

CARTILHA DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA PARA APOSENTADOS



EXPEDIENTE

AUTARQUIA MUNICIPAL DE PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA À SAÚDE DOS SERVIDORES

Marconi Muzzio Pires de Paiva Filho
Diretor-Presidente

Mariana Trigueiro de Freitas
Chefe da Assessoria Jurídica

Francisco Canindé Antunes Furtado Junior
Vice Diretor-Presidente

Elaboração

Andreson Carlos Gomes de Oliveira
Gerente-Geral de Investimentos

Gutemberg Peixoto Calazans Filho
Chefe de Divisão de Investimentos

Joaquim José Cordeiro Pessoa Pinto
Superintendente de Previdência

Diagramação

Diego Luiz Simões Viera
Superintendente do Saúde Recife

Beatriz Sales dos Santos Alves
Assessoria de Comunicação

Rodrigo Chagas de Sá
Gerente de Gestão, Planejamento e Finanças

**Edição
2025**

Maria Luiza Brandão Ramos Paiva
Gerente de Gestão e Benefícios Previdenciários

Fernanda de Carvalho Albuquerque
Gerente de Processos Previdenciários

Tatiana Maria Toscano Paffer
Chefe de Assessoria de Governança e Controle Interno

SUMÁRIO

04

APRESENTAÇÃO E OBJETIVO DA
CARTILHA

05

ENTENDENDO A SUA RENDA DE
APOSENTADO

08

PLANEJAMENTO FINANCEIRO BÁSICO

12

PROTEÇÃO DO PATRIMÔNIO E
CONTROLE DE DÍVIDAS

19

CUIDADOS COM GOLPES E
FRAUDES

24

INVESTIMENTOS SEGUROS PARA
APOSENTADOS

27

CHECKLIST E DICAS PRÁTICAS DO
DIA A DIA

29

ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES
PESSOAIS

APRESENTAÇÃO

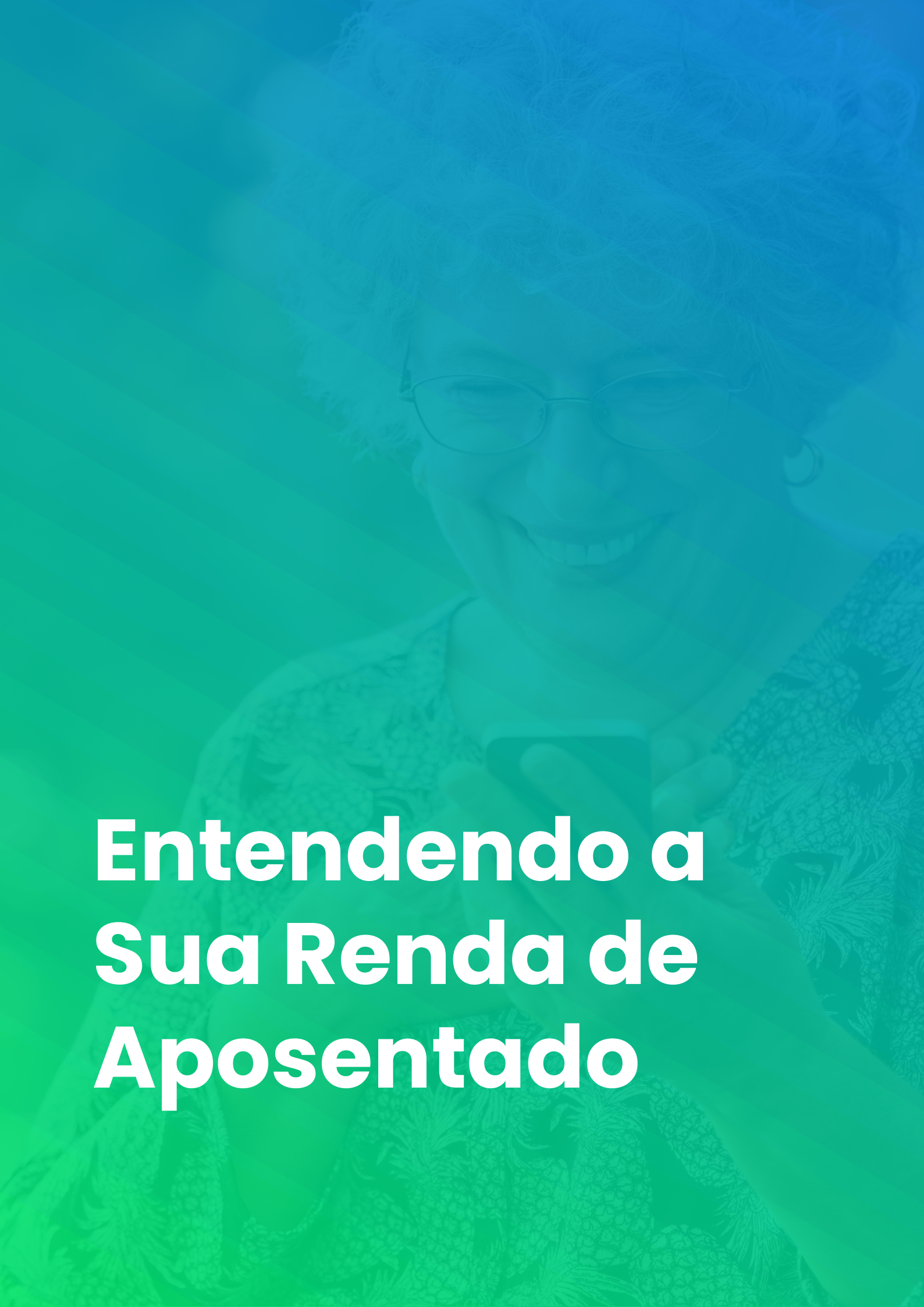
Esta cartilha foi criada para ajudar você, aposentado da Reciprev, a cuidar melhor do seu dinheiro e tomar decisões financeiras com mais segurança. Educação financeira é um conjunto de conhecimentos que nos ajuda a entender melhor como usar, guardar e proteger nossos recursos.



