

# FUTURO

INFORMATIVO  
FUNSEJEM  
FUNDAÇÃO  
SEN. JOSÉ  
ERMÍRIO DE  
MORAES

90 JUL/AGO  
2016  
ANO 15

FUNSEJEM

Votorantim

## Mudanças para ficar

**M**ais da metade dos brasileiros (57%) alterou hábitos de consumo ou planejamento financeiro e outros 27% devem fazer alguma modificação nas contas, um reflexo da conjuntura atual do Brasil. Entre as mudanças mais adotadas estão pesquisar antes de comprar, adiar a aquisição de bens mais caros e reduzir as despesas da casa. O resultado faz parte de um estudo feito pela CNI (Confederação Nacional da Indústria) com o objetivo de identificar como a crise econômica afeta a vida da população.

Para o Roberto Navarro, agente de investimentos, coaching financeiro e CEO do Instituto Coaching Financeiro, momentos como esse são de muito aprendizado, pois as pessoas passam a entender como gastam o dinheiro. Ele dá uma dica valiosa para ter sucesso nesse processo de mudanças de hábitos: dar 'nome' ao dinheiro. "Aquele dinheiro que está sem nome, ele não tem propósito e dificulta a classificação dos gastos de forma justa e comprometida com a qualidade de vida."

Acompanhe outras sugestões do especialista, nas páginas 6 e 7, sobre como organizar o orçamento familiar sem perder qualidade de vida, priorizando o investimento na aposentadoria e na estabilidade financeira. →



### É DE CASA

Aproveite o que você já tem com o seu plano de aposentadoria para se educar financeiramente. No site da Funsejem ([www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br)), você tem uma página exclusiva sobre o assunto. Ela reúne conceitos básicos sobre juros, além de definições simples voltadas a investimentos.

O risco, por exemplo, tão inerente a este universo e aparentemente tão abstrato, tem diferentes classificações, mas é mais simples de compreender do que você imagina. Oscilação e volatilidade, investimentos estruturados, de renda fixa, variável são outros exemplos do que só parece "economês".

Você ainda tem uma sugestão de planilha para fazer o que Navarro e todo consultor recomenda, organizar seu orçamento, colocar as contas em dia e finalmente se planejar financeiramente.

Confira este conteúdo. Ele está na área de livre acesso do site, na página de Educação Financeira.



**A** té setembro, 900 empregados participaram das ações de educação financeira e previdenciária promovidas pela Funsejem nas mais diversas unidades da Votorantim. Do Paraná a São Paulo, do Tocantins ao Mato Grosso do Sul, como se vê na página 5 adiante, o objetivo é levar, de modo presencial e interativo, parte da cultura de planejamento, poupança e investimento que fomentamos.

É um esforço contínuo, apoiado por dirigentes e que conta com grande parceria. Envolve profissionais das áreas de Desenvolvimento Humano Organizacional e Gente das empresas patrocinadoras, gestores e equipe local das unidades visitadas e, claro, você.

A maioria dos que participaram das palestras deste ano e ainda não investiam no Votorantim Prev, começaram a contribuir (87%). E dentre os que já eram inscritos no plano e assistiram às nossas apresentações e as da BM&F Bovespa, houve quem elevasse seus depósitos, optasse por contribuições adicionais ou apenas aprimorasse a postura diante do orçamento familiar.

Viver o presente e ao mesmo tempo cuidar da formação de um patrimônio futuro será sempre desafiador. Mas desanimador jamais. O esforço, a persistência e a disciplina retribuem.

CARTAS

**Olá, gostaria de saber como faço para contribuir com uma porcentagem maior do salário no meu plano?**

**Resposta:** A alteração de contribuição é via folha de pagamento. Por gentileza, solicite ao seu DHO local.

**Rafaela dos Santos Quirino de Lima, Votorantim S/A, Curitiba, PR**

**Como faço para mudar de conservador para outro perfil de investimento?**

**Resposta:** A alteração pode ser feita pelo site [www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br), com seu login e senha.

