

Nesta edição:

- 2 Editorial de Despedida
- 3 Patrocinadoras da Funsejem
- 4 Planejamento Econômico
- 6 Programa de Empréstimo
- 7 Reeducação Alimentar
- 8 Glossário da Previdência
- 8 Cartas



FUTURO

Informativo Funsejem • Fundação Sen. José Ermírio de Moraes
jan/fev 2002 • ano 1 • nº 3

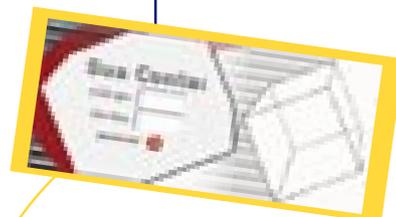
Cuide bem do seu orçamento

Depois de abordarmos o tema Planejamento de Vida, na edição de novembro/dezembro do jornal **FUTURO**, em que identificamos as quatro etapas do Ciclo da Vida e mostramos a importância das pessoas se programarem em cada uma dessas fases, neste número, dando continuidade à reportagem, vamos aprofundar a questão do Planejamento Econômico.

Para mostrar aos funcionários do Grupo Votorantim como as pessoas devem cuidar de suas finanças pessoais, quais os grandes vilões do orçamento familiar e ajudar a escolher o melhor local para investir o seu dinheiro, o **FUTURO** conversou com Antônio Luís Chinelatto, gerente de produtos da Votorantim Asset.

Se você é daquelas pessoas que acha que o salário deve ser o suficiente apenas para pagar as despesas do mês e não se preocupa com o futuro e os imprevistos, esta reportagem vai lhe mostrar que é aconselhável controlar os gastos para conseguir uma sobra e destinar à poupança, pensando em garantir um bom nível de vida adiante.

Confira a reportagem nas páginas 4 e 5 e aproveite o embalo do início de ano para mudar alguns hábitos em suas finanças. ▶



Senhas de Acesso ao Site

Se você ainda não solicitou senha para poder consultar Sua Conta, basta entrar no site da Funsejem www.funsejem.org.br e acessar o **Fale com a Gente**. Em poucos dias você receberá todos os dados necessários por e-mail.

Lembrete

Os participantes da Funsejem podem deduzir do Imposto de Renda de 2002, referente aos rendimentos de 2001, as contribuições de previdência privada até o limite de 12% da renda anual bruta.

O contribuinte deve relacionar as despesas com a previdência privada no quadro **Pagamentos e Doações Efetuados**.

Mas atenção: o abatimento só vale para quem fizer a declaração completa, pois nas declarações simples, o desconto-padrão de 20% abrange as deduções.

Fundação Sen.
José Ermírio de Moraes
CNPJ: 74.060.534/0001-40



Vicente Avella

Antônio Luís Chinelatto, gerente de produtos da Votorantim Asset, explica como planejar e cuidar das finanças pessoais para garantir um futuro tranquilo

Despedida do Diretor Superintendente da Funsejem

A nossa vida é feita de progresso e transformações. Estamos sempre em movimento e isso nos leva a contínuas mudanças. Nas organizações a situação não é diferente – nelas também é constante o movimento de transformação. E as mudanças, sejam na vida de cada pessoa ou nas instituições, trazem sempre o arejamento de novos ventos e pensamentos, que em última instância, trazem consigo o progresso.

Dentro dessa inexorável mutação, mais um ciclo está se encerrando. Depois de um período de dois anos, estou de partida e aqui me despeço da gestão à frente da Funsejem.

Apesar de bem entendido e exercitado, o processo de despedida sempre traz uma sensação antecipada de saudades. Mas a despedida é também um momento de reflexão sobre o que estamos deixando. E essa reflexão eu gostaria de fazer junto com vocês – o que foi que fizemos ao longo desses últimos dois anos:

- Aumento do número de participantes: eles passaram de cerca de 1.400 para mais de 19.000. É um expressivo acontecimento e ele merece a nossa reflexão.
- Selecionamos três instituições bancárias com experiência em fundo de pensão para administrar nossas finanças. Isso se fez em busca de maior segurança e estabilidade. E o capítulo da segurança e da estabilidade – do equilíbrio na gestão financeira – deve, também, ser refletido neste instante.
- Durante a nossa gestão, a fundação enfrentou e superou as dificuldades de adaptação a uma nova e mais exigente regulamentação dos Fundos de Pensão.
- Fizemos a transição para a nova sede, agora na Praça Ramos de Azevedo – local de muita tradição, no centro da cidade de São Paulo e bastante apropriado para sediar esta Fundação.
- Criamos o Programa de Empréstimos que teve ótima

aceitação e em apenas quatro meses já concedeu quase 500 empréstimos.

