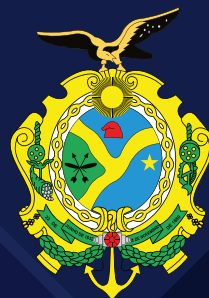


GUIA PRÁTICO DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

Secretaria de
Saúde





SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE - SES/AM
Secretaria Executiva - SES/AM
Departamento de Gestão do Trabalho em Saúde –DEGETS/SES/AM

GUIA PRÁTICO DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

MANAUS/2026



Expediente

Luis Alberto Saraiva Santos: Secretário de Saúde do Estado do Amazonas - SES/AM

Pedro Guilherme Gioia de Moraes: Secretário Executivo

Fabiana da Silva Gurgel: Diretora de Gestão do Trabalho de Saúde

Equipe de Elaboração - DEGETS

Silviane Freitas Campos: Apoio técnico

Jéssica da Cunha Barbosa: Apoio técnico

Fabiana da Silva Gurgel: Diretora do DEGETS

Francileide Moreira de Lima Bindá: Gerente de Educação na Saúde e Humanização

Sérgio Souza dos Santos: Gerente de Cadastro Pessoal

Hynara Melice de Araújo: Gerente de Gestão do Trabalho

Camila Cândida Malta Lemos: Apoio Técnico

Carla Dulce Costa de Oliveira Barbosa: Assessora da Direção

Designers

Jeany Costa

Ana Beckman

Nicole Reis

Revisão

Silviane Freitas Campos

Fabiana da Silva Gurgel

Hynara Melice de Araújo



Apresentação _____ 01

1. Tipos de vínculos e regimes previdenciários _____ 04

2. Tipos de aposentadoria _____ 05

3. Onde e como dar entrada no processo? _____ 06

4. Averbação de Tempode Serviço _____ 10

5. Abono Permanência _____ 11

6. Benefícios adicionais _____ 11

7. O processo de transição _____ 12

Sugestões de Filmes e Livros _____ 16

Informações Importantes _____ 17

▪ Anexo I: Modelo de Requerimento de Simulação/ Averbação para aposentadoria _____ 18

▪ Anexo II: Modelo de Termo de Opção _____ 19

▪ Anexo III: Modelo de Requerimento para Abono de Permanência _____ 20

Referências _____ 21



Aos Servidores da SES/AM,

Sabemos que o processo de envelhecimento é algo que gera muitas questões e sentimentos, especialmente quando pensamos na aposentadoria. Com o aumento da expectativa de vida e as mudanças na sociedade, o número de pessoas mais velhas tem crescido no Brasil, e isso é algo que precisamos considerar no nosso dia a dia de trabalho.

Por isso, é muito importante que a gente fale mais sobre esse tema, quebrando os preconceitos que ainda existem em torno do envelhecimento. Queremos incentivar todos a enxergarem a aposentadoria de forma positiva, como uma oportunidade para novas experiências e possibilidades, e não apenas como o fim de um ciclo.

Este material, elaborado pelo Departamento de Gestão do Trabalho em Saúde, vinculado à Secretaria Executiva da Secretaria de Estado de Saúde do Amazonas - AM, traz orientações e informações úteis para todos os servidores da nossa Secretaria, especialmente para aqueles que estão próximos de se aposentar. Apoiamos esse momento de transição e estamos ao lado de vocês, sempre com o compromisso de oferecer o melhor para quem contribui com a materialização da Saúde Pública do Estado do Amazonas.

Desejamos uma boa leitura e estamos à disposição para auxiliá-los no que for preciso!

Departamento de Gestão do Trabalho em Saúde – DEGETS/
SES-AM



Maria Pereira

Servidora da Secretaria Executiva de Assistência-SEA, próxima de se aposentar, cheia de dúvidas.



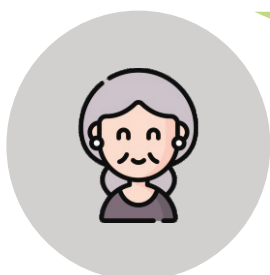
João Damasceno

Servidor já aposentado do Serviço de Protocolo, experiente e tranquilo.