Muitas vezes, falar sobre dinheiro pode parecer difícil ou até um assunto proibido, mas é essencial refletir sobre como gastamos, poupamos e planejamos o futuro.

Na aposentadoria, essa atenção é ainda mais importante, pois a renda tende a ser fixa e os imprevistos podem acontecer.

Com informações simples e práticas, esta cartilha vai mostrar como organizar o orçamento, evitar dívidas desnecessárias, se proteger de golpes e aproveitar melhor seus recursos, garantindo mais tranquilidade para você e sua família.



Entendendo a Sua Renda de Aposentado

Ao se aposentar, a principal fonte de renda vem dos benefícios previdenciários, pagos pelo regime próprio (Reciprev) ou pelo INSS. Em alguns casos, há também benefícios complementares, que são valores extras resultantes de planos de previdência privada ou acordos específicos. Conhecer bem de onde vem sua renda é o primeiro passo para organizá-la melhor.

Para acompanhar esses valores, é importante saber ler e entender o contracheque. Nele estão detalhados:



O valor bruto da aposentadoria e eventuais adicionais;



Como contribuição previdenciária, imposto de renda ou pensão alimentícia;



Como empréstimos consignados ou associações;

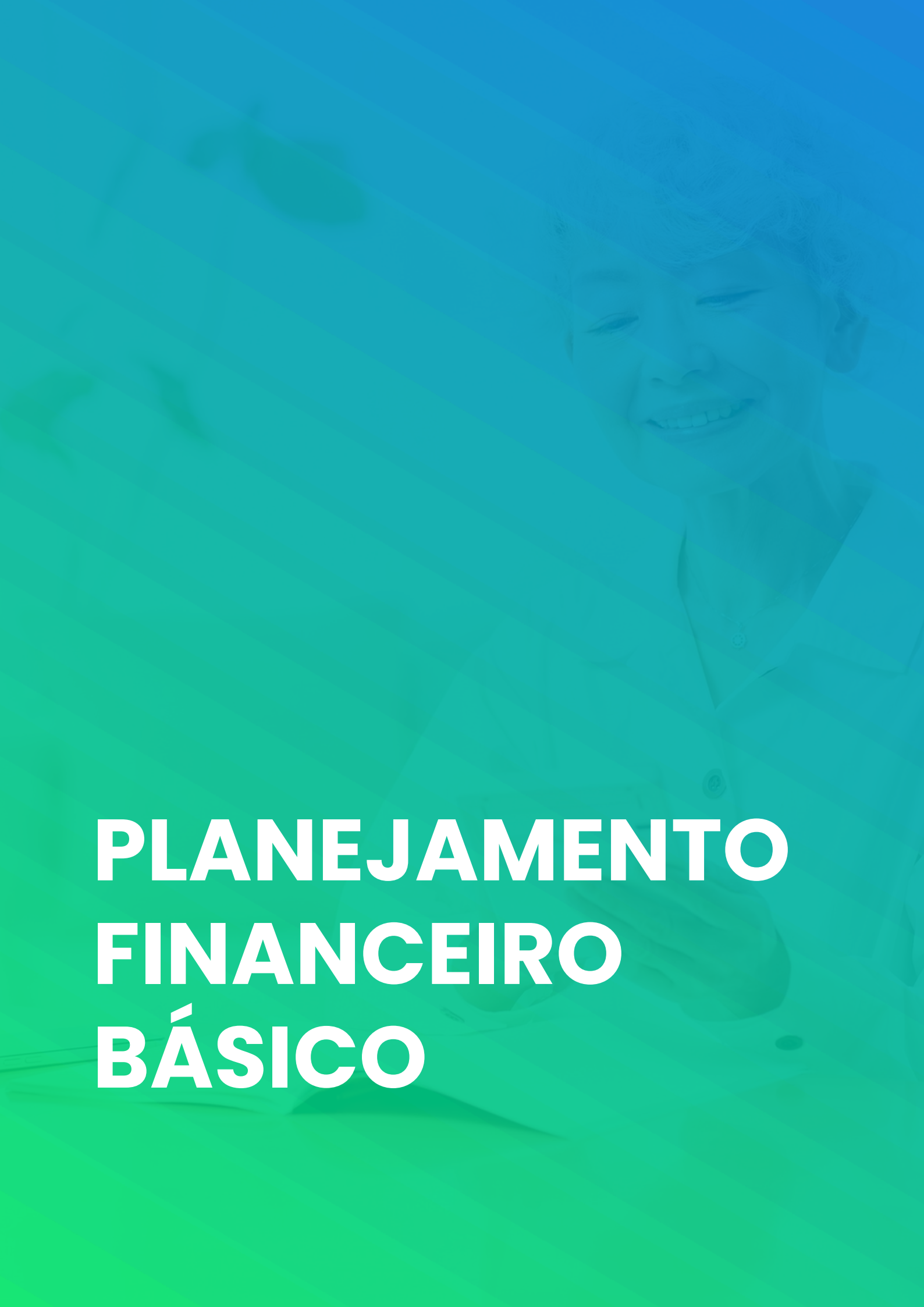


O que realmente entra na sua conta.

Sempre confira o contracheque para identificar cobranças indevidas ou mudanças inesperadas. Se notar algo diferente, procure imediatamente o atendimento da Reciprev ou do órgão responsável pelo pagamento.

Compreender a origem e a estrutura da sua renda ajuda a planejar melhor os gastos mensais e evita surpresas no orçamento.





PLANEJAMENTO FINANCEIRO BÁSICO

Muitas vezes temos dificuldade em lidar com o dinheiro, e isso pode nos impedir de viver com tranquilidade, planejar o futuro ou realizar sonhos, como comprar um bem, fazer uma viagem ou mesmo lidar com imprevistos. A falta de organização financeira é também uma das principais causas de estresse e impacta diretamente nossa qualidade de vida.

