Serviço Público antes da EC nº 41, que é do dia 31/12/03.</p> <p>b) Pela média aritmética simples e sem paridade se o servidor invalido tiver ingressado no Serviço Público após a EC nº 41, que é do dia 31/12/03.</p>

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
4. Aposentadoria compulsória	Art. 40, §1º, II da CF/88 em c/c a Emenda Constitucional 88/15, em c/c a Lei Complementar 152/15 Constitucional 88/15, em c/c a Lei Complementar 152/15 Constitucional 41/03, com redação dada pela Emenda Constitucional 70/12	75 anos de idade, independente do sexo do servidor. Obs: direito a proventos proporcionais	a) Integralidade e paridade se os requisitos forem implementados até o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04. b) Pela média aritmética simples e sem paridade se os requisitos forem implementados após o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
5. Aposentadoria especial do servidor portador de deficiência	Art. 40, §4º, I da CF/88 Obs: aplica-se a Lei Complementar nº 142/2013, conforme decisão do STF no Agravo Regimental interposto no MI nº 5126/DF	<p>I - aos 25 anos de tempo de contribuição, se homem, e 20 anos, se mulher, no caso de segurado com deficiência grave;</p> <p>II - aos 29 anos de tempo de contribuição, se homem, e 24 anos, se mulher, no caso de segurado com deficiência moderada;</p> <p>III - aos 33 anos de tempo de contribuição, se homem, e 28 anos, se mulher, no caso de segurado com deficiência leve; ou</p> <p>IV - aos 60 anos de idade, se homem, e 55 anos de idade, se mulher, independentemente do grau de deficiência, desde que cumprido tempo mínimo de contribuição de 15 anos e comprovada a existência de deficiência durante igual período.</p>	Pela média aritmética simples e sem paridade

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
<p>6. Aposentadoria especial do servidor que exerce atividade de risco</p>	<p>Art. 40, §4º, II da CF/88, em c/c o a Lei Complementar 51/85 em c/c a Lei Complementar 144/14</p>	<p>Voluntariamente, com proventos integrais, independentemente da idade:</p> <p>a) após 30 anos de contribuição, desde que conte, pelo menos, 20 anos de exercício em cargo de natureza estritamente policial, se homem;</p> <p>b) após 25 anos de contribuição, desde que conte, pelo menos, 15 anos de exercício em cargo de natureza estritamente policial, se mulher.</p>	<p>Pela média aritmética simples e sem paridade</p>

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
<p>7. Aposentadoria especial do servidor que exerce atividade que prejudica a saúde ou a integridade física</p>	<p>Art. 40, §4º, III da CF/88, em c/c a Súmula Vinculante 33 do STF, em c/c o art. 57 e seguintes da Lei 8.213/91</p>	<p>Súmula Vinculante 33/STF: “Aplicam-se ao servidor público, no que couber, as regras do regime geral da previdência social sobre aposentadoria especial de que trata o artigo 40, § 4º, inciso III da Constituição Federal, até a edição de lei complementar específica”.</p> <p>Art. 57 da Lei nº 8.213/91: “A aposentadoria especial será devida, uma vez cumprida a carência exigida nesta Lei, ao segurado que tiver trabalhado sujeito a condições especiais que prejudiquem a saúde ou a integridade física, durante 15 (quinze), 20 (vinte) ou 25 (vinte e cinco) anos, conforme dispuser a lei”.</p>	<p>Pela média aritmética simples e sem paridade</p>

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
8. Aposentadoria do servidor professor	Art. 40, §1º, III, "a" da CF/88, em c/c o §5º do art. 40 da CF/88	<p>a) 10 anos de efetivo exercício no Serviço Público;</p> <p>b) 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria;</p> <p>c) 55 anos de idade e 30 de contribuição, se homem, desde que em funções de magistério;</p> <p>d) 50 anos de idade e 25 de contribuição, se mulher, desde que em funções de magistério.</p>	<p>a) Integralidade e paridade se os requisitos forem implementados até o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04.</p> <p>b) Pela média aritmética simples e sem paridade se os requisitos forem implementados após o dia 20/02/2004, data de publicação da MP nº 167/04, atual Lei nº 10.887/04.</p>

