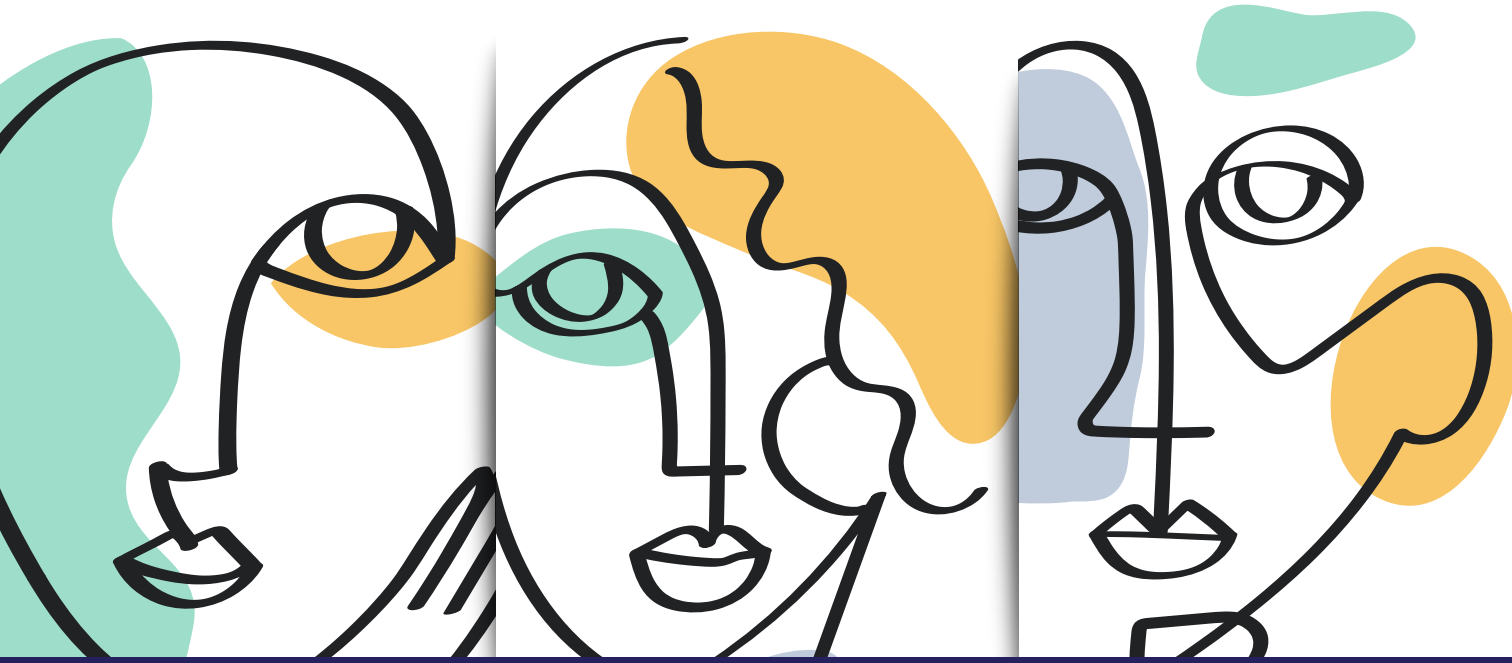
PARANA
PREVIDÊNCIA



MANUAL DO **NOVO APOSENTADO**

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO

ÍNDICE

1. Nova história, novos caminhos - Finalmente aposentado! **4**
2. Próximos capítulos **10**
INTRODUÇÃO 13
2.1 Atendimento ao aposentado 14
2.2 Ouvidoria 15
2.3 A importância da atualização dos dados cadastrais 16
2.4 Recadastramento 17
2.5 Consultas de folha de pagamentos e informe de rendimentos 22
2.6 Precisamos falar sobre: pensão por morte, seguro de vida e auxílio-funeral, valores residuais 23
3. Calculando novos roteiros **26**
3.1 Adaptação aos valores de benefícios 30
3.2 Planejamento financeiro 30
3.3 Precisamos falar sobre: fraudes e golpes comuns ao público aposentado 32
4. Mens sana in corpore sano **34**
4.1 Envelhecimento consciente: a importância dos cuidados com o corpo e com a mente 36
4.2 Programa Viver a Vida 37
4.3 Socialização: novas atividades, novos grupos e a prática de atividades físicas 38
4.4 Exercitando a mente 39
5. "E o que é a vida?" **42**
5.1 As histórias que nos movem 46
6. A PARANAPREVIDÊNCIA **54**
6.1 História 56
6.2 Estrutura 57
6.3 Missão e valores 56
6.4 Números 58
6.5 Resultados 58
6.6 Perspectivas futuras 58

NOVA HISTÓRIA, **NOVOS CAMINHOS**

Educação PREVIDENCIÁRIA



1. NOVA HISTÓRIA, **NOVOS CAMINHOS**

SONETO DE ANIVERSÁRIO

Passem-se dias, horas, meses, anos
Amadureçam as ilusões da vida
Prossiga ela sempre dividida
Entre compensações e desenganos.

Faça-se a carne mais envilecida
Diminuam os bens, cresçam os danos
Vença o ideal de andar caminhos planos
Melhor que levar tudo de vencida.

Queira-se antes ventura que aventura
À medida que a têmpora embranquece
E fica tenra a fibra que era dura.

E eu te direi: amiga minha, esquece...
Que grande é este amor meu de criatura
Que vê envelhecer e não envelhece.

(Vinicius de Moraes)




FINALMENTE
APOSENTADO!

Seja bem-vindo(a) aposentado(a) da PARANAPREVIDÊNCIA! A partir de agora, começa um novo capítulo na sua vida, o período da sua aposentadoria, e nós, da PARANAPREVIDÊNCIA, estaremos caminhando ao seu lado nessa nova etapa. Essa fase na vida dos servidores estaduais é a razão da existência desta Instituição e do nosso trabalho diário e incessante no sentido de garantir o pagamento dos proventos dos nossos beneficiários. Trabalhamos com responsabilidade no sentido de garantir os melhores rendimentos dos recursos que fazem parte do patrimônio da **PARANAPREVIDÊNCIA** que, na verdade, é patrimônio de todos os servidores estaduais.

Patrimônio esse que é a garantia dos pagamentos futuros dos servidores já aposentados, daqueles que se aposentaram recentemente, dos que ainda virão a se aposentar e também de seus dependentes. A partir de agora, você é nosso beneficiário, e nós estamos sempre à disposição para prestar todas as informações que se fizerem necessárias e esclarecer as dúvidas que eventualmente você possa ter. Neste Manual, você encontra todas as orientações referentes aos serviços prestados pela PARANAPREVIDÊNCIA, informações para incentivar a melhora das condições de saúde e qualidade de vida dos nossos aposentados, bem como informações que estimulam os cuidados referentes ao planejamento financeiro familiar. Na qualidade de Diretor-Presidente desta Instituição, aproveito para convidar a todos para conhecerem o Programa Viver a Vida, um programa focado na qualidade de vida dos aposentados e pensionistas, por meio do qual diversas atividades voltadas à saúde física e mental, à convivência e ao relacionamento com outros beneficiários e ao aprendizado de novos conteúdos estão à sua disposição. A relação de atividades, bem como seus respectivos horários, além dos eventos realizados pelo Programa estão disponíveis no Portal de Educação Previdenciária:

www.educacaoprevidenciaria.pr.gov.br.

As novas tecnologias também são fundamentais nesta nova etapa da sua jornada, pois a manutenção dos seus dados atualizados no nosso cadastro é feita por meio da nossa página na Internet – www.paranaprevidencia.pr.gov.br – ou do aplicativo da **PARANAPREVIDÊNCIA**. Assim, você não precisa se locomover até a nossa Instituição para fazer o seu recadastramento anual. Ensiná-los a manejar o aplicativo é uma das nossas tarefas e, para isso, entre os eventos do Programa Viver a Vida, estão os treinamentos necessários voltados ao uso do aplicativo. Fique sempre atento(a) às datas e participe das atividades. Nossas portas estão sempre abertas para os nossos beneficiários. Você pode entrar em contato conosco por meio da Central de Atendimento, que está localizada na sede da **PARANAPREVIDÊNCIA,** em Curitiba, pelo nosso Call Center (0800 643 0037) ou por meio da nossa Ouvidoria, cujos canais estão disponíveis no nosso Portal. Nós também estamos nas redes sociais – Facebook, Instagram e YouTube. Por meio delas, você fica bem informado sobre todas as nossas ações, cursos, treinamentos e atividades. E pode, ainda, entrar em contato conosco por mensagem. Mais uma vez, reforço as boas-vindas a todos e espero que esta Instituição cumpra com as expectativas que todos têm acerca do nosso trabalho e das nossas funções. Estamos à disposição. Agora, aproveite o momento, leia o manual, informe-se e tenha uma excelente nova fase!

FELIPE JOSÉ VIDIGAL DOS SANTOS
Diretor-Presidente

2. PRÓXIMOS CAPÍTULOS

"O administrador entregou-lhe a correspondência. Meteu o resto no saco e voltou a fechá-lo. O médico preparou-se para ler as cartas pessoais. Mas antes de rasgar os envelopes olhou para o coronel e depois para o administrador.

- Nada para o coronel?

O coronel sentiu o terror.

O administrador pôs o saco ao ombro, desceu do passeio e respondeu sem virar a cabeça:

- Ninguém escreve ao coronel..."

"... Na sexta-feira seguinte voltou às lanchas. E como todas as outras sextas feiras regressou à casa sem a carta esperada.

- Já estamos fartos de esperar – disse-lhe essa noite a mulher.

– É preciso ter a paciência de boi que tu tens para esperar por uma carta durante quinze anos.

O coronel meteu-se na rede a ler os jornais.

- Tem de se esperar pela vez – disse ele.

– O nosso número é o mil oitocentos e vinte e três.

– Desde que estamos à espera, esse número já saiu duas vezes na loteria – replicou a mulher.

O coronel leu, como sempre, da primeira à última página, inclusivamente os anúncios. Mas desta vez não se concentrou. Durante a leitura pensou na sua pensão de veterano. Dezenove anos antes, quando o congresso promulgou a lei, iniciou-se um processo de justificação que durou oito anos. Depois precisou de mais seis anos para se fazer incluir na lista. Essa foi a última carta que o coronel recebeu."

(Trecho do livro Ninguém escreve ao coronel, de Gabriel García Marquez)







INTRODUÇÃO

Em 1961, Gabriel García Marquez – ganhador do Prêmio Nobel de Literatura – terminava um de seus contos mais conhecidos: Ninguém Escreve ao Coronel. O enredo traz um veterano que lutou na Guerra dos Mil dias na Colômbia e que, por mais de quinze anos, esperou por uma correspondência que confirmaria sua aposentadoria como oficial da luta armada. A espera, carregada de frustrações e de miséria, é contada por meio de alusões a fatos históricos do país, com sutis críticas sociais importantes àquela época.

Os percalços que rondam a previdência é assunto atemporal e onipresente. Nos dias atuais e ao redor do mundo todo, as populações se obrigam a criar políticas e metas para alcançar a sustentabilidade dos sistemas de seguridade.

No Brasil, a Reforma da Previdência em 2019 trouxe expectativas muito boas para a economia e, no Paraná – no Regime Próprio de Previdência Social – a situação superavitária dos fundos nos permite garantir, aos servidores ativos e inativos, a percepção contínua de seus benefícios e os de seus dependentes, além do atendimento de qualidade a todos os beneficiários que necessitarem dos serviços da **PARANAPREVIDÊNCIA.**

Para que isso aconteça da melhor forma, é preciso trabalho mútuo. Por essa razão, enquanto nossa Instituição se empenha em garantir a melhor gestão do Fundo de Previdência, dos pagamentos de benefícios e dos serviços ao usuário, é de suma importância que o beneficiário esteja sempre atento aos próximos passos que deve dar após a concessão de seu benefício de aposentadoria.

Para evitar dissabores, o novo aposentado precisa manter seu cadastro sempre atualizado, o que inclui também os dados de seus dependentes. Qualquer alteração significativa, ainda que fora do período de recadastramento, deve ser informada à **PARANAPREVIDÊNCIA.**

Tais alterações podem ser: estado civil, novo endereço, novo telefone, e-mail, entre outros. Afinal, não queremos que o segurado se sinta como o Coronel de García Marquez, não é mesmo?