Assim como planejamos tarefas do dia a dia – o que comer, que roupa usar, qual caminho seguir –, também precisamos planejar nossas finanças. Quando agimos por impulso, sem analisar o impacto no orçamento, acabamos acumulando dívidas e preocupações. Por isso, ter um planejamento financeiro é essencial para evitar problemas, reduzir o estresse e garantir um futuro mais seguro.

O primeiro passo é entender o quanto você ganha e o quanto gasta.



01 Receitas (ganhos)

são todos os valores que você recebe, como aposentadoria, pensão, aluguel, pequenos trabalhos extras ou outros benefícios.



02 Despesas (gastos)

tudo o que sai do seu bolso. Elas podem ser:

Fixas

Contas de água
Alimentação
Aluguel

Variáveis ou eventuais

Reparos na casa
Uma viagem
Compra de eletrodoméstico



Mesmo que aconteçam raramente, devem ser registradas no mês em que ocorrem.



Depois de anotar tudo, você deve montar um orçamento mensal, listando as receitas e despesas. Ao final, calcule o saldo: se está sobrando, empatando ou faltando dinheiro. Essa visão ajuda a identificar onde é possível economizar e o que pode ser ajustado.

Além do orçamento, é importante criar uma reserva para emergências, mesmo que seja com valores pequenos. Esse dinheiro guardado serve para imprevistos, como problemas de saúde, reparos na casa ou qualquer situação inesperada. Ter uma reserva evita recorrer a empréstimos com juros altos.

Organizar as finanças é um hábito que traz mais tranquilidade, permite aproveitar melhor os recursos e garante segurança para o futuro.

Ponto de observação: Reserva de Emergência

A reserva de emergência é um dinheiro guardado para situações inesperadas, como despesas médicas, consertos urgentes na casa, problemas com o carro ou até para complementar a renda em momentos de aperto. Ter esse valor separado traz mais tranquilidade, pois evita a necessidade de fazer dívidas ou pegar empréstimos com juros altos.

Quanto guardar?

O ideal é acumular, aos poucos, o equivalente a pelo menos 3 a 6 meses das suas despesas mensais. Por exemplo, se você gasta R\$ 2.000 por mês, sua reserva deve ser entre R\$ 6.000 e R\$ 12.000.

