

FUTURO

INFORMATIVO
FUNSEJEM
FUNDAÇÃO
SEN. JOSÉ
ERMÍRIO DE
MORAES

100 MAR/ABR
2018
ANO 17

 FUNSEJEM VOTORANTIM



100 edições



educação financeira, comunicação e muito mais

O jornal Futuro chega a sua centésima edição! Criado em 2001 para estreitar o relacionamento entre os participantes dos planos de benefícios e a Funsejem, a publicação também assumiu um importante papel na educação financeira e previdenciária dos leitores.

Desde o início, a circulação é bimestral, mas a quantidade de páginas foi ampliada de oito para dez e agora está com doze folhas. Além disso, a versão digital, o Futuro on-line, foi lançada em 2015. Com site exclusivo e totalmente responsivo, ou seja, que se adapta à leitura em tablets e smartphones, o acesso ao conteúdo está mais dinâmico.

Informação é o que não falta no boletim Futuro. Ao longo dos anos, o veículo ajudou a divulgar importantes conquistas da Funsejem como a criação do plano Votorantim Prev, sistemas de perfis de investimento Multicotas, Central de Relacionamento, evolução do patrimônio etc., assim como compartilhou dicas e cuidados com a saúde, gestão financeira e muito mais. Os participantes ativos e aposentados também têm um importante papel no conteúdo, compartilhando histórias que inspiram e ressaltam a importância de se preparar para a aposentadoria.

O Futuro faz parte da nossa história. Vamos juntos comemorar o sucesso do jornal! Confira uma linha do tempo especial, nas páginas 6 e 7, que contam um pouco dessa trajetória. Boa leitura! →



RELATÓRIO ANUAL

Acompanhe, nas páginas 8 e 9, um breve resumo do Relatório Anual 2017. Disponível para todos os participantes no site da Funsejem, o documento apresenta dados e destaques das atividades ao longo do último ano. Confira!



DÚVIDAS? LIGUE PARA A ÁREA DE RELACIONAMENTO DA FUNSEJEM: (11) 3386-6500, DE SEG. A SEX., DAS 8H ÀS 12H E DAS 13H30 ÀS 17H30 (aceita chamadas a cobrar)

O ano de 2017 foi de muitas ações da Funsejem a você, participante dos nossos planos de benefícios. Entre elas estão algumas campanhas de comunicação e relacionamento como o lançamento do SMS para participantes ativos, palestras sobre o plano nas unidades, divulgação especial sobre o novo regulamento e incentivo à contribuição adicional via email marketing e vídeo por SMS, entre outras.

Dados como esses você pode conferir nas páginas 8 e 9 desta edição, a qual apresentamos alguns pontos relevantes do Relatório Anual 2017. É possível consultar ainda resultados dos perfis de investimentos do seu plano, que fecharam o ano passado entre 10,57% e 14,99%.

Acompanhe também a evolução do patrimônio aplicado que foi expressiva em 2017, chegando a R\$ 1.790.554.088, o que representa um crescimento de 12% em relação ao ano de 2016.

Aproveite esse material que foi preparado para você. E veja também no site o Relatório Anual completo e os resumos por planos, VCNE e Votorantim Prev.

Faça parte do nosso dia a dia, participe hoje do seu futuro.

CARTAS

Participo com um percentual de 6% do meu salário. Gostaria de saber se é possível contribuir com mais 6% de adicional todos os meses e se existe também a contrapartida da patrocinadora nessa contribuição? Como faço para autorizar o novo desconto?

Resposta: Sim, é possível fazer mensalmente contribuição adicional. Existem duas formas para efetuar-la. Uma é via desconto em folha, a qual o participante define um percentual qualquer do salário e um período para o desconto. Pode ser por um mês ou até por tempo indeterminado, sem prazo final. A outra forma é depósito na conta corrente da Funsejem. O participante define um valor qualquer em reais e efetua o depósito diretamente na conta corrente da Funsejem.

Seja qual for a opção, é preciso preencher o formulário de contribuição adicional disponível no site da Funsejem e nas áreas DHO ou Gente local. Após preenchê-lo entregue-o ao DHO ou Gente local, quando se tratar de contribuição via folha. Em caso de contribuição por depósito, o formulário deve ser encaminhado à Funsejem, com o comprovante da transação bancária. Nesta opção, contate-nos para a obtenção dos dados bancários.

Sobre a contribuição adicional, não há contrapartida da empresa.

Adoniram Silveira Beck - Votorantim Cimentos, Pinheiro Machado (RS)

NESTA EDIÇÃO

 **3** Mercado financeiro segue instável

 **8** Realizar sonhos é possível

 **4** Funsejem em números

 **10** Intolerância à lactose

 **5** Curtas

 **11** Hábitos simples para poupar

 **6** História do Futuro

 **12** Regulamentos Aprovados

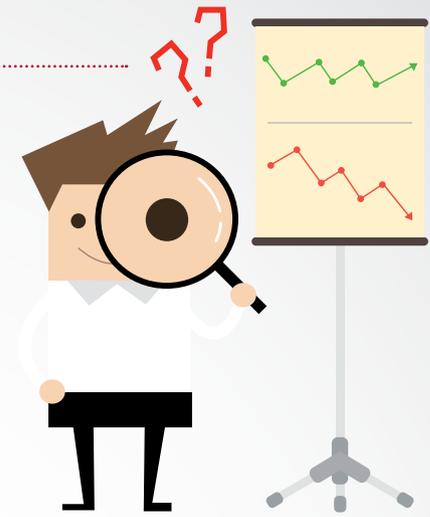


Envie suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios.

