



## ZERO HORA

### 60 MAIS

**AO VIVO** | "Timeline": especialista fala sobre crise do STF, repórter conta bastidores da

Dinheiro na terceira idade Notícia

# O que preciso fazer para não depender apenas do INSS quando me aposentar?

Quanto mais tarde começa o planejamento para o fim da carreira profissional, maior precisa ser o esforço de poupança para compensar o tempo perdido

06/09/2026 - 04h00min



 Adicione GZH como fonte preferencial no Google

ZERO HORA

[Enviar email](#)



manassanant / Adobe Stock

A fase da aposentadoria é um marco na vida financeira. Algumas pessoas pensam em **estabilidade e descanso**, enquanto outras visualizam um **ganho mensal baixo e preocupante**, mas também há aqueles que sequer pensaram no futuro durante a carreira profissional.

A pesquisa Raio-X do Investidor Brasileiro, realizada em 2025 pela Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais (Anbima), mostrou que grande parte dos entrevistados **não se planeja para a aposentadoria**.



#### LEIA TAMBÉM



Por que a canola quer entrar no "clube do milhão"



Viver bem é uma tarefa diária, uma busca que não conhece intervalo

Conforme o levantamento, apenas **16% dos participantes disseram guardar dinheiro pensando no futuro**.

O estudo também mostra que aproximadamente 60% das pessoas não aposentadas **acreditam que a principal fonte de renda após o fim do tempo de serviço virá do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)**. Mas a realidade de quem já deixou de trabalhar aponta um número superior: **93%**, conforme os entrevistados pela Anbima.

OUTRAS NOTÍCIAS



## 60MAIS



Doença digestiva

Refluxo na terceira idade: quando sintomas silenciosos podem virar risco depois dos 60 anos

ANDRÉ MALINOSKI



Tratamento para obesidade

Idosos podem usar canetas emagrecedoras? Especialistas explicam os benefícios e riscos

CAMILA BENGIO



Testemunha da história

Com 105 anos, porto-alegrense viu enchentes, guerras e pandemia: "O homem que provoca tudo isso. Não respeita nada"

ANDRÉ MALINOSKI



O empresário Ricardo Krolikowski, 62 anos, é um exemplo disso. Ele começou a guardar dinheiro ao perceber que deveria ter uma reserva para casos de emergência ou necessidade.

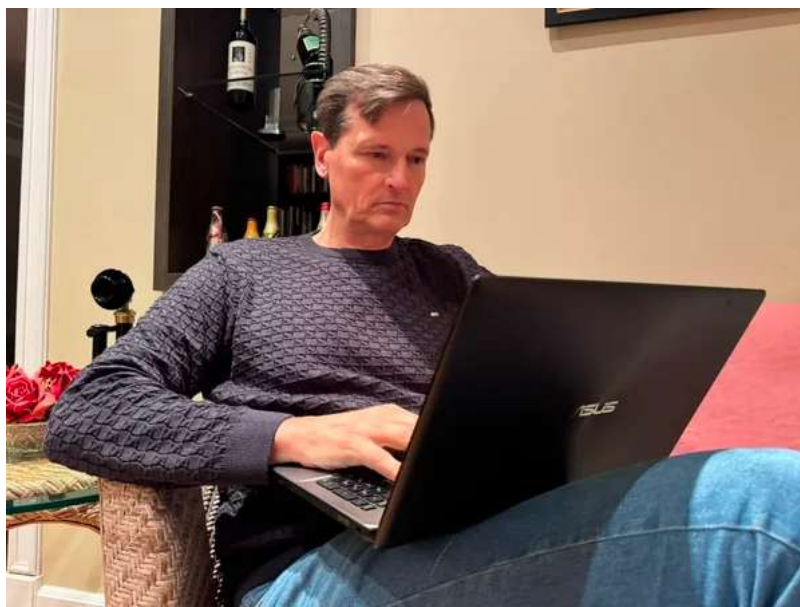
Dono de um atacado de autopeças há 37 anos, conta que viveu em função do negócio e da criação dos filhos.

— Não se tinha muita condição de pensar em uma poupança planejada, como se deve fazer a partir de cedo em relação à aposentadoria — afirma Ricardo.

Hoje aposentado pelo INSS, explica que a renda principal vem da empresa, que segue aberta. Somente o benefício do governo não seria suficiente:

— Eu e a minha esposa nos aposentamos pelo INSS, mas, por conta de ter começado a empresa do zero, se deu prioridade para o negócio. Então, nós contribuímos pouco com o INSS e acabamos nos aposentando com uma renda pequena. Hoje, ela é suficiente para pagar, digamos, o plano de saúde — atesta Ricardo.





Ricardo acompanha seus investimentos em casa.