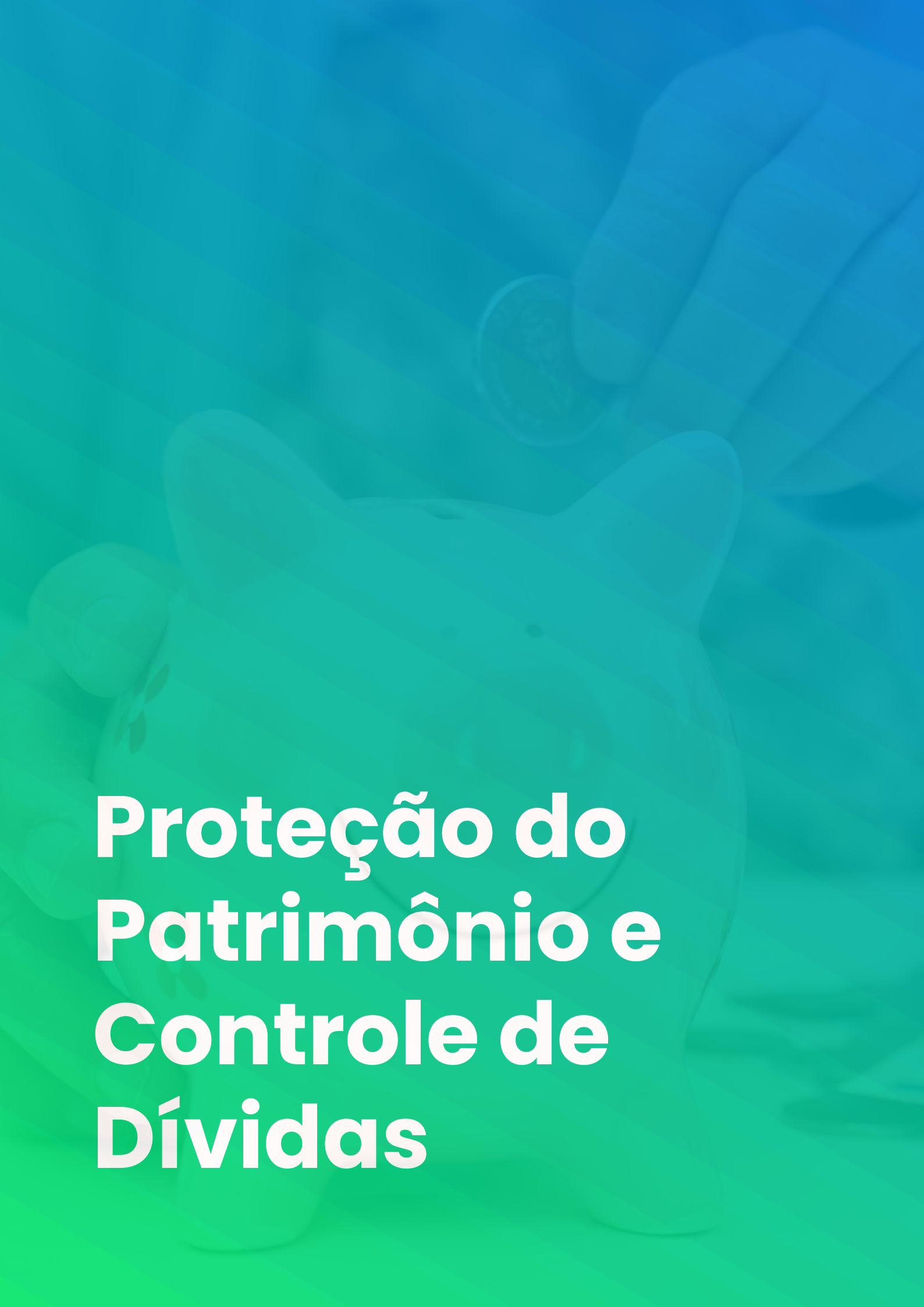
Mas não se preocupe se não conseguir tudo de uma vez, o importante é começar, nem que seja com valores pequenos

Onde guardar?

A reserva precisa estar em um lugar seguro, de baixo risco e com fácil acesso. O mais importante é que a reserva não seja aplicada em investimentos de risco, como ações ou fundos com alta volatilidade, porque ela deve estar sempre disponível e não pode perder valor.

Comece guardando um pouquinho todo mês. Com disciplina, em pouco tempo você terá uma segurança financeira para qualquer imprevisto.





Proteção do Patrimônio e Controle de Dívidas

Muitas pessoas acreditam que só quem tem muito dinheiro consegue manter a vida financeira organizada. Mas isso não é verdade. O equilíbrio financeiro não depende apenas de quanto você ganha, mas principalmente de como você gasta. Mesmo quem teve grandes salários ou recebeu altos valores pode acabar endividado se não souber administrar seus recursos.

Poupar, mesmo que pouco, é um passo importante para evitar dívidas. Um pequeno valor guardado todos os meses pode ser usado para realizar um desejo – como comprar um eletrodoméstico – ou para lidar com imprevistos, como um problema de saúde ou um conserto urgente. Quando não temos reserva, acabamos recorrendo a empréstimos, que muitas vezes cobram juros abusivos e aumentam ainda mais o endividamento.

