PROGRAMA

Mais Viver

VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

Tribunal de Contas
do Estado do Piauí

GUIA PARA PARTICIPANTES



2ª EDIÇÃO • 2026

PROGRAMA MaisViver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

GUIA PARA PARTICIPANTES

2ª Edição

TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO PIAUÍ
TERESINA-PI
2026

© 2018, Tribunal de Contas do Estado do Piauí
Todos os direitos reservados.
1ª edição: 2018
2ª edição: 2026
Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.
Disponível também em: http://www.tce.pi.gov.br

Projeto gráfico, Capa e Diagramação
ALG publicidade

Ilustrações
Gabriel Archanjo

Revisão
Eveline da Silva Oliveira

Impressão
Seven Gráfica

P454m Piauí. Tribunal de Contas do Estado do Piauí

Mais viver – vida plena no pós carreira : guia para participantes/ Tribunal de Contas do Estado do Piauí. – 2 ed. – Teresina, PI : TCE-PI, 2026.
p.
56p.

ISBN: 978-65-0237560-0

1.Servidor. 2.Aposentadoria. 3.Planejamento
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. Joaquim Kennedy Nogueira Barros
Presidente

Cons. Kleber Dantas Eulálio
Vice-Presidente

Consª. Lilian de Almeida V. Nunes Martins
Corregedora

Cons. Abelardo Pio Vilanova e Silva
Ouvidor

Consª. Flora Izabel Nobre Rodrigues
Controladora Interna

Consª. Rejane Ribeiro Sousa Dias
Presidente da 1ª Câmara

Consª. Waltânia Maria N. de S. Alvarenga
Presidente da 2ª Câmara

CONSELHEIROS SUBSTITUTOS

Jaylson Fabianh Lopes Campelo
Auxiliar da Presidência

Delano Carneiro da Cunha Câmara
Auxiliar da Ouvidoria

Jackson Nobre Veras
Auxiliar da Corregedoria

Allisson Felipe de Araújo
Auxiliar da Controladoria

PROCURADORES

Leandro Maciel do Nascimento
Procurador-Geral

José Araújo Pinheiro Junior
Subprocurador-Geral

Márcio André Madeira de Vasconcelos
Corregedor

Raíssa Maria Rezende de Deus Barbosa
Ouvidora

Plínio Valente Ramos Neto
Coordenador do CAOP

SECRETÁRIO ADMINISTRATIVO

Paulo Ivan da Silva Santos

DIRETOR DE GESTÃO DE PESSOAS

Antônio Henrique Lima do Vale

CHEFE DA DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

Jupicyana de Oliveira Costa Dias

CHEFE DA SEÇÃO DE ACOMPANHAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

Naira Lopes Moura

CHEFE DA SEÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Kelly de Sousa Maciel

COMITÊ EXECUTOR

Coordenador

Antônio Henrique Lima do Vale

Membros

Auricelia Caroline de Carvalho Cardoso
Maria da Conceição Rufino de Oliveira
Esmeralda de Sousa Vieira Araújo
Alex Sandro Lial Sertão
Thayrine Santos Moura Pimentel
Kelly de Sousa Maciel
Naira Lopes Moura
José Durvalino de Moura Leal
Carla Fernanda Silva Quirino
Maria Valéria Santos Leal
Maria Clara Martins Luz e Silva
Anete Marques da Silva

Elaboração

Naira Lopes Moura
Paulo Sérgio Castelo Branco
Alex Sandro Lial Sertão
Maria Clara Martins Luz e Silva
Kelly de Sousa Maciel
Antônio Henrique Lima do Vale
Eduardo Sousa da Silva

SUMÁRIO

PALAVRA DO PRESIDENTE (1ª Edição) ---------- 9

PALAVRA DO PRESÍDENTE (2ª Edição) ---------- 11

INTRODUÇÃO ---------- 13

MISSÃO, VISÃO E VALORES ---------- 16

MUDANÇAS! A CERTEZA DA VIDA ---------- 18

CRITÉRIOS PARA APOSENTADORIA E TIPOS DE APOSENTADORIAS EXISTENTES ---- 20

DOCUMENTOS PARA REQUERER A APOSENTADORIA ---------- 36

DOCUMENTOS PARA REQUERER PENSÃO POR MORTE ---------- 39

PROGRAMA DE APOSENTADORIA INCENTIVADA - PAI ---------- 42

CULTIVANDO RELACIONAMENTOS POSITIVOS ---------- 45

VIDA SAUDÁVEL ---------- 47

LAZER: TORNANDO A VIDA SUAVE ---------- 49

EDUCAÇÃO FINANCEIRA ---------- 51

ATENÇÃO AO SERVIDOR ---------- 55

SUGESTÕES DE FILMES, LIVROS E SITES ---------- 62

REFERÊNCIAS ---------- 70

PALAVRA DO PRESIDENTE

Viver mais e melhor

O Tribunal de Contas do Estado (TCE-PI) tem implantado diversos programas e iniciativas para envolver os seus membros e servidores em atividades que proporcionem bem-estar e estimulem a adoção de hábitos saudáveis e 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.

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 e reforça o compromisso e responsabilidade do TCE-PI com o seu corpo funcional.

Cordialmente,
Cons. Olavo Rebêlo de Carvalho Filho
Presidente do TCE-PI
(Biênio 2017/2018)

PALAVRA DO PRESIDENTE (2ª Edição)

O Tribunal de Contas do Estado do Piauí, por meio da Presidência, tem a honra de apresentar a segunda edição do "Guia do Programa Mais Viver - Vida Plena no Pós-Carreira", revista e ampliada. Esta iniciativa integra a política institucional de valorização dos membros e servidores, reafirmando o compromisso do TCE-PI com o bem-estar físico, emocional, mental, espiritual e social de seu corpo funcional.

O Programa Mais Viver foi concebido com o propósito de oferecer suporte aos servidores que se encontram em fase de transição para a aposentadoria, bem como àqueles que já a vivenciam. Reconhecendo que o processo de desligamento da vida profissional ativa pode gerar impactos significativos, o TCE-PI propõe uma abordagem humanizada e preventiva, voltada à promoção da saúde integral e ao fortalecimento de vínculos sociais.

A proposta do Programa está alinhada aos princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana e da responsabilidade social, buscando romper com paradigmas que associam a aposentadoria à inatividade. Ao contrário, o Mais Viver estimula a construção de novos projetos de vida, valorizando a experiência acumulada e incentivando a

continuidade da contribuição dos servidores à sociedade.

Por meio de ações planejadas e coordenadas pelo Comitê Executor instituído por esta Presidência, o Programa contempla atividades de orientação, acolhimento e desenvolvimento pessoal, com foco na longevidade ativa e na qualidade de vida. A meta é preparar o servidor para uma transição consciente, segura e enriquecedora, promovendo o equilíbrio entre o eu profissional e o eu pessoal.

