

Coluna

## Falando de Aposentados

site:  
odia.ig.com.br/columnas/  
falando-de-aposentados

e-mail:  
falandodeaposentados@  
odia.com.br

JOÃO ADOLFO DE SOUZA

João Adolfo de Souza, YouTuber, Especialista em Finanças

# ENTENDA TODAS AS MUDANÇAS APOSENTADORIA INSS: NOVAS REGRAS IMPACTAM BENEFÍCIO

As mudanças ocorridas no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) após a reforma da Previdência em 2019 continuam afetando os trabalhadores que desejam se aposentar. É crucial saber o que mudou para se adaptar às novas regras e conseguir se aposentar com tranquilidade.

A partir de 2023, as mulheres terão que se adequar à nova regra de idade mínima para a aposentadoria por idade. Isso aumentou em seis meses, chegando a 62 anos de idade. Já para os homens, a idade mínima se mantém em 65 anos desde 2019. O tempo mínimo de contribuição é de 15 anos para ambos os gêneros. Entenda todas as mudanças e confira dicas que te ajudarão a se aposentar mais cedo pelo INSS.

As regras do INSS para aposentadoria mudaram e é preciso estar atento para se adequar aos novos parâmetros na hora de dar entrada no pedido do seu benefício.

No que diz respeito à aposentadoria por tempo de contribuição, houve um aumento na pontuação exigida para a concessão do benefício. Mulheres precisam atingir 90 pontos e homens 100 pontos a partir de janeiro de

2023. Também foi estipulada uma idade mínima inferior para quem tem um longo período de contribuição. Agora, mulheres precisam ter, no mínimo, 58 anos e homens, 63 anos. Além disso, o tempo mínimo de contribuição é de 30 anos para mulheres e 35 anos para homens.

Apesar das mudanças, é possível encontrar estratégias para se aposentar mais cedo e garantir um futuro tranquilo.

Confira algumas dicas abaixo: 1. Planejamento financeiro: Tenha um planejamento financeiro detalhado e focado na sua aposentadoria. Economize e analise suas despesas para saber quanto terá disponível no futuro. 2. Contribuição adicional: Se possível, contribua além do tempo mínimo exigido. Isso garantirá um benefício maior na aposentadoria. 3. Aposentadoria complementar: Invista em



ARTE PAULO ESPER

**INSS: Como se aposentar mais cedo com novas regras? Confira agora!**

outros planos de aposentadoria, como previdência privada ou fundos de pensão, para complementar seu benefício. 4. Assessoria especializada: A ajuda de um profissional especializado em previdência pode fazer toda a diferença para aposentar mais cedo, considerando seu perfil e histórico de contribuição do INSS. 5. Direito adquirido: Se em 2022 você já tinha direito à aposentadoria e não fez a solicitação, não se preocupe, ainda é possível se aposentar pelas regras anteriores às mudanças na Previdência. Com

essas informações, você poderá compreender melhor as mudanças ocorridas na aposentadoria e se planejar adequadamente para se aposentar de acordo com as novas regras do INSS. Não deixe de consultar um especialista para esclarecer dúvidas e garantir seu benefício da melhor forma possível.

Para saber mais informações sobre o INSS, economia e finanças, você pode me acompanhar no meu canal no YouTube João Financeira e meu perfil no Instagram @joaofinanceiraoficial.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE APERIBÉ/RJ**  
**AVISO DE PREGÃO PRESENCIAL**

A PREFEITURA MUNICIPAL DE APERIBÉ/RJ, torna público que às 13:00 hs do dia 04 de julho de 2023, no Setor de Licitação, à Rua Vereador Airton Leal Cardoso, nº1, Verdes Campos, Aperibé/RJ, realizará Licitação na modalidade PREGÃO PRESENCIAL nº 005/2023-FMAS, tipo menor preço por item, cujo objeto é a "CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA FORNECIMENTO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS ( PÃES E LEITE), PARA ATENDIMENTO DA DEMANDA DE GESTÃO DOS PROGRAMAS, PROJETOS E SERVIÇO DO SISTEMA TÉCNICO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL ". O Edital poderá ser retirado no site [www.aperibe.rj.gov.br/site/licitacoes](http://www.aperibe.rj.gov.br/site/licitacoes) ou no Setor de Licitação, das 12 às 17hs de segunda a sexta-feira, com permuta de 1 resma de papel A4. Duvidas pelo e-mail: [licitacaoaperibe@gmail.com](mailto:licitacaoaperibe@gmail.com).

