

Novo ano: novos hábitos

O começo de um novo ano desperta o desejo de fazer tudo diferente. A intenção de renovação possibilita o planejamento de ações para diversas áreas da vida, senão em todas. Alimentar-se de forma saudável, iniciar uma atividade física, ter mais tempo para o lazer, controlar os gastos, fazer um investimento, realizar trabalho voluntário são alguns exemplos dessas promessas. Mas para que as metas sejam alcançadas é preciso agir.

Para ajudar nesse processo de mudança de hábitos e execução de planos, veja dicas de três especialistas nas páginas 6 e 7. Boa leitura! →

PARABÉNS, APOSENTADO!

Dia 24 de janeiro é celebrado o dia nacional do aposentado. Hoje, a Funsejem possui 772 aposentados e pensionistas dos planos Votorantim Prev e VCNE (fechado para novas adesões). Uma conquista merecida por meio de planejamento financeiro, muito esforço e disciplina para desfrutar com tranquilidade a melhor idade. Parabéns!

FUNSEJEM: 24 ANOS!

No dia 10 de janeiro, a Funsejem comemorou 24 anos. São mais de duas décadas de evolução, trabalhando por sua aposentadoria complementar.

Hoje, temos 21 mil participantes entre contribuintes (ativos e autopatrocinados), aposentados e pensionistas que contam com uma proteção representada pelo saldo complementar em formação ou já em recebimento de benefício.

O patrimônio da entidade segue em constante crescimento, e finalizou o ano de 2017 em R\$ 1,78 bilhão, que representa um aumento em 11,3% sobre o ano anterior.

Aproveitamos a ocasião para festejar e agradecer sua confiança em nosso trabalho. Parabéns a todos nós!



A no novo, desafios novos, mas sempre com boas perspectivas. Ainda mais depois de seu plano de aposentadoria encerrar um exercício com resultados que demonstram não apenas proteção, mas valorização de seu investimento.

A rentabilidade dos perfis da Funsejem em 2017 fechou em 10,57% no conservador, 12,17% no moderado, 13,99% no agressivo e 14,99% no superagressivo. Considerando a inflação de apenas 2,95% (IPCA), foram ganhos de fato relevantes.

Mais que números crescentes, seu plano tem gestão personalizada, voltada aos empregados Votorantim, uma estrutura de governança estabelecida, que concede segurança, além de um desenho flexível e moderno. Isso somado ao incentivo financeiro da empresa em seu nome potencializa ainda mais as vantagens do plano sobre as opções de previdência no mercado.

Então cultive esta oportunidade, que representa sua tranquilidade de amanhã. Estamos com você em uma jornada de esforço e dedicação que é contínua, e com um único propósito: o planejamento financeiro do seu projeto de vida no futuro.

Mantenha-se firme conosco em mais um ano. Bom 2018!

CARTAS

Eu gostaria de saber se o plano do qual participo pode ser enquadrado como PGBL ou VGBL?

Resposta: O plano de benefícios Votorantim Prev é de contribuição definida (capitalização individual), compatível ao PGBL (Plano Gerador de Benefício Livre).

Heitor Augusto Duarte - participante autopatrocinado

Quero aumentar meu percentual de contribuição. Como proceder?

Resposta: Basta preencher o formulário de alteração de contribuição básica disponível no site www.funsejem.org.br. Depois, entregue-o à área Gente de sua unidade, para que a empresa providencie o novo desconto, já no mês seguinte.

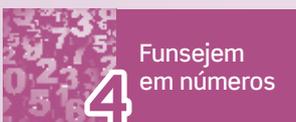
Paulo Nei Santos de Moraes, Votorantim Cimentos, Campinas (SP)

Como alterar o beneficiário do meu plano de previdência?

Resposta: Para realizar a alteração, é necessário preencher o formulário de atualização de beneficiário disponível no site da Funsejem. Após preenchê-lo, envie a cópia do documento via e-mail para a Fundação e o original via correio.

Leticia Teti Massagardi Mueller, Votorantim S/A, Curitiba (PR)

NESTA EDIÇÃO



Envie suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios.

Avenida Jabaquara, 1909 - 2º 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 e Dayane Andrade **Colaboração** Ana Lucia Natal Vieira (Mirum Agency) **Projeto Gráfico** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia** Arquivo Funsejem e pessoal **Impressão** Hawaii **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.