Assim, o Tribunal de Contas do Estado do Piauí reafirma seu papel institucional como agente promotor de bem-estar e inclusão, reconhecendo que viver mais e melhor é um direito que se estende para além da carreira pública.

O Programa Mais Viver é, portanto, expressão concreta do respeito e da gratidão aos que dedicaram sua trajetória ao serviço público com excelência e compromisso.

Joaquim Kennedy Nogueira Barros
Presidente do TCE-PI
(Biênio 2025/2026)

INTRODUÇÃO

por Naira Lopes Moura



O 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, 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 contribuírem ainda em outras instâncias do espectro social, haja vista que a expectativa de vida vem aumentando significativamente ao longo dos anos, passando para 76,4 anos conforme dados do IBGE (2023).

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: politica 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), posteriormente substituída pela Portaria nº888/2024 da Presidência, com as atribuições de planejar as ações; verificar os servidores aptos para ao 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.

PROGRAMA MaisViver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

MISSÃO, VISÃO E VALORES

por Comitê Executor – 2018



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

por Paulo Sérgio Castelo Branco



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, se confundindo com a nossa própria identidade e com a 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.

O 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

por Alex Sandro Lial Sertão

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.



A compreensão das regras vigentes após a Reforma da Previdência Estadual (EC 54/2019) é fundamental para que os servidores públicos possam planejar adequadamente sua vida funcional e previdenciária.

Cada modalidade de aposentadoria possui requisitos específicos de tempo de contribuição, idade e vínculo com o serviço público, refletindo as mudanças introduzidas pela nova legislação.

A seguir, são apresentados os principais tipos de aposentadoria previstos e suas condições de concessão, conforme a atual legislação estadual.

REGRAS VIGENTES APÓS A REFORMA DA PREVIDÊNCIA ESTADUAL (EC 54/2019, DE 26/12/2019):

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
1. Aposentadoria voluntária por idade e tempo de contribuição – Regra permanente	Art. 46, §1º, I do ADCT da CE/89, com redação dada pela EC 54/19	**REQUISITOS CUMULATIVOS:** **a)** 25 anos de tempo de contribuição; **b)** 10 anos de efetivo exercício no Serviço Público; **c)** 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria; **d)** 65 anos de idade, se homem; **e)** 62 anos de idade, se mulher.	**ART. 53 DO ADCT DA CE/89** **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 60% da média preliminar, se o servidor tiver igual ou menos de 20 anos de contribuição, acrescendo-se 2% a cada ano que exceder 20 anos de contribuição.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
2. Aposentadoria por incapacidade permanente	Art. 46, §1º, II do ADCT da CE/89, com redação dada pela EC 54/19	Incapacidade permanente para o trabalho, no cargo em que o servidor estiver investido, **quando insuscetível de readaptação**, hipótese em que será obrigatória a realização de avaliações periódicas para verificação da continuidade das condições que ensejaram a concessão da aposentadoria.	**ART. 53 DO ADCT DA CE/89** **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 60% da média preliminar, se o servidor tiver pelo menos 20 anos de contribuição, acrescendo-se 2% a cada ano que exceder 20 anos de contribuição. Obs: se a incapacidade decorrer de acidente de trabalho, doença profissional e de doença do trabalho, o benefício corresponderá a 100% do resultado da média.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
3. Aposentadoria compulsória	Art. 46, §1º, III do ADCT da CE/89, com redação dada pela EC 54/19	75 anos de idade, independente do sexo do servidor, com proventos proporcionais ao tempo de contribuição implementado até a idade limite (EC 88/15 em c/c o LC 152/15).	**ART. 53, § 4º DO ADCT DA CE/89** O valor do benefício da aposentadoria de que trata o inciso III do § 1º do art. 46 corresponderá ao resultado do tempo de contribuição dividido por 20 (vinte) anos, limitado a um inteiro, multiplicado pelo valor apurado na forma do caput e do § 2º deste artigo, ressalvado o caso de cumprimento de critérios de acesso para aposentadoria voluntária que resulte em situação mais favorável. **FÓRMULA:** (TC/20: limitado a 1) x (60% com 20 anos de TC + 2% para cada ano a mais).