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 **Coordenação geral e jornalista responsável** Cintia Santos, MTb nº 31.062 **Reportagem** Cássia Calzolari, Dayane Andrade e Silvana Afram **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.

Mercado financeiro segue instável



Desde o fim de 2017, em virtude da queda dos juros básicos da economia (Selic), temos visto resultados positivos nos papéis de renda fixa negociados a taxas superiores, o que por enquanto tem beneficiado os perfis agressivos do seu plano neste ano.

Estes papéis, porém, são mais voláteis, propensos a variações de rendimento no curto prazo, e foi o que aconteceu em abril. Os títulos públicos indexados à inflação com vencimento superior a 5 anos, por exemplo, fecharam em -0,63% (IMA-B5+), foram os que mais oscilaram.

Outro segmento volátil, a Bolsa de Valores, também registrou quedas no mês, em especial nas primeiras semanas. Mas houve recuperação nos últimos 10 dias, mantendo o resultado final positivo em 0,82% para as ações do IBrX, nossa referência.

Nas aplicações mais conservadoras, tivemos o CDI variando 0,52%. O índice

reflete a variação da Selic, e serve de parâmetro para a remuneração de papéis pós-fixados e atrelados à taxa básica.

PERFIS EM ABRIL

O desempenho da Bolsa, apesar de não ter sido muito expressivo, ajudou a compor os resultados dos perfis mais arriscados da Funsejem. Eles fecharam assim: 0,44% no moderado, 0,41% no agressivo e 0,44% no superagressivo.

O perfil agressivo ficou um pouco abaixo do moderado e do superagressivo, devido a sua maior exposição aos papéis de renda fixa voláteis. Na Funsejem, estes papéis renderam 0,24% em abril.

Por outro lado, o perfil moderado se beneficiou das aplicações que acompanham o CDI, e o superagressivo da renda variável e da pequena parcela de investimentos no exterior. Este segmento foi bem em abril devido à alta do dólar, rendendo 5,60% no portfólio da Fundação.

PONTOS DE ATENÇÃO!

Como pode observar, nos últimos 12 meses os perfis de investimentos mais agressivos apresentam maior retorno. Os resultados de curto prazo, no entanto, variam muito. É importante, assim, avaliar o risco em seu portfólio e sua real tolerância às oscilações que as aplicações de alto risco trazem. Analise se você está preparado para enfrentar possíveis rentabilidades negativas em períodos de volatilidade.

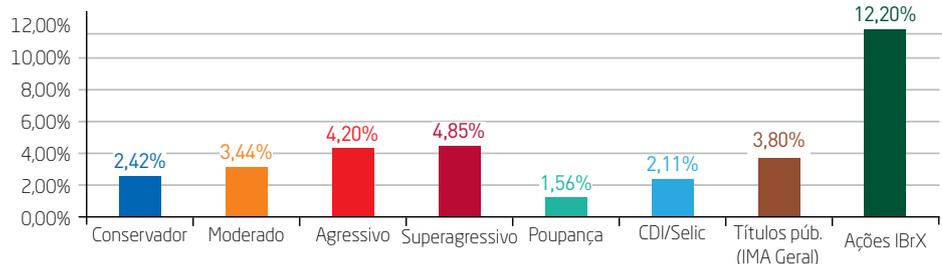
Outro ponto de atenção refere-se a sua expectativa. Os perfis de risco têm o objetivo de buscar ganhos superiores no longo prazo. Mas isso não é e não pode ser encarado como garantia.

Confira a seguir os gráficos dos resultados acumulados.

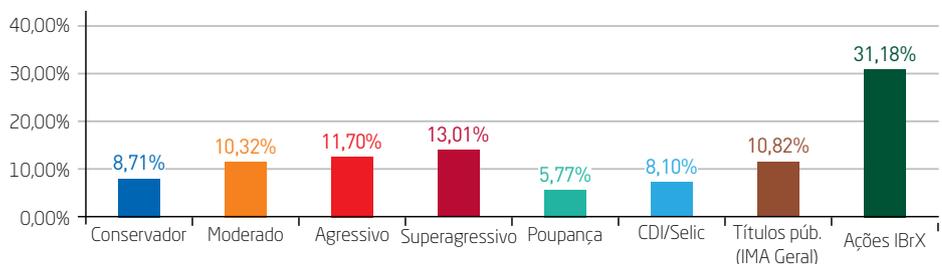
RESULTADOS ABR/18

| Indicadores econômicos | % |
|-----------------------------|--------|
| Títulos pós-fixados (IMA-S) | 0,51% |
| Títulos pré-fixados (IRF-M) | 0,47 % |
| CDI | 0,52% |
| Inflação (IPCA) | 0,22% |
| Poupança | 0,37% |
| Perfis | % |
| Conservador | 0,53% |
| Moderado | 0,44% |
| Agressivo | 0,41% |
| Superagressivo | 0,44% |