Ana Souza

Técnica de Gerência de Cadastro de Pessoal/DEGETS, especialista no tema.



Maria

João, confesso que ando ansiosa com essa história de aposentadoria. Tenho medo de não entender direito.



João

Eu sei, Maria. Eu também me senti assim, mas quando conheci as regras, vi que não era tão complicado.



Ana

É normal ter dúvidas, Maria.

A aposentadoria é uma transição importante. A ideia dessa cartilha é justamente explicar de forma simples e ajudar vocês a verem essa fase como um novo começo, cheio de possibilidade.

Vamos lá?



1. Tipos de vínculos e regimes previdenciários



Maria

Ana, a minha primeira dúvida é saber em qual regime previdenciário me enquadrado?



Ana

Então Maria, o regime pode estar interligado com o tipo de vínculo que o servidor possui, são eles:

- Servidor Concursado [estatutário]:

Vinculado ao Regime Próprio de Previdência do Estado.

- Servidor Temporário [RDA] e o comissionado:

Vinculados ao Regime Geral da Previdência Social do INSS.



Ana

Também é permitido ao servidor público a possibilidade de migração para o Regime de Previdência Complementar do Estado do Amazonas, mas é importante você acessar a Lei 5.729/021 e entender como funciona.



João

Ou seja, cada vínculo tem sua regra própria. É importante você saber em qual está vinculada para entender o seu processo de aposentadoria.



2. Tipos de aposentadoria



Maria

E quais são os tipos de aposentadoria possíveis?



Ana

Posso te falar um pouco sobre as principais:

1. Voluntária por idade e tempo de contribuição - exige idade mínima e tempo de contribuição.

Homens: 35 anos de contribuição e 60 anos de idade.

Mulheres: 30 anos de contribuição e 55 anos de idade.

E ainda ter 10 anos no serviço público e 5 anos no cargo.

2. Voluntária por idade - baseada só na idade.

Homens: 65 anos

Mulheres: 60 anos

E ainda ter 10 anos no serviço público e 5 no cargo.

3. Por invalidez - quando a Junta Médica Oficial comprova incapacidade permanente para o trabalho.

4. Compulsória - acontece automaticamente aos 75 anos



João

Eu me aposentei na voluntária por idade e tempo de contribuição. Demorou, mas foi tranquilo depois que entendi a regra.



3. Onde e como dar entrada no processo?



Maria

E como eu posso iniciar o processo de aposentadoria?



Ana

O primeiro passo é pedir uma **Simulação de Aposentadoria**. Você pode solicitar das seguintes formas:

- Pelo setor de gestão do trabalho da sua unidade, via SIGED;
- Pelo aplicativo Conexão DEGETS.



Ana

E depois da simulação, se o resultado for favorável, você junta toda a documentação exigida para fazer a Solicitação da Aposentadoria, para assim também ser protocolado na AmazonPrev.



Ana

E após protocolar o pedido de aposentadoria no AMAZONPREV, você deverá se afastar das atividades em até 2 meses, conforme o art. 1º da Lei nº 1.941/1990.

Após o protocolo, o período restante será destinado apenas à conclusão dos trâmites da aposentadoria, não sendo possível usufruir férias ou licenças acumuladas, que poderão ser perdidas ou convertidas em pecúnia, quando houver previsão legal.

Importante: utilize férias, licença-prêmio (licença capacitação) e outros afastamentos antes de dar entrada no processo.



Ana

Maria, para solicitar a simulação, é necessário as **seguintes documentações pessoais:**

- RG;
- CPF;
- PIS/PASEP;
- Título de eleitor;
- Comprovante de residência atualizado nos últimos 3 meses;
- Certidão de casamento quando houver alteração do sobrenome ou Declaração de União Estável quando não houver Certidão Civil, ou Certidão de Nascimento se for solteiro;
- Certidão de tempo de contribuição referente a outro órgão e empresa.



