



**PLANEJE SUA APOSENTADORIA E
REALIZE SEUS SONHOS**





APRESENTAÇÃO

Todo mundo quer viver com conforto e segurança, além disso, uma coisa é certa: você terá mais anos de vida que seus pais.

A aposentadoria é um caminho natural na vida do trabalhador. Mas não significa o “fim da linha”. Por isso mesmo, a preparação para este período deve ser feita com antecedência. Isso irá garantir uma vida tranquila e equilibrada financeiramente.

É possível transformar a aposentadoria numa fase produtiva e feliz da vida. Esta cartilha tem o intuito de te ajudar a iniciar algumas reflexões e dicas para que você encare esta etapa da vida com alegria e disposição.

Boa leitura!



ESTAMOS VIVENDO MAIS — AINDA BEM!

Antes as pessoas trabalhavam enquanto resistiam e a aposentadoria se resumia em viverem poucos anos com recursos do Estado. Se nossos pais ou avós trabalharam por anos a fio e quando se aposentaram não viveram muito para desfrutar o período, estamos indo no caminho exatamente oposto.

Em 2015, um relatório feito pela Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre envelhecimento mostrou que o número de pessoas com mais de 60 anos no Brasil cresce num ritmo muito mais rápido do que a média internacional. Atualmente, 12,5% dos brasileiros são considerados idosos. Até 2050 este número deve triplicar.

O mundo está mudando e este é o cenário que deve ser considerado quando pensamos em aposentadoria. Estamos falando em viver 20, 30, 40 anos depois de nos aposentarmos. Ter um planejamento de vida pós-aposentadoria é mais do que necessário nos dias de hoje. Em 2050, a expectativa de vida média do brasileiro estará na casa dos 75,5 anos. Isso na média, porque já se vive muito mais.

No caso das mulheres, a preocupação deve ser ainda maior porque elas vivem mais que os homens – em média cinco anos. O planejamento delas deve considerar uma reserva maior de recursos, pois dependerão da aposentadoria por mais tempo.

MAIS DO QUE PARAR DE TRABALHAR

A aposentadoria ou pós-carreira requer uma preparação mental, física e financeira. No entanto, grande parte dos brasileiros não reserva um tempo para refletir sobre os seus sonhos e preocupações para o período.

Um profissional dedica cerca de 50% do seu tempo ao trabalho durante sua vida ativa. Por isso mesmo, a grande maioria das pessoas organiza a vida em torno de sua carreira. E aí surge o dilema: o que fazer quando deixar de trabalhar?

Num primeiro momento, quem passou tanto tempo trabalhando pode até aproveitar para descansar – como se estivesse de férias. Mas, sem algum planejamento para o período, em pouco tempo pode surgir um misto de insegurança e sensação de vazio. Uma das grandes

dificuldades das pessoas é justamente conseguir manter-se realizado pessoalmente sem sentir-se produtivo.

Isso, em parte, é um reflexo das sociedades ocidentais. Enquanto os orientais reconhecem a experiência que só os mais velhos podem ter, aqui a tendência é conferir status e valorizar as pessoas empregadas. Quem tem uma autoestima baseada no trabalho está mais suscetível a perdas emocionais associadas ao fim do período laboral.

As reflexões sobre o pós-carreira precisam ir além. É muito mais do que parar de trabalhar. A aposentadoria não coincide só com o envelhecimento, mas também marca uma série de mudanças fora do campo profissional. A família, por exemplo, já não demanda tanta atenção. Os filhos estão criados e seu papel é mais de conselheiro.

Vale lembrar que o aumento da longevidade cria um “segundo tempo” profissional que pode durar mais de 20 anos. Com a saúde em dia e as finanças em ordem, é hora de elaborar um projeto levando em conta o que sempre desejou fazer. Sem as obrigações de antes, é hora de cuidar do que te dá prazer.

Para não se “perder”, o ideal é ter um planejamento para esta fase da vida. Infelizmente, tem quem prefira nem pensar nisso. Mesmo quem já está próximo ou se aposentou recentemente, deve “correr atrás do prejuízo” e construir uma estratégia pós-carreira. O convite desta cartilha é exatamente este: te auxiliar na construção de objetivos pessoais para este período.

SONHOS E PROJETOS DE VIDA

Para este novo momento de vida, é preciso refletir sobre algumas coisas: você pretende continuar trabalhando? De que forma quer aproveitar seu tempo livre? O caminho é fugir de uma aposentadoria sem rotina. Esse negócio de “deixa a vida me levar” só funciona em música.

