

Entrevista: Previc



A matéria de capa desta edição do jornal Futuro traz uma entrevista, realizada no dia 18 de julho, com Edevaldo Fernandes da Silva, então diretor da Superintendência Nacional de Previdência Complementar - Previc. Em pauta, a importância e o papel da educação para as entidades e os participantes de seus planos: “uma boa educação previdenciária faz com que cada pessoa possa projetar a renda que necessitará quando parar de trabalhar. Já a educação financeira permite estruturar as condições para compor a poupança previdenciária, chamando a observar e analisar orçamento, renda, consumo”.

Na entrevista, Silva dá exemplos de ações educativas de sucesso promovidas pelas entidades de previdência, como as “que permitam aos participantes reduzir o seu endividamento”. E ainda aponta ganhos como o “aumento da adesão nos planos, ampliação das contribuições, e formação dos conselheiros”. Leia mais nas páginas 4 e 5. ➔



GESTÃO

Email, telefone ou pessoalmente!

Funsejem@funsejem.org.br

Canal de voz 7004-6500 (apenas para unidades com esta funcionalidade)

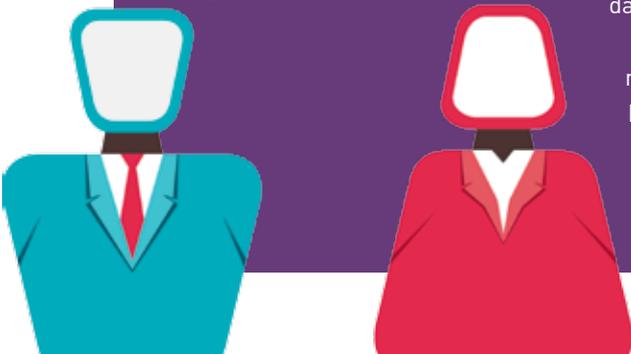
Telefone 11 3386-6500

Av. Jabaquara, 1909, 2º andar,
CEP: 04045-003, São Paulo - SP

Funsejem com você

As informações sobre o Votorantim Prev, o VCNE (fechado para adesões) e o programa de empréstimo chegam aos participantes da Fundação e demais funcionários do Grupo Votorantim regularmente, pelo jornal Futuro, site www.funsejem.org.br e boletim Funsejem Informa. Mas sempre há alguma orientação específica a procurar. Para isso, lembre-se de que além do DHO de sua empresa, você tem a área de Relacionamento da Funsejem, de segunda a sexta-feira, das 8h00 às 17h30.

De janeiro a julho deste ano, mais de 14,2 mil chamados foram solucionados: 41% por email, 21% pelo Fale Conosco do site, e 38% pelo telefone. Instruções para adesão, alteração de contribuição, requerimento de benefício e quitação de empréstimo são alguns dos assuntos tratados. E então? Está esperando o que para acabar com suas dúvidas e tirar o melhor proveito possível do seu plano de aposentadoria? ☎



“A psicologia especializada atesta que nossas emoções muitas vezes dominam a razão, e principalmente no que tange nossa relação com o dinheiro, acabamos tomando decisões precipitadas.”

O trecho acima, retirado de um artigo publicado no site da consultoria Mirador Atuarial, soa desolador, em princípio. Imagine você, fazendo suas escolhas, baseado em desejos e crenças que anulam aspectos racionais, e te des-

viam das atitudes lógicas, sensatas, corretas. E tudo isso de forma natural, com o apoio do seu cérebro.

Segundo o texto, que cita referências, como o psicólogo Michael Shermer, não dá para descolar, como quem tira a roupa do corpo, decisão de sentimentos. Nem devemos ou queremos. Há muito mais a ganhar do que perder com a emoção, que também é prazer, leveza e graça na vida.

Então onde está o ponto positivo desta história? É conhecê-la. Saber que

o processo de escolha não é tão simples, prático e que ainda nos aplica truques pode nos fazer pensar mais e melhor sobre ele. Pode ainda nos tirar um pouco do peso nas falhas que certamente cometeremos ao longo da vida. Sem tirar a responsabilidade que devemos ter com as decisões financeiras acerca do presente e do futuro.

Fonte: www.mirador-atuarial.com.br, artigo Planejamento financeiro e o processo de escolha: como decidir se, constantemente, erramos em nossas decisões, por Pedro Henrique Gomes.

