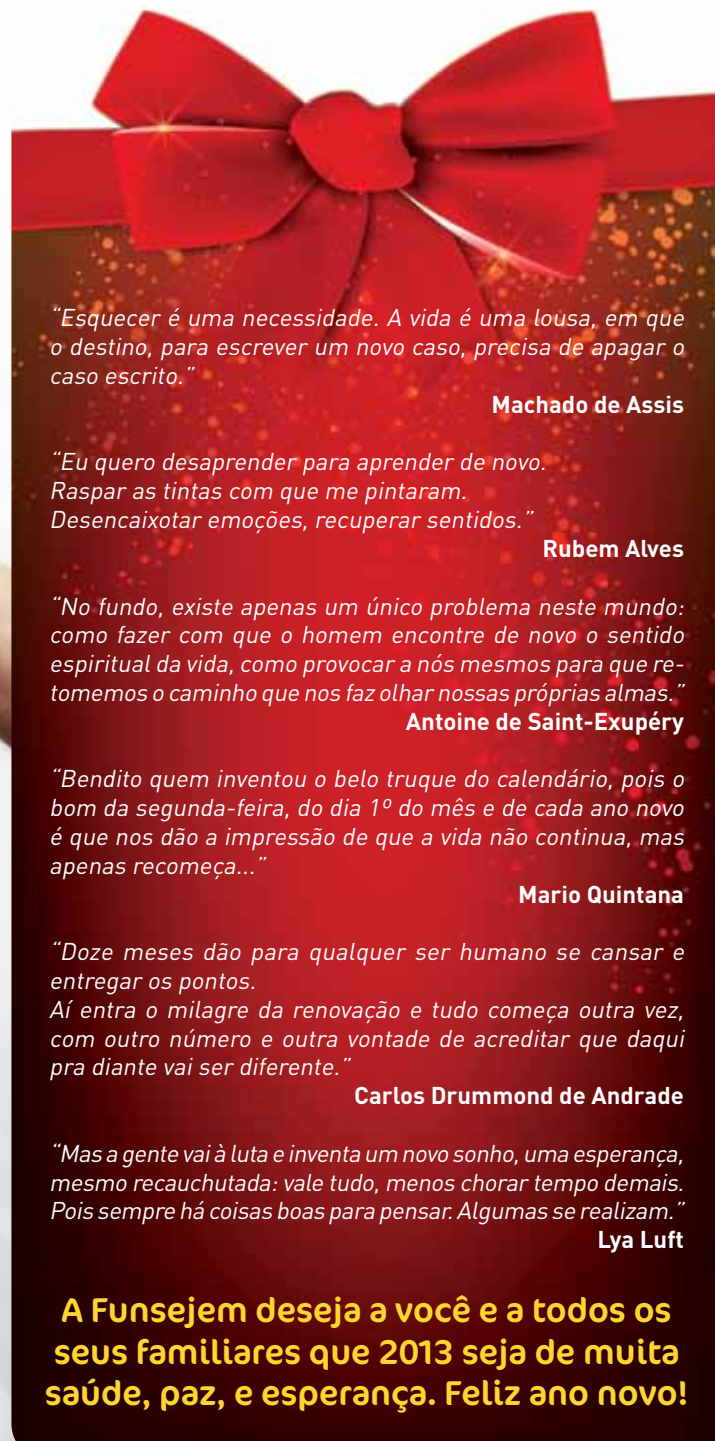




2012

em
foco

Teve de tudo um pouco. As iniciativas da Funsejem ao longo de 2012 buscaram avançar nas mais variadas frentes possíveis: gestão administrativa e financeira, comunicação, relacionamento, educação, capacitação. Não podia ser diferente, uma depende da outra. As ações de educação levadas às unidades dependem de um relacionamento de parceira com as empresas. A compreensão e o envolvimento dos participantes sobre as questões financeiras da entidade passam pelo processo de comunicação. E por aí vai. Na matéria das páginas 4 e 5 desta edição, relembramos as principais atividades desempenhadas neste ano: palestras, vídeos, e-learning, melhorias ao plano, certificação de dirigentes e muito mais. Acompanhe esta retrospectiva de mais um ano que termina cheio de realizações. ➔



"Esquecer é uma necessidade. A vida é uma lousa, em que o destino, para escrever um novo caso, precisa de apagar o caso escrito."

Machado de Assis

"Eu quero desaprender para aprender de novo. Raspar as tintas com que me pintaram. Desencaixotar emoções, recuperar sentidos."

Rubem Alves

"No fundo, existe apenas um único problema neste mundo: como fazer com que o homem encontre de novo o sentido espiritual da vida, como provocar a nós mesmos para que retomemos o caminho que nos faz olhar nossas próprias almas."

Antoine de Saint-Exupéry

"Bendito quem inventou o belo truque do calendário, pois o bom da segunda-feira, do dia 1º do mês e de cada ano novo é que nos dão a impressão de que a vida não continua, mas apenas recomeça..."

Mario Quintana

"Doze meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos."

Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez, com outro número e outra vontade de acreditar que daqui pra diante vai ser diferente."