Especialistas em pós-carreira são unânimes: sai um projeto de carreira para dar espaço a um projeto de vida. Só assim você conseguirá manter-se ativo e produtivo. O momento é de transformação e deve ser encarado como um recomeço.

Quem ainda não sabe qual caminho seguir, deve

conversar com a família sobre suas expectativas. Juntos, vocês podem traçar um plano com metas mais reais. Aproveite para conversar com pessoas próximas. Veja o que elas estão planejando ou fazendo e compartilhe suas ideias. Isso pode te ajudar na tomada de algumas decisões. E, o mais importante: leve em conta suas experiências e anseios. O “batido” sonho de montar uma pousada na praia não combina com todo mundo. E não há nada de errado em querer tempo livre para família e amigos e nunca mais ser “escravo” de uma agenda.

ALGUMAS QUESTÕES:

- COMO VOCÊ IMAGINA SEU TEMPO LIVRE?
- QUAIS AS COISAS QUE MAIS GOSTA DE FAZER?
- QUAIS SÃO SUAS MAIORES PREOCUPAÇÕES EM RELAÇÃO A APOSENTADORIA?
- O QUE VOCÊ GOSTARIA DE APRENDER MAS NÃO TEVE TEMPO?
- VOCÊ SE ARREPENDE DE NÃO TER FEITO ALGO?
- QUE TIPO DE DESAFIO TE MOTIVARIA?
- VOCÊ TEM ALGUM SONHO PARA ESTA FASE DA SUA VIDA?
- COMO VOCÊ IMAGINA SUA VIDA DAQUI 5 ANOS? E 10 ANOS?

FINANÇAS EM ORDEM

A parte financeira tem um peso bastante importante. Na maioria das vezes, o aposentado terá uma nova realidade – provavelmente ganhando menos. É hora de organizar o orçamento doméstico para ter qualidade de vida e tranquilidade neste período.

Aposentadoria não significa necessariamente um rompimento com o mundo do trabalho.

Estudos realizados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) mostram que grande parte das pessoas voltam a trabalhar após se aposentarem. O trabalho é uma forma de integração social importante.

SUAS FINANÇAS = SEU FUTURO

Não adianta negar. Suas escolhas hoje terão impacto direto no seu futuro. Ter dinheiro para desfrutar do seu pós-carreira está diretamente ligado às decisões financeiras tomadas ao longo da vida.

Por isso, qualquer manual ou cartilha de educação financeira o aconselhará a começar uma reserva

financeira o quanto antes, fazer bons investimentos, etc. Muita gente erra nestas escolhas e acaba tendo que trabalhar por mais tempo.

Disciplina e persistência são elementos importantes. Ninguém além de você mesmo pode fazer isto. Para os mais jovens, a aposentadoria pode parecer tão distante que fica difícil priorizar suas reservas para o futuro – o que acaba comprometendo seu planejamento financeiro e exigirá esforços maiores com o passar do tempo. Outro erro comum é adiar o início de uma poupança pós-carreira imaginando que, no futuro, terá mais recursos e poderá investir o suficiente para compensar o tempo perdido.

Quem tem dificuldades para poupar, deve buscar alternativas. Você pode autorizar seu banco a fazer aplicações automáticas: o dinheiro é retirado da sua conta mensalmente e direcionado ao investimento escolhido. Outra opção é aproveitar o plano de previdência complementar do seu local de trabalho, normalmente descontado em folha. Quem deixa para poupar depois de pagar as contas, corre o risco de nunca conseguir guardar dinheiro.

PLANEJANDO SUA APOSENTADORIA

Se você deixasse de trabalhar hoje, por quanto tempo suas reservas financeiras seriam suficientes para manter seu padrão de vida? Como você estaria daqui 10 anos? São perguntas difíceis de serem respondidas e muitas vezes fugimos do assunto.

No entanto, pensar no futuro é fundamental. Temos uma forte tendência a considerar o hoje e deixar o “depois” em 2º plano. Para a realização dos seus sonhos no período da aposentadoria (e em qualquer outra fase da vida), ação e planejamento são fundamentais. Só assim você terá uma noção mais clara de como se preparar.

Outro ponto a ser considerado é saber qual estilo de vida você quer ter quando se aposentar. Esta é uma decisão pessoal e que precisa ser levada em conta na hora de fazer o planejamento. Com isso em mente, dá pra ter uma ideia de quais serão suas principais despesas quando se aposentar, considerando que alguns gastos tendem a aumentar no período, como o plano de saúde.