PERFIS E INDICADORES ECONÔMICOS: JAN A ABR 2018



PERFIS E INDICADORES ECONÔMICOS: 12 MESES

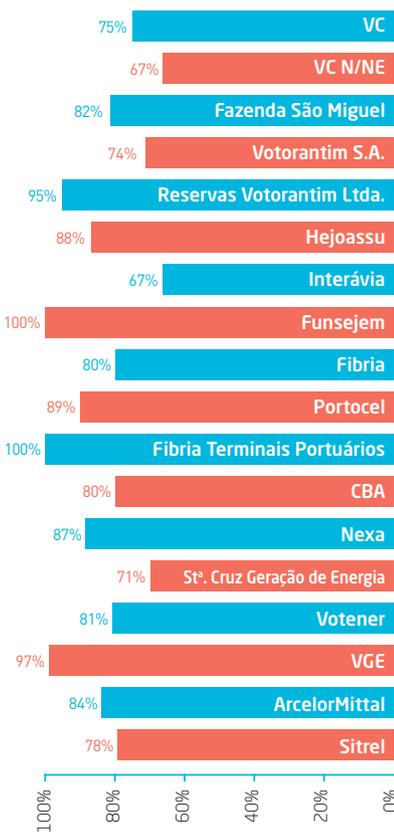


POPULAÇÃO TOTAL: 23.133

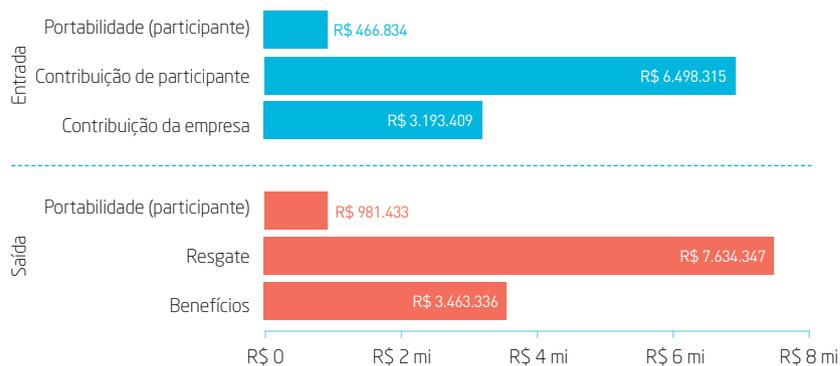


- Participantes ativos
- Autopatrocinados: ex-empregados, continuam no plano contribuindo
- Aposentados, pensionistas e benefício por invalidez
- Vinculados: ex-empregados, continuam no plano aguardando a aposentadoria
- Ex-empregados, ainda não formalizaram opção de pagamento
- Afastados
- Cancelamento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