Carlos Drummond de Andrade

"Mas a gente vai à luta e inventa um novo sonho, uma esperança, mesmo recauchutada: vale tudo, menos chorar tempo demais. Pois sempre há coisas boas para pensar. Algumas se realizam."

Lya Luft

A Funsejem deseja a você e a todos os seus familiares que 2013 seja de muita saúde, paz, e esperança. Feliz ano novo!



Vou, como de costume. A medição do tempo, em 24 horas para o dia, 7 dias para a semana, 30 para o mês e 365 para o ano, está entre nós há séculos. Mas a cada Réveillon que se aproxima, a sensação que temos é a de que o tempo passou de forma mais rápida.

Um dos motivos é, certamente, as inúmeras atividades que ano a ano as pessoas assumem, em busca do melhor, do novo, do desenvolvimento, do prazer. Na Funsejem, também foi assim, como mostra a matéria de capa das páginas 4 e 5 desta edição.

Trata-se de uma retrospectiva de nossas principais iniciativas em 2012, sempre adotadas com foco na cultura previdenciária. O que ela não mostra, mas pincelamos aqui, é a consequência do trabalho desenvolvido, representada pelo crescimento do plano.

Até novembro, o índice de adesão ao Votorantim Prev estava em 83,95%. No mesmo período do ano passado, ele era de 78,63%.

O interesse pelo plano também aumentou entre autopatrocinados e vinculados, participantes que se desligam do Grupo e optam por permanecer na Funsejem. De 2011 para cá, esse público cresceu 19%.

A poupança de todos os participantes capitaliza-se no mesmo embalo. Foi de 11,23% a variação patrimonial da Fundação de novembro do ano passado até aqui.

São vários os números a descrever. Todos consistentes, constantes e responsáveis por colocar plano e entidade em posições de destaque na previdência complementar brasileira. Com eles e, principalmente, com aqueles que de fato fazem todo este crescimento acontecer, uma vez mais partiremos em busca do melhor, do novo, do desenvolvimento, do prazer.

Boas-festas a você e à sua família. Nos vemos daqui a pouco, logo ali, em 2013. Até mais!

FUNSEJEM EM NÚMEROS • NOVEMBRO/2012

PARTICIPANTES

Ativos e afastados contribuintes	24.098	Autopatrocinados e vinculados	642
Aguardando benefício/resgate	4.701	Expatriados	21
Aposentados e pensionistas	458	Total	29.920

BENEFÍCIOS CONCEDIDOS

Aposentadoria, pensão, resgate, benefício por morte e invalidez	R\$ 3.554.979,52
---	-------------------------

CONTRIBUIÇÕES AO PLANO

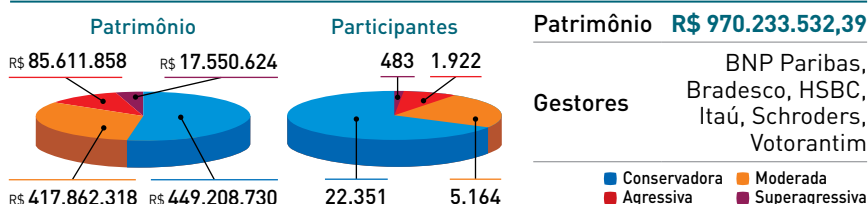
Dos funcionários	R\$ 4.118.294,59	Das empresas	R\$ 2.807.667,99
------------------	-------------------------	--------------	-------------------------

INVESTIMENTOS: DESEMPENHO

Modalidades		Empréstimo	
Conservadora	0,62%	Juros	1,09%
Moderada	0,57%	Valor concedido	R\$ 910.880,00
Agressiva	0,52%	Carteira atual	R\$ 14.513.810,30
Superagressiva	0,20%	Carteira máxima*	R\$ 29.133.237,41

*De acordo com a política de investimento, a carteira de empréstimo não pode ultrapassar 3% sobre o total dos recursos garantidores dos planos de benefícios.

INVESTIMENTOS: PATRIMÔNIO E PARTICIPANTES POR MODALIDADE



CARTAS

“Como fazer o cadastro do login e senha no site?”

Aelson Gomes de Oliveira,
Companhia Brasileira de Alumínio - Alumínio/SP.

Resposta: Para obter dados de acesso à sua conta pelo site da Funsejem, você mesmo deve cadastrá-los, clicando sobre a pergunta Está sem login e senha?, presente logo na primeira página, no box Saldo e Extrato de Conta. Em seguida, clique na opção Para se cadastrar, clique aqui. Na página que se abrirá, insira CPF, data de nascimento e clique em Continuar. Feito isso, o site vai te localizar em nossa base de dados. Você deverá, então, clicar em Continuar novamente, criar seu login, conforme regras apontadas no espaço ao lado do campo login, em Atenção. Logo depois, informe o email para onde você quer receber a senha automática que o site providenciará. Como ela é provisória, no seu primeiro acesso à sua conta, o site lhe pedirá para que a altere por uma senha própria.



Envie suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios.