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
4. Aposentadoria de professor por idade e tempo de contribuição	Art. 46, §2º, III do ADCT da CE/89	**a)** 25 anos de tempo de contribuição **exclusivamente em efetivo exercício das funções de magistério na educação infantil e no ensino fundamental e médio**; **b)** 10 anos de efetivo exercício no Serviço Público; **c)** 5 anos no cargo em que se dará a aposentadoria; **d)** 60 anos de idade, se homem; **e)** 57 anos de idade, se mulher.	**ART. 53 DO ADCT DA CE/89** **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 60% da média preliminar, se o servidor tiver pelo menos 20 anos de contribuição, acrescendo-se 2% a cada ano que exceder 20 anos de contribuição.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
5. Regra de transição de pontos	Art. 43 do ADCT da CE/89, com redação dada pela EC 54/19	**a)** Ingresso em cargo efetivo até o dia 26/12/19; **b)** Mulher: 57 anos de idade e 30 de contribuição; **c)** Homem: 62 anos de idade e 35 de contribuição; **d)** 20 anos de serviço público e 5 no cargo; **e)** Somatório de idade e tempo de contribuição, incluídas as frações de dias, iniciando com 86 pontos para a mulher e 96 pontos para o homem. Obs: A partir de 1º/01/2021 a pontuação será acrescida de um ponto **A CADA DOIS ANOS** até alcançar (100 pontos – Mulher / 105 pontos – Homem).	**Integralidade e paridade** se o servidor cumulativamente: **a)** tiver ingressado em cargo efetivo até 31/12/2003; **b)** não tiver migrado para o Regime de Previdência Complementar (RPC) e; **c)** tiver pelo menos 62 anos de idade, se mulher e 65 anos de idade, se homem. **Média Aritmética** se o servidor tiver ingressado em cargo efetivo após 31/12/2003 OU tiver migrado para o Regime de Previdência Complementar (RPC) OU tiver menos de 62 anos de idade, se mulher e 65 anos de idade, se homem: **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 60% da média preliminar, se o servidor tiver pelo menos 20 anos de contribuição, acrescendo-se 2% a cada ano que exceder 20 anos de contribuição.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
5.1 Regra de transição de pontos – Professor	Art. 43 do ADCT da CE/89, com redação dada pela EC 54/19	**I** – 52 (cinquenta e dois) anos de idade, se mulher, e 57 (cinquenta e sete) anos de idade, se homem; **II** – 25 (vinte e cinco) anos de contribuição, se mulher, e 30 (trinta) anos de contribuição, se homem; **§ 5º** O somatório da idade e do tempo de contribuição, incluídas as frações, será de 81 (oitenta e um) pontos, se mulher, e 91 (noventa e um) pontos, se homem, aos quais serão acrescidos, a partir de 1º de janeiro de 2021, 1 (um) ponto a cada dois anos, até atingir o limite de 92 (noventa e dois) pontos, se mulher, e de 100 (cem) pontos, se homem.	Mesmos critérios de cálculo da regra de transição de pontos (item 5). Obs: Para a concessão de aposentadoria com integralidade e paridade pela regra de transição de pontos, o professor deverá contar com idade mínima de 57 anos, se mulher, e 60 anos, se homem, além dos demais requisitos constitucionais, inclusive ingresso em cargo efetivo até 31/12/2003 e ausência da opção pelo regime de previdência complementar.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
6. Regra de transição do pedágio	Art. 49 do ADCT da CE/89, com redação dada pela EC 54/19	**a)** Ingresso em cargo efetivo até o dia 26/12/19; **b)** Mulher: 57 anos de idade e 30 de contribuição; **c)** Homem: 60 anos de idade e 35 de contribuição; **d)** 20 anos de serviço público e 5 no cargo; **e)** Cumprimento de um pedágio de 50% sobre o tempo que, na data de publicação da reforma (26/12/2019) faltaria para alcançar 30 anos de contribuição, se mulher e 35, se homem. **PROFESSOR:** Para o professor que comprovar exclusivamente tempo de efetivo exercício das funções de magistério na educação infantil e no ensino fundamental e médio serão reduzidos, para ambos os sexos, os requisitos de idade e de tempo de contribuição em 5 (cinco) anos.	**Integralidade e paridade –** se o servidor tiver ingressado em cargo efetivo até 31/12/2003 E não tiver migrado para o RPC; **Média Aritmética** se o servidor tiver ingressado em cargo efetivo após 31/12/2003 OU tiver migrado para o Regime de Previdência Complementar (RPC): **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 100% da média preliminar.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
7. Regra de transição do pedágio – Regra transitória	Art. 49, §4º do ADCT da CE/89, com redação dada pela EC 54/19	O servidor público **estadual** que, até 1º de janeiro de 2023, conte com mais de 35 anos de contribuição, se mulher, e com mais de 38 anos de contribuição, se homem, poderá aposentar-se voluntariamente com redução em 2 anos das idades previstas no inciso I do **caput**. **a)** Preenchimento dos requisitos até o dia 1º/01/23; **b)** Mulher: contar com mais de 35 anos de TC até 1º/01/23; **c)** Homem: contar com mais de 38 anos de TC até 1º/01/23; **d)** Direito a reduzir em 2 anos as idades de 57 anos (Mulher) e 60 anos (Homem).	**Integralidade e paridade –** se o servidor tiver ingressado em cargo efetivo até 31/12/2003 **E** não tiver migrado para o RPC; **Média Aritmética** se o servidor tiver ingressado em cargo efetivo após 31/12/2003 OU tiver migrado para o Regime de Previdência Complementar (RPC): **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 100% da média preliminar.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
8. Aposentadoria especial do policial, agente penitenciário ou agente socioeducativo – Regra permanente	Art. 46, §2º, I do ADCT da CE/PI	O policial civil, o agente penitenciário ou agente socioeducativo: **a)** 55 (cinquenta e cinco) anos de idade, para ambos os sexos; **b)** 30 (trinta) anos de contribuição, para ambos os sexos; **c)** 25 (vinte e cinco) anos de efetivo exercício em cargo dessas carreiras, para ambos os sexos. Obs: A ADI 7.727 do STF reduziu em 3 anos a idade mínima das mulheres.	**ART. 53 DO ADCT DA CE/89** **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 60% da média preliminar, se o servidor tiver igual ou menos de 20 anos de contribuição, acrescendo-se 2% a cada ano que exceder 20 anos de contribuição.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
9. Regra de transição do policial, agente penitenciário ou agente socioeducativo	Art. 44 do ADCT da CE/PI Lei Complementar nº 51, de 20 de dezembro de 1985	O policial civil, o agente penitenciário ou o agente socioeducativo que tenha ingressado na respectiva carreira até a data de entrada em vigor desta Emenda Constitucional (26/12/2019) poderá aposentar-se voluntariamente, com proventos integrais, conforme regras dispostas no § 2º ou desde que observada: **a)** idade mínima de 55 (cinquenta e cinco) anos para ambos os sexos; Obs: A ADI 7.727 do STF reduziu em 3 anos a idade mínima das mulheres. **b)** 30 (trinta) anos de contribuição, desde que conte com, pelo menos, 20 (vinte) anos de exercício em cargo de natureza estritamente policial, se homem; **c)** 25 (vinte e cinco) anos de contribuição, desde que conte com, pelo menos, 15 (quinze) anos de exercício em cargo de natureza estritamente policial, se mulher.	Garante **integralidade** (Tema STF 1019).

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
10. Regra de transição do policial, agente penitenciário ou agente socioeducativo – Pedágio	Art. 44, §2º do ADCT da CE/PI	O policial civil, o agente penitenciário ou o agente socioeducativo que tenha ingressado na respectiva carreira até a data de entrada em vigor desta Emenda Constitucional (26/12/2019) poderá aposentar-se voluntariamente, com proventos integrais: **a)** idade mínima de 52 (cinquenta e dois) anos de idade para mulheres e 53 (cinquenta e três) anos de idade para homens; Obs: A ADI 7.727 do STF reduziu em 3 anos a idade mínima das mulheres. **b)** desde que cumprido um pedágio de 50% do tempo que, na data de entrada em vigor da EC 54/2019, faltaria para atingir 30 anos de TC para homens ou 25 anos de TC para as mulheres.	Proventos **integrais.**