FUNSEJEM EM NÚMEROS • JULHO/2013

PARTICIPANTES

Ativos e afastados contribuintes	24.102	Autopatrocinados e vinculados	1.070
Aguardando benefício/resgate	4.938	Expatriados	21
Aposentados e pensionistas	493	Total	30.603

BENEFÍCIOS CONCEDIDOS

Aposentadoria, pensão, resgate, benefício por morte e invalidez	R\$ 4.093.237,72
---	-------------------------

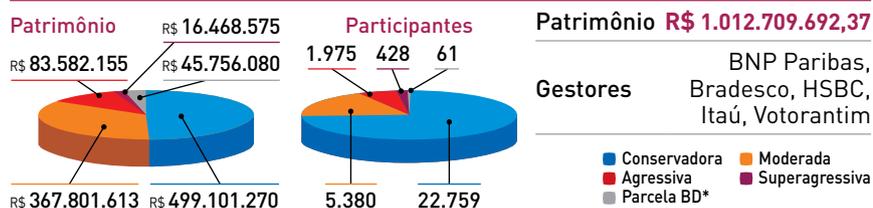
CONTRIBUIÇÕES AO PLANO

Dos funcionários	R\$ 4.439.724,18	Das empresas	R\$ 2.960.803,70
------------------	-------------------------	--------------	-------------------------

INVESTIMENTOS: DESEMPENHO

Modalidades		Agressiva	1,20%
Conservadora	0,79%	Superagressiva	1,36%
Moderada	1,00%	Parcela BD*	1,01%
Empréstimo		Valor concedido	R\$ 1.406.775,64
Juros	1,17%	Carteira atual	R\$ 16.886.219,67

INVESTIMENTOS: PATRIMÔNIO ATINGE 1 BILHÃO DE REAIS



*Valores referentes à parcela de Benefício Definido (renda vitalícia) do antigo plano VCNE (fechado para adesões). O patrimônio destes participantes tem gestão exclusiva, e não por modalidade.

CARTAS

“Gostaria de saber, estou com 55 anos, na aplicação Conservadora. É ótima, mais ou menos, ruim... Devo mudar?”

Dirceu de Freitas, VM CBA, Alumínio/SP.

Resposta: Na verdade, não existe uma classificação única para os perfis, no sentido de bom ou ruim, pois as pessoas têm estilos e objetivos diferentes. O que se pode afirmar é que a satisfação está ligada à adequação da opção escolhida. Uma pessoa que se sente desconfortável com fortes oscilações, por exemplo, não pode destinar seus recursos a investimentos de alto risco, como ações em bolsa. Para quem está próximo da aposentadoria, seu caso, o consenso geral de especialistas e consultores econômicos é de que o patrimônio já formado seja preservado, esteja em aplicações de menor risco possível.



Envie suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios.

Avenida Jabaquara, 1909 - 2º andar
CEP 04045-003 - São Paulo/SP.

Escreva no envelope: “Carta para o Jornal Futuro”

E-mail: funsejem@funsejem.org.br

Site: www.funsejem.org.br - Fale Conosco

Tel: (11) 3386-6500



O jornal da Funsejem – Fundação Sen. José Ermirio de Moraes, Futuro, é uma publicação bimestral distribuída a todos os funcionários de empresas patrocinadoras da Funsejem, no Grupo Votorantim, e participantes do plano. **Presidente do Conselho Deliberativo** João Bosco Silva **Presidente do Conselho Fiscal** André Monteiro **Diretor-Superintendente** Paulo Roberto Pisauro **Diretores** Gilberto Lara Nogueira, José Eduardo Felgueiras Nicolau e Paulo Prignolato **Gerente de Previdência Privada** José Serafim de Freitas **Coordenação geral e jornalista responsável** Cintia Santos, MTb nº 31.062 **Reportagem** Cássia Calzolari, MTb nº 59.686 **Projeto Gráfico** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia** Arquivo Funsejem e pessoal **Impressão** Cocktail **Tiragem** 26.900 exemplares. Distribuição interna e gratuita. Impresso em papel produzido a partir de florestas plantadas de eucalipto. Preservando matas nativas, em harmonia com o meio ambiente.

Perfis: alívio em julho



Os perfis de investimento com renda variável - moderado, agressivo e superagressivo -, são os que mais têm sentido a instabilidade do mercado financeiro neste ano. Exatamente por contemplarem em suas carteiras aplicações de alto risco, que têm como característica a forte volatilidade em momentos como o atual.

Depois de variarem de forma negativa em maio e em junho, estes perfis se recuperaram e fecharam o mês de julho com 1,00% no moderado, 1,20% no agressivo e 1,36% no superagressivo.