Praça Ramos de Azevedo, 254 - 1º andar

CEP 01037-912 - 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) 3224-7300 - Fax: (11) 3224-7023



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, Paulo Prignolato e Guilherme Rhinow **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** 31.500 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.

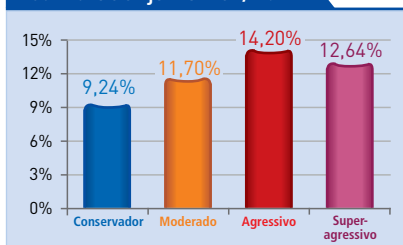
Perfis na meta

Conservador e moderado superaram seus objetivos; agressivo e superagressivo vêm recuperando perdas passadas

Os perfis de investimento da Funsej mostraram ao longo do ano, até novembro (último mês apurado), desempenhos compatíveis às metas de rendimento que cada um tem, com destaque para o conservador. Seu objetivo de retorno, que é de CDI mais 0,5% ao ano, foi o equivalente a 8,32% de janeiro a novembro. Mas o resultado conquistado pelo perfil acabou sendo de 9,24%.

As modalidades mais arriscadas, agressiva e superagressiva, que aplicam parte de seus recursos na renda variável (ex.: ações em bolsa) estão

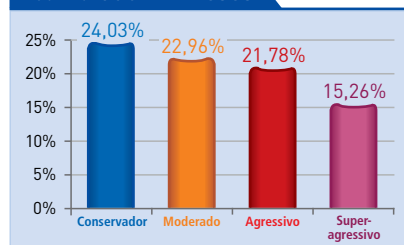
Acumulado: jan a nov/2012



lado a lado aos seus respectivos benchmarks (metas de rendimento). Elas acumularam 14,20% e 12,64%. Suas metas eram de 14,54% e 12,69%.

Como se vê, dentre estas duas modalidades, a agressiva teve rendimento

Acumulado: 24 meses

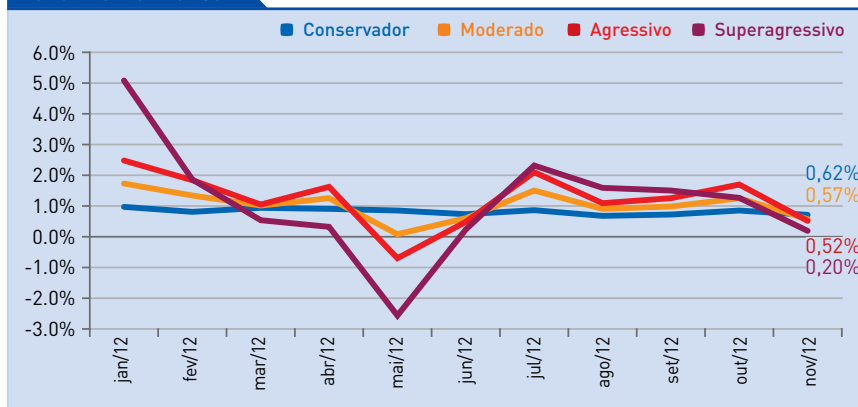


superior. Mas não por conta dos investimentos de alto risco, bastante instáveis durante todo o ano. Os bons números da agressiva decorreram da renda fixa que a compõe, baseada no IMA Geral, índice de títulos públicos mais voláteis e longos, atrelados à inflação. Esta renda fixa obteve ótimo desempenho, e como ela está presente em maior grau na agressiva, a performance total da modalidade acabou sendo melhor que na superagressiva (leia sobre os benchmarks dos perfis para 2013, na pág. 10).

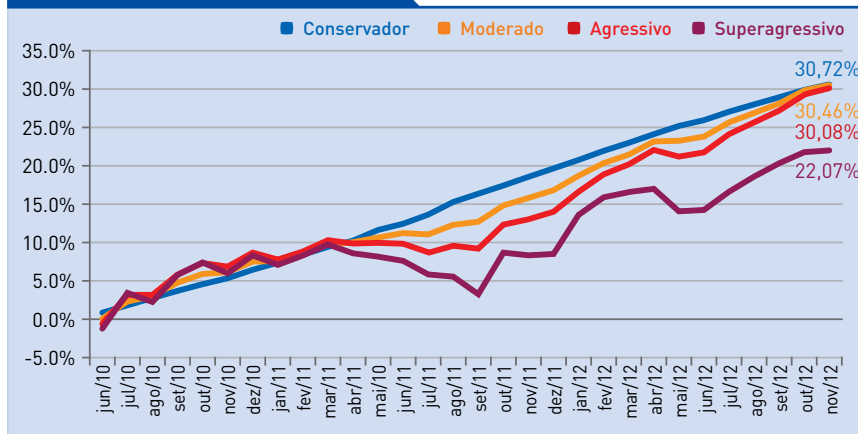
Ainda sobre os perfis mais arriscados, vale pontuar que a performance de ambos em 2012, até aqui, compensa algumas perdas anteriores. Pelo gráfico de 30 meses (veja abaixo), que traz o desempenho acumulado de cada perfil, é possível ver o impacto da crise econômica de 2011, entre os meses de abril e setembro. Em seguida, agressiva e superagressiva voltam a variar positivamente, com destaque para a primeira, que fecha o período com resultado próximo aos das modalidades conservadora e moderada.

