FUTURO

INFORMATIVO FUNSEJEM

FUNDAÇÃO SEN. JOSÉ ERMÍRIO DE

95 MAI/JUN 2017 ANO 16





Vencendo desafios

esta edição do jornal Futuro, trazemos um breve resumo do Relatório Anual 2016. Aqui, você poderá conferir dados sobre o crescimento do patrimônio, desempenho dos planos Votorantim Prev e VCNE, equilíbrio financeiro, despesas administrativas, bem como verificar as principais ferramentas de comunicação aplicadas pela Fundação, as ações de educação financeira e previdenciária e os treinamentos para dirigentes.

Saiba mais sobre os destaques do ano nas páginas 6 a 8. Para ter acesso ao Relatório Consolidado e aos resumos por plano, Votorantim Prev e VCNE, acesse o site da entidade. Acompanhe os resultados e continue investindo em sua tranquilidade financeira. Boa leitura! →



TEMPO DE ADICIONAL

Sempre é tempo de fazer uma contribuição adicional ao seu plano, afinal ela ajuda e muito a aumentar seu saldo. Por isso, aproveite parte da restituição do imposto de renda, que começa no meio do ano, caso tenha a receber. Uma outra oportunidade nos próximos

meses é o adiantamento da participação nos resultados da empresa (PPR). Separe uma parcela desse valor e faça uma adicional também. Esses aportes extras podem parecer pouco, mas fazem uma diferença e tanto lá no futuro. Veja o exemplo abaixo:

SALÁRIO

CONTRIBUIÇÃO DE 6%

TOTAL DEPOSITADO

SALDO EM 25 ANOS*
sem adicional ··· R\$ 95.191,34

: R\$ 2.000

: R\$ 120,00 (participante + patrocinadora)
:
R\$ 150.00

com adicional ... R\$ 133.267,87

O valor de suas contribuições é deduzido da base de cálculo do IR até o limite de 12% da sua renda bruta anual, caso você preencha o modelo completo de declaração. Já rendimentos de PPR têm tributação exclusiva na fonte, sem dedução referente à aposentadoria privada. Mas as contribuições com estes recursos são consideradas na somatória dos 12%.

Como fazer uma adicional? Você tem duas opções: desconto em folha ou por formulário disponível no site www.funsejem.org.br e na área de DHO e Gente de sua empresa.

*Para os cálculos foram considerados 4% de rentabilidade real ao ano e 1,5% de crescimento real de salário ao ano.



mercado financeiro foi agitado no ano de 2016. Mesmo assim os perfis de investimentos da Funsejem conquistaram uma boa atuação, apesar dos altos e baixos enfrentados, finalizando o ano com resultados consistentes esperados por todos nós.

Informações como essa você pode constatar na matéria de capa desta edição, na qual apresentamos um resumo do Relatório Anual 2016. Estão às suas mãos diversos dados financeiros e atividades que a Fundação aplicou durante o ano passado. Tudo em prol do crescimento de seu plano de aposentadoria.

Esse comprometimento da Funsejem tem por objetivo a constante busca pelo que há de melhor para sua previdência complementar e, consequentemente, para a evolução de seu patrimônio.

Aproveite esse material detalhado e preparado para você. O Relatório Anual completo e resumido por planos, VCNE e Votorantim Prev, são encontrados em nosso site. Leia e acompanhe as informações sobre seu plano. Estar presente ajuda a conquistar conosco seus objetivos. Construa com a gente o seu amanhã.

CARTAS

Qual o prazo para mudar de perfil de investimento?

Resposta: Não existe prazo para solicitar alteração de perfil. Ela pode ser feita a qualquer momento, por meio de duas formas. Uma delas é acessando a área restrita de nosso site www.funsejem.org.br, com login e senha. A outra, é preenchendo o formulário de alteração, disponível nos canais de DHO e Gente de sua empresa, e na área de livre acesso do site, em "Serviços on-line", "Central de Documentos". Pelo regulamento, a mudança solicitada tem até 60 dias para entrar em vigor. Ricardo Fernandes Gomes, Votorantim Metais Holding, São Paulo, SP

Pedi desligamento da Votorantim, por isso gostaria de saber qual o procedimento para resgatar o valor depositado na Funsejem?

