

CONHECES A PREVIDÊNCIA ESTADUAL?



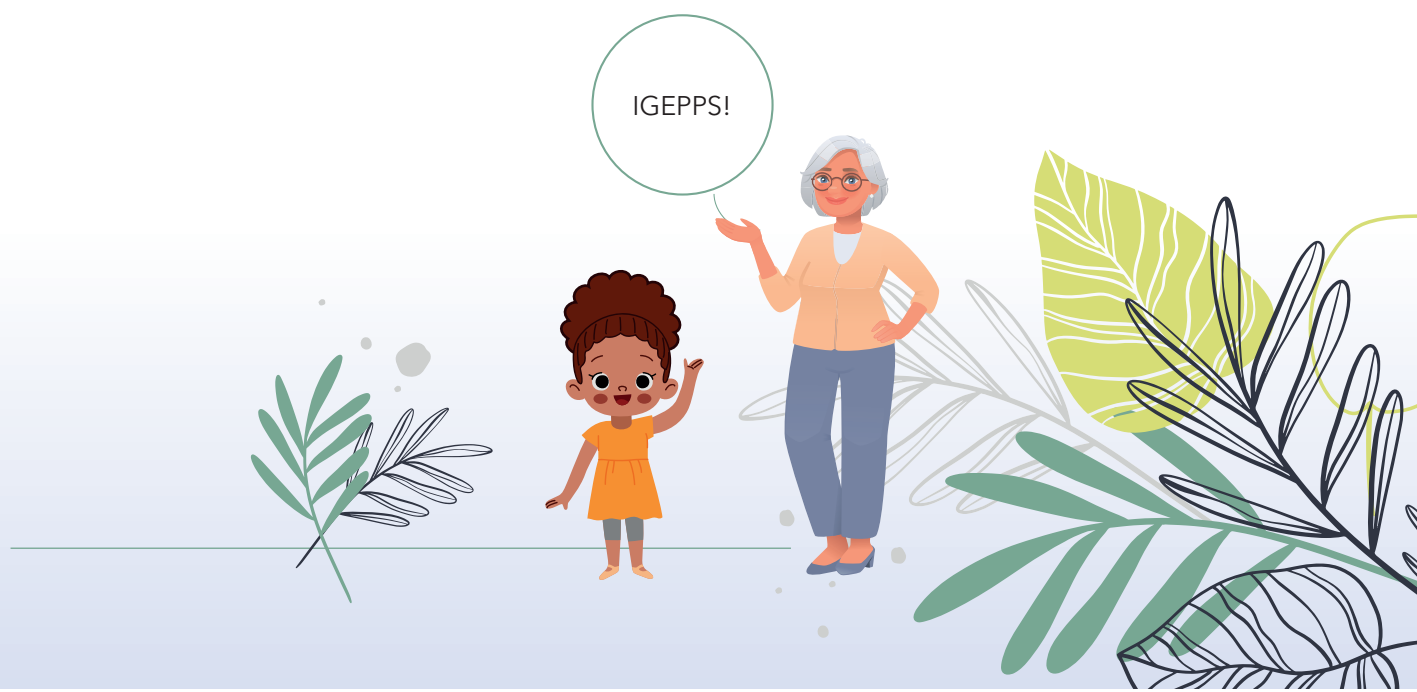
2023

APRESENTAÇÃO

A presente cartilha tem por objetivo garantir o acesso à sociedade de informações básicas sobre o Regime de Previdência Social dos servidores públicos do Estado do Pará, seus benefícios e regras, possibilitando maior entendimento dos direitos e deveres acerca do tema, especialmente aos segurados e dependentes desse regime.

Dessa forma, considerando a missão institucional do Instituto de Gestão Previdenciária e Proteção Social do Estado do Pará - IGEPPS de contribuir para a satisfação da dignidade humana, através da gestão sustentável e transparente desse regime, a cartilha foi pensada para dar segurança ao segurado acerca dos conceitos e regras básicas utilizadas para a concessão de aposentadorias e pensões por morte civis, garantindo seu pleno acesso aos direitos que lhe devem ser assegurados e permitindo que se preparem para esse momento, seja no aspecto documental, ainda durante sua vida funcional, seja no planejamento financeiro.

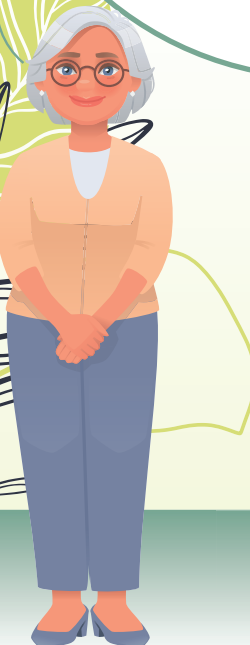
Esperamos com isso difundir a educação previdenciária aos segurados do Regime Próprio de Previdência do Estado do Pará.