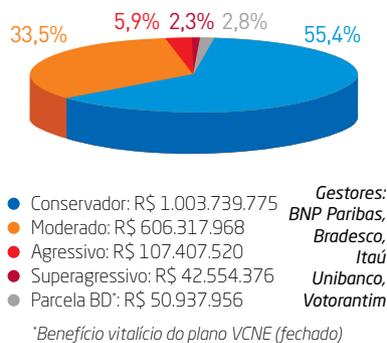
ADESÃO: 79%



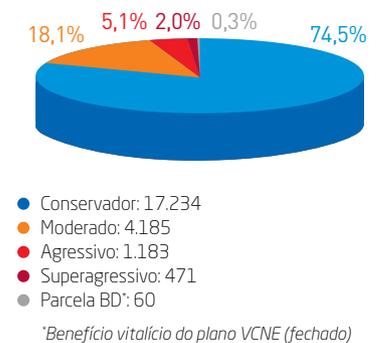
FLUXO DE RECURSOS NOS PLANOS



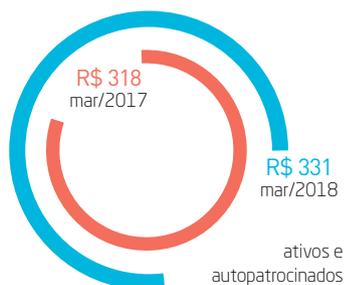
PATRIMÔNIO: R\$ 1,81 BI



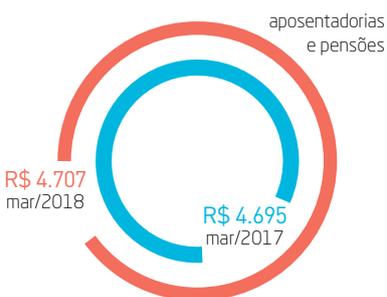
PARTICIPANTE POR PERFIL



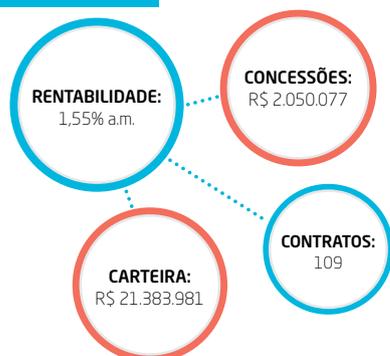
CONTRIBUIÇÃO MÉDIA



RENDA MENSAL MÉDIA



EMPRÉSTIMO





População com idade para trabalhar cairá

Em 2020, segundo projeção do Banco Mundial, a população em idade ativa (entre 15 e 64 anos) irá parar de crescer e o número de idosos e crianças subirá. Já a taxa de dependência (proporção de crianças até 14 anos e idosos acima de 65 anos) irá parar de cair em 2020, ficando estável em 47% até 2024, quando passa a subir.

O relatório “Competências e empregos: uma agenda para a juventude”, que o Banco apresentou este ano, mostrou que, em 2030, crianças e idosos serão mais numerosos que as pessoas em idade de trabalhar. Essa projeção traz consequências, pois o crescimento do país nas duas últimas décadas se deu por meio do ingresso de mais pessoas no mercado de trabalho, já a produtividade do trabalho correspondeu por apenas 39% do aumento da renda per capita entre 1996 e 2014.

De acordo com o Banco Mundial, se o país aumentasse a taxa de crescimento da produtividade poderia crescer 4,5% ao ano. Do contrário, o potencial de expansão do PIB e da renda da população fica limitado. Nesse contexto, o Banco sugeriu focar sua estratégia na juventude, pois os que irão ingressar no mercado de trabalho terão que ser mais produtivos, porque serão menos numerosos.

Como 52% dos jovens (entre 15 e 29 anos) estão atrasados nos estudos ou em empregos com funções informais ou de baixa remuneração e produtividade, o Banco faz algumas sugestões para combater a falta de estudo, como programas que visam reduzir a gravidez na adolescência e políticas de transferência de renda que motivem a permanência do aluno na escola.

Fonte: www.folha.uol.com.br

Adesão automática à Previdência Complementar



Em 21 de fevereiro, foi aprovado e publicado pela Assembleia Legislativa (PL nº 668) o projeto em que os novos servidores públicos contratados pelo estado de São Paulo serão inscritos ao Regime de Previdência Complementar através do mecanismo da adesão automática. O projeto aguarda a sanção do governador do estado de São Paulo para entrar em vigor.

Atualmente, segundo o dirigente da SP-Prevcom (Fundação de Previdência Complementar do Estado de São Paulo), Carlos Flory, o índice médio de adesão à Previdência Complementar varia entre 50% a 60%. De acordo com as estatísticas das entidades dos servidores da União (Funpresp-EXE e Funpresp-JUD) a previsão é que a média suba em torno de 90%.

Com a nova legislação, o servidor se inscreve automaticamente ao plano da SP-Prevcom no momento de sua contratação pelo estado, e terá até 90 dias para cancelar sua inscrição, com a devolução das contribuições realizadas no período. Este modelo terá consequências positivas, pois um número menor de pessoas pedirá o cancelamento.

Hoje, a inscrição automática é uma das principais bandeiras da Abrapp (Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar). Nesse contexto, existe um projeto de lei no Congresso Nacional, o PL nº 286, que propõe o mecanismo para todas as entidades fechadas do país.



Fonte: www.abrapp.org.br

Relembre a história do jornal Futuro

São dezessete anos de informação e comunicação com os participantes. É hora de celebrar!

2001

A primeira edição do boletim Futuro passa a circular em setembro/outubro



Presente desde a segunda edição, a seção Saúde contou com a colaboração do dr. José Henrique Andrade Vila, médico das empresas Votorantim em São Paulo (SP), entre 2001 e 2010. A partir de 2011, outros especialistas como oncologistas, urologistas, nutricionistas etc., também colaboram e ajudam os participantes a viver com mais qualidade de vida.

“As matérias ajudam a controlar os gastos desnecessários e sempre procuro colocar as dicas em prática. Gosto muito da seção Saúde, principalmente as reportagens sobre cuidados com a alimentação e a prática de exercícios físicos”, Silvio Venancio, 58 anos, aposentado pela Funsejem desde 2012, trabalhou na Companhia Brasileira de Alumínio (CBA) por 32 anos.



2002

Primeiras Eleições de conselheiros entre participantes

Realizada a cada três anos, as eleições para escolha de novos conselheiros deliberativos e fiscais são divulgadas na publicação desde a candidatura, votação e divulgação dos novos conselheiros.



2005

VotorantimPrev, um marco para a Fundação

A criação do Votorantim Prev que unificou seis planos foi um importante marco para a Fundação. No mesmo ano, foi lançado o sistema de perfis de investimento Multicotas. As reportagens no jornal Futuro foram um importante meio de divulgação aos participantes.