Resposta: Você deve encaminhar para a Fundação, via Correio, as cópias dos seguintes documentos: rescisão de contrato homologado e assinado, RG, CPF, comprovante bancário (cartão do banco ou folha de cheque), comprovante de residência e o formulário original de responte

Thiany Thamires dos Santos Damaceno – ex-participante do plano Votorantim Prev

NESTA EDIÇÃO











Saúde no inverno



Consumir menos e reutilizar mais





Envie suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios.

Avenida Jabaquara, 1909 - 2° andar CEP 04045-003 - São Paulo/SP. E-mail: funsejem@funsejem.org.br Site: www.funsejem.org.br - Fale Conosco Tel: (11) 3386-6500

FUTURO O jornal Futuro, da Funsejem, é uma publicação bimestral divulgada nas empresas da Votorantim, patrocinadoras da Fundação, e aos participantes autopatrocinados, vinculados e aposentados pelo plano. Presidente do Conselho Deliberativo Sérgio Augusto Malacrida Júnior Presidente do Conselho Fiscal André Monteiro Diretor--Superintendente Luiz Aparecido Caruso Neto Diretores José Serafim de Freitas, Ana Paula de Medeiros Carracedo, Adjarbas Guerra Neto, Leonardo Vinci Júnior Coordenação geral e jornalista responsável Cintia Santos, MTb nº 31.062 Reportagem Cássia Calzolari, Camila Baos e Dayane Andrade Colaboração Ana Lucia Natal Vieira (Mirum Agency) Projeto Gráfico Arbore Comunicação Empresarial Fotografia Arquivo Funsejem e pessoal Impressão Nywgraf Tiragem 9.400 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.

A política brasileira vem passando por diversas revelações de corrupção. Por consequência, o mercado financeiro atravessa momentos conturbados. Mas como ficam os perfis de investimentos em situações como esta?

Em maio, o país foi abalado por denúncias envolvendo o governo do presidente Michel Temer. A agitação do mercado foi imediata, trazendo queda abrupta de alguns indicadores econômicos. A Bolsa de Valores teve queda por 10 dias consecutivos após a divulgação das delações, fechando o mês em -4,12% nas ações do Ibovespa.

Sofreram baixa também os papéis suscetíveis às oscilações das taxas de juros. O índice IMA Geral, que apura a rentabilidade média dos títulos públicos, variou de forma negativa no período, mas recuperou-se ao final do mês, e finalizou com 0,01%.

Neste mês, antes dessa reviravolta, os perfis mais agressivos vinham alcançando boa performance, mas após as denúncias absorveram parte dos maus resultados. Isso porque seus portfólios possuem aplicações em títulos públicos e Bolsa de Valores. Assim, fecharam o mês com as seguintes rentabilidades: 0,08% no moderado, -0,37% no agressivo e -0,66% no superagressivo.

O perfil conservador, por possuir a maior parte de sua carteira em papéis pós-fixados atrelados aos juros básicos da economia, taxa Selic, foi o menos impactado, e obteve resultado de 0,79%. No acumulado do ano, mantém boa atuação com 104% do CDI, que variou 0,93% no mês.

FOCO NO LONGO PRAZO

Ação e reação. Foi isso que aconteceu no mercado financeiro. Mas vale deixar claro que a medida que ocorra a estabilização, tudo voltará à normalidade. Diante disso, é preciso manter firme a visão no longo prazo.

VOCÊ E O PERFIL

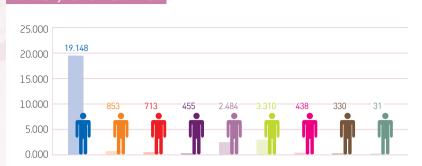
Analise este momento e veja se está no perfil que atende às suas expectativas e objetivos. Perfis mais arriscados buscam ganhos superiores no longo prazo, mas em situações como a atual podem apresentar forte oscilação de resultados e possível realização de perda.

| PERFIS - RESULTADOS MAIO/2017 | | |
|-------------------------------|--|--|
| 0,79% | | |
| 0,08% | | |
| -0,37% | | |
| -0,66% | | |
| | | |