Sobre esta, aliás, é sempre bom lembrar, ela é a média dos resultados conquistados pela conservadora e pela agressiva. Como eles foram bons, seu rendimento acumulado até o momento também foi, superando a previsão de render 11,43% para fechar em 11,70%.

Rendimento mensal



Rendimento acumulado: 30 meses



Destques de 2012

Confira as principais ações e novidades realizadas pela Funsejem ao longo deste ano

Vídeos sobre o plano Votorantim Prev, mudanças no regulamento, plano família, gente nova nos Conselhos, recondução da Diretoria, palestras de educação financeira e previdenciária. Essas foram algumas das ações promo-

vidas pela Fundação em 2012, pensando no seu plano de aposentadoria, em termos de fomento, melhorias de gestão, e crescimento. Retome conosco as principais medidas e novidades do ano, com a matéria a seguir. [▶](#)

EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA



PALESTRAS

Finanças pessoais: para este tema, a Funsejem contou, pelo segundo ano consecutivo, com a parceria da BM&FBovespa. Ao todo, foram realizadas seis palestras a mais de 250 funcionários.

Investimentos: outra parceria foi acertada, em junho, com a Votorantim Corretora. Aprenda a Gerenciar

seus Investimentos foi o tema desenvolvido nas três palestras promovidas a cerca de 150 funcionários.

Votorantim Prev: as visitas nas unidades para palestras sobre o plano completou dois anos em novembro. Só em 2012, foram 18 visitas, com 1.246 funcionários nas apresentações, entre participantes e não participantes do plano. A média de adesão das pessoas que assistem às palestras é de 80%. Isso significou 400 novos inscritos de janeiro até aqui.

NOVIDADES NO SITE

Vídeos Votorantim Prev: Em setembro, a Funsejem lançou quatro vídeos sobre o plano Votorantim Prev na área de educação financeira e previdenciária do site. Eles abordam assuntos como os benefícios do plano, as contribuições, os perfis de investimentos e o regime de tributação.

Simuladores: a Funsejem também incrementou esta área do site com um simulador de incentivo fiscal e uma nova versão do simulador de empréstimo. Estas novidades são fresquinhas, foram ao ar em dezembro. Leia matéria na página 7.

PROJETO NA PREVIC:

Ao longo do primeiro semestre, a Fundação organizou um projeto com todas as informações, ferramentas e ações de educação financeira e previdenciária programadas para 2013, encaminhando-o à Superintendência Nacional de Previdência Complementar, Previc, em outubro.

MELHORIAS AO VOTORANTIM PREV

Algumas melhorias foram aplicadas ao plano Votorantim Prev, em agosto, tais como a extensão da contribuição da empresa ao participante com mais de 65 anos de idade e 10 de serviço contínuo. Antes ela era interrompida neste momento.

Outra novidade foi na aposentadoria por prazo certo, de 5 a 20 anos. Agora, ela pode ter o prazo e a forma de recebimento alterados. No regulamento anterior, a opção por esta aposentadoria era irrevogável.

Também houve mudança envolvendo os participantes vinculados (Benefício Proporcional Diferido). Eles passaram a poder fazer depósitos esporádicos ao plano, o que não era permitido.

Todas as alterações do plano foram divulgadas no jornal Futuro de agosto, e no site, onde você encontra o regulamento sempre atualizado.



ALERTA AOS JUROS BAIXOS

Em junho, circulou a primeira de três edições seguidas do jornal Futuro com matérias e um editorial sobre o impacto da queda da taxa básica de juros (Selic) no rendimento dos investimentos conservadores. O objetivo foi alertar os participantes, além de reforçar o sistema de perfis de investimento como opção aos interessados em correr mais risco, para compensar a queda de rentabilidade.



PLANO FAMÍLIA

Para divulgar o plano família aos participantes da Funsejem de forma presencial, o banco Safra visitou, no primeiro bimestre do ano, algumas empresas patrocinadoras do Grupo na capital de São Paulo: Votorantim Metais (edifício Ermírio de Moraes), Votorantim Cimentos (centro corporativo e Jaguaré), e as sedes da Votorantim Participações e Fibria. A visita também incluiu a fábrica da Companhia Brasileira de Alumínio, em Alumínio (SP). Lembre-se: podem aderir ao plano família os cônjuges, filhos, noras, genros, enteados e netos de qualquer participante da Fundação. A administração do plano e a gestão financeira são de responsabilidade do Safra (11 3175-8240).

ÁREA DE RELACIONAMENTO

Organizada em janeiro, esta nova área passou a concentrar as ações presenciais da Funsejem sobre o plano nas unidades (palestras e treinamentos a participantes e DHOs). O Relacionamento também assumiu o atendimento da entidade, antes realizado pelas outras áreas. Até novembro, 19.600 chamados foram respondidos, por email, fale conosco do site e telefone.



