

**Autarquia Municipal de  
Previdência Social dos  
Servidores Públicos do  
Município de Cambé –  
Cambé Previdência**



**CARTILHA FINANCEIRA  
PARA APOSENTADOS E  
PENSIONISTAS**

**Guia de Educação  
Financeira**

## SUMÁRIO

1. O que é educação financeira?	04
2. Por que se organizar financeiramente?	05
3. Planejamento	06
4. Organizando o orçamento	07
5. Qual a importância de poupar?	10
6. Onde e como economizar	11
7. Ainda não tenho um benefício	15
8. Já tenho um benefício	16
9. Como evitar dívidas e superendividamento	16
10. Empréstimo consignado	21
11. Estou superendividado(a), e agora?	23
12. Como identificar golpes e fraudes	23
13. Referências	26

## APRESENTAÇÃO

A educação financeira é uma ferramenta importante para assegurar a liberdade financeira de todos, não importa a idade. Além de receber sua aposentadoria sem intervenção de terceiros, é importante que a pessoa idosa seja capaz de controlar e gastar seu dinheiro da melhor forma possível. Um planejamento financeiro adequado é fundamental para que o(a) idoso(a) possa manter uma boa qualidade de vida.

Esse guia foi elaborado com objetivo de ajudar na tomada de decisões mais conscientes com relação ao uso de seus recursos financeiros e, dessa forma, contribuir com a redução do elevado endividamento, especialmente daquele causado pelo crédito consignado.

Boa leitura!

## 1. O QUE É EDUCAÇÃO FINANCEIRA?

Educação financeira é um instrumento para desenvolver habilidades e competências para uma melhor compreensão sobre escolhas, oportunidades e riscos em relação à vida financeira das pessoas, contribuindo para a melhoria do seu bem-estar e qualidade de vida.

Falar sobre dinheiro e vida financeira às vezes pode ser considerado um tabu, ou seja, algo que não é discutido amplamente.

No entanto, avaliar as causas e consequências relacionadas a gastos, ganhos, poupança, dívidas e orçamento, é fundamental para uma vida financeira mais equilibrada.

### PARA PENSAR:

- ▶ Você conhece os principais conceitos sobre educação financeira?
- ▶ Que conhecimento você gostaria de aprender ou aprimorar sobre esse assunto?



## 2. POR QUE SE ORGANIZAR FINANCEIRAMENTE?

Temos dificuldade em lidar com dinheiro e isso nos impede de ter uma vida mais tranquila, de nos planejarmos para o futuro e de realizarmos sonhos, como adquirir uma casa, um veículo, fazer uma viagem ou qualquer outra coisa que exija um gasto a mais no nosso orçamento.

Além disso, nossa situação financeira é parte integrante da nossa vida, sendo um dos aspectos responsáveis por nosso nível de estresse e de qualidade de vida. Segundo pesquisa recente, o dinheiro é a principal causa de estresse para o brasileiro. Por isso, a organização financeira é importante.

### TER UMA ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA PODE EVITAR PROBLEMAS E MELHORAR NOSSO BEM-ESTAR!

#### PARA PENSAR:

- ▶ Você se considera uma pessoa organizada financeiramente?
- ▶ Já se encontrou em alguma situação complicada em relação a suas finanças pessoais?



### 3. PLANEJAMENTO

Planejar é algo que fazemos todos os dias, mesmo sem perceber: é quando decidimos o que vamos fazer ao longo do dia, da semana, o que comer, que roupa vestir, onde ir, qual trajeto pegar, etc.

Porém, como geralmente são ações cotidianas que se tornam hábitos, muitas vezes não paramos para pensar sobre elas e isso acontece também com nossa vida financeira, pois tomamos atitudes por impulso e isso pode nos trazer problemas, como dívidas altas e/ou de longo prazo. Por isso, é fundamental um planejamento mais sistematizado sobre nossa situação financeira. Este é o primeiro passo para cuidar bem de nosso orçamento e nos guiar a fazer escolhas, que podem nos levar a um futuro mais tranquilo e com menos estresse.

**VOCÊ NÃO PRECISA SER UM ESPECIALISTA EM FINANÇAS PARA FAZER SEU PLANEJAMENTO. PARA COMEÇAR, VOCÊ PRECISA OBSERVAR COMO ESTÁ SEU ORÇAMENTO!**

### PARA PENSAR:

- ▶ Quais as consequências de uma vida sem planejamento algum?
- ▶ Você já fez ou comprou algo de forma planejada com antecedência?