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
9. Regra de transição:	Art. 2º da Emenda Constitucional 41/03	<p>a) Haver ingressado em cargo efetivo até o dia 16/12/98, data de publicação de EC nº 20;</p> <p>b) 53 anos de idade, se homem e 48 anos de idade, se mulher;</p> <p>c) 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria;</p> <p>d) Cumprimento de 20% de pedágio (tempo de contribuição a mais) sobre a diferença do tempo de contribuição exigido na lei (35 anos, homem e 30, mulher) e o tempo de serviço implementado até o dia 16/12/98.</p>	Pela média e sem paridade, além de aplicação de um redutor de 5% por ano antecipado na idade mínima prevista em lei de 60 anos para o homem e 55 para a mulher.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
10. Regra de transição:	Art. 6º da Emenda Constitucional 41/03	<p>a) Haver ingressado no Serviço Público até o dia 31/12/03, data de publicação da EC nº 41;</p> <p>b) 20 anos de efetivo exercício no Serviço Público;</p> <p>c) 10 anos de carreira;</p> <p>d) 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria;</p> <p>e) 60 anos de idade e 35 de contribuição, se homem;</p> <p>f) 55 anos de idade e 30 de contribuição, se mulher.</p>	c) Integralidade e paridade.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
11. Regra de transição:	Art. 3º da Emenda Constitucional 47/05	<p>a) Haver ingressado no Serviço Público até o dia 16/12/98, data de publicação da EC nº 20;</p> <p>b) 25 anos de efetivo exercício no Serviço Público;</p> <p>c) 15 anos de carreira;</p> <p>d) 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria;</p> <p>e) 35 de contribuição, se homem e 30, se mulher;</p> <p>f) Para a cada ano a mais de contribuição que ultrapasse os 35 e 30, diminui-se um na idade limite de 60 e 55 anos, respectivamente para homens e mulheres.</p>	Integralidade e paridade, inclusive, paridade na pensão.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
<p>12. Pensão por morte</p>	<p>Art. 123 e seguintes da Lei Complementar Estadual 13/94 em c/c o §7º do art. 40 da CF/88</p>	<p>São beneficiários das pensões:</p> <ul style="list-style-type: none"> I - o cônjuge; II - o cônjuge divorciado ou separado judicialmente ou de fato, com percepção de pensão alimentícia estabelecida judicialmente; III - o companheiro ou companheira que comprove união estável como entidade familiar; IV - o filho de qualquer condição que atenda a um dos seguintes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> a) seja menor de 21 (vinte e um) anos; b) seja inválido; c) Vide Lei nº 13.135, de 2015 (Vigência) d) tenha deficiência intelectual ou mental, nos termos do regulamento; V - a mãe e o pai que comprovem dependência econômica do servidor; e VI - o irmão de qualquer condição que comprove dependência econômica do servidor e atenda a um dos requisitos previstos no inciso IV. 	<p>§ 7º Lei disporá sobre a concessão do benefício de pensão por morte, que será igual: (Redação dada pela Emenda Constitucional nº 41, 19.12.2003)</p> <ul style="list-style-type: none"> I - ao valor da totalidade dos proventos do servidor falecido, até o limite máximo estabelecido para os benefícios do regime geral de previdência social de que trata o art. 201, acrescido de setenta por cento da parcela excedente a este limite, caso aposentado à data do óbito; ou (Incluído pela Emenda Constitucional nº 41, 19.12.2003) II - ao valor da totalidade da remuneração do servidor no cargo efetivo em que se deu o falecimento, até o limite máximo estabelecido para os benefícios do regime geral de previdência social de que trata o art. 201, acrescido de setenta por cento da parcela excedente a este limite, caso em atividade na data do óbito. (Incluído pela Emenda Constitucional nº 41, 19.12.2003)

DOCUMENTOS PARA REQUERER A APOSENTADORIA



Para que a aposentadoria seja concedida é necessário que o pedido esteja instruído com farta documentação que demonstre como foi a vida contributiva e funcional do servidor. Com base nestes documentos, o regime de previdência poderá analisar adequadamente se o servidor implementou os requisitos da regra pela qual pretende se aposentar.

1º Requerimento do interessado;

É no requerimento que o servidor anuncia à Administração Pública sua intenção de se aposentar. Neste documento, o servidor escolhe a regra pela qual pretende se inativar. Neste momento, é muito importante que o servidor seja bem orientado pela Administração, para que escolha a regra que lhe seja mais favorável, caso possa se inativar por mais de uma regra.

2º Documentos pessoais (RG, CPF ou certidão de nascimento) e último contracheque como ativo;

Tais documentos são necessários para a adequada individualização e qualificação do servidor, além da apuração da idade do servidor nas aposentadorias compulsória e por idade. O último contracheque do servidor como ativo permite ao órgão de controle externo a análise da composição de sua remuneração antes da aposentadoria.

3º Declaração de acumulação ou não acumulação de cargos;

A proibição de acumulação de cargos na ativa gera a proibição de acumulação de aposentadorias. Tal documento é necessário para que o órgão de controle externo verifique eventual acumulação ilegal de cargos, uma vez que o servidor público só pode acumular cargos na forma estabelecida no art. 37, XVI e XVII da CF/88.

4º Declaração de bens;

Tal documento é necessário para que a Administração e o órgão de controle externo possam verificar, em uma eventual auditoria, o progresso patrimonial do servidor, entre a data de sua admissão e a data de sua inativação, e se o mesmo é compatível com os seus vencimentos.

5º Mapa de tempo de serviço/contribuição, extraído dos assentamentos funcionais do servidor, datado e assinado pela autoridade competente;

O referido mapa deve apontar, em ordem cronológica, a forma como o servidor ingressou no serviço público, se por meio de concurso público ou de forma precária como celetista. Deve apontar

cronologicamente os cargos exercidos, promoções, eventuais averbações de tempo de serviço, enquadramentos, transposições ou mudança de regime jurídico. Tais informações são indispensáveis para que o órgão de controle externo analise se o vínculo do servidor com a administração permite sua aposentadoria no Regime Próprio de Previdência Social - RPPS.