Aperibé/RJ, 20 de junho de 2023.  
MARCOS PAULO DOS SANTOS MONTOZO  
Pregoeiro

EDITAL DE CITAÇÃO Com o prazo de vinte dias O MM Juiz de Direito, Dr.(a) Cristina de Araujo Goes Lajchter - Juiz Titular do Cartório da 6ª Vara Cível da Comarca de Nova Iguaçu, RJ, FAZ SABER aos que o presente edital com o prazo de vinte dias virem ou dele conhecimento tiverem e interessar possa, que por este Juízo, que funciona a Dr. Mário Guimarães, 968 CEP: 26255-230 - da Luz - Nova Iguaçu - RJ e-mail: mig60vov@trj.jus.br, tramitam os autos da Classe/Assunto Procedimento Comum - Contratos Bancários / Direito Civil, de nº 0050823-63.2017.8.19.0038, movida por REQUE COMANHIA SECURITIZADORA DE CREDITOS FINANCIEROS S/A em face de VERON TRANSPORTES E DISTRIBUIDOR DE VIDROS LTDA, objetivando Citar o réu VERON TRANSPORTES E DISTRIBUIDOR DE VIDROS LTDA. Assim, pelo presente edital CITA o réu VERON TRANSPORTES E DISTRIBUIDOR DE VIDROS LTDA, que se encontra em lugar incerto e desconhecido, para no prazo de quinze dias oferecer contestação ao pedido inicial, querendo, ficando ciente de que presumir-se-ão aceitos como verdadeiros os fatos alegados (Art. 344, CPC), caso não ofereça contestação, e de que, permanecendo revel, será nomeado curador especial (Art. 257, IV, CPC). Dado e passado nesta cidade de Nova Iguaçu, aos vinte e três dias do mês de agosto do ano de dois mil e vinte e dois. Eu, Juliane Esteves Laranja - Estagiário - Matr. 120000035211, digitei. E eu, Benjamin Peixoto Esmeraldino - Chefe de Serventia - Matr. 01/23853, o subscrevo.

**Prefeitura Municipal de Barra Mansa/RJ**

**AVISO DE REMARCAÇÃO**  
**PREGÃO ELETRONICO Nº 063/2023**

**OBJETO:** AQUISIÇÃO DE MATERIAIS DE PINTURA - SRP. A Pregoeira do Município de Barra Mansa comunica aos interessados no Pregão Eletrônico supracitado que houve alterações no edital supracitado. Face às alterações, fica: **Início do recebimento das propostas:** 22/06/2023 às 17h30 - **Encerramento de recebimento:** 04/07/2023 às 09h00 - **Abertura e Início do Pregão:** 04/07/2023 às 09h01.

O edital com as alterações na íntegra encontra-se disponível no Portal da Transparência ([www.portaltransparencia.barramansa.rj.gov.br](http://www.portaltransparencia.barramansa.rj.gov.br)) e através dos e-mails [coordenadoria.compras@gmail.com](mailto:coordenadoria.compras@gmail.com) ou [edital@barramansa.rj.gov.br](mailto:edital@barramansa.rj.gov.br)