## 4. ORGANIZANDO O ORÇAMENTO

Para entender e organizar nosso orçamento, precisamos saber quanto recebemos e quanto gastamos.

Os ganhos podem vir de diferentes fontes: renda do trabalho, de aposentadoria ou pensão, de outros benefícios, aluguéis de imóveis, prestação de serviços ou “bicos”, entre outros. Tudo que você recebe pode ser chamado de **receita**.

Já para saber o que gastamos, precisamos calcular todas as **despesas**. Assim como as receitas, as despesas podem ser fixas ou eventuais. Por exemplo, gastos com aluguel, contas de água, energia,

gás, telefone, transporte, uma prestação, alimentação, internet e outras despesas mensais podem ser classificadas como **despesas fixas**.

As despesas que não temos com certa frequência, como a compra de um eletrodoméstico ou de outro bem, uma reforma na casa, um conserto ou reparo, uma viagem, um momento de lazer, ou uma despesa que não seja fixa, podemos classificar como **despesa eventual**. Mas atenção, mesmo sendo eventual, ela deve ser registrada no mês em que ela foi cobrada.

Depois de anotar tudo o que você ganha e gasta, você deverá calcular seu saldo ao final do mês:



**E ENTÃO, QUANTO TENHO NO FINAL DO MÊS?**

Se depois de feito o cálculo, restar algum dinheiro, mesmo que não seja muito, você está com um saldo **positivo** e pode usar o que restou para poupar. Isso deve acender um alerta verde (Siga nessa direção!).



Se não sobrar e também não faltar dinheiro, você está com um saldo **neutro**, ou seja, seu orçamento está apertado. O que você está recebendo só está sendo suficiente para pagar as despesas, não sobrando recursos para algum imprevisto ou para realizar algum objetivo que necessite de dinheiro. Isso deve acender um alerta amarelo (Tenha atenção!).



Caso, ao final das contas, faltar dinheiro, isso significa que você tem um saldo **negativo**, ou seja, você tem uma despesa maior que sua receita. Isso deve acender um alerta vermelho (Pare, perigo!).



## 5. QUAL A IMPORTÂNCIA DE POUPAR?

Geralmente, não temos o hábito de poupar. Isso se deve a vários fatores, principalmente culturais, mas também pela ausência de uma educação financeira desde a infância.

Temos uma falsa ideia de que só podemos poupar se tivermos bastante dinheiro. Claro que isso pode ser um ponto favorável, afinal, é mais fácil poupar quando se tem suas necessidades básicas satisfeitas. Quando os recursos são poucos e dão apenas para arcar com as despesas básicas é muito mais difícil. Porém, não é impossível.

Há pessoas que têm salários altos ou mesmo que já foram ricas, que receberam prêmios milionários e acabaram se endividando e/ou gastando tudo que tinham. Portanto, uma vida financeira equilibrada está relacionada não apenas ao quanto você ganha, mas também ao quanto você gasta, como você equilibra isso. Você não precisa poupar apenas um valor alto. Qualquer quantia que seja já é um passo importante.

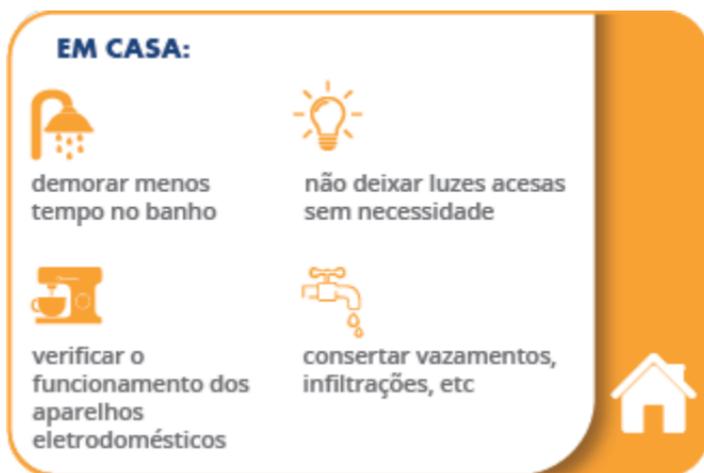
Ter uma reserva de dinheiro pode ser útil para você comprar algo que sempre quis, mas que não cabe no orçamento mensal, desde um objeto simples, como um eletrodoméstico, a um bem mais duradouro, como uma casa, por exemplo.