O QUE É PREVIDÊNCIA?

BENÇA VÓ! TAVA VENDO AQUI UMA NOTÍCIA SOBRE PREVIDÊNCIA. A SENHORA SABE O QUE É ISSO?

MARIA, PREVIDÊNCIA É COMO UM SEGURO, QUE GARANTE UMA RENDA, UM DINHEIRO, ÀS PESSOAS QUE DEIXAM DE TRABALHAR E SE APOSENTAM, OU MESMO PARA QUEM DEPENDE DESSAS PESSOAS, QUE PODE RECEBER PENSÃO.



A Previdência Social consiste em uma espécie de seguro coletivo, que visa à cobertura de riscos, como idade avançada, invalidez, morte e outras situações de privação de renda familiar, para, mediante uma contraprestação pecuniária do segurado denominada contribuição previdenciária, garantir ao trabalhador e à sua família condições de sobrevivência, através de reposição de renda.

Dentre os princípios orientadores da Previdência Social insere-se a contributividade e o princípio da solidariedade. A contributividade impõe que para que haja direito aos benefícios previdenciários deve ter havido a contribuição previdenciária ao Regime de Previdência Social. Por sua vez, o princípio da solidariedade funda-se no pacto entre gerações, já que a contribuição dos servidores ativos não é destinada a custear o pagamento de seu benefício futuro, mas visa o pagamento dos atuais benefícios dos aposentados e pensionistas. Da mesma forma, quando esses servidores vierem a necessitar de cobertura previdenciária, terão seus benefícios viabilizados pelas gerações futuras.

Isso significa dizer que ao contribuir para a previdência, o cidadão não está visando somente o pagamento da sua aposentadoria mas também dado a sua parcela de contribuição para garantia dos pagamentos dos benefícios de todos os segurados.

Lembrando que quando falamos de previdência aqui nessa cartilha estamos falando dos segurados civis!

E O QUE É O SISTEMA DE PROTEÇÃO SOCIAL?

Sistema de Proteção Social foi instituído por lei elaborada pela União e complementada por lei específica do Estado e se refere exclusivamente aos militares das Forças Armadas, dos Estados e do Distrito Federal. Busca assegurar o gozo de direitos, serviços e ações de remuneração, pensão, saúde e assistência, mediante a contribuição do Estado e dos militares. No Estado do Pará, o Igepps é o órgão que faz a gestão do Sistema de Proteção Social dos militares.

TIPOS DE REGIMES PREVIDENCIÁRIOS

No Brasil há três tipos de regimes previdenciários, sendo eles o Regime Geral de Previdência Social, o Regime Próprio de Previdência Social e o Regime Complementar de Previdência Social. Além deles, foi criado um regime especial denominado Sistema de Proteção Social que contempla os militares.

1

REGIME GERAL

é o regime em que, obrigatoriamente, estão inscritos todos os trabalhadores com carteira assinada, empresários e servidores públicos que não são titulares de cargos efetivos. É gerido pelo Instituto Nacional do Seguro Social - INSS.

2

REGIME PRÓPRIO

é instituído por lei elaborada e aprovada em cada um dos Estados, dos Municípios, do Distrito Federal e da União, e se refere exclusivamente aos servidores públicos titulares de cargo efetivo, visando assegurar o gozo dos benefícios nela previstos, mediante a contribuição do Estado, dos servidores públicos ativos, inativos e dos pensionistas, observados os critérios estabelecidos. No Estado do Pará, o Igepps é o órgão que faz a gestão dos benefícios previdenciários dos servidores estaduais.



REGIME COMPLEMENTAR

é instituído por lei de iniciativa do Poder Executivo, possuindo natureza fechada, já que se destina especificamente aos servidores públicos ocupantes de cargo efetivo. A finalidade desse regime é manter o padrão de vida do segurado no momento da aposentadoria, bem como garantir sobrevivência digna aos seus dependentes, em caso de falecimento. No Pará a previdência complementar possui previsão na Lei Complementar nº 111/2016 e de adesão facultativa aos servidores desde 03/08/2022.

O QUE É O IGEPPS?



ISSO MESMO,
MINHA FILHA.
SOU APOSENTADA
PELO IGEPPS. TU
SABES O QUE É O
IGEPPS?

VÓ, COMO A
SENHORA ERA
PROFESSORA,
AGORA É
APOSENTADA
ENTÃO?

NÃO
SEI,
VÓ.



TEM SITE.
PESQUISA
AÍ NA
INTERNET...

VOU
PESQUISAR
AQUI. PERÁÍ...
ACHEI! É:

WWW.IGEPPS.PA.GOV.BR

É o Instituto de **Gestão Previdenciária e Proteção Social do Estado do Pará**, criado pela Lei Complementar nº 039, de 09 de janeiro de 2002, uma autarquia dotada de personalidade jurídica de direito público, com sede e foro em Belém, Capital do Estado do Pará, vinculada à Secretaria de Estado de Administração - Seplad.

