

Perfis: o risco de mudar

Mudar de perfil de investimento deveria ser uma decisão tomada com muita consciência e segurança. Infelizmente, nem sempre é assim. Segundo Luiz Mário Monteiro de Farias, líder de Investimentos na Towers Watson, entrevistado desta edição, há muitos investidores que deixam de lado fatores racionais em um momento de decisão. Um exemplo disso é quando o participante se pauta pela rentabilidade para avaliar investimento. “Não é a forma correta. A forma correta é pelo risco. Ouvi histórias de pessoas que venderam carros para investir na bolsa em 2008”, diz Farias. Aquele ano, como se sabe, foi de crise. E das bravas, com perdas que para muitos foram irrecuperáveis, exatamente por não se posicionarem de modo adequado diante dos investimentos. Leia mais nas páginas 4 e 5. →



GESTÃO

Renda extra? Faça adicional

Entre os meses de junho e agosto, algumas patrocinadoras pagam adiantamento do programa de participação nos resultados - PPR. Se você quer aproveitar a oportunidade de renda extra e incrementar a poupança para a aposentadoria, faça uma adicional. Mas atenção, contate o Desenvolvimento Humano e Organizacional (DHO) e programe-a sobre seu salário, via desconto em folha, pois as contribuições sobre recursos de PPR não têm incentivo fiscal para fins previdenciários. A Medida Provisória 597, de dezembro de 2012, divulgada neste jornal, site e boletins internos, determinou tributação exclusiva na fonte dos rendimentos de PPR. A única dedução permitida refere-se a pensões alimentícias. 

Lembrete

O incentivo fiscal a quem investe no plano permite deduzir do imposto de renda as contribuições feitas, até o limite de 12% da renda bruta anual, para quem preenche o modelo completo de declaração (no simples, o incentivo faz parte do desconto padrão de 20%).



Uma matéria bastante positiva foi publicada na edição eletrônica do jornal Valor Econômico em junho, sobre o aumento do interesse dos bancos por ações de educação financeira. De acordo com o texto, a constatação pode ser observada no investimento crescente que tem sido feito pelas instituições e no aumento da procura de serviços e ferramentas sobre o assunto pela população. Só a Federação Brasileira de Bancos - Febraban, citada na notícia, afirmou ter investido R\$ 20

milhões nos últimos três anos.

Em meio a tantas pesquisas mensais apontando endividamento crescente entre as famílias de norte a sul do país, qualquer pequeno movimento como esse deve ser comemorado. No início do ano, mais precisamente em janeiro, o jornal Folha de S. Paulo também tratou da questão em uma matéria onde identificava um crescimento na procura de cursos e palestras de Finanças Pessoais. Alguns gratuitos, e promovidos por instituições como a

BM&F Bovespa, que em parceria com a Funsejem faz um trabalho internamente no Grupo Votorantim.

Mas nem tudo são flores. O déficit educacional brasileiro é grande. Faz com que os reflexos dos avanços promovidos levem tempo para atingir uma camada significativa da população. E isso, claro, considerando que eles sejam mantidos, aperfeiçoados, ganhem corpo. Movimento que pode e deve acontecer, desde que todos, pessoas físicas e jurídicas, desejem e se empenhem.

FUNSEJEM EM NÚMEROS • MAIO/2013

PARTICIPANTES

| | | | |
|----------------------------------|--------|-------------------------------|---------------|
| Ativos e afastados contribuintes | 24.306 | Autopatrocinados e vinculados | 1.023 |
| Aguardando benefício/resgate | 4.807 | Expatriados | 21 |
| Aposentados e pensionistas | 485 | Total | 30.642 |

BENEFÍCIOS CONCEDIDOS

| | |
|---|-------------------------|
| Aposentadoria, pensão, resgate, benefício por morte e invalidez | R\$ 2.818.953,16 |
|---|-------------------------|

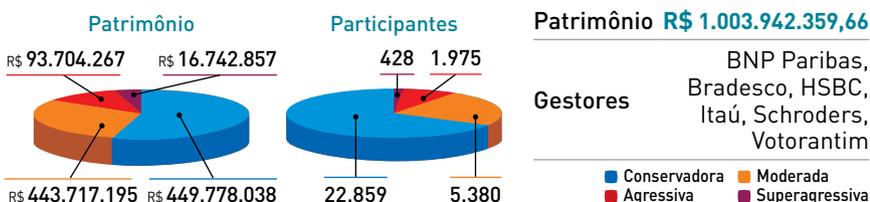
CONTRIBUIÇÕES AO PLANO

| | | | |
|------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
| Dos funcionários | R\$ 4.121.297,06 | Das empresas | R\$ 2.892.782,34 |
|------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|