Além disso, esse dinheiro poupado também pode ser usado para imprevistos que acontecem na nossa vida, que exigem recursos financeiros. Quando eles aparecem e não temos nenhuma reserva, podemos fazer dívidas não previstas que podem ser de longo prazo.

Então, para começar a poupar, você precisa organizar primeiro seu orçamento, deixando-o com saldo positivo. Para isso você precisa economizar.

## 6. ONDE E COMO ECONOMIZAR

Podemos economizar em ações simples do nosso dia a dia. Veja abaixo alguns exemplos:



### NO SUPERMERCADO:



sempre anotar o que realmente precisa comprar



comparar preços e esperar promoções



substituir marcas ou itens que subiram de preço, etc



### NO TRANSPORTE:



Prefira transportes mais econômicos. Ter um veículo nos dá um certo conforto, porém, existe uma despesa grande além do valor da prestação e do combustível. Então, é preciso avaliar se compensa o custo.



Você pode optar por transporte público, transporte por aplicativos, caronas de vizinhos e conhecidos.



### **NA FARMÁCIA:**



Ao comprar remédios, você pode optar pelos genéricos, que são geralmente mais baratos e possuem a mesma fórmula e efeitos esperados que os remédios de marca específica.



### **NO RESTAURANTE:**



Você pode variar a ida a restaurantes, pesquisando outras opções que possam ser mais econômicas. Nem sempre os mais famosos são os melhores e isso vai depender também do que você gosta de comer e de que tipo de ambiente faz você se sentir bem.



**ATENÇÃO! EXISTEM DIVERSOS SERVIÇOS E BENEFÍCIOS GRATUITOS AOS QUAIS VOCÊ PODE TER DIREITO!**

A seguir , alguns deles:



Remédios: Se você faz uso de algum medicamento contínuo, para diabetes e hipertensão, por exemplo, você pode recebê-lo gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde. Procure a Unidade de Saúde mais próxima de casa e se informe.



Transporte: Se você tiver 65 anos ou mais você pode usar o transporte público urbano e semiurbano de forma gratuita. Procure o CRAS mais próximo de sua casa ou região para maiores informações. Nas viagens interestaduais, há reserva de vagas grátis para os maiores de 60 anos que recebem até dois salários mínimos. Procure informações no terminal rodoviário da sua cidade para saber como acessar esse benefício.



Atividades de lazer e espetáculos: Se você tiver 60 anos ou mais, você tem direito a meia entrada, o seja, 50% de desconto no valor de ingressos de qualquer atividade esportiva, artística ou cultural.



Imposto de renda: se você é aposentado ou pensionista acima de 65 anos, você tem uma faixa de isenção de imposto de renda maior que a estipulada. E se você possuir alguma doença grave, você poderá ter uma isenção total do imposto de renda. Para maiores informações, consultar a Receita Federal.

Além disso, existem outros benefícios aos quais uma pessoa idosa tem direito, bem como prioridade de acesso a diversos programas, como de moradia popular, por exemplo. Esses e outros benefícios estão previstos na Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto do Idoso).

## **7. AINDA NÃO TENHO UM BENEFÍCIO**

São várias regras para ter direito a aposentadoria, por isso se estiver com idade próxima aos 55 anos (se mulher) e de 60 anos (se homem) entre em contato com o CAMBÉ PREVIDÊNCIA para que sua situação seja analisada e que seja indicada a regra mais vantajosa e para que receba as instruções quanto aos documentos a providenciar.

**Atenção:** muitas pessoas pagam um advogado para solicitar a aposentadoria, mesmo tendo direito ao benefício. Porém, se você cumprir todos os requisitos, pode solicitar sem custo algum.

## 8. JÁ TENHO UM BENEFÍCIO

Se você já tem um benefício, como aposentadoria ou pensão, ela faz parte das suas receitas, ou seja, do que você recebe e deve ser contabilizado na hora de organizar seu orçamento.

Muitas famílias têm um benefício de uma pessoa idosa como principal ou única renda da família. Dados apontam que, das pessoas idosas aposentadas no país, 95% delas contribuem com a renda da casa. Portanto, é fundamental que todos colaborem para um orçamento familiar equilibrado. Assim como também é importante fazer bom uso do benefício, evitando dívidas e abuso financeiro.