2018 começa em alta

O mês de janeiro foi bastante positivo para o mercado financeiro, com resultados que favoreceram os perfis da Funsejem. Eles fecharam assim: 0,68% no conservador, 1,77% no moderado, 2,55% no agressivo e 3,09% no superagressivo.

No segmento de renda fixa, a melhor atuação em janeiro foi dos títulos públicos de inflação de longo prazo, um investimento de característica mais volátil, que rendeu 4,95% (IMA B5+). O CDI, índice que remunera as aplicações mais conservadoras, variou 0,58%. Vale lembrar que o índice acompanha a taxa básica de juros Selic, atualmente em 6,75% ao ano e ainda com perspectiva de queda.

A Bolsa fechou em forte alta, com 11,14% nas ações do Ibovespa e 10,74% nas ações do IBrX. Um desempenho desses não era visto desde outubro de 2016. Mas é preciso manter-se alerta.

A BOLSA SUBIU, E AGORA?

Resultados expressivos na Bolsa

animam qualquer investidor, claro, mas eles também elevam o risco de perda no período seguinte, principalmente entre aqueles que entram neste mercado logo depois de uma alta forte.

Como frequentemente alertamos, aplicações muito arriscadas tendem a oscilar no curto prazo, de forma positiva, mas também negativa. Em especial nas crises e nas incertezas. Ano eleitoral é um exemplo de um momento desses, por conta do clima de especulações e expectativas.

A escolha de um perfil de investimento em seu plano deve mirar o longo prazo, seus objetivos e convicções pessoais. Se uma rentabilidade negativa lhe afeta muito emocionalmente, as opções agressivas talvez não sejam adequadas a você.

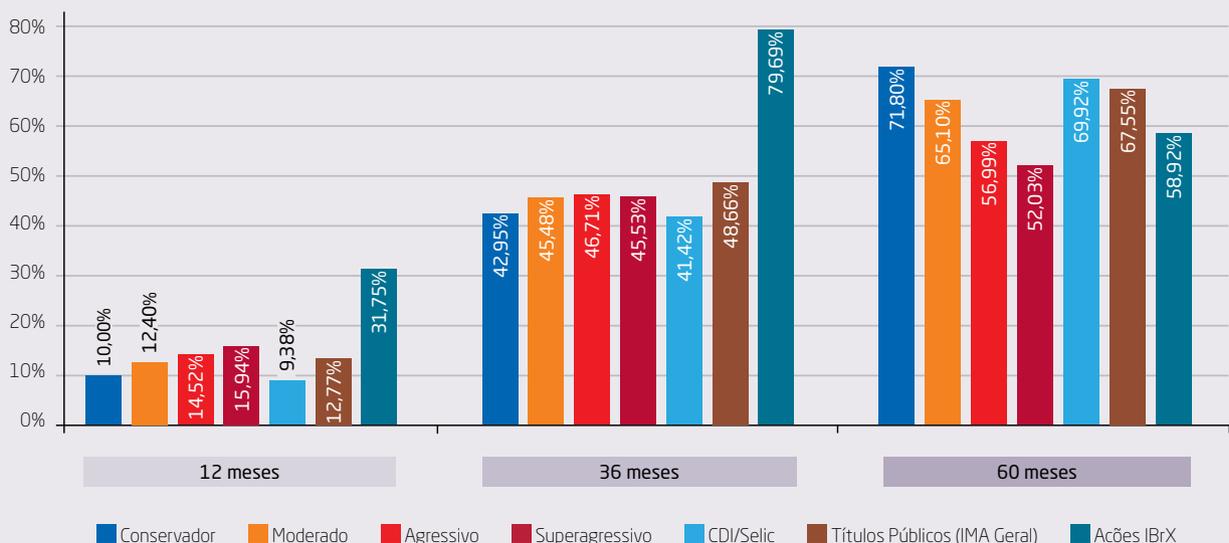
Considere ainda que nem sempre o bom resultado buscado nas aplicações de alto risco se confirmará, e que desempenhos passados não se repetirão necessariamente no futuro.