Acompanhe abaixo a rentabilidade e os indicadores econômicos acumulados de 2017:

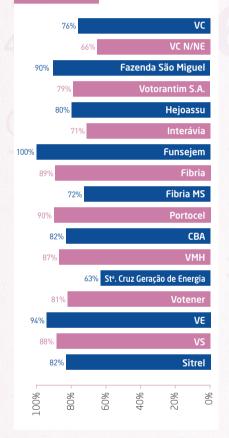


POPULAÇÃO TOTAL: 27.762

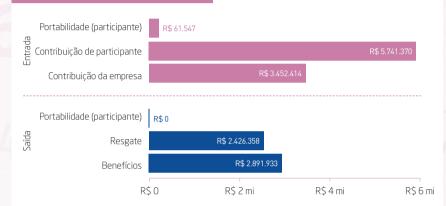


- Participantes ativos
- Autopatrocinados: ex-empregados, continuam no plano contribuindo
- Aposentados, pensionistas e benefício por invalidez
- Vinculados: ex-empregados, continuam no plano aguardando a aposentadoria
- Ex-empregados, ainda não formalizaram opção de pagamento
- Ex-participantes: saldos não reclamados
- Afastados
- Cancelamento voluntário de inscrição
- Desligados recebendo resgate mensal

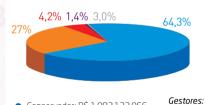
ADESÃO: 81%



FLUXO DE RECURSOS NOS PLANOS



PATRIMÔNIO: R\$ 1.68 BI



- Conservador: R\$ 1.082.132.066
- Moderado: R\$ 453.722.463
- Agressivo: R\$ 70.863.544
- Superagressivo: R\$ 24.213.184 Parcela BD*: R\$ 51.190.041
 - *Benefício vitalício do plano VCNE (fechado)

BNP Paribas,

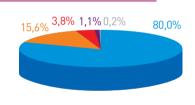
Bradesco,

HSBC, Itaú

Unibanco,

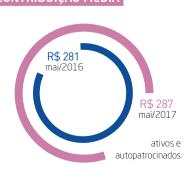
Votorantim

PARTICIPANTE POR PERFIL



- Conservador: 22.040
- Moderado: 4.322
- Agressivo: 1.045
- Superagressivo: 293 Parcela BD*: 62
 - *Benefício vitalício do plano VCNE (fechado)

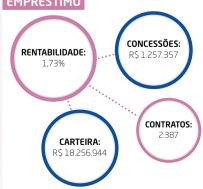
CONTRIBUIÇÃO MÉDIA



RENDA MENSAL MÉDIA



EMPRÉSTIMO



Funsejem digital

Confira seu plano por SMS, aplicativo corporativo e iornal on-line

Funsejem está cada vez mais inserida no mundo digital. Atualmente, está conectada por vários meios de comunicação para levar até você, de maneira diversificada e constante, informações sobre seu plano de aposentadoria. Veja abaixo tudo que desenvolvemos para mantê-lo integrado com sua previdência e facilitar seu contato conosco.

SMS

A comunicação por mensagens instantâneas aborda temas como rentabilidade dos perfis, atualização de saldo, declaração de imposto de renda, entre outros. Foi implantada, inicialmente, aos aposentados, autopatrocinados e vinculados, em agosto de 2016.

Em maio deste ano, aos participantes ativos, foi lançada no site da Fundação uma pesquisa de interesse ao recebimento do SMS, com o objetivo de captar os principais assuntos que desejam receber,

bem como obter o número de celular para o envio das mensagens.

Já respondeu à pesquisa? Se ainda não, basta acessar a área restrita do site.

FUTURO ON-LINE

No ar desde 2015, o Futuro on-line pode ser acessado através do endereço www.futurofunsejem.org.br, além de ser enviado a você, via e-mail marketing, a cada edição. Esta versão do boletim bimestral da Fundação foi desenvolvida para acompanhar as novas tecnologias e mídias, e está em formato responsivo, ou seja, adequado a tablets e celulares, o que possibilita ao participante acessar o conteúdo do jornal de qualquer lugar e equipamento.