E-LEARNING E PORTAL AO DHO

Em março, a Funsejem lançou no portal de treinamento do Grupo Votorantim um e-learning, curso à distância, sobre o Votorantim Prev para os profissionais de DHO. Parceiros da Fundação na divulgação do plano entre os funcionários das unidades, a área também ganhou um portal exclusivo com procedimentos operacionais, formulários, contatos, entre outros. O acesso é pelo site www.funsejem.org.br, com login e senha fornecidos pela Fundação.



QUEDA DE JUROS DO EMPRÉSTIMO

No embalo dos cortes na taxa básica de juros Selic, a Funsejem mudou o cálculo dos juros do empréstimo. No primeiro semestre do ano, com a regra antiga, a taxa chegou a atingir 1,57%. Depois da mudança, caiu bem. Em novembro, registrou o menor valor no ano, 1,09%.



RECONDUÇÃO DA DIRETORIA

Em maio, a Diretoria da Funsejem foi praticamente toda reconduzida a mais um mandato, que vai até 2014. O órgão é formado por Paulo Roberto Pisauro, diretor-superintendente da Funsejem; Gilberto Lara Nogueira, Guilherme Rhinow e Paulo Prignolato, que são diretores da Votorantim Industrial, Votorantim Cimentos e Votorantim Metais, respectivamente, além de José Eduardo Felgueiras Nicolau, gerente geral da Companhia Brasileira de Alumínio. Ele é novo na posição de diretor da Fundação, mas já atuou no Conselho Deliberativo anteriormente.

CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL

Cinco membros do Conselho Deliberativo e dois da Diretoria passaram pelo processo de certificação do Instituto de Certificação dos Profissionais de Seguridade Social - ICSS. Assim, a Fundação encerra 2012 com 80% dos dirigentes destes órgãos certificados, percentual acima do mínimo exigido pela legislação para este ano, de 50%, e do percentual relativo a 2013, de 75%.

A Funsejem também teve sua equipe administrativa participando de treinamentos, além de eventos do setor, promovidos pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar - Abrapp, como os encontros técnicos de Seguridade, Contabilidade, Comunicação e Relacionamento, e o Congresso Brasileiro dos Fundos de Pensão.

GENTE NOVA NOS CONSELHOS

Em fevereiro, tomaram posse os conselheiros deliberativos e fiscais eleitos pelos participantes, em votação realizada no final de 2011. Eles representam um terço das vagas destes órgãos e cumprirão mandato até 2015. As demais cadeiras foram preenchidas em julho, por profissionais indicados pelas empresas patrocinadoras.

Alguns representantes estão em seu segundo mandato, como o conselheiro

fiscal Luiz Carlos de Jesus e o conselheiro deliberativo Luiz Marcelo Pinheiro Fins. Outros estreiam como dirigentes da Fundação.

Entre eles, o presidente do Conselho Deliberativo João Bosco Silva (nomeado em agosto) e Otávio Carneiro de Rezende, vice-presidente do mesmo órgão.





Top de linha



Entre os inúmeros benefícios praticados pela Votorantim, sem dúvida este é um dos mais importantes”, diz o engenheiro químico Claudio Chiari, que passou a receber sua aposentadoria pela Funsejem em 2010. Ele sempre investiu o máximo possível no plano. “É a melhor forma de prepararmos o futuro. A Votorantim contribui com a poupança, e o rendimento é muito bom”.

Chiari lembra-se com saudade da época em que trabalhou no Grupo. “Principalmente o ambiente de trabalho, muitas discussões acaloradas para resolver os problemas do dia a dia, encerrando-se nos tradicionais happy hours com as respectivas famílias. Nestes



encontros, todos os problemas se resolviam, principalmente depois de algumas cervejinhas”, diverte-se.

Ao sair da Votorantim, continuou poupando na Funsejem, e aos 53 anos solicitou a aposentadoria. Mas continua na ativa. “Após uma passagem pelo setor de operações logísticas entre 2010 e 2011, estou de volta às

raízes, atuando com Celulose e Papel. Quero transmitir o máximo de conhecimento.

É o mínimo que posso fazer em troca do muito que recebi”. Sobre o benefício

da Funsejem, utiliza “para aplicar nos estudos dos filhos e investir em um imóvel”.

ALGUNS MOMENTOS MARCANTES, EM 28 ANOS

1980: início de tudo, em estágio na Papel Simão (atual Fibria). Atuou na área Industrial da fábrica de Piracicaba (SP). Foi gerente técnico e gerente de qualidade corporativo.

2000: já na área de DHO, participou da definição e implantação do Sistema Integrado de Gestão (SIG), e da construção do Sistema de Gestão Votorantim (SGV). “Me proporcionou conhecimento em praticamente todas as operações da Votorantim”.

2007: implantação dos Centros Técnicos da Academia de Excelência. Desafio: “coordenar a Escola dos Sistemas Minerio Metalúrgicos, com colegas da Metais, da Cimentos, e parceiros da Universidade Federal de Ouro Preto e USP. Realizamos um bom trabalho”.