**Sergio Chaves Nascimento, aposentado, Barra Mansa, RJ**

**Ao final de outubro vou me aposentar, mas gostaria de continuar contribuindo com a Funsejem até minha decisão de começar a receber o benefício.**

**Resposta:** Na homologação, o DHO irá lhe entregar o formulário de opção, mais o extrato de desligamento. Segue o folder explicativo (anexo) com as opções que o Votorantim Prev oferece. Como o senhor gostaria de continuar contribuindo, poderia optar por BPD (participação apenas com depósitos esporádicos, se desejar) ou autopatrocínio (participação com contribuição mensal).

**Vanderlei Aparecido Furlan, Votorantim S/A, Curitiba, PR**

NESTA EDIÇÃO

**3** Bolsa de valores

**9** Espaço do participante

**4** Funsejem em números

**10** Alimentos saudáveis

**6** Mudança de hábitos

**11** Aplicativos financeiros

**8** Espaço do aposentado

**12** Reforço de poupança



**Envie suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios.**

Avenida Jabaquara, 1909 - 2º andar  
 CEP 04045-003 - São Paulo/SP.  
 Escreva no envelope: "Carta para o Jornal Futuro"  
 E-mail: [funsejem@funsejem.org.br](mailto:funsejem@funsejem.org.br)  
 Site: [www.funsejem.org.br](http://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, MTB nº 59.686 e Dayane Andrade MTB nº 53.058 **Projeto Gráfico** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia** Arquivo Funsejem e pessoal **Impressão** Ativa Online **Tiragem** 14.150 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.



# O vai e vem das ações

**A** clássica comparação do movimento da bolsa de valores com o de uma montanha russa não poderia ser mais adequada nos últimos dois anos. E o exagero no sobe e desce deste mercado tem seus reflexos no portfólio dos adeptos da renda variável. Para o bem, e para o mal.

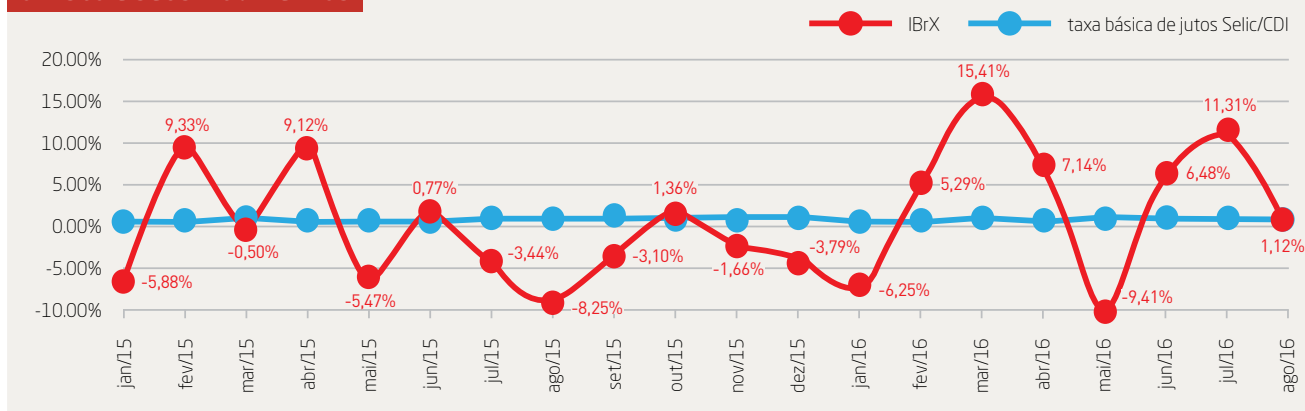
Veja na linha vermelha da tabela abaixo o quanto tem variado o índice de ações IBrX.