O Igepps tem por finalidade a gestão sustentável dos benefícios previdenciários do Regime Estadual de Previdência e dos fundos previdenciários do Estado do Pará.

São funções básicas do Igepps: executar, coordenar e supervisionar os procedimentos operacionais de concessão dos benefícios do Regime Básico de Previdência; executar as ações referentes à inscrição e ao cadastro de segurados e beneficiários; processar a concessão e o pagamento dos benefícios previdenciários de que trata a Lei Complementar nº 039, de 09 de janeiro de 2002 e suas alterações; acompanhar e controlar o Plano de Custeio Previdenciário; gerenciar os Fundos Financeiros (Finanprev) e o Previdenciário (Funprev) do Estado do Pará.

As ações desenvolvidas pelo Instituto buscam garantir aos seus segurados o pronto atendimento, tratamento digno e acesso efetivo aos serviços e benefícios previdenciários, em cumprimento a sua Missão Institucional e ao novo modelo de Governança que prioriza a “Gestão Pública Eficiente e Presente”, visando atender as exigências da sociedade, por meio do fortalecimento Institucional.

SEGURADOS DO REGIME PRÓPRIO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DO ESTADO DO PARÁ

Os segurados do Regime Próprio de Previdência Social do Estado do Pará são os servidores públicos ativos e inativos titulares de cargo efetivo do Estado, pertencentes ao Poder Executivo, incluindo suas autarquias e fundações, aos Poderes Legislativo e Judiciário, Ministério Público Estadual, Ministério Público junto aos Tribunais de Contas do Estado e dos Municípios e aos Tribunais de Contas do Estado e dos Municípios.

IMPORTANTE

o ingresso no serviço público deverá ter ocorrido por meio de concurso público, salvo situações excepcionais, referentes a servidores que apesar de pertencerem ao quadro funcional permanente do Estado, não são titulares de cargo efetivo, mas eles foram estabilizados.





VÓ NAZA,
PELO QUE TÔ VENDO
AQUI TAMBÉM VOU
SER APOSENTADA
PELO IGEPPS, IGUAL
A SENHORA. QUERO
SER PROFESSORA!
LEMBRAS NÉ?

ISSO MESMO,
MARIA. TAMBÉM VAIS
TE APOSENTAR PELO
IGEPPS. PORÉM,
EXISTEM VÁRIAS
REGRAS E TIPOS DE
APOSENTADORIA.
E PENSÃO,
TAMBÉM.

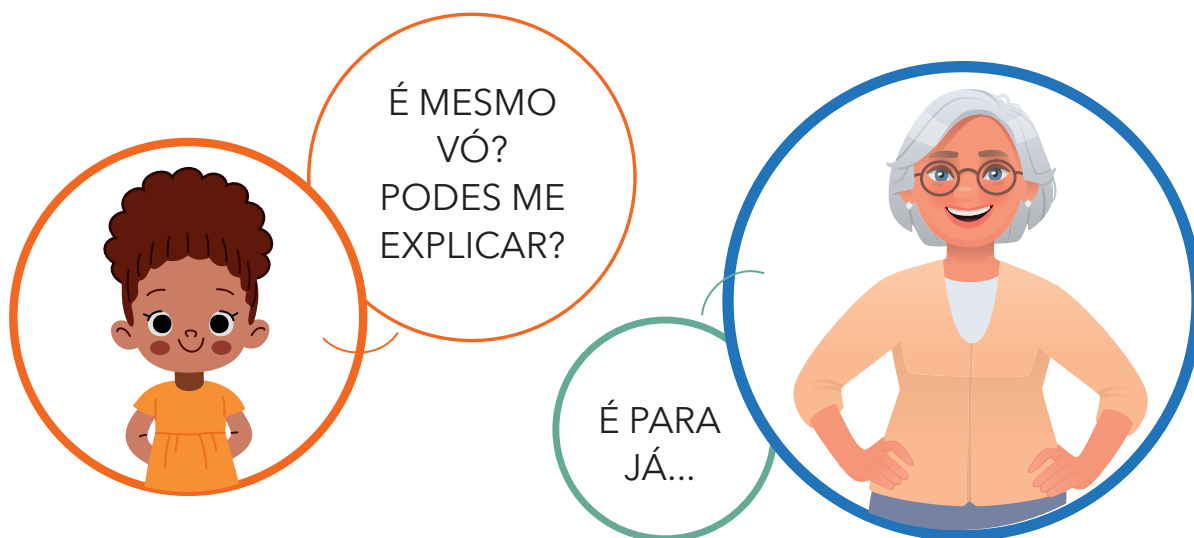


BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS

Constituem valores pagos pelo regime de previdência ao qual o trabalhador está vinculado, quando da ocorrência dos eventos cobertos pelo sistema (idade, morte, invalidez), após o cumprimento dos requisitos legais.