Não tenha medo de planejar! Quanto mais detalhado for seu planejamento financeiro, melhor. Com objetivos claros, fica mais fácil saber quanto custam seus sonhos e traçar um plano de ações para realizá-los. Quem quer comprar um sítio, por exemplo, precisa saber quanto custa, quais são as formas de financiamento, etc. Caso contrário, corre o risco de não fazer uma reserva financeira suficiente e seu sonho continuar no plano das ideias.

Em seguida, faça uma projeção de quanto precisará acumular até a idade em que pretende se aposentar. Quanto mais tempo de investimento, maior será o montante no final. Por isso, é tão importante começar a pensar nestas questões o quanto antes: quanto mais cedo, melhor.

Na hora de traçar seu plano, adote uma postura mais conservadora em relação aos investimentos para evitar grandes perdas. E, o mais importante: seja otimista! Você viverá mais do que imagina. Projete seus gastos para uma pessoa que viverá 90 anos – ou mais.

CADA FASE DA VIDA PEDE UM COMPORTAMENTO FINANCEIRO

A PARTIR DOS 20 ANOS: No início da carreira é mais difícil poupar. Os gastos com sua formação profissional são altos e devem ser prioridade. Você deve aproveitar para concluir seus estudos e se estabelecer no mercado de trabalho. Aproveite o “frescor” da juventude para mostrar a que veio. Aqui a preocupação com a aposentadoria ainda é um sonho distante, mas já é preciso guardar algum dinheiro. Adotar o hábito de praticar atividades físicas contribuirá para uma saúde melhor no futuro. Considere também engajar-se em algum tipo de trabalho voluntário.

A PARTIR DOS 30 ANOS:

A carreira deve ser seu foco principal. Onde você está na empresa? Qual cargo almeja alcançar? É hora de ter objetivos profissionais bem definidos e investir em sua rede de relacionamentos. Ao mesmo tempo, a preocupação com o futuro já está presente. Quem nunca guardou dinheiro, deve considerar iniciar seu planejamento financeiro e ter um plano de previdência

complementar.

A PARTIR DOS 40 ANOS:

O cuidado com suas reservas financeiras é prioridade. Nesta fase, seus esforços devem estar direcionados para tentar acumular o máximo possível. Sua poupança precisa estar consolidada para dar conforto à família e curtir a vida. O ideal é que sua carreira esteja sólida, pois após os 45 a recolocação tende a ser mais difícil. Também é a hora de investir em check-ups regulares para manter a saúde em dia.

A PARTIR DOS 50 ANOS:

Aqui, a aposentadoria já não é mais um sonho distante e seu planejamento financeiro deve estar de acordo com isso. Em tese, você entrou na sua última década de vida profissional e seus planos para o pós-carreira devem estar definidos. Algumas pessoas terão que compensar o período em que não pouparam com um esforço maior. Outras chegarão à conclusão de que o sonho de ficar em casa terá que ser adiado – sob o risco de não conseguir manter o mesmo padrão de vida.

QUANTO GUARDAR DO SALÁRIO EM CADA FASE DA VIDA:

- A PARTIR DOS 25 ANOS: 10%
- ATÉ OS 35 ANOS: 20%
- ATÉ OS 45 ANOS: 30%
- ATÉ OS 55 ANOS: 40%
- DEPOIS DOS 55: 50%



ERROS MAIS COMUNS NO PLANEJAMENTO DA APOSENTADORIA

NÃO TER UMA RESERVA FINANCEIRA ADEQUADA

Estudos mostram que na aposentadoria precisamos ter – pelo menos – 70% da renda que temos na vida ativa. Para uma vida tranquila, você deve buscar formas para manter 100% dos rendimentos atuais.

SUBESTIMAR A EXPECTATIVA DE VIDA

Aqui, o caminho é ser otimista. A expectativa de vida vem crescendo nos últimos anos e certamente você viverá mais do que imagina. É bom estar preparado.

NÃO CONSIDERAR A INFLAÇÃO

Quando paramos de trabalhar a inflação tem um peso ainda maior. Uma saída para manter uma boa reserva para o período é investir em títulos públicos corrigidos por ela.