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
11. Aposentadoria especial das atividades prejudiciais à saúde – Regra permanente	Art. 46, §2º, II do ADCT da CE/PI	O servidor cujas atividades sejam exercidas com efetiva exposição a agentes químicos, físicos e biológicos prejudiciais à saúde, ou associação desses agentes, vedada a caracterização por categoria profissional ou ocupação: **a)** 60 (sessenta) anos de idade; **b)** 25 (vinte e cinco) anos de efetiva exposição e contribuição; **c)** 10 (dez) anos de efetivo exercício de serviço público e; **d)** 5 (cinco) anos no cargo efetivo em que for concedida a aposentadoria.	**ART. 53 DO ADCT DA CE/89** **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 60% da média preliminar, se o servidor tiver igual ou menos de 20 anos de contribuição, acrescendo-se 2% a cada ano que exceder 20 anos de contribuição.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
12. Regra de transição das atividades prejudiciais à saúde	Art. 50 do ADCT da CE/PI Arts. 57 e 58 da Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991	O servidor público estadual que tenha ingressado no serviço público em cargo efetivo até a data de entrada em vigor desta Emenda Constitucional (26/12/2019), cujas atividades tenham sido exercidas com efetiva exposição a agentes químicos, físicos e biológicos prejudiciais à saúde, ou associação desses agentes, vedada a caracterização por categoria profissional ou ocupação, desde que cumpridos o tempo mínimo de 20 (vinte) anos de efetivo exercício no serviço público e de 5 (cinco) anos no cargo efetivo em que for concedida a aposentadoria, poderá aposentar-se quando o total da soma resultante da sua idade e do tempo de contribuição e o tempo de efetiva exposição forem, respectivamente, de: **I –** 66 (sessenta e seis) pontos e 15 (quinze) anos de efetiva exposição; **II –** 76 (setenta e seis) pontos e 20 (vinte) anos de efetiva exposição; e **III –** 86 (oitenta e seis) pontos e 25 (vinte e cinco) anos de efetiva exposição.	**ART. 53 DO ADCT DA CE/89** **1ª etapa –** Calcula-se a média preliminar: 100% das contribuições vertidas desde julho de 1994; **2ª etapa –** Garante-se 60% da média preliminar, se o servidor tiver igual ou menos de 20 anos de contribuição, acrescendo-se 2% a cada ano que exceder 20 anos de contribuição.

	FUNDAMENTO LEGAL	REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE	CRITÉRIO DE CÁLCULO
13. Aposentadoria especial da pessoa com deficiência	Art. 51 do ADCT da CE/PI Lei Complementar Federal nº 142/2013	Até que lei discipline o § 4º-A do art. 57 da Constituição Estadual, a aposentadoria do servidor público estadual com deficiência, desde que cumpridos: **a)** o tempo mínimo de 10 (dez) anos de efetivo exercício no serviço público e **b)** 5 (cinco) anos no cargo efetivo em que for concedida a aposentadoria, será concedida na forma de lei complementar federal, inclusive quanto aos critérios de cálculo do benefício.	A aposentadoria do servidor público com deficiência observará os critérios da Lei Complementar Federal nº 142/2013, conforme determina o art. 51 do ADCT estadual. **I –** Na aposentadoria por tempo de contribuição, o benefício corresponderá a 100% do salário de benefício, apurado conforme a legislação aplicável. **II –** Na aposentadoria por idade, o benefício corresponderá a 70% do salário de benefício, acrescidos de 1% por grupo de 12 contribuições mensais, até o acréscimo máximo de 30%.

	FUNDAMENTO LEGAL	BASE DE CÁLCULO	CRITÉRIO DE CÁLCULO E REGRAS ESPECIAIS
14. Pensão por morte	Art. 52 do ADCT da CE/89, redação dada pela EC 54/19	**Servidor faleceu quando já aposentado:** as cotas serão calculadas sobre a totalidade dos proventos do servidor falecido; **Servidor faleceu ainda em atividade:** as cotas serão calculadas sobre o valor dos proventos a que o servidor teria direito se fosse aposentado por incapacidade permanente na data do óbito. Obs 1: a aposentadoria por incapacidade permanente é calculada pela média: leva-se em conta 100% do período contributivo desde a competência julho/94, garantindo-se 60% por 20 anos de contribuição, acrescido de 2% por ano que exceder estes 20 anos, salvo se o óbito tiver decorrido de acidente do trabalho, doença profissional ou do trabalho, situação em que o benefício corresponderá a 100% do resultado da média. Obs 2: Se o servidor tiver cumprido todos os requisitos para aposentadoria voluntária (regra de transição) e falecer em atividade antes de concedido esse benefício, o cálculo da pensão terá por base o provento a que faria jus, em respeito ao princípio do direito adquirido.	**Cálculo:** 50% de cota familiar + 10% de cota por dependente. **REGRAS ESPECIAIS:** **I –** Na existência de dependente inválido ou com deficiência intelectual, mental ou grave, a pensão corresponderá a 100% da base de cálculo até o teto do RGPS, aplicando-se as cotas familiares sobre a parcela excedente. **II –** As cotas individuais cessam com a perda da condição de dependente e não são revertidas aos demais, ressalvada a manutenção de 100% quando permanecerem pelo menos cinco dependentes. **III –** A pensão decorrente de agressão sofrida por policial civil, agente penitenciário ou agente socioeducativo no exercício da função ou em razão dela será vitalícia para o cônjuge ou companheiro e equivalente à remuneração do cargo.

DOCUMENTOS PARA REQUERER A APOSENTADORIA

por Alex Sandro Lial Sertão



Conforme a Instrução Normativa TCE-PI nº 07/2024, todo processo de aposentadoria deve ser instruído com, no mínimo, os documentos listados a seguir. A tabela abaixo organiza, de forma objetiva, o que o servidor precisa providenciar em cada etapa.

PASSO	O QUE VOCÊ PRECISA FAZER	DOCUMENTOS QUE VOCÊ PRECISA APRESENTAR
1. Solicitação de Aposentadoria ou Transferência	Solicitar a aposentadoria voluntária ou a transferência para a reserva remunerada junto à sua unidade gestora do Regime Próprio de Previdência Social (RPPS)	Requerimento do interessado (Aposentadoria ou transferência)
2. Documentação Pessoal	Separar os documentos pessoais necessários	Certidão de nascimento, RG ou CPF
3. Certidão de Tempo de Contribuição	Apresentar comprovação do tempo de contribuição nos regimes previdenciários	Certidão de Tempo de Contribuição (CTC) assinada pela autoridade competente - referente ao RGPS, RPPS ou Sistema de Previdência dos Militares
4. Mapa-Certidão do Tempo de Contribuição	O servidor precisa de um mapa certificando todos os períodos de serviço e contribuições	Mapa-certidão do tempo de contribuição: Assinado pela autoridade competente, com informações sobre sua carreira, promoções, penalidades, tempo de magistério, tempo especial convertido, e tempo de contribuição averbado
5. Documentação Adicional (se houver)	Apresentar direitos reconhecidos judicialmente ou administrativamente	Processo judicial ou administrativo: sentença ou procedimento que reconheça algum direito relacionado à sua aposentadoria
6. Acumulação de Benefícios (se houver)	Declarar se acumula benefícios ou se optou pelo mais vantajoso	Declaração de acumulação de benefícios: inclua o termo de opção pelo benefício mais vantajoso, se for o caso
7. Cálculo dos Proventos	Apresentar o demonstrativo que comprova os valores dos proventos	Demonstrativo do cálculo dos proventos, com a base legal de cada parcela

PASSO	O QUE VOCÊ PRECISA FAZER	DOCUMENTOS QUE VOCÊ PRECISA APRESENTAR
8. Acumulação de Cargos (se houver)	Informar se acumula cargos públicos e se a acumulação é lícita	Declaração de acumulação de cargos ou de inexistência de acumulação
9. Ato de Concessão de Aposentadoria	O ato será formalizado pela autoridade competente	Ato de concessão: Documento datado e assinado pela autoridade competente, com a fundamentação legal
10. Laudo Médico (Se for o caso)	Necessário em casos de aposentadoria por incapacidade permanente	Laudo médico: deve ser emitido por uma junta médica oficial e especificar se a incapacidade é decorrente de acidente em serviço, doença do trabalho ou doença profissional
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	

Lembre-se:

- Prazo para envio: a autoridade administrativa tem até 30 dias para enviar o processo ao Tribunal de Contas após a solicitação da aposentadoria.
- Atenção à documentação: a ausência de documentos pode gerar devolução ou atraso na análise.
- Organização é fundamental: verifique cada item antes de protocolar.