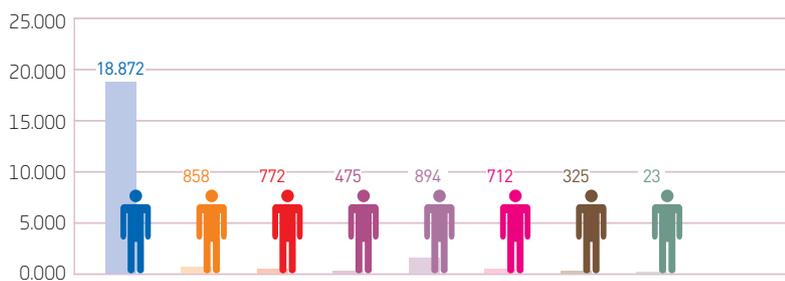
RESULTADOS JAN/18

Indicadores econômicos	%
Poupança	0,40%
CDI (Selic)	0,58%
Títulos públicos pós-fixados (IMA-S)	0,58%
Títulos públicos pré-fixados (IRF-M)	1,30%
Títulos públicos de inflação (IMA-B)	3,40%
Ações IBrX	10,74%
Perfis	%
Conservador	0,68%
Moderado	1,77%
Agressivo	2,55%
Superagressivo	3,09%

PERFIS E INDICADORES ECONÔMICOS - COMPARATIVO 12 / 36 / 60 MESES

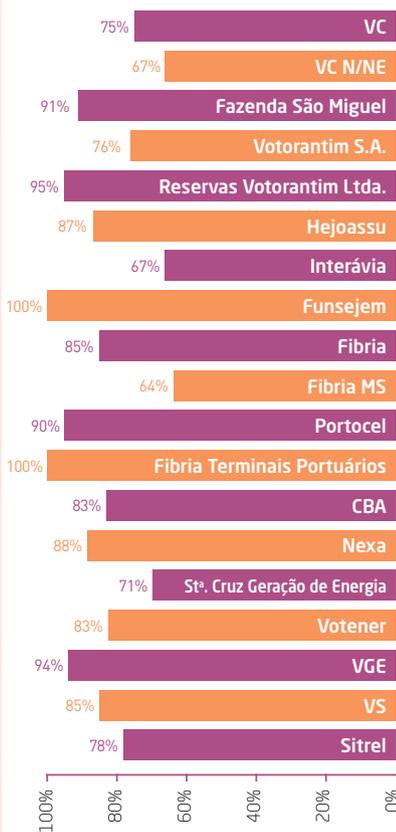


POPULAÇÃO TOTAL: 22.931

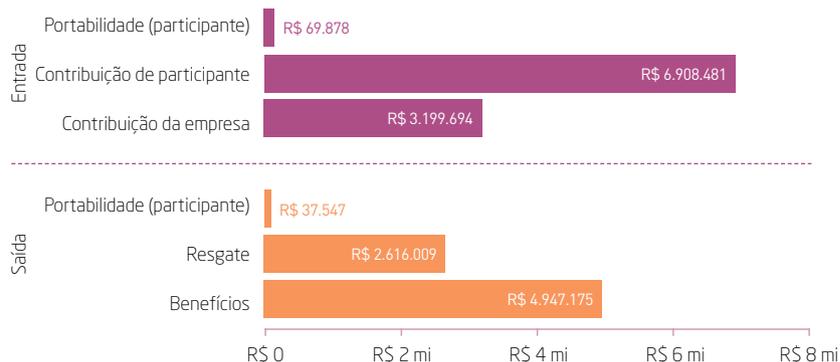


- Participantes ativos
- Autopatrocinaados: ex-empregados, continuam no plano contribuindo
- Aposentados, pensionistas e benefício por invalidez
- Vinculados: ex-empregados, continuam no plano aguardando a aposentadoria
- Ex-empregados, ainda não formalizaram opção de pagamento
- Afastados
- Cancelamento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

