



SOLUTIVE
SOLUÇÕES INTEGRADAS

Quanto custa ficar 30 dias sem trabalhar?

**GUIA DE PROTEÇÃO DE RENDA
DO PROFISSIONAL AUTÔNOMO**

Um diagnóstico simples para entender como reserva, INSS, seguro e previdência podem trabalhar juntos.

Material educativo • Edição 2026

Sua renda depende de você estar presente?

Para muitos profissionais autônomos, a principal fonte de renda é também o seu maior ativo: a própria capacidade de trabalhar.

Se você não trabalha, a receita pode diminuir imediatamente — mas as contas continuam chegando.

Este guia foi criado para ajudar você a enxergar esse risco com clareza. Ele não parte de produtos. Parte da sua vida: despesas, compromissos, reserva e objetivos.

Ao final, você terá uma visão inicial de quatro camadas que podem trabalhar juntas:

- Reserva de emergência: dinheiro disponível para atravessar imprevistos.
- INSS: proteção social pública, conforme sua categoria e histórico contributivo.
- Seguro: transferência de riscos específicos previstos no contrato.
- Previdência privada: planejamento complementar de longo prazo.

Importante: este conteúdo é educativo. Valores de benefícios e coberturas dependem da situação individual, das regras vigentes e das condições contratuais.

PASSO 1

Quanto custa um mês da sua vida?

Use valores médios. O objetivo não é ter precisão contábil, mas descobrir o tamanho da renda que precisa ser protegida.

DESPESA MENSAL	VALOR
Moradia: aluguel ou financiamento, condomínio e IPTU	R\$ _____
Alimentação e despesas domésticas	R\$ _____
Saúde: plano, medicamentos e tratamentos	R\$ _____
Transporte: veículo, combustível, seguro ou aplicativos	R\$ _____
Dívidas e compromissos financeiros	R\$ _____
Despesas do negócio que continuam mesmo sem faturamento	R\$ _____
Outras despesas essenciais	R\$ _____
TOTAL MENSAL ESSENCIAL	R\$ _____

Seu custo mensal essencial é o primeiro número do seu plano de proteção.

PASSO 2

Por quanto tempo sua reserva sustentaria você?

Agora compare o dinheiro disponível para emergências com o seu custo mensal essencial.

Reserva disponível ÷ custo mensal essencial = meses de proteção

Exemplo: uma reserva de R\$ 30.000 para um custo essencial de R\$ 10.000 representa aproximadamente três meses de proteção.

MINHA RESERVA DISPONÍVEL	R\$ _____
MEU CUSTO MENSAL ESSENCIAL	R\$ _____
MESES DE PROTEÇÃO	_____ meses

Uma reserva é essencial, mas ela não precisa assumir sozinha todos os riscos. Um evento longo ou de alto impacto pode consumir anos de economia.

A pergunta útil não é apenas 'tenho reserva?', mas também:

- Essa reserva está realmente disponível?
- Ela cobre despesas pessoais e custos fixos do negócio?
- Quanto tempo levaria para reconstruí-la depois de um imprevisto?
- Existe um risco que seria mais eficiente transferir para um seguro?

Entenda as quatro camadas de proteção

Elas não competem entre si. Cada camada responde a uma necessidade diferente.

CAMADA	FUNÇÃO PRINCIPAL
1. Reserva	Cobrir despesas imediatas e eventos menores com liquidez.
2. INSS	Oferecer proteção social pública, conforme filiação, contribuições, carência e regras aplicáveis.
3. Seguro	Indenizar ou pagar diárias/capitais quando ocorrer um risco coberto no contrato.
4. Previdência	Construir renda e patrimônio de longo prazo para complementar o futuro.

Proteção não é escolher entre INSS, seguro ou previdência. É combinar recursos de acordo com sua realidade.

O INSS não deve ser tratado como um produto de investimento, e seguro não deve ser apresentado como substituto automático da Previdência Social. Uma análise responsável considera direitos públicos, riscos privados, orçamento e objetivos.

Seguro de vida não serve apenas para morte

Dependendo do produto contratado, existem coberturas pensadas para acontecimentos que afetam a pessoa ainda em vida.

DIT

Diária por incapacidade temporária. Pode pagar diárias quando uma doença ou acidente coberto impede temporariamente o exercício da atividade profissional.

Doenças graves

Pode pagar um capital após o diagnóstico de uma doença prevista nas condições contratuais, respeitados critérios e carências.

Invalidez

Pode prever indenização em situações de invalidez cobertas, conforme definição e extensão contratadas.

Internação

Pode pagar diárias por internação hospitalar quando o evento atende às condições do seguro.

Os nomes podem ser parecidos entre seguradoras, mas cobertura, exclusões, franquias, carências, limites e critérios de pagamento variam. Leia sempre as condições do plano.

Seguro e previdência têm funções diferentes

Um protege contra eventos inesperados. O outro ajuda a construir recursos para objetivos de longo prazo.