APPCENTER

Está cada vez mais comum a variedade de aplicativos para diferentes áreas e funcionalidades. Por isso, a Funsejem não podia ficar de fora. O AppCenter corporativo reúne os principais aplicativos da Votorantim, nele o participante da Fundação pode consultar seu extrato de conta, saldo atualizado dos rendimentos, fazer simulação

de aposentadoria, bem como prever quanto acumular. Este aplicativo possui uma plataforma simples de manusear, com gráficos e demais funções.

Contate a área de TI de sua empresa, baixe o app e faça parte do grupo de usuários.

ELEICÕES

O processo eleitoral 2017 será realizado via site da Funsejem. Desde a obtenção do formulário de inscrição pelo candidato, envio de documentos à candidatura, votação, até a divulgação dos resultados. Acesse o site da Funsejem, saiba mais e participe!



Tenha-nos sempre às mãos. Aproveite essas facilidades! Mas lembre-se, aos que preferem o meio tradicional ele segue normalmente. O jornal Futuro impresso continua disponível nas áreas de DHO e Gente. Retire já o seu! ■

Vencendo desafios

Funsejem encerra 2016 com resultados consistentes. Conheça os destaques do Relatório Anual isponível para todos os participantes no site da Funsejem, o Relatório Anual 2016 traz dados e destaques do exercício. Em um ano marcado por turbulências políticas e econômicas que repercutiram no mercado financeiro, a Fundação obteve resultados positivos. Nesta edição do jornal Futuro, conheça alguns dos pontos relevantes do Relatório Anual, como dados sobre patrimônio líquido, equilíbrio financeiro, provisões técnicas e ferramentas de comunicação.

CRESCIMENTO EXPRESSIVO

Em relação ao ano de 2015, a Funsejem registrou crescimento de 16% no patrimônio líquido, atingindo a marca de R\$ 1,596 bilhão, que são os recursos disponíveis para honrar compromissos futuros.

Balanço (valores em milhares)

| ATIVO E PASSIVO | 2016 | 2015 |
|--|---------------|---------------|
| Disponível: recursos para uso imediato | R\$ 292 | R\$ 430 |
| Realizável: aplicações nos bancos, contribuições a receber | R\$ 1.601.379 | R\$ 1.376.328 |
| Permanente: móveis, licenças, software | R\$ 137 | R\$ 204 |
| Exigível operacional: recursos com benefícios, serviços de terceiros e tributos | R\$ 1.923 (-) | R\$ 1.658 (-) |
| Exigível contingencial: recursos para processos judiciais | R\$ 3.224 (-) | R\$ 2.130 (-) |
| Total do ativo | R\$ 1.596.661 | R\$ 1.373.174 |

| OBRIGAÇÕES DA FUNSEJEM A PAGAR NO FUTURO AOS PARTICIPANTES | 2016 | 2015 |
|---|---------------|-----------|
| Patrimônio social: é o patrimônio líquido para pagamentos | R\$ 1.596.661 | 1.373.174 |

No Relatório Anual, você encontra os dados completos acima no quadro Balanço Patrimonial

DESEMPENHO DOS PLANOS

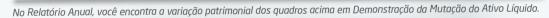
A evolução do patrimônio da Funsejem resulta da rentabilidade das aplicações e dos depósitos aos planos Votorantim Prev e VCNE realizados por participantes e empresas patrocinadoras.

O ativo líquido do Votorantim Prev variou 17% em relação a 2015, ou seja, os valores de depósitos superaram a saída de recursos. Contudo, o mesmo não se repetiu com o plano VCNE, cujas saídas de recursos superaram ligeiramente os depósitos. É importante ressaltar que o VCNE está fechado para novas adesões e é mantido apenas para aposentados e participantes remanescentes.