Por isso, é fundamental evitar empréstimos desnecessários e ter cuidado com armadilhas financeiras, como ofertas que prometem dinheiro fácil ou produtos com parcelas muito longas. Antes de assinar qualquer contrato, **leia tudo com atenção**, pergunte sobre juros e procure sempre uma segunda opinião.

Além disso, os aposentados têm direitos especiais que ajudam a proteger seu patrimônio:



Medicamentos gratuitos

Para doenças como diabetes e hipertensão, disponíveis no SUS;



Transporte público gratuito

Para quem tem mais de 65 anos, e passagens interestaduais gratuitas ou com desconto para quem recebe até dois salários-mínimos;



Meia-entrada em atividades culturais e de lazer

Para quem tem mais de 60 anos;



Isenção maior de Imposto de Renda

Para aposentados acima de 65 anos e isenção total em caso de doenças graves.

Se você receber uma cobrança indevida, procure orientação no Procon, na Defensoria Pública ou diretamente com o órgão responsável. Nenhuma instituição pode descontar valores sem autorização, e você tem o direito de contestar cobranças abusivas.

Cuidar bem do seu dinheiro é proteger o fruto do seu trabalho e garantir uma vida mais tranquila.



Ponto de observação: Dívidas e Superendividamento

É comum, em algum momento da vida, precisarmos fazer uma dívida, seja para comprar algo parcelado, reformar a casa ou até mesmo pagar outra conta. Mas é importante entender que nem toda dívida é ruim, desde que seja planejada e dentro das nossas condições. O problema surge quando ela foge do controle e se transforma em um superendividamento, uma situação difícil de sair.

Para evitar isso, é fundamental adotar alguns cuidados no dia a dia.

Refletir sobre a necessidade de compras

Vivemos cercados por estímulos para comprar: propagandas, promoções, “ofertas imperdíveis”. Muitas vezes acabamos adquirindo coisas que não precisamos ou que poderiam esperar. Por isso, antes de qualquer compra, pratique três passos simples:



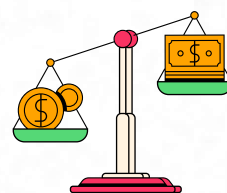
PARE

interrompa o impulso. Não compre imediatamente só porque está na promoção ou porque alguém insistiu.



PENSE

pergunte a si mesmo: Eu realmente preciso disso agora? É algo essencial ou pode esperar? Tenho dinheiro para pagar sem comprometer minhas contas?



DECIDA

só compre se tiver certeza de que é necessário e que cabe no seu orçamento. Se for possível, espere alguns dias antes de decidir.

Mesmo que, depois de refletir, você perceba que realmente precisa do produto, prefira pagar à vista, se puder. Além de evitar juros, muitas vezes você consegue descontos.

Parcelar demais ou comprometer o cartão de crédito pode ser o início de uma bola de neve de dívidas.

Identificar situações de abuso financeiro

Muitas pessoas acabam se endividando não para atender às suas próprias necessidades, mas para agradar alguém ou por pressão emocional. Isso é perigoso, pois pode comprometer a sua segurança financeira.

Infelizmente, idosos são mais vulneráveis a abusos financeiros. Isso pode acontecer de forma sutil, com pedidos frequentes de dinheiro de familiares ou conhecidos, ou até de forma mais grave, com chantagens, ameaças e exploração emocional.

Segundo dados do Disque 100, 20% das denúncias de violência contra idosos estão relacionadas a abusos financeiros. Por isso, fique atento(a):



Não se sinta obrigado(a) a fazer dívidas para ajudar alguém.



Desconfie de quem insiste em controlar seu cartão, sua conta bancária ou seus documentos.



Se perceber que está sendo explorado financeiramente, procure ajuda imediatamente.

Você pode recorrer aos seguintes canais:



Proteger seu dinheiro é também proteger sua autonomia e sua tranquilidade.

Evitar empréstimos ou analisar bem antes de fazê-los

Muitas pessoas recorrem a empréstimos para pagar dívidas, comprar bens ou realizar sonhos. Em alguns casos, é inevitável, mas é preciso muita cautela.

Existem diferentes tipos de empréstimos:



Empréstimo pessoal

feito no banco, com pagamento por boletos ou débito em conta. Geralmente tem juros mais altos.



Empréstimo consignado

exclusivo para aposentados, pensionistas e servidores públicos. As parcelas são descontadas diretamente do benefício ou salário e costumam ter juros mais baixos, mas ainda assim comprometem a renda mensal.