São eles: **Aposentadoria e Pensão por Morte.**

***OBS.:** O abono de permanência não é um benefício previdenciário! Trata-se de uma vantagem paga pelo Estado do Pará ao servidor que tiver completado os requisitos para a aposentadoria voluntária e opte por permanecer em atividade.



APOSENTADORIA

Aposentadoria é um benefício previdenciário, garantido ao trabalhador contribuinte, no caso, o servidor público, de usufruir de valores mensais até seu falecimento, após cumprir os requisitos estabelecidos em lei.

IMPORTANTE

Verifique sempre com o RH do seu órgão se suas informações estão atualizadas e guarde sempre seus documentos organizados, você irá precisar deles!

FORMAS DE CÁLCULO

PROVENTOS:

São os valores recebidos mensalmente pelo aposentado, após realizado o cálculo e dividem-se em:

PROVENTOS INTEGRAIS:

o cálculo será realizado com base em 100% da média ou da remuneração do servidor.

PROVENTOS

PROPORCIONAIS:

o cálculo será realizado com base em percentual da média proporcional ao tempo de contribuição do servidor.

FORMAS DE REAJUSTE

PARIDADE: Proventos serão revistos na mesma proporção e na mesma data, sempre que se modificar a remuneração dos servidores em atividade.

INPC: Índice de reajuste anual

BASE DE CÁLCULO

- **INTEGRALIDADE:** totalidade da remuneração do servidor público no cargo efetivo em que se der a aposentadoria, excluídas as parcelas não incorporáveis.
- **MÉDIA:** média dos salários de contribuição das remunerações do período contributivo a partir de julho de 1994 ou desde o início da contribuição se posterior àquela competência.



IMPORTANTE

Cálculo da média pode ser realizada de duas maneiras:

1

Se os requisitos para aposentadoria, ou óbito do servidor, forem implementados até 27/12/2019 (EC nº 77/2019) a média será calculada da seguinte forma: Média aritmética de 80% maiores contribuições desde julho de 1994 ou desde o início da contribuição, se posterior àquela competência.

2

Se os requisitos para aposentadoria, ou óbito do servidor, forem implementados após 27/12/2019 a média será calculada da seguinte forma:

- Será utilizada a média aritmética simples dos salários de contribuição correspondentes a 100% (cem por cento) do período contributivo desde a competência julho de 1994 ou desde o início da contribuição, se posterior àquela competência.

• QUAL O VALOR DA APOSENTADORIA?

O valor do benefício de aposentadoria corresponderá a 60% da média e soma-se 2% a cada ano que exceder 20 (vinte) anos de contribuição, de modo que para atingir 100% é necessário 40 (quarenta) anos de contribuição, conforme tabela acima.

| % Média | TC (anos) |
|---------|-----------|
| 60% | 20 |
| 62% | 21 |
| 64% | 22 |
| 66% | 23 |
| 68% | 24 |
| 70% | 25 |
| 72% | 26 |
| 74% | 27 |
| 76% | 28 |
| 78% | 29 |
| 80% | 30 |
| 82% | 31 |
| 84% | 32 |
| 86% | 33 |
| 88% | 34 |
| 90% | 35 |
| 92% | 36 |
| 94% | 37 |
| 96% | 38 |
| 98% | 39 |
| 100% | 40 |
| 102% | 41 |

REGRAS DE APOSENTADORIA

Previstas em lei e na Constituição do Estado do Pará. Cada regra possui requisitos próprios.

Se você implementou os requisitos para a aposentadoria até 27/12/2019 não se preocupe, a reforma da previdência não lhe atingirá.

NOVAS REGRAS DE APOSENTADORIA VOLUNTÁRIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO E POR IDADE

Posteriores à Reforma da Previdência:

Requisitos implementados **após 27/12/2019**

REGRA GERAL PERMANENTE

| | |
|--|---|
| Fundamento legal | Art. 22 da LC nº 39/2002 c/ redação da LC nº 128/2020 |
| Idade mínima | Homens: 65 anos Mulheres: 62 anos |
| Tempo de contribuição mínimo | Homens e mulheres: 25 anos |
| Tempo de serviço público | 10 anos |
| Tempo no cargo em que requer a aposentadoria | 05 anos |
| Forma de cálculo e reajuste | Média e INPC |