- Os nossos participantes passaram a ser melhor informados, por meio da criação de um jornal de notícias sobre a Fundação, o **FUTURO**, com a prestação de contas e a atualização em outros assuntos pertinentes. Este jornal passou a ser enviado à residência de cada um dos participantes.
- E não pretendendo perder a corrida para o **FUTURO**, a Fundação também criou, sob esta gestão, o site exclusivo na Internet, em que os associados podem obter informações atualizadas e completas do seu patrimônio, sem ter que se deslocar do conforto de seu lar ou local de trabalho.

Dentro do que é o recomendável às organizações desta natureza, esta gestão almejou a minimização dos custos operacionais para que o ganho fosse todo revertido para o participante. E isso foi obtido graças à aquisição e implementação de um software de administração e cálculo automático dos benefícios e outros valores pertinentes ao Fundo.

Também é importante salientar a consolidação do time da Funsejem, composto pelo Freitas, Luciana, Rosana e Gabriella que, em curto espaço de tempo, souberam assumir as suas responsabilidades e tiveram um desempenho admirável.

São tantas outras as realizações que invadem o nosso pensamento neste instante, emoldurando esta nossa reflexão, mas não devemos nos alongar demais. Devemos, sim, aproveitar o momento para agradecer a oportunidade que nos foi dada nesse período e agradecer a todos aqueles que nos auxiliaram nesta caminhada e, finalmente, desejar ao nosso sucessor as boas-vindas e o augúrio de êxito e de grandes realizações na sua gestão.

A vocês, caros associados, boa sorte na vida e o meu até breve.

Valdir Roque

FUNSEJEM INFORMA

Base dos dados: Janeiro de 2002

Número de Participantes:

Ativos: 19.032

Assistidos (Aposentados): 68

Investimento:

Renda fixa: R\$ 41.637.487,00

Renda variável: R\$ 5.730.463,00

Mande suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios para a Funsejem.

Praça Ramos de Azevedo, 254 – 5º andar,
CEP: 01037-912 – São Paulo, SP.

Escreva no envelope: “Carta para o Jornal Futuro”.

E-mail: funsejem@vmetais.com.br

www.funsejem.org.br – **Fale com a Gente**

Tels.: (11) 3224-7041 / 3224-7043

3224-7097 / 3224-7281

Fax: (11) 3224-7023

EXPEDIENTE

O jornal da Funsejem, Fundação Sen. José Ermírio de Moraes, **FUTURO**, é uma publicação bimestral distribuída a todos os funcionários do Grupo Votorantim.

Diretor Superintendente: Valdir Roque.

Diretores: Paulo Roberto Pizauro e Osmar Antonio Migdalski.

Gestor: José Serafim de Freitas.

Jornalista Responsável: Gabriella Plantulli, MTB nº 30.796.

Projeto Gráfico: Adriana Yamauti Ferreira.

Edição de Arte: Arbore Comunicação Empresarial.

Fotolito e impressão: Vox Editora.

Tiragem: 20.000 exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Matte 150 g/m², produzido pela VCP.

Funsejem: Praça Ramos de Azevedo, 254 – 5º andar, CEP: 01037-912 – São Paulo, SP.

Tels.: (11) 3224-7041 / 3224-7043 / 3224-7097 / 3224-7281.

Fax: (11) 3224-7023.

Empresas que compõem a Funsejem

Contato com os participantes da Funsejem tem sido bom para ambas as partes. Se por um lado a Fundação vem esclarecendo as dúvidas dos funcionários do Grupo Votorantim, por outro percebemos quais são essas dúvidas, o que nos permite abordar os assuntos mais pertinentes e explicar a questão para diversas pessoas.

A analista de previdência privada da Funsejem

Luciana Santos Pereira observou uma dúvida comum a vários participantes. Muitos não sabem a qual patrocinadora e plano de benefício pertencem. Agora, se você não sabe o que significa patrocinadora, consulte o glossário elaborado pelo jornal **FUTURO** na página 8 desta edição.

Para ajudar os funcionários do Grupo, vamos mostrar os seis planos de benefícios que a Funsejem possui e por quais patrocinadoras é composta.

Esclareça suas dúvidas

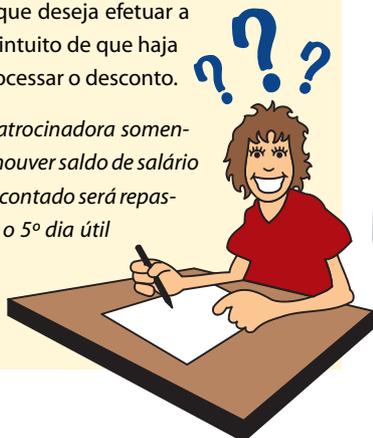
A melhor maneira de saber quais são as dúvidas dos funcionários do Grupo Votorantim em relação ao plano de previdência privada da Funsejem é recebendo carta ou e-mail encaminhados pelos próprios participantes. Muitas vezes, por falta de tempo ou por outro motivo, as pessoas acabam deixando para lá. Mas não faça assim. Às vezes, a sua dúvida pode ajudar muitos outros funcionários.