Ana

Não podemos esquecer que além da documentação pessoal, serão solicitados os **documentos funcionais do servidor(a):**

- O requerimento Original sem rasuras;
- O termo de opção pela regra de aposentadoria;
- Comprovante de Conta Corrente ou cópia do cartão;
- Termo de posse ou declaração de ausência do termo;
- Declaração de acumulação ou não de cargos, firmada pelo servidor;
- Declaração de entrada em atividade, firmada pelo órgão de lotação;
- Decreto de aposentadoria se houver aposentado em outro;
- Simulação;



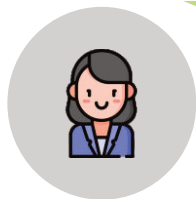
Ana

Maria, é importante que você continue realizando a Avaliação Periódica de Desempenho (APD), mesmo aguardando a conclusão do processo de aposentadoria e estando afastada das atividades



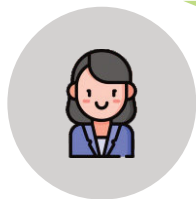
Maria

Mas qual a necessidade de eu continuar fazendo a APD, ela interfere no andamento da minha aposentadoria?



Ana

Ela é necessária para garantir possíveis progressões funcionais e evitar pendências futuras. Além disso, não interfere no andamento da aposentadoria, por serem processos diferentes.



Ana

Por isso Maria:

- ✓ Acompanhe os períodos de avaliação;
- ✓ Realize sua autoavaliação, quando necessário;
- ✓ Mantenha contato com o setor responsável pela APD



- Atos de ingresso (contrato, portaria, prorrogações, efetivo, integração, enquadramento, declaração de regime estatutário);
- Concursado - ato de nomeação;
- Ambos - Atos de enquadramento, progressões, classificação em PCCR;
- Fichas financeiras nos casos de regime especiais [Lei nº 1.674/84, súmula nº23/TCE-AM];
- Gratificação de Curso - cópia integral do processo ou documentos comprobatórios/documento oficial de concessão;
- Quintos - regularizar conforme Decreto 20.30/99, ou o interessado solicita por escrito o prosseguimento do processo sem a inclusão;
- Pensão Alimentícia - RG, CPF, conta corrente e endereço do credor (pensionista) e de seu representante legal;
- Demonstrativos de Tempo de Serviço/Contribuição - SISPREV;
- Despacho/informação do Órgão.



Maria
Mas onde consigo os
documentos funcionais?



João
Eles devem ser requeridos no setor
de gestão do trabalho de sua unidade de saúde



4. Averbação de Tempo de Serviço



Ana

Não esquecer que os documentos devem ser anexados ao processo em andamento no SIGED, estarem legíveis e organizados um em cada página.



Maria

Já trabalhei em outro órgão público antes da SES/AM. Esse tempo conta para a aposentadoria?



Ana

Conta sim, chama-se averbação. Você precisa possuir a Certidão de Tempo de Contribuição (CTC).

- Se a contribuição foi recolhida pelo INSS, você pode solicitar a CTC pelo aplicativo do Meu INSS (meu.inss.gov.br) ou ligando através do 135.
- Se foi em outro órgão público, solicite a CTC na unidade gestora daquele órgão.



João

Só não dá para a usar o período de tempo que já foi contado para outra aposentadoria, hein Maria!!!



5. Abono Permanência



Maria
E se eu já tiver direito de me aposentar, mas quiser continuar trabalhando?



Ana
Aí você pode pedir o abono permanência. É um valor extra, igual ao da sua contribuição previdenciária, pago até a aposentadoria compulsória.



João
Eu recebi por um tempo, Maria. Foi uma boa ajuda até eu decidir parar.



6. Benefícios adicionais



Maria
E a aposentadoria pode ser acumulada com outros benefícios?



Ana
Pode sim, mas **existem regras**. Por exemplo, pode acumular com pensão por morte ou pensão militar, mas em alguns casos precisa escolher qual benefício será integral e qual será reduzido.



7. O processo de transição



Maria

Sabe o que mais me assusta? Como vai ser depois que eu parar de trabalhar...



João

Eu também tinha medo. Mas olha, usei o tempo para cuidar da saúde, ficar mais perto da minha família, até voltei a estudar.