Apesar da melhora, no acumulado de 2013, o agressivo e o superagressivo ainda estão negativos, pois o primeiro trimestre também foi de desempenho ruim para a renda variável. De janeiro a julho, os três índices da bolsa de valores BM&F Bovespa que compõem parte das metas de rendimento destes

Rendimento dos perfis: 2013

Mês	Conservadora	Moderada	Agressiva	Superagressiva
Jul	0,79%	1,00%	1,20%	1,36%
Jun	0,45%	-1,17%	-2,79%	-3,39%
Mai	0,41%	-0,57%	-1,56%	-1,43%
Abr	0,67%	0,89%	1,11%	0,85%
Mar	0,58%	-0,10%	-0,77%	-0,58%
Fev	0,40%	-0,11%	-0,63%	-1,14%
Jan	0,56%	0,42%	0,28%	-0,04%

Composição dos perfis: 2013

Período	Renda fixa	Renda variável
Conservador	100,00%	0,00%
Moderado	É a média dos perfis conservador e agressivo	
Agressivo	Mín. de 70%, máx. de 100%	Mín. de 0%, máx. de 30%
Superagressivo	Mín. de 50%, máx. de 80%	Mín. de 20%, máx. de 50%

perfis acumulam resultados que vão de -9% a -14%. Além disso, a renda fixa que completa o restante das carteiras agressiva e superagressiva oscilou de forma negativa, acumulando -1,53% no mesmo período. Esta renda fixa é

um pouco volátil, tem papéis atrelados a índices de inflação, que subiu nos últimos meses. Também tem títulos públicos sensíveis às mudanças na taxa básica de juros da economia, a Selic, que passou por cortes no início do ano, para logo em seguida ser elevada.

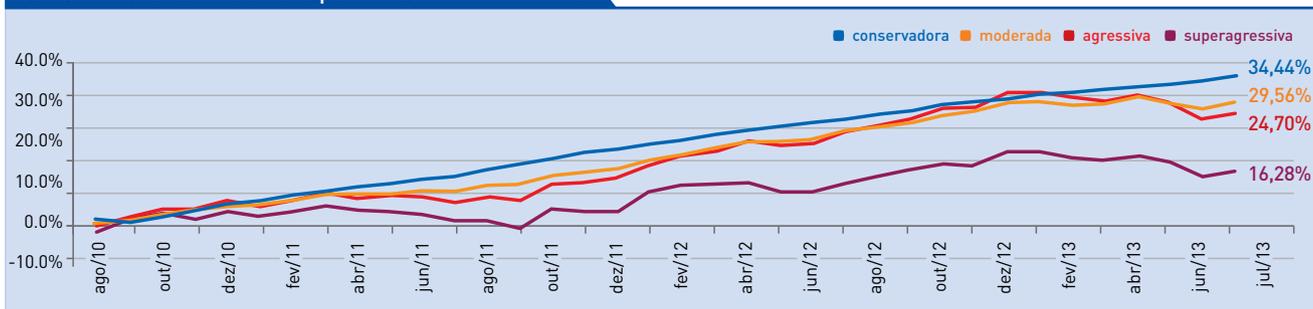
O perfil conservador é o que acumula melhor resultado em 2013, 3,93%, pois sua carteira é 100% renda fixa baixo risco. Ele sente a turbulência econômica, mas em grau bem menor.

Quanto ao moderado, por ser a média dos perfis conservador e agressivo, está com resultado acumulado de 0,33% no ano.

DÚVIDAS SOBRE SEU PERFIL DE INVESTIDOR?

Na Biblioteca que fica na área de educação financeira do site www.funsejem.org.br, há um gibi sobre nossas quatro modalidades de investimento. Navegando pelo site, você também encontra um simulador de perfil de investidor, rentabilidade histórica, política de investimento, além de resultados dos índices de renda fixa e variável que servem de referência para os perfis: CDI, IMA Geral, IBrX, SMLL, IDIV, dentre outros. Acesse e acompanhe melhor as modalidades de investimento da Funsejem.

Rendimento acumulado dos perfis: últimos 36 meses



A educação e sua sa

Organizar as contas, poupar e investir são atitudes que lhe garantem qualidade de vida financeira e são necessariamente precedidas de um processo educativo

Tudo fica mais fácil quando há conhecimento. Ao entender, por exemplo, os efeitos negativos do excesso de gordura saturada sobre o corpo humano, uma pessoa passa a ter a condição mínima necessária de se afastar de um consumo abusivo que lhe é prejudicial. O mesmo paralelo pode ser feito com o tema finanças. Ao saber evitar e sair de um endividamento, ao saber planejar as contas, ao entender a importância e os ganhos de poupar e investir, uma pessoa consegue tomar as decisões que lhe garantam saúde financeira ao longo da vida. Na entrevista a seguir, realizada em 18 de julho, o então diretor de Assuntos Atuariais, Contábeis e Econômicos, da Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc, Edevaldo Fernandes da Silva, fala exatamente sobre isso. As consequências positivas da educação financeira e previdenciária.