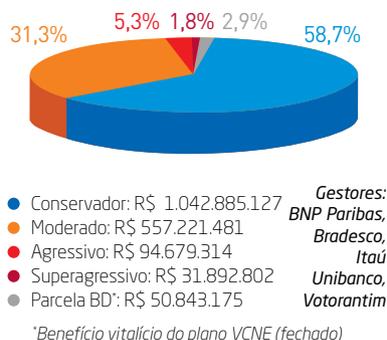
ADESÃO: 80%



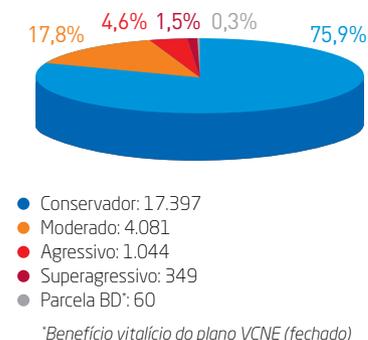
FLUXO DE RECURSOS NOS PLANOS



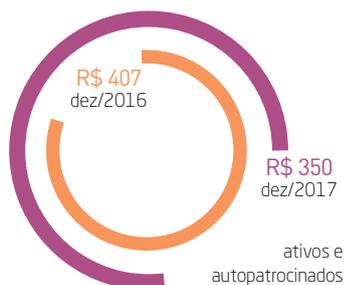
PATRIMÔNIO: R\$ 1,78 BI



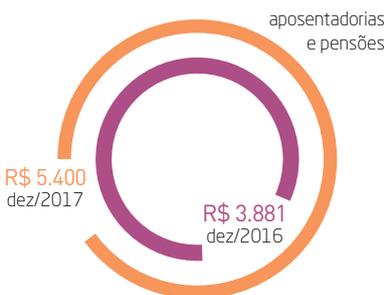
PARTICIPANTE POR PERFIL



CONTRIBUIÇÃO MÉDIA



RENDA MENSAL MÉDIA



EMPRÉSTIMO • JAN/18



Posse conselheiros



No dia 26 de fevereiro, os novos conselheiros eleitos tomaram posse. O início do mandato, que segue até 2021, ocorreu uma semana depois de uma reunião de integração para apresentação do cronograma de reuniões do ano, principais aspectos e dinâmica da função na entidade.

Os dirigentes recém-empossados representam um terço das vagas dos Conselhos da Funsejem. As demais posições serão renovadas em novembro, por conselheiros e suplentes indicados pelas empresas patrocinadoras da Fundação. Reveja os novos integrantes eleitos para os Conselhos Deliberativo e Fiscal:

CONSELHO DELIBERATIVO

CONSELHEIROS

Reimar Luis Vieira Mendes, aposentado da Funsejem, ex-gerente de projetos da Votorantim Cimentos, Curitiba (PR)

Renato Maia Lopes, gerente geral Jurídico da Companhia Brasileira de Alumínio, São Paulo (SP)

SUPLENTES

Leonardo Murta, analista de Suprimentos Sênior da Nexa, São Paulo (SP)

José Onofre de Faria, gerente Econômico Financeiro da Votorantim S.A., São Paulo (SP)

CONSELHO FISCAL

CONSELHEIROS

Cícero Aparecido de Moraes, gerente de Auditoria Interna da Nexa, São Paulo (SP)

Sergio Rodrigo Machado de Medeiros, gerente de Controladoria da Votorantim S.A., Curitiba (PR)

SUPLENTES

João Francisco de Castro Carção, consultor Regulatório da Votener, São Paulo (SP)

Eduardo Pereira da Silva, coordenador de Auditoria da Votorantim Siderurgia, São Paulo (SP)

DESEJAMOS BOAS-VINDAS AOS NOVOS CONSELHEIROS. E AGORA, MÃOS À OBRA!

POLÍTICA DE INVESTIMENTOS 2018

A política de investimentos 2018 passou apenas por pequenos ajustes em relação à de 2017. A meta de ganho para o plano, que funciona como um índice a ser buscado, permanece sendo superar a inflação (IPCA) no patamar de 4% ao ano, no caso do Votorantim Prev. O VCNE, por ter uma pequena parcela de renda vitalícia, tem uma meta de ganho real um pouco maior, 4,39%.

Foram alterados também os alvos de alocação dos perfis, dentre os quais o que determina os investimentos de renda fixa atrelados à inflação. A exposição a esses papéis será reduzida, visto que a queda na taxa básica de juros, que garantiu bons ganhos a essas aplicações já está próxima à estabilidade.

Em contrapartida, a política aumentou a exposição no mercado acionário (renda variável), no segmento estruturados (ex.: investimentos em empresas emergentes) e também nas aplicações conservadoras (renda fixa CDI).

Acesse www.funsejem.org.br e confira na íntegra as políticas de investimentos 2018 dos planos Votorantim Prev, VCNE e PGA.

ÍNDICES DE REFERÊNCIA

CDI: título emitido e negociado apenas entre instituições financeiras. A taxa de juros que remunera este investimento acompanha a variação da taxa básica de juros, a Selic.

IPCA: índice calculado pelo IBGE para medir a inflação no país. Ele abrange famílias com rendimentos mensais de até 40 salários-mínimos, em 13 grandes cidades brasileiras.

IMA-B5+: índice que mede a rentabilidade dos títulos públicos indexados à inflação com vencimento superior a 5 anos.