Variação do ativo (valores em milhares)

| | | | | ores em minare. |
|----------|---|----------------|---------------|-----------------|
| | VOTORANTIM PREV | 2016 | 2015 | VARIAÇÃO |
| A. | tivo líquido no início do ano: | R\$ 1.296.654 | R\$ 1.117.616 | 16% (+) |
| Entradas | Contribuições: participantes e empresas | R\$ 110.303 | R\$ 107.783 | 2% (+) |
| | Rentabilidade das aplicações | R\$ 194.152 | R\$ 139.112 | 40% (+) |
| Saídas | Aposentadorias, resgates, etc. | R\$ 74.655 (-) | R\$ 61.034 | 22% (+) |
| | Despesas administrativas | R\$ 6.899 (-) | R\$ 6.823 | 1% (+) |
| Fundos | Administrativo | R\$ 6.030 | R\$ 5.228 | 15% (+) |
| | Investimentos | R\$ 631 | R\$ 486 | 30% (+) |
| A | tivo líquido no final do ano: | R\$ 1.526.216 | R\$ 1.302.368 | 17% (+) |

| | VCNE | 2016 | 2015 | VARIAÇÃO |
|---------------------------------|---|---------------|------------|----------|
| Ativo líquido no início do ano: | | R\$ 70.768 | R\$ 66.535 | 6% (+) |
| Entradas | Contribuições: participantes e empresas | R\$ 499 | R\$ 531 | 6% (-) |
| | Rentabilidade das aplicações | R\$ 8.862 | R\$ 9.238 | 4% (-) |
| Saídas | Aposentadorias, resgates, etc. | R\$ 9.657 (-) | R\$ 5.489 | 76% (+) |
| | Despesas administrativas | R\$ 74 (-) | R\$ 47 | 57% (+) |
| Fundos | Administrativo | R\$ 28 | R\$ 22 | 27% (+) |
| | Investimentos | R\$ 19 | R\$ 16 | 19% (+) |
| At | Ativo líquido no final do ano: | | R\$ 70.806 | 1% (-) |





No plano Votorantim Prev, o equilíbrio financeiro está evidente, considerando que os recursos reservados a aposentados e resgates são as provisões encontradas nas contas dos participantes.

Já o funcionamento do plano VCNE, de renda vitalícia, é um pouco diferente. Apesar de também ser estruturado na modalidade de contribuição definida, o plano contém uma parcela de

benefício definido. Isso significa que a apuração das provisões matemáticas e dos custos exigem métodos e hipóteses atuariais específicas.

Com isso, o valor necessário para pagar os benefícios dos participantes assistidos pelo VCNE varia anualmente, podendo apresentar superávit ou déficit. Em 2016, o total das provisões técnicas ficou acima do valor de 2015, apresentando um superávit.

| VOTORANTIM PREV | 2016 | 2015 |
|---|---------------|---------------|
| 1.1 Aposentadorias que já são pagas mensalmente | R\$ 359.234 | R\$ 295.316 |
| 1.2 Aposentadorias a conceder no futuro | R\$ 1.146.684 | R\$ 989.108 |
| Saldos de contas formados pelas empresas | R\$ 407.827 | R\$ 353.656 |
| Saldos de contas formados pelos participantes | R\$ 738.857 | R\$ 635.452 |
| 2. Fundos | R\$ 20.298 | R\$ 17.944 |
| Total das provisões | R\$ 1.526.216 | R\$ 1.302.368 |







| VCNE | 2016 | 2015 |
|--|------------|------------|
| | R\$ 49.092 | R\$ 50.000 |
| 1.1 Aposentadorias concedidas | R\$ 1.055 | R\$ 1.150 |
| Saldos de contas formados por empresas e participantes | R\$ 48.037 | R\$ 48.850 |
| Parcela de renda vitalícia | | R\$ 17.852 |
| 1.2 Aposentadorias a conceder no futuro | R\$ 17.088 | <u> </u> |
| Saldos de contas formados pelas empresas | R\$ 6.818 | R\$ 8.504 |
| | R\$ 9.588 | R\$ 8.628 |
| Saldos de contas formados pelos participantes | R\$ 682 | R\$ 720 |
| Renda vitalícia | R\$ 2.217 | R\$ 1.061 |
| 2. Resultado realizado: superávit | R\$ 2.048 | R\$ 1.893 |
| 3. Fundos | R\$ 70.445 | R\$ 70.806 |
| Total das provisões | K\$ 70.443 | |

No Relatório Anual, você encontra os quadros originais acima em Demonstração das Provisões Técnicas.