INVESTIMENTOS: DESEMPENHO

| Modalidades | | Empréstimo | |
|----------------|--------|-----------------|--------------------------|
| Conservadora | 0,41% | Juros | 1,12% |
| Moderada | -0,57% | Valor concedido | R\$ 1.320.630,17 |
| Agressiva | -1,56% | Carteira atual | R\$ 15.908.181,20 |
| Superagressiva | -1,43% | | |

INVESTIMENTOS: PATRIMÔNIO ATINGE 1 BILHÃO DE REAIS



CARTAS

“Esqueci minha senha. Como faço para recuperar?”

Ronaldo Donizeti Garcia, Fibria-MS, Três Lagoas/MS.

Resposta: Para recuperar seus dados de acesso, é preciso que vá até a primeira página de nosso site, clique sobre a pergunta “Está sem login e senha” e, em seguida, sobre a opção “Esqueci meu login e minha senha”. Insira as informações pedidas pela página e clique em “Continuar”. Feito isso, o sistema vai lhe enviar seu login e uma nova senha automática. Lembre-se de que ao usá-la pela primeira vez, o site pedirá que a altere por uma própria, respeitando as regras de criação apresentadas na página.

“Gostaria de estender minha satisfação ao atendimento da equipe Funsejem, tanto pelo telefone (cortesia, atenção e presteza, princípios hoje não encontrados em equipes de teleatendimento), quanto via email (empenho em solucionar dúvidas e principalmente na resolução de minha solicitação). Obrigado por tudo.”

Adalton Bastos de Oliveira, VMZ, Três Marias/MG



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.



MISTO
 Proveniente de fontes responsáveis
 FSC® C044162

Perfis 2013: resultados em baixa

Ações e títulos públicos derrubam rendimento dos perfis



O mês de maio foi mais uma vez marcado por forte instabilidade nos investimentos, tanto no segmento de renda variável, que engloba o mercado de ações, como no de renda fixa, em especial os títulos públicos longos, atrelados à inflação.

No caso dos perfis da Funsejem, a renda variável está presente nos perfis moderado, agressivo e superagressivo, em diferentes graus (veja tabela ao lado). Já a renda fixa faz parte dos quatro perfis, com uma diferença. O agressivo e o superagressivo têm em sua carteira de renda fixa, dentre outras aplicações, os títulos públicos classificados como NTN-B, que pagam uma taxa pré-fixada, mais a variação da inflação, os quais apresentaram muita oscilação na rentabilidade devido ao comportamento da taxa de juros (Selic) e da inflação. O conservador também destina recursos a estes títulos, mas apenas uma pequena parte, de modo que o perfil possa buscar a superação do CDI, índice referência no segmento de renda fixa, com baixa oscilação, e que faz parte da meta de ganhos do conservador.

É importante frisar que o impacto deste mercado financeiro arredo é geral, afeta todos os investidores. Para o ano de 2013, em especial, os reflexos são fortes, acentuados. À exceção de abril, os outros meses foram de rendimentos baixos, sem ganho real, ou seja, sem ganho capaz de oferecer correção monetária acima da inflação. Se pegarmos a inflação acumulada de janeiro a maio (IPCA) teremos 2,88%, contra uma rentabilidade acumulada de -2,33% no perfil superagressivo, -1,58% no agressivo,

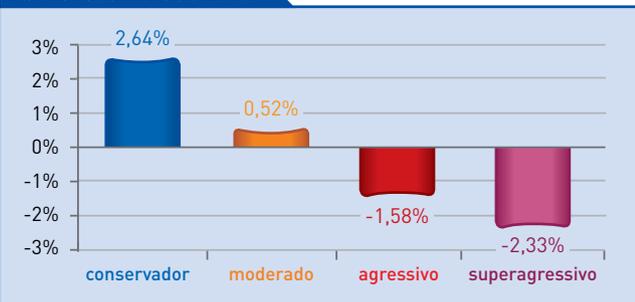
0,52% no moderado, e 2,64% no conservador.