Comece o ano com novos hábitos

O início de um novo ano é um momento perfeito para mudança de comportamentos que influenciam na qualidade de vida, seja nos cuidados com a saúde, na organização financeira, na forma como lidamos com o dinheiro ou com a alimentação. Confira dicas de três especialistas para começar o ano com novas práticas!

CONTAS NO AZUL

A queda acentuada da taxa básica de juros (Selic) para 6,75% ao ano sugere uma mudança nos hábitos das pessoas com suas contas em 2018. Taxas de juros mais baixas significam remunerações menores nas aplicações financeiras tradicionalmente escolhidas. Em particular as de caráter mais conservador, como as aplicações na caderneta de poupança, fundos de renda fixa ou mesmo títulos do Tesouro Direto. Ao receber taxas de remuneração mais baixas, é preciso ficar atento para o consumo excessivo de itens supérfluos ou dispensáveis. Cautela é fundamental antes de tomar qualquer decisão envolvendo gastos. O bom poupador reduz o risco de enfrentar um futuro com falta de dinheiro. Afinal, poupar significa trocar o consumo presente pelo consumo futuro.

Nesse sentido, realizar uma planilha orçamentária é uma boa forma para ter um controle financeiro. A planilha deve contemplar os rendimentos recebidos e as despesas realizadas, normalmente em intervalos mensais. A maior vantagem do uso da planilha é a disciplina. Uma pessoa que acompanha em detalhes o quanto recebe de rendimentos mensais e quais são os gastos regulares, consegue detectar se há desequilíbrios entre ambos e se existe necessidade de reduzir algum gasto.

Vale destacar que dívidas, mesmo com juros mais baixos, devem ser evitadas. Normalmente, o custo delas supera, com folga, a rentabilidade de aplicações financeiras conservadoras. Mas para quem já está endividado, a dica é conversar com o gerente do banco sobre opções de financiamento diferentes do cheque especial, que possui taxas de juros mais altas. Portanto, busque trocar essa dívida por um crédito pessoal ou crédito consignado, por exemplo. Todos os bancos oferecem essas possibilidades de financiamento.

Lembre-se: manter uma reserva adequada evita a necessidade de contrair dívidas a juros altos e que podem inviabilizar ainda mais o controle das finanças.

Cesar Caselani, professor de finanças da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas (FGV EAESP)



EMPRÉSTIMO NA FUNSEJEM

A Funsejem oferece linhas de créditos aos participantes, uma possibilidade para quitar as dívidas com juros baixos. Para saber mais, acesse o site da entidade www.funsejem.org.br.



AMANHÃ EU COMEÇO: #SQN

Um dos hábitos que mais dificultam a prática de uma alimentação saudável é encará-la como uma dieta. A alimentação saudável é eficaz quando considerada como uma reeducação alimentar. Comer sem prestar atenção, como sentado na frente da televisão ou fazendo o uso do celular, dificulta a percepção de sinais do corpo em relação à fome e à saciedade. Por isso, sempre procure se alimentar sentado à mesa.

Para começar uma reeducação alimentar, consulte um nutricionista. Esse profissional faz uma avaliação personalizada, considerando as necessidades e costumes individuais de cada pessoa. Dê preferência ao consumo de frutas, verduras e legumes variados, água, produtos lácteos, alimentos in natura e integrais ao invés de alimentos fritos, refrigerantes, sucos artificiais, bolachas recheadas e salgadinhos. Ao se alimentar bem, com as quantidades adequadas de todos os nutrientes e vitaminas, o organismo fica mais disposto para atividades diárias. A alimentação influencia diretamente na qualidade de vida, exercendo um papel fundamental na prevenção de doenças.

Vale lembrar que a mudança de hábitos alimentares deve contar com a participação de toda a família. Não adianta uma pessoa estar em um processo de reeducação alimentar enquanto as outras continuam com a alimentação equivocada.



Nathalia Moretti Fontanezi, nutricionista e mestranda em Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

NA BATIDA CERTA

Caracterizado pela falta ou baixa atividade física, o sedentarismo impacta diretamente na saúde dos músculos, articulações, ossos e coração. Além disso, a ausência de atividades físicas está associada a doenças como obesidade, hipertensão, altos níveis de colesterol e diabetes, que levam a um maior risco cardiovascular. Estudos apontam que a caminhada regular reduz de forma significativa o risco de óbito por infarto e acidente vascular cerebral (AVC). A realização de 1 hora de atividade física por dia aumenta a expectativa de vida em 2 horas. Por isso, recomenda-se a prática de atividades de moderada intensidade por 30 a 40 minutos, entre três e cinco vezes por semana.