Isadora dos Santos Breves da Silva  
Pregoeira

**PREFEITURA MUNICIPAL DE APERIBÉ/RJ**  
**AVISO DE PREGÃO PRESENCIAL**

A PREFEITURA MUNICIPAL DE APERIBÉ/RJ, torna público que às 15:00 hs do dia 04 de julho de 2023, no Setor de Licitação, à Rua Vereador Airton Leal Cardoso nº 01, Verdes Campos, Aperibé/RJ, realizará Licitação na modalidade PREGÃO PRESENCIAL nº 019/2023-PMA, tipo menor preço por item, cujo objeto é a "AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO PARA ATENDER A MANUTENÇÃO DOS POÇOS TUBULARES PROFUNDO DO MUNICÍPIO DE APERIBÉ". O Edital poderá ser retirado no site [www.aperibe.rj.gov.br/site/licitacoes](http://www.aperibe.rj.gov.br/site/licitacoes) ou no Setor de Licitação, das 12 às 17hs de segunda a sexta-feira, com permuta de 1 resma de papel A4. Duvidas pelo e-mail: [licitacaoaperibe@gmail.com](mailto:licitacaoaperibe@gmail.com).

Aperibé/RJ, 20 de junho de 2023.  
MARCOS PAULO DOS SANTOS MONTOZO  
Pregoeiro

**PREFEITURA MUNICIPAL DE QUISSAMÃ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**PREGÃO PRESENCIAL Nº 114/2023**  
**Processo Administrativo nº 3926/2023**

**OBJETO:** Contratação de empresa especializada em realizar apresentações teatrais e/outras atividades culturais para atender eventos da Secretaria Municipal de Educação no ano de 2023, sendo eles: Projeto Interescolas, 1 Feira Estudantil de Quissamã - FEQ, IV Feira Literária de Quissamã - FLIQ e Dia das Crianças. **VALOR ESTIMADO:** R\$ 737.654,75.

**DATA DE ABERTURA DAS PROPOSTAS E HORÁRIO:** 03/07/2023 - 14:30h.  
**LOCAL:** Prédio Administrativo da Prefeitura Municipal de Quissamã - Comissão Permanente de Licitação - Rua Conde de Araruama, nº 425 - Centro - Quissamã - RJ.

**CRITÉRIO DE JULGAMENTO:** Menor Preço por item.  
**CONDIÇÕES PARA A RETIRADA DO EDITAL:** O Edital encontra-se a disposição dos interessados para consulta e retirada no endereço acima citado, mediante requerimento em papel timbrado e a entrega de 01 (uma) resma de papel A4, de segunda a quinta-feira, no horário de 08:00 às 11:00 horas e de 13:30 às 16:00 horas, e na sexta-feira no horário de 08:00 às 11:00 horas, exceto feriados municipais, estaduais ou nacionais, ou através do download no site <http://www.quissama.rj.gov.br>.

Quissamã (RJ), 20 de junho de 2023.  
Donato Tavares de Souza  
Pregoeiro

**CÂMARA MUNICIPAL DO RIO DE JANEIRO**  
**AVISO DE ERRATA**  
**PREGAO PRESENCIAL Nº 22/2023**

**Objeto:** Aquisição de 12 (doze) placas de interfaces de Protocolo DANTE para o Sistema de Som para atender às necessidades da CMRJ, conforme especificações e quantidades contidas no Termo de Referência

A PREGOEIRA e a COMISSÃO DE LICITAÇÃO DA CÂMARA MUNICIPAL DO RIO DE JANEIRO tornam público o seguinte Aviso de Errata para o certame:

**ERRATA NO TERMO DE REFERÊNCIA (ANEXO X) E EDITAL**

Onde se lê no item E do Termo e Referência: Os materiais deverão ser entregues em até 30 dias, a contar do dia útil do recebimento da nota de empenho, em embalagem original e lacrada."

**LEIA-SE:**

"Os materiais deverão ser entregues em até 120 dias, a contar do dia útil do recebimento da nota de empenho, em embalagem original e lacrada."

**A DATA DO CERTAME ESTÁ MANTIDA.**

O Edital retificado está disponível para consulta e pode ser retirado na Comissão de Licitação situada na Praça Floriano, 51 - 34º andar - sala 3402 - Centro - Rio de Janeiro, no horário das 13:00 às 18:00 horas. O Edital e seus anexos também poderão ser obtidos no Portal de Transparência da Câmara Municipal: <http://www.camara.rj.gov.br/>. Informações e consultas tel. 3814-1176/3814-1175.