1. Qual o aspecto mais importante da educação financeira e previdenciária para o cidadão?

Resposta: O aspecto protetivo dos ciclos da vida e laboral. As pessoas trabalham entre 30 e 40 anos para se aposentar. Elas desejam uma vida tranquila na melhor idade. Uma boa educação previdenciária faz com que cada pessoa possa projetar qual será a renda que necessitará quando parar de trabalhar. Ela permite dimensionar o esforço para suprir essa necessidade. Já a educação financeira permite estruturar as condições para, no curto, médio e longo prazo, compor a poupança previdenciária, chamando a observar e analisar orçamento, renda, consumo e necessidade de poupar.

2. E para os fundos de pensão?

Resposta: O objetivo de um fundo de pensão é prover meios para que os participantes dos

planos tenham uma aposentadoria digna. A educação previdenciária é ferramenta indispensável, visto que é partir dela que se provoca mudança de comportamento dos participantes e colaboradores, possibilitando as decisões que afetam esses objetivos. Por exemplo: ações que possibilitem aderir aos planos, ações que motivem os participantes a aumentar o nível de contribuições, orientações que permitam aos participantes reduzir o seu endividamento e aumentar a poupança.

3. Há avanços nos trabalhos de educação das fundações?

Resposta: Sim. Desde os primeiros projetos, apresentados em 2009, temos a certeza de uma contínua evolução. É possível verificar ganhos para as entidades, participantes e empresas patrocinadoras. Nos primeiros projetos, faltavam abordagens previdenciárias, integração com as ações de educação praticadas pelas patrocinadoras, e indicadores adequados aos objetivos propostos. Já em 2013, nos relatórios de acompanhamento dos programas aprovados, evidenciamos aumento da adesão nos planos, ampliação das contribuições, formação dos conselheiros, dirigentes e participantes.

4. Há muito que melhorar?

Resposta: Sempre há espaços para avanços e nunca podemos subestimar o poder da inovação. Alguns projetos precisam evoluir para atacar as deficiências que os primeiros projetos apresentaram. Nosso desejo é que os projetos contemplem envolvimento de todos os atores de uma fundação: fóruns de governança, patrocinadoras, sindicatos, participantes, assistidos e gestores.

5. Ainda são poucas as fundações com projetos estruturados. O que fazer?

úde financeira



Resposta: Entre as formas de se avaliar a cobertura dos projetos de educação previdenciária temos: por entidade, por plano, por participantes e sociedade. Quando avaliamos o percentual de planos e entidades, o resultado ainda não é tão expressivo. Apenas 36% e 30%, respectivamente, possuem projetos aprovados (caso da Funsejem e seus planos). No entanto, quando medimos o número de participantes e chegamos a mais de 1,6 milhão, vemos que estamos no caminho certo. Esse ano, nosso objetivo é que todas as entidades com ativos de R\$ 500 milhões a R\$ 2 bilhões aproveem seus projetos. Nosso desafio futuro é prover educação previdenciária visando à cobertura, pela previdência complementar, da parcela da sociedade que ainda não está inserida em planos de entidades fechadas. Para isso, a Previc tem disseminado a ideia de desenvolver a Semana Nacional de Previdência Complementar Fechada. Ela pretende levar à sociedade o debate e a importância da previdência complementar e da educação financeira e previdenciária. Também realizaremos a 1ª Oficina de Projetos de Educação Previdenciária para apoiar as entidades que ainda não possuem programas de educação previdenciária aprovados.

6. As fundações com perfis de investimento serão obrigadas a ter um programa de educação?

Resposta: O ideal é que a criação, implantação e desenvolvimento de perfis de investimentos sejam precedidos de uma ação clara de educação financeira, possibilitando desenvolver nos participantes o conhecimento sobre o seu perfil, investimentos e riscos. Além de demonstrar rentabilidade histórica, é fundamental que a entidade apoie seus participantes a construir o conhecimento necessário sobre o perfil mais adequado aos seus objetivos e necessidade pre-

videnciária. A educação deve prover a formação de uma cultura de curto, médio e longo prazo.

7. Qual a principal vantagem do processo de certificação de dirigentes?

Resposta: A Previc entende a educação, formação, qualificação e o contínuo treinamento dos profissionais, gestores e conselheiros das entidades como um dos grandes objetivos da cultura previdenciária. A certificação dos dirigentes é uma forma de medir e mensurar esse conhecimento. Ela tem possibilitado maior segurança, transparência e boa governança. Entendemos que mais do que um aspecto restritivo, a participação de dirigentes e conselheiros seja uma mola motriz. A certificação não precisa ser prévia, mas após a posse, deve ser buscada como ferramenta que possibilite uma atuação ampla destes gestores.