6º Atos administrativos que comprovem as informações constantes no mapa;

É muito importante a juntada de tais atos administrativos, uma vez que são eles que, de fato, comprovam a veracidade das informações contidas no mapa de tempo de serviço/contribuição. Devem ser juntados atos e documentos diversos que demonstrem a forma de nomeação do servidor, a ocorrência de eventuais enquadramentos, efetivações, mudanças de regime jurídico, além de certidões de tempo de serviço e todos os demais atos relativos à vida funcional do servidor.

7º Certidões comprobatórias do tempo de contribuição/ serviço vertido ao regime de previdência na qual o servidor esteja se aposentando e a outros regimes de previdência, caso este tempo tenha sido averbado;

Importante que o regime de previdência no qual o servidor esteja se aposentando emita certidão para apuração do tempo total de contribuição. Caso o servidor tenha averbado tempo de serviço/contribuição cumprido em outro cargo, outro ente federativo ou mesmo na iniciativa privada, necessário se faz a juntada, além do ato que averbou o referido tempo, da certidão de tempo de serviço ou contribuição expedida pelo ente federativo respectivo (União, Estados e Municípios ou INSS). Na hipótese de impossibilidade de juntada das mencionadas certidões, juntar documentos como: contrato de trabalho, anotações na carteira de trabalho e outros que possam demonstrar o efetivo exercício do trabalho dentro do período averbado.

8º Parecer da Controladoria Interna ou Procuradoria Jurídica do RPPS;

Peça que compõe o processo de aposentadoria, onde se relata os principais fatos da vida funcional do servidor e se opina a respeito da legalidade do ato concessório, abordando os seguintes aspectos: a) forma do vínculo do servidor com a Administração Pública, b) implemento dos requisitos da regra de aposentadoria na qual o servidor está se aposentando e c) composição dos proventos.

9º Planilha de cálculo dos proventos (integralidade ou média aritmética simples);

Caso o servidor se aposente com base na remuneração do cargo efetivo (integralidade), juntar planilha apontando todas as parcelas que compõem os proventos (vencimento, adicionais ou gratificações) com os seus respectivos fundamentos legais e valores.

Na condição do servidor se aposentar com base na média aritmética simples, juntar planilha do cálculo da média, com o respectivo resultado.

10º Portaria concessória do benefício, onde conste o dispositivo constitucional que fundamenta a regra pela qual o servidor se inativou;

Trata-se do ato administrativo que formaliza a concessão da aposentadoria, nele devem constar diversas informações, tais como: nome do servidor, CPF, número de matrícula, cargo, padrões e níveis, regra constitucional (CF/88) pela qual o servidor está se aposentando, valor dos proventos.

No verso, discriminar as parcelas que compõem os proventos, com suas respectivas fundamentações legais e valores, conforme o apurado na planilha. Importante ressaltar que as regras de aposentadoria estão hoje previstas na Constituição Federal e nas emendas constitucionais e, portanto, nelas devem ser fundamentadas.

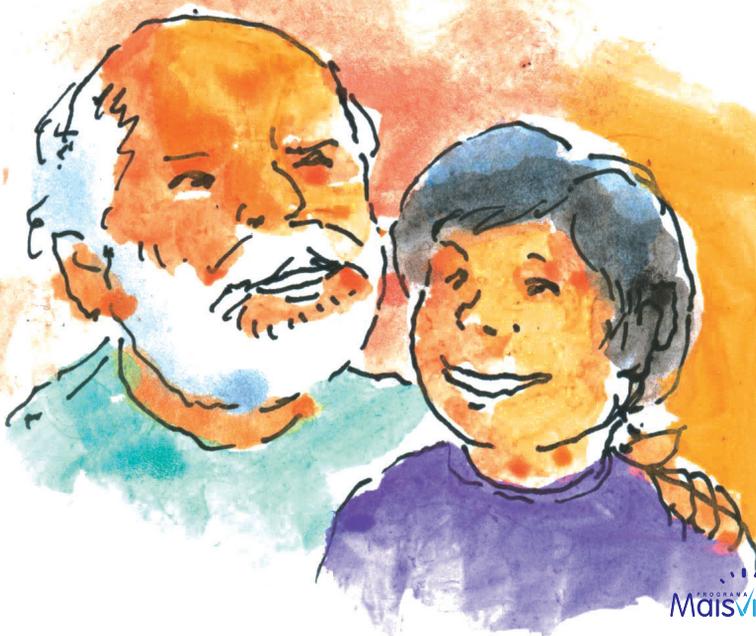
11º Publicação do ato concessório na imprensa oficial;

O ato administrativo que concede a aposentadoria só ganha vida no mundo jurídico a partir de sua publicação no Diário Oficial. Somente a partir desse momento, o servidor está devidamente aposentado.

12º Tratando-se da Aposentadoria por invalidez: juntar o laudo pericial da junta médica oficial;

O laudo é o documento que prova a efetiva invalidez do servidor e indica o CID (Classificação Internacional de Doenças) da doença para efeito de aposentadoria integral ou proporcional.