Muriell Krolkowski / Arquivo pessoal

Na prática, a experiência do empresário reflete a realidade de muitos brasileiros: **a aposentadoria fica em segundo plano por conta de outras prioridades.**

Contudo, mesmo para quem deixou esse planejamento para mais tarde, **ainda existe a chance de buscar uma renda complementar.**

### Reserva de emergência e planejamento a longo prazo

O mercado de investimentos traz o conceito de **reserva de emergência** para auxiliar quem pensa em começar a poupar uma parcela dos rendimentos mensais visando o planejamento financeiro de longo prazo.

Basicamente, é aquele valor guardado para **cobrir gastos inesperados**, como perda de emprego, dívidas ou custos de tratamento de saúde e remédios.

#### LEIA MAIS



Governo Lula anuncia que fila do INSS está zerada



Juros altos ou baixos: o que muda nos seus investimentos?

No entanto, segundo o estudo da Anbima, aproximadamente **3% dos entrevistados afirmam ter reserva para cinco meses.**

Outros 10% declaram manter separado algum dinheiro para ser usado em **menos de uma semana**. Por fim, **31% não ter nenhuma reserva de emergência.**

## Juros compostos e a variável tempo

Na visão do professor da Escola de Administração da UFRGS, Marcelo Perlin, separar uma parte do salário de forma contínua para investir é essencial a longo prazo. Aí entram os **juros compostos**.

Segundo o professor, nesta modalidade os rendimentos gerados pelo investimento também passam a render.

Ou seja, **o dinheiro cresce não apenas com os novos valores que são investidos, mas também com os rendimentos acumulados ao longo do tempo**.



Fazer as contas durante toda a carreira profissional é preponderante para uma aposentadoria estável.

Seventyfour / Adobe Stock

Por isso, o atraso em guardar dinheiro preocupa o docente: quanto maior a parcela do salário poupada, menor tende a ser o tempo necessário para que a reserva gere renda suficiente para cobrir gastos.

— A única forma de construir uma reserva é poupar mais. E quem começou mais tarde vai ter que aumentar a taxa de poupança para equilibrar essa diferença — exemplifica.

***“Isso quer dizer que, quanto mais tempo você deixar dinheiro investido, maior será o valor final para você usar na aposentadoria”***

MARCELO PERLIN

Professor da Escola de Administração da UFRGS

Por isso, quanto mais tempo esse processo acontece, pode ser o crescimento do patrimônio. Logo, começa cedo dá mais tempo para os juros compostos trabalharem a favor do investidor.



LEIA MAIS



Pix tem nova regra para inibir golpe; entenda o que mudou

## Com qual salário vou me aposentar e em quanto tempo? Faça o cálculo

A advogada previdenciária Jane Berwanger explica que hoje existe a regra permanente para aposentadoria, com **idade mínima de 65 anos para o homem e 62 para a mulher, com, no mínimo, 15 anos de contribuição ao INSS.**

— Ainda vigoram as regras de transição da reforma da Previdência. Para o homem que ingressou no mercado de trabalho após a reforma, a idade é 65 também, mas o tempo de contribuição é de 20 anos — afirma a especialista.

Hoje, o teto do INSS, valor máximo que qualquer aposentadoria pode atingir, é de **R\$ 8.475,55 por mês**, enquanto o **salário mínimo é de R\$ 1.621,00**.

LEIA MAIS



Após decisão sobre aposentadoria especial, STF ainda analisará ações que questionam a reforma da Previdência

Segundo Jane, **o valor da aposentadoria será calculado a partir da média dos salários recebidos ao longo da vida profissional**, o que pode fazer com que o benefício não chegue ao teto.

— Há casos em que a pessoa começou a contribuir com um valor menor e foi aumentando com o passar do tempo, subindo na carreira — explica.

Ela destaca ainda que o hábito de planejamento previdenciário dos brasileiros é "muito ruim":

***“Muitas pessoas chegam até mim já perto da idade de aposentadoria. E aí começam a pensar em pagar mais, mas, nessa altura, não tem mais jeito”***

JANE BERWANGER  
Advogada previdenciária

Se você quer saber quando poderá se aposentar pelas diferentes regras da Previdência, use abaixo a **calculadora** GZH. Ela permite fazer uma estimativa considerando a idade e o tempo de contribuição e as mudanças recentes.



## Calculadora da Previdência

Setor de atuação:

Público

Privado

Informe seu sexo:

Feminino

Masculino

Informe sua idade:

Apenas números

Anos que contribuiu:

Apenas números

Em quais destas profissões você se enquadra?

### Professor

Professores privados, públicos federais e de Estados e municípios sem regime próprio de Previdência.

### Policial

Policiais que servem à União. Ex: policiais federais, rodoviários federais, civis do Distrito Federal e agentes federais penitenciários e socioeducativos.

### Rural

Trabalhadores que exercem atividades rurais.

### Outro

Trabalhadores do setor privado (INSS) e servidores públicos federais.

Calcular

A calculadora é apenas um simulador do tempo necessário para a aposentadoria. Os dados não têm validade legal na abertura do pedido de aposentadoria.