DESPESAS ADMINISTRATIVAS

As despesas administrativas de 2016 foram 20% superiores às do exercício de 2015. Esse aumento deve-se, principalmente, a custos com rescisões contratuais de funcionários, aprovação de alteração do Estatuto e do Regulamento dos planos, gestão de governança e contratação de consultorias de investimentos.

As receitas – R\$ 8,2 milhões – superaram em 5% o valor de 2015, e o fundo administrativo cresceu 15% em 2016, chegando a R\$ 6 milhões.

Para obter informações detalhadas sobre as despesas administrativas da Funsejem, consulte as tabelas de Demonstração do Plano de Gestão Administrativa no Relatório Anual.

FUNSEJEM E VOCÊ

Confira as principais ferramentas de comunicação desenvolvidas pela Funsejem em 2016:

SMS

Por meio de mensagens SMS, a Fundação criou mais um canal de comunicação com participantes aposentados, autopatrocinados e vinculados, que podem se manter atualizados sobre suas contas, rentabilidade estimada dos perfis, contribuição adicional, entre outros dados.

SERVIÇOS NO APPCENTER

O AppCenter, aplicativo da Votorantim, possibilita ao participante acesso a informações essenciais sobre o plano, tais como simulador de aposentadoria, extrato de conta e saldo atualizado dos rendimentos.



PRINCIPAIS AÇÕES EM 2016

CAPACITAÇÃO

Quatro treinamentos internos destinados a dirigentes dos Conselhos Fiscal e Deliberativo e da Diretoria Executiva foram realizados, além de treinamentos específicos para 126 profissionais das áreas de Desenvolvimento Humano e Organizacional (DHO) e Gente.

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA

A Funsejem marcou presença em 18 unidades do grupo Votorantim, espalhadas por oito estados do Brasil. Durante as visitas foram realizadas palestras de educação financeira voltadas ao fomento da poupança previdenciária. Participaram 1.630 empregados e a média de adesão ao plano Votorantim Prev chegou a 87%. No total, houve 229 novas inscrições ao plano.



Investimento imperdível



inha carreira foi construída dentro da Votorantim Cimentos, em Itaú de Minas (MG). Em 1983, iniciei como operador de subestação elétrica, depois passei a desenhista elétrico, desenhista projetista e projetista". Só nessa fase de projetos, ele ficou por 15 anos. "Depois surgiu a oportunidade de trabalhar com manutenção elétrica, fui técnico pleno, encarregado e chefe de manutenção elétrica, até 2013". Essa é a história de Hércules Orsi dentro da Votorantim, hoje, aposentado pela Funsejem.

Em paralelo, durante 25 anos, também atuou como professor na escola técnica Dom Inácio, em Itaú de Minas. "Contribuí para formação de técnicos em eletrotécnica, os quais muitos foram contratados pela Votorantim".

Orsi conta que por esses longos anos de trabalho acontecerem diversos fatos marcantes. Entre eles, destaca uma reunião na véspera de uma auditoria. "Além de discutirmos detalhes para a auditoria, o gerente de fábrica passou uma cena do filme Gladiador, mostrando o momento em que o ator principal motivava a tropa para um ataque ao exército inimigo. O efeito dessa estratégia foi fantástico, pois saímos dali supermotivados e energizados. O resultado da auditoria foi excelente, ficamos em segundo lugar, só perdendo para a unidade Rio Branco do Sul (PR)".

Outro momento importante que ele se lembra é quando foi coordenador do sistema TPM. "Emplacamos o primeiro lugar do grupo. Depois foi uma grande festa", conta ele satisfeito.

Após essa longa trajetória, saudade e carinho não faltam. "A equipe de manutenção elétrica da fábrica sempre foi muito unida e solidária. Não existia problema desse ou daquele chefe, quando ocorria algo mais grave todos ajudavam". Orsi explica que era

uma equipe formada em sua grande maioria de ex-alunos da escola Dom Inácio, e a liderança do departamento atuava como professores.

Em 2015, tudo mudou. Ele se aposentou e começou a receber a aposentadoria da Funsejem. Com isso, seu dia a dia passou a ser diferente. "Compartilho com meu filho um escritório de engenharia civil e agrimensura, em Itaú de Minas. Lá realizo projetos elétricos residenciais e industriais". Além disso, ele pratica outras atividades. "Jogo futebol duas vezes por semana e faço academia diariamente".