DOCUMENTOS



DOCUMENTOS PARA REQUERER PENSÃO POR MORTE

- a) RG, CPF, certidão de nascimento ou casamento dos segurados e dependentes;
- b) Certidão de óbito;
- c) Contracheque do segurado do mês anterior ao óbito;
- d) Documento que comprove a nomeação e posse no serviço público (para segurado admitido após a Constituição Federal/88);
- e) Mapa de tempo de serviço (para segurado falecido na atividade);
- f) Cópia autenticada do processo de aposentadoria, reforma ou transferência para reserva (para segurado falecido inativo).

CULTIVANDO RELACIONAMENTOS POSITIVOS



○ ser humano é gregário por natureza. É assim, em grupo, que nos sentimos mais completos. Podemos enxergar nossa vida como um grande sistema do qual fazem parte vários subsistemas. Desse modo, aspectos da vida pessoal, profissional, social, espiritual, financeira, familiar, dentre outros, constituem subsistemas dos quais fazemos parte e nos quais interagimos com outras pessoas. O que acontece, muitas vezes, é que alguns membros do nosso círculo interagem conosco em mais de um subsistema. Conseqüentemente, qualquer transição na vida pode trazer certa desordem no nosso ecossistema. A aposentadoria, como vários momentos da vida, é um processo de transição, e como tal, pode provocar desequilíbrios. Portanto, no planejamento dessa transição é fundamental, que se busquem mecanismos para preservar estas relações. Relacionamentos significativos acrescentam valor à vida. O afeto e a amizade de pessoas que consideramos nos ajudam a transitar de maneira mais serena para o estágio do pós-carreira.

Outro aspecto de capital importância é averiguar de quais pessoas nos distanciamos e por que o fizemos. Vale a pena avaliar a possibilidade de restaurar ou não esses vínculos, e se for o caso, exercitar o perdão, que é uma atitude, de muitas formas, libertadora. Vários estudos científicos dão conta de que na maturidade, em

geral, as pessoas focam mais nas experiências positivas, desenvolvem a habilidade de resolver problemas, possuem uma percepção mais profunda da finitude do tempo e estão mais predispostas a exercer o perdão.

Em vista disso, preservar antigas amizades e cultivar novos amigos é fator primordial para a felicidade e bem-estar, já que relacionamentos positivos nos dão a sensação de apoio e conexão. Basta lembrar os nossos momentos de intensa emoção. Em geral, estávamos juntos de outras pessoas.



VIDA SAÚDÁVEL



A manutenção da autonomia e da capacidade funcional é algo essencial ao ser humano, pois permite a liberdade e competência para gerir a própria vida e cuidar de si mesmo. Garante a tomada de suas decisões, o estabelecimento e cumprimento de regras, além de permitir a realização de atividades do cotidiano, relacionadas à mobilidade e comunicação, assegurando qualidade de vida, mesmo que o indivíduo tenha alguma doença preexistente.

Com o passar dos anos, especialmente com a chegada da aposentadoria, pode haver perda de vigor físico e sinais de cansaço. Para que seja possível um envelhecimento saudável, particularmente no caso do idoso que tenha uma doença preexistente, deve ter um compromisso antecipado com a própria saúde, a fim de garantir o máximo de autonomia e capacidade funcional.

Sendo assim, o aposentado deve lançar mão de algumas estratégias para obter um envelhecimento mais ativo e saudável possível. Entre estas estratégias destacam-se optar por uma alimentação saudável, realizar atividade física regular e interagir socialmente com amigos e familiares. Conhecer seus direitos é outra estratégia que permite um envelhecimento mais saudável, pois o Estatuto do Idoso (Lei n. 10.741/2003) garante acesso preferencial a vários serviços como

saúde, transporte, cultura e lazer, bem como prevê penalidades para casos de abandono e violência.

Manter-se ativo e participativo em grupos de apoio é extremamente importante, pois além de favorecer uma interação social entre os aposentados, com estabelecimento de amizades e relacionamentos amorosos, ainda possibilita discussão de temas comuns ao cotidiano do grupo, podendo despertar novas habilidades, trabalhando ainda as vulnerabilidades.



LAZER: TORNANDO A VIDA SUAVE



O trabalho tem grande importância na vida da maioria de nós. Muitas vezes nossa identidade se confunde com o próprio trabalho. Mas viver exclusivamente para o trabalho pode tornar a vida árdua e sem graça. É preciso que nos desliguemos dessas obrigações de vez em quando, ou seja, é preciso dar um tempo. Um tempo que nos proporcione prazer e descontração. O declínio da vida produtiva pode trazer consigo preconceitos e um sentimento de desvalorização nos âmbitos familiar e social, e com isso problemas psíquicos para quem se aposenta. Se o lazer é de capital importância para quem está na ativa, na fase do pós-carreira é um elemento fundamental para o equilíbrio do ser humano, uma vez que oportuniza o contato social, melhora o humor, promove o divertimento e mesmo o descanso para a mente.

É essencial que façamos nessas horas aquilo que nos dá prazer. E desse modo, existe uma gama de atividades que podem servir a esse propósito. Alguns adoram o contato com a natureza. Outros amam dançar e movimentar o corpo. Há aqueles que gostam de poesias e músicas. Também tem os cinéfilos e os apaixonados pela leitura. Muitos prezam viajar e conhecer novos lugares e pessoas. E todos podem e devem fazer de tudo um pouco. Aqui interessa apenas se sentir bem. O bem-estar consigo e com a vida traz um tempero especial para a existência.