## PERFIS: ÚLTIMOS RESULTADOS

A bolsa de valores encerrou agosto com variação positiva: 1,12% no IBrX. Mas foi a renda fixa a dona do pedaço no mês. O CDI, forte referência do segmento, permaneceu consistente, rendeu 1,21%, superando a média dos títulos públicos apurada pelo índice IMA Geral: 1,03%. O perfil conservador foi o mais beneficiado. Mas os demais também fecharam agosto bem.

Agosto/2016  
 conservador: 1,24%  
 moderado: 1,10%  
 agressivo: 0,93%  
 superagressivo: 0,86%

## O RISCO E SEUS MOVIMENTOS



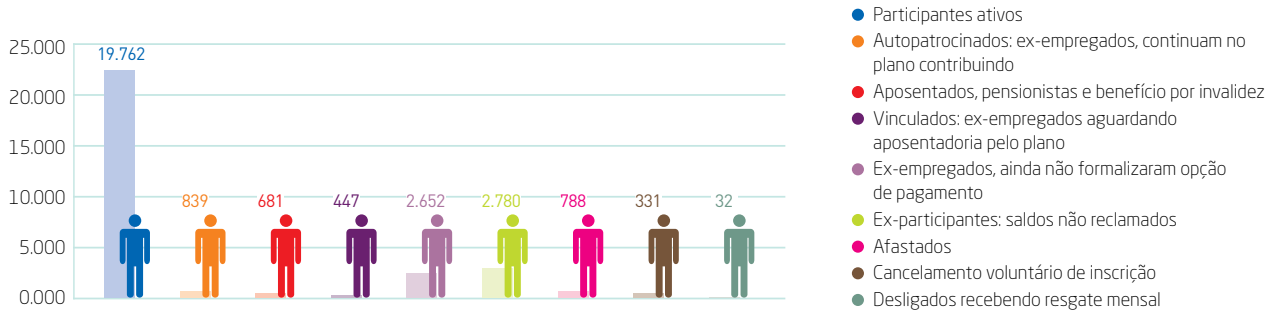
Quem investiu R\$ 100,00 no IBrX em abril de 2015, quando ele valia 23.126 pontos, chegou a janeiro deste ano com R\$ 74,00, pois o índice caiu para 16.999 pontos. Um prejuízo de 26%. Em contrapartida, se deu bem quem entrou em fevereiro de 2016 (17.899 pontos) para sair em agosto (24.031 pontos). Os mesmos R\$ 100,00 viraram R\$ 134,00 com o ganho de 34% do período.

As altas são indiscutivelmente tentadoras, mas o que deve servir de base para a análise da renda variável é seu potencial de perdas. É bem verdade que elas não se perpetuam, sendo possível uma boa recuperação no longo prazo. As oscilações, no entanto, afetam fortemente o emocional das pessoas e as levam

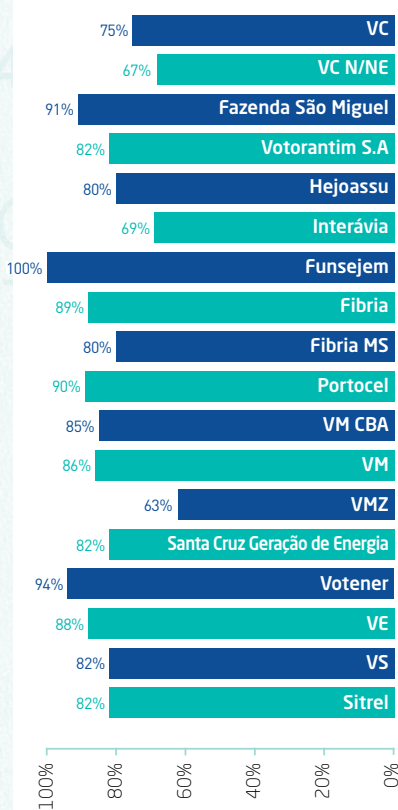
muitas vezes a assumir prejuízos. Dependendo do que o mercado chama de timing, que nada mais é que o momento exato de comprar e vender papéis, o investidor pode não ter vantagens financeiras, se distanciando muito do desempenho dos papéis de renda fixa, de baixo risco. Basta voltar ao gráfico acima e analisar a linha azul, a dos juros da taxa Selic e do CDI. Os resultados obtidos são estáveis e de 1% em média. No período todo, porém, acumulou 24% sem sobressaltos, contra 16% do IBrX, sob fortes emoções.