Fazer *check-ups* periódicos garante o diagnóstico precoce e intervenções eficazes na prevenção de doenças cardiovasculares, uma vez que a maioria dos fatores de risco são assintomáticos, o que resulta em menor procura ao atendimento médico. Além disso, a adoção de hábitos saudáveis de vida, como uma dieta balanceada, controle do colesterol, pressão arterial e diabetes; o abandono do tabagismo e o uso correto da medicação prescrita pelo médico também ajudam a prevenir diversas doenças.



Luciana Vidal, cardiologista especialista em Eletrofisiologia e Estimulação Cardíaca do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, coordenadora da Campanha Coração na Batida Certa da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (SOBRAC)



Cláudio e sua esposa Valeri

Na ativa, com tempo

"Se valeu a pena poupar na Funsejem? Sim, valeu. A Fundação ajuda a complementar minha renda". Cláudio de Andrade Mergulhão faz parte dos empregados da Votorantim que já se aposentaram e recebem a aposentadoria pela Funsejem.

A estrada foi longa, mas a recompensa está sendo proveitosa. Ao total, foram 28 anos de dedicação à Votorantim. "Em 1986, comecei minhas atividades na KSR, empresa de distribuição da antiga Votorantim Celulose e Papel, na área de Faturamento, passando por Logística, Suprimentos, Estoques e Vendas".

Mergulhão conta que em 2007 foi convidado a ingressar na equipe de Tecnologia da Informação do grupo. "Trabalhei no Centro de Competência em Tecnologia da Informação (CCTI), e atuei na Votorantim S.A. como consultor de Materials Management (gestão de materiais)".

As mudanças continuaram na vida profissional do participante, e no ano de 2009, com a fusão da VCP e a Aracruz surgiu a Fibria. "Nesse momento, passei a dar suporte funcional no portal de aprovações da empresa, até que em 2014 me desliguei do grupo".

Saudades e momentos importantes ficaram na memória. "Lembro dos amigos que fiz ao longo de minha carreira, da capacitação profissional que o grupo me proporcionou, do comprometimento e competência das empresas com suas atividades. Todos os momentos em que atuei foram marcantes em minha vida pessoal e profissional".

Apesar de ter se tornado aposentado com a Funsejem, Mergulhão se mantém ativo, e com uma novidade que faz toda diferença. "Continuo dando suporte para as empresas do grupo como pessoa jurídica, mas faço isso via home office, portanto, tenho mais tempo para me dedicar a minha família". ■



RECADASTRAMENTO 2018

Em março, a Funsejem inicia o recadastramento 2018 de aposentados e pensionistas. Um formulário próprio será enviado à residência dos participantes, para ser devolvido até 30 de abril. É necessário atentar-se ao prazo para que o pagamento do benefício não seja afetado. ■

Capital extra

Sugiro que todos aproveitem o momento em que o tema previdência está sendo discutido no país e pesquisem, se informem, procurem por pessoas que conheçam sobre o assunto e interajam. É uma opção positiva aos que pensam no futuro e não querem passar por dificuldade financeira justamente no momento em que deveriam estar descansando e aproveitando o que construíram ao longo da vida ativa.” Essa é a mensagem que Isaque Pereira de Almeida, supervisor de Facilities da Votorantim Cimentos, unidade Itaú de Minas (MG), quer passar aos empregados que ainda não aderiram ao plano Votorantim Prev.

Almeida está há três anos no grupo e considera muito importante ter a previdência privada da Funsejem. “Com o avanço da idade, passamos a ter mais necessidade de aquisição de medicamentos, serviços médicos e hospitalares. Para isso, é fundamental poder contar com um capital extra. Não sabemos se daqui a 15 ou 20 anos teremos a previdência social do governo, que vem sinalizando problemas financeiros. Sem contar o prolongamento da idade mínima para a aposentadoria, ou seja, tão importante quanto equilibrar seus custos no presente é pensar no futuro.”

Ele conta que desde que ingressou na empresa participa com o percentual máximo da contribuição básica de participante, 6%. “Contribuo desta forma porque considero uma opção atrativa para aposentado-



ria, como também uma diversificação de investimento, pois possui vantagem devido ao benefício da dedução do imposto de renda.”

Quando lhe é perguntado uma definição rápida sobre a Funsejem, ele diz: “investimento com baixíssimo custo de administração e seguro, pois é gerenciado por quem tem expertise no mercado.”