2006

Primeira pesquisa de satisfação

Realizada a primeira pesquisa de satisfação entre participantes da Funsejem, em parceria com o instituto de pesquisa Medida Certa. Atualmente, o levantamento é feito pelo site.

2007

Programa Multiplicadores

Início do programa Multiplicadores, que busca capacitar profissionais das áreas de Desenvolvimento Humano e Organizacional (DHO) e Gente das empresas patrocinadoras para fomentar a cultura previdenciária aos empregados.



“O boletim Futuro é um importante canal de educação financeira e um complemento da apresentação que o DHO faz sobre o plano aos funcionários. Eu acompanho o jornal desde a primeira edição e costumo aplicar as dicas financeiras com a minha família. Também gosto muito das seções Funsejem em Números, Espaço do Participante e Aposentado, pois podemos conhecer mais sobre os colegas, assim como as histórias de quem já está aposentado”, Fábio da Silva Ramos, 47 anos, participante ativo, assistente de Manutenção na Fibria, unidade Três Lagoas, MS.

ro e as conquistas da Funsejem

2010
Superagressivo
no plano
Votorantim Prev

A chegada do perfil de investimento superagressivo ao plano Votorantim Prev é um exemplo de como a Funsejem trabalha atenta às necessidades dos participantes.

Na edição de julho/agosto, começa a circular as dicas da seção Educação Financeira e Previdenciária.



2012 Central de Relacionamento da Funsejem

Criada a Central de Relacionamento da Funsejem, que tem à disposição uma equipe treinada para prestar atendimento aos participantes ativos, autopatrocinados, aposentados e pensionistas.

Acompanhando às tendências digitais, uma série de vídeos foi lançada no mesmo ano para explicar de forma rápida e simples as principais informações sobre o plano Votorantim Prev. Eles foram divulgados no jornal e continuam disponíveis no site, na seção Educação Financeira.

2015
Funsejem em
Números ganha
página exclusiva

A seção Funsejem em Números ganha página exclusiva e passa a divulgar uma série de dados, como patrimônio consolidado de forma evolutiva, adesão de participantes segmentada por empresa, valores médios das contribuições, entre outros. No mesmo ano, é enviada a primeira edição do jornal Futuro on-line!



“Sempre foi um desejo poder me preparar para aposentaria, por isso faço parte da Funsejem desde o início, em 1994. O jornal Futuro é um exemplo da gestão transparente praticada pela Fundação. Com a seção Funsejem em Números, conseguimos acompanhar de forma didática a evolução do patrimônio, o que garante mais tranquilidade para aposentadoria”, Vicente de Paula Silveira, 58 anos, participante ativo, trabalha há 35 anos na ArcelorMittal, Fazenda Bom Sucesso, MG.



2017
A inovação
do Futuro

As informações da Funsejem são lançadas no aplicativo App Center Corporativo. Nesse mesmo ano, o site da Fundação passa a ser responsivo, facilitando a leitura em dispositivos móveis.

As mudanças no regulamento dos planos Votorantim Prev e VCNE foram divulgadas em matéria no jornal Futuro, além do envio de um encarte especial aos participantes, ajudando na transparência e no esclarecimento das informações. ■

Realizar sonhos é possível

No final de abril, a Funsejem divulgou o Relatório Anual 2017 que contém dados sobre patrimônio líquido, destaques do exercício, parecer sobre a saúde financeira (atuarial) dos planos, ações de comunicação e relacionamento com o participante, dentre outras informações. O documento que está disponível para leitura no site da Fundação, é um importante instrumento para acompanhar as realizações da Funsejem em prol dos participantes. Mais do que isso, o documento permite analisar o trabalho realizado para

alcançar o crescimento de 12% do patrimônio aplicado, atingindo o valor de R\$1,791 bilhão.

Você também pode conferir que o plano Votorantim Prev continuou a registrar crescimento expressivo, fechando o ano com 20.761 participantes e um patrimônio de R\$ 1,707 bilhão. Já o VCNE, que apresenta 38% da população recebendo aposentadoria e pensão ou aguardando a elegibilidade ao benefício, se manteve estável. Ao todo, são 217 participantes e um patrimônio de R\$ 70,3 milhões.

| PATRIMÔNIO FUNSEJEM (valores em R\$ mil) | 2016 | 2017 |
|--|---------------|---------------|
| Patrimônio Aplicado - para o pagamento das aposentadorias, pensão etc. | R\$ 1.601.808 | R\$ 1.790.554 |
| Patrimônio Líquido - disponível para honrar compromissos | 1.596.661 | R\$ 1.777.522 |
| Votorantim Prev | R\$ 1.527.099 | R\$ 1.719.965 |
| VCNE | R\$ 70.767 | R\$ 70.608 |