EDUCAÇÃO FINANCEIRA



Um dos problemas que mais aflige a família no Brasil é como a maioria dos brasileiros trata suas finanças pessoais, geralmente com pensamentos imediatistas e seduzidos pelo enorme apelo consumista da nossa sociedade, desconsiderando o poderoso efeito dos juros compostos sobre dívidas e investimentos, principalmente quando consideramos que as taxas de juros do país sempre estiveram entre as maiores do mundo. Esse desconhecimento sobre finanças se explica pela ausência da educação financeira na base nacional curricular das escolas.

A educação financeira é a disciplina que trata das competências necessárias para que o indivíduo saiba se relacionar bem com suas finanças, fazendo seu dinheiro render mais. É a arte de dominar o dinheiro, buscando melhorar sua qualidade de vida tanto hoje quanto no futuro, bem como garantir a segurança material e o bem-estar de sua família.

As boas práticas disseminadas pela educação financeira devem se tornar hábitos e fazer parte de um rol de ações, assim como a alimentação saudável e os exercícios físicos, que melhoram a qualidade de vida e preparam para um período pós-carreira bem mais tranquilo. Você só conseguirá formar um patrimônio sólido se tornar habituais ações como cortar gastos, poupar e investir.

Minha situação financeira

A primeira coisa a fazer é um diagnóstico para saber qual sua situação financeira, se está endividado (com dívidas vencidas), equilibrado ou superavitário (quando há alguma reserva financeira). O ideal é que esteja superavitário, pois, assim não estará pagando os juros que são pagos por quem está endividado, bem como ficará preparado para eventuais imprevistos e, possivelmente, recebendo rendimentos por essa reserva financeira.

Nunca gaste mais do que você ganha

Essa é a regra básica da educação financeira, parece uma regra óbvia, mas muitas pessoas insistem em gastar mais que seu salário, o que causa endividamento. Apesar de precisar de um pouco de esforço e disciplina para ser executada, ela fará de você um indivíduo capaz de organizar sua vida financeira. Caso já faça isso, com certeza, já tem uma vida financeira organizada.

Planeje seus gastos

Para gastar menos do que se ganha é necessário ter o controle de receitas e despesas. Caso você tenha uma ou poucas fontes de receita, poderá concentrar-se no controle das despesas. Anote suas despesas diariamente

durante um mês ou mais, separando por categoria, para realizar uma análise minuciosa. Feito isso, é preciso identificar e ajustar onde existem gastos excessivos ou despesas desnecessárias que podem ser adiadas ou mesmo evitadas. Priorize os gastos obrigatórios e o pagamento de dívidas, nesta ordem. Havendo sobra de dinheiro, separe o que pode ser poupado e somente depois gaste com o que pode ser considerado supérfluo.

Reserva de emergência

Quando a pessoa consegue gastar menos do que aquilo que ganha, demonstra que está conseguindo poupar. Seu primeiro objetivo com esse dinheiro poupado é a criação de uma reserva de emergência, ou seja, um dinheiro que esteja disponível quando ocorrer um imprevisto ou uma situação de urgência. O valor alocado nessa reserva deve ser suficiente para sustentar o custo de vida da sua família por seis meses e deve estar alocado em investimentos de curto prazo, pois estes têm baixo risco e alta liquidez, ou seja, podem ser resgatados com facilidade.

Sonhar é importante

Após formar a reserva de emergência, o dinheiro poupado deve ser investido para que, no futuro, se possa realizar sonhos. Esses sonhos podem ser de curto, médio ou longo prazo: fazer uma viagem, comprar um carro ou um apartamento, livrar-se das dívidas, ou mesmo, atingir a sua independência financeira. Os sonhos fazem o ato de “poupar” ter um propósito, fazendo com que a motivação em poupar aumente cada vez mais. A educação financeira ajuda a realizar sonhos, só é preciso definir prioridades e estabelecer metas para cada sonho.



Faça seu dinheiro trabalhar pra você

Por fim, a educação financeira nos ensina a utilizar o poder dos juros compostos a nosso favor por meio dos rendimentos de nossas aplicações. Os juros, que podem ser devastadores quando estamos endividados, serão o principal aliado para atingirmos nossos objetivos e realizarmos nossos sonhos. Lembre-se, nunca é tarde para começar, o importante é poupar e investir regularmente.



ATENÇÃO AO SERVIDOR



Com o intuito de disponibilizar um ambiente de trabalho saudável e ameno aos membros e servidores, o TCE-PI oferece diferentes programas, serviços e ações.

PROGRAMA SER-TCE

O Programa de Saúde, Qualidade de Vida e Cidadania do TCE-PI está embasado na Resolução do TCE-PI nº 26 de 30 de julho de 2015, com o objetivo de incentivar e disponibilizar ferramentas para que os servidores tenham oportunidade de investir mais na saúde e bem-estar, nos aspectos físico, emocional, social e profissional, oferecendo as seguintes ações e serviços:

Atendimento Médico: realização de consultas de caráter preventivo.