Em prazos superiores, o cenário felizmente é mais positivo. Em 18 meses, por exemplo, a inflação (IPCA) está em 9,43%, e os perfis da Funsejem estão todos acima de 13,33%. De qualquer forma, vivemos um momento de atenção, que requer ainda mais cuidado não só sobre a escolha dos perfis, mas sobre o período de formação de nossa poupança previdenciária e o volume de aportes que destinamos a ela. Disciplina e esforço serão cada mais necessários.

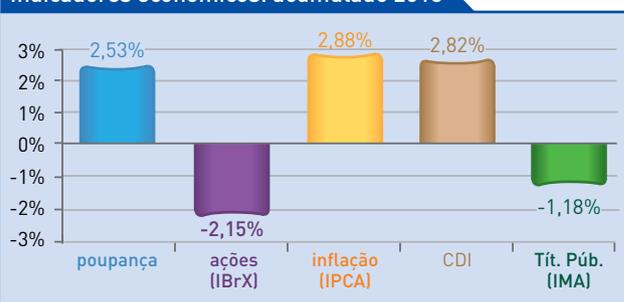
| Período | Conservadora | Moderada | Agressiva | Superagressiva |
|---------|--------------|----------|-----------|----------------|
| Mai | 0,41% | -0,57% | -1,56% | -1,43% |
| Abr | 0,67% | 0,89% | 1,11% | 0,85% |
| Mar | 0,58% | -0,10% | -0,77% | -0,58% |
| Fev | 0,40% | -0,11% | -0,63% | -1,14% |
| Jan | 0,56% | 0,42% | 0,28% | -0,04% |

| Período | Segmento de aplicação | |
|----------------|--|-------------------------------|
| | Renda fixa | Renda variável |
| Conservadora | 100% CDI + 0,5% | 0% |
| Moderada | É a média dos perfis conservador e agressivo | |
| Agressiva | 80% IMA Geral | 10% IBrX + 6% SMLL + 4% IDIV |
| Superagressiva | 60% IMA Geral | 20% IBrX + 12% SMLL + 8% IDIV |

Perfis: acumulado 2013



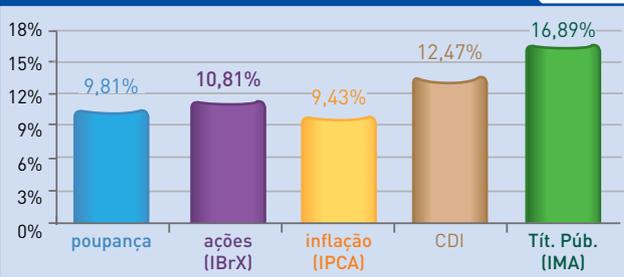
Indicadores econômicos: acumulado 2013



Perfis: acumulado 18 meses



Indicadores econômicos: acumulado 18 meses



O risco da migra

Decisão deve resultar de uma estratégia de investimentos condizente aos objetivos do participante

Quando o assunto é perfil de investimento, talvez as principais perguntas a fazer sejam qual e quando escolher. Pudera. A decisão por um perfil tem reflexo sobre o saldo de aposentadoria. A lição de casa básica é conhecer o grau de risco e os objetivos de retorno dos perfis. Só assim, é possível chegar à opção mais

adequada às suas características pessoais de investidor, e aos seus objetivos próprios com o investimento que está fazendo. Nem todos, porém, dão este primeiro passo. De olho em resultados, muitos derrapam. Esta é uma das constatações de Luiz Mário Monteiro de Farias, líder de Investimentos na Towers Watson. Leia mais a seguir. [v](#)



COMO ESCOLHER UM PERFIL?



Resposta: Há uma série de fatores. Primeiro, quanto mais tempo para a aposentadoria, mais contribuições o participante vai ter. E como elas dependem do salário, olhando daqui pra frente, é como se o participante mais jovem tivesse um título de renda fixa. Então pode, de certa forma, alocar mais risco para seu saldo atual. Essa é a nossa forma de encarar essa questão que o mais jovem pode ter mais risco. Ele não pode ter mais risco porque ele é mais arrojado. Ele pode ser jovem e ser extremamente conservador. Outro aspecto do tempo é que você fica menos sujeito às questões cíclicas do mercado, os altos e baixos.