E quando sua aposentadoria chegar, ele espera: “manter um padrão de vida adequado às minhas necessidades de custos, poder aproveitar o resto de vida com conforto e poucas preocupações, sem passar por dificuldades financeiras e, por fim, poder deixar um patrimônio a quem amo.” ■

Alteração de regulamento

No dia 23 de janeiro, a Funsejem protocolou as propostas de alterações dos regulamentos dos planos de benefícios Votorantim Prev e VCNE, em atendimento aos ajustes solicitados pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar - Previc. No dia 6 de fevereiro, o regulamento do plano VCNE foi aprovado. Já o Votorantim Prev segue em análise pelo órgão regulador e o prazo de retorno é até 09/03/2018.

Entre no site www.funsejem.org.br e acesse o novo regulamento do VCNE e o proposto ao Votorantim Prev. Para saber os próximos passos deste processo de alteração, continue nos acompanhando em nossos canais de comunicação. ■



Entenda a relação entre colesterol e as doenças cardiovasculares

Não é nenhum tipo de câncer, mas sim as doenças cardiovasculares que mais matam no mundo. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 17,5 milhões de pessoas morrem todos os anos vítimas de ataques cardíacos, acidente vascular cerebral (AVC) ou doenças arteriais coronárias. No Brasil, a média anual chega a 350 mil, são duas vezes mais que todas as mortes decorrentes de câncer e seis vezes mais que as provocadas por todas as infecções no país. Entre as principais

causas estão a pressão alta, a diabetes e o colesterol.

Diante desse cenário, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) estabeleceu novos valores de referência para o colesterol ruim (LDL), apertando as rédeas desse fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. “O objetivo das novas diretrizes é tratar o risco e isso vale até para as pessoas que nunca tiveram nenhum evento coronariano, assim como para as mulheres, que tinham

o risco subestimado e são as maiores vítimas dessas doenças”, afirma Maria Cristina de Oliveira Izar, presidente do Departamento de Aterosclerose da SBC. “O cerco maior ao colesterol permite o diagnóstico precoce e tratamento individualizado.” ■



NOVOS VALORES DO COLESTEROL RUIM (LDL)

	COMO ERA	COMO FICOU
Indivíduos com risco muito alto	abaixo de 70 mg/dl	abaixo de 50 mg/dl
Indivíduos com risco alto	abaixo de 70 mg/dl	abaixo de 70 mg/dl
Indivíduos com risco intermediário	abaixo de 100 mg/dl	abaixo de 100 mg/dl
Indivíduos com baixo risco	entre 100 e 129 mg/dl	abaixo de 130 mg/dl

GRUPOS DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES



Risco muito alto

Pessoas que já sofreram algum evento cardiovascular (enfarte, derrame, AVC etc.)

Portadores de aterosclerose com mais de 50% das coronárias obstruídas



Alto risco

Diabéticos com características específicas

Portadores de doença renal crônica e aneurisma da aorta abdominal



Risco intermediário

Diabéticos jovens e recém-diagnosticados, não hipertensos e sem lesões nas artérias



Baixo risco

Sem indicação de doenças e com menos de 5% de chances de desenvolver problemas cardíacos

ENTENDA O COLESTEROL

O doutor Ricardo Alkmim Teixeira, coordenador de Estimulação Cardíaca Artificial da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (SOBRAC) esclarece o que é o colesterol.



- **Colesterol** – tipo de gordura encontrado naturalmente no corpo, que ajuda a manter o bom funcionamento de todas as células do organismo. Entretanto, em excesso facilita o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
- **Tipos** – LDL (colesterol ‘ruim’) ou HDL (colesterol ‘bom’), ambos com funções específicas no organismo e valores de referência diferentes.
- **Aumento** – devido à ingestão de ali-

mentos ricos em gorduras saturadas e trans, fatores genéticos, tabagismo, consumo elevado de bebidas alcoólicas e sedentarismo.

- **Riscos** – os níveis elevados de colesterol levam à formação de placas nas artérias e redução de fluxo sanguíneo nos órgãos, ocasionando a aterosclerose, infarto agudo do miocárdio, arritmias cardíacas fatais e AVC.
- **Prevenção** – alimentação balanceada e prática regular de atividade física.



Guardar ou poupar dinheiro?

Você sabia que existem diferenças entre guardar e poupar? Para quem pretende economizar dinheiro para uma viagem, comprar um carro ou imóvel, não basta guardar dinheiro: é preciso fazê-lo render. Entretanto, antes disso é preciso entender a diferença entre guardar e poupar para perceber qual o caminho certo.

