

Aos 69 anos, aposentado segue trabalhando: “Essa aposentadoria não ia dar”

Category: BRASIL, GERAL

escrito por Maria Luiza | 31 de agosto de 2026



Aos 69 anos, Benedito Gondim conquistou o direito à aposentadoria, mas não deixou o trabalho. Ele continua atuando como eletricitista e é dessa atividade que retira o dinheiro necessário para complementar o orçamento. Quando perguntado se conseguiria viver somente com o benefício previdenciário, não hesita. “Se não fosse esse trabalho, essa aposentadoria não ia dar”.

A situação de Benedito ajuda a revelar uma questão que vai além do valor recebido mensalmente. Viver mais significa também precisar financiar mais anos de alimentação, moradia, saúde, lazer e imprevistos. E, quando a aposentadoria não consegue acompanhar todas essas necessidades, continuar trabalhando ou recorrer ao crédito aparecem entre as alternativas para fechar as contas.

No caso do eletricitista, as duas coisas já aconteceram. Benedito contratou um empréstimo e ainda paga as parcelas. Hoje, avalia que a decisão acabou reduzindo ainda mais sua margem financeira. “É horrível porque a gente se mete numa furada e, às vezes, a renda da gente não dá”, conta.

A experiência fez com que decidisse não recorrer novamente ao empréstimo até terminar o pagamento atual. Em vez disso, pretende continuar trabalhando e, quando possível, guardar parte do dinheiro recebido pelos serviços de eletricitista para situações inesperadas. “Você faz o caixa paralelo para ter uma renda guardada porque, quando acontecer alguma coisa, uma doença, uma precisão de dinheiro, você tem”, explica.

Aposentadoria e o desafio da longevidade financeira

Por trás da experiência individual está uma discussão econômica maior. Em uma sociedade que envelhece, a aposentadoria precisa durar por mais tempo e atender a um perfil de despesas que também muda ao longo dos anos.

O doutor em Economia e docente da Faculdade de Ciências Econômicas da Universidade Federal do Pará (UFPA), Douglas Alencar, avalia que a pressão sobre o orçamento dos idosos não pode ser compreendida olhando apenas para o aposentado.

Segundo ele, mudanças no mercado de trabalho e na composição familiar fizeram com que o benefício previdenciário também assumisse um novo papel para as famílias. “O expressivo aumento do endividamento entre idosos nos últimos anos é impulsionado, em primeiro lugar, pelo avanço da informalidade entre os mais jovens, o que faz com que a aposentadoria estável do INSS passe a funcionar como o único colateral financeiro seguro e a principal rede de proteção do núcleo familiar”, avalia.

Na análise do economista, surge assim a figura do aposentado como “provedor de última instância”, aquele que possui uma renda mensal previsível e acaba recorrendo a ela para ajudar a cobrir necessidades que ultrapassam as próprias despesas.

A coordenadora de Planejamento e Análise Financeira do Banco

Mercantil, Jéssica Maciel, também considera que a pressão financeira sobre a população que envelhece precisa ser observada dentro de um contexto mais amplo. “O cenário atual de endividamento é um desafio complexo que atravessa diferentes setores da sociedade e não se limita a um único grupo demográfico”, afirma. “Entendemos que fatores macroeconômicos, como a volatilidade de preços, a inflação em itens básicos e a própria longevidade da população, contribuem para uma maior pressão sobre o orçamento das famílias”, completa.

O desafio não está apenas em fazer a mesma renda durar mais anos. O próprio orçamento muda conforme a idade avança. Medicamentos, consultas, tratamentos e outras despesas relacionadas aos cuidados pessoais podem ganhar importância enquanto outras possibilidades, como complementar a renda por meio do trabalho, podem diminuir.

Efeito tesoura e a perda do poder de compra

Douglas Alencar chama esse movimento de “efeito tesoura”. Segundo ele, mesmo com mecanismos de reajuste dos benefícios previdenciários, a experiência inflacionária de uma pessoa idosa pode ser diferente daquela retratada por um índice geral de preços porque a composição de seus gastos também é diferente. “A aposentadoria sofre uma perda efetiva do seu poder de compra devido à incompatibilidade entre a inflação geral e a cesta de consumo específica da terceira idade”, afirma.