REGRA POR PONTOS

| | |
|--|--|
| Fundamento legal | Art. 3º da EC nº 77/2019 |
| Idade mínima | Homens: 61 anos até 31/12/2021. A partir de 01/01/2022: 62 anos. Mulheres: 56 anos até 31/12/2021. A partir de 01/01/2022: 57 anos. |
| Tempo de contribuição mínimo | Homens: 35 anos Mulheres: 30 anos |
| Tempo de serviço público | 20 anos |
| Tempo no cargo em que requer a aposentadoria | 05 anos |
| Pontos | Soma da idade e tempo de contribuição, conforme a próxima tabela |
| Forma de cálculo e reajuste | Média e INPC: entrada no serviço após 31/12/2003 Integralidade e paridade: entrada no serviço público até 31/12/2003 e ainda, idade mínima de 62 anos para mulher e 65 anos para o homem. |

| PONTOS IDADE + TC | | |
|-------------------|--------|-------|
| ANO | MULHER | HOMEM |
| 2019 | 86 | 96 |
| 2020 | 87 | 97 |
| 2021 | 88 | 98 |
| 2022 | 89 | 99 |
| 2023 | 90 | 100 |
| 2024 | 91 | 101 |
| 2025 | 92 | 102 |
| 2026 | 93 | 103 |
| 2027 | 94 | 104 |
| 2028 | 95 | 105 |
| | | |
| 2033 | 100 | |



REGRA POR PONTOS DOS PROFESSORES (ENSINO BÁSICO E ENSINO MÉDIO)

| | |
|---|--|
| Fundamento legal | Art. 3º, §4º, la III da EC nº 77/2019 |
| Idade mínima | Homens: 56 anos até 31/12/2021. A partir de 01/01/2022: 57 anos. Mulheres: 51 anos até 31/12/2021. A partir de 01/01/2022: 52 anos. |
| Tempo de contribuição mínimo | Homens: 30 anos Mulheres: 25 anos |
| Tempo de serviço público | 20 anos |
| Tempo no cargo em que requer a aposentadoria | 05 anos |
| Pontos | Soma da idade e tempo de contribuição, conforme a próxima tabela |
| Forma de cálculo e reajuste | Média e INPC: entrada no serviço após 31/12/2003 |
| | Integralidade e paridade: entrada no serviço público até 31/12/2003 e ainda, idade mínima de 60 anos para mulher e 57 anos para o homem. |

| PONTOS IDADE + TC | | |
|-------------------|-----------|------------|
| ANO | MULHER | HOMEM |
| 2019 | 81 | 91 |
| 2020 | 82 | 92 |
| 2021 | 83 | 93 |
| 2022 | 84 | 94 |
| 2023 | 85 | 95 |
| 2024 | 86 | 96 |
| 2025 | 87 | 97 |
| 2026 | 88 | 98 |
| 2027 | 89 | 99 |
| 2028 | 90 | 100 |
| 2029 | 91 | ... |
| 2030 | 92 | |



REGRA POR PEDÁGIO

| | |
|--|---|
| Fundamento legal | Art. 13 da EC nº 77/2019 |
| Idade mínima | Homens: 60 anos Mulheres: 57 anos |
| Tempo de contribuição mínimo | Homens: 35 anos Mulheres: 30 anos |
| Tempo de serviço público | 20 anos |
| Tempo no cargo em que requer a aposentadoria | 05 anos |
| Pedágio | Período adicional correspondente a 100% do tempo que, em 27/12/2019, faltava para atingir o tempo mínimo de contribuição. |
| Forma de cálculo e reajuste | Média e INPC: entrada no serviço após 31/12/2003 |
| | Integralidade e paridade: entrada no serviço público até 31/12/2003. |





REGRA POR PEDÁGIO DOS PROFESSORES (ENSINO BÁSICO E ENSINO MÉDIO)

| | |
|--|---|
| Fundamento legal | Art. 13, I a IV e §1º da EC nº 77/2019 |
| Idade mínima | Homens: 55 anos Mulheres: 52 anos |
| Tempo de contribuição mínimo | Homens: 30 anos Mulheres: 25 anos |
| Tempo de serviço público | 20 anos |
| Tempo no cargo em que requer a aposentadoria | 05 anos |
| Pedágio | Período adicional correspondente a 100% do tempo que, em 27/12/2019, faltava para atingir o tempo mínimo de contribuição. |
| Forma de cálculo e reajuste | 100% da Média e INPC: entrada no serviço após 31/12/2003 |
| | Integralidade e paridade: entrada no serviço público até 31/12/2003. |



REGRAS DE APOSENTADORIA VOLUNTÁRIA ANTERIORES À REFORMA DA PREVIDÊNCIA:

Deve ter implementado todos os requisitos a seguir **até 27/12/2019**

| REGRA GERAL (ANTIGA) | |
|---|--|
| Fundamento legal | Art. 40, III, "a" da CF 88/1988 c/ redação da EC 20/98 |
| Idade mínima | Homens: 60 anos Mulheres: 55 anos |
| Tempo de contribuição mínimo | Homens: 35 anos Mulheres: 30 anos |
| Tempo de serviço público | 10 anos |
| Tempo no cargo em que requer a aposentadoria | 05 anos |
| Forma de cálculo e reajuste | Média e INPC: entrada no serviço a contar de 01/04/2004. |
| | Integralidade e paridade: entrada no serviço público até 31/12/2003. |

*Idade e tempo de contribuição reduzido em 05 anos para professores com tempo de efetivo exercício no magistério.