O funcionário José Joaquim Picoli, da Cimento Votoran, de Salto de Pirapora, escreveu para a Funsejem ao perceber que um colega de outra unidade não sabia como poderia ampliar a aplicação em seu plano por meio da contribuição adicional. Portanto, vamos abordar melhor esta questão:

A **contribuição adicional** serve para o participante que está com um dinheiro sobrando e quer aplicar no plano de previdência privada da Funsejem. Esta contribuição pode ser feita sempre que o participante desejar. Além disso, ele escolhe o percentual sobre o salário aplicável que deseja contribuir, a frequência e o prazo de ocorrência que desejar. Mas atenção: o valor será descontado na folha de pagamento do funcionário.

Para realizar a **contribuição adicional**, o participante deve procurar o setor de Recursos Humanos de sua unidade e manifestar sua vontade por escrito, no mês anterior ao que deseja efetuar a contribuição, com o intuito de que haja tempo hábil para processar o desconto.

Importante: a patrocinadora somente fará o desconto se houver saldo de salário suficiente. O valor descontado será repassado à Funsejem até o 5º dia útil do mês e será creditado na conta de participante.



NOME DO PLANO	EMPRESA
VCPREV:	Cimento Rio Branco Votorantim Cimentos Ltda S.A. Indústrias Votorantim – Sede Cia. Cimento Portland Itaú Cimento Tocantins S/A
VCPREV-NE:	Igarassu Cimento Sergipe (Cimesa) Cimento Poty (Cipasa) Indaiá Táxi
VCPPREV:	Votorantim Celulose e Papel S/A Votocel Filmes Flexíveis Ltda. VCP Exportadora e Participações S/A
CBAPREV:	Companhia Brasileira de Alumínio
CLFPREV:	Companhia Luz e Força Santa Cruz
METAISPREV:	Cia Mineira de Metais V.M. Metalurgia Ltda. Votorantim Energia Ltda. Siderúrgica Barra Mansa Cia Níquel Tocantins

Novidade

Neste início de ano, estamos comemorando a adesão de mais duas empresas ao plano de previdência privada da Funsejem:

- **Calmit Industrial**, que entrou no plano da VCPREV
- **Indústria e Comércio Metalúrgica Atlas**, que passa a integrar o plano da CBAPREV.



Descubra a qual plano você pertence

Aprenda a lidar com su

Não há como escapar. Quem quer ter um bom padrão de vida e um futuro tranquilo precisa de planejamento. Muitos sabem disso, mas não cuidam do orçamento familiar e não sabem nem por onde devem começar. Então, vamos lá!

Em um primeiro passo, para organizar as contas é importante registrar todos os gastos da família. Montar uma tabela para anotar as despesas fixas, como aluguel, condomínio etc e o vencimento das contas. Não esquecer de lançar os cheques pré-datados e as compras com cartão de crédito. Ao lado das despesas, lançar os rendimentos familiares para observar se a família está gastando mais do que ganha. Se isso estiver ocorrendo, só restam duas opções: ganhar mais ou gastar menos. “As pessoas se preocupam tanto em guardar dinheiro, mas não se planejam antes de gastar, o que lhes impossibilita de poupar mais”, diz Chinelatto.

Há despesas, como IPTU e IPVA, que podem ser programadas com um ano de antecedência. “Como ocorrem anualmente dá para planejar o ano seguinte. É recomendável guardar o 13º para quitá-las ou separar uma quantia mensal, que no final dos 12 meses, totalize o valor necessário”, aconselha.

Abaixo, o gerente de produtos da Votorantim Asset enumera algumas maneiras de economizar no dia-a-dia.

1 Tentar pagar as contas à vista

Chinelatto diz que a melhor opção é comprar à vista, evitando os parcelamentos que, quase sempre, embutem altos juros. “Em um primeiro momento, as lojas falam que não há diferença entre o pagamento à vista e o parcelado. Mas se insistir um pouco, consegue-se o desconto na compra à vista.”

Ele explica que um desconto de 5%, geralmente o concedido, representa bem mais que uma aplicação financeira no mês, que rende em torno de 1%. “Deixar de pagar juro equivale a remunerar o seu capital”, diz.

Exemplo 1: Ao efetuar uma compra de R\$ 150,00 é anunciado que o valor pode ser pago à vista ou em três vezes de R\$50,00.

Mas conseguir um desconto de 5% equivale a uma economia de R\$ 7,50 o que reduziria o total a R\$ 142,50.