A seguir, confira as orientações para atualizações de cadastro, utilização do site e aplicativo da PARANAPREVIDÊNCIA, entre outros serviços.

2.1 ATENDIMENTO AO APOSENTADO

Sempre que necessitar, o beneficiário pode solicitar atendimento de forma presencial, por telefone ***(0800-643-0037 – Atendimento do Call Center, das 8h às 18h)*** ou, ainda, pelo nosso site – na área do beneficiário.

Para aqueles que preferem acessar os serviços de forma presencial, temos à disposição a Central de Atendimento, localizada em nossa sede em Curitiba.

O agendamento pode ser realizado por meio do site da **PARANAPREVIDÊNCIA** ou pelo **Call Center.** Atendimentos não agendados contarão com a distribuição de senhas por ordem de chegada.

A estrutura da Coordenadoria de Relacionamento com o Segurado e Beneficiário da **PARANAPREVIDÊNCIA** oferece diversas possibilidades de apoio às solicitações do aposentado. Em 2022, foram realizados mais de **100 mil atendimentos em todas as frentes.**

O atendimento presencial na capital ocorre de forma ininterrupta no horário anteriormente indicado, no andar "térreo" do edifício sede na rua Inácio Lustosa, nº 700, com acesso facilitado pela Alameda General Raul Munhoz, e é realizado preferencialmente pelo agendamento no portal institucional ou pelo Call Center.

São atendidas solicitações de documentos (certidões, declarações, contracheques, comprovantes de rendimentos, obtenção de histórico funcional, fotocópias de autos), além da instrução e efetivação do recadastramento, protocolo de processos e consultas sobre trâmites.

Também é possível realizar o envio das demandas de forma eletrônica pelos endereços:
atendimento@paranaprevidencia.pr.gov.br
(para solicitações gerais) e
processo@paranaprevidencia.pr.gov.br
(exclusivamente para aberturas de protocolos).

Por sua vez, o Call Center atua como principal canal de orientação e acompanhamento de requerimentos, consultando quando necessário os setores da **PARANAPREVIDÊNCIA**, por meio do acionamento via Help Desk, com resposta em no máximo 48 (quarenta e oito) horas úteis. Por se tratar de 0800, pode ser acionado de todo o território nacional.

Ainda, por meio de convênio com a Secretaria de Estado da Educação – SEED, os beneficiários que residem no interior podem buscar atendimento nos Núcleos Regionais de Educação e, quando se tratar de aposentado na reserva ou reformado da Polícia Militar, o atendimento é estabelecido em parceria com a Corporação e acontece nos batalhões e grupamentos indicados em nossa página oficial.

Dessa forma, a **PARANAPREVIDÊNCIA** consegue estar presente em todas as localidades do Estado, de modo a melhor atender o seu segurado, de forma confortável e ágil.

> ***"É fundamental, para maior agilidade no atendimento – especialmente no presencial –, que o beneficiário esteja sempre munido de seu documento de identificação pessoal original e que mantenha sempre os dados cadastrais atualizados, especialmente e-mail, endereço e telefone."***

2.2 OUVIDORIA

A **PARANAPREVIDÊNCIA**, com o objetivo de atingir a excelência no seu atendimento, dispõe de uma Ouvidoria, que atua como instância de participação e controle social responsável pelo tratamento das manifestações relativas aos serviços prestados pela Instituição. A Ouvidoria deve ser acionada depois de esgotadas as possibilidades de atendimento ou solução por outros canais.

É importante ressaltar que na Ouvidoria você pode registrar a sua reclamação (demonstração de insatisfação relativa ao serviço público); denúncia (comunicação de prática de ato ilícito cuja solução dependa da atuação dos órgãos apuratórios competentes); fazer um elogio (demonstração, reconhecimento ou satisfação sobre a política ou o serviço público oferecido ou atendimento recebido) ou a sua sugestão (proposição de ideias ou formulação de proposta de aprimoramento de políticas e serviços públicos).

O horário de atendimento da Ouvidoria é de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Mas você pode entrar em contato pelos telefones:
(41) 3304-3028 / 3304-3282 / 3304-3173
ou presencialmente na Rua Inácio Lustosa, 700 - Curitiba–PR.

No site da PARANAPREVIDÊNCIA, também estão disponíveis os contatos da Ouvidoria.

Acesse: www.paranaprevidencia.pr.gov.br.

2.3
A IMPORTÂNCIA DA ATUALIZAÇÃO DOS DADOS CADASTRAIS

Muito se fala sobre o recadastramento anual de aposentados e pensionistas ser algo dispensável, sob a justificativa da dificuldade do comparecimento presencial ou de acesso a ferramentas digitais – seja essa por motivo de idade, inexperiência com novas tecnologias, insegurança, entre outros.

Questiona-se, ainda, a obrigatoriedade da atualização cadastral, considerando, para receber o pagamento de aposentadoria e pensão, basta comprovar que "se está vivo".

Diante disso, se faz necessário primeiramente ponderar que o recadastramento não consiste somente na comprovação de vida, requisito essencial para o pagamento regular dos benefícios, mas também na atualização de dados cadastrais e manutenção de dependentes; aos pensionistas, é necessária a comprovação de que eles mantêm as condições necessárias para o pagamento de seus benefícios.
Entre os objetivos acima citados, está a manutenção de dados de dependentes, que é de suma importância para a garantia da proteção previdenciária dos familiares do servidor e tem, como consequência, possibilitar a brevidade na análise e concessão de eventual benefício de pensão. Por exemplo, a prática do servidor de reiterar anualmente que continua casado ou vivendo em união estável, ou que tem dependentes previdenciários, contribui para correta concessão de pensão, assegurando que o dinheiro público seja destinado a quem a ele tem direito.

Por sua vez, para que haja estreitamento e valorização na relação com seus beneficiários, a **PARANAPREVIDÊNCIA** tem por obrigação mantê-los sempre informados acerca das alterações efetuadas em seus pagamentos, comunicá-los a respeito de projetos de interesse e relevância para os beneficiários, bem como sobre alterações na Instituição, além de proporcionar celeridade na concessão de seus benefícios e oferecer ferramentas que facilitem o acesso a essas informações. Visando ao alcance desses propósitos, faz-se necessária uma base cadastral consistente.

Por outro lado, sabemos que eventuamente podem surgir dificuldades de acesso aos serviços. Portanto, trabalhamos em inovações e melhorias das ferramentas que já se encontram disponíveis.

Dessa forma, com o objetivo de garantir a manutenção da autonomia dos beneficiários e a prevenção contra a perda de sua independência, participação e segurança, foi desenvolvido o aplicativo da **PARANAPREVIDÊNCIA**, que oferece serviços aos usuários e possibilita a atualização de dados, sejam eles para fins de recadastramento ou não, a qualquer momento.

Essa ferramenta está em constante evolução, e melhorias advindas de sugestões ou da análise de dificuldades dos usuários têm sido implementadas frequentemente pela equipe da **PARANAPREVIDÊNCIA** e da CELEPAR.

Você pode baixá-lo por meio do QR Code abaixo.

Play Store *Apple Store* *Site*

2.4 RECADASTRAMENTO

O Recadastramento de aposentados e pensionistas deve ser realizado anualmente (à exceção de pensionistas universitários cuja frequência é semestral) e compreende duas etapas: prova de vida e atualização cadastral. A obrigatoriedade está prevista na Lei Complementar nº 233/21 e Resolução do Conselho Diretor da PARANAPREVIDÊNCIA nº 293/22, e tem como objetivo a verificação da regularidade de pagamento de aposentados e pensionistas e manutenção de uma base cadastral consistente, sob pena de bloqueio de pagamentos. A realização do recadastramento deve ser preferencialmente de forma virtual, por meio do aplicativo da **PARANAPREVIDÊNCIA,** disponível nas lojas de aplicativos "App Store" e "Google Play", ou via acesso web ao Portal da Instituição na área do beneficiário (www.paranaprevidencia.pr.gov.br – opção "Entrar").

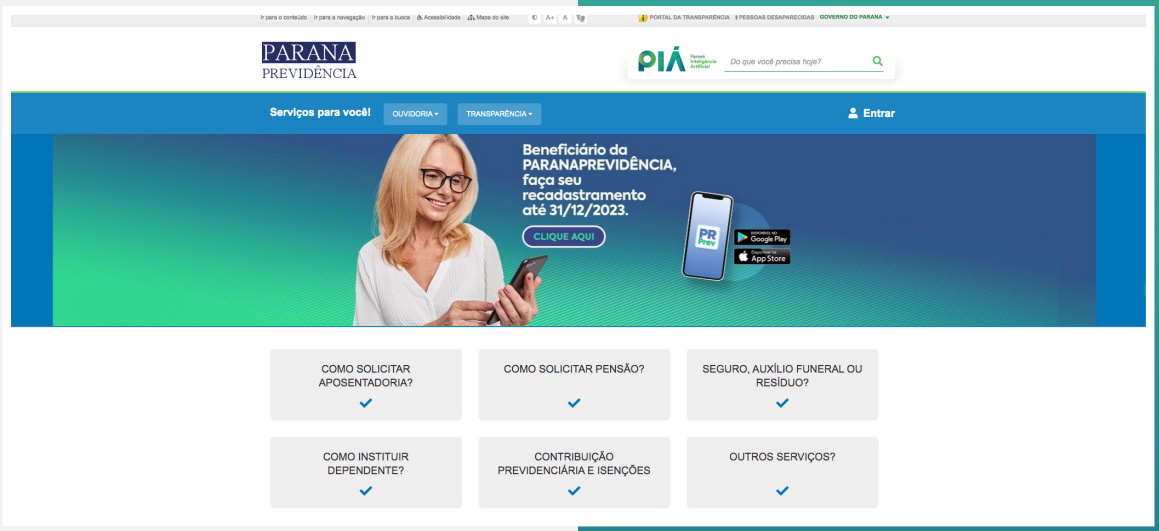
Na impossibilidade de acesso às ferramentas digitais, é possível a realização do recadastramento de forma presencial (com agendamento prévio) em um dos centros de atendimento da **PARANAPREVIDÊNCIA**. Aposentados e pensionistas que residam no exterior podem encaminhar declaração disponível no portal desta Instituição, com assinatura reconhecida em embaixada ou Consulado brasileiro ou por tabelião de notas cujo país seja signatário da Convenção de Haia. Os servidores inativos e pensionistas maiores de 80 anos, que não têm auxílio de familiar ou/e pessoa de confiança, acamados ou impossibilitados de locomoção, poderão solicitar a realização de recadastramento mediante visita social a cargo da **PARANAPREVIDÊNCIA**.

Em caso de dúvida ou para maiores informações, consulte o site da Instituição: *www.paranaprevidencia.pr.gov.br,* acompanhe nossas páginas nas redes sociais *(Facebook e Instagram*) ou utilize nosso atendimento pelo telefone *0800 643 0037.*

> ***"É importante ressaltar que é possibilitada ao aposentado, mesmo que não haja obrigação do recadastramento, a atualização de seus dados cadastrais, a qualquer tempo, seja por meio do aplicativo, internet ou dos centros de atendimento da PARANAPREVIDÊNCIA."***

Para realizar o processo na área do beneficiário de nosso site e aplicativo, as etapas são:

No site:



Por meio do aplicativo:

1



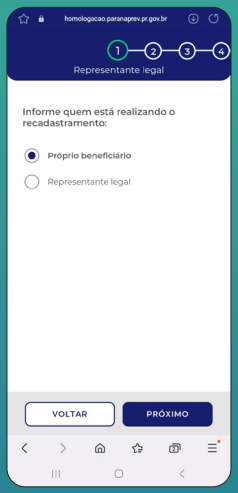
No menu inicial, clique em "Recadastramento".

2



Confira seus dados e clique em "iniciar".

3



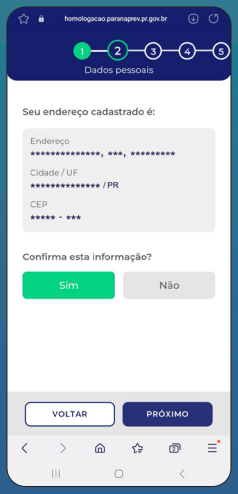
Escolha quem está fazendo o recadastramento. A opção "Representante legal" está disponível apenas para representantes de menores de idade ou curatelados judicialmente e insituídos pela PRPREV.