Segundo fator: quanto maior a dependência da complementação de aposentadoria, ou seja, do que o participante vai receber além do INSS, mais foco e atenção ele vai ter que ter na carreira, e mais cuidado na seleção do perfil. Mais um ponto importante. Se o participante tem outras fontes de renda, ele tem espaço para assumir mais riscos. Quanto aos fatores emocionais, estamos falando do que deixa ou não o participante desconfortável, como ele reage a perdas. Aqueles que têm dificuldades de lidar com perdas estão mais próximos do perfil conservador. Por fim, rentabilidade passada não é a forma correta de avaliar perfil. A forma correta é pelo risco.



EXISTE RISCO AO MUDAR DE PERFIL?



Resposta: Como ninguém tem bola de cristal e consegue prever o comportamento do mercado, o risco é mudar no ciclo desfavorável. Exemplo: você está no perfil conservador, e o agressivo está indo bem. Você muda porque viu essa rentabilidade interessante. Quando você toma essa decisão, corre o risco de logo depois o mercado mudar de direção. Outra situação é você passar por um período de perdas em um perfil mais agressivo e sair. O momento de perdas é provavelmente o pior pra sair, porque se o mercado se recuperar, você vai ter deixado todo seu dinheiro na mesa. Isso não quer dizer que o investidor não deva mudar. Se ele não tolera volatilidade, primeiro, ele fez uma decisão errada. Só que ele não tinha visto o risco se materializar. Quando o risco se materializou, ele criou essa percepção e vai querer mudar. Ele vai ter perda? Vai, mas o destino dele já estava selado quando ele escolheu de forma equivocada o seu perfil.

ção de perfis



MIGRAR PARA PERFIS DE MAIOR RISCO APÓS UMA ALTA DE RESULTADOS É CORRETO?



Resposta: Eu ouvi histórias de pessoas que venderam seus carros para investir na bolsa no início de 2008 (em meados desse ano estourou uma forte crise mundial). Isso é só pra exemplificar como o timing (o momento de agir) dos investidores normalmente é equivocado. Você tem que entrar em um ativo de risco quando ele está barato. Só que você tem que ter conhecimento, estômago, e dinheiro disponível. Se olharmos o que foi o máximo de desempenho da bolsa, isso ficou lá atrás e até agora não conseguimos recuperar. Por isso a questão do prazo, para você conseguir maturar os seus investimentos. Quem em 2008 tinha só cinco anos para a aposentadoria e entrou na Bovespa, estava nos 74 mil pontos. Agora, a Bovespa está nos 50 mil pontos. Esse daí teve uma perda e não conseguiu se recuperar.

%

O QUE EXPLICA ESTE CENÁRIO DE INSTABILIDADE EM 2013?

Resposta: Tudo começou em fevereiro, quando o Banco Central e a Fazenda se alinharam na questão do combate à inflação. Existia uma expectativa de que a inflação superaria 6%, muito alto. Começou uma reversão do discurso na política econômica, tivemos mudança nas atas (do Comitê de Política Monetária), e os juros começaram a subir. Os títulos atrelados à inflação foram impactados nesse momento. O que mais aconteceu? Existe hoje um colchão de liquidez no mundo, colocado pelos principais bancos centrais, em resposta à crise de 2008 para estimular as economias. No final de maio, o Banco Central americano começou a sinalizar que poderia reduzir estes estímulos. As taxas de juros dos Estados Unidos começaram a subir. O título do Tesouro americano é considerado referência de taxa de juros, aí todos os outros títulos tiveram suas taxas aumentadas também. Outro fator em maio foi o aumento da Selic (taxa básica de juros no Brasil) em 0,5%. E para completar, na quinta-feira, dia 30/05, feriado aqui, tivemos uma agência classificadora de risco, a Standard & Poor's, uma das três principais no mundo, colocando uma perspectiva negativa no risco Brasil.

ESTAS PERDAS EM 2013 SÃO DEFINITIVAS?