Sávia Bosco Carolino de Barros  
Presidente da Comissão de Licitação  
Matrícula 16/801.121-5

**CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE DA BAIXADA FLUMINENSE**  
CNPJ 03.681.070/0001-40  
**AVISO DE PREGÃO**

**Processo CISBAF:** nº 867/2023. **Modalidade:** Pregão Presencial nº 09/2023. **Data de Abertura:** 03/07/2023 às 14:00 hrs. **Local:** Sede do CISBAF - Avenida Governador Roberto da Silveira, 2012, Posse, Nova Iguaçu - RJ. **Objeto:** Contratação de empresa especializada na administração, gerenciamento, emissão, distribuição e fornecimento de Vale - Alimentação e Vale Refeição, na forma de Cartão Eletrônico magnético com chip de segurança, contemplando carga e recarga mensal de valor. O Instrumento Convocatório e seus anexos encontram-se à disposição dos interessados na sede do CISBAF a partir de 22/06/2023 para retirada mediante requerimento e carimbo do CNPJ, ou através do email [licitacao@cisbaf.org.br](mailto:licitacao@cisbaf.org.br). **Paula Martins - Pregoeira**

Estado do Rio de Janeiro  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE ANGRA DOS REIS**  
Fundação Hospitalar Jorge Elias Miguel  
Hospital Municipal da Japuba - HMJ

**ADIAMENTO "SINE DIE"**

**PREGÃO ELETRÔNICO Nº 0022/2023**  
**PROCESSO Nº 2023/1465**

**OBJETO:** Contratação de empresa especializada para a prestação de serviços de alimentação e nutrição hospitalar, visando o fornecimento de refeições para os pacientes internados na Unidade de Pronto Atendimento Agda Maria, (UPA) e acompanhantes com direito previsto em lei, aos doadores de sangue do Hemonúcleo, aos usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), ao Serviço de Residência Terapêutica (SRT) e a Unidade de Acolhimento Infantojuvenil por um período de 12 (doze) meses, sendo ser prorrogado por sucessivos períodos até o limite de 60 (sessenta) meses.

O Município de Angra dos Reis, vem, através de seu Pregoeiro(a), tornar público que a sessão do Pregão Eletrônico referenciado, previsto para o dia 23/06/2023 às 10:00 horas, encontra-se adiado "SINE DIE".

RENATA DE SOUSA  
Pregoeira

**ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CLARO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**Extrato de Atas de Registro de Preços**  
**Processo Administrativo nº 0032/2023**  
**Pregão Eletrônico nº 002/2023/FMS**

**Objeto:** Registro de preços para eventual fornecimento de medicamentos para atender as demandas da farmácia hospitalar e central de abastecimento farmacêutico do Município. **Vigência:** 12 (doze) meses, a contar da assinatura.

**- Ata de Registro de Preços nº 052/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Novasul Comércio de Produtos Hospitalares Ltda.  
Data da assinatura: 15/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 053/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Medka Distribuidora Hospitalar Ltda.  
Data da assinatura: 15/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 054/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Especificarma Com. de Medicamentos e Prod. Hospitalares Ltda.  
Data da assinatura: 15/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 055/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Tidimar Comércio de Produtos Médicos Hospitalares Ltda.  
Data da assinatura: 16/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 056/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Inovamed Hospitalar Ltda.  
Data da assinatura: 16/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 057/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e T3 Farma Distribuidora Ltda.  
Data da assinatura: 16/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 058/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Comercial Cirúrgica Rioclarense Ltda.  
Data da assinatura: 16/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 059/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Terra Sul Comércio de Medicamentos Ltda.  
Data da assinatura: 16/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 060/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Goldenplus-Com. de Medicamentos e Prod. Hospitalares Ltda.  
Data da assinatura: 16/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 061/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Leman Medicamentos e Cia. Ltda.  
Data da assinatura: 16/06/2023

**- Ata de Registro de Preços nº 062/2023/FMS**  
Partes: Município de Rio Claro e Estévia Distribuidora de Medicamentos Eireli  
Data da assinatura: 19/06/2023