DOCUMENTOS PARA REQUERER PENSÃO POR MORTE

por Alex Sandro Lial Sertão



Conforme a Instrução Normativa TCE-PI nº 07/2024, o processo de pensão por morte deve ser enviado ao Tribunal de Contas no prazo de até 30 dias após a publicação do ato concessório. A tabela abaixo apresenta, de forma clara, os documentos exigidos em cada etapa.

PASSO	O QUE VOCÊ PRECISA FAZER	DOCUMENTOS QUE VOCÊ PRECISA APRESENTAR
1. Solicitação de Pensão por Morte	Formalizar o pedido do benefício junto à unidade gestora do RPPS	Requerimento do interessado
2. Identificação Pessoal	Apresentar documentos de identificação do requerente e do servidor falecido	Certidão de nascimento, RG ou CPF
3. Comprovação do Óbito	Apresentar a certidão de óbito do servidor falecido	Certidão de óbito
4. Vínculo Conjugal ou União Estável	Comprovar o vínculo conjugal ou união estável com o servidor falecido	Certidão de casamento ou documentos que comprovem a união estável.
5. Filhos Menores de 21 anos	Comprovar dependência dos filhos menores não emancipados	Certidões de nascimento atualizadas
6. Filhos com Deficiência	Comprovar a deficiência, reconhecida antes do óbito	Certidão de nascimento atualizada e laudo médico oficial ou avaliação biopsicossocial
7. Tutelados ou Enteados	Comprovar vínculo e dependência econômica	Certidão de nascimento atualizada, termo de tutela, documentos que comprovem casamento ou união estável entre o falecido e o genitor(a), e comprovação da dependência econômica
8. Pais ou Irmãos Dependentes	Comprovar parentesco e dependência econômica	Documentos que comprovem parentesco e dependência econômica
9. Situação do Servidor (inativo ou ativo)	Apresentar documentos específicos conforme o status do servidor falecido	• Se inativo: cópia autenticada do processo de aposentadoria, reforma ou reserva remunerada • Se ativo: documentos exigidos no art. 2º, §3º, incisos II a VI da IN/07/2024

PASSO	O QUE VOCÊ PRECISA FAZER	DOCUMENTOS QUE VOCÊ PRECISA APRESENTAR
10. Ato de Concessão da Pensão	Formalizar o ato de concessão da pensão e encaminhar ao TCE-PI	Ato de concessão da pensão datado, assinado e acompanhado de prova de publicação

Importante:

- Prazo: o processo deve ser enviado ao TCE-PI em até 30 dias após a publicação do ato de concessão.
- Documentação atualizada: certifique-se de que as certidões estejam atualizadas e devidamente assinadas.
- Organização evita atrasos: a ausência de documentos pode resultar em devolução ou atraso no registro da pensão.

PROGRAMA DE APOSENTADORIA INCENTIVADA - PAI

por Maria Clara Martins Luz e Silva



O Programa de Aposentadoria Incentivada (PAI) dos servidores efetivos do TCE-PI foi instituído pela Lei Estadual nº 7.456/2021 e regulamentado pela Resolução TCE-PI nº 09/2023. Nos termos do art. 177-A da Lei Orgânica do Tribunal, a adesão ao programa permanece aberta, condicionada à disponibilidade orçamentária e financeira.

O servidor que adere ao PAI recebe, em parcela única, uma indenização correspondente a **50% da soma do auxílio-alimentação, do auxílio-saúde e do abono de permanência**, considerada pelo período entre a aposentadoria voluntária e a data em que ocorreria a aposentadoria compulsória. Atualmente, **a indenização é limitada a R$ 100.000,00**, conforme a Resolução TCE-PI nº 09/2023; seu valor não se incorpora aos proventos de aposentadoria.

Quem pode aderir?

Podem aderir ao PAI os servidores efetivos do TCE-PI que estejam em efetivo exercício e já preencham os requisitos para a aposentadoria voluntária.

Quem não pode aderir?

O servidor que:

- Esteja respondendo a processo administrativo disciplinar;
- Esteja respondendo a processo judicial por fato que possa resultar na perda do cargo ou na restituição de valores ao erário;
- Tenha retornado de curso de pós-graduação com ônus

para o TCE-PI e ainda não tenha completado cinco anos de exercício após o retorno.

Atenção:

- O pedido de quem responde a processo administrativo disciplinar ficará suspenso até a resolução do processo, conforme a Resolução nº 09/2023;
- Se quiser aproveitar, para a aposentadoria, períodos de serviço e contribuição anteriores à posse no cargo efetivo do TCE-PI, o servidor deverá solicitar a averbação desses períodos antes de formalizar a adesão ao PAI.

Quais documentos adicionais são necessários para aderir ao PAI?

Além dos itens 1 a 7 da lista comum, o servidor deve apresentar:

- Certidão do Tribunal Regional do Trabalho (TRT);
- Declaração de acumulação ou não acumulação de cargos;
- Declaração de acumulação ou não acumulação de proventos de aposentadoria ou pensão;
- Certidão negativa de crimes eleitorais, emitida pela Justiça Eleitoral;
- Certidões criminais das Justiças Estadual e Federal;
- Certidão de Condenações Cíveis por Ato de Improbidade Administrativa e Inelegibilidade, emitida pelo Conselho Nacional de Justiça;
- Declaração da Escola de Gestão e Controle sobre a realização de curso de pós-graduação com ônus para o TCE-PI e, em caso positivo, sobre o cumprimento de cinco anos de exercício após o retorno do servidor.

PROGRAMA MaisViver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

CULTIVANDO RELACIONAMENTOS POSITIVOS

por Paulo Sérgio Castelo Branco



O 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. Consequentemente, 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 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 pré-dispostas 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.

PROGRAMA MaisViver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

VIDA SAUDÁVEL

por Kelly de Sousa Maciel



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 próprias 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 uma perda de vigor físico e sinais de cansaço. Para que seja possível um envelhecimento saudável, particularmente o idoso que tenha uma doença pré-existente, deve ter um compromisso antecipado com a própria saúde, a fim de garantir o máximo de autonomia e capacidade funcional.