4



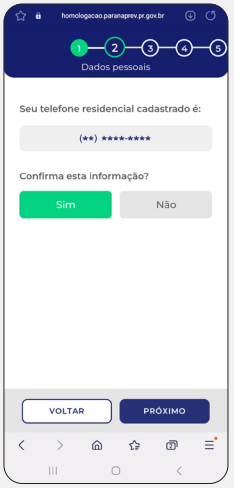
Cadastre seu e-mail.

5



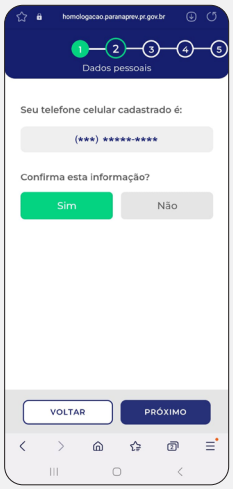
Confirme seu endereço. Caso a informação não esteja correta, clique em "Não" e informe corretamente.

6



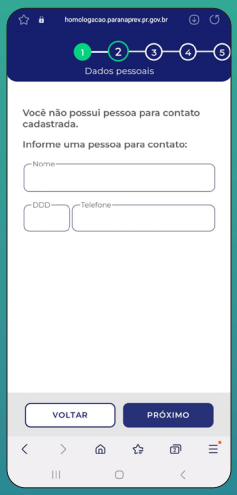
Confirme seu telefone residencial.

7



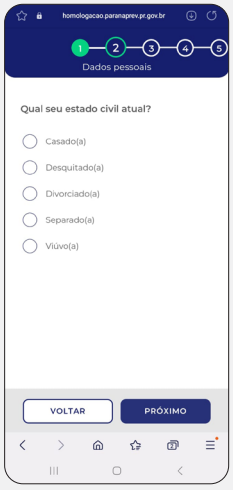
Confirme seu telefone celular.

8



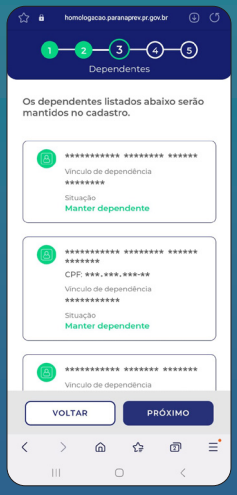
É importante manter os dados da pessoa para contato também atualizados.

9



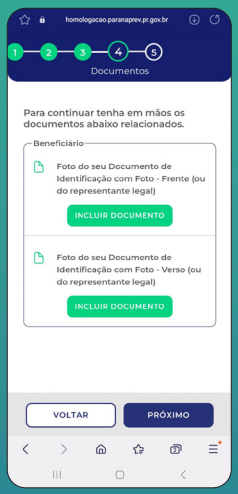
Informe seu estado civil.

10



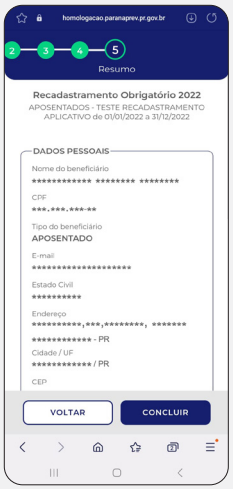
Confirme seus dependentes instituídos.

11



Nesta etapa, você precisa tirar uma foto ou inserir seu documento de identidade com foto. Utilize o documento mais atual e legível.
O documento deve ser da pessoa que está realizando o recadastramento.
Caso seja representante legal, é o documento do representante.

12



Resumo e aceite de que a informação é verdadeira.

13



Selfie – validação facial – acesso à câmera.

14



Conclusão de recadastramento.

2.5 CONSULTA A INFORME DE RENDIMENTOS E FOLHA DE PAGAMENTOS

A folha de pagamento dos beneficiários está disponível para consulta, todos os meses, em nosso site na área do beneficiário e também em nosso aplicativo. Para fins de declaração no Imposto de Renda, disponibilizamos, nos mesmos canais, o Informe de Rendimentos.

Para consulta, o procedimento é simples. Confira a seguir:

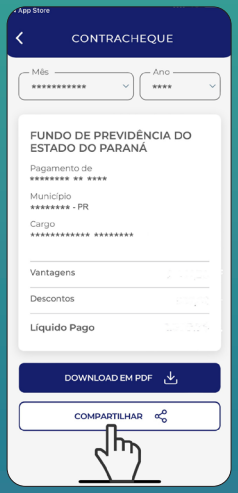
a) Para folha de pagamento:

1



Vá até o menu e clique em "Contracheque".

2



Você pode abrir o PDF completo e compartilhar.

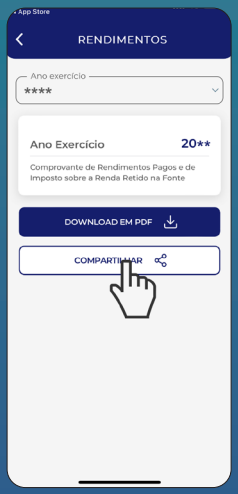
b) Informe de rendimentos:

3



Está disponível também seu informe de rendimentos para Declaração do Imposto de Renda.

4



Basta escolher o ano de exercício e baixar em PDF ou compartilhar onde desejar.

2.6
PRECISAMOS FALAR SOBRE: PENSÃO POR MORTE, SEGURO DE VIDA, AUXÍLIO-FUNERAL E VALORES RESIDUAIS

Sabemos que este é um assunto delicado, mas necessário: o momento da solicitação da pensão por morte. Para aqueles que têm familiares dependentes é ainda mais importante a reflexão sobre esse evento, tendo em vista que os beneficiários aposentados são geradores de pensão e titulares de seguro de vida, auxílio-funeral e resíduo de benefício.

É preciso que o núcleo familiar esteja ciente dos seus direitos e dos requisitos necessários para a utilização desses serviços e/ou benefício. É preciso estar atento e preparado ainda para uma redução do valor recebido até então pelo segurado, considerando as normativas vigentes na data do falecimento, que serão a base para cálculo do valor inicial da pensão.

A pensão por morte é devida às seguintes classes de dependentes:

1ª classe: cônjuge ou companheiro e filhos menores de 21 anos, inválidos em qualquer idade ou com deficiência grave – física, mental ou intelectual. O enteado e menor tutelado equipara-se a filho, desde que comprovada a dependência econômica. Somente para os dependentes universitários de militares, a idade é de 24 anos completos.

2ª classe: pais em situação de dependência econômica comprovada.

3ª classe: irmãos menores de 21 anos ou com invalidez ou deficiência grave em qualquer idade, em situação de dependência econômica comprovada.

Importante destacar que há preferência em ordem crescente para a concessão do benefícios entre as classes. Como exemplo, só haverá concessão de pensão para pais se não houver dependentes de 1ª classe (cônjuge ou filhos); da mesma forma, os irmãos só serão beneficiários se não houver cônjuge, filhos ou pais dependentes.

À época do falecimento do aposentado, é devido o seguro de vida e o auxílio-funeral. A contribuição para esses valores é descontada na folha de pagamento do aposentado e são serviços ofertados apenas para essa categoria de beneficiário. Também é direito dos herdeiros solicitar os valores residuais do benefício do aposentado. Estes se referem ao pagamento dos dias em vida no mês do falecimento do aposentado, acrescidos do proporcional do 13° salário.

Mas atenção: a não comunicação de falecimento do beneficiário à Instituição, com percepção de valores de benefício após o óbito do aposentado, pode gerar débito a ser cobrado dos herdeiros. Por isso, é importante noticiar o falecimento o mais breve possível, para que o pagamento seja cancelado.

Mesmo que haja dependentes que serão beneficiários de pensão, o benefício de aposentadoria deverá ser cancelado para que posteriormente haja concessão do benefício de pensão por morte.

Converse com sua família, para que todos tenham ciência da importância da atualização acerca dos fatos que possam modificar o status do beneficiário perante a Instituição previdenciária. O planejamento familiar é essencial para o enfrentamento das situações difíceis.

A PARANAPREVIDÊNCIA está sempre à disposição de seus beneficiários em todas essas situações.

EM EQUILÍBRIO: **CORPO, MENTE E BOLSO**



Educação PREVIDENCIÁRIA



3. CALCULANDO NOVOS ROTEIROS

“Dinheiro na mão é vendaval
É vendaval!
Na vida de um sonhador
De um sonhador!
Quanta gente aí se engana
E cai da cama
Com toda a ilusão que sonhou
E a grandeza se desfaz
Quando a solidão é mais
Alguém já falou...
Mas é preciso viver
E viver,
Não é brincadeira não
Quando o jeito é se virar
Cada um trata de si
Irmão desconhece irmão.
E aí!
Dinheiro na mão é vendaval
Dinheiro na mão é solução
E solidão!
Dinheiro na mão é vendaval
Dinheiro na mão é solução
E solidão!”

(Pecado Capital – Paulinho da Viola)



Quando Paulinho da Viola compôs Pecado Capital, a obra na verdade foi encomendada – era necessário fazer a trilha de abertura para a telenovela de mesmo nome, que estreou no ano de 1975, época de glamour e de muitas novidades nas produções brasileiras para as "telinhas". Os versos se referem a algumas situações nas quais o dinheiro, ou, ainda, a falta dele, são as causas de muito amargor nos relacionamentos que temos – família, amigos, sociedade. Traz até mesmo a reflexão do quanto devemos avaliar e frear nossos desejos. Nossa cultura musical como um todo traz alguns pontos de vista interessantes acerca do dinheiro: a romantização exacerbada às vezes exige que ele esteja em segundo plano – afinal, no mundo ideal, seria possível viver só de amor. Por outro lado, o manifesto contra as desigualdades também tem presença na musicalidade; não muito recente, mas atual, a letra de Samuel Rosa e Chico Amaral em "Esmola" traz a realidade das ruas pelo país afora:

"Uma esmola pelo amor de Deus/Uma esmola, meu, por caridade/Uma esmola pro ceguinho, pro menino/Em toda esquina, tem gente só pedindo..."

Na verdade, o assunto "moeda" é sempre complexo. Mas, com um bom planejamento e disciplina, é possível ter uma vida financeira tranquila e algumas reservas para aqueles imprevistos que aparecem em algum momento do caminho, principalmente no novo rumo pós-aposentadoria.



3.1 ADAPTAÇÃO AOS VALORES DE BENEFÍCIOS

A passagem para um novo ciclo de aposentadoria não é só a transformação da rotina, mas também – na maioria dos casos – a readequação a uma nova realidade financeira.

Quando o benefício é integral, com valores da última remuneração, essa mudança não é tão sentida, ainda que alguns valores – como abono de permanência, auxílio-transporte e outros benefícios eventuais ou gratificações – sejam eliminados da composição dos proventos de inatividade. Entretanto, quando temos a aplicação de valores da média, o valor percebido pode ser bem diferente do que aquele pago em atividade.

Por essa razão, é preciso reformartar a planilha de gastos. Dar passos menores, porém firmes. É hora de planejar o custo desse novo caminho. Vamos lá!

3.2 PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Com a implantação das reformas previdenciárias dos últimos anos, é importante destacar que a renda pós-aposentadoria pode estar abaixo daquela que se tinha em atividade. Por isso, é importante que o futuro beneficiário esteja atento para as despesas atuais e as vindouras. Uma das medidas básicas é adotar um fluxo de caixa mensal para entender como a sua renda vai se comportar com as despesas do dia a dia.

FLUXO DE CAIXA

Para entendermos o fluxo de caixa, trabalharemos com uma planilha simples. Ela consiste basicamente de quatro colunas. A primeira coluna traz as datas diárias. Nela, são anotados os dias em que há entradas de dinheiro e pagamentos. Entenda que numa mesma data você pode ter mais de uma despesa ou mais de uma receita (entrada de dinheiro). Na segunda coluna, coloca-se o valor do benefício recebido (aposentadoria). Na terceira coluna, é preciso incluir as despesas do dia a dia, inclusive as eventuais ou inesperadas, como um concerto domiciliar. É a coluna da despesa que dará um panorama para onde os seus recursos estão sendo direcionados. E, na quarta coluna, coloca-se o descritivo de despesa paga e de receita recebida. Com o fluxo de caixa mensal montado, é possível entender se a sua posição é positiva (superavitária) ou negativa (deficitária).