Resposta: Não dá pra dizer que em 2013 houve perdas irreversíveis. Se a gente for ver, em abril houve uma boa recuperação. O que nós temos que cercar é a decisão, o que motiva uma determinada escolha do perfil. As outras variáveis ninguém controla. Se a gente olha no longo prazo, esses primeiros meses de 2013 foram um ventinho na curva de formação de retorno. No acumulado, os papéis que estão sofrendo agora, atrelados à inflação e pré-fixados, ainda estão indo bem. Quando a gente olha em 24 meses, 36 meses, cinco anos, qualquer outro horizonte, é ganho.



EXISTE UMA PREVISÃO DE MUDANÇA NESTE CENÁRIO ATUAL?

Resposta: A volatilidade vai continuar presente, porque estamos passando por um momento de ajuste. Vamos ter oscilação, tanto para o bem, quanto para o mal. Mas no longo prazo, acredito que os títulos pré-fixados e indexados à inflação têm, sim, prêmio em relação aos pós-fixados. Já tivemos situações piores. Todo momento de ajuste é doloroso, desconfortável. A grande questão é que existe possibilidade de recuperação, principalmente na renda fixa. Mudar de perfil nesse momento, só se a pessoa chegar à conclusão de que está no perfil errado. Agora, quando o outro perfil começar a performar melhor, aí não vale entrar nele de novo, hein.



A nova aposentadoria

Em entrevista ao site da revista norte-americana Forbes, publicada em maio, o psicólogo Ken Dychtwald apontou questões sobre a aposentadoria que precisam ser repensadas. Desde conceitos acerca desta fase, até o planejamento financeiro que exige. Vale refletir.

PLANO DE VIDA

Antes, você estudava, trabalhava, formava uma família, se aposentava e esperava o restinho de vida passar. Agora, deveremos trabalhar mais. Nos Estados Unidos, o grupo que mais cresce no mercado de trabalho é o de pessoas acima dos 55 anos.

A VELHA DEFINIÇÃO DE APOSENTADORIA

De acordo com uma pesquisa feita por Dychtwald sobre o que as pessoas gostariam de fazer na aposentadoria: 39% disseram querer trabalhar em meio período, contra 29% que não queriam trabalhar nunca mais. Outros 8% afirmaram que desejam trabalhar em período integral.

SUMIR DO MAPA

Muitos aposentados viam a aposentadoria como uma fase para desaparecer. Eles vão ter que se reaproximar da comunidade, da família e de sua própria vocação.

REENGENHARIA FINANCEIRA

O tradicional tripé de economias pessoais, aposentadoria social e privada pode não ser mais suficiente. Será necessário considerar seguros (vida e saúde), dentre outras fontes de rendimento. 

Fonte: www.forbes.com



Dica de quem conhece

"Convido a todos que ainda não aderiram ao plano que o façam", diz Valter Curuci, que trabalhou na Votorantim Cimentos, de 1972 a 2005, sempre no Comercial. "Inicialmente, na extinta filial do Ipiranga, em São Paulo (SP), como auxiliar de escritório". Já em 1984, assumiu a Gerência de uma filial, a de São José dos Campos (SP). "Era responsável pela comercialização e distribuição de cimento".

Histórias engraçadas e marcantes não lhe faltam. "A filial do Ipiranga ficava em uma área que sofria com enchentes. Um dia fomos obrigados a sair de barco com os bombeiros".

Curuci lembra-se com carinho dos encontros de Vendas. "Pude conviver com os pares de outras regiões, sem falar das reuniões na fábrica Santa Helena (SP), durante a integração com a área Comercial".

Seu dia a dia mudou ao se aposentar. "Optei por receber uma pequena parte. Vou deixar para receber a maior parte quando me aposentar definitivamente", diz ele, que hoje tem uma empresa de representações de aquecedores e gásômetro. "Tenho mais tempo com a família e passamos a viajar mais".

Curuci finaliza dizendo que foi válido ter investido na Fundação: "poupança sempre é bem-vinda, e sabendo a idoneidade da instituição é fundamental". 

SAIBA MAIS:

www.memoriavotorantim.com.br



Valter Curuci (à esquerda) e familiares

Imposto regressivo é irretratável



Regime requer atenção. Opção não pode ser alterada e as alíquotas são brutas, sem abatimentos e parcelas a deduzir

Ao ingressar no plano Votorantim Prev, o participante precisa decidir qual regime tributário incidirá sobre seus recursos no momento de usufruí-los. Um deles é o **progressivo**, que é a tabela normal de IR. As alíquotas vão de 0% a 27,5%, conforme o valor dos rendimentos, mas o cálculo do imposto permite abatimentos como os relativos a dependentes, e despesas com saúde e educação. O outro regime é o **regressivo**, com tributação baseada em alíquotas que partem de 35% e decrescem 5% a cada dois anos de acumulação dos recursos previdenciários, até o limite mínimo de 10%.