VCNE

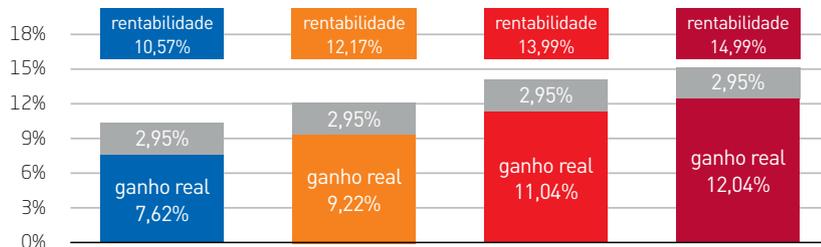
- 135 participantes ativos
- 82 participantes assistidos
- 38% da população recebe aposentadoria e pensão ou aguarda elegibilidade ao benefício

PERFIS DE INVESTIMENTO

O ano de 2017 manteve a preferência dos participantes pelo perfil conservador, principalmente por sua característica de menor risco. A rentabilidade líquida foi de 10,57%, mas o ganho real foi de 7,62%, por conta da inflação medida pelo IPCA, que acumulou 2,95%. O Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo avalia o custo de vida das famílias com renda de 1 a 40 salários mínimos e influencia diretamente os resultados dos investimentos. Quanto aos demais perfis do plano, proporcionaram retorno maior, de até 14,99%, por conta das aplicações de alto risco que têm e que foram bem em 2017.

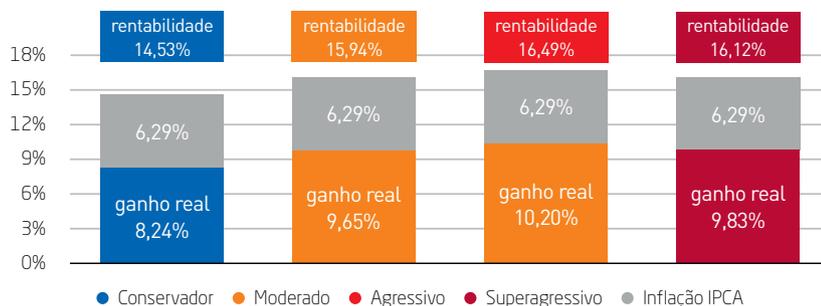
DESEMPENHO PERFIS DE INVESTIMENTO 2017

Ganho real = rentabilidade - inflação



DESEMPENHO PERFIS DE INVESTIMENTO 2016

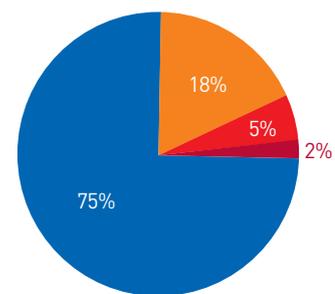
Ganho real = rentabilidade - inflação



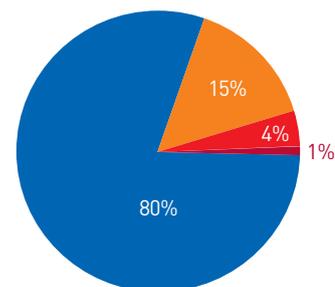
VOTORANTIM PREV

- 20.070 participantes ativos
- 691 participantes aposentados
- 97% da população em fase de formação da poupança previdenciária

PARTICIPANTES POR PERFIL 2017 (DEZ)



PARTICIPANTES POR PERFIL 2016 (DEZ)



- Conservador
- Moderado
- Agressivo
- Superagressivo

> MAIS PRÓXIMO

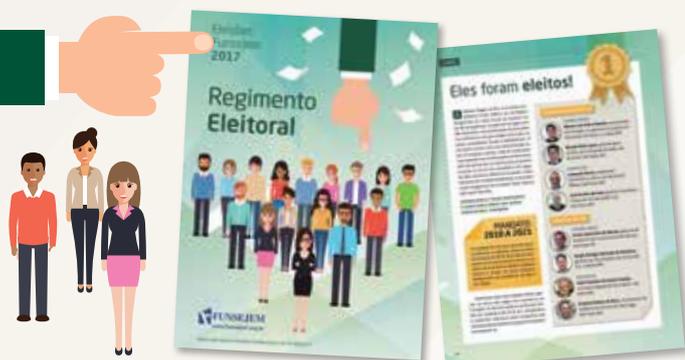
O relacionamento com os participantes ganhou mais agilidade em 2017. A comunicação por mensagens instantâneas (SMS), lançada em 2016 apenas para aposentados, pensionistas, autopatrocinados e vinculados, foi ampliada para os participantes ativos. Orientação sobre a contribuição adicional, rentabilidade do mês, atualização do saldo e dicas de como preparar a declaração do imposto de renda estão entre os assuntos enviados. A inscrição para o recebimento do SMS foi aberta por meio de pesquisa de interesse

no site da Fundação. **Resultado: o número de cadastrados saltou de 588 em 2016 para 5.427 em 2017. Ao todo, foram 86,6 mil SMS disparados, contra 4,8 mil do ano anterior.**

O jornal Futuro também continua sendo um importante canal de comunicação, educação financeira e previdenciária. No último ano, foram impressos 9,4 mil exemplares por edição, enquanto a versão on-line registrou uma média de



2,2 mil acessos. O site da Funsejem também foi atualizado constantemente, sempre com o objetivo de esclarecer dúvidas, compartilhar novidades sobre os planos, campanhas e muito mais.