8. Que mensagem deixaria aos funcionários Votorantim sobre planejamento financeiro da aposentadoria?

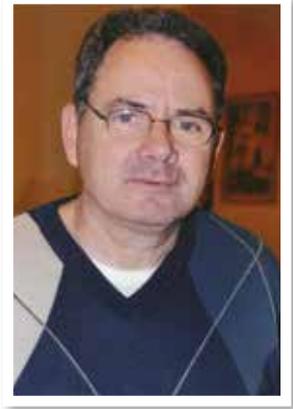
Resposta: Os funcionários do Grupo Votorantim devem olhar para sua necessidade previdenciária almejando ser aposentados com qualidade. Comecem hoje a imaginar como e quando querem parar de trabalhar, determinem que qualidade de vida ter. Dimensionem o esforço que podem fazer. Aproveitando a contribuição patronal será muito mais fácil. Se esforcem na construção da poupança previdenciária, acompanhando a Funsejem, seus planos, sua conta individual. A poetiza Cora Coralina nos ensinou que “caminhando e semeando no futuro terás o que colher”, então mãos à obra. 📌



Edevaldo Fernandes da Silva, em julho, como diretor da Previc



Pé no chão



Vinte e três anos de trabalho dão história, ou melhor “um livro de memórias”, como diz o aposentado Marco Antonio Moghetti, sobre sua experiência na área de Vendas, na Companhia Brasileira de Alumínio, em São Paulo (SP). Ela começou em 1986, e cinco anos depois, Moghetti já viveria uma grande mudança. “Começou a informatização, que acabou com a burocracia de documentação. Veio a era dos micros, dos cursos de Excel, Power Point etc”.

Ele também cita um projeto importante, o SAP, do qual participou de 2003 a 2006. “Houve uma sinergia

muito grande com os colegas das outras empresas. Apesar de desgastante, foi muito bacana, juntou todo o pessoal de análise de negócio. O objetivo era trabalhar em uma plataforma única”.

Em 2008, Moghetti passou a contar com a aposentadoria da Funsejem. Valeu à pena ter aderido ao plano, segundo ele, que se lembra da época da divulgação. “Foram feitas diversas reuniões por uma espécie de comitê, não só o RH”.

Apesar de ter este benefício como um complemento ao INSS, Moghetti se mantém atento à situação do mercado econômico. “Me preocupa a instabilidade

de financeira. Se há condições, a gente viaja, mas tem que ter pé no chão”, diz ele, ao citar o lazer com a esposa, sem deixar de mencionar os quatro netos. A caçula chama-se Sofia, de dois meses. “Não é coisa de vô coruja, não, ela é muito linda”, derrete-se. Sobre os dois filhos, sensação de dever cumprido. “Consegui fazer com que estudassem, tocassem a vidinha deles. Um é dentista e o outro engenheiro civil”, orgulha-se Moghetti. 

ESPAÇO DO APOSENTADO

Imposto cai aos 65 anos



Quem se aposenta antes dos 65 anos tem uma boa notícia ao atingir esta idade. Trata-se de uma isenção mensal de imposto de renda, no valor de R\$ 1.710,78 (em 2013), aplicada sobre seu benefício. Veja duas simulações desta economia abaixo, considerando um aposentado sem dependentes de IR.

Para a simulação 2, foi estipulada a alíquota mais baixa do IR regressivo, 10%, que é aplicada sobre os recursos previdenciários acumulados por mais de 10 anos. 

Simulação	Aposentadoria bruta	Regime tributário	Aposentadoria líquida		Economia
			Antes dos 65 anos	Depois dos 65 anos	
1	R\$ 3.500,00	Progressivo	R\$ 3.289,50	R\$ 3.494,12	R\$ 204,62
2		Regressivo	R\$ 3.150,00	R\$ 3.321,08	R\$ 171,08

NA PONTA DO LÁPIS

A isenção, que também vale para pensionistas, é limitada a R\$ 1.710,78 ao mês, e R\$ 22.240,14 ao ano (já considerando 13º), mesmo a quem recebe dois benefícios, por exemplo, do INSS e da Funsejem. Em uma situação desta, como a isenção é aplicada por cada fonte pagadora, pode haver imposto a pagar na declaração anual do ano seguinte. Mas se trata de um ajuste, já que ao longo do ano o participante pagou menos do que devia. Na somatória dos valores, a economia existe. Pode conferir, e aproveitar!



Beneficiários: como recebem?



Quem investe em aposentadoria complementar pensa, claro, no bem-estar próprio, mas também no dos entes queridos. Desta forma, entender como os beneficiários de um participante recebem os recursos poupados no plano torna-se fundamental. Veja a seguir

QUEM SÃO?

Há dois grupos de beneficiários. Os legais* e os indicados.