Exemplo 2: Neste outro caso, a loja oferece o desconto à vista e embute juros na compra à prazo. Fazendo a conta, dá para perceber que, caso a pessoa não tenha todo o dinheiro no momento, é melhor esperar para ter o valor total e pagar à vista.

Preço à vista: R\$ 900,00 ou 10 vezes de: R\$ 119,70, que dá um total de R\$ 1.196,87.

A taxa de juros incluída neste financiamento é de 5,55% ao mês. Se conseguir poupar R\$ 119,70 por mês, em sete meses e meio, dá para comprar o produto à vista.

2 Evitar o crédito pessoal como cheque especial e cartão de crédito

A utilização do cheque especial e do cartão de crédito ocorrem muitas vezes, pois as pessoas não conseguem administrar as despesas de acordo com o recebimento do salário. Por isso, é importante observar as datas em que estão concentradas as despesas. Se for necessário, negocie com as empresas um dia mais próximo do crédito do seu salário para efetuar o pagamento.

“Com um simples remanejamento, é possível administrar a conta e não utilizar o cheque especial”, diz Chinelatto.

Ele aconselha que, quando a conta corrente está para estourar, a pessoa prefira, por exemplo, adiar a compra de supermercado, pois é melhor fazer um sacrifício a pagar juros.

Quanto ao cartão de crédito, não se pode esquecer de anotar todos os gastos feitos a fim de evitar uma surpresa na hora em que chegar a fatura para pagar. E também não é aconselhável cair na tentação de efetuar apenas o pagamento mínimo, que acaba cobrando juros na fatura posterior.

3 Cuidado na compra de bens duráveis

O gerente de produtos da Votorantim Asset acha que é muito importante tomar cuidado na compra de bens que têm um valor maior, como apartamento e carro, por exemplo, pois como você vai se comprometer financeiramente por muitos anos, é preciso analisar o contrato e os juros que serão cobrados no período.

“Nesses casos, se a pessoa não entender do assunto, é melhor pedir ajuda. É bom estudar o contrato a fundo para não correr risco mais para frente”, alerta Chinelatto.

Aplicação de recursos particulares

Depois dessa introdução, que visa ajudar a administrar suas finanças, o gerente de produtos da Votorantim Asset vai dar algumas dicas para se buscar os melhores investimentos para aplicar suas economias pessoais.

Na hora de poupar, as pessoas têm tendência a serem conservadoras. Certo, afinal não se brinca com as nossas economias. É fácil perceber isso no Brasil, em que a população costuma investir suas reservas na caderne-



Antônio Luís Chinelatto, gerente de produtos da Votorantim Asset

Chinelatto diz que a melhor opção é comprar à vista, evitando os parcelamentos que, quase sempre, embutem altos juros

suas finanças

ta de poupança, uma das mais tradicionais aplicações, criada para permitir ao poupador um rendimento, no mínimo, igual à taxa de inflação. A Lei estabelece que os depósitos em caderneta de poupança devem ser remunerados com juro mensal de 0,5% mais variação da Taxa Referencial (TR).

Mas tudo isso não quer dizer que a poupança seja a melhor opção para fazer seu dinheiro render mais. Por isso, Chinelatto aconselha que as pessoas tracem metas para seus investimentos e vejam suas perspectivas. "O poupador não é um especulador, mas também não é bobo, afinal quer ver seu dinheiro rendendo."

Uma alternativa à poupança são os fundos de investimento, em que as pessoas podem diversificar suas aplicações sem grandes riscos e, quase sempre, com uma maior rentabilidade em relação à caderneta de poupança. Os mais comuns são os fundos de renda fixa e os fundos DI. Dentre os dois, o mais seguro é o fundo DI, conhecido por ser mais conservador.

O fundo DI é composto por títulos de renda fixa e privada e busca uma rentabilidade que acompanhe os juros básicos da economia. Seu índice de referência é o CDI (Certificado de Depósito Interbancário), nome da operação em que os bancos emprestam dinheiro entre si no prazo de um dia. A maior segurança nos fundos DI ocorre, pois eles apenas acompanham a trajetória dos juros, não sendo alterados por causa deles.

Mas Chinelatto orienta que as pessoas, ao escolherem um gestor para cuidar de seu dinheiro, procurem uma instituição sólida e que não se sintam envergonhadas em perguntar sobre as características de cada tipo de aplicação até estarem seguras de que entenderam os riscos. "É importante ler o estatuto do fundo."

O recomendável para quem quer segurança é que o fundo concentre seus investimentos em renda fixa. A própria Funsejem, atualmente, investe 90% em fundos de renda fixa e 10% em fundos de renda variável, em média.