> CONECTADOS

Em 2017, um site foi desenvolvido para as Eleições da Funsejem. A ferramenta foi utilizada desde a inscrição dos candidatos até a votação. Ao todo, 1.200 participantes votaram para escolher a composição do Corpo Social. O processo eleitoral é aberto aos participantes das empresas patrocinadoras que atendam aos requisitos de candidatura aos Conselhos. Os funcionários da Votorantim S/A e Fibria registraram o maior número de participações.



DESTAQUES

Votorantim S/A
8 candidatos
53% dos participantes votaram

Fibria
2 candidatos
33% dos votos totais



> COMPROMISSO

O comprometimento com a educação financeira e previdenciária também esteve entre as prioridades do último ano: **818 empregados** estiverem **presentes em palestras**, que ampliaram os conhecimentos sobre os planos de benefícios. Como resultado, **31% dos participantes aumentaram o valor da contribuição mensal**, garantindo uma melhor reserva financeira para o futuro. Além disso, os dirigentes dos Conselhos Deliberativo e Fiscal participaram de treinamentos para manter as certificações atualizadas e proporcionar uma ótima estrutura de governança aos participantes.

Tudo isso é apenas um breve resumo do trabalho realizado pela Funsejem para permitir a realização de seus sonhos no futuro. O empenho da Fundação continua em 2018 e esperamos ter ainda mais boas notícias para contar!

Para ter acesso ao Relatório Consolidado e aos resumos por plano, Votorantim Prev e VCNE, acesse o site da entidade. ■

Intolerância à lactose: como lidar?



Embora a definição médica possa assustar muita gente, a intolerância à lactose não é um problema grave de saúde, mas um distúrbio digestivo que pode ser controlado com uma dieta descomplicada. Para o dr. Eduardo Antônio André, membro da

Federação Brasileira de Gastroenterologia, “é importante identificar o que causa desconforto e a quantidade de lactose que a pessoa tolera consumir”, uma vez que a maior parte dos intolerantes pode ingerir baixas doses de lácteos.

Confira os principais aspectos da intolerância à lactose.

? O QUE É

A incapacidade parcial ou total de digerir o açúcar existente no leite e seus derivados, chamado lactose.

? POR QUE ISSO ACONTECE

O organismo não produz, ou produz de forma insuficiente a lactase - enzima digestiva responsável por “quebrar” e decompor o açúcar do leite.

Pode ser congênita (o bebê nasce com ela), ocorrer por diminuição progressiva da lactase a partir de determinado momento da vida ou adquirida após doenças intestinais, como diarreias. Neste último caso, pode ser revertida.

? QUAIS SÃO OS SINTOMAS

Cólicas, gases, distensão abdominal e diarreia, que podem ocorrer de 30 minutos a duas horas após o consumo de lactose.

? COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO

Além da avaliação médica, existem três exames diagnósticos:

➤ **Teste de tolerância à lactose:** medem-se os níveis de glicose em amostras de sangue coletadas a intervalos regulares, em jejum e após a ingestão de lactose, a glicose permanece inalterada em caso de intolerância.

➤ **Teste de hidrogênio na respiração:** após a ingestão de lactose mede-se a concentração de hidrogênio da respiração exalada numa máscara, o aumento da concentração de hidrogênio indica intolerância.

➤ **Exame de fezes:** por ser de fácil aplicação e não ser invasivo, é indicado para bebês e crianças pequenas, medindo-se os níveis de acidez nas fezes.

! TRATAMENTOS POSSÍVEIS

➤ Excluir ou diminuir sensivelmente o consumo de leite, seus derivados (queijos, iogurte, manteiga), e produtos com esses ingredientes como bolos, biscoitos, pudins etc.

➤ Como medicamento, pode-se também tomar um suplemento de lactase (em comprimido ou diluível) antes de consumir um produto com lactose (ou traço de lactose), ou juntá-lo aos ingredientes na preparação de alimentos. O suplemento é recomendável especialmente para situações de vida social, como festas.

! RECOMENDAÇÕES

O leite e seus derivados são ricos em cálcio. Ao cortá-los ou diminuí-los da dieta, os intolerantes à lactose devem reforçar o consumo de outros alimentos fortes em cálcio para manter a saúde dos ossos, algumas opções são: brócolis, couve, espinafre e feijão.

Pode-se também substituir o leite de origem animal (de vaca, búfala, cabra ou ovelha) por leite de origem vegetal (soja, arroz, aveia, amêndoas), ou por leite e derivados processados sem lactose. ■





Pequenos gastos =

GRANDES ECONOMIAS

É comum gastarmos um pouco de dinheiro todos os dias com coisas que não precisamos realmente e que são apenas para “matar a vontade”. Entretanto, cortando parte desses gastos pequenos, mas constantes, é possível economizar bastante ao final do mês. Por exemplo, que tal deixar de comprar uma roupa ou um sapato apenas porque estão em promoção? E repensar aquela sobremesa e café diário? São ações do dia a dia as quais não nos damos conta de como gastamos nosso dinheiro sem perceber.