“ —

**EU REALMENTE
PRECISO DISSO
AGORA?**

— ”
**VOU CONSEGUIR
PAGAR AS PARCELAS
SEM FALTAR
DINHEIRO PARA AS
DESPESAS BÁSICAS?**



“ —

**JÁ PROCUREI
ALTERNATIVAS,
COMO ECONOMIZAR
OU NEGOCIAR
DÍVIDAS?**

Nunca aceite propostas de empréstimo por telefone ou de pessoas que abordam na rua ou na porta do banco. Sempre procure o seu banco diretamente e peça que todas as condições (**juros, prazo, valor total**) sejam explicadas por escrito.

A photograph of an elderly man with grey hair, looking down with a concerned expression while holding a yellow mobile phone to his ear. The image is overlaid with a semi-transparent teal and green gradient. The text is in large, bold, white capital letters.

CUIDADOS COM GOLPES E FRAUDES

A tecnologia trouxe muitas facilidades, mas também aumentou as formas de golpes e fraudes, principalmente contra aposentados. Criminosos se aproveitam da confiança e da falta de informação para enganar, causando grandes prejuízos. Por isso, é importante ficar atento.

Principais tipos de golpes:

01 Golpe do falso funcionário

pessoas se passam por funcionários de bancos ou do INSS para pedir documentos, senhas ou cartões.

02 Ofertas muito vantajosas

promessas de empréstimos fáceis, prêmios ou investimentos com retorno rápido.

03 Ligação ou mensagem falsa

pedem para atualizar cadastro ou liberar supostos valores, solicitando senha ou código.

04 Cartão clonado ou roubado

cartões jogados no lixo ou entregues a pessoas erradas podem ser usados para compras indevidas.

DICAS DE COMO SE PROTEGER



Nunca forneça sua senha por telefone, mensagem ou e-mail. Bancos nunca pedem senha por esses meios.



Evite compartilhar seus dados com estranhos. Se precisar de ajuda, peça apenas a alguém de extrema confiança.



Desconfie de ofertas fáceis demais ou prêmios que você não solicitou.



Arranje tempo para relaxar antes de dormir



Não tome decisões de imediato sobre empréstimos ou investimentos. Converse antes com familiares ou pessoas de confiança.



Destrua cartões velhos antes de jogar fora.



Mantenha seus dados atualizados no banco e no INSS para evitar uso indevido.

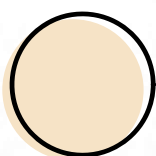


Não conte a desconhecidos que você é aposentado ou quanto recebe.

Onde denunciar ou pedir ajuda:

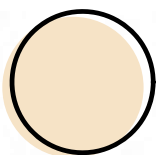
A melhor forma de se proteger é desconfiar sempre de propostas fáceis e procurar informações nos canais oficiais antes de tomar qualquer decisão.

Ponto de observação: 7 sinais de alerta para reconhecer um golpe



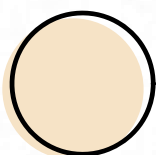
Promessas fáceis demais:

Se alguém oferece dinheiro rápido, prêmios inesperados ou investimentos com “lucro garantido”, desconfie.



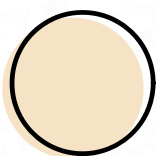
Pressa para decidir:

Golpistas sempre dizem que a oferta é “só hoje” para você não ter tempo de pensar ou pedir ajuda.



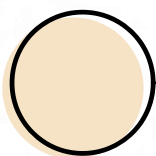
Pedido de senhas ou códigos:

Nenhum banco, INSS ou órgão público liga pedindo senha, código de SMS ou número do cartão.



Mensagens ou ligações estranhas:

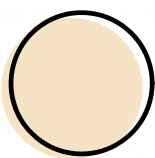
Se vier de números desconhecidos, com erros de português ou links suspeitos, é golpe.



Abordagens na rua ou na porta do banco:

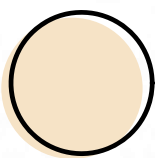
Desconfie de quem se aproxima oferecendo ajuda ou dizendo ser funcionário sem identificação.





Emails ou cartas com aparência suspeita:

Logos falsos, erros de escrita e pedidos de atualização de cadastro são sinais de fraude.



Situações que pedem pagamento antecipado:

Se alguém pede que você pague uma taxa para liberar um benefício ou prêmio, é golpe.



**Sempre confirme qualquer
informação com familiares ou
diretamente no banco, no INSS ou
nos canais oficiais antes de tomar
qualquer decisão.**





Investimentos Seguros para Aposentados

Na aposentadoria, o mais importante é preservar o dinheiro e garantir tranquilidade. Por isso, os investimentos devem ser conservadores, com baixo risco e fácil acesso ao dinheiro.

Opções mais seguras:

01 Poupança

simples de usar e sem custos, mas com rendimento baixo.

02 Tesouro Selic

título público do governo, seguro e com rentabilidade um pouco melhor que a poupança.

03 CDB com liquidez diária

oferecido por bancos, rende mais que a poupança e permite resgate rápido.