Para o economista, gastos com medicamentos, alimentação, planos de saúde e tratamentos contínuos podem ocupar parcela cada vez maior da renda. “Esse cenário é agravado pelo envelhecimento natural, que exige um volume cada vez maior de cuidados e tratamentos contínuos, gerando um efeito ‘tesoura’ no orçamento do idoso que corrói sua renda disponível”,

explica.

A realidade fica ainda mais evidente quando a possibilidade de continuar trabalhando desaparece. José Ferreira da Silva, 72 anos, também precisou complementar a aposentadoria. Cabeleireiro durante a vida profissional, fazia trabalhos extras quando o benefício não era suficiente para as despesas. Recentemente, porém, sofreu um AVC e passou a conviver com limitações que dificultaram essa alternativa. “Eu estou com uma situação de crise porque sofri um AVC. Agora não posso estar andando para muito longe”, conta.

Sem a mesma possibilidade de conseguir renda adicional, José precisa fazer caber no benefício as despesas da casa e as necessidades que surgiram com a idade. “Tem água, todas as contas de casa, mercado e remédio para comprar”, enumera.

Crédito consignado: ferramenta ou armadilha?

Quando a renda disponível não acompanha as despesas, o crédito pode preencher a diferença. Para aposentados e pensionistas, o consignado apresenta uma característica particular, as parcelas são descontadas diretamente do benefício.

É nesse ponto que aparecem diferentes avaliações sobre seu papel. Douglas Alencar considera que o consignado pode agravar situações de vulnerabilidade quando o aposentado passa a comprometer sucessivamente uma renda necessária às despesas básicas. “O crédito consignado atua como o principal catalisador do superendividamento dos idosos ao transformar uma vulnerabilidade temporária em uma armadilha financeira permanente”, afirma.

Na avaliação dele, o comprometimento mensal pode produzir uma sequência na qual o aposentado procura outro empréstimo para compensar o dinheiro que deixou de estar disponível depois dos

descontos.

O Banco Mercantil apresenta outra perspectiva sobre a modalidade. Para Jéssica Maciel, a previsibilidade das parcelas e as condições oferecidas pelo consignado fazem com que o produto possa ser utilizado como instrumento de organização financeira ou para situações imprevistas. “Historicamente, ele é um dos produtos mais democráticos do mercado financeiro, justamente por oferecer taxas de juros competitivas e maior previsibilidade para quem solicita o crédito, uma vez que as parcelas são fixas e descontadas diretamente na folha de pagamento”, afirma.

Segundo ela, a existência de dívida não pode ser atribuída automaticamente ao produto. “O endividamento, quando acontece, não está necessariamente atrelado ao produto em si. A gente entende que o consignado, assim como qualquer outra modalidade de crédito, é uma ferramenta importante para apoiar projetos de vida, organizar finanças ou superar imprevistos quando contratado com responsabilidade e transparência”.

Informalidade e superendividamento na Região Norte

A discussão ganha características próprias quando observada a partir da região Norte. Na avaliação de Douglas Alencar, a informalidade no mercado de trabalho aumenta a importância de rendimentos regulares dentro das famílias. Nesse contexto, um benefício previdenciário mensal pode assumir papel relevante no orçamento de toda a casa.

“Na região Norte, o endividamento dos idosos ganha contornos ainda mais severos devido aos altos índices históricos de informalidade no mercado de trabalho local, o que transforma o benefício previdenciário, predominantemente fixado no valor de um salário mínimo, na principal, e muitas vezes única, fonte de renda líquida e estável de múltiplos núcleos familiares”, afirma.

Prevenção e políticas públicas contra o endividamento

Se o problema aparece com maior intensidade na aposentadoria, parte das soluções precisa começar décadas antes.

Douglas Alencar defende que a preparação para a longevidade faça parte da vida financeira desde o período de atividade profissional. “Para construir uma longevidade financeira saudável e mitigar os riscos da instabilidade das regras previdenciárias públicas, o indivíduo deve adotar a educação financeira desde a vida ativa, focando na formação contínua de uma reserva de emergência para proteger o orçamento contra imprevistos sem recorrer ao crédito bancário”, orienta.

O economista também recomenda diversificação de investimentos de longo prazo e construção de renda complementar, respeitando as condições e possibilidades de cada pessoa.