Local: Consultório Médico 3º Andar – Anexo I

Dias/Horário de Atendimento: segunda a sexta: 8h às 12h

Contato: (86) 3215-3848

Atendimento de Fisioterapia: realização de tratamento e prevenção de lesões e doenças ocasionadas em função do trabalho e atividades cotidianas.

Local: Seção de Serviços Integrados de Saúde - SSIS

Dias/Horário de Atendimento: segunda a sexta:
7h às 13h

Contato: (86) 3215-3936

Atendimento de Odontologia: visa disponibilizar tratamento e prevenção relacionados à saúde bucal.

Local: Seção de Serviços Integrados de Saúde - SSIS

Dias/Horário de Atendimento: segunda a sexta:
7h30min às 12h30min

Contato: (86) 3215-3936

Atendimento de Enfermagem: serviço que visa auxiliar no monitoramento da saúde e bem estar dos servidores.

Local: Seção de Serviços Integrados de Saúde - SSIS

Dias/Horário de Atendimento: segunda a sexta:
7h30min às 11h30min

Contato: (86) 3215-3936

Atividades Educativas: são ações direcionadas à conscientização da necessidade de tornar rotina o cuidado com a saúde e a boa alimentação.

Campanhas de Vacinação: ação de caráter preventivo, que busca incentivar e disponibilizar ferramentas para que os servidores tenham oportunidade de investir mais na saúde e bem-estar.

Campanha de Doação de Sangue: consiste na realização de doação de sangue nas dependências do Tribunal, visando contribuir com a manutenção do banco de sangue do Centro de Hematologia e Hemoterapia do Piauí-HEMOPI.

Ações Solidárias: atividades que visam estimular a solidariedade e integração entre membros e servidores e demais colaboradores, como bazar, arraial, feira gastronômica, dentre outras.

Feira do Servidor: visa valorizar e divulgar o talento e outras potencialidades que o servidor público desenvolve fora da atividade do controle externo.

Show de Talentos: ocorre na semana do dia do servidor público e objetiva promover momentos de integração e divertimento aos servidores.

Coral “Contas e Cantos”: o coral busca tornar o ambiente de trabalho mais agradável por meio da

música, despertar talentos, levar o público interno e externo a um contato mais próximo com a arte musical.

Local: Escola de Gestão e Controle Cons. Alcides Nunes

Dias/Horário de Atendimento: sextas-feiras: 9h às 10h30min

Contato: (86) 3215-3848

Ginástica Laboral: são ofertadas semanalmente em cada setor atividades físicas com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais.

Passeios Ciclísticos: ação que visa estimular a prática de atividade física e momento de lazer aos membros e servidores.

Convênio com Academias: através de parcerias com algumas academias, visando estimular a prática de atividade física.

Participação em Atividades Esportivas: ação que visa estimular a prática de atividade física

e momento de lazer aos membros e servidores, inclusive com participação em eventos esportivos dentre e fora do estado.

Ações de Sustentabilidade Ambiental: confecção e distribuição de blocos de anotação com material reciclável, recolhimento de pilhas e baterias para descarte, dentre outras ações.

ESCOLA DE GESTÃO E CONTROLE CONSELHEIRO ALCIDES NUNES - EGC

Oficina de Planejamento Financeiro: a oficina conta com ensinamentos básicos como colocar todos os gastos na ponta do lápis.

Curso de Línguas Inglês/Francês: com o objetivo de atender as necessidades do mercado e permitir o aprendizado de outras línguas.

Curso Promoção de Saúde e Qualidade de Vida: que visa desenvolver estratégias de capacitação e estimulação na prática profissional entre o indivíduo e a organização.

Programa Conviver: é uma iniciativa da EGC em parceria com a Corregedoria-Geral e a Comissão de Ética, objetivando promover condições para o autoconhecimento como base para as relações interpessoais de qualidade no ambiente de trabalho, oportunizando maior conhecimento sobre o Código de Ética do TCE-PI.

IMPORTANTE

- ✓ A Escola de Gestão e Controle Cons. Alcides Nunes - EGC, além das atividades supramencionadas, oferece uma série de cursos, palestras, oficinas e workshops nas mais variadas áreas de interesse do TCE-PI, bem como atividades diretamente relacionadas com o Programa SER TCE-PI.
- ✓ As atividades desenvolvidas pela EGC são divulgadas via intranet, site, dentre outros canais de comunicação.

Local de inscrições: Secretaria da EGC

Dias/Horário de Atendimento: segunda a sexta:
7h30min às 17h

Contato: (86) 3215-3802/ 3215-3873

- ✓ Alguns desses serviços são estendidos aos dependentes dos membros e servidores.

SUGESTÕES DE FILMES, LIVROS E SITES

FILMES

A vida é bela – Drama, comédia (1999)

Sinopse: Guido e Giosué, pai e filho, durante a Segunda Guerra Mundial são levados para um campo de concentração nazista e Guido busca maneiras de tornar o dia a dia de Giosué o mais leve possível, como se estivessem apenas em uma brincadeira.