ESPAÇO DO PARTICIPANTE

Motivação para investir

É uma vantagem a mais que nos motiva a investir no futuro”, diz Reginaldo Tenório da Silva, técnico especializado em Siderurgia, da Votorantim Siderurgia, em Resende (RJ), sobre as contribuições que recebe da empresa em seu nome.

Ele contribui com 6%, pois diz que poupar na Fundação “é uma forma segura e rentável”. Isso também explica porque aderiu ao Votorantim Prev desde que entrou na Votorantim. “Já participei de outra previdência, mas a Funsejem é a mais rentável”.

“ESPERAR PELA PREVIDÊNCIA DO GOVERNO É DORMIR COM O INIMIGO”.

Para Reginaldo, a Funsejem é uma forma de se pensar no amanhã. E ele recomenda o plano de benefícios, porque “esperar pela previdência do governo é dormir com o inimigo”.

A expectativa do participante para o momento de se aposentar é prestar consultoria na área de Siderurgia, seu ramo atual. Na futura nova etapa de vida, ele acredita que a Fundação “dará suporte financeiro para realizar os sonhos que ficaram esquecidos”.

SEMPRE DÁ TEMPO

É possível aderir ao Votorantim Prev a qualquer momento, não importa há quanto tempo você entrou na empresa. Basta solicitar ao seu DHO local, ou à própria Funsejem um material explicativo do plano, mais ficha de inscrição. Informe seus beneficiários, escolha um regime tributário, um perfil de investimento e, claro, o valor de seus depósitos mensais. Leia mais sobre as contribuições na página 9 e veja quanto é possível acumular.



Economia para ver e crer

Se você é meio São Tomé, acesse o simulador de incentivo tributário lançado no site www.funsejem.org.br em dezembro. Ele foi criado para você ver e crer na economia que pode fazer em imposto ao investir em previdência complementar.

São dois cálculos. O primeiro mostra quanto paga de imposto quem não contribui para um plano de aposentadoria como o da Fundação, em contraposição

a quem contribui. A outra conta ajuda o participante já contribuinte a identificar quanto falta aportar no plano para aproveitar a dedução fiscal anual no limite (entenda o incentivo tributário no box abaixo).

As simulações são simples e feitas em poucos cliques. Basta preencher os campos relativos a contribuições ao plano e rendimento salarial.



INCENTIVO FISCAL EM MIÚDOS

Como funciona: o incentivo fiscal na previdência complementar permite ao participante que preenche o modelo completo de declaração de IR deduzir as contribuições feitas ao plano, da base de cálculo de seu imposto de renda, até o limite de 12% da renda bruta anual. No modelo simples de declaração, a dedução de previdência privada está no desconto padrão de 20%.

13º - dedução exclusiva na fonte: o incentivo fiscal sobre o 13º é calculado à parte, por se tratar de renda com tributação exclusiva na fonte. Sendo assim, a contribuição para uso do incentivo fiscal nesta renda não pode ser somada às outras contribuições realizadas ao longo do ano e utilizadas no cálculo dos 12% de incentivo por ocasião da declaração de ajuste anual.

Simulador de empréstimo a aposentados

O simulador de incentivo fiscal não é a única novidade do site. Nele, foi publicada uma nova versão do simulador de empréstimo, que agora também faz simulação a aposentados do plano.

De aspecto prático, exige do usuário apenas as informações relativas ao valor desejado, e ao valor do benefício mensal que recebe. O empréstimo não deve comprometer mais que 25% da aposentadoria do participante, é limitado a 48 parcelas e não pode ultrapassar o fim do benefício.

MAIS SIMULAÇÕES

Além dos cálculos de incentivo fiscal e empréstimo, o site tem outros dois simuladores. O de perfil de investidor (conservador, moderado, agressivo e superagressivo) e o de aposentadoria, que calcula seu benefício, e o regime tributário mais adequado (progressivo ou regressivo), a ser escolhido pelo participante até o último dia útil do mês seguinte à adesão ao plano.

Respostas da edição anterior

Assinale a alternativa correta: 1) motorista de táxi, vendedor ambulante e caseiro são segurados obrigatórios; 2) segunda alternativa; 3) segunda alternativa; 4) terceira alternativa. **Verdadeiro ou falso:** 1) falso; 2) falso; 3) verdadeiro; 4) verdadeiro; 5) verdadeiro; 6) falso; 7) verdadeiro. **Cruzadas:** 1) fixas; 2) multicotas; 3) adicional; 4) superagressivo; 5) repartição; 6) planejamento; 7) variáveis; 8) regimes.

Cálcio, sol e malhação

Previna-se contra
a osteoporose
com alimentação
balanceada e
atividade física.



Dr. José Henrique
Andrade Vila

Osteoporose significa perda da mineralização óssea, que constitui a perda do cálcio no osso, e a consequente resistência dele”, diz o Dr. José Henrique Andrade Vila, clínico e cardiologista do hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo.