04 Fundos DI ou Renda Fixa conservadora

investem em títulos seguros, ideais para quem quer praticidade.



Cuidado com promessas de lucro fácil!

Desconfie sempre de quem promete rentabilidade muito alta ou garantida, principalmente em pouco tempo. Investimentos seguros não trazem ganhos rápidos, mas sim estabilidade e proteção. Se parece bom demais para ser verdade, provavelmente é golpe.

Onde buscar orientação confiável?

Antes de aplicar seu dinheiro, converse com:



Seu banco ou cooperativa de crédito

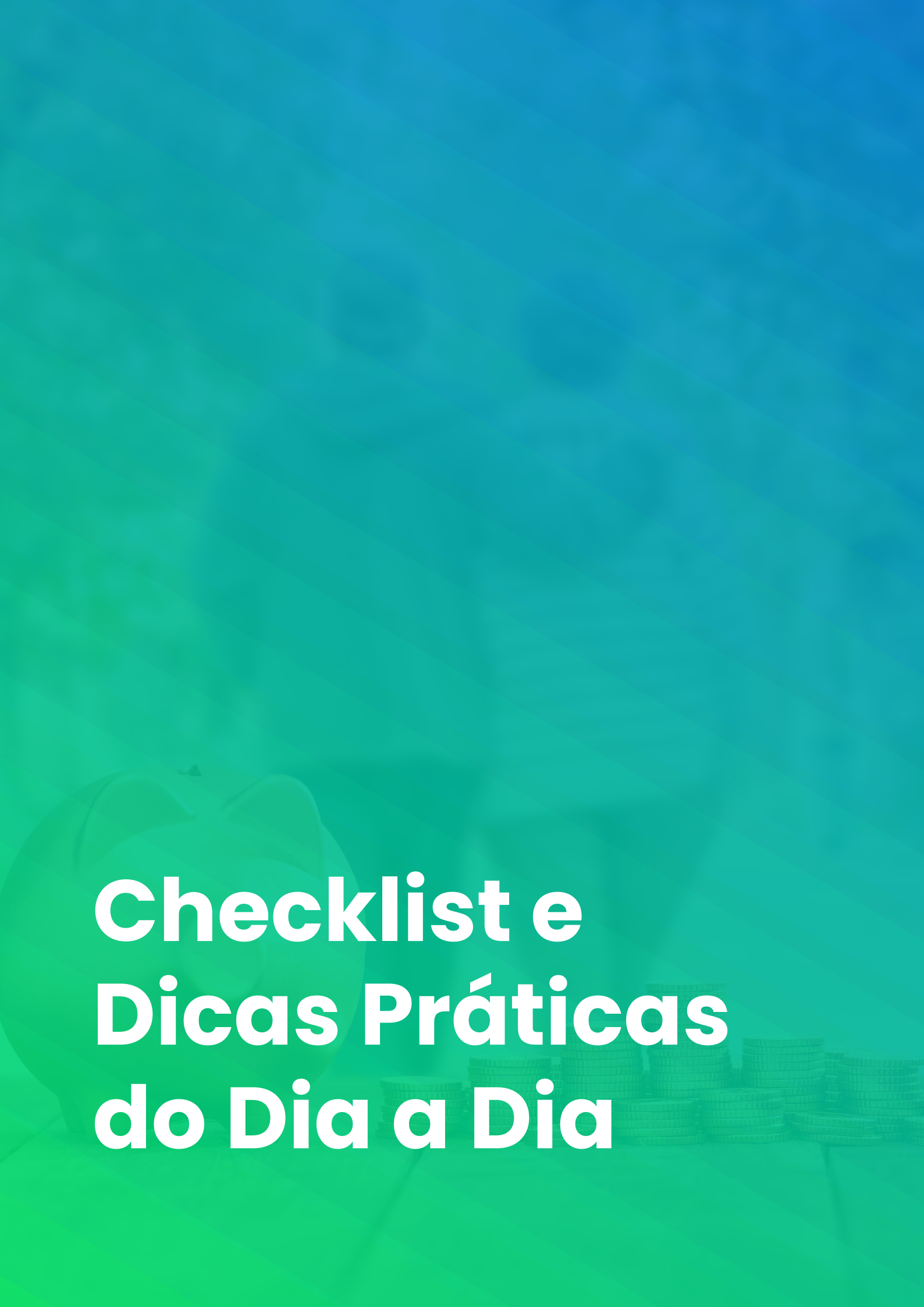


Consultores financeiros credenciados pela CVM
(Comissão de Valores Mobiliários)



Familiares/pessoas de confiança que entendam do assunto.

Evite tomar decisões baseado apenas em dicas de conhecidos ou desconhecidos. Busque sempre informações em canais oficiais para garantir que seu patrimônio esteja protegido.