É bom também comparar o histórico, de no mínimo um ano, do fundo com a poupança, para analisar qual rendeu mais. (Veja exemplo no gráfico ao lado). Outra coisa que é preciso prestar atenção é quanto à taxa de administração cobrada pelos fundos, pois algumas delas são muito altas e com isso a rentabilidade acaba sendo menor que da poupança.

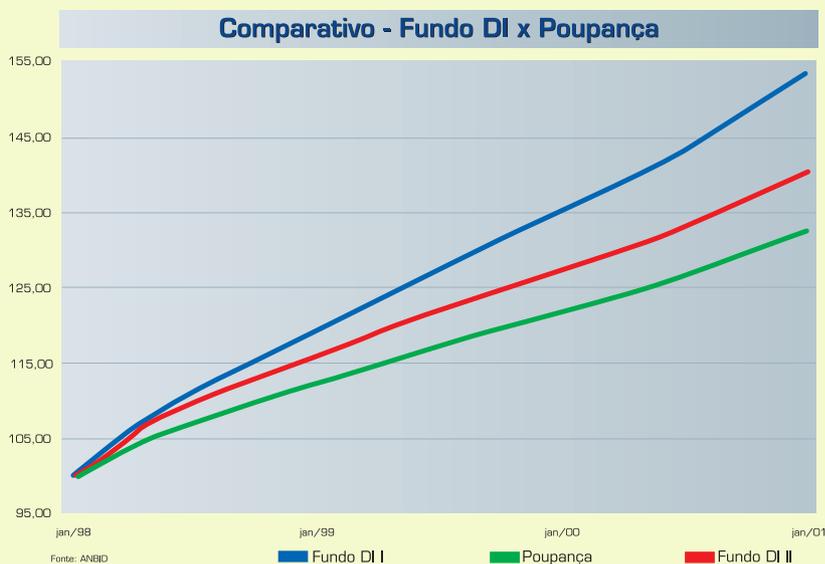
Mas o importante mesmo é você poder se sentir seguro com o local em que está depositando suas economias mensais, assim como você pode e confia na Funsejem para administrar sua aposentadoria, seu futuro, quando contribui, todo mês, para o plano de previdência privada. 



Fotos: Vicente Avella

Chinelatto aponta as vantagens e desvantagens entre a poupança e os fundos de investimento

	CADERNETA DE POUPANÇA	FUNDOS DE INVESTIMENTO
VANTAGENS	<ul style="list-style-type: none"> • Não precisa comparar a aplicação entre os bancos, pois a rentabilidade é a mesma. • Nos casos de intervenção ou quebra do banco, o Governo, por meio do Fundo Garantidor de Crédito, garante o saldo de R\$20 mil por CPF. 	<ul style="list-style-type: none"> • A responsabilidade do cálculo e do recolhimento dos impostos é da instituição que administra os fundos. • Liquidez e rentabilidade diária. Após o 30º dia de aplicação, é possível o resgate diário sem perder a rentabilidade.
DESvantagens	<ul style="list-style-type: none"> • Remuneração quase sempre inferior a aplicações de renda fixa. • No caso de resgate fora da "data de aniversário", perde-se a rentabilidade acumulada no mês. 	<ul style="list-style-type: none"> • É cobrada taxa de administração para remunerar o gestor para administrar a carteira do fundo. • Não conta com garantia do Fundo Garantidor de Crédito do Governo Federal.



Participantes da MetaisPrev já podem requerer empréstimo

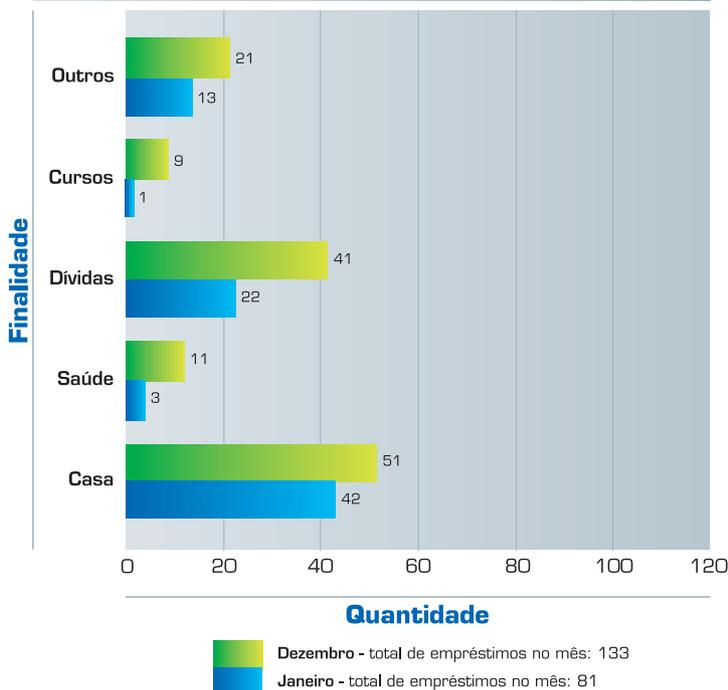
A boa notícia relacionada ao Programa de Empréstimos é para os funcionários da Votorantim Metais. Como fazem parte do plano de benefícios da Funsejem há um ano, desde fevereiro de 2001, a MetaisPrev já tem direito a requerer ajuda financeira à Fundação. Como a exigência para obter o empréstimo é de haver, no mínimo, 12 contribuições, os participantes da MetaisPrev que estão contribuindo desde o início da implantação do plano podem desfrutar de mais este benefício da Fundação a partir deste mês de fevereiro.