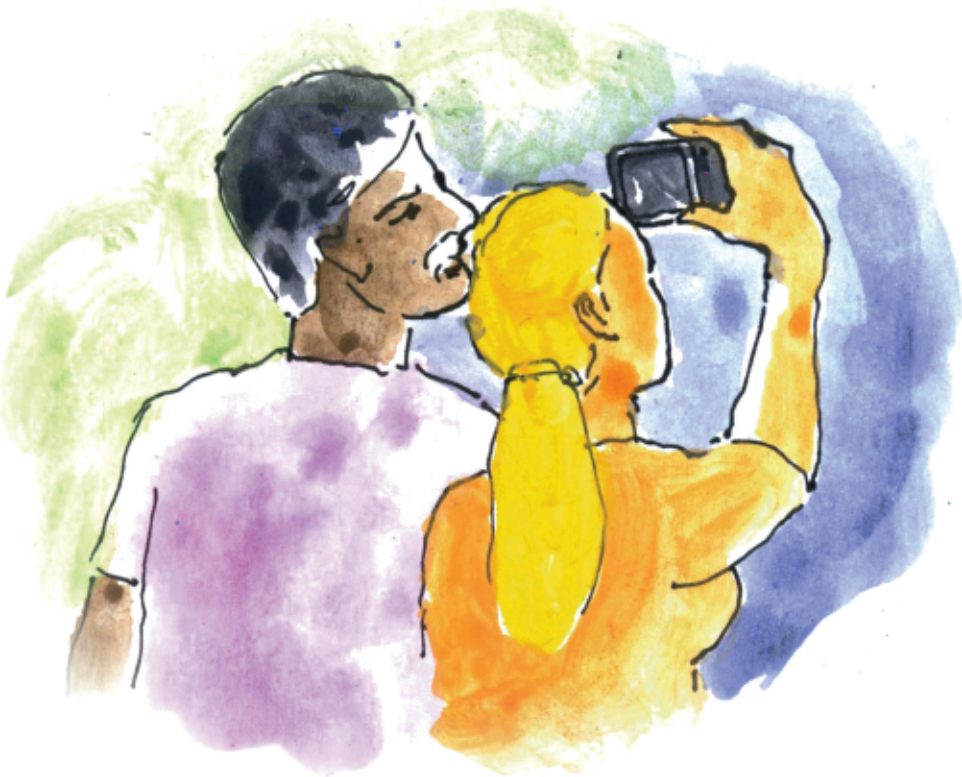
Sendo assim, o aposentado deve lançar mão de algumas estratégias para obter um envelhecimento mais ativo e saudável possível. Entre estas estratégias destacam-se optar por uma alimentação saudável, realizar atividade física regular e interagir socialmente com amigos e familiares. Conhecer seus direitos é outra estratégia que permite um envelhecimento mais saudável, pois o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei n.10.741/2003, com redação dada pela Lei nº 14.423-2022) 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 favorecer e despertar novas habilidades e ainda trabalhar as vulnerabilidades.

PROGRAMA MaisViver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

LAZER: TORNANDO A VIDA SUAVE

por Paulo Sérgio Castelo Branco



O trabalho tem grande importância na vida da maioria de nós. Muitas vezes a 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.

PROGRAMA MaisViver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

por Antônio Henrique Lima do Vale



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 as 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 as suas finanças, fazendo o seu dinheiro render mais. É a arte de dominar o dinheiro, buscando melhorar a sua qualidade de vida tanto hoje quanto no futuro, bem como garantir uma 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 sua qualidade de vida e preparam você para um período pós-carreira bem mais tranquilo. Você só conseguirá formar um patrimônio sólido se conseguir tornar hábito ações como cortar gastos, poupar e investir.

Minha situação financeira

A primeira coisa a fazer é um diagnóstico para saber qual a 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, pode estar preparado para eventuais imprevistos que podem surpreender quem está apenas equilibrado, além de que provavelmente esteja 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 o 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 a 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 daquilo 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 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.

PROGRAMA MaisViver
VIDA PLENA NO PÓS-CARREIRA

ATENÇÃO AO SERVIDOR

por Naira Lopes Moura



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

SEÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA (SSQV)

A Seção de Saúde e Qualidade de Vida (SSQV) tem como missão promover o bem-estar integral dos membros, servidores e colaboradores do TCE-PI, por meio de ações voltadas à saúde física, mental e social no ambiente de trabalho.

Com base nas diretrizes do Plano Diretor de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, a SSQV atua de forma preventiva e educativa, realizando exames ocupacionais, campanhas de vacinação, atendimentos clínicos e psicossociais, além de programas e projetos que incentivam hábitos saudáveis e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

A Seção também acompanha os processos de licenças médicas, coordena serviços de assistência à saúde e coleta dados que auxiliam no planejamento de políticas institucionais voltadas à valorização e ao cuidado com o servidor.

A seguir, apresentamos os principais atendimentos e serviços oferecidos pela SSQV:

Atendimento Médico: o serviço inclui exames admissionais, periódicos, periciais e homologação de atestados médicos. Os atendimentos devem ser agendados previamente, exceto em casos de emergência, que têm prioridade. Ramal: 3848

Atendimento de Fisioterapia: realização de tratamento e prevenção de lesões e doenças ocasionadas em função do trabalho e atividades cotidianas.Ramal: 3844

Atendimento de Odontologia: oferece tratamento e prevenção relacionados à saúde bucal.Ramal: 3838

Atendimento de Psicologia: proporciona o acolhimento psicológico.Os agendamentos devem ser realizados pelo Portal do Servidor. Em casos de urgência, se dirigir diretamente à Seção. Ramal: 3994

Atendimento de Nutrição: disponibiliza a avaliação do estado nutricional do paciente e constrói um plano alimentar personalizado para atender às necessidades e metas individuais, como perda ou ganho de peso, controle de doenças, melhora do desempenho esportivo ou simplesmente uma alimentação mais saudável e melhor qualidade de vida. Ramal: 3994

Atendimento de Enfermagem: serviço que visa auxiliar no monitoramento da saúde e bem estar dos servidores. Ramal: 3936

Ginástica Laboral: projeto de práticas de alongamento, relaxamento e movimento no ambiente de trabalho. Ramal: 3994

Participação em Atividades Esportivas: ação que visa estimular a prática de atividade física e momento de lazer aos membros, servidores e colaboradores, inclusive com participação em eventos esportivos dentre e fora do estado.

PROGRAMA SER TCE

O Programa SER TCE foi criado para reafirmar o compromisso do TCE PI com o bem-estar integral dos seus membros, servidores (ativos e aposentados) e colaboradores. Com enfoque na saúde, na qualidade de vida no trabalho e na promoção da cidadania, o Programa busca proporcionar condições para que cada pessoa tenha acesso a ferramentas e oportunidades que favoreçam o cuidado com o corpo, a mente, as relações sociais e o ambiente de trabalho.