## 9. COMO EVITAR DÍVIDAS E SUPERENDIVIDAMENTO

É quase impossível não fazer dívidas. Às vezes nos deparamos com situações em que queremos adquirir algo pelo qual não podemos pagar de forma integral, então o jeito é parcelar, ou buscar um

empréstimo, ou seja, fazer uma dívida. Mas, há dívidas que controlamos e conseguimos quitar. Já outras se transformam numa bola de neve e nos levam a um superendividamento.

Segundo dados do Banco Central, em 2019, havia 4,6 milhões de consumidores superendividados, ou seja, 5,4% das pessoas que recorreram a algum tipo de crédito. Esse risco aumenta com a idade, atingindo 7,8% da população endividada acima de 65 anos.

## **A SEGUIR ESTÃO ALGUMAS FORMAS DE EVITAR DÍVIDAS E O SUPERENDIVIDAMENTO:**

### **1. Refletir sobre a necessidade de comprar:**

Somos muito estimulados a fazer compras, mesmo coisas que não precisamos. Então, na hora de comprar algo, siga estes três passos: PARE, PENSE E DECIDA.

Avalie se você está mesmo precisando daquilo naquele momento. Você pode precisar, mas não com urgência e a compra pode ficar para outro momento.

E mesmo que, depois de refletir, você precisar comprar, prefira pagar à vista, se puder. Assim você pode ganhar desconto e evitar contrair dívidas.

## 2 .Identificar situações de abuso financeiro

Muitas pessoas fazem dívidas que não podem pagar para satisfazer desejos de outras pessoas. É comum querer agradar a quem gostamos ou a quem somos gratos, porém, o ideal é fazer isso sem comprometer nosso orçamento e sem contrair dívidas. Além disso, existem pessoas que podem explorar financeiramente outras através de chantagens emocionais, fazendo-as ficar numa situação de superendividamento.

### **FIQUE ATENTO (A)!**

Dados do Disque 100 mostram que pessoas idosas são muito vulneráveis à violência. Nos primeiros cinco meses de 2023, foram recebidas 47 mil denúncias de violência contra a pessoa idosa, sendo um grande percentual de abuso financeiro.

De acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa, estão previstos como crime o ato de receber ou desviar

bens, dinheiro ou benefícios de idosos. Essa conduta é conhecida por violência patrimonial ou financeira. A lei prevê pena de reclusão de um a quatro anos - além de multa para quem cometer esse delito.

### **A QUEM RECORRER?**

Se você está passando por alguma situação de abuso financeiro e quer buscar ajuda ou quer denunciar uma situação da qual você tenha conhecimento, você pode ligar para o Disque 100 (ligação gratuita e anônima) ou procurar um desses órgãos a seguir:

- Delegacia Especializada do Idoso ou Delegacia comum;
- Ministério Público;
- Defensoria Pública Estadual;
- Centro de Referência Especializado de Assistência Social – CREAS.

### 3. Evitar empréstimos ou analisar bem antes de fazê-los

Muitas pessoas recorrem a empréstimos para adquirir algum bem, pagar uma dívida ou mesmo realizar algum sonho. Existem várias modalidades de crédito, dentre as principais:

**O empréstimo pessoal** – realizado em bancos com pagamento em boletos ou descontos das parcelas em conta bancária;

**O empréstimo consignado** – realizado nos bancos Itaú e Caixa os quais são conveniados com o CAMBÉ PREVIDÊNCIA. O valor das parcelas é descontado em folha, diretamente no benefício. É uma modalidade muito procurada porque possui juros mais baixos em comparação com as demais modalidades oferecidas pelo mercado.

#### SAIBA:

Se você recebe com frequência ligações telefônicas de bancos com oferta de crédito e isso está te incomodando, você pode acionar gratuitamente o serviço "Não me perturbe", que bloqueia essas ligações abusivas.



## A QUEM RECORRER?

Você pode fazer a solicitação através do site [www.naomeperturbe.com.br](http://www.naomeperturbe.com.br)

Caso tenha dificuldade, peça o auxílio de alguém de sua confiança ou procure o Procon da sua cidade.

### 10. EMPRÉSTIMO CONSIGNADO

Como já dito, o empréstimo consignado é uma opção mais vantajosa para quem precisa recorrer a um crédito.

É preciso lembrar que, mesmo sendo uma opção mais vantajosa, o empréstimo consignado é uma dívida de longo prazo, com juros e taxas. O fato de ter os menores juros do mercado não quer dizer que eles sejam pequenos.

Então, caso precise mesmo optar por esse tipo de empréstimo, pesquise nos bancos conveniados, veja as condições, calcule as taxas e juros, que são os valores além do que você pediu de empréstimo, que você terá que pagar.