Empréstimos concedidos em dezembro e janeiro

Em dezembro, a Funsejem liberou empréstimo a 133 participantes. Pelo nosso levantamento, o dinheiro foi solicitado para usar com gastos na residência, seguido por motivos de saldar dívidas.

Tendência que se seguiu em janeiro, pelos 81 funcionários que obtiveram ajuda financeira da Funsejem.

Empréstimos - dezembro/01 e janeiro/02



Quando for requerer o empréstimo, o participante precisa tomar muito cuidado na hora de preencher a ficha de **Solicitação/Contrato de Mútuo**, que deve ser adquirida no setor de Recursos Humanos de sua unidade. A atenção deve ser redobrada quando o participante informar seus **dados bancários**, pois se alguma informação estiver incorreta pode atrasar a liberação do pagamento.

FUNDAÇÃO SEN. JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES

SOLICITAÇÃO / CONTRATO DE MÚTUO

DADOS PESSOAIS

Nome: _____
 Data de Nascimento: _____ C.P.F. _____ (Emp. Créd.) _____

DADOS BANCÁRIOS

Banco: _____ Agência: _____ Conta nº: _____

DADOS PROFISSIONAIS

Instituição: _____ Local: _____ Função: _____
 Registro nº: _____ Admissão: _____ Telefone: _____

Calculo das Rendidas Liquidadas

Subjeito a rescisão de empregatário pessoal, com base no programa mantido pela FUNSEJEM.

EMPRÉSTIMO PESSOAL: Pagamento em _____ parcelas.

Justificativa: _____ Valor R\$ _____

APROVAÇÕES

Carla Inêz de _____ R.S. Local _____

PREENCHIMENTO PELA FUNSEJEM / R.S. SOCIAL

Valor Próximo Histórico	Sócio FUNSEJEM	Participação Máxima	Limite Líquido
	Cargos Funsejem	Saldo Devidos	Valor da 1ª Parcela
Atos R\$ Local	IPCE + TRADM	Cont. C/C	

Declara cumprir as condições que regulamentam os empréstimos concedidos pela FUNSEJEM a seus participantes, instalados no dispositivo do "Regulamento do Programa de Empréstimos da Fundação Sen. José Ermírio de Moraes" e do "Termo de Condições Gerais e Contrato de Mútuo", de qual este formulário é parte integrante e indispensável, não tendo obrigação a qualquer outra dívida corrente. Retornar o documento das parcelas devidas, em todas as datas de pagamento.

Data de Solicitação: _____ Assinatura do Empregado _____

Carta de participante à Funsejem sobre o Programa de Empréstimos:

"Sugiro aumentar o valor do empréstimo, baseado no salário do associado e tempo de casa, levando também em consideração a cota total de participação na Funsejem"
Ronaldo Cabrini, Companhia Mineira de Metais

De acordo com a Secretaria de Previdência Complementar, a Funsejem tem um percentual sobre o patrimônio para emprestar aos funcionários. Desta forma, para atendermos a demanda de mais de 19.000 participantes, a Fundação teve que limitar o empréstimo em 12 salários mínimos. Mas a partir de outubro de 2002, quando o Programa de Empréstimos completa um ano, a diretoria da Funsejem vai reavaliar este valor e possivelmente irá determinar outro limite. 📌

Atenção

A CBA e a CLF completam, em julho deste ano, um ano de adesão à Funsejem, portanto seus funcionários que tiverem as 12 contribuições poderão solicitar empréstimos.

Alimentar-se direito é uma questão de hábito



José Vila, médico do Grupo Votorantim

A dotar uma alimentação saudável, iniciar uma atividade física, perder uns quilinhos extras, estas são apenas algumas das metas que as pessoas traçam todo início de ano.

Ótimo seria se essas intenções realmente se concretizassem, pois, na prática, parece difícil deixar a preguiça de lado e começar a se exercitar ou seguir uma dieta e resistir às tentações, passando longe de um prato de doce e dizendo não a uma carne suculenta.