Considere estes aspectos ao escolher seu perfil de investimento na Funsej. Os mais agressivos aplicam na renda variável, e sentem suas oscilações. ■

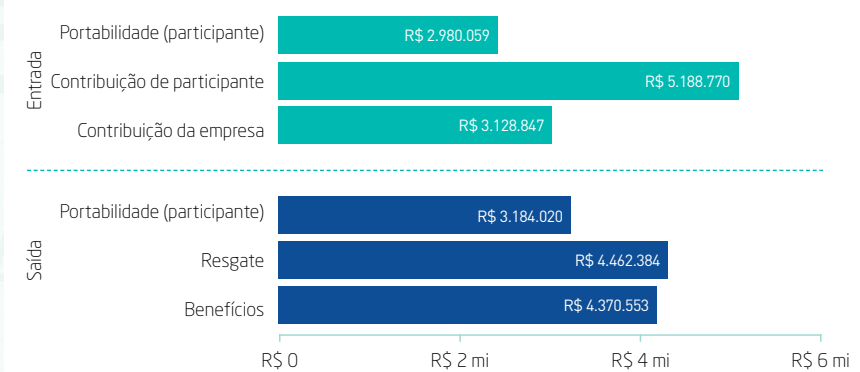
**POPULAÇÃO TOTAL: 28.312**



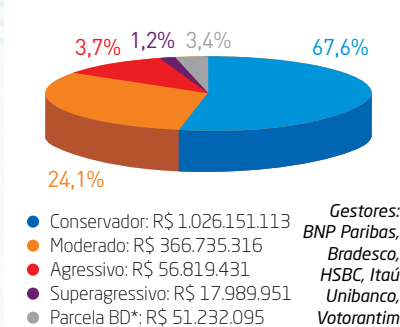
**ADESÃO: 82%**



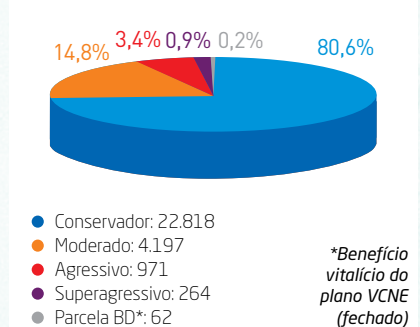
**FLUXO DE RECURSOS NOS PLANOS**



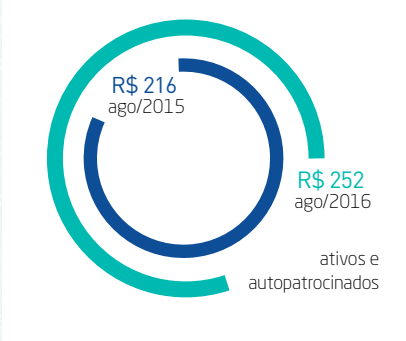
**PATRIMÔNIO: R\$ 1.51 BI**



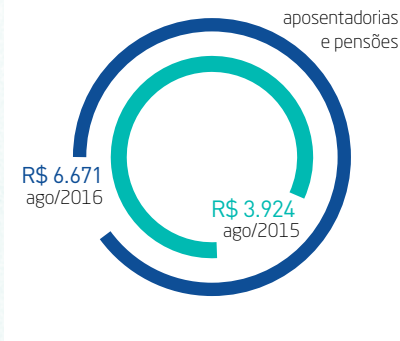
**PARTICIPANTE POR PERFIL**



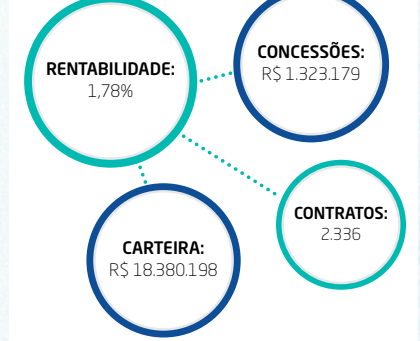
**CONTRIBUIÇÃO MÉDIA**



**RENDA MENSAL MÉDIA**



**EMPRÉSTIMO**





## O SMS chegou

*Novidade foi lançada a aposentados, autopatrocinados e vinculados*

Na última semana de agosto, a Funsejem estreou mais um canal de comunicação, o SMS, popular serviço de mensagens curtas por celular. O envio dos torpedos, como também são chamados, começou com os aposentados e com os autopatrocinados e vinculados, ex-empregados Votorantim que permanecem no plano.

Por se tratar de um meio rápido, um dos objetivos do SMS é divulgar temas imediatos, como a rentabilidade estimada dos perfis, tão logo ela seja apurada. A atualização das contas dos participantes é outro exemplo. Na verdade, ambos foram eleitos os assuntos de maior interesse em uma breve pesquisa realizada em julho.

Outros temas como contribuição adicional de fim ano e recadastramento foram mencionados na ocasião, que também serviu para a captação de celulares e definição da periodicidade da comunicação. Para o público destinatário, o ideal é que ela seja limitada a duas vezes por mês.

A adesão ao SMS é opcional e em breve será estendida aos participantes ativos. Fique ligado!



## Comunicação em pauta

O terceiro e último treinamento de 2016 provido internamente pela Fundação a diretores e conselheiros aconteceu no dia 2 de agosto. Comunicação e Relacionamento com os Participantes foi o tema desta edição. Ela foi apresentada na sede da entidade, pelo atuário Sérgio Rangel, consultor da Mirador Atuarial, e contou com a participação da maioria dos dirigentes.