Além destas características, o imposto regressivo tem outras duas, merecedoras de muita atenção. Primeiro, a opção só

pode ser feita até o mês seguinte à adesão ao plano e é irretratável, não pode ser alterada. A Receita Federal não permite. Segundo, o regime trabalha com alíquotas brutas, diferentemente do que ocorre com a tributação progressiva, que tem parcelas a deduzir, além dos abatimentos mencionados. Assim, a alíquota mais atrativa do regressivo, que é de 10%, acaba gerando um imposto mais alto que a alíquota de 27,5% do progressivo, para valores até R\$ 4.500,00. Veja abaixo.

Por fim, quem escolhe o regime regressivo também precisa planejar a

retirada de recursos. Cada contribuição ao plano tem seu prazo de acumulação. Ou seja, as contribuições dos últimos dois anos, se resgatadas hoje, serão tributadas em 35%. Melhor receber o saldo poupado em período longo, pois as entidades fazem o pagamento do benefício com as contribuições antigas. Dessa forma, os aportes mais novos, quando pagos no futuro já estarão enquadrados nas alíquotas mais baixas.

Entenda mais sobre esse assunto tão importante no site www.funsejem.org.br. No link Planos, Tributação, há detalhes sobre os dois regimes.

| Hipóteses a considerar: benefício de R\$ 4.500,00, sem deduções de dependentes, INSS etc. | | |
|---|--------------------------------|---|
| Regime | Regressivo, na alíquota de 10% | Progressivo, na alíquota de 27,5% |
| Cálculo | 10% X R\$ 4.500,00 | 27,5% X R\$ 4.500,00 – R\$ 790,58 (parcela a deduzir) |
| Imposto | R\$ 450,00 | R\$ 446,92 |

ESPAÇO DO PARTICIPANTE

Organizando o futuro

Ela é pesquisadora em Biotecnologia na Fibria, unidade Jacareí (SP). Ingressou no Grupo Votorantim em 2005 e logo aderiu ao Votorantim Prev. Estamos falando de Juliana de Oliveira

Fernandes Viana, que relaciona sua decisão pelo plano à queda de renda que costuma acontecer na aposentadoria.

“Temos que nos preocupar desde cedo com a aposentadoria, pois é uma fase em que os custos aumentam e a renda cai drasticamente. É essencial uma complementação da renda através da previdência privada”.

Com base neste raciocínio, a participante chama a atenção

de quem ainda está fora do plano. “Recomendo que avaliem as dificuldades que os aposentados enfrentam no Brasil. É melhor programar seu futuro agora”.

Além da vantagem de se programar com antecedência, Juliana também pensou no incentivo financeiro dado pelo Grupo Votorantim. Ao se inscrever, escolheu o percentual máximo de contribuição, 6%. “O que me impulsionou a tomar essa decisão foi a Fibria contribuir com o mesmo percentual. Mensalmente, ganho em dobro”.

Pensando no futuro, Juliana fala sobre como quer estar quando se aposentar. “Espero ter saúde e condições financeiras. E o complemento da previdência privada será importante na realização deste plano. Sobre o papel da Funsejem, conclui: “é uma forma de organizar meu futuro”.



Pressão baixa, existe?

O aumento da ingestão de sal ao longo do tempo fez a pressão do homem subir



Dr. José Henrique Andrade Vila

Muitas pessoas e médicos acreditam que a pressão normal deva estar próxima a 12 por 8. Por isso, com frequência, rotula-se de pressão baixa a medida máxima de 10 ou 11, principalmente se ela for abaixo disso, como 9 ou 9,5. Mas segundo José Henrique Andrade Vila, clínico e cardiologista do hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, esses

níveis de pressão são considerados normais. E alerta para um agravante, o de tomar atitudes para elevar esta suposta pressão baixa. “Às vezes, recomendam o medicamento Effortil e alimentos com muito sal para pessoas que nada sentem”.