Mas tudo isso é uma questão de hábito. E engana-se quem acha que ter uma alimentação saudável requer dizer adeus para sempre às guloseimas. A regra é: você pode comê-las, desde que de vez em quando e em pequena quantidade.

“O perigo está no excesso alimentar. As extravagâncias podem ocorrer, mas esporadicamente”, diz o médico do Grupo Votorantim, José Henrique Andrade Vila.

Para isso, as pessoas precisam corrigir alguns erros na hora de se alimentar e, com isso, iniciarem uma reeducação alimentar, acostumando-se a ingerir as comidas certas e em proporções modestas.

Ele explica que se criou uma crença errônea – na época em que as pessoas morriam de tuberculose – de que quem comesse bastante é que era saudável e que tinha as melhores condições de enfrentar a doença.

“Naquele tempo, quem era gordo ficava com a fama de bem nutrido. Está errado, pois a alimentação correta se dá pelo tipo de produto ingerido e não pela quantidade”, afirma.

O recomendável é as pessoas ficarem atentas a tudo o que comem, afinal o alimento é responsável pela manutenção da vida. “O estômago não é lata de lixo e sim um local para receber alimentos saudáveis para nos manter com saúde”, explica o médico.

A preocupação com a alimentação está cada vez maior, pois constatou-se que com um saudável prato de comida, conseguimos garantir o bom funcionamento do organismo, que por sua vez, proporciona ao ser humano longevidade, resistência a doenças, aumento da capacidade física, de trabalho e bem-estar físico e psíquico. Conclusão de tudo isso: comer direito melhora a qualidade de vida.

Mas a grande dúvida é essa. O que é uma boa alimentação? O médico do Grupo Votorantim esclarece.

“A alimentação ideal tem que apresentar quantidade suficiente de nutrientes para satisfazer as necessidades do organismo.”

Os nutrientes presentes nos alimentos são: proteínas, carboidratos, lipídios (gorduras), vitaminas, sais minerais, fibras e água. Ingerir vários tipos de alimentos é essencial, pois nenhum deles sozinho possui todos os nutrientes.

Muitas pessoas se enganam e acham que alimentação equilibrada é sinônimo de dietas e que isso está ligado a comidas sem gosto ou passar fome. Aí é que está o grande erro.

De acordo com o dr. Vila, o brasileiro é bem privilegiado na alimentação. “Temos o arroz e feijão, que são extremamente ricos em nutrientes. Acompanhados de sala-

da, frango ou peixe formam uma refeição perfeita.” Mas ele alerta que ninguém deve exagerar na dose, pois este cardápio é calórico.

Outra dica é quanto ao preparo do alimento, pois o arroz com feijão não tem nada de gordura, desde que não seja temperado com bacon, paio, tocinho... Outro perigo na hora de temperar o alimento é no uso do sal. Quanto menos, melhor. “O sal deve ser usado em pouquíssima quantidade e sempre no preparo, nunca levado à mesa. O sal é o grande responsável pela hipertensão arterial”, alerta.

A ingestão de alimentos deve ser distribuída em várias refeições ao longo do dia, totalizando de quatro a cinco, intercaladas, mais ou menos, a cada três ou quatro horas: café da manhã, lanchinho, almoço, lanchinho, jantar. Atenção: esses lanchinhos devem ser feitos com uma fruta ou um suco ou uma barra de cereais ou bolacha salgada. Ao longo do dia, os alimentos ingeridos devem ser de 50 a 60% carboidratos, 20 a 25% gorduras, 20 a 25% proteínas, além de 20 a 30 g de fibra.

Quanto às necessidades calóricas diárias, elas variam de acordo com o sexo, idade, estatura e atividade física de cada pessoa. “Depende muito do gasto energético de cada pessoa. Quem trabalha carregando peso, por exemplo, pode comer mais que alguém que passa o dia sentado, afinal vai gastar as calorias.” Deve oscilar entre 1800 a 3000 calorias

Muitas pessoas dizem que não controlam a alimentação, pois não estão preocupadas se engordarem. Mais importante que isso é que, além do ganho de peso, a alimentação incorreta provoca diabetes, aumento de risco das doenças cardiovasculares, como infarto e pressão alta, problemas de estômago, como gastrite e úlcera, e problemas no intestino. Além do que, o esforço de controlar a alimentação não é tão grande se pensarmos que como recompensa teremos um organismo saudável. 🦋



Evitar:

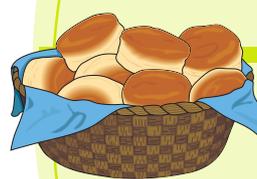
Carnes gordas, açúcar, chocolate, gema de ovo, fritura, miúdos em geral, como fígado, coração de galinha e embutidos, sal, salgadinhos, refrigerante