Guardar significa deixar de gastar uma quantia X de dinheiro e não fazer nada com isso. Em outro momento, esse valor estará lá disponível na sua carteira ou conta bancária e você provavelmente gastaria de qualquer forma, não é? Guardar dinheiro está muito ligado à economia, reduzindo gastos ou optando por produtos mais baratos, por exemplo.

Poupar dinheiro é uma ação que trará frutos no futuro, pois está relacionado à criação de uma reserva financeira (como uma poupança). Isso também pode estar ligado à economia, porém, depende da sua atitude perante o valor economizado: ao invés de manter esse dinheiro disponível para ser gasto em coisas que não são prioridade, esse valor será reservado para render ou ser usado em metas de longo prazo.

De maneira resumida, guardar dinheiro é uma solução paliativa a curto prazo, enquanto poupar significa dar um destino rentável para o dinheiro. Que tal começar agora a economizar e transformar esse dinheiro em uma reserva produtiva? Pequenos hábitos do dia a dia trazem retorno financeiro no futuro, então trace metas, tenha disciplina e cuide bem do seu dinheiro.

POUPE NA FUNSEJEM

Se no futuro pretende colher os frutos de anos de trabalho, invista em você, na sua aposentadoria. Invista na Funsejem. Tente se esforçar, aumente sua contribuição básica de participante, faça contribuições adicionais, pois além de poupar você economiza no imposto de renda.

Como fazer contribuições adicionais? Pode ser via desconto em folha de pagamento ou depósito em conta da Fundação. Na primeira opção, basta procurar a área de DHO ou Gente de sua empresa. No caso de depósito, entre em contato com a Funsejem para obter as informações necessárias: tel. (11) 3386-6500, email: funsejem@funsejem.org.br ou fale conosco do site. ■



Declaração de IR 2018

A Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física 2018 vai de 1º de março até 30 de abril.

O participante da Funsejem que se enquadra no modelo completo de declaração deve informar as contribuições que fez ao plano de previdência em 2017. No caso do modelo simples de declaração, não é preciso informar, pois as deduções relativas à previdência privada fazem parte do desconto-padrão de 20%.

CONTRIBUIÇÕES À FUNSEJEM

Você deve declarar apenas as contribuições que fez. Não inclua as contribuições realizadas pela empresa patrocinadora em seu nome.

O valor total das contribuições via folha de pagamento está disponível no informe de rendimentos entregue por sua empresa. Sobre as contribuições realizadas via depósito ou boleto bancário, a Funsejem preparou um demonstrativo e o enviou à residência dos participantes. Mas você pode retirar um ex-

trato completo de suas contribuições no site www.funsejem.org.br, na área restrita, acessada com login e senha.

No caso de participantes aposentados e pensionistas, o que deve ser declarado é o valor total dos benefícios recebidos, que está no informe de rendimentos da Funsejem encaminhado à residência. ■

DADOS CADASTRAIS FUNSEJEM

Anote os dados da Fundação que irá precisar:

Razão social: Fundação Sen. José Ermírio de Moraes

CNPJ: 74.060.534/0001-40.



PONTO DE ATENÇÃO!

As contribuições efetuadas na folha de pagamento do 13º salário abatem somente o imposto de renda cobrado sobre esta renda, pois ela tem tributação exclusiva na fonte.



ONDE DECLARAR

O valor das contribuições deve ser inserido no campo Pagamentos e Doações Efetuados. Já os benefícios, no caso de aposentados e pensionistas, devem ser informados no campo Rendimentos Tributáveis Recebidos de Pessoa Jurídica (em alguns casos, no campo sobre rendimentos isentos também).

SIMULADOR DE INCENTIVO FISCAL

As contribuições que você faz ao plano de aposentadoria reduzem o imposto de renda que você paga anualmente, pois elas são deduzidas da base de cálculo do IR, até o valor correspondente a 12% de sua renda bruta (para quem se enquadra no modelo completo de declaração).

Planeje-se para aproveitar ao máximo este benefício ao longo do ano. No site da Funsejem, você pode usar o simulador de incentivo fiscal, ele faz dois cálculos de forma fácil e rápida. O primeiro mostra quanto paga de imposto quem não contribui para um plano como o da Funsejem, em comparação a quem contribui. Já a outra simulação indica ao participante quanto falta poupar no plano para aproveitar a dedução fiscal anual no limite.