Vamos aos exemplos:

FLUXO DE CAIXA - 1
(saldo positivo/superavitário)

Numa situação hipotética, o beneficiário recebe o valor líquido de R$ 10.000,00. Percebe-se (vide quadro 1) que, no dia 01/06/2023, houve duas despesas pagas e que foram separadas para melhor visualizar e entender o tipo de despesa. Nesse fluxo de caixa, o beneficiário recebe apenas o valor do benefício não gozando de nenhuma renda extra.

Feito as inserções das despesas dia a dia, o total de despesa do mês de junho foi de R$ 8.655,00, o que permitiu ter um saldo positivo de R$ 1.345,00. Essa é uma situação confortável e, se mantida nessas circunstâncias, permitirá programar uma geração de renda investindo em produtos de investimento de baixo risco. Os chamados Títulos do Tesouro Direto têm sido uma das opções dos investidores pessoas físicas.

FLUXO DE CAIXA - 1			
Data	**Entrada**	**Saída**	**Descrição**
31/07/23	R$ 10.000,00	R$ 0,00	Benefício
01/06/23		R$ 250,00	Internet + TV
01/06/23		R$ 15,00	Padaria
02/06/23		R$ 1.500,00	Plano de saúde
05/06/23		R$ 500,00	Mercado
05/06/23		R$ 15,00	Padaria
06/06/23		R$ 150,00	Luz
07/06/23		R$ 500,00	Condomínio
07/06/23		R$ 15,00	Padaria
08/06/23		R$ 800,00	Remédios
09/06/23		R$ 250,00	Combustível
12/06/23		R$ 250,00	Gás
12/06/23		R$ 15,00	Padaria
13/06/23		R$ 2.000,00	Cartão de crédito
14/06/23		R$ 15,00	Padaria
15/06/23		R$ 20,00	Estacionamento
16/06/23		R$ 80,00	Cinema
16/06/23		R$ 15,00	Padaria
19/06/23		R$ 300,00	IPVA
20/06/23		R$ 150,00	IPTU
21/06/23		R$ 500,00	Mercado
21/06/23		R$ 15,00	Padaria
22/06/23		R$ 200,00	Presente
23/06/23		R$ 250,00	Combustível
26/06/23		R$ 300,00	Parcela seguro veículo 01/10
26/06/23		R$ 15,00	Padaria
27/06/23		R$ 0,00	-
28/06/23		R$ 20,00	Estacionamento
28/06/23		R$ 15,00	Padaria
29/06/23		R$ 500,00	Remédios
TOTAL	R$ 10.000,00	R$ 8.655,00	
SALDO	**R$ 1.345,00**		**Positivo ou Superavitário**

FLUXO DE CAIXA - 2
(saldo negativo / deficitário)

Partindo da mesma premissa de que o beneficiário receba R$ 10.000,00 líquido, porém, nota-se que a despesa total do mês foi de R$ 11.905,00 gerando um saldo negativo de R$ 1.905,00. Provavelmente, o uso do limite do cartão torna-se inevitável, gerando pagamento de juros. Nesse caso, recomenda-se uma revisão nos gastos. A princípio, pode ser desagradável, mas cada pessoa deve entender as suas necessidades e adaptar o seu estilo de vida com a nova renda de benefícios. Nesse exemplo hipotético, podemos entender que um veículo motorizado demanda gastos com seguro, combustível, impostos, manutenção e estacionamento. E trata-se de um bem veicular que tende a depreciar com o tempo, ou seja, desvaloriza monetariamente com o tempo.

Para esse caso hipotético, o avanço das novas tecnologias dos chamados aplicativos de motoristas pode ser uma forma interessante de substituir o veículo na sua locomoção. Numa situação na qual o seu saldo mensal fecha no negativo, mesmo que busque empréstimo com "baixas" taxas, recomenda-se sempre buscar o equilíbrio financeiro. As dívidas contratadas podem se tornar uma enorme bola de neve, pois, durante o transcorrer do tempo, despesas imprevistas podem ocorrer, complicando ainda mais a sua posição financeira.

FLUXO DE CAIXA - 2			
Data	**Entrada**	**Saída**	**Descrição**
31/07/23	R$ 10.000,00	R$ 0,00	Benefício
01/06/23		R$ 350,00	Internet + TV
01/06/23		R$ 15,00	Padaria
02/06/23		R$ 2.500,00	Plano de saúde
05/06/23		R$ 1.000,00	Mercado
05/06/23		R$ 15,00	Padaria
06/06/23		R$ 150,00	Luz
07/06/23		R$ 800,00	Condomínio
07/06/23		R$ 15,00	Padaria
08/06/23		R$ 1.000,00	Remédios
09/06/23		R$ 400,00	Combustível
12/06/23		R$ 250,00	Gás
12/06/23		R$ 15,00	Padaria
13/06/23		R$ 2.500,00	Cartão de crédito
14/06/23		R$ 15,00	Padaria
15/06/23		R$ 20,00	Estacionamento
16/06/23		R$ 80,00	Cinema
16/06/23		R$ 15,00	Padaria
19/06/23		R$ 500,00	IPVA
20/06/23		R$ 150,00	IPTU
21/06/23		R$ 500,00	Mercado
21/06/23		R$ 15,00	Padaria
22/06/23		R$ 200,00	Presente
23/06/23		R$ 400,00	Combustível
26/06/23		R$ 450,00	Parcela seguro veículo 01/10
26/06/23		R$ 15,00	Padaria
27/06/23		R$ 0,00	-
28/06/23		R$ 20,00	Estacionamento
28/06/23		R$ 15,00	Padaria
29/06/23		R$ 500,00	Remédios
TOTAL	R$ 10.000,00	R$ 11.905,00	
SALDO	**-R$ 1.905,00**		**Negativo ou Deficitário**

ENDIVIDAMENTO

Os históricos de taxas de juros cobradas dos consumidores demonstram que elas sempre foram consideradas altas. Também devemos levar em conta os históricos inflacionários que geram perdas reais na nossa moeda.

> ***"Deve-se buscar sempre controlar os gastos. Financiamento, seja de curto prazo ou longo prazo, somente em casos especiais, e deve-se sempre pesquisar a menor taxa de juros no mercado. E, se possível, quitar o quanto antes a dívida, pois pagar juros é uma despesa que só sai do seu orçamento doméstico e nunca retornará ao seu bolso."***

3.3 PRECISAMOS FALAR SOBRE: **FRAUDE E GOLPES** COMUNS AO PÚBLICO APOSENTADO

Em matéria recente, o Serasa (Serviços de Assessoria S.A – órgão de centralização de serviços dos bancos) publicou uma reportagem sobre os golpes mais comuns que são aplicados em aposentados.

As formas de contato vão desde e-mails com links maliciosos, mensagens via SMS ou pelo WhatsApp e, ainda, por meio de ligações com ofertas de empréstimos consignados, antecipação de 13° salário, entre outros.

Primeiramente, é importante deixar claro que a **PARANAPREVIDÊNCIA** não entra em contato com seus beneficiários para solicitar dados ou senhas, seja por

meio de WhatsApp, telefone ou e-mail. As informações sobre seu benefício podem e devem ser consultadas habitualmente em nosso portal – na área do beneficiário, ou, ainda, em nosso aplicativo PRPREV.

No que se refere a outras empresas ou propostas, é necessário muita atenção:

- Desconfie de ligações ou mensagens com ofertas atrativas, principalmente se não houve de sua parte a solicitação para contato.
- Nunca forneça dados bancários, senhas ou valores de aposentadoria para desconhecidos, seja por telefone, mensagem ou qualquer outro canal.
- Para contratação de empréstimos, tenha em mente que não é necessário qualquer pagamento antecipado de parcelas. Ninguém paga para emprestar dinheiro.
- Se precisar fazer um empréstimo, faça pesquisa em instituições confiáveis e analise seu orçamento – não comprometa seus proventos antes de colocar todos os valores na ponta do lápis.
- Os empréstimos consignados dos servidores do Poder Executivo são gerenciados pelo sistema PRCONSIG, sistema esse que só autoriza o desconto em folha mediante informação de login e senha pessoal.

> ***"Caso apareça em sua folha pagamento algum empréstimo de natureza desconhecida, orientamos que seja feito boletim de ocorrência em uma delegacia especializada no combate a crimes eletrônicos – as chamadas Delegacias Cibercrimes. O boletim deve então ser apresentado na Instituição que está fazendo o desconto para que haja a suspensão dos pagamentos."***

A **PARANAPREVIDÊNCIA** não suspende empréstimos consignados em folha. Isso só será feito mediante determinação judicial, tendo em vista a segurança jurídica das relações contratuais.

Os únicos descontos facultativos que podem ser cancelados pela PARANAPREVIDÊNCIA são os referentes a mensalidades para sindicatos ou associações, bem como seguros.

4. MENS SANA IN CORPORE SANO

"Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo são.

Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte,
que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos
da natureza,
que suporte qualquer tipo de labores,
que desconheça a ira, nada cobice e creia mais
nos labores selvagens de Hércules do que nas satisfações,
nos banquetes e camas de plumas de um rei oriental.

Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio;
Certamente, o único caminho de uma vida tranquila
passa pela virtude."

(Sátira X, do Poeta romano Décimo Júnio Juvenal)



"Mente sã em um corpo são" (Mens sana in corpore sano) é uma expressão bem conhecida, lembrada sempre quando falamos da importância do equilíbrio mental e físico para uma vida com qualidade. Essa frase surgiu há muitos anos, na Roma antiga, em uma das Sátiras do poeta romano Juvenal (55-127 d.C.), quando ele respondia a um questionamento sobre o que as pessoas deveriam buscar em suas vidas.

Podemos perceber que a busca humana pela felicidade é objetivo bem antigo. Não à toa é que, ainda hoje, as fórmulas escritas em livros de autoajuda ou motivacionais definem comportamentos ou novos estilos de vida. Sempre há novas temáticas e soluções para o encontro com o aquele "feliz para sempre".

Mas, entre uma teoria e outra, temos aquelas já comprovadas pela ciência e, nesta seara, há unanimidade: manter a mente ocupada e o corpo em movimento traz benefícios à saúde, aumenta a sobrevida e auxilia na capacidade produtiva.

A aposentadoria significa uma mudança – não um ponto-final! É hora de trabalhar e desenvolver outras áreas da vida. É muito importante se manter ativo.

4.1 ENVELHECIMENTO CONSCIENTE: A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS COM O CORPO E COM A MENTE

POR HUMBERTO AMADORI

Após a aposentadoria, muitas dúvidas podem surgir.

Os passos prévios muitas vezes foram planejados, desde a carreira que iríamos seguir até a família que iríamos ter, as metas e sonhos que iríamos buscar. Porém, geralmente, o que faremos após a aposentadoria não está contemplado em nossos projetos de futuro.

O tempo de vida no Brasil, após os sessenta anos, é, em média, de vinte a trinta anos; ou seja, um tempo médio superior à infância e à adolescência juntas. O que fazer então para viver e envelhecer bem?

A cognição, em especial a memória, é um de nossos patrimônios de saúde. E a doença de Alzheimer é, particularmente, um dos grandes vilões quando falamos em envelhecimento bem-sucedido. Eis algumas sugestões de como minimizar o risco de desenvolvê-la:

- Vacinar-se contra a gripe (vários estudos demonstram que a vacina para influenza reduz o risco de desenvolvimento de doença de Alzheimer, demência vascular e infartos agudos do miocárdio).
- A prática de tai chi chuan é relacionada ao baixo risco de desenvolvimento de doença de Alzheimer.
- Isoladamente, o principal fator de risco reversível relacionado ao desenvolvimento dessa patologia é a perda auditiva – tratá-la precocemente, mesmo nos graus considerados leves, é uma importante estratégia para proteger sua cognição. Em menor grau, a perda visual também pode aumentar o risco.
- Sair da zona de conforto mental pode estimular o desenvolvimento de uma maior reserva cognitiva; aprender uma nova língua ou um instrumento musical pode ser de grande valia nesse sentido.

Além da cognição, há outros pilares na busca da qualidade de vida na terceira idade. Ter um propósito de vida é salutar e desenvolver estratégias para ressignificar a sua jornada é fundamental para um envelhecimento bem-sucedido. Nesse sentido, o cultivo de amizades é um bem por demais valioso, contribuindo inclusive para manutenção da saúde mental.