SER CONSERVADOR DEMAIS PODE ATRAPALHAR

Pesquise alternativas para diversificar seus investimentos. Nem sempre o investimento que mais conhecemos é a melhor opção. Um exemplo: aplicações em fundos internacionais, se bem escolhidos, podem ampliar a rentabilidade das suas reservas.

PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR

As recentes mudanças na Previdência Social tendem a reduzir o valor dos benefícios pagos no futuro e reforçam a importância do trabalhador ter um “Plano B”. Para garantir o direito de todos, ano após ano os valores têm

sido revistos. Atualmente o teto está em R\$ 5.189,82. Ou seja, este é o valor máximo pago a um aposentado mesmo que tenha tido um salário superior na vida ativa.

Contribuir para um plano de previdência complementar é uma boa alternativa para evitar “surpresas” no seu orçamento de aposentado. Em muitos casos, é a melhor opção para quem não tem tempo nem disciplina para gerenciar outros investimentos pensando na aposentadoria. Trata-se de uma alternativa rentável que irá gerar uma renda significativa em longo prazo – mas também exige esforços maiores.

Como explicado no planejamento financeiro, conforme a idade vai avançando é preciso ampliar suas contribuições no plano de previdência. Consulte o regulamento do seu fundo de pensão e veja as opções para fazer aportes extraordinários. Além de ser uma forma de investimento em longo prazo, você ainda conta com a possibilidade de abatimento das contribuições na declaração do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF).

REVENDO SUA ROTA

É possível viver bem o presente sem deixar de pensar no futuro. Agora que você já refletiu sobre seus sonhos, é hora de reavaliar seu planejamento financeiro e verificar se está no caminho certo. Se você fez as contas e viu que sua renda não será suficiente para manter seu atual padrão de vida, é bom ficar atento. Adiar o momento da aposentadoria é uma alternativa a ser considerada.

Mas, o mais importante é realinhar hábitos e escolhas de consumo para que os mesmos estejam de acordo com seu orçamento. Quanto mais você demora a organizar isso, mais terá que trabalhar por obrigação e sobrar menos tempo para seus objetivos de vida. Tenha em mente: sempre é tempo de encarar desafios, assumir novos papéis e batalhar pelo que deseja!



HORA DE TESTAR SEUS CONHECIMENTOS: O QUE VOCÊ ESPERA DA APOSENTADORIA?

Algumas pessoas ficam apreensivas quando o assunto é aposentadoria. Para outras, é mais uma etapa da vida que pode ser muito bem vivida se planejada com antecedência. E você? Como encara esse momento? Responda ao teste elaborado com a consultoria de Silvio Bianchi, especialista da DSOP Educação Financeira:

1. SUA MAIOR PREOCUPAÇÃO COM A APOSENTADORIA É:

- () a. Sentir-se inútil
- () b. Ter problemas de saúde
- () c. Perder o padrão de vida que tem agora.

2. VOCÊ JÁ SABE EXATAMENTE QUANDO VAI SE APOSENTAR?

- () a. Sim. E não vejo a hora de parar de trabalhar.
- () b. Sim. Já fiz os cálculos de quando será melhor parar.
- () c. Mais ou menos. Não sei como contar os anos de

contribuição.

3. VOCÊ TEM UM OBJETIVO DEFINIDO PARA CADA ETAPA DA VIDA?

- () a. Tenho alguns sonhos mas não faço ideia de como concretizá-los.
- () b. Não. Vou vivendo como dá.
- () c. Na medida do possível, sim. Mas sempre surgem imprevistos.

4. PARA REALIZAR SEUS SONHOS, VOCÊ:

- () a. Planejo os de curto, médio e longo prazos. Tento me organizar e não me importo em esperar.
- () b. Penso em como alcançá-los, avalio as possibilidades mas não chego a fazer planejamentos.
- () c. Costumo agir por impulso e não penso muito nas minhas finanças

5. A FRASE QUE MAIS COMBINA CONTIGO:

- () a. Por mais que trabalhe, nunca terei o suficiente para manter minha família
- () b. Não adianta sofrer por antecipação. Na hora em

que o problema aparece, eu penso nele.

() c. Em grande parte, meu futuro dependerá do que eu fizer no presente.

6. COM FILHOS CRIADOS E MENOS DESPESAS, VOCÊ ACREDITA QUE SUA APOSENTADORIA SERÁ SUFICIENTE PARA PAGAR AS CONTAS?

() a. Sim. A renda vai diminuir mas as despesas também.

() b. Sim. Tenho um plano de previdência complementar, além de outros investimentos.