Segundo o médico, esse fenômeno é muito comum em mulheres, particularmente após a menopausa. Mas também pode acontecer em homens. “O fato de haver nítida relação com a menopausa levou a concepção errada de que a reposição hormonal resolveria o problema, porém isso não foi eficaz para todos e trouxe outras complicações”, explica Dr. Vila. Em pacientes com problemas de osteoporose anteriores à menopausa, a tendência é que a doença se agrave com a chegada desta fase. Assim, o grande remédio para esta doença é a prevenção, que deve ser feita desde muito cedo. “Para se ter um futuro bom da massa óssea é preciso atividade física, boa alimenta-

CÁLCIO À MESA E VITAMINA D NA PELE

É a vitamina D que permite a absorção do cálcio pelo corpo. Para obtê-la, tome sol de manhã e ao final da tarde, sem protetor, com muita atenção ao tempo de exposição. Agora, veja alguns alimentos com cálcio.

- Atum, sardinha, salmão, caranguejo
- Leite e derivados
- Semente de gergelim
- Manjerição, couve, espinafre, brócolis
- Grãos de soja, amêndoas

ção, caminhada ao sol de manhã e ao final da tarde”, recomenda Dr. Vila, com um alerta a quem tem pele branca e olhos claros. Para ele, essas pessoas devem tomar muito cuidado com o sol, devido ao câncer de pele. “De manhã cedo, os raios são menos agressivos para pele”, ressalta.

Outras indicações dadas são: “ingestão de azeite, omega 3, vitamina D, evitar adoçante dietético, bem como realizar consulta médica.”

FATORES DE RISCO PARA A OSTEOPOROSE



- **Menopausa:** com a interrupção da menstruação, ocorre diminuição dos níveis de estrogênio 7 (hormônio feminino), que é fundamental para manter a massa óssea.
- **Envelhecimento:** a perda de massa óssea aumenta com a idade.
- **Hereditariedade:** a osteoporose é mais frequente em pessoas com antecedentes familiares da doença.
- **Dieta pobre em cálcio:** o cálcio é fundamental na formação óssea. Sua obtenção a partir da alimenta-

ção é imprescindível para prevenir a osteoporose.

- **Excesso de fumo e álcool:** tem-se observado maior incidência de osteoporose entre as pessoas que consomem álcool e fumo em excesso.
- **Sedentarismo e imobilização prolongada:** o exercício físico constitui um importante estímulo para a formação e o fortalecimento dos ossos. Grandes períodos de imobilização e a falta de exercícios podem levar à osteoporose.

Além da contribuição

Quanto mais você contribuir, melhor. Mas planejamento é a palavra-chave.



Básica, normal e adicional. Todas as contribuições ao seu plano de benefícios são fundamentais para a formação de sua reserva financeira. Com a vantagem de serem práticas. A contribuição básica de participante, mensal, é descontada do salário. E até mesmo a contribuição adicional, que é voluntária, pode ser feita via folha de pagamento. É uma forma de poupar sem perceber.

A empresa também contribui em nome do funcionário, aumentando ainda mais a reserva. O importante, porém, é

se planejar e poupar o quanto antes, construindo ao longo dos anos o saldo que irá complementar sua aposentadoria pelo INSS, mantendo seu padrão de vida no futuro.

Veja, nas simulações, como o tempo é seu grande aliado. Lembre-se de que as contribuições podem ter seus valores alterados. Isso possibilita começar com pouco e aumentar os depósitos depois. 

Salário (R\$)	Contribuição do funcionário: 6,0%			SALDO PROJETADO EM R\$			
	Funcionário	Empresa	Total	5 ANOS	10 ANOS	15 ANOS	25 ANOS
1.500,00	90,00	22,50	112,50	8.029,01	19.342,83	35.285,35	89.405,89
3.500,00	210,00	52,50	262,50	18.734,36	45.133,28	82.332,47	208.613,74
6.500,00	390,00	390,00	780,00	55.667,81	134.110,31	244.645,06	619.880,84

Hipóteses financeiras: juros de 5% ao ano, e crescimento salarial de 2% ao ano.

CONTRIBUIÇÕES NO VOTORANTIM PREV

De funcionário	Básica: equivale a um percentual de 0,5% a 6% do salário. Pode ser alterada a qualquer momento, até duas vezes ao ano, por meio do DHO local. Adicional: pode ser feita a qualquer momento, por desconto em folha de um percentual livre sobre o salário ou depósito na conta corrente da Funsejem. Vale lembrar que a adicional não recebe contrapartida da empresa patrocinadora.
De empresa	Normal: é realizada pela empresa ao participante ativo, conforme abaixo: - Para salário inferior a R\$ 4.797,75 (em 2012), a contribuição normal iguala-se à básica do participante, até o limite de 1,5% do seu salário nominal. - Para salário igual ou superior, a contribuição normal iguala-se à básica do participante, até o limite de 6% do seu salário nominal.

NO PLANO VCNE É ASSIM:

Contribuições de funcionário	Básica: equivale a um percentual de 3% a 5% do salário. Pode ser alterada a qualquer momento, até duas vezes ao ano, por meio do DHO local. Adicional: idem ao Votorantim Prev.
Contribuição de empresa	Normal: é realizada pela empresa ao participante ativo e equivale a 50% de sua contribuição básica.

