Veículo Oficial da
Associação dos Aposentados
da Fundação CESP

Jornal do SÊNIOR

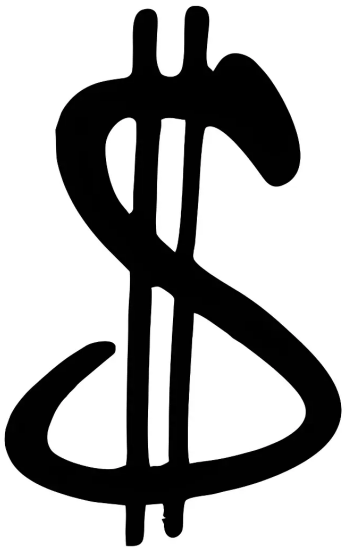
NOVEMBRO- 2026 - ANO 38 - Nº 452

Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós!

Aposentado

Cuide do seu pé de meia

Leia nas páginas 2



Fábula: O Velho e o dinheiro

Leia na página 5



Reserva de emergência

Colaboração do associado da AAFC e Conselheiro Arnaldo Slva



Imprevistos acontecem e não escolhem hora, local ou idade.
Gastos urgentes e inesperados com médicos, remédios, reformas inadiáveis na casa ou quebras do carro desorganizam o orçamento mensal e, se não existirem recursos financeiros para essas ocasiões, a saída é contrair dívidas geralmente caras como o crédito consignado, o “cheque especial” ou o parcelamento do cartão de crédito. Na melhor das hipóteses, será necessário contar com empréstimos de parentes ou amigos, o que nunca é agradável.

Daí a importância de formar e manter uma reserva de emergência, que sirva de retaguarda para essas ocasiões. Mas a maioria das pessoas tem dúvidas sobre o tamanho desse colchão de segurança e onde guardá-lo.
Esses são os assuntos deste breve artigo.
- Qual o tamanho ideal da reserva?
Segundo os especialistas em finanças pessoais, como o aposentado possui uma renda mensal previsível (diferente de um autônomo), um valor equivalente a 3 a 6 vezes a despesa mensal é suficiente como reserva.
Por exemplo, se suas despesas mensais essenciais (aluguel, alimentação, energia, água, condomínio, medicamentos e transporte) somam R$ 5.000, sua reserva deve estar entre R$ 15.000 e R$ 30.000.
- Onde deixar o dinheiro?
A reserva de emergência precisa de liquidez diária (poder resgatar a qualquer momento), previsibilidade, segurança e proteção contra a inflação. As opções mais indicadas são:

- Tesouro Selic: Título público seguro com resgate rápido.
- CDBs de liquidez diária que paguem 100% ou mais do CDI (emitidos por bancos sólidos e garantidos pelo Fundo Garantidor de Crédito até R$ 250.000).

- Por que não na caderneta de poupança?
Com a taxa Selic acima de 8,5% ao ano, o rendimento da poupança é de 0,5% ao mês + Taxa Referencial (TR), o que equivale a cerca de 8% a 8,3% ao ano, lembrando que a TR não é um medidor de inflação e nos últimos 12 meses sua variação foi menor que a metade do IPCA. Assim, aplicações financeiras como o Tesouro Selic ou os CDBs, mesmo com o desconto do imposto de renda, rendem bem mais que a poupança (cerca de 11%).
Portanto, para uma vida mais tranquila, comece o quanto antes a construir sua reserva de emergência, mesmo que seja apenas um pouquinho por mês. Certamente você vai dormir mais tranquilo.

Guia Oficial de

Recadastramento de Beneficiários

Desde 01/04/2026, o Recadastramento anual dos beneficiários abaixo, vinculados à Administração Direta, que recebem do Executivo do Estado de São Paulo, **deverá ser feito exclusivamente de forma digital, no mês de aniversário,** para atualizar os seus dados cadastrais e realizar a Prova de Vida.

Complementação de aposentadoria e pensão, de carteiras extintas ou em regime de extinção; e

Pensões da Revolução Constitucionalista de 1932, Parlamentar, Especial e Judicial.



Importância do Recadastramento:

1. Fortalece a base de dados e a segurança das informações
2. Aumenta a transparência e confiabilidade prevenindo fraudes
3. Cumpre exigências do eSocial
4. Contribui para um serviço público mais eficiente



Onde Realizar?

Baixe o Aplicativo **SOU.SP.GOV.BR** disponível no Google Play (Android) e App Store (iOS); ou
Acesse a Plataforma Web: **SOU.SP.GOV.BR**

Regra importante:

Aniversariantes de janeiro a março de 2026: os que já efetuaram o recadastramento conforme a legislação anterior não precisarão realizar novamente pelo SOU.SP em 2026. Quem não terminou ainda deverá realizar no fluxo anterior.

Dicas Preparatórias

Acesse o **App SOU.SP** para conferir seu login, contracheque e informe de rendimentos.
Prova de Vida: Feita pelo app GOV.BR via biometria facial.
Não tem biometria facial?
Opção A (Recomendada): Emita sua nova CIN (Carteira de Identidade Nacional). Agende no Poupatempo: poupatempo.sp.gov.br. **Opção B:** Atualize sua biometria facial no TRE. Agende em: tse.jus.br.
Após atualizar, aguarde de 5 a 10 dias para a integração no sistema.

Saiba mais, Tutoriais e Notícias: Acesse sou.sp.gov.br

Dúvidas ou Suporte: *E-mail:* dicap-recadastramento@sp.gov.br
Tel: 11 3117-1921 / 1915 - *Acesse o Fale Conosco do SOU.SP* (https://sou.sp.gov.br > Canais de Comunicação > Fale Conosco);
ou na Unidade mais próxima que você recebia atendimento presencial.

SOU .GOV.BR

Enel CD II: período de alteração de renda de seu plano vai até dia 30 de novembro

Começou este mês o período de revisão de renda do plano CD II Enel. Até 30 de novembro, você poderá reavaliar o benefício que recebe e, se desejar, ajustar o percentual de retirada ou prazo de recebimento de acordo com seus objetivos e planejamento financeiro.
A decisão realizada nesse período passará a valer a partir de janeiro de 2027 e poderá ser revisada novamente na próxima janela anual.
Para apoiar sua análise e ajudar na tomada de decisão, você receberá em breve um e-mail específico com informações detalhadas sobre sua situação no plano e simulações personalizadas.

Fique atento à sua caixa de entrada e aproveite essa oportunidade para alinhar sua renda às suas necessidades e expectativas para o futuro.

Fique de olho no calendário, não perca essas duas datas



Datas de pagamento do abono dos SUPLEMENTADOS

1ª parcela: 18/11/2026

2ª parcela: 16/12/2026

LEITURA

O Velho, o Novo, o Dinheiro.



Um jovem zombava do velho que guardava algumas moedas todos os meses.

— Para que economizar tanto? A vida é para ser aproveitada!

O velho sorria e respondia:

— Aproveitar a vida também é preparar-se para amanhã.

Os anos passaram. Um imprevisto deixou o jovem sem dinheiro. Desesperado, procurou o velho, que tinha suas economias e pôde ajudá-lo.

— Como o senhor sabia? — perguntou.

— Não sabia. Apenas aprendi que a vida sempre nos reserva surpresas.

Moral: A juventude ensina a gastar o tempo; a velhice ensina a valorizar o que se conquistou.

MÁRIO Marinho com IA