**Vejamos um exemplo simples:**

Se você faz um empréstimo consignado de R\$ 10.000,00 em 60 meses e paga uma parcela mensal de R\$ 250,00, ao final você terá pago no total R\$ 15.000,00, ou seja, os 10 mil que você solicitou + 5 mil reais de juros.

Cuidado com as prestações: quanto menores e com maior número, mais juros você pagará ao final.

**Lembre-se:** não existe facilidade sem contrapartida. Se a proposta for muito atraente, desconfie!

Além disso, você passará um longo tempo comprometendo parte considerável de sua renda.

**SAIBA:**

Se você já tem um empréstimo ou financiamento e não está satisfeito (a) com a instituição financeira contratada, você pode fazer a portabilidade de crédito, ou seja, transferir gratuitamente a operação para outra instituição financeira que lhe ofereça melhores condições. Basta solicitar informações sobre sua dívida e negociar a portabilidade em outras instituições.



## 11. ESTOU SUPERENDIVIDADA(O), E AGORA?

Ter uma vida financeira organizada é a principal forma de evitar superendividamentos, porém se você já se encontra nessa situação e quer resolver o problema, procure os órgãos que possuem núcleos de apoio ao consumidor ou ao cidadão superendividado. Os órgãos a seguir, por exemplo - podem te ajudar a negociar suas dívidas e mesmo descobrir se os juros cobrados estão sendo abusivos ou não:

PROCON – 151;

Defensoria Pública;

Tribunal de Justiça (renegociação de dívidas ou orientação jurídica).

## 12. COMO IDENTIFICAR GOLPES E FRAUDES

A tecnologia nos trouxe muitos benefícios, mas também aumentou as possibilidades de fraudes. Todos os dias vemos nos noticiários novas formas de golpes e fraudes. Portanto, é preciso ficar atento (a) para não cair num golpe. Ações simples podem evitar que isso aconteça:

Nunca forneça sua senha por telefone ou e-mail.

Lembre-se de que o banco nunca solicita esses dados por telefone;

Evite compartilhar sua senha ou dados do cartão com outras pessoas, a menos que precise de ajuda e, se precisar, peça para alguém de sua extrema confiança;

Não jogue seus cartões inutilizados no lixo do jeito que estão. O ideal é destruí-los ou entregá-los ao banco;

Desconfie de ofertas vantajosas e fáceis, principalmente por parte de pessoas que fazem abordagem na porta de bancos ou de agências do INSS, se passando por falsos funcionários;

Nunca tome uma decisão na hora sobre empréstimos ou coisas semelhantes. Reflita por alguns dias sobre a ideia e converse com pessoas de sua confiança;

Evite contar a estranhos que você é aposentando ou pensionista ou que recebe outro benefício;

Mantenha o seu cadastro atualizado junto ao banco e a Cambé Previdência.

## **A QUEM RECORRER CASO ACONTEÇA?**

Recorrer ao banco em caso de perda, furto ou roubo do cartão de benefício, ou de empréstimo indevido feito no nome do (a) beneficiário (a);

Delegacia mais próxima (para registro de boletim de ocorrência);

Delegacia online (para registro online de B.O.);

Ministério Público;

Defensoria Pública.

#### **PARA REFLETIR:**

Nessa cartilha, você viu que não precisamos ser especialistas em finanças para organizar nossa vida financeira. Há ações simples que podemos fazer no dia a dia para organizar nosso orçamento, economizar e até criar o hábito de poupar. Isso possibilitará uma vida financeira mais tranquila, que nos proporcione bem-estar.

Mesmo que você não tenha conseguido equilibrar seu orçamento ao longo da vida, nada está perdido. Nunca é tarde para recomeçar e, mesmo estando no sufoco, com dívidas a pagar, há instituições que podem nos ajudar a encontrar soluções.

Lembre-se: não existe um modelo ideal de como você deve lidar com seu dinheiro. O importante é saber fazer escolhas conscientes, considerando os riscos, vantagens e desvantagens de cada escolha.



## REFERÊNCIAS,

Conteúdo extraído e adaptado do Guia para aposentados e pensionistas do INSS.

Secretaria da Previdência / Ministério da Economia

Cordialmente

Andréia C. Silva – Servidora e Diretora Presidente

Autarquia Municipal – Cambé Previdência.

Município de Cambé-PR

**Versão: 01/2.023**