1. Beneficiários legais

São eles: o cônjuge ou companheiro, e o ex-cônjuge ou ex-companheiro, se considerado dependente do participante pela Previdência Social. Filhos e enteados são beneficiários se forem solteiros e menores de 21 anos, ou até os 24 anos se estiverem cursando ensino superior. Filhos inválidos na condição de dependentes perante a Previdência Social também são beneficiários independentemente da idade que tenham

2. Beneficiários indicados

Qualquer pessoa física. Ex: pais, filhos que não sejam beneficiários legais (como os maiores de 24 anos).

QUANDO E COMO RECEBEM?

Os beneficiários recebem recursos do plano apenas quando o participante falece, e nas formas abaixo.

1. Beneficiários legais

Recebem o saldo total, rateado em partes iguais entre todos os beneficiários legais. Se o participante estava na ativa, o saldo é quitado de forma única. Se ele já era aposentado, os beneficiários recebem o saldo tal como o participante recebia.

2. Beneficiários indicados

SÓ recebem quando NÃO HÁ beneficiários legais. O saldo total é pago de forma única, mesmo se o participante que faleceu já era aposentado pelo plano.

NÃO TEM BENEFICIÁRIOS?

Neste caso, o saldo do participante que falece é pago de forma única, rateado em partes iguais, aos herdeiros legais, pessoas que pela justiça têm direito a receber os bens de quem falece. 📌

ESPAÇO DO PARTICIPANTE

Tem que valorizar

Rafael da Silva Domiciano é um jovem com 23 anos de idade e há 2 anos como funcionário da Fibria. Trabalha como retificador de corrente, na área Florestal de Jacareí (SP). “A gente está sempre viajando. Hoje, a gente está em Pilar do Sul. Daqui a um mês, a gente vai pra Bauru e assim vai indo”, diz ele. “Pra quem é casado é ruim, mas sou solteiro, é mais sossego, dá pra conhecer bastante coisa”, diverte-se.



Domiciano tem planos para o futuro próximo: “ano que vem, quero comprar minha casa”. E para a aposentadoria: “é difícil se aposentar, mas pretendo, se Deus quiser. Depois de velho, trabalhando não dá”, brinca. Por isso, depois de ouvir colegas de trabalho e o DHO da empresa, aderiu ao Votorantim Prev. “Achei um plano bom, estava querendo até aumentar. Fiquei sabendo que um amigo deposita 12%. Perder não vai, né”.

Como viaja muito, acompanha os resultados de vez em quando. “Tenho acesso ao site”, diz ele, sempre com expectativas positivas sobre a empresa, “se eu ficar bastante tempo aqui, o futuro vai ser bom. Espero ficar, a empresa é boa, tem que valorizar”, e sobre o plano, “enquanto puder deixar o dinheiro aí, vou deixando”. 📌

BENEFICIÁRIO EM DIA

Os beneficiários são inscritos pelo participante no momento da adesão ao plano. Se você não o fez ou quer atualizá-los, preencha o formulário Alteração de Beneficiários, disponível no site www.funsejem.org.br. Deixe uma cópia com o DHO de sua empresa e envie o original à Fundação.

*No regulamento, eles são definidos só com o termo beneficiários. Utilizamos a expressão legais apenas para facilitar.

Câncer: é possível evitar

Há, pelo menos, cinco atitudes que qualquer pessoa pode adotar para se prevenir contra esta doença

Ele ainda é muito grave. Mas as técnicas modernas de avaliação médica têm possibilitado diagnósticos precoces e mais precisos sobre o câncer, aumentando as chances de cura para níveis que em alguns casos superam 80%. É o que diz José Henrique Andrade Vila, clínico e cardiologista do hospital Beneficência Portuguesa, de São Paulo (SP).

Apesar dos avanços, as pessoas devem se cuidar. “As mulheres após os 20 anos precisam procurar o ginecologista, e os homens após os 40 devem se consultar com o urologista”, afirma Dr. Vila. Trata-se de uma medida de controle dos principais tumores de cada sexo. Há outras atitudes que se adotadas cotidianamente diminuem o risco de se ter câncer, segundo o médico.