O médico explica que o ser humano sobreviveu por milhares de anos com pouca ingestão de sal, que era retirado de minas, processo complicado e quase tão caro quanto a extração do ouro. “Havia um controle do dito sal gema, que é igual ao sal marinho. E as casas de ouro da época controlavam a entrada de sal. Quando o homem aprendeu a tirar sal do mar, ele barateou bastante e passou a ser empregado nas comidas industrializadas, pois o sal mata bactérias, conserva e realça o sabor dos alimentos”.

Em resumo, há poucos séculos, por volta de 300 anos, de uma grande carência de sal fomos colocados em uma salmoura alimentar. “Isto elevou a pressão arterial das pessoas. E temos certeza disso porque os índios, que vivem em condições naturais, têm pressão mais baixa”, diz Dr. Vila.

Para concluir, alerta: “se você não tem sintomas, não se preocupe com a pressão baixa, porque na verdade você é normal”. Segundo o médico, ao contrário do que muitos possam pensar, estatísticas mostram que com pressão em 10 de máxima já aumenta o risco de derrame, falência cardíaca e infarto.

Ele ainda dá uma última orientação às pessoas que sofrem com queda abrupta de pressão. “Elas possuem que na medicina se chama Syncope Vasovagal. Podem ter mal-estar repentino e desmaio por esta queda de pressão, e precisam de avaliação e tratamento médico”.



SAIBA MAIS

Do lado oposto à pressão baixa, temos a alta, causada muitas vezes pelo consumo excessivo de sal. Veja uma tabela resumida divulgada pela Anvisa sobre o **teor de sódio** nos alimentos, componente que representa 40% do sal (acesse www.anvisa.gov.br para ver a tabela completa). A agência detectou diferenças entre os mesmos alimentos, mas de marcas diferentes. Atenção: a recomendação da Organização Mundial de Saúde – OMS é de consumir até 2.000 mg de sódio por dia.

| Alimento (100 g) | Quantidade de sódio, em miligrama (mg) | | |
|--------------------------|--|-------------|-------------|
| | Média | Maior valor | Menor valor |
| Macarrão instantâneo | 1.798 | 2.160 | 1.435 |
| Queijo parmesão | 1.402 | 3.052 | 223 |
| Mortadela | 1.303 | 1.480 | 1.063 |
| Maionese | 1.096 | 1.504 | 683 |
| Biscoito de polvilho | 1.092 | 1.398 | 427 |
| Biscoito água e sal | 741 | 1.272 | 572 |
| Hambúrguer bovino | 701 | 1.120 | 134 |
| Batata frita ondulada | 624 | 832 | 447 |
| Queijo mussarela | 577 | 1.068 | 309 |
| Pão de queijo | 558 | 830 | 105 |
| Queijo minas frescal | 505 | 1.819 | 126 |
| Biscoito recheado | 288 | 650 | 130 |
| Ricota fresca | 191 | 432 | 41 |
| Farinha láctea | 106 | 170 | 20 |
| Guaraná de baixa caloria | 12 | 17 | 7 |





As férias e o bolso

Mês de férias é sinônimo de lazer. Em teoria, você pode programá-lo a qualquer momento, mas quem tem filhos, na prática, acaba tendo apenas os meses de julho, dezembro e janeiro como opções. São períodos de alta temporada, em que muitos serviços saem mais caro, se contratados de última hora, como transporte aéreo e hotelaria.

O site Meu Bolso em Dia (www.meubolsoemdia.com.br), ferramenta educativa da Federação Brasileira dos Bancos – Febraban, traz orientações e dicas voltadas ao lazer, sem prejuízo às suas contas. Selecionamos algumas, e complementamos com outras. Elas servem tanto para quem vai por o pé na estrada (ou no ar), como para quem vai ficar em casa. Aproveite!

DE MALAS PRONTAS

✓ **Passagens aéreas:** há valores especiais para crianças. Informe-se com a companhia antes de comprá-las. Atenção à taxa de embarque. Ela é obrigatória e muitas vezes não aparece nas páginas de busca por preço na internet, apenas depois, no ato da compra.

✓ **Itens de farmácia:** prefira comprar na sua cidade o que costuma usar. Durante a viagem, dificilmente você terá tempo para pesquisar preço e acabará pagando mais caro.