Exercer atividades significativas para sua comunidade, trabalhos voluntários, hobbies, o início de um curso ou faculdade, além de serem úteis para ressignificar a nova etapa da vida, são hábitos cada vez mais adquiridos pelos

recém-aposentados e que representam grande impacto positivo na sua qualidade de vida a curto e a longo prazo.

A prática de atividade física é um pilar que não pode ser negligenciado na busca de uma longevidade que mantenha a independência após os sessenta anos. Diferentes tipos de exercícios físicos podem trazer diferentes tipos de benefícios para saúde:

- Equilíbrio e flexibilidade: ioga e pilates são os principais exemplos de atividades que contemplam esses benefícios, sendo muito úteis na minimização do risco de quedas a longo prazo. Destaca-se aqui também a importância do tai chi chuan que, além desses benefícios, parece também reduzir o risco de desenvolvimento de doença de Alzheimer em seus praticantes.

- Exercícios de resistência: a musculação é importantíssima na busca da manutenção da independência, uma vez que favorece a preservação da força e da massa muscular no idoso. A sarcopenia, que é a perda de massa e força muscular, é uma das principais causas de dependência em idosos.

- Atividade física aeróbica: mesmo as mais simples caminhadas podem ser úteis, desde que atinjam os parâmetros necessários mínimos para melhorar o desempenho cardiorrespiratório.

A idade não deve ser uma barreira, mas um motivador para a construção de novos hábitos.

Humberto Alexandre Amadori é médico geriatra titulado pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG)[1] e pela Associação Médica brasileira (AMB). Atua na promoção do envelhecimento bem-sucedido e no tratamento da Doença de Alzheimer e outras demências, além do manejo de pacientes com múltiplas doenças.

4.2 PROGRAMA VIVER A VIDA

Pensando em qualidade de vida, a PARANAPREVIDÊNCIA oferece a seus beneficiários o Programa Viver a Vida, que tem por objetivo estimular aposentados e pensionistas no desenvolvimento e na manutenção de boas práticas nas áreas de saúde mental e física, lazer, cultura e educação.

O segurado encontra à sua disposição cursos de idiomas, artesanato, pintura e outras artes, além de atividades físicas diversas e cursos de inclusão digital.

Para participar, acesse o link para mais informações e inscrições, em nosso site, por meio do QR Code abaixo.

[1] *Mais informações – http://www.geriatriacuritiba.com.br*

4.3 SOCIALIZAÇÃO: NOVAS ATIVIDADES, NOVOS GRUPOS E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Segundo o IBGE, até o ano de 2060 o número de idosos chegará a 1/3 da população brasileira. Hoje, temos pouco mais de 203 milhões de habitantes em todo território nacional, conforme o censo realizado em 2022.[2]

Esses dados são importantes no planejamento de novas políticas de atendimento à população, afinal, estamos nos tornando uma população mais madura. E, após a aposentadoria, é natural que algumas pessoas diminuam o ritmo ou se adaptem a uma rotina mais isolada do convívio social. Entretanto, esse é um momento de criar novos planos e buscar outras atividades que colaborem para a manutenção do bem-estar do idoso.

A socialização na terceira idade contribui para o equilíbrio da saúde mental e física, além de oferecer aos grupos em interação novas perspectivas de rotina. Esse processo, que pode ocorrer por meio de atividades físicas, em reuniões de grupos de estudo ou outras atividades afins, fortalecem a imunidade física, a memorização e o raciocínio lógico, além de criar novos vínculos sociais com pessoas que também estão em uma nova fase de vida. A autonomia e uma maior independência dependem do manter-se ativo. Sendo assim, buscamos agregar às novas experiências de nossos aposentados uma série de atividades físicas e também lúdicas, para que possam socializar e cuidar de si. Práticas de dança, ginástica e outras modalidades são oferecidas em nossa grade, no Programa Viver a Vida.

Outra forma de participar é sendo nosso voluntário. Saiba mais em nosso Portal!

> ***"A satisfação em participar como voluntária de um programa como o Viver a Vida é surpreendente! Há benefícios para ambas as partes, voluntários e participantes. A atividade física vai muito além da capacidade motora: com a prática constante, ela nos propicia autoconhecimento e consequente respeito pelo outro. Cada gesto, cada movimento, cada postura nos revela muito do ser humano. É importante que nos movimentemos em todas as fases da vida. Praticar uma atividade física, além de nos manter firmes fisicamente, nos mantém fortes espiritualmente."***
> ***Maria Rita Assad, educadora física, formada pela UFPR e voluntária em nosso Programa Viver a Vida."***

[2] *Dados Censo 2022 - IBGE - Http://www.inge.gov.br*

4.4 EXERCITANDO A MENTE

POR JORGE HAAS

As funções cerebrais permeiam todas as experiências cotidianas dos seres humanos, desde o mais simples gesto ou movimento até as mais complexas demonstrações de emoções e raciocínio. Essas funções podem ser trabalhadas por meio de exercícios simples, mas abrangentes, que auxiliam na boa circulação de ideias, na busca por novas formas de pensar e que ajudam assim a prevenir doenças e apatias de ordem psicológicas.

O exercício contínuo do cérebro é uma arma eficaz para a manutenção da saúde, pois previne a ocorrência de doenças ligadas ao sistema nervoso, incluindo doenças de ordem psicológica, como a depressão e a ansiedade, e doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer.

Assim como o corpo precisa de exercícios para se manter saudável e ativo, também o cérebro se fortalece com a prática de atividades mentais. Nada pior do que um cérebro inativo, pois um cérebro sem atividades fica sujeito a toda sorte de doenças. "Cabeça vazia, oficina do diabo" diz o dito popular. Em geral, se usa esse ditado para demonstrar que, em cabeça vazia, sem atividade, fica fácil a entrada de pensamentos "ruins". Mas não é só isso: em cérebro ocioso, é muito mais fácil se estabelecerem doenças como depressão, ansiedade, perda de memória e raciocínio lento ou confuso, além de deixar a porta aberta para doenças degenerativas a partir de certa idade. Um conceito que se tem nos meios médicos e psicológicos é que o exercício contínuo do cérebro é uma das formas mais efetivas para prevenir o aparecimento de doenças como o Alzheimer; sugere-se, inclusive, a prática de palavras cruzadas, sudoko, jogos de tabuleiros e exercícios de lógica, que devem ser incorporadas quando a idade começa a se aproximar dos sessenta anos.

Se por um lado esses exercícios da capacidade cognitiva, de memória e raciocínio são importantes para a saúde mental, não se pode esquecer ou relegar a necessidade de exercitar também as funções emocionais e sensoriais do cérebro. Se a razão faz o ser humano ponderar, refletir e raciocinar, é a emoção – impulsiva e poderosa, ainda que as vezes ilógica – que gera o movimento. É fundamental reconhecer as emoções e aprender a lidar com elas; saber como elas agem e o tipo de movimento que podem gerar. Como a ira, a tristeza, o medo, o prazer, o amor, a surpresa, ou a vergonha atuam no organismo das pessoas e como interferem no raciocínio, na razão. A incidência ou a repetição de algumas emoções pode trazer consequências físicas e psíquicas, podendo mesmo desencadear doenças, num processo chamado "somatização". Uma das formas de se prevenir contra essas consequências é aprender a reconhecer os sentimentos e externar as emoções. Dentro do Programa Viver a Vida, temos uma oficina especializada com foco na mente saudável. Conheceça o módulo "Exercite seu Cérebro", que tem os seguinte objetivos:

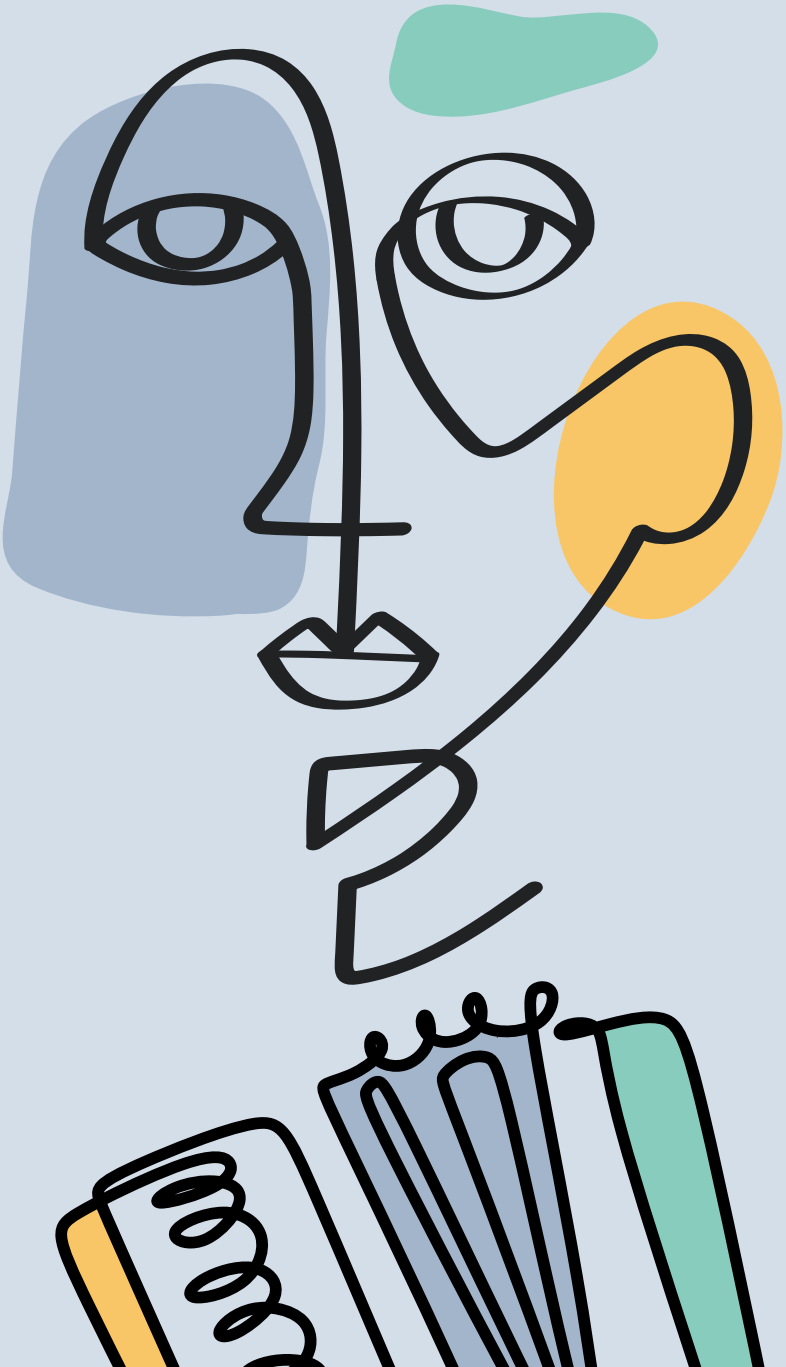
- Exercitar mecanismos de memória e de raciocínio.
- Aumentar a percepção de si mesmo e da inserção no mundo.
- Trabalhar diversos sentimentos e emoções e aprender a reconhecer o que faz bem.
- Desenvolver habilidade de integração e sociabilidade.

Jorge Haas é psicólogo e voluntário no Programa Viver a Vida. É criador do curso "Exercite seu Cérebro" e ministra palestras corporativas com o tema "Preservando a Saúde Mental".

GUARDANDO AS RECORDAÇÕES **DAS TERRAS ONDE PASSEI**

(Luiz Gonzaga)

Educação PREVIDENCIÁRIA



5. "E O QUE É A VIDA?"

"Os antigos egípcios tinham uma crença bonita sobre a morte. Quando a alma chegava à porta do céu, os guardas faziam duas perguntas. As respostas é que determinariam sua entrada ou não. As perguntas eram:

- Você encontrou alegria na sua vida?
- Ha!
- Responda à pergunta.
- Eu?
- Sim.
- Para eu responder à pergunta? Se eu encontrei alegria na minha vida?
- Sim, você.
- Sim.
- Sua vida trouxe alegria às outras pessoas?
- Huh....esse tipo de pergunta... Eu não sei... Pergunte a eles.
- Estou perguntando a você."