O que realmente importa – Drama, romance (2013)

Sinopse: Em meio à turbulência de uma família em disputa por dinheiro, Jason Stevens, ao encontrar cartas antigas de seu avô, começa a questionar o sentido de sua vida.

A sogra – Comédia (2005)

Sinopse: Neste filme, Viola, uma famosa apresentadora de televisão, é demitida e, a partir daí, começa a implicar com Charlotte, noiva de seu filho único Kevin.

Um senhor estagiário – Comédia (2015)

Sinopse: O filme mostra a vida sob a perspectiva de Ben Whittaker, um viúvo de 70 anos que volta ao mercado de trabalho, mas como estagiário de um site de moda, e de sua chefe, Jules Ostin, uma mulher bem mais nova e conectada com o mundo digital.

Mamma Mia! O filme – Comédia musical (2008)

Sinopse: Sophie está planejando seu casamento que será realizado no hotel da sua mãe, Donna, na Ilha Grega de Kalokairi, e aproveita a oportunidade pra tentar descobrir quem é seu pai, para isso convida Harry, Sam e Bill, ex-namorados de sua mãe, para o seu casamento.

Mamma Mia! Lá vamos nós de novo – Comédia musical (2018)

Sinopse: Sophie assume o hotel após a morte de sua mãe Donna, convida Harry, Sam, Bill e as melhores amigas de sua mãe e passam a recordar histórias sobre a juventude de Donna.

O amor não tira férias – Comédia, romance (2006)

Sinopse: Iris mora em Londres, Amanda em Los Angeles, têm personalidades totalmente diferentes e resolvem fazer um intercâmbio de casa. A partir daí passam a viver uma série de mudanças.

Antes de partir – Drama, aventura, comédia (2008)

Sinopse: Carter Chambers e Edward estão lutando contra o câncer e dividem o mesmo quarto de hospital. Ambos descobrem que têm pouco tempo de vida e fazem uma lista das coisas que gostariam de fazer antes do fim.

Elsa e Fred – Romance, comédia, drama (2014)

Sinopse: Um pequeno acidente de trânsito causado por Elsa a aproxima de Fred, seu vizinho, e os dois começam a estreitar laços.

Ultima viagem a Vegas – Comédia (2013)

Sinopse: Billy, Paddy, Archie e Sam são sessentões. Quando Billy decide se casar, os quatro resolvem fazer uma despedida de solteiro em Las Vegas como forma de reviver suas aventuras da juventude.

Despedida em grande estilo – Comédia, policial (2017)

Sinopse: Willie, Joe e Albert são amigos de longas datas e estão passando por problemas financeiros. Willie presencia um assalto a banco e dá início, junto com seus amigos, a um plano para realizarem seu próprio assalto a banco.

Ensina-me a viver – Comédia dramática (1971)

Sinopse: Maude, uma senhora de quase 80 anos, apaixonada pela vida, conhece Harold, de 20 anos, rapaz impressionado com a morte. Durante a convivência, Maude faz Harold enxergar a vida sob outra perspectiva.

Amor - Drama (2013)

Sinopse: Anne e Georges, além de casados, têm a música como paixão. Ao sofrer um derrame, Anne passa a ter uma série de dificuldades que colocam em teste o amor dos dois.

Cocoon – Ficção científica, drama (1985)

Sinopse: Três senhores, moradores de um asilo, passam a ter uma disposição surpreendente, mal sabendo eles que a razão dessa disposição

encontra-se na piscina que eles frequentam e que tem origem extraterrestre, fator que provoca neles um dilema.

Longe dela – Drama, romance (2006)

Sinopse: Fiona descobre que tem mal de Alzheimer e os sintomas começam a interferir em seu casamento com Grant. Fiona inicia seu tratamento em uma clínica que tem como regra que o paciente fique incomunicável por 30 dias. Em sua primeira visita, Fiona não reconhece mais Grant e ainda apaixonou-se por Aubrey, um paciente da clínica. Grant coloca-se na posição de amigo ao mesmo tempo em que busca maneiras de fazer com que Fiona se lembre dele.

O amor não tem fim – Comédia, dramática, romance (2011)

Sinopse: Mary e Adam são casados há 30 anos. Os filhos saíram de casa e agora o casal se depara com problemas causados pelos esquecimentos de Mary e o descontentamento de Adam com sua vida profissional. Essa situação faz os dois perceberem que a terceira idade está chegando.

O curioso caso de Benjamin Button – Drama, fantasia, romance (2009)

Sinopse: Benjamin, curiosamente, nasceu com características e doenças de uma pessoa idosa. A condição de Benjamin, com o passar dos anos, faz com que ele rejuvenesça.

O exótico hotel Marigold – Comédia dramática (2012)

Sinopse: Evelyn, Muriel e Douglas são aposentados e decidem partir em uma viagem à Índia. Para completar a turma convidam mais três amigos. Ao chegarem no hotel, os amigos deparam-se com uma realidade totalmente diferente. Mas Sonny, um jovem sonhador, apresenta aos amigos novas experiências, que farão com que os aposentados vejam a vida sob nova perspectiva.