A aposentadoria pode ser muito boa!



Ana

É isso mesmo, gente! Neste processo de transição é importante aproveitar para:

- Revisar seu planejamento financeiro;
- Cuidar da saúde, fazer atividade física;
- Descobrir ou retomar hobbies;
- Manter contato com amigos e família;
- Se tiver vontade, invista em projetos pessoais ou comunitários.

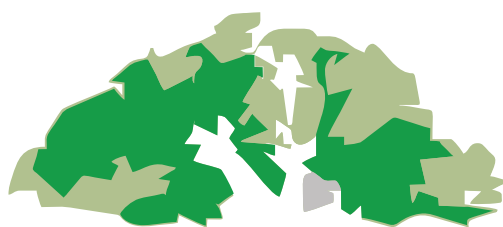


7. O processo de transição - Parceiros



Ana

A nossa secretaria também tem parcerias com a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade - FUNATI e o Tribunal de Contas do Estado - TCE



FUnATI

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
ABERTA DA TERCEIRA IDADE



Maria

Eu nunca soube.



João

Eu sabia, inclusive participei de uma programação do Eterno Aprendiz, lá no TCE.



Maria

Mas o que é o Eterno Aprendiz?



Ana

É o programa de Preparação para Aposentadoria [PPA] do TCE, que oferece cronograma com várias oficinas e ações que unem bem-estar, desenvolvimento de novas habilidades e fortalecimento de vínculos para os servidores de vários órgãos do estado.



João

E essa FUnATI, o que eles oferecem?



Ana

A FUnATI desenvolve ações de seu projeto chamado "Longevivendo" na SES/AM, com o objetivo de apoiar os servidores no processo de aposentadoria e também avaliar e acompanhar a qualidade de vida dos funcionários que recebem o abono permanência



Ana

Além disso, esta fundação oferece semestralmente cursos e oficinas livres para pessoas a partir de 60 anos, capacita profissionais na área de Gerontologia e promove também assistência à saúde



Ana

E vocês podem buscar nos seguintes sites eletrônicos mais informações sobre nossos parceiros, tem tudo lá:

<http://www.tce.am.gov.br/>

<https://www.funati.am.gov.br/quem-somos/>



Maria

Que bacana, vou procurar me informar melhor sobre essas atividades e estou mais calma, pois há tantas oportunidades nesse processo de aposentadoria.



João

Seja bem-vinda ao time, Maria.
Aposentadoria não é fim, é recomeço.



Ana

E lembre-se: a SES/AM está ao lado de vocês em cada etapa desse processo.



Ana

Para você **refletir e se inspirar**, trago algumas dicas de filmes e livros:

Filmes:

- Um Senhor estagiário (2015) - Mostra que nunca é tarde para recomeçar.
- Antes de partir (2007) - Uma história de amizade e sonhos.
- Despedida em Grande Estilo (2017) - Três amigos aposentados enfrentando desafios com humor.
- As rainhas da Torcida (2019) - Mostra que idade não é limite para sonhar.

Livros:

- Educação para a vida - Jacqueline Ferraz
- Adeus, aposentadoria - Gustavo Cerbasi
- A Bela Velhice - Mirian Goldenberg
- Longevidade - Denise Mazzaferro



Ana

Servidor, aqui trago outras informações importantes:

- O afastamento preliminar ocorrerá após o período de 60 dias da data de protocolo do processo de aposentadoria junto ao Amazonprev;
- O servidor deixará de receber o Auxílio Alimentação, Adicional de Insalubridade, Gratificação de localidade e Pró-labore após o afastamento preliminar e posterior à aposentadoria;
- Continuará sendo descontado o valor do Amazonprev enquanto o servidor estiver em processo aposentatório até que seu ato seja publicado no Diário Oficial do Estado do Amazonas.
- O servidor somente será considerado aposentado quando for publicada a portaria de aposentadoria no Diário Oficial do Amazonas;
- Conforme art. 38 da L.C no 30 de 27.12.2001 e ressalvadas as aposentadorias decorrentes dos cargos acumuláveis no inciso XVI, art. 37 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, é vedada a acumulação de mais de uma aposentadoria à conta de regime próprio de previdência social.