(Edward Cole e Carter Chambers, em diálogo do filme "Antes de partir" – 2007)





Foto e Divulgação: Castle Rock Entertainment e Warner Bros. Pictures – Filme: Antes de Partir – produção 2007.

Jack Nicholson e Morgan Freeman interpretam dois pacientes em tratamento de câncer no longa-metragem “Antes de Partir”, que estreou em 2007, emocionando plateias ao redor do globo.

Edward Cole, um poderoso e rico empresário, acaba por dividir um quarto de hospital com Carter Chambers, mecânico com uma vida modesta e que se encontra em estágio terminal. Humanista, apaixonado por história e pelo conhecimento, Carter faz uma lista de coisas que gostaria de fazer antes de morrer. Esse exercício havia sido proposto por um antigo professor e passou a fazer sentido naquele momento de sua vida. Cole, interpretado por Nicholson, resolve propor ao seu novo amigo que façam uma viagem juntos para cumprir a lista e, a partir daí, o filme traz reflexões acerca das coisas que importam na vida: aquelas que estamos abertos a vivenciar, as experiências que sentimos.

É no quarto de hospital que o empresário percebe que o dinheiro não faz diferença diante de dias de vida contados. E que o mecânico decide ousar vivenciar coisas nunca antes imaginadas. Os personagens encararam a situação como uma nova oportunidade.

A lista que os personagens cumpriram segue abaixo:

1. Testemunhar algo grandioso.
2. Ajudar um desconhecido.
3. Rir até chorar.
4. Dirigir um Shelby Mustang.
5. Beijar a garota mais bonita do mundo.
6. Fazer uma tatuagem.
7. Praticar skydiving.
8. Visitar Stonehenge.
9. Andar de moto pela Grande Muralha da China.
10. Ir a um safári.
11. Visitar o Taj Mahal.
12. Conhecer as grandes pirâmides do Egito.
13. Encontrar a alegria na vida.

5.1
AS HISTÓRIAS QUE NOS MOVEM

A nova fase – de aposentadoria – permite que sejam traçados novos planos: aquele curso nunca realizado, aqueles livros que estão esperando para serem lidos. E, o mais importante: transmitir aos mais jovens as experiências e orientações para os que desejarem. Afinal, os anos vividos são a bagagem da vida. Como está sua mala? O que você guarda nela?

Os textos a seguir foram escritos por beneficiários da PARANAPREVIDÊNCIA, servidores que dedicaram a vida ao serviço público e que estão agora em uma nova fase. As reflexões sobre aposentadoria, sobre a caminhada profissional e de vida estão aqui compartilhadas para mostrar que nossa história e percepções, nossa bagagem, são muito importantes e fazem parte da construção do enredo pessoal de muitos ao nosso redor. O serviço público, como o nome indica, serve a toda a população nas mais diversas áreas: saúde, educação, segurança, abastecimento, rodovias, entre outras. O servidor público é essencial ao desenvolvimento da comunidade.
Aproveite a leitura e se inspire: conte-nos sua trajetória e sonhos. Qual seria a sua lista de coisas a vivenciar? Envie seu texto para o e-mail: programaviveravida@paranaprevidencia.pr.gov.br.

HISTÓRIA DA APOSENTADORIA

Por Paulo Roberto de Andrade Mercer

Experiência particular e eu diria mesmo até única. Acredito que existem muitos pontos em comum, independentemente do motivo que levou a pessoa a tomar a decisão quando antes de ser obrigatória. Foi o meu caso. Aposentei-me totalmente ao fazer 67 anos de idade. Por lei, no Brasil, aposenta-se hoje aos 75 anos de idade o servidor público. É obrigatório. Para a iniciativa privada, essa regra não vale para o trabalhador. Cada caso é um caso, e os motivos podem ser múltiplos, independentemente do tipo de trabalho, da carga horária trabalhada ou do regime de trabalho exercido.

É bom que se diga que existem algumas "atividades especiais" com regras diferentes com relação ao tempo de trabalho, como mineração, minas de carvão, trabalho em fornos com altas temperaturas, mergulhadores, aqueles que trabalham em plataformas marítimas com períodos de submersão e outras atividades... Existe uma lista desses trabalhos que pode ser acessada na web. São as chamadas "atividades insalubres" que propiciam aposentadorias com até (20) vinte anos de trabalho realizado. Mas é preciso se enquadrar nos "trabalhos específicos", com comprovação, e cada caso é analisado particularmente.
De qualquer forma, a aposentadoria é um passo a ser tomado por todo o trabalhador e demanda expectativa natural do desconhecido. E a mudança de vida no dia a dia é inevitável. Acontecerá!

Convidado para dar o meu depoimento sobre "a minha experiência pessoal", relutei em fazê-lo a princípio. Não me sinto muito confortável em expor minha vida particular, mas acredito que posso dar essa contribuição ao contar aqui, de forma genérica, um pouco do que percebo, depois de quase cinco anos aposentado na atuação profissional na área médica. O meu CRM permanece ativo (número de registro no Conselho Regional de Medicina), de forma que estou apto a clinicar e exercer em plenitude minha atividade como médico

em todo o território nacional, se assim desejar. Médico, nunca deixarei de ser!

Meu histórico, conto a seguir:

Aposentei-me por completo das minhas atividades na área médica, primeiro como funcionário público no final de 2016 (PARANAPREVIDÊNCIA), na Secretaria de Saúde do Estado do Paraná – SESA – na qual entrei por concurso público em 1981 e exerci meu trabalho na área de Assessoria Técnica, no Departamento de Atenção Básica à Saúde, mais direcionada à mulher, criança e família, nos seus múltiplos aspectos inerentes ao ciclo de vida. Nessa função, estive por quase três anos. Depois, passei por atividades na linha de frente em ambulatórios como médico clínico obstetra e ginecologista em diferentes unidades de saúde da capital. Acabei por retornar à função de técnico na última década, totalizando mais de 34 anos de serviço público. Com três anos que ganhei por não receber em folha o valor referente à insalubridade, num período de trabalho lá nos anos noventa, completei mais de 37 anos no geral.

A minha segunda aposentadoria consegui na Universidade Federal do Paraná/Hospital de Clínicas – Ministério da Educação. Concursado nos anos oitenta, com vínculo de 20 horas, como professor/médico no Departamento de Tocoginecologia, obtive direito adquirido após atingir a idade de 65 anos e 30 de trabalho, como opção que tive naquele ano de 2017. E, finalmente, ao término do ano de 2018, minha terceira aposentadoria aconteceu ao encerrar minha atividade como médico, no consultório clínico particular. Aposentei-me pelo INSS pois contribuí desde o início da minha vida profissional com registro em Carteira de Trabalho após o meu primeiro emprego e descontava mensalmente (em carnê próprio) a contribuição previdenciária obrigatória como médico autônomo. Motivos para aposentadoria são particulares e cada um tem os seus. Uns por problemas pessoais de saúde, outros por situações familiares que o obrigam a estar mais tempo disponível em casa, ao lado de seus entes queridos. E, claro, existem oportunidades que surgem para alguns, como mudança de expectativa de vida e uma nova chance de trabalho.

Só não continua trabalhando quem não tem saúde para atuar em outra função. Ou se optar por essa forma de vida sem qualquer atividade funcional. Tenho o hábito de conversar com as pessoas e sempre indago sobre como estão vivendo aposentados? Cada caso, em particular, tem suas especificidades, mas, via de regra, todos reclamam que o soldo mensal é insuficiente, e muitos precisam procurar outro meio de sobrevivência. É uma regra geral. "Lá pelo dia 20 de cada mês, o meu dinheiro acaba, doutor!" Essa é a voz corrente que costumeiramente ouço! E não poderia deixar de dizer também que seguramente as farmácias são os locais mais frequentados pelo cidadão após a aposentadoria. Assim eu sinto!



Paulo Roberto de Andrade Mercer é médico aposentado, atuou como ginecologista e obstetra e, ao longo de sua vida, trouxe muitas outras vidas ao mundo. Professor universitário, formou profissionais que hoje atendem nossa população.

FARIA TUDO OUTRA VEZ

Por Célia Regina de Assis Gulisz

Aos 8 anos de idade, minha mãe morreu e, talvez, pela tenra idade, lembro que a minha história começou aí. Tenho vagas lembranças da minha mãe, e meu caminho se fez com meu pai, que criou, cuidou e amou, por toda a sua vida, seus seis filhos (cinco meninas e um menino). Não é difícil para eu lembrar de frases como: "Peça para o meu pai", "Fale com meu pai", "Se o meu pai deixar"...

E assim nossa vida seguiu, com nosso pai, que nunca se casou novamente, dedicando sua vida para nos cuidar. Aos dezesseis anos já fazia o curso de Habilitação para o Magistério, quando tive minha primeira experiência profissional: em 1978, fui trabalhar no MOBRAL (Movimento Brasileiro de Alfabetização), no qual lecionava para adultos que, por algum motivo, não tinham estudado as séries iniciais (1ª a 4ª serie).

Foi uma descoberta. Amei dar aulas e amei os meus alunos desde o primeiro dia em que os conheci. Fui substituir o professor Paulo, que eles adoravam – o que complicava um pouco a missão. O começar foi muito desafiador, principalmente porque era muito novinha e sem experiência, mas com uma vontade muito grande de ensinar. Nosso entrosamento foi perfeito, tanto com os mais jovens como com os alunos que eram mais velhos que eu. Lembro do nome de alguns alunos: Deosdete, Cecília e Geison (eram irmãos) e dona Romilda, que trabalhava como costureira. Tenho lembrança de um dia em que ela estava fazendo um vestido para minha boneca... risos. Foi muito bom, estudava de manhã e à noite trabalhava na escola. Meu pai ia todas as noites me buscar no término da aula e voltávamos juntos de ônibus.

No ano seguinte, fui trabalhar no Jardim de Infância Fantasminha. Eu morava no bairro Guabirotuba e o jardim ficava em um bairro próximo, na Vila São Paulo/Uberaba, não lembro direito. Foi minha segunda descoberta, o trabalho com as crianças.

Nascia a tia Célia. Trabalhei nessa escola por dois anos e três meses. Foi uma experiência fascinante, educativa, formadora – um verdadeiro desafio, pois cuidar das crianças, ensinar, trabalhar com os pequenos, não é fácil. Trabalhei nesse jardim até meados de 1981, pois, como terminei meu curso em dezembro de 1980, já comecei a procurar um trabalho registrado, e foi assim que comecei a trabalhar para SEED, como professora CLT.

Fui trabalhar no Colégio Estadual Professor Elysio Vianna como professora da pré-escola, e a certeza da minha vocação só aumentava. Também foi muito gratificante, pois era a mesma escola em que eu fiz meu primeiro grau e voltar como professora foi bom demais.

No ano seguinte, 1982, casei e mudei de bairro e escola. Conheci o Colégio Estadual Leôncio Correia, no bairro Bacacheri, e lá trabalhei por 15 anos, 11 anos como professora da pré-escola e 4 anos na 2ª série, além de mais dois na 4ª série. Foram anos incríveis, alunos inesquecíveis, amigos, aprendizados para uma vida. Tia Célia do prezinho é algo que tenho em meu coração para sempre. O trabalho com os alunos maiores foi incrível e cativante e, ao final do dia, ter um bilhetinho na mesa escrito "Professora, eu ti amo" era maravilhoso.

Paralelamente ao trabalho como professora do Estado, passei no concurso para professora do Município em 1989. Já fazia 8 anos que estava lecionando e também já tinha feito faculdade

de Pedagogia, que era mais uma meta minha. Novos desafios, novas escolas e o trabalho com os alunos da Prefeitura Municipal de Curitiba era do pré-escolar até a 4ª série.
Trabalhei no Leôncio até dezembro de 1996, quando comecei a trabalhar como pedagoga, sendo então transferida para o Colégio Estadual Santa Águeda.

Iniciava-se então uma nova fase profissional, ser pedagoga, que era algo que eu queria muito. Ainda me lembro do meu primeiro dia de trabalho, quando foram pedir para a pedagoga autorizar uma saída antecipada de um aluno e eu, sem experiência nenhuma, meio com vergonha de perguntar, escrevi numa folha de papel: "Autorizo.... a sair.... Motivo...."... e assinei e carimbei o papel. Depois fui saber que já tinha documentação própria, eu até sabia disso, mas na hora nem me lembrei dos anos como professora com meus alunos, das suas saídas antecipadas, avisos, cotidiano escolar, etc... mas, vendo hoje - acho que me saí bem, pois arrumei uma solução.