● REGRA DE APOSENTADORIA POR INCAPACIDADE PERMANENTE /INVALIDEZ

DEPENDE DA DATA DA INCAPACIDADE DEFINITIVA:

Incapacidade até 27/12/2019 - **anterior à Reforma da Previdência:**

1) SE O INGRESSO FOR ATÉ 31/12/2003:

FORMA DE CÁLCULO E REAJUSTE: INTEGRALIDADE E PARIDADE

2) SE O INGRESSO FOR A PARTIR DE 01/01/2004:

FORMA DE CÁLCULO E REAJUSTE: ANTIGA MÉDIA E INPC

3) SE A INCAPACIDADE FOR APÓS 27/012/2019:

FORMA DE CÁLCULO E REAJUSTE: NOVA MÉDIA E INPC

***OBS.:** Terá direito a proventos integrais se a incapacidade for decorrente de acidente de trabalho, doença profissional e de doença do trabalho.
Proventos proporcionais: demais casos.

● REGRA DE APOSENTADORIA COMPULSÓRIA

Ao atingir 75 (setenta e cinco anos) o servidor será aposentado compulsoriamente.

FORMA DE CÁLCULO E REAJUSTE:

Média e INPC

BENEFÍCIO DE PENSÃO



É o valor mensal pago aos dependentes do segurado que falecer ou for declarado ausente, aposentado ou não. Dependendo da situação, será concedida por tempo determinado ou não.

DEPENDENTES PREVIDENCIÁRIOS

1

O cônjuge, a companheira ou companheiro, na constância do casamento ou da união estável, respectivamente;

.....

*** OBS.:**

Considera-se companheira ou companheiro a pessoa que, sem ser casada, mantém união estável com o segurado ou com a segurada, de acordo com art. 1.723 da Lei Federal nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002.

2

Os filhos não emancipados, de qualquer condição, menores de vinte e um anos ou inválido ou que tenha deficiência intelectual ou mental ou deficiência grave;

.....

*** OBS.:**

As deficiências devem ser anteriores ao falecimento do servidor.

3

Os pais, que não percebam renda mensal per capita superior a 50% (cinquenta por cento) do limite estabelecido para os benefícios do Regime Geral de Previdência Social;

.....

*** OBS.:**

Os pais somente receberão se não houver outro dependente que receba pensão.

.....

4

O enteado menor de vinte e um anos, desde que comprovadamente esteja sob a dependência econômica do segurado;

5

O menor tutelado, desde que comprovadamente resida com o falecido e deste dependa economicamente, não receba pensão alimentícia e nem possua renda mensal própria ou proveniente de seus genitores superior a 50% (cinquenta por cento) do limite estabelecido para os benefícios do Regime Geral de Previdência Social e não receba outro benefício previdenciário pago pelos cofres públicos.

.....

EFEITOS FINANCEIROS DA PENSÃO

Para fazer jus à pensão a contar do falecimento do segurado, o dependente deverá requerer a pensão em até 90 dias, a contar do óbito. Após esse prazo, a pensão será paga a contar da data do requerimento. No caso de dependente que recebe BPC/LOAS, o benefício será devido a contar da data do efetivo cancelamento perante o INSS.

OBS.: As condições que comprovam a dependência devem ser verificadas na data do óbito.

PERCENTUAIS LEGALMENTE PREVISTOS

FORMAS DE CÁLCULO

Em regra, é garantido o recebimento de 50% da base de cálculo, acrescido de 10% por dependente, até o limite de 100%.

Nos casos de dependente inválido, o benefício será concedido no percentual de 100% da base de cálculo até o limite do teto do Regime Geral de Previdência Social, aplicando-se ao valor que exceder os percentuais legalmente previstos.

Nos casos de morte decorrente de agressão em serviço ou acidente de trabalho há previsões legais de cálculo de benefícios diferenciados.

RATEIO DE PENSÃO

A pensão poderá ser rateada por mais de um pensionista, exceto com os genitores, que só recebem o benefício se não houver dependentes habilitados.

BASE DE CÁLCULO

- **Instituidor Ativo na data do Falecimento:** Inicialmente será calculada a média de todos os salários de contribuição a partir de julho de 1994. Do valor apurado, retira-se 60% e soma-se 2% a cada ano que exceder 20 (vinte) anos de contribuição, de modo que para atingir 100% é necessário 40 (quarenta) anos de contribuição.

- **Instituidor Aposentado na data do Falecimento:** o cálculo terá como base o valor recebido a título de aposentadoria na data anterior ao óbito.

ATENÇÃO:

O encerramento do benefício de pensão para um dos pensionistas, não resultará na reversão da respectiva cota individual. O benefício será recalculado com os números de dependentes atuais.