↘ EXPOSIÇÃO AO SOL

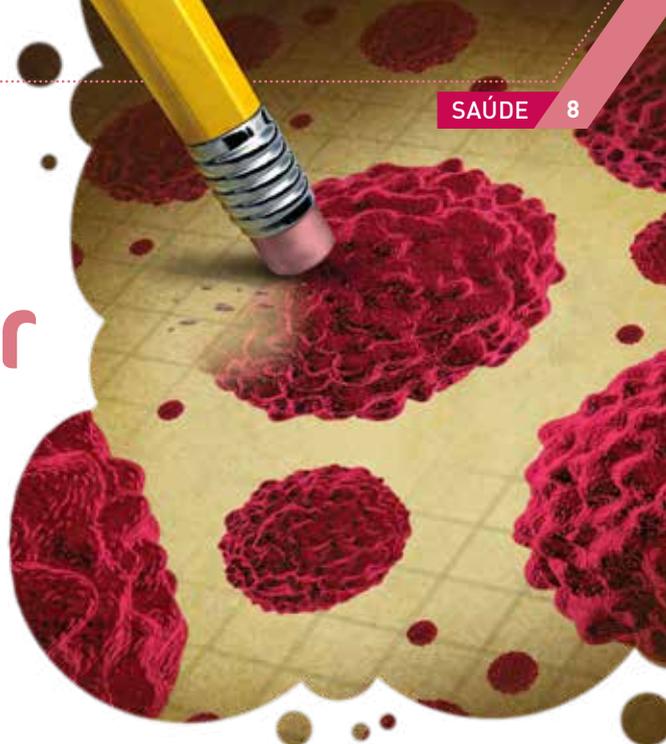
O excesso de exposição ao sol precisa ser evitado pelos idosos, que têm pele fragilizada. E também pelas pessoas claras. “Elas têm maior propensão ao melanoma, um câncer de pele muito perigoso, que aparece depois de golpes de sol, uma semana de sol, por exemplo. Ele também apresenta metástase”, diz Dr. Vila, sobre as chances do câncer se espalhar a outros órgãos.

↘ BEBIDA ALCOÓLICA

O consumo de destilados (whisky, vodca, aguardente), em especial nas mulheres, aumenta a probabilidade de tumores nos lábios, boca e esôfago. A cirrose hepática, causada pela bebida, também faz crescer a incidência de tumor no fígado. “O álcool deve ser ingerido em pequenas quantidades e muito ocasionalmente”.

↘ FUMO

O cigarro é fator para desenvolvimento de tumores de boca, laringe, esôfago, estômago e até bexiga, porque “ele tem substâncias tóxicas sólidas que passam pela bexiga e saem pela urina”. Tal como ocorre com a bebida alcoóli-



ca, o fumo é mais prejudicial entre as mulheres, segundo Dr. Vila.

↘ ALIMENTAÇÃO

“Evite embutidos (como salsicha), enlatados e o excesso de carne vermelha. Ela facilita o crescimento de bactérias danosas ao intestino, aumentando a chance de câncer neste órgão”. O médico também alerta para os alimentos muito quentes, que podem causar tumores no esôfago, e o exagero no uso de adoçantes artificiais. “Eles têm ciclamato, substância relacionada ao câncer de bexiga e de intestino”.

Dentre os bons hábitos alimentares, ele destaca a ingestão de fibras de origem vegetal. “A mais útil é a do farelo de trigo. Tem ainda, o bagaço de laranja e de outras frutas”. Também dá uma dica, chamada regra dos 5, pela qual você insere em toda refeição cinco porções de legumes, folhas e frutas. “De manhã, por exemplo, meia laranja, meia banana, duas ameixas e um mingau de aveia com maçã ralada já cumpre essa regra. No almoço e no jantar fica ainda mais fácil, porque entram as verduras e os legumes”.

↘ ASPECTO EMOCIONAL

De acordo com Dr. Vila, a depressão pode ser responsável por vários tipos de tumores malignos. “Tenha ênfase positiva. A maioria das dificuldades é passageira. Cultive o lazer e a conversa com a família. Ela é fonte de solidificação de laços de amizade e conhecimento do outro. Vivendo bem, se vive mais e com muito melhor qualidade”. 📌



Dr. José Henrique
Andrade Vila



Adeus, dívidas!

Endividamento. Já abordamos essa questão aqui, mas sempre convém voltar à baila. Com as contas no vermelho, não há como formar reserva financeira para a aposentadoria, para a viagem de férias, para a festa de 15 anos de sua filha, para uma emergência. Vamos lá?

ONDE ESTÁ O DINHEIRO?

Não faça nada antes de mapear (absolutamente!) tudo o que recebe e gasta. Desde os gastos corriqueiros, como o cafezinho da tarde, até os sazonais, como IPTU. Só assim você saberá o que diminuir.

ECONOMIA E CORTE

É preciso enxergar a redução de gastos como positiva e como forma de alcançar um bem maior. Assim que conquistar seu objetivo de sair das dívidas, você pode restabelecer o que mais te faz falta.

✓ **Serviços:** troque os planos de TV por assinatura, internet e telefone pelos básicos, ou cancele temporariamente algum serviço. Você realmente precisa de telefone fixo e celular?

✓ **Mercado:** estipule uma meta de gastos inferior aos últimos meses. Para cumpri-la, faça lista de compra e experimente

outras marcas. Aproveite os dias promocionais. Normalmente, são no meio da semana.