O trabalho de pedagoga sempre me atraiu. Conversar com as crianças, com os pais, buscar soluções pedagógicas e muitas vezes se envolver mesmo com os alunos, pois acabavam aparecendo muitas situações complicadas, conflitos familiares que interferiam tanto na aprendizagem dos alunos como no seu comportamento escolar. Como professora do Estado, trabalhei em todas as áreas: como professora (1ª a 4ª série), pedagoga (1º e 2º grau), tutora (pós-médio pró-funcionário) e supervisora (Ensino Médio). Ao fazer um feedback do meu trabalho, tenho a sensação de dever cumprido, saudades, lembranças eternas e de momentos muito felizes.

Como meta não atingida, tenho uma... sempre quis fazer mestrado, apesar de ter me aposentado como Professora PDE (e foi maravilhoso e enriquecedor esse curso), esse sonho ainda me fascina, voltar para faculdade fazer mestrado... Quem sabe? Por enquanto, estou curtindo meu doutorado de ser vovó.

Se eu pudesse mudar algo do passado, mudaria somente o que não interferisse no percurso, porque essa foi a minha história: houve erros, acertos, muitas alegrias, algumas tristezas, mas tudo ajudou na formação da profissional que eu me tornei. Se mudasse alguma coisa, com certeza iria interferir na história dessa profissional que exerceu sua profissão com muito amor e certeza de sua vocação.



Célia Regina de Assis Gulisz é professora aposentada e, nas salas de aula, ensinou a muitos pequenos, não só as primeiras letras, mas também valores para a vida em sociedade. Incentivou jovens a descobrirem seus talentos e escolherem um caminho profissional – e, por que não dizer, de vida.

A APOSENTADORIA E NOVOS CAMINHOS

Por Erica Aline Oeller Brodbeck

Meu nome é Erica Aline Oeller Brodbeck, 86 anos, pedagoga. Comecei a lecionar em 1960 e me aposentei em 1987. Sou viúva desde 1983, tenho 2 filhos e 4 netos. Em 2008, tive um câncer de mama e estava muito depressiva. Em 2009, fui me recadastrar na PARANAPREVIDÊNCIA e a Marlene Domakoski convidou-me para participar do programa que estava sendo formado. O primeiro contato foi uma palestra sobre depressão. É óbvio que aceitei, pois era o que estava precisando no momento. Depois da palestra, comecei a fazer alongamento com o professor Renato. Foi maravilhoso! Até esqueci dos meus problemas. Fiz inúmeras amizades com pessoas com problemas iguais aos meus e até com problemas maiores.

Com o tempo, começaram novas atividades das quais também participei. A nossa coordenadora Marlene saiu e vieram outras, e todas procuraram melhorar o funcionamento do programa. Ainda na gestão da Marlene, eu, em 2012, comecei a dar aulas de inglês como voluntária no Programa Viver a Vida.

Nas festinhas, até cantávamos e fazíamos teatrinhos em inglês, e as danças e outras atividades do programa também eram recebidas por mim com todo entusiasmo e carinho. Era sempre um prazer participar com todos e com tudo o que se fazia.

Vocês nem podem imaginar como era gratificante participar do programa. Pessoas de fora vinham copiar as nossas ideias e funcionamento, e é lógico que ficávamos orgulhosos e ainda mais incentivados para melhorar o nosso singelo trabalho.
Eu deixava de viajar para visitar meus filhos, que moram em outra cidade, para poder me dedicar ao programa, já que assumi a responsabilidade de lecionar as aulas de inglês. Até os meus parentes me incentivavam, pois diziam que eu havia mudado; deixei o desânimo e a tristeza de lado.

Como sempre fui professora primária, trabalhava muito e interagia com pais e alunos. Ao me aposentar, sentia falta disso tudo, mas achei alento na PARANAPREVIDÊNCIA e voltei aos velhos tempos. É nisso que o programa se destaca. Muitas vezes, aparecem pessoas com baixo-astral e, ao saírem, parecem ser outras pessoas, pois acharam um apoio ou talvez uma solução para os seus problemas.

*** Erica Aline Oeller Brodbeck** é professora aposentada e voluntária do Programa Viver a Vida. Leciona a disciplina de inglês em nosso curso de idiomas. Ensinou muitas crianças durante a vida profissional e, após a aposentadoria, continua trabalhando na formação de pessoas.



VIVENDO SEMPRE!

Por Carmen Regina Soares

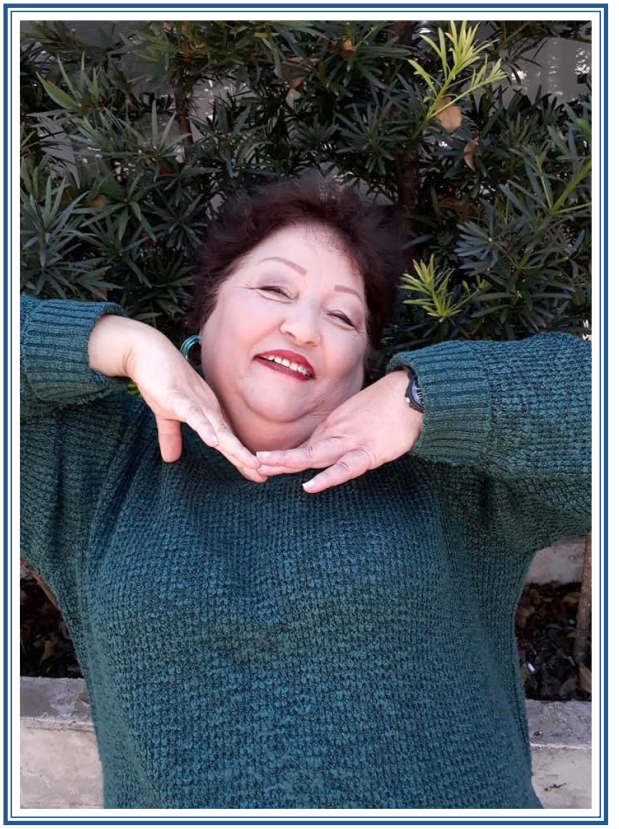
Sou Carmen Regina Soares e me aposentei em março de 1999, como agente de execução. Comecei a trabalhar muito nova. Com nove anos, eu era empregada doméstica para a minha professora do primário, a Sra. Manoela. Estudava pela manhã e trabalhava à tarde no apartamento dela que ficava na rua Lourenço Pinto. Somos em seis irmãos. Minha mãe era do lar e o meu pai, fotógrafo. Ambos são falecidos.

Morávamos em uma casa simples com um quintal onde plantávamos verduras e tínhamos criação de galinhas. Na casa, meu falecido pai montou um barracão no qual todos os finais de semana ele locava um aparelho de cinema e rodava filmes para as crianças e adultos do bairro. Aos catorze anos, entrei no serviço público e aos dezessete engravidei. Em 1978, nasceu minha filha e, para poder dar uma criação decente a ela, eu trabalhava o dia todo no órgão público e à noite trabalhava como caixa na antiga Sociedade Operário.

Tantos anos se passaram, minha menina está com 44 anos, casada, e eu, após prestar um concurso na PARANAPREVIDÊNCIA, estou na empresa desde 1999, em que atualmente trabalho à frente do Programa Viver a Vida.

Nesse período de dez anos, o que faço é com muita dedicação, pois tenho o maior carinho e respeito pelos nossos segurados. Se o tempo voltasse, eu faria de novo e com muito orgulho, o que inclui a capinação no quintal onde morávamos, e participaria todo final de semana no cinema de seu Tyrone (meu pai).

Carmen Regina Soares é aposentada, trabalhou como agente de execução para o Estado e também é colaboradora da **PARANAPREVIDÊNCIA**, hoje atuando no Programa Viver a Vida, por meio do qual auxilia nossos beneficiários que buscam mais qualidade de vida participando dos cursos ofertados.



MINHA HISTÓRIA

Por Cezar Augusto Peliki

Comecei a minha vida pública fazendo o concurso da Polícia Militar do Estado Paraná, no ano de 1988, ingressando no Batalhão de Polícia Florestal com a sede no Parque Barigui, em Curitiba-PR. Foi iniciada então a minha formação na academia como aluno-soldado, período aproximado de quase um ano. Após concluído o período de formação, passei para o posto de soldado de primeira classe.

Após minha formação, fui trabalhar na 2ª Cia com sede na cidade de Antonina-PR, responsável por fiscalizar a região do litoral paranaense. A 2ª Cia possui vários postos e casas distribuídas pelo litoral. A escala de serviço era sete dias no posto de trabalho e sete dias de descanso. A missão policial era fiscalizar as florestas, a caça, a pesca e outras atribuições da função. Em um período de seis anos no Batalhão da Polícia Florestal, realizamos salvamentos de pessoas, animais no mar e na floresta, combatemos crime de caça e pesca predatória, desmatamento, enchentes e as queimadas, dávamos apoio para as demais forças de segurança da região, como também nas escolas, palestras ambientais e na área da saúde, ajudando a levar as pessoas doentes ao posto de saúde ou hospital.

Fui transferido do Batalhão da Polícia Florestal para o 2º Batalhão de Polícia Militar, localizado na cidade de Jacarezinho, Norte Pioneiro, sendo que estava destacado na cidade de Wenceslau Brás, realizando serviços de patrulhamento e segurança dos munícipes, escalas de plantão na delegacia, e dávamos apoio à Prefeitura do Município, ajudando a levar os doentes, gestantes em trabalho de parto ao hospital quando não tinha ambulância, sendo que nessa época não tinha SAMU e nem SIATE.

Permaneci um ano na região do Norte Pioneiro e solicitei transferência para trabalhar na Companhia Independente de Polícia de Guarda, com sede no Palácio Iguaçu, na cidade de Curitiba. A Companhia era responsável pela segurança dos três Poderes Estaduais "fardado" e principalmente da segurança do Governador do Estado. O trabalho era bem diversificado, poderia estar escalado na chácara do Governador, no Palácio Iguaçu, na residência do Secretário de Segurança Pública do Paraná, nos Tribunais de Justiça, nos cartórios, na Assembleia Legislativa do Estado, nos Consulados, em campo de futebol e seus arredores, em greves e manifestações em frente ao Palácio Iguaçu e em presídios.

Na minha vida profissional como Policial Militar, procurei sempre me especializar. Por essa razão, fiz vários cursos e faculdade, sendo o curso de Técnico de Segurança do Trabalho, curso de Socorrista do SIATE "grupo azul" (a finalidade desse curso é capacitar melhor o Policial Militar e as forças de segurança) e cursos na área de drogas. Esse conhecimento adquirido é para estar preparado para a atividade Policial Militar.

A Polícia Militar encaminhou o meu processo de aposentadoria para o Estado do Paraná, devido a um problema de saúde, sendo concluído no ano de 2008. No meu caminhar por essa profissão tão gloriosa da PMPR, a Corporação me ensinou muitas coisas e, na minha vida de aposentado, procuro usar os conhecimentos para ajudar e colaborar com a minha comunidade. Sou voluntário num Colégio Estadual do Paraná, na Paróquia Nossa Senhora das Mercês, sou doador de sangue, faço parte do Programa Viver a Vida e estou sempre em ação voluntaria em prol da comunidade.

Cezar Augusto Peliki é policial militar aposentado e atuou no Batalhão de Polícia Florestal, no qual desempenhou a fiscalização da lei e da ordem nas atividades de área natural, combateu incêndios, resgatou pessoas em acidentes e, mesmo após a aposentadoria, pratica o auxílio ao desenvolvimento humano trabalhando voluntariamente nas escolas.