Alguém tem que ceder – Romance, comédia (2004)

Sinopse: Harry, um solteirão cobiçado, namora a jovem Marin. Os dois decidem visitar a casa de praia de Erica, mãe de Marin. Eles só não contavam que Harry sofreria uma parada cardíaca e passaria a ficar sob os cuidados de Erica. A convivência faz os dois se aproximarem, no entanto Harry

nega estar apaixonado por Erica, que começa um relacionamento com Julian, o jovem médico de Harry.

Diário de uma paixão – Drama, romance (2004)

Sinopse: Em uma clínica geriátrica, Duke lê para uma interna a história de amor de Allie e Noah, que se apaixonaram em 1940. A família de Allie não aceitava a relação dos dois, pois Noah era um rapaz pobre. A fim de afastá-los, Allie é mandada para uma longa viagem.

E se vivêssemos todos juntos - Comédia (2012)

Sinopse: Os casais Jean e Annie, Albert e Jeanne, e o solteirão Richard são melhores amigos há tempos. Quando as complicações de saúde que acompanham a terceira idade começam a aparecer, os cinco decidem morar juntos. Essa experiência trará sérias consequências para a vida de cada um deles.

SITES

<https://www.portalterceiraidade.org.br>

<https://tecnosenior.com/negcios-para-a-terceiraidade-como-empreender-para-idosos>

<https://www.velhosamigos.com.br/>

<https://www.aposentadoriabrasil.com.br>

<https://www.aposentadoriasa.com.br>

<https://www.terceiraidadeconectada.com.br>

<https://www.felizmelhoridade.com.br>

<https://www.aposentadoriadoservidor.com.br>

LIVROS

Em busca de sentido – Victor Frankl

Frankl narra suas experiências enquanto esteve em um campo de concentração durante a Segunda Guerra Mundial, bem como fala a respeito da logoterapia.

Viva bem a velhice – B.F. Skinner

Skinner escreveu este livro aos 80 anos e busca mostrar que é possível manter-se ativo na terceira idade.

O cérebro: um guia para o usuário – J.J. Ratey

O autor faz um link entre as mais recentes descobertas científicas e de que maneira podemos utilizá-las para prolongar nossa agilidade, longevidade e melhorar nossa saúde.

Sobre a brevidade da vida – Sêneca

Sêneca trata sobre a brevidade da vida humana e aborda assuntos como amizade e aprendizados.

Saber envelhecer – Cícero

Cícero analisa alguns aspectos que acompanham a terceira idade, como o enfraquecimento do nosso corpo, e nos faz ver com outra perspectiva tais situações que nos fazem achar a velhice detestável.

Casais inteligentes enriquecem juntos – G. Cerbasi

Neste livro Gustavo Cerbasi aponta que a maioria das brigas em um relacionamento ocorre por questões financeiras. Nesse sentido o consultar elenca uma série de atitudes com o intuito de trabalhar uma parceria inteligente na administração das finanças do casal.

A Sexualidade do Idoso vista com um Novo Olhar – C.P. Pascual

Este livro traz uma abordagem diferente e que fará com que as pessoas vejam essa questão sob uma nova perspectiva.

Envelhecer: Histórias, Encontros, Transformações – P.P. Monteiro

O autor Pedro Paulo busca mostrar a velhice como um processo contínuo de transformação, assim como todas as fases da vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Emenda Constitucional nº 20**, de 15 de dezembro de 1998. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Constituicao/Emendas/Emc/emc20.htm>. Acesso em: 6 set. 2018.

BRASIL. Constituição (1988). **Emenda Constitucional nº 41**, de 19 de dezembro de 2003. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Constituicao/Emendas/Emc/emc41.htm>. Acesso em: 6 set. 2018.

BRASIL. Constituição (1988). **Emenda Constitucional nº 47**, de 5 de julho de 2005. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/CCivil_03/Constituicao/Emendas/Emc/emc47.htm>. Acesso em: 6 set. 2018.

BRASIL. Constituição (1988). **Emenda Constitucional nº 70**, de 29 de março de 2012. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Emendas/Emc/emc70.htm>. Acesso em: 6 set. 2018.

BRASIL. Constituição (1988). **Emenda Constitucional nº 88**, de 7 de maio de 2015. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/Emendas/Emc/emc88.htm>. Acesso em: 6 set. 2018.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil: Promulgada em 5 de outubro de 1988. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm>. Acesso em: 6 ago.2018

IBGE. Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75,8 anos, 2017. Disponível em: < <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18469-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-8-anos>>. Acesso em: 05 ago. 2018

MUDAR

(Clarice Lispector)

"Mude, mas comece devagar,
porque a direção é mais importante que a velocidade.

Sente-se em outra cadeira,
no outro lado da mesa.
Mais tarde, mude de mesa.

Quando sair,
procure andar pelo outro lado da rua...

Depois, mude de caminho, ande por outras ruas,
calmamente, observando com
atenção os lugares por onde você passa.

Tome outros ônibus.
Mude por uns tempos o estilo das roupas.
Dê os teus pés sapatos velhos.
Procure andar descalço alguns dias.

Tire uma tarde inteira
para passear livremente na praia,
ou no parque,
e ouvir o canto dos passarinhos.

Veja o mundo de outras perspectivas..."