Anexo I: Modelo de Requerimento de Simulação/ Averbação para aposentadoria



REQUERIMENTO ADMINISTRATIVO PARA SIMULAÇÃO DE APOSENTADORIA

À VOSSA SENHORIA, SENHOR (A) DIRETOR (A) DO DEPARTAMENTO DE GESTÃO DO TRABALHO E EDUCAÇÃO NA SAÚDE - SES.

Eu _____ RG _____ nº _____, CPF
nº _____, Estado Civil _____ residente e domiciliado (a)
Rua _____ nº _____, Bairro _____ CEP _____, Município
_____, telefone _____, celular nº _____, servidor (a) público (a),
Estatutária/Integrada/Estável, Cargo: _____, nomeado em _____, Matrícula
nº _____, Lotada na Unidade Hospitalar, _____, vem, respeitosamente, requerer a
realização de Simulação de Aposentadoria, mediante análise do tempo de contribuição previdenciária e demais
requisitos legais, a fim de verificar o enquadramento nas regras constitucionais e infraconstitucionais vigentes para
concessão do benefício.

-
- DOCUMENTOS NECESSÁRIOS (anexar doc. legível).
- 1.1- Documento oficial de identificação com foto (RG ou CNH); CPF; TÍTULO DE ELEITOR;
 - 1.2- Comprovante de Residência Atualizado;
 - 1.3- Caso tenha havido alteração de sobrenome (certidão de casamento);
 - 1.4- Caso o servidor seja de unidade descentralizado (ex. maternidade, pronto Socorro. Etc.), anexar cópia integral da ficha funcional, legível;
 - 1.5- Caso possua tempo de contribuição em outro Regime Próprio de Previdência Social (RPPS) ou no Regime Geral de Previdência Social (RGPS/INSS) e deseje utilizá-lo para fins de aposentadoria, deverá anexar a respectiva Certidão de Tempo de Contribuição (CTC).

Todos os documentos deverão ser apresentados de forma legível, completa, sem cortes, rasuras ou informações ilegíveis. Documentos em desacordo com estas exigências não serão recebidos.

- PRAZO DE ENTREGA O prazo para emissão da Simulação de Aposentadoria é de até 60 (sessenta) dias úteis, contados da data do protocolo.

Termo em que pede deferimento:
Manaus, _____ de _____ de _____

Assinatura do Requerente

RECIBO DE PROTOCOLO/RECEPÇÃO - DGETES: Nome do Requerente: Data da solicitação:.....Previsão da Entrega (60 dias), data: Assinatura do Protocolo/Recepção- DGETS

protocolo@saude.am.gov.br
Fone: (92) 99503-4956
Av. André Araújo, 701 – Aleixo,
Manaus - AM
CEP 69067-375

Secretaria de
Saúde



Anexo II: Modelo de Termo de Opção



TERMO DE OPÇÃO

_____,
funcionário(a) desta Secretaria de Estado de Saúde, lotado(a) no(a)
_____, onde exerce o cargo de
_____, vinculada(a) ao Regime
Estatutário, matrícula n.º _____, opto em permanecer
exercendo minhas atividades profissionais normais.

Manaus, _____ de _____ de _____

Assinatura do requerente

protocolo@saude.am.gov.br
Fone: (92) 99503-4956
Av. André Araújo, 701 – Aleixo,
Manaus - AM
CEP 69067-375

Secretaria de
Saúde



Anexo III: Modelo de Requerimento para Abono de Permanência



EXCELENTÍSSIMO SENHOR SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE,

_____, funcionário(a)
desta Secretaria de Estado de Saúde, lotado(a) no(a)
_____, onde exerce o cargo de
_____, vinculada(a) ao Regime
Estatutário, matrícula n.º _____, vem solicitar de Vossa Excelência
o ABONO DE PERMANÊNCIA, de acordo com o Art. 40, § 1.º, II, da Constituição
Federal e Art. 3.º, § 1.º da Emenda Constitucional n.º 41, de 19/12/2003.