Maria Augusta Monteiro Ferreira  
Secretária Municipal de Saúde

**SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS DE ALIMENTAÇÃO E AFINS DE NITERÓI**  
**EDITAL DE LICITAÇÃO**  
**ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA**

O Presidente do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Alimentação e Afins de Niterói, CNPJ: 27.767.599/0001-40, Sr. Juliano de Freitas Costa, CPF: 112.834.037-22 no uso de suas atribuições estatutárias, com base na portaria nº 17.593, de 24 de julho de 2020, CONVOCA toda Categoria: Trabalhadores Empregados nas Indústrias de: Trigo; Milho; Mandioca; Torrefação e Moagem de Café; Café Solúvel inclusive do beneficiamento; Refinação de Sal; Extração do sal; Panificação; Confeitaria e Padaria; Fabricação de Bolos e Tortas; Cachaça e Balas; Indústria de Açúcar inclusive do beneficiamento; Laticínios e Produtos Derivados; Sorvetes; Massas Alimentícias e Biscoitos; Cerveja e Bebidas em geral; Água Mineral; Arroz; Doces e Conservas Alimentícias; Conservas de Pescado; Pesca; Carnes e Derivados; Frios; Fumo; Alimentos Congelados e Supercongelados; Sorvetes; Concentrados e Liofilizados; Ração Balanceada; Refeição Industrial pronta; Soja; Aveia e Cereais e seus Beneficiamentos; Farináceas e seu beneficiamento; Alimentos preparados; Feijão; Azeite e Oleos Alimentícios; Flocos, Condimentos e Temperos; Derivados de Frutas; Imunização, desidratação e Tratamento de Frutas; de Vinho; Mate; Concentrados e Liofilizados; Produtos Ozonizados; de Produtos Sub Animais e Fritificados nos Municípios de ARMAÇÃO DOS BUZIOS, ARARUAMA, ARRAIAL DO CABO, CABO FRIO, CASIMIRO DE ABREU, ITABORAÍ, IGUABA GRANDE, MARICÁ, NITERÓI, RIO BONITO, RIO DAS OSTRAS, SÃO GONÇALO, SÃO PEDRO DA ALDEIA, SAQUAREMA, SILVA JARDIM e TANGUÁ, todos no Estado do Rio de Janeiro. Para participarem da Assembleia Geral Extraordinária, a ser realizada no dia 11 de julho de 2023, no endereço: Rua Afonso Quintão, 25, Trindade, São Gonçalo - RJ, às 08h00min com a primeira chamada, sendo que o quórum será conforme o Estatuto da entidade, as 08h30min em segunda chamada, sendo que o quórum será conforme o Estatuto da entidade e as 09h00min em terceira e última chamada com qualquer número de presentes para tratar da seguinte pauta: 1) Alterações do Estatuto Social; 2) Extensão de base com inclusão dos municípios: ARMAÇÃO DOS BUZIOS, IGUABA GRANDE, TANGUÁ; 3) inclusão da categoria dos trabalhadores nas indústrias de: Café Solúvel inclusive do beneficiamento; Extração do sal; Padaria; Fabricação de Bolos e Tortas; Soja; Aveia e Cereais e seus Beneficiamentos; Farináceas e seu beneficiamento; Alimentos preparados; Feijão; Azeite e Oleos Alimentícios; Flocos, Condimentos e Temperos; Derivados de Frutas; Imunização, desidratação e Tratamento de Frutas; de Vinho; Mate; Concentrados e Liofilizados; Produtos Ozonizados; de Produtos Sub Animais e Fritificados nos Municípios de: ARMAÇÃO DOS BUZIOS, ARARUAMA, ARRAIAL DO CABO, CABO FRIO, CASIMIRO DE ABREU, ITABORAÍ, IGUABA GRANDE, MARICÁ, NITERÓI, RIO BONITO, RIO DAS OSTRAS, SÃO GONÇALO, SÃO PEDRO DA ALDEIA, SAQUAREMA, SILVA JARDIM e TANGUÁ; 4) Assuntos Gerais.

Niterói, 20 de junho de 2023.  
Juliano de Freitas Costa - Presidente