Orsi termina a entrevista falando sobre seu ponto de vista da Fundação. "A Funsejem é extremamente importante para os funcionários. É um investimento imperdível, pois aquilo que se investe rende conforme as melhores taxas de mercado, e ainda tem a contribuição monetária da própria companhia. Nenhum funcionário pode perder".

ESPAÇO DO PARTICIPANTE

Retorno certo



previdência privada é importante, e no caso da Funsejem é um investimento de longo prazo, o qual o participante e a empresa patrocinadora investem mensalmente, e este saldo vai capitalizando e gerando mais valor". É como Jean Carlos Ananias, supervisor de logística da Votorantim Cimentos, Campinas (SP), descreve a relevância da Fundação em sua vida.

Ananias que ingressou no grupo em 2000, diz que esse investimento será utilizado futuramente para atender às suas necessidades. Por isso, aproveita para deixar uma reflexão aos empregados que ainda não aderiram ao Votorantim Prev: "A Funsejem é uma entidade idônea e parceira, pois através dela a empresa oferece um apoio financeiro, por meio de contribuições em nome do participante". Quando lhe perguntado o que vem à cabeça quando pensa na Fundação, ele foi simples e objetivo: "uma poupança para o futuro".

Segundo ele, suas contribuições são "um investimento com retorno certo". Para o futuro, quando receber sua aposentadoria, ele espera "ter muita saúde para poder aplicar este patrimônio no que houver necessidade e ter uma vida com mais conforto".





Saúde no inverno

aixas temperaturas, chuvas escassas, clima frio e seco e baixa umidade do ar são características desta época do ano. A estação do inverno, por apresentar essas particularidades, traz o surgimento de vírus e problemas respiratórios, como alergias (rinite e sinusite) e até doenças mais graves, como a pneumonia. Para manter a boa saúde e enfrentar o frio típico do inverno, veja algumas dicas importantes.



Beba água, mesmo que não sinta sede.

Sopas, caldos, chás e outras bebidas quentes também são indicadas.



Consuma fibras, encontradas em verduras, legumes e grãos integrais, além de alimentos que estimulem a produção de serotonina, responsável pelo bem-estar, como nozes, castanhas e frutas.



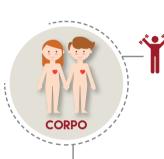
Evite alimentos gordurosos e industrializados, que além de potencializar o desânimo podem contribuir para a obesidade.



Procure deixar a casa arejada. Locais fechados favorecem a presença de ácaros e bactérias, que contribuem para alergias e doenças respiratórias.



Nos dias mais secos, evite ligar o ar-condicionado, pois ele potencializa a secura do ar.



Pratique atividade física regularmente, porém evite o período entre 10h e 17h, quando as vias respiratórias ficam mais irritadas.



Procure manter o sono em dia. Se a umidade do ar estiver muito baixa, provocando aquela sensação de secura, coloque toalhas molhadas ou uma bacia com água no quarto antes de dormir.



Evite banhos muito quentes, eles ressecam a pele.



Faça o uso de hidratantes nas mãos, corpo, rosto e lábios para evitar ressecamento e rachaduras. Para lavar olhos e nariz, use soro fisiológico.



Lave sempre as mãos. O vírus da gripe é transmitido por contato direto, como aperto de mãos, objetos contaminados, tosse e espirro. Caso esteja em local público, use álcool em gel.



Lave e, se possível, deixe ao sol casacos, blusas de lã e cobertores antes de usá-los. Essas peças acumulam muita poeira e ácaros.





Consumir menos e **reutilizar mais**

economia sustentável deixou de ser uma tendência para se tornar uma necessidade nas nossas vidas. Além de contribuir para o bem do planeta, esse conceito dá um respiro ao seu orçamento com pequenas atitudes em seu dia a dia. Quer descobrir como colocar isso em prática? Confira algumas dicas:

ALIMENTAÇÃO

A primeira dica é evitar as "compras do mês". Opte por ir ao mercado quinzenalmente ou semanalmente. Assim você consegue mais promoções, além de ir em estabelecimentos diferentes que possam ter preços melhores. Fora a economia, você consegue evitar que os alimentos estraguem, pois vai sempre comprar alimentos em pequenas quantidades, principalmente frutas e verduras.