Os treinamentos internos se encerraram neste ano, mas a participação de conselheiros e diretores em eventos do setor continua. Dez deles participaram do 37º Congresso Brasileiro de Fundos de Pensão, o maior da América Latina, que neste ano ocorreu em Florianópolis (SC), de 12 a 14 de setembro.



## Do outro lado

Em julho, o conselheiro deliberativo David Alegre, gerente de Tesouraria na Fibria, encabeçou reuniões sobre educação financeira na unidade da empresa em Mato Grosso do Sul. Ao lado da analista de Tesouraria Ellen Suzuki, eles conversaram com os empregados sobre o papel dos juros na formação do saldo no plano de aposentadoria corporativo. O trabalho, organizado com apoio da área de DHO local, também incluiu informações mais específicas sobre o benefício. Elas foram passadas por Kátia Goes, coordenadora de Relacionamento da Fundação, permitindo que muitos dos que ainda não participavam do plano fizessem suas inscrições.



# Mudança de hábitos

*Aprenda com o coaching financeiro Roberto Navarro a ter uma relação saudável com o dinheiro e a consumir de forma consciente*



## QUALIDADE DE VIDA

Em primeiro lugar tem que vir a qualidade de vida, e ela está diretamente relacionada à segurança financeira. Para compreender o que é segurança financeira e qualidade de vida, é preciso avaliar se o salário proporciona isso e se o seu consumo está de acordo com o estilo de vida estabelecido. Dentro desse processo, a primeira coisa a fazer é separar o dinheiro da aposentadoria e o dinheiro dos investimentos, que muitas vezes chamamos de dinheiro dos sonhos, como comprar uma casa, trocar de carro, fazer uma viagem. Nesse sentido, os planos de previdência corporativa têm um grande efeito educacional. A pessoa que participa desse tipo de plano garante uma paz de espírito no futuro. Todo mundo tem a certeza de que vai morrer um dia, mas quando se fala em plano de vida, todos pensam em envelhecer. Ao ficar velho, vou precisar de dinheiro. Para isso, preciso ter uma boa carteira de investimentos, entre eles o plano de previdência. Depois de separar esse recurso, é preciso ter um colchão financeiro, ou seja, uma reserva emergencial dinâmica, que pode ser utilizada em situações como desemprego, por exemplo.