SEGURO	PREVIDÊNCIA PRIVADA
Proteção contra riscos definidos no contrato.	Acumulação planejada de recursos.
Pode gerar indenização ou diárias após um evento coberto.	Pode complementar renda futura e apoiar objetivos patrimoniais.
O valor de proteção não depende apenas do que já foi pago.	O saldo depende de contribuições, custos, rentabilidade e tempo.
Exige avaliação de perfil, riscos e coberturas.	Exige avaliação de objetivo, prazo, tributação, custos e investimentos.

PGBL e VGBL possuem características tributárias diferentes. A escolha deve considerar a forma de declaração do Imposto de Renda, renda tributável, regime de tributação, prazo e planejamento sucessório.

Primeiro proteja o presente. Depois construa o futuro — sem confundir as duas funções.

Qual é o seu nível de exposição financeira?

Marque um ponto para cada resposta 'não' ou 'não sei'.

AFIRMAÇÃO	SIM	NÃO	NÃO SEI
Tenho reserva de emergência separada dos recursos do negócio.			
Minha reserva cobre pelo menos seis meses das despesas essenciais.			
Sei em qual categoria contribuo ao INSS e mantenho os recolhimentos organizados.			
Sei qual renda minha família teria se eu ficasse incapaz de trabalhar.			
Possuo proteção contratada para incapacidade temporária, se fizer sentido para minha profissão.			
Conheço as carências, franquias, exclusões e limites das minhas coberturas.			
Minha previdência tem objetivo, prazo e estratégia tributária definidos.			
Reviso minha proteção quando minha renda, família ou patrimônio mudam.			

Como interpretar sua pontuação

O resultado é apenas uma triagem educativa. Ele não substitui uma análise financeira, previdenciária ou securitária individual.

0 a 2 pontos

EXPOSIÇÃO MENOR

Você já possui elementos importantes de organização. Revise valores e condições periodicamente.

3 a 5 pontos

PONTOS DE ATENÇÃO

Existem lacunas que podem comprometer sua renda ou seus planos. Priorize os itens de maior impacto.

6 a 8 pontos

EXPOSIÇÃO ELEVADA

Sua renda pode estar excessivamente dependente da sua capacidade de trabalhar. Faça uma análise estruturada.

Independentemente da pontuação, comece pelos riscos que poderiam causar maior perda financeira. Nem toda pessoa precisa das mesmas coberturas, valores ou produtos.

Uma boa recomendação considera profissão, renda, despesas, dependentes, patrimônio, dívidas, reserva, contribuição previdenciária e objetivos.

Quatro decisões para começar agora

1

Calcule
Registre seu custo mensal essencial e por quantos meses sua reserva sustenta esse valor.

2

Confira
Verifique sua categoria e seu histórico de contribuições ao INSS nos canais oficiais.

3

Mapeie
Liste os riscos que podem interromper sua renda e o impacto financeiro de cada um.

4

Integre
Avalie como reserva, INSS, seguro e previdência podem cumprir funções complementares.

**Proteção de renda não começa com a compra de um produto.
Começa com a compreensão do risco.**

PRÓXIMO PASSO

Quer entender onde estão as lacunas da sua proteção?

A Solutive pode ajudar você a organizar uma análise individual, considerando sua renda, profissão, reserva, INSS, seguros e objetivos de longo prazo.

Solicite uma conversa de diagnóstico com a Solutive.



FALE COM A SOLUTIVE

Instagram



@solutiveoficial

WhatsApp



(51) 99106-0967



PATRÍCIA DA COSTA E LIVIÊ OLIVEIRA

Atendimento próximo, visão integrada e proteção construída para a sua realidade.

SOBRE ESTE MATERIAL

Conteúdo educativo. Não constitui recomendação individual de contratação, promessa de benefício ou garantia de cobertura. Benefícios do INSS dependem das regras aplicáveis e do histórico do segurado. Seguros e planos de previdência possuem condições, custos, carências, exclusões, tributação e riscos próprios.

REFERÊNCIAS

Fontes para continuar sua pesquisa

INSS — Inscrição e contribuição

<https://www.gov.br/inss/pt-br/direitos-e-deveres/inscricao-e-contribuicao>

SUSEP — Seguros, previdência e capitalização

<https://www.gov.br/susep/pt-br/assuntos/meu-futuro-seguro/seguros-previdencia-e-capitalizacao>

SUSEP — Seguro de pessoas

https://www.gov.br/susep/pt-br/copy_of_planos-e-produtos/seguros/seguro-de-pessoas

Ministério da Previdência — Perguntas frequentes de previdência complementar

<https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-complementar/mais-informacoes/perguntas-frequentes-de-previdencia-complementar>

SUSEP — Consultar seguros vinculados ao CPF

<https://www.gov.br/susep/pt-br/servicos/cidadao/consultar-seguros>

Guarde este guia e refaça o diagnóstico sempre que sua renda, família, profissão ou patrimônio mudar.