✓ **Água e luz:** carregador de celular plugado na tomada, mesmo sem o aparelho, gasta energia. Tire-o, junto com outros aparelhos, como micro-ondas e TV. Chuveiro no módulo verão consome menos. O mesmo ocorre com o ferro. Se a roupa é fácil de passar, não há porque utilizar a temperatura máxima, certo?

CRIANÇA

Ela deve participar da reorganização orçamentária, sim, mas sem estresse. Troque o lanche comprado na escola por um de casa. Opte por passeios ao ar livre, ao invés do *playground* pago de *shopping center*. Lembre-se de ressaltar que as medidas são necessárias para ela voltar a ter o que gosta depois.



CARTÃO DE CRÉDITO E CHEQUE ESPECIAL

Se você está quitando só parte da fatura do cartão e usando cheque especial sempre, está pagando juros de 8% ao mês. Encerre essas dívidas com um empréstimo consignado a taxa de até 2%. E, claro, nem em sonho utilize o cartão e o cheque especial antes de honrar o consignado. Se possível, nem depois. 🚫

DICA

Poupança automática

Se você saiu das dívidas, aproveite que está com todas as suas receitas e despesas identificadas e determine um valor para poupar. Programe com seu banco um desconto mensal automático que debite de sua conta corrente e transfira para sua conta poupança uma quantia qualquer. Escolha de preferência

uma data que coincida com o dia de seu pagamento.

É uma boa dica para formar a reserva de emergência de que todos precisam. E dependendo de seu esforço, do volume formado e de seu perfil de investidor, passados alguns meses você pode migrar o saldo pouparado a outras aplicações. 🚫

Votorantim Prev terá novidades

Mudanças focam flexibilidade do participante tanto na fase de formação do saldo, como na fase de recebimento

livre mudança de contribuição, resgate de 100% na aposentadoria, perfis agressivos aos aposentados, opção de retirada zero na aposentadoria. Estas são algumas das mudanças que a Funsejem está promovendo no Votorantim Prev e que serão encaminhadas para aprovação da Superintendência Nacional de Previdência Complementar, a Previc.

No site www.funsejem.org.br, você acessa um quadro comparativo completo entre o regulamento atual e o proposto. Mas aqui, adiantamos as principais novidades. ▀

LIVRE MUDANÇA DE CONTRIBUIÇÃO

A alteração da contribuição básica mensal de participante deixará de ser limitada a duas vezes no ano, como ocorre no plano hoje, podendo ser solicitada mensalmente.

APOSENTADORIA, OPÇÃO DE RETIRADA ZERO E ALTERAÇÃO MENSAL

Hoje, quem recebe aposentadoria por valor fixo em reais ou por porcentual fixo sobre o saldo precisa estabelecer um valor mínimo ao seu benefício, equivalente a 0,1% do seu saldo. A proposta do novo regulamento é permitir ao participante zerar sua retirada mensal. É como se fosse uma suspensão no benefício, que pode ser acionada pelo aposentado que tenha outra fonte de renda, por exemplo, e queira preservar a poupança previdenciária no plano por um tempo. O participante também poderá mudar o valor ou porcentual que definem sua aposentadoria todos os meses e não só uma vez ao ano, como ocorre atualmente.

SAQUE DE 25% DO SALDO DURANTE A APOSENTADORIA

Hoje, quando o participante solicita a aposentadoria, ele pode sacar até 25% do saldo total, mas só no momento em que entra com o pedido de benefício, depois não mais. A proposta de mudança aqui é permitir que o participante também possa fazer esta retirada posteriormente, quando já estiver recebendo a aposentadoria. Tem mais, o saque poderá ser feito em várias parcelas, desde que limitado a 25% do saldo.

APOSENTADORIA AOS 70 ANOS

O participante poderá se aposentar mais tarde, aos 70 anos. No regulamento atual, quem se desliga com 60 anos de idade e 5 anos de serviço contínuo no Grupo Votorantim precisa requerer seu benefício pelo plano.

BENEFÍCIO DE INVALIDEZ MENSAL

O participante que se invalidar permanentemente poderá receber o benefício de invalidez em forma de renda mensal e não apenas em pagamento único, como estabelece o regulamento atual.

APOSENTADOS PODERÃO OPTAR POR PERFIS AGRESSIVOS

Pelo regulamento vigente, o participante aposentado só tem direito a alocar seu saldo nos perfis de investimento conservador e moderado, de baixo e médio risco. No novo plano, também será possível optar pelos perfis de alto risco, o agressivo e o superagressivo. O objetivo é deixar o direito de escolha com o participante.

RESGATE DE 100% NA APOSENTADORIA

O participante que se desligar da empresa já elegível à aposentadoria poderá resgatar 100% do saldo formado por ele e pela empresa.