ROUPAS

Se você não abre mão de ter um armário com muitas opções de looks, reduzir o consumo pode parecer difícil. Mas, hoje existe uma tendência a qual é possível encontrar peças de qualidade em brechós. Uma outra opção é vender e trocar itens pela internet, (existem grupos em redes sociais e sites próprios para isso); comprar roupas confeccionadas com tecidos biodegradáveis (elas custam um pouco a mais, mas o planeta agradece). Outra alternativa é reciclar suas peças, transformando calças em bermudas e jaquetas em coletes, ou ainda tingir camisas desbotadas com outras cores, etc.

RESÍDUOS

Você compra um sapato e ele vem em uma caixa, faz compras no mercado e coloca tudo em sacolas. Tudo isso gera impacto sobre o meio ambiente. É importante reduzir a quantidade de lixo que você produz. Não se trata apenas de consumir menos, mas também de destinar corretamente o que é usado. Comece separando lixo reciclável do orgânico e do que não tem destinação. Depois disso, você pode comprar uma sacola de tecido (retornável) para utilizar no mercado, nas feiras e onde mais conseguir.

REFLEXÃO

O principal causador do consumo desenfreado é a compra impulsiva. Pense bem antes de adquirir qualquer coisa, veja se não existem outras possibilidades, e se esse produto é realmente necessário. Um exemplo prático: você vai redecorar sua sala e quer comprar itens novos. Existe a alternativa de pegar coisas que você já tem em casa, como fotos, lembranças de viagens, ou ainda criar novos objetos seguindo vídeos "faça você mesmo". E tem mais: lixando e pintando, aplicando tecido ou adesivo, você pode dar cara nova para seus móveis.

Consumir é uma necessidade que todos nós temos, mas pode ser consciente. Afinal, o impacto gerado por toda a cadeia produtiva dos bens de consumo afeta diretamente o meio ambiente. Então o recado é consumir menos e reutilizar mais.

SUSTENTABILIDADE, VOCÊ E FUNSEJEM

Torne seu futuro sustentável. Invista, contribua, planeje-se em seu plano de aposentadoria. Aumente sua contribuição ou faça até um aporte adicional na Funsejem.
Seu bolso agradece.





Eleições dos Conselhos

Conheça os requisitos e candidate-se

m agosto se iniciam as eleições dos representantes dos participantes aos Conselhos Fiscal e Deliberativo da Funsejem. Nosso estatuto prevê que um terço das vagas sejam destinadas a eles. As demais vagas são preenchidas por participantes indicados pelos principais dirigentes das empresas.

Se você tem o perfil adequado, preenche os requisitos, e ainda quer estar mais perto da gestão, administração geral da entidade, entre outros fatores, veja como participar do processo à candidatura.

CANDIDATURA

O participante deve apresentar alguns pré-requisitos exigidos para a função de conselheiro. São eles:

- Ter experiência administrativa, financeira, contábil, jurídica, de fiscalização ou de auditoria.
- Não ter sofrido condenação criminal.
- Não ter sido penalizado por infração das leis da seguridade social ou como servidor público.
- Ter formação superior.

Para se inscrever, o participante interessado deve acessar o site www.funsejem.org.br e baixar dois formulários: requerimento de inscrição e atestado de boa conduta. Ambos devem ser preenchidos e assinados por ele. No caso do atestado de boa conduta, deve ser assinado também pela área de DHO ou Gente de sua empresa. Em seguida, os documentos devem ser digitalizados e o candidato deve subi-los para o site da Fundação.

VOTAÇÃO
Todo processo será realizado pelo site, inclusive a próxima etapa que é a votação. Nessa fase, todos os participantes estão convidados a votar nos candidatos de sua empresa, ou grupo de empresas a que pertencem, para a formação do Corpo Social.

Os novos eleitos tomarão posse em fevereiro de 2018, em substituição aos conselheiros que iniciaram mandato em 2015. Para acompanhar todo processo, fique atento aos canais de comunicação da Funsejem, pois em breve serão divulgadas as próximas fases das eleições. ■