Abaixo listamos alguns hábitos simples que vão ajudar você a organizar as finanças, poupar e manter as contas sempre com saldo positivo.

TRAÇAR METAS

Objetivos, sejam eles a curto ou longo prazo, sempre são uma boa forma de fazer você adquirir disciplina em relação às finanças. Pode ser uma viagem, um curso, um carro ou uma casa.

REVER SERVIÇOS

É importante avaliar constantemente a importância de todos os serviços que você paga mensalmente: pacote de internet, telefone, TV a cabo, entre outros. Pense se não vale a pena reduzir para uma opção mais barata ou até mesmo cortar o que não é essencial para sua família.

PESQUISAR E COMPARAR

Encontrar algo que você se interessou muito em comprar pode ser bom, mas encontrar por um preço mais baixo é ainda melhor. Utilize comparadores de preço online ou o velho método de andar pelo shopping. Gastar mais tempo na pesquisa pode te ajudar a economizar na hora da compra.

LISTAR NECESSIDADES

Para evitar cair na tentação, sempre liste o que você precisa comprar no shopping ou mercado. Dessa forma, você não esquece de nada e não gasta mais na hora de encher o carrinho.



POUPE +

Economizar hoje para desfrutar amanhã. Esse é objetivo da Funsejem, te ajudar a poupar para desfrutar na aposentadoria. Como? Aumente seu percentual de contribuição básica, e quando possível faça contribuições adicionais, além de poupar você economiza no imposto de renda do ano.

As adicionais podem ser feitas 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: tel. (11) 3386-6500, email: funsejem@funsejem.org.br ou fale conosco do site.

FOCO

Simple ações como essas podem fazer uma grande diferença em sua conta bancária! Por isso, mantenha as despesas sempre organizadas, em breve você vai perceber resultados positivos. ■

Regulamentos aprovados

Os novos regulamentos dos planos VCNE e Votorantim Prev foram aprovados nos meses de fevereiro e março, respectivamente, pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar - Previc.

A principal mudança é a nova forma de cobertura das despesas administrativas,

supridas por contribuições da Votorantim desde a implantação do plano e, que a partir de julho passam a ser deduzidas da rentabilidade dos investimentos.

Além dessa alteração, os planos de benefícios passaram por mais ajustes e melhorias. Relembre os principais a seguir.



Para conferir a íntegra dos novos regulamentos, acesse www.funsejem.org.br

MUDANÇAS COMUNS AOS DOIS PLANOS

- O aposentado, pensionista ou participante em situação de moléstia grave poderá receber seu saldo total se desejar ou parte dele.
- Outro esclarecimento é o de que tanto o resgate quanto a portabilidade têm prazo de prescrição de cinco anos para os participantes desligados.
- O novo regulamento esclarece que o participante que for portar seu saldo a outro plano terá sua reserva corrigida pela rentabilidade dos investimentos até a data da transferência dos recursos.
- A prestação de informações à Funsejem como recadastramento de aposentados poderá ser feita por meio eletrônico e não apenas por carta, reduzindo tempo e uso de papel.

MUDANÇAS EXCLUSIVAS AO Votorantim PREV

- Nas situações em que um participante falece tendo direito ao benefício de invalidez pelo plano ou já recebendo este benefício, haverá pagamento de pensão por morte a seu beneficiário.
- A aposentadoria, pensão ou benefício de invalidez mensal que o plano concede por meio da aplicação de um porcentual sobre o saldo do participante terá limite de duas casas decimais.
- Ainda sobre os benefícios, o regulamento esclarece que a renda mensal do participante não poderá ser inferior a uma Unidade de Referência Funsejem (R\$ 463,56 em 2018). Quando isso acontecer, o benefício deverá ser recalculado ou quitado.
- Clareza que o 13º salário pago aos assistidos e aos que recebem renda mensal de invalidez terá o mesmo valor do benefício de dezembro, quando ainda houver saldo suficiente para tanto. Do contrário, o 13º salário será equivalente à reserva que restou.

MUDANÇAS EXCLUSIVAS AO VCNE

- O participante que se desligar da empresa já preenchendo os requisitos da aposentadoria normal (60 anos de idade e 10 de vinculação ao plano) poderá resgatar 100% do saldo.
- O participante elegível à aposentadoria normal terá a possibilidade de efetuar uma contribuição adicional ao plano ao se desligar.
- O participante ativo poderá realizar contribuição adicional sobre o 13º salário, programa de participação nos resultados e remuneração variável.
- O participante vinculado poderá depositar recursos, por meio da portabilidade de um saldo previdenciário que tenha em outro plano ou de um aporte qualquer, até a data de requerer o benefício de renda mensal.
- Definição de um valor mínimo para o resgate parcelado. Ele será de uma Unidade de Referência Votorantim - URV (R\$ 510,14, até setembro de 2018). ■