✓ **Emergência:** considere uma quantia extra de dinheiro para levar para possíveis imprevistos.

✓ **Hospedagem:** há alguns estabelecimentos em que o café da manhã e outros serviços não fazem parte da diária. Cheque antes.

✓ **Passeios na cidade:** os custos cobrados pelas agências podem ou não incluir almoço. Às vezes, englobam apenas o transporte até o local a visitar.

✓ **City tour:** em cidades menores, com boa infraestrutura de transporte, pode sair até mais barato visitar os principais pontos turísticos por conta própria do que contratar o city tour, tipo de passeio rápido, de um ou meio dia, oferecido por agências. A grande vantagem é que você determina as visitas e o tempo de permanência em cada uma delas.

EM CASA

✓ **Agenda de férias:** organize uma com todos os dias da semana, com a ajuda dos pequenos. Listem as atividades semanalmente e façam estrelinhas nos dias que foram mais legais.

✓ **Programação gratuita:** aproveite as atividades gratuitas da cidade. Uma dica: acesse o site do Sesc (www.sesc.com.br), que tem unidades em várias localidades do país e ações mesmo para quem não é associado.

✓ **Biblioteca:** algumas também contam com programações gratuitas. Aproveite, claro, para retirar livros e fazer o papel de contador de história em casa se os pequenos ainda não forem alfabetizados.

✓ **Museu:** a maioria tem um dia por semana com entrada franca.

✓ **Cinema:** também tem preços mais em conta em alguns dias e horários. E se você tem bebê, saiba que há sessão de cinema para pais de bebês de até 18 meses. Acesse www.cinematerna.org.br.

Funsejem na imprensa

Início dos investimentos no exterior é considerado pioneiro

O diretor-superintendente da Funsejem, Paulo Roberto Pisauro, concedeu uma entrevista à revista Investidor Institucional, de abril, sobre estratégia internacional. Na matéria, a Fundação foi citada como pioneira em investimentos no exterior, com a aplicação em BDRs (Brazilian Depositary Receipts). Ela começou em outubro do ano passado, apenas com a Bradesco Asset Management. Os outros gestores também já estudam iniciar esta aplicação.

Atualmente, a exposição total para ativos estrangeiros na Funsejem é de até 10% (no ano passado era 5%)

da carteira de renda variável, segmento de aplicação que só não está presente no perfil conservador, 100% renda fixa. Nos outros perfis, este segmento aparece em diferentes graus de exposição: 0% a 15% no moderado, 0% a 30% no agressivo e 20% a 50% no superagressivo.

A estratégia para investimentos no exterior não foi a única mudança estabelecida pela Fundação este ano. As metas de ganho dos perfis também foram revistas e começaram a considerar novos benchmarks, como os índices SMLL e IDIV, da BM&F Bovespa. 

SAIBA MAIS sobre a política de investimentos no site.

SITE



SITE

Dê sua opinião!

No segundo semestre deste ano, a Funsejem promoverá na área restrita do site www.funsejem.org.br, acessada com login e senha, uma pesquisa de satisfação. O conteúdo já está sendo preparado e abordará basicamente o atendimento, a comunicação e o plano.

Serão poucas perguntas, com respostas de múltipla escolha. A previsão de conclusão da pesquisa é de apenas cinco minutos. Fique atento e participe, dê sua opinião! Ela é muito importante, pois permite entender as necessidades do participante e estudar melhorias aos serviços e ao plano de aposentadoria complementar que oferecemos. 

CADASTRE-SE EM SUA PÁGINA INDIVIDUAL

Para não ficar de fora da pesquisa e, principalmente, das informações sobre sua conta, cadastre login e senha no site. É fácil, basta acessar www.funsejem.org.br, e logo na primeira página, no box Saldo e Extrato de Conta, clicar sobre a pergunta Está sem login e senha? e seguir as orientações apresentadas.

Reformulação à vista

Há outra novidade sendo planejada para o site. É uma reformulação no visual para tornar este canal de comunicação ainda mais atrativo. As mudanças vão além de uma cara nova, pois a disposição de conteúdo também passará por ajustes. O objetivo é facilitar e melhorar a navegação do participante sobre as informações, os simuladores, e os documentos publicados, como informativos e formulários. Aguarde e acompanhe o que estamos preparando para você. 