Telefone(s) para contato: _____

Endereço residencial: _____

Manaus, ____ de _____ de _____

Assinatura do requerente

- ANEXOS:**
Termo de opção
Cópia do RG
Cópia do CPF
Cópia da certidão de tempo de contribuição (autenticada em cartório)

Fone: (92) 99503-4956
E-mail: protocolo@saude.am.gov.br
Avenida André Araújo, 701 - Aleixo,
Manaus – AM, CEP: 69060-000

Secretaria de
Saúde



Referências

AMAZONAS. Lei n.º 1.762 de 14 de novembro de 1986. Dispõe sobre o Estatuto dos Funcionários Públicos Cíveis do Estado do Amazonas. Disponível em: <https://rhnet.sead.am.gov.br/legislacao-estadual/>

Lei Ordinária nº 1.941, de 04 de janeiro de 1990. Dispensa o funcionário público estadual de suas atribuições, quando o seu processo de aposentadoria não for decidido pela Administração Pública no prazo estabelecido por Lei e dá outras providências. Disponível em: <https://sapl.al.am.leg.br/norma/6393>

Lei complementar n. 30 de 27 de dezembro de 2001. Dispõe sobre o Regime Próprio de Previdência do Estado do Amazonas, estabelece seus Planos de Benefícios e Custeio, cria Órgão Gestor e dá outras providências. Disponível em: https://legisla.imprensaoficial.am.gov.br/diario_am/10/2001/12/3308

Decreto n.º 21.712, de 23 de fevereiro de 2001. Declara integrantes do Quadro Suplementar a que se refere a Lei n.º Lei n.º 2.624, de 22 de dezembro de 2.000, os servidores do Poder Executivo que especifica. Disponível em: <https://rhnet.sead.am.gov.br/legislacao-estadual/>

Lei n. 3.510 de 21 de maio de 2010. Institui o plano de cargos, carreiras e remuneração dos Servidores da Administração Direta, Fundações e Autarquias do Governo do Estado do Amazonas. Disponível em: http://sapl.al.am.leg.br/media/sapl/public/normajuridica/2010/7965/7965_texto_integral.pdf

Lei Complementar nº 181, de 06 de novembro de 2017. Altera, na forma que especifica, a Lei complementar n. 30, de 27 de dezembro de 2001, que dispõe sobre o regime próprio de previdência do estado do Amazonas, estabelece seus planos de benefícios e custeio, cria órgão gestor e dá outras providências. Disponível em: <https://sapl.al.am.leg.br/norma/9967>



_____. Lei n. 5.729, de 14 de dezembro de 2021. Regulamenta a opção de migração para o Regime de Previdência Complementar do Estado do Amazonas por servidores ora vinculados a outras regras previdenciárias, nos termos do art. 40, § 16, da Constituição Federal e do art. 5o da Lei 5.633, de 29 de setembro de 2021, e dá outras providências. Disponível em: <https://sapl.al.am.leg.br/media/sapl/public/normajuridica/2021/11689/5729.pdf>

BRASIL. Lei n. 8.213, de 24 de julho de 1991. Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18213cons.htm

_____. Emenda constitucional n. 41, de 19 de dezembro de 2003. Modifica os Arts. 37, 40, 42, 48, 96, 149 e 201 da Constituição Federal, revoga o inciso IX do § 3 do art. 142 da Constituição Federal e dispositivos da Emenda Constitucional n. 20, de 15 de dezembro de 1998, e dá outras providências. Disponível em: http://planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc41.htm

_____. STF. Súmula Vinculante n. 33 de 24 de abril de 2014. Aplicam-se ao servidor público, no que couber, as regras do regime geral da previdência social sobre aposentadoria especial de que trata o artigo 40, § 4o, inciso III da Constituição Federal, até a edição de lei complementar específica. Disponível em: <http://portal.stf.jus.br/jurisprudencia/sumariosumulas.asp?base=26&sumula=1941>

_____. Emenda constitucional n. 103, de 12 de novembro de 2019. Altera o sistema de previdência social e estabelece regras de transição e disposições transitórias. Disponível em:

Secretaria de
Saúde