A previdência privada é uma das alternativas apontadas pelo setor financeiro para complementar a renda futura, mas não a única. “A previdência privada é, sem dúvida, um dos pilares para a independência financeira a longo prazo. Ela funciona como um investimento programado, focado no futuro, permitindo que o indivíduo acumule reservas ao longo da vida para complementar a renda pública”, explica Jéssica Maciel.

Segundo ela, começar cedo pode ser mais importante do que iniciar com valores elevados. “A recomendação é sempre começar o quanto antes, mesmo com aportes pequenos, priorizando a constância”.

Para quem já chegou à maturidade, a representante do banco recomenda controle das despesas, diversificação dos recursos e maior familiaridade com ferramentas bancárias digitais. A atenção contra golpes também deve integrar o planejamento.

“É necessário adotar o controle das despesas para manter a

segurança do orçamento doméstico e identificar gastos supérfluos. Outro ponto importante é buscar familiaridade com os canais bancários digitais, que conferem maior autonomia e segurança para monitorar as finanças em tempo real, estar sempre atento a golpes e nunca compartilhar senhas ou dados pessoais com terceiros”, orienta.

Para aqueles que já enfrentam dificuldades com dívidas, a recomendação é procurar a instituição financeira antes que o comprometimento se torne maior. “A antecipação é fundamental”, afirma Jéssica. Segundo ela, a análise individual pode permitir alternativas de repactuação ou reorganização financeira.

Douglas Alencar defende que a responsabilidade não fique apenas sobre o indivíduo. Para ele, políticas públicas também precisam atuar na prevenção do superendividamento, proteção da renda necessária à subsistência, fiscalização da oferta de crédito e ampliação das possibilidades de renegociação.

O economista cita ainda o fortalecimento dos instrumentos previstos na Lei do Superendividamento e a atuação de órgãos de defesa do consumidor como caminhos para quem já se encontra com parte relevante da renda comprometida.

Planejamento financeiro, porém, não significa simplesmente deixar de consumir. A longevidade também envolve preservar autonomia, lazer e projetos pessoais.

Benedito deixa isso claro quando fala sobre o futuro. Mesmo aos 69 anos, ainda há planos. Seu desejo é conseguir uma casa melhor, com espaço para aproveitar o tempo ao lado da família e das filhas.

O lazer também continua presente, ainda que precise disputar espaço com outras prioridades. “Dá um jeito, estica daqui, estica dali, guarda com muita antecedência, que uma hora você chega no valor”, afirma.

COMO OS 50+ PODEM PREVENIR ENDIVIDAMENTO E TER UMA VELHICE FINANCEIRA SAUDÁVEL

- **Lembra Organize o orçamento:** anote quanto entra e quanto sai todos os meses e identifique despesas que podem ser reduzidas.
- **Monte uma reserva de emergência:** mesmo pequenas quantias guardadas regularmente podem diminuir a necessidade de empréstimos diante de imprevistos.
- **Priorize despesas essenciais:** moradia, alimentação, medicamentos, saúde e contas básicas devem ser consideradas antes de assumir novas parcelas.
- **Planeje uma vida mais longa:** considere que a capacidade de trabalhar pode diminuir enquanto determinadas despesas, principalmente relacionadas à saúde, podem aumentar.
- **Cuidado com o crédito consignado:** antes de contratar, calcule quanto restará do benefício depois do desconto mensal das parcelas.
- **Compare o custo do empréstimo:** pesquise taxas, condições, número de parcelas e o Custo Efetivo Total (CET) antes de fechar negócio.
- **Evite empréstimos sucessivos:** contratar uma nova dívida para pagar outra pode prolongar o comprometimento da renda.
- **Não assuma dívidas para terceiros sem planejamento:** ajudar familiares financeiramente não deve comprometer as próprias despesas essenciais.
- **Proteja dados e senhas:** não forneça cartão, senha ou informações bancárias a terceiros e desconfie de ofertas de crédito não solicitadas.
- **Pense em renda complementar:** quando possível, planejamento previdenciário, reservas e investimentos adequados ao perfil podem reduzir a dependência exclusiva da aposentadoria.
- **Procure ajuda antes que a dívida aumente:** ao perceber

dificuldade para pagar, busque negociação com o credor ou orientação dos órgãos de defesa do consumidor.

Fonte: Diário do Pará e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 31/08/2026/07:28:54

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93

981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com

[Como uma VPN protege os seus dados numa rede Wi-Fi pública?](#)