Estruturado a partir da Política de Saúde, Qualidade de Vida e Cidadania (PSQVC) do TCE-PI e alinhado a outras iniciativas institucionais, o Programa SER TCE está dividido em dimensões que contemplam diferentes aspectos da vida funcional e pessoal.

Por meio de programas, projetos e ações, o Programa SER TCE busca promover uma compreensão ampliada e integral de saúde que envolve o bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual - reconhecendo que o cuidado com a vida vai muito além da ausência de doenças.

Inspirado em seus três pilares: S de Saúde, E de Educação e R de Responsabilidade Social, o Programa valoriza o protagonismo dos servidores e incentiva práticas de autocuidado, aprendizado contínuo e solidariedade, fortalecendo uma cultura institucional de equilíbrio, pertencimento e qualidade de vida.

Dimensões do Programa SER TCE

“SER Saudável”: ações de promoção de saúde e bem-estar, como exames periódicos, campanhas de vacinação, orientação nutricional, controle de peso, assistência psicossocial.

“SER Ativo”: incentivo à prática de atividade física, mobilização e programas de movimento no ambiente de trabalho.

“SER Produtivo”: foco no engajamento funcional, motivação no trabalho, qualidade do ambiente laboral.

"SER Ligado": fortalecimento das relações sociais, integração institucional, cultura de equipe.

"SER Cidadão": ações de responsabilidade social, voluntariado, consciência ambiental e comunitária.

Aqui estão as principais atividades (programas, projetos e ações) do Programa SER TCE:

Política de Prevenção e Enfrentamento do Assédio Moral, Assédio Sexual e da Discriminação: a Política de Prevenção e Enfrentamento do Assédio Moral, Assédio Sexual e da Discriminação, instituída pela Resolução nº 09/2024, reforça o compromisso do TCE-PI com um ambiente de trabalho ético, seguro e respeitoso. A política estabelece diretrizes para prevenir, identificar e combater qualquer forma de assédio ou discriminação, promovendo a valorização das pessoas e a cultura do respeito mútuo no Tribunal.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/politica-de-prevencao-e-enfrenta mento-do-assedio-moral-assedio-sexual-e-da-discriminacao/*

Programa Integra TCE-PI: tem como objetivo acolher e integrar novos servidores e estagiários, apresentando a estrutura, os valores e a missão do TCE-PI. O Programa promove uma adaptação humanizada, fortalecendo o pertencimento, o engajamento e a cultura institucional.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/programa-integra-tce-pi/*

Programa Mais Viver - Vida Plena no Pós-Carreira: voltado a servidores e aposentados com o objetivo de promover o bem-estar, autoconhecimento e planejamento para o futuro, incentivando uma transição saudável e significativa para a nova etapa da vida.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/programa-mais-viver/*

Saúde é da Nossa Conta: projeto de promoção de saúde dos servidores, com ênfase em prevenção e bem-estar. Composto por três eixos: Ativamente (gerenciamento de estresse), Movimentação (incentivo à atividade física e Controlando Suas Taxas (hipertensão, diabetes e obesidade).

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/saude-e-da-nossa-conta/*

Saúde Mental: ações voltadas ao cuidado da saúde mental, bem-estar emocional e prevenção de estresse.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/saude-mental/*

SER TCE Inclusivo: projeto que busca garantir inclusão e acessibilidade plena para servidores com deficiência e/ou com dependentes legais com deficiência.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/ser-tce-inclusivo/*

SER TCE Mulher: ações direcionadas às mulheres servidoras, para promoção da equidade de gênero e qualidade de vida.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/ser-tce-mulher/*

SER TCE Solidário: projeto de responsabilidade social, voluntariado e sustentabilidade voltado aos servidores e à comunidade.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/ser-tce-solidario/*

TCE Sustentável: integra ações voltadas à responsabilidade ambiental e ao uso consciente dos recursos públicos. Seu eixo principal, “Reciclar é da Sua Conta”, estimula práticas de coleta seletiva, reaproveitamento e redução de resíduos, fortalecendo a cultura da sustentabilidade no ambiente institucional e promovendo o engajamento dos servidores em favor de um futuro mais equilibrado e sustentável.

- *https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/ser-tce-saudavel/*

Campanhas Anuais de Conscientização em Saúde: Janeiro Branco, Fevereiro Roxo, Agosto Lilás/Dourado, Setembro Amarelo/Verde, Outubro Rosa, Novembro Azul/Vermelho.

- https://www.tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/

ESCOLA DE GESTÃO E CONTROLE "CONSELHEIRO ALCIDES NUNES" - EGC

A EGC desenvolve programas de capacitação para servidores do Tribunal, entidades jurisdicionadas e sociedade em geral, com foco no aprimoramento técnico, na boa governança e na promoção da transparência pública. Além disso, também realiza projetos culturais e educativos que ampliam o impacto institucional e fomentam a cultura cidadã, como:

Projeto Sextas Sem Conta: O projeto "Sextas sem Contas" é uma iniciativa cultural e educacional que tem como objetivo promover apresentações e debates interdisciplinares ligados à cultura, educação, ciências e política, para a comunidade interna e externa.

Coral "Contas e Cantos": é uma iniciativa cultural voltada à valorização dos servidores e à promoção da arte como instrumento de integração, expressão e cidadania.

Biblioteca: espaço dedicado ao saber, à leitura e à pesquisa, voltado para membros, servidores, estagiários, jurisdicionados e à sociedade em geral interessada em gestão pública e controle social.

O ambiente conta com nove cabines de estudo individual e três salas de estudo em grupo, oferecendo conforto, organização e acessibilidade. Funcionando de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 20h.

Livros sem conta: clube de leitura do TCE-PI que tem como propósito estimular o ato da leitura, o diálogo e a troca de ideias entre membros, servidores e colaboradores.

Estação Leitura: é um projeto que visa estimular a circulação de livros, partido do princípio que livros que já foram lidos podem ganhar novos leitores e continuar cumprindo seu papel de inspirar, ensinar e transformar.

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

SUGESTÕES DE FILMES, LIVROS E SITES

por Eduardo Sousa da Silva e Naira Lopes Moura



FILMES

Evelhescência - Documentário (2015)

Sinopse: relata a história de seis pessoas que vivem a vida de maneira plena e nos mostram, através de suas próprias experiências, que os costumes e a rotina após os 60 anos podem ser repletos de atividades e bom humor. Intercalado com comentários de especialistas (Alexandre Kalache, Mirian Goldenberg e Mário Sergio Cortella) o filme sugere uma nova perspectiva sobre o significado do envelhecimento em nossas vidas.

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.