EXTINÇÃO DA PENSÃO

O benefício de pensão se extinguirá quando alcançada qualquer das condições resolutivas abaixo, sendo seu encerramento independente para cada pensionista, ou seja, a extinção da pensão para um não impede o outro pensionista de continuar recebendo.

1

Morte

2

Casamento ou constituição de união estável, nos casos de cônjuge ou companheiro (a)

3

Cessaçãoda
invalidez

4

Completar 21 anos nos casos de filhos, mesmo que esteja regularmente matriculado em curso de nível técnico ou superior

5

Extinção da tutela nos casos de menor tutelado.

ACUMULAÇÃO DE BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS



APOSENTADORIA

É vedada a percepção de mais de uma aposentadoria de Regime Próprio de Previdência Social ou proventos de inatividade militar oriundas do Sistema de Proteção Social, salvo as decorrentes de cargos acumuláveis. São cargos/empregos/funções públicas acumuláveis, desde que haja compatibilidade de horários:

- a) a de dois cargos de professor
- b) a de um cargo de professor com outro técnico ou científico
- c) a de dois cargos ou empregos privativos de profissionais de saúde, com profissões regulamentadas;

PENSÃO POR MORTE

É vedada a acumulação de mais de uma pensão por morte deixada por cônjuge ou companheiro no âmbito do mesmo regime de previdência social, ressalvadas as pensões do mesmo instituidor decorrentes do exercício dos cargos acumuláveis ou pensão para os filhos em decorrência do óbito dos pais.

Exceções:

Pensão por morte deixada por cônjuge ou companheiro de um regime de previdência social com pensão por morte concedida por outro regime de previdência social ou com pensões decorrentes das atividades militares;