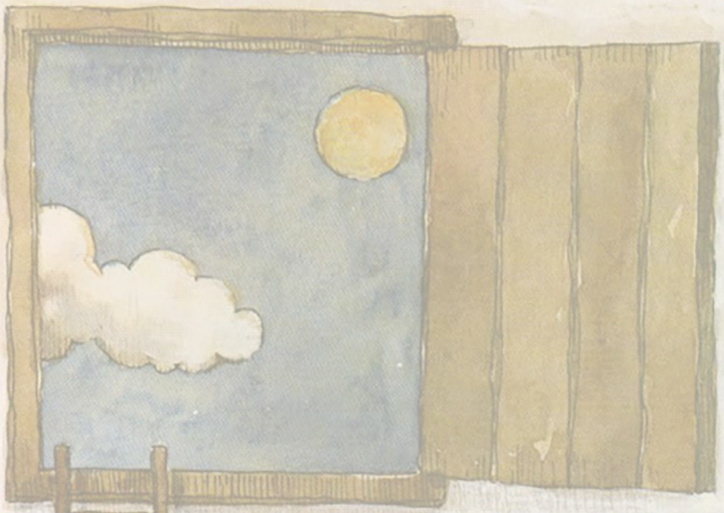


> *Começaria tudo outra vez*
> *Se preciso fosse, meu amor*
> *A chama em meu peito*
> *ainda queima.*
> *Saiba: nada foi em vão!*
> **(Começaria tudo outra vez, Gonzaguinha)**



6. A PARANA

PREVIDÊNCIA



OU ISTO OU AQUILO

Ou se tem chuva e não se tem sol,
ou se tem sol e não se tem chuva!
Ou se calça a luva e não se põe o anel,
ou se põe o anel e não se calça a luva!

Quem sobe nos ares não fica no chão,
quem fica no chão não sobe nos ares.
É uma grande pena que não se possa
estar ao mesmo tempo nos dois lugares!

Ou guardo o dinheiro e não compro o doce,
ou compro o doce e gasto o dinheiro.
Ou isto ou aquilo: ou isto ou aquilo...
E vivo escolhendo o dia inteiro!
Não sei se brinco, não sei se estudo,
se saio correndo ou fico tranquilo.
Mas não consegui entender ainda
qual é melhor: se é isto ou aquilo.

(Cecília Meireles)

CECÍLIA MEIRELES PUBLICOU, EM 1964, O LIVRO "OU ISTO OU AQUILO", EM CUJAS PÁGINAS ESTÁ O POEMA DE MESMO NOME. ORIGINALMENTE ESCRITO PARA O PÚBLICO INFANTIL, O POEMA FALA SOBRE O DILEMA DAS ESCOLHAS, SOBRE O QUANTO É DIFÍCIL FAZER ESCOLHAS E QUE NÃO FAZÊ-LAS, POR SI SÓ, JÁ É UMA ESCOLHA. NO CASO DA PREVIDÊNCIA, A ESCOLHA É AINDA MAIS COMPLEXA, PORQUE DEMANDA ESCOLHER POUPAR, COISA QUE, PARA MUITAS PESSOAS, É PRATICAMENTE IMPOSSÍVEL, SEJA PELA FALTA DE RECURSOS, SEJA PELOS GASTOS QUE CONSOMEM TODA A RENDA.

6.1 A HISTÓRIA

Previdência é a qualidade de quem é previdente. Ser previdente significa precaver-se, tomar medidas antecipadas no sentido de evitar transtornos. Foi justamente com a intenção de garantir que os servidores estaduais tivessem uma previdência para garantir seus proventos no período de aposentadoria que a PARANAPREVIDÊNCIA – um Regime Próprio de Previdência Social – foi criada, em dezembro de 1998, conforme a Lei 12.398 daquele ano. De lá pra cá, a legislação – federal e estadual – alterou muitas coisas. No entanto, o principal objetivo da PARANAPREVIDÊNCIA



6.3 MISSÃO E VALORES

MISSÃO

Gerir o Regime Próprio de Previdência Social do Estado do Paraná, preservando o equilíbrio financeiro e atuarial do RPPS, buscando a melhoria contínua na satisfação dos seus segurados e dependentes.

VISÃO

Ser referência em gestão de Regimes Próprios de Previdência Social.

permanece inalterado: garantir o pagamento de benefícios – aposentadorias e pensões – aos servidores públicos estaduais. Para executar com propriedade e efetividade as determinações da legislação, a PARANAPREVIDÊNCIA também é responsável pela concessão e pela manutenção dos benefícios, bem como pela gestão financeira, investimentos e capitalização dos recursos que compõem o Fundo de Previdência e pela condução dos bens que fazem parte do Fundo Imobiliário.

6.2 ESTRUTURA

A estrutura da PARANAPREVIDÊNCIA também está prevista em lei. A Instituição conta com cinco diretorias: Presidência, Diretoria Jurídica, Diretoria de Previdência, Diretoria de Administração e Diretoria de Finanças e Patrimônio.

Além disso, dois Conselhos – Administração e Fiscal – completam a estrutura. O Conselho de Administração é o órgão de gerenciamento, normatização e deliberação superior, composto de um presidente, dez conselheiros efetivos e cinco suplentes.

Já o Conselho Fiscal é o órgão de fiscalização e controle interno, composto de um presidente, seis conselheiros efetivos e três suplentes.

VALORES INSTITUCIONAIS

FOCO EM GOVERNANÇA – Aprimorar o sistema de governança corporativa, representado pelo conjunto de instrumentos e de estruturas envolvidos na avaliação, direcionamento e monitoramento da organização, com vistas a atingir a efetividade dos resultados organizacionais.

INOVAÇÃO – Estimular o desenvolvimento de soluções criativas e a busca por novas tecnologias, como forma de superar os desafios e ir além das expectativas das "partes interessadas" da Instituição.

INTEGRIDADE – Incentivar e certificar o comportamento íntegro, probo, cumpridor de deveres, de conduta alinhada à ética e à moral e de respeito às leis, pessoas e instituições.

SUSTENTABILIDADE – Incentivar o comportamento economicamente viável, socialmente justo, culturalmente aceito e ecologicamente correto, de forma a atender às necessidades atuais e respeitar os direitos das gerações futuras.

TRANSPARÊNCIA – Promover a divulgação de informações, com respeito ao direito pelo sigilo de dados pessoais e institucionais sensíveis, admitindo que, quando praticada com fidelidade, precisão, espontaneidade, rapidez e clareza, resulta na ampliação das possibilidades de controle pela sociedade, na redução de falhas e no aumento da confiança para com a organização.

6.4 NÚMEROS

A PARANAPREVIDÊNCIA é responsável pelo pagamento de mais de 105 mil aposentadorias e de quase 30 mil pensões ao mês. Esses números representam um montante de mais de R$ 1.038.000.000,00 em 2023.

As implantações de benefícios – aposentadorias e pensões – são mensais, bem como amanutenção deles.

Além disso, a Instituição atende – via Call Center, Central de Atendimento e Ouvidoria – a uma demanda média de mais de 10 mil pedidos de informação por mês.

A saúde financeira e atuarial da Instituição, bem como a responsabilidade na gestão das finanças e dos recursos, fica atestada com o superávit do Fundo de Previdência e com o patrimônio que totaliza R$ 9 bilhões, o que garante, com uma gestão responsável, o pagamento das aposentadorias e pensões futuras.



6.5 RESULTADOS

Os últimos anos representaram, na história da **PARANAPREVIDÊNCIA,** uma série de conquistas administrativas relevantes para todo o Estado do Paraná. Uma delas foi o Certificado de Regularidade Previdenciária (CRP) Administrativo, um importante avanço para o Paraná. Até 2020, a Certidão de Regularidade Previdenciária do Paraná, documento exigido para qualquer operação ou transferência voluntária do Governo Federal, estava judicializada, o que impedia o fluxo natural de informações para a União. Essa conquista trouxe ganhos significativos para a administração do Estado.

6.6 PERSPECTIVAS FUTURAS

A **PARANAPREVIDÊNCIA** é uma Instituição reconhecida em todo o país por sua solidez, seriedade, equilíbrio fiscal e atuarial e também pela inovação e pelas soluções implantadas ano após ano. Nada mais natural, portanto, do que prezar pela continuidade da gestão séria, responsável e comprometida com a garantia do pagamento dos proventos dos beneficiários – aposentados e pensionistas. E, além disso, buscar e trazer ao alcance dos servidores ativos, aposentados

Em 2019, o Paraná estava em 26º lugar, com nota D (pior indicador). Alcançou a nota C em 2020 e a nota B em 2021. Paraná, Alagoas e Amazonas são os três estados com nota A atualmente. O ISP (Indicador de Situação Previdenciária) avalia aspectos de transparência, gestão, e situação financeira e atuarial, e o resultado obtido atesta a saúde e a solvência não só do Fundo de Previdência, mas a qualidade dos serviços prestados pela Instituição como um todo. Instituído em 2017, o ISP faz avaliação em graduações (A, B, C, D). O índice é calculado com base em informações prestadas pelos estados e Distrito Federal, armazenadas nos sistemas informatizados gerenciados pela União. O indicador tem, ainda, base em informações de outros instrumentos de supervisão e controle, como o CRP (Certificado de Regularidade Previdenciária).

Entre os fatores preponderantes que levaram a esse momento, estão a reforma da previdência, as mudanças internas de gestão para acelerar a implementação de processos de governança e a conquista do CRP administrativo (já com duas renovações garantidas). A **PARANAPREVIDÊNCIA,** que gerencia o RPPS, administra os vencimentos de mais de 105 mil aposentados e quase 29 mil pensionistas. A entidade foi a responsável pela maior reforma da previdência do Estado, o que ajudou, de maneira definitiva, a equilibrar as contas públicas.



e pensionistas, informações sobre qualidade de vida e sobre saúde física, mental e financeira.

O servidor público aposentado de hoje é aquele cuja participação no crescimento e desenvolvimento do Estado do Paraná ficará marcada para sempre, independentemente da área de trabalho e da formação de cada um. Todos os servidores estaduais serão, um dia, aposentados e beneficiários da PARANAPREVIDÊNCIA.

Nossas perspectivas futuras têm a base no exercício de nossa missão e no comprometimento com nossos aposentados e pensionistas do Estado do Paraná, pelas garantias futuras de seus proventos, pelo melhor atendimento e pela agilidade nos serviços que prestamos, assim como a atualização tecnológica que possa facilitar ainda mais a vida daqueles que dependem de nós.

Descansa. Mas não se acomoda.
Aposentadoria é café quentinho com a família,
mais horas ao lado dos amigos,
tempo de conversas e muitas novas ideias.

“Para onde vou?”

“O que fazer agora?”

O céu é o limite. O mundo está aí,
aberto, oferecendo novas possibilidades,
outras realidades.
Para você, novo aposentado,
desejamos voos em novos horizontes.
Nossa missão na **PARANAPREVIDÊNCIA**
é oferecer o pouso sempre seguro.


Educação
PREVIDENCIÁRIA


PARANAPR
PRIVATIVO
PARANAPREVIDÊNCIA


EVIDÊNCIA
cidade de curitiba

Ficha Técnica:
PARANAPREVIDÊNCIA
Diretor-Presidente: Felipe José Vidigal dos Santos
Diretor de Previdência: João Carlos Rocha Almeida
Diretor de Finanças e Patrimônio: Gustavo Schuster Cimbalista de Alencar
Diretor de Administração: Daniel Jacinto Berno
Diretor Jurídico: Jefferson Renato Rosolem Zaneti

Programa Educação Previdenciária
Grupo de Trabalho:
Eugênio Baptista Junior
Rafael Forneck Bahiense Gomes
Luciana Felix Borges
Janaína de Assis
Cristiane Rangel Rossetim
Enoy de Fátima Cantelmo
Priscila Cristiane Jaworski

Autores/Colaboradores:
Felipe José Vidigal dos Santos
Eugênio Baptista Junior
Luciana Felix Borges
João Paulo Opuszka Machado
Janaína de Assis
Cristiane Rangel Rossetim
Ricardo Yschisaki
Enoy de Fátima Cantelmo
Humberto Amadori
Jorge Hass
Maria Rita Assad
Paulo Roberto de Andrade Mercer
Celia Regina de Assis Gulisz
Erica Aline Oeller Brodbeck
Cezar Augusto Peliki
Carmen Regina Soares

MANUAL DO NOVO APOSENTADO - 1ª Edição/2023
Criação/Planejamento/Desenvolvimento:
Janaína de Assis
Revisão:
Cristiane Rangel Rossetim, Janaína de Assis e Priscila Cristiane Jaworski
Arte/Diagramação:
G/PAC

Educação PREVIDENCIÁRIA | PARANA PREVIDÊNCIA | PARANÁ GOVERNO DO ESTADO