Viver duas vezes - Comédia (2018)

Sinopse: Um professor aposentado diagnosticado com Alzheimer, que leva uma vida tranquila até encontrar sua filha, Julia, com quem havia perdido contato. Após um almoço em família, ele decide buscar seu amor do passado, aproveitando os últimos momentos de sua memória.

O quarteto - Comédia dramática / Musical (2012)

Sinopse: se passa em uma casa de repouso para músicos aposentados, onde três ex-cantores de ópera, vivem em harmonia até a chegada de uma famosa soprano. A presença dela reabre feridas do passado e desafia o grupo a superar ressentimentos enquanto se preparam para um concerto beneficente. O filme é uma celebração da amizade, da arte e da vitalidade na velhice, com humor sutil e emoção genuína.

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 para o seu casamento, Harry, Sam e Bill ex-namorados de sua mãe.

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

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

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

Sinopse: Iris mora em Londres, e Amanda em Los Angeles, e têm personalidades totalmente diferentes e resolvem, e resolvem fazer um intercâmbio de casa e 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 de fim de suas vidas.

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

Sinopse: Um pequeno acidente de trânsito causado por Elsa, à 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 à banco e dá inicio, junto com seus amigos, a um plano pra realizarem seu próprio assalto à banco.

Ensina-me a viver - Comédia dramática (1971)

Sinopse: Maude, uma senhora de 70 anos, apaixonada pela vida, conhece Harold, de 20 anos, rapaz impressionado pela morte. Durante a convivência dos dois, Maude faz Harold enxergar a vida sob outra perspectiva.

Amor - Drama (2013)

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

Cocoon - Ficção científica, drama (1985)

Sinopse: Três senhores, moradores de um asilo, passam à ter uma disposição surpreendente, mal sabem eles que a razão dessa disposição encontra-se na piscina que ele frequentam e que tem origem extraterreste, fator este que provoca neles um dilema.

Longe dela - Drama, romance (2006)

Sinopse: Fiona descobre que tem mal de 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 lembre-se dele.

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

Sinopse: Mary e Adam são casados à 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 a sua vida profissional, essa situação faze os dois começarem a encarar 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. Na infância, conhece Daisy, à época com a mesma idade. Para viver sua história de amor, Benjamin e Daisy, têm que esperar novamente que tenham a mesma idade.

O exótico hotel Marigold - Comédia dramática (2012)

Sinopse: Evelyn, Muriel e Douglas são aposentados e decidem partir em uma viagem á Índia, para completar a turma, convidam mais três amigos. Ao chegar no Hotel Marigold, teoricamente, recém reformado. Ao chegarem no hotel, os amigos deparam-se com um 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. Os dois só não contavam que Harry sofreria uma parada cardíaca e passa 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. Noah sempre escrevia para Allie, no entanto suas cartas eram interceptadas por Joan, mãe de Allie, que após 7 anos sem noticias de Noah, e aceita o pedido de casamento de Lon Hammond. Mas o destino reaproxima novamente de Noah e Allie, que agora precisa decidir se fica com seu primeiro amor ou com seu noivo Lon.

E se vivêssemos todos juntos - Comédia (2012)

Sinopse: Os casais Jean e Annie e Albert e Jeanne, e o solteirão Richard e 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 consequências para a vida de cada um deles.

O pior vizinho do mundo – Comédia dramática (2022)

Sinopse: Otto Anderson é um homem viúvo e aposentado que, após a perda da esposa, passa a viver de forma solitária e sem esperança. Sua rotina muda quando uma jovem família se muda para a casa em frente. A convivência com os novos vizinhos o leva a redescobrir a amizade, a solidariedade e novos motivos para seguir em frente. Uma história emocionante sobre perdas, recomeços, amizade e os laços que podem surgir nos lugares mais inesperados.

SITES

- https://portalterceiraidade.org.br
- https://tecnosenior.com/negcios-para-a-terceira-idade-como-empreender-para-idosos
- https://velhosamigos.com.br/
- https://aposentadoriabrasil.com.br
- https://aposentadoriasa.com.br
- https://terceiraidadeconectada.com.br
- https://https://felizmelhoridade.com.br
- https://https://aposentadoriadoservidor.com.br
- https://https://tcepi.tc.br/institucional/ser-tce/programa-mais-viver/

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, aprendizados.

Saber envelhecer - Cícero

Cícero analisa alguns aspectos que acompanham a terceira idade, como a 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, neste sentido o consultar elenca uma série de atitudes com o intuito de trabalhar uma parceria inteligente na administração das finanças do casal.

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.

Velhice - Simone de Beauvoir

Uma reflexão filosófica e humana sobre o envelhecer, que continua atual e necessária.

As Avós - Doris Lessing

Duas amigas que vivem amores inesperados na maturidade, com delicadeza e ousadia.

O Velho e o Mar - Ernest Hemingway

Um clássico sobre persistência, solidão e dignidade diante do tempo.

Meia-Noite na Livraria - Matt Haig

Embora não trate apenas da velhice, fala sobre arrependimentos, escolhas e novas chances - temas que dialogam profundamente com o envelhecer.

A Sociedade Literária e a Torta de Casca de Batata - Mary Ann Shaffer e Annie Barrows

Um romance epistolar encantador sobre amizade e reconstrução de laços na maturidade.

O Ano em que Disse Sim - Shonda Rhimes

Um convite à redescoberta da coragem e da alegria de viver - em qualquer idade.

A obsolescência programada dos nossos sentimentos – Zidrou e Aimée de Jongh

Aos 59 anos, Ulisses enfrenta uma aposentadoria antecipada e a solidão após a perda da esposa. Aos 62, Mediterrânea também vive um momento de mudanças e descobertas. Quando seus caminhos se cruzam, novas possibilidades surgem. Uma história delicada sobre envelhecimento, aposentadoria, amor, recomeços e a descoberta de novos sentidos para a vida.

Um bairro distante – Jiro Taniguchi

Ao retornar à cidade natal, um homem de meia-idade revive momentos da infância e passa a refletir sobre sua família, suas escolhas e o caminho que percorreu. Uma obra delicada sobre memórias, passagem do tempo, arrependimentos e a possibilidade de ressignificar o passado.

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**, de29 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 76,4 anos**, 2023.Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-devida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia. Acesso em: 11 nov. 2025.

PIAUÍ. **Instrução Normativa nº 07/2024**, de 12 de dezembro de 2024. Dispõe sobre o envio da documentação e a apreciação, para fins de registro, da legalidade dos atos concessórios de aposentadorias, reformas, transferências para a reserva remunerada, pensões e respectivas revisões. Teresina: Tribunal de Contas do Estado do Piauí. Disponível em: https://www.tcepi.tc.br/in strucao-normativa-no-07-2024-de-12-de-dezembro-de-2024/ Acesso em: 11 nov. 2025.

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 seus 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...”