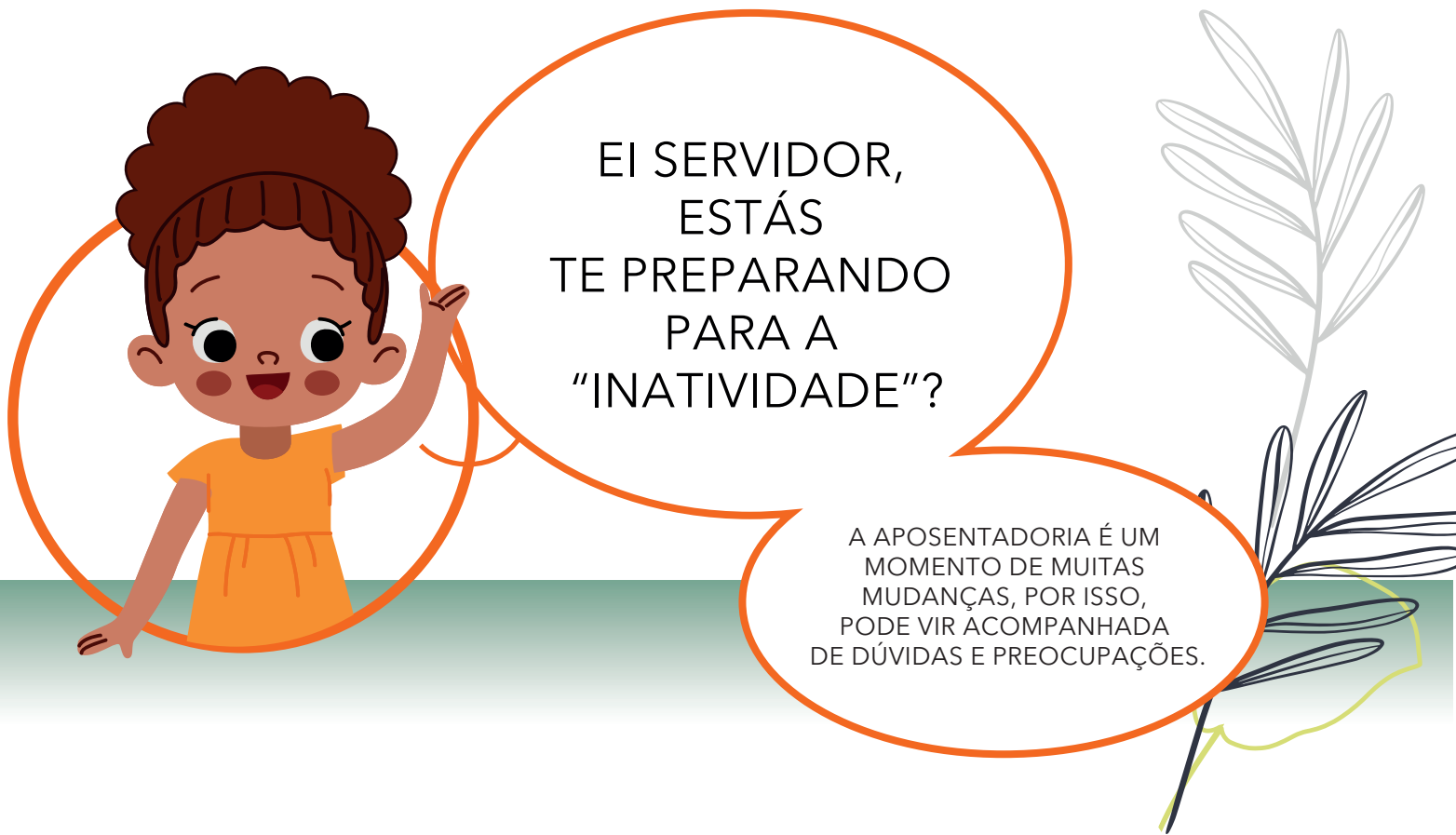
1

Pensão por morte deixada por cônjuge ou companheiro ou com proventos de inatividade decorrentes das atividades militares.

2

3

Nestas hipóteses, das acumulações previstas será assegurada a percepção do valor integral do benefício mais vantajoso e de uma parte de cada um dos demais benefícios, apurada cumulativamente na forma da lei. art. 31, §2º da LC 39/2002.



Pensando nisso, o Igepps desenvolve ações de Educação Previdenciária que objetivam preparar o servidor para o momento de parada no trabalho.

O Papo Previdenciário é um evento direcionado à divulgação das informações desta cartilha previdenciária, visando expandir o conhecimento sobre o universo da previdência estadual.

O Curso de Preparação para Aposentadoria também é uma ação preparatória, voltada a servidores estaduais em atividade. A ideia é disponibilizar orientações para a qualidade de vida na aposentadoria, de forma multidisciplinar. E por falar em qualidade de vida...

Você sabia que algumas atividades podem melhorar o desempenho cognitivo e auxiliar sua rotina na transição para “aposentadoria”? Há muitas possibilidades, dentre as quais podemos citar momentos de lazer (passeios, cinema, encontro com amigos), atividades físicas e de relaxamento, além de leituras, desafios e passatempo, como o caça-palavras. **Que tal experimentar?**

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | U | X | A | Q | Y | O | U | A | Ç | A | Í | E | R |
| V | B | Q | Q | E | I | D | P | O | Q | S | V | T | K |
| L | Z | A | E | O | C | Q | F | R | A | B | U | Z | E |
| G | T | H | I | G | E | P | R | E | V | Q | J | F | X |
| Z | Z | T | X | Z | F | R | L | G | Q | W | G | D | Z |
| A | P | O | S | E | N | T | A | D | O | R | I | A | V |
| S | J | K | J | A | P | F | E | H | O | B | B | I | E |
| Q | T | W | E | W | R | D | J | I | Z | N | Q | B | W |
| O | C | U | P | A | Ç | Ã | O | T | P | V | L | A | O |
| X | M | U | Y | P | R | E | P | A | R | A | Ç | Ã | O |
| N | W | M | R | D | A | T | R | A | B | A | L | H | O |
| I | C | S | V | F | S | S | N | G | M | Y | Y | O | A |
| R | M | C | R | H | R | P | E | N | S | Ã | O | F | H |
| W | U | E | H | X | Q | E | Z | W | Z | T | E | C | R |



Os temas saúde e qualidade de vida estão sempre em pauta nas nossas conversas habituais. A Organização Mundial da Saúde definiu 'saúde' como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Os nossos hábitos influenciam diretamente no alcance desse bem estar. A prática regular de atividade física contribui para alcançar este objetivo. Ajuda a melhorar a capacidade funcional, a manutenção do tônus muscular, minimiza as degenerações provocadas pelo envelhecimento, previne a perda óssea, melhora o sistema cardiorrespiratório, dentre outros.

Quer saber mais?

Acesse igepps.pa.gov.br e entenda melhor as atividades de preparação para aposentadoria realizadas pelo Instituto.

FICHA TÉCNICA

Arlinda Basto

Juliana Galvão

João Pedro Caldas

Luísa Porto

Paula Erse

Renata Faciola

Talita Pimenta

ATUALIZAÇÃO E REVISÃO 2023

Luísa Porto



ÉGUA, VÓ,
MUITO FIRME SABER
ESSAS COISAS. VOU
JÁ COMPRAR FARINHA
E FALAR COM A TAINÁ
SOBRE ISSO. ELA QUER
SER ENFERMEIRA E
TALVEZ TAMBÉM VÁ
SE APOSENTAR PELO
IGEPPS.

VAI LÁ
RAPIDOLA
MINHA FILHA.
VOU APROVEITAR
E BATER O AÇAÍ
PARA GENTE
ALMOÇAR.



PARA DÚVIDAS E MAIORES
INFORMAÇÕES ACESSE O SITE

IGEPPS.PA.GOV.BR

  @igepps.pa

 @igepps_pa

 @igeppspa