() c. Sei que não vai dar, mas na hora resolvo o que fazer se faltar dinheiro.

7. VOCÊ CONSEGUE VISUALIZAR SEU PATRIMÔNIO DAQUI A 10 OU 15 ANOS?

() a. Tenho uma ideia aproximada de como será.

() b. O mesmo que tenho hoje.

() c. Um pouco melhor, mas não o suficiente para ter tranquilidade.

8. VOCÊ ESTÁ SATISFEITO COM SUA ATUAL SITUAÇÃO FINANCEIRA?

() a. Nem um pouco, mas não vejo como melhorar.

() b. Sim, mas acho que posso investir mais para o futuro.

() c. Não. Em todo caso, acredito que será suficiente.

9. O QUE PRETENDE FAZER QUANDO SE APOSENTAR?

() a. Viajar muito e conhecer lugares diferentes.

() b. Comprar uma casa na praia ou sítio para passar os fins de semana.

() c. Continuar trabalhando para não faltar dinheiro no fim do mês.

10. SE PUDESSE VOLTAR AO PASSADO, O QUE FARIA NO MOMENTO EM QUE COMEÇOU A TRABALHAR?

() a. Planejaria o futuro com bastante cuidado.

() b. Começaria a me preparar para aposentadoria bem mais cedo.

() c. Teria aprendido a falar outros idiomas, estudado mais...

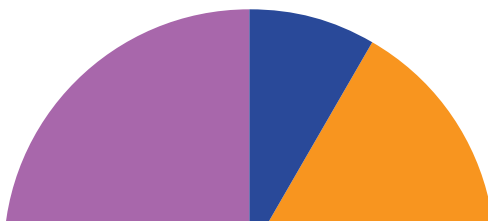
RESULTADOS

VISÃO REALISTA (0 a 18 pontos)

Se tudo correr bem, ao se aposentar você viverá um momento de tranquilidade e prazer, longe das correrias diárias. Depois de anos de esforço e disciplina com suas finanças, nada mais justo que dedicar seu tempo a novos projetos e ao convívio das pessoas mais próximas. Parabéns! Ao que tudo indica, você conseguirá desfrutar com tranquilidade o futuro pelo qual tanto batalhou.

SONHA MUITO E REALIZA POUCO (19 a 42 pontos)

Você até pensa no futuro, mas ter projetos em longo prazo não é o seu forte. No fundo, acredita que ninguém consegue controlar o futuro. Mas ainda dá tempo de rever seus conceitos. Todo mundo precisa de uma reserva financeira para imprevistos ou realizar seus sonhos. Por fim, vale entender que a aposentadoria não é o fim da vida. Você ainda terá muito tempo pela frente quando parar de trabalhar. Pense nisso!



AINDA NÃO PAROU PARA PENSAR (43 a 60 pontos)

Mesmo consciente de que seu padrão de vida tende a cair, você ainda não tomou atitudes efetivas em relação ao seu futuro. A boa notícia é que sempre dá tempo de reverter a situação. Reveja seu percentual de contribuição no plano de previdência complementar (caso tenha), trabalhe para reequilibrar seu orçamento e liste suas metas para a aposentadoria. Comece já! Você só tem a ganhar.

GABARITO:

1 (a-0, b-3, c-6), 2(a-6, b-0, c-3), 3(a-3, b-6, c-0), 4(a-0, b-3, c-6), 5(a-6, b-3, c-0), 6 (a-6, b-0, c-3), 7(a-0, b-6, c-3), 8(a-6, b-0, c-3), 9(a-0, b-3, c-6), 10(a-6, b-3, c-0)

REFERÊNCIAS: Arquivo Engrenagem Virtual.

CARDOZO, Julio Sergio. Crie o seu Plano Estratégico de Vida. Disponível em <http://www.portalterceiraidade.com.br/dialogo_aberto/cidadania/especial0012.htm>. Acesso em: 16 de abr.2016.Você está pronto para o pós-carreira? Disponível em:

TEIXEIRA, Alexandre. <<http://epocanegocios.globo.com/Revista/Common/0,,EMI198861-16380,00-VOCE+ESTA+PRONTO+PARA+O+P+OSCARREIRA.html>>. Acesso em 16 de abr. 2016.

EXPEDIENTE: Pesquisa e edição: Kelly Neres • Revisão: Débora Almeida • Diagramação e Projeto Gráfico: Tobias Uchoa • Produção: Engrenagem Virtual • 2016