Substituir:

- Leite integral por leite desnatado
- Queijo amarelo por queijos magros, requeijão light
- Doce pela fruta (mas atenção, pois algumas, como manga e abacate são extremamente calóricas)
- Carne vermelha pelo frango (sem pele) e peixe
- Empanados e frituras por forno e grelha
- Óleo de soja por óleo de girassol e canola

Dar preferência:

- Fibras, pois reduzem a absorção de gordura pelo organismo e ajudam no bom funcionamento do intestino, diminuindo a incidência do câncer de intestino
- Legumes e verduras



Glossário de Previdência Privada

Agora que a Funsejem possui um canal de comunicação com seus participantes e está cada vez mais aprofundando o assunto previdência privada, é comum aparecerem palavras que não fazem parte do nosso vocabulário do dia-a-dia. Para tentar auxiliar os funcionários do Grupo Votorantim, o **FUTURO** selecionou alguns verbetes.



Adesão: Aderir ao plano de previdência privada da Funsejem significa que a pessoa passou a ser contribuinte do mesmo, tornando-se, então, um participante.

Atuária: É a ciência que estuda as bases técnicas dos planos de previdência privada em geral, por meio de conhecimentos de economia, estatística e matemática financeira.

Beneficiário: é a pessoa indicada na Ficha de Inscrição de Participante da Funsejem para receber pagamentos relativos a resgate ou benefícios em decorrência do falecimento do participante. Há dois tipos de beneficiário: o beneficiário legal, que são o cônjuge, companheira e filhos menores de 21 anos e o beneficiário indicado que é qualquer pessoa física escolhida pelo participante na ausência do beneficiário legal.



Benefício: Pagamento devido ao participante e ao beneficiário do Plano de Previdência Privada da Funsejem.

Contribuição Mensal: é o valor investido todo mês no plano de previdência, que é descontado do salário do funcionário do Grupo Votorantim mensalmente.

Contribuição Adicional: é o valor investido no plano no momento que o participante achar conveniente. A soma será descontada na folha de pagamento.

Cotas: A contribuição dos participantes quando creditada em suas contas na Funsejem tem o saldo transformado em cotas.

Data de Implantação do Plano: é a data de efetivação do convênio de adesão de previdência privada aprovado pela Secretaria de Previdência Complementar.

Elegibilidade: é o momento em que a pessoa preenche todos os requisitos para obtenção de benefícios ou serviços previstos no regulamento.

Entidade Fechada de Previdência Privada: É o caso da Funsejem, que opera planos de previdência para empresas ou grupos de empresas. Pela lei, essas entidades não podem ter fim lucrativo.

Patrocinadora: É a empresa que custeia o plano de previdência privada. No caso da Funsejem são 21 patrocinadoras.

Participante: É a pessoa que passa a fazer parte do plano de previdência privada.

Participante Vinculado Contribuinte: São os ex-empregados da patrocinadora que decidem optar por permanecer vinculados ao plano de benefícios da Funsejem.

Pecúlio: quando o participante falece, o pagamento do benefício é feito de uma única vez ao (s) beneficiário (s) indicado (s) na ficha de inscrição.

Período de Diferimento: É o período existente entre a data de início de vigência e a data de concessão do pagamento do benefício.

Plano de Contribuição Definida: É o plano utilizado pela Funsejem em que cada participante tem uma conta individual em que são depositadas as suas contribuições e as da patrocinadora. O benefício é calculado com base no saldo da conta na data do cálculo.

Regulamento: É o instrumento jurídico que disciplina os direitos e obrigações das partes contratantes e as características gerais do plano.

Renda Programada: na época da aposentadoria, o participante escolhe por quanto tempo quer receber, mensalmente, sua aposentadoria.

Resgate: é o pagamento total ou parcial, ao participante ou beneficiário, do valor do fundo acumulado durante o período de contribuição. 

CARTAS

Você e a Funsejem

"Gostaria de tirar uma dúvida sobre como é feito o cálculo de provisão do Imposto de Renda?"

Charles Angionoli, VCP

O cálculo do Imposto de Renda contigencial para provisão é feito da seguinte maneira: 20% sobre os rendimentos dos papéis de renda fixa e 10% sobre os ganhos nas vendas de ações de renda variável."



A Funsejem tem recebido diversos e-mails elogiando a criação do jornal Futuro. Em todas as edições, destacaremos algumas delas.

"Estar com a Funsejem é estar seguro no Futuro."

Elvio Antônio da Silva/ CBA

"Gostaria de parabenizá-los pelo Jornal Futuro. Mantendo as informações atualizadas e demonstrando a transparência nas operações, os fundos se consolidam e mostram um importante meio de planejamento do futuro."

David Canassa/ Cimento Rio Branco/Santa Helena