Nota: o VCNE está fechado para novas adesões. Tem 292 participantes, e uma patrocinadora, a Votorantim Cimentos N/NE.

Salário (R\$)	Contribuição do funcionário: 5,0%			SALDO PROJETADO EM R\$		
	Funcionário	Empresa	Total	8 ANOS	20 ANOS	30 ANOS
3.000,00	180,00	90,00	270,00	34.433,91	138.600,54	321.629,90
5.000,00	300,00	150,00	450,00	57.389,85	231.000,90	536.049,83

Hipóteses financeiras: juros de 5% ao ano, e crescimento salarial de 2% ao ano.



Perfis agressivo e superagressivo têm novas metas de rendimento

Política de investimentos 2013

Como ocorre todo mês de novembro, a Funsejem fechou sua política de investimentos para o próximo ano. A principal mudança, a vigorar já a partir de janeiro de 2013, está nas metas de rendimento dos perfis de alto risco, o agressivo, e o superagressivo (este vigente apenas no plano Votorantim Prev). Saiba como eles ficaram.

» CONSERVADOR

O perfil conservador permanecerá nas condições atuais, ou seja, 100% baixo risco (renda fixa), com meta de rendimento (benchmark) de CDI mais 0,5% ao ano. O CDI, é sempre bom lembrar, reflete a taxa básica de juros da economia, a Selic, atualmente em 7,25% ao ano.

» AGRESSIVO E SUPERAGRESSIVO

Os perfis agressivo e superagressivo têm novidades nos objetivos de retorno dos investimentos de alto risco (renda variável). A parte da carteira destes perfis destinada às aplicações de renda fixa permanece a mesma. Para facilitar, veja o quadro abaixo.

Metas de rendimento		
Perfil	Meta em 2012	Meta em 2013 - NOVA
Agressivo	80% IMA + 20% IBrX	80% IMA + 10% IBrX + 6% SMLL + 4% IDIV
Superagressivo	60% IMA + 40% IBrX	60% IMA + 20% IBrX + 12% SMLL + 8% IDIV

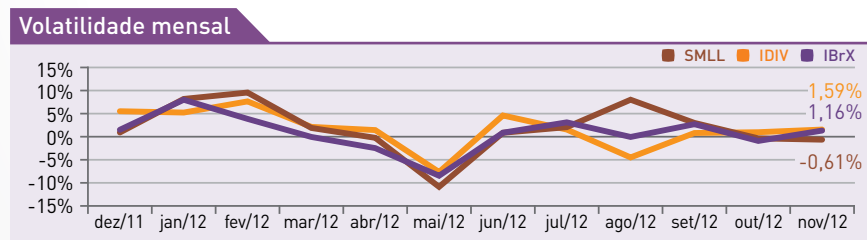
» MODERADO

Este perfil não tem carteira própria e continuará sendo o equivalente à média de rendimentos do conservador e do agressivo. A única mudança será o reflexo do novo benchmark agressivo sobre seu resultado final.

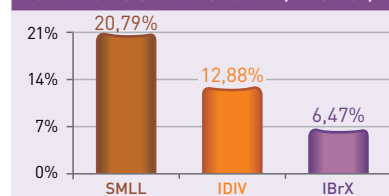
» ENTENDA OS ÍNDICES QUE COMPÕEM AS METAS

Segmento	Índice	Definição
Renda fixa	CDI	Reflete a taxa básica de juros da economia, a Selic.
	IMA Geral	É mais inconstante que o CDI, em termos de resultados. Tem títulos públicos voláteis, longos, atrelados a índices de inflação.
Renda variável	IBrX	Mede o retorno de 100 ações, entre as mais negociadas na bolsa de valores BM&FBovespa, em número de negócios e volume financeiro.
	SMLL	Calculado pela BM&FBovespa, mede o retorno de uma carteira composta por empresas menores, em fase de crescimento.
	IDIV	Também da BM&FBovespa, mede o comportamento das ações de empresas que se destacam em termos de pagamento de dividendos e juros sobre o capital próprio aos investidores.

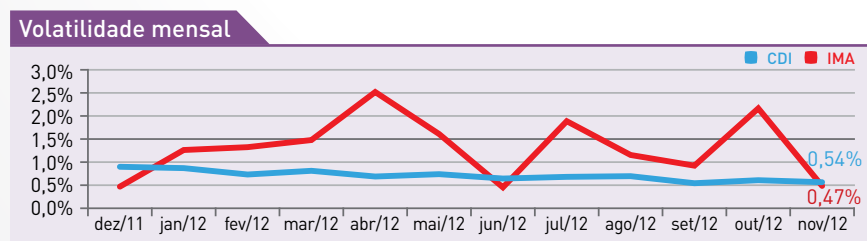
» DESEMPENHO DOS ÍNDICES DE RENDA VARIÁVEL: ÚLTIMOS 12 MESES



Rendimento acumulado: dez/11 a nov/12



» DESEMPENHO DOS ÍNDICES DE RENDA FIXA: ÚLTIMOS 12 MESES



Rendimento acumulado: dez/11 a nov/12