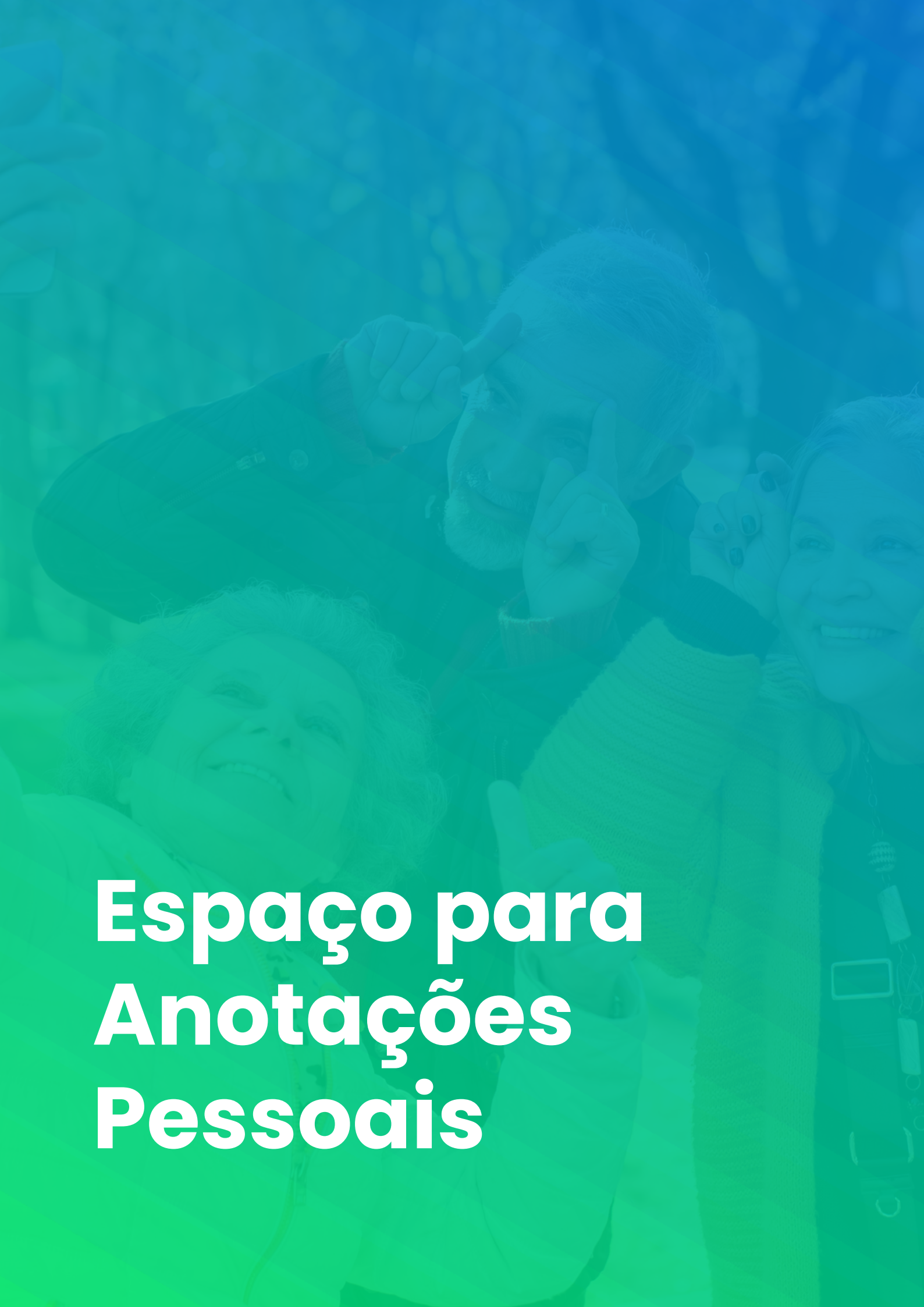


Checklist e Dicas Práticas do Dia a Dia

Cuidar do dinheiro no dia a dia não precisa ser complicado. Com pequenos hábitos, é possível ter mais segurança e tranquilidade financeira. Veja alguns passos simples que podem ajudar:



Pequenas atitudes como essas, feitas com calma e regularidade, mantêm as finanças organizadas e trazem mais tranquilidade para aproveitar a aposentadoria sem preocupações.



Espaço para Anotações Pessoais

CONTROLE FINANCEIRO MENSAL

Mês: _____
Ano: _____

Renda prevista mês	
Renda extra	
TOTAL	

CUSTOS FIXOS	VALOR
TOTAL	

CUSTOS EXTRAS	VALOR
TOTAL	

REND A TOTAL MENSAL	
GASTOS TOTAIS MENSAIS	
SALDO	

OBSERVAÇÕES

CONTATOS

DE EMERGÊNCIA

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE

NOME

TELEFONE



**RECI SAÚDE
PREV RECIFE**