## CLASSIFICANDO OS GASTOS

O exercício de classificar as despesas ajuda a identificar as suas prioridades com relação à qualidade de vida. O primeiro passo é separar as contas em obrigatórias, não obrigatórias, fixas e variáveis, para saber qual a destinação do dinheiro e se as contas são realmente imprescindíveis.



OBRIGATÓRIA	FIXA	VARIÁVEL	ENTENDA
Aluguel	x		Como dependo dele para continuar a ter uma moradia, preciso pagar todos os meses
Luz		x	Apesar de pagar todos os meses, é possível reduzir o consumo
Supermercado		x	Também é possível fazer redução do gasto

NÃO OBRIGATÓRIA	FIXA	VARIÁVEL	ENTENDA
Restaurante		x	Não é obrigatório, pois é possível eliminar ou diminuir a frequência
Assinatura de revista	x		Como não consigo diminuir esse gasto, é preciso eliminá-lo

Com a planilha em mãos, pense no sentimento que esse gasto tem em sua vida. Exemplo:

GASTO	SENTIMENTO
Aluguel	preciso ter uma moradia
Supermercado	preciso me alimentar
Tomar refrigerante no almoço	por hábito ou porque gosto de beber algo durante as refeições

Muitos brasileiros têm cortado o pagamento do plano de saúde e da escola dos filhos. Ambas despesas não são obrigatórias, uma vez que a despesa obrigatória é aquela que não conseguimos viver sem, um caso de vida ou morte. Lógico que a melhor opção é não ter que abrir mão do plano de saúde e cortar a escola. Por isso, é tão importante entender o sentimento que a conta tem na vida. Pagamos plano de saúde pelo medo de ficar doente e não ter dinheiro para pagar o hospital. Para saber se você corta esse gasto ou não, é preciso avaliar se você vai conseguir conviver com essa insegurança. Será que realmente não tem mais nada que você possa cortar? Muitas vezes, a pessoa opta por cortar o plano de saúde, mas continua indo a restaurantes, fumando, entre outras coisas. Essa é uma avaliação simples e que facilita o corte de gastos.

## OS PRINCÍPIOS DO DINHEIRO

Muitos dizem que “dinheiro não traz felicidade”. Isso é verdade para quem não cumpre os quatro princípios norteadores do dinheiro:

1. Manter a vida com dignidade
2. Proporcionar diversão
3. Investir
4. Doar parte do que ganha



A pessoa que mantém a família com dignidade, se diverte, investe para o futuro e doa uma porcentagem do que ganha, com certeza, será feliz. A felicidade está nesse processo. Esses quatro princípios nos ajudam a manter o equilíbrio. Por isso, é importante dar nome ao dinheiro, pois aquele dinheiro que está sem nome, ele não tem propósito e não tem princípio.

## O VALOR DOS SONHOS

A ausência de desejo, de sonhos, é fator desmotivador. Não existe pessoa preguiçosa, mas sim com meta pequena. A meta é tão pequena que ela não tem vontade de levantar da cama. A pessoa se motiva somente pelas dificuldades, por exemplo, na hora de pagar o aluguel. Pagar as contas é o bastante. Ao contrário, quando você tem um sonho que vale a pena, você levanta da cama e vai trabalhar fazendo as coisas acontecerem. A pessoa que não tem motivação costuma ter mais dificuldade de classificar as despesas, gastando em excesso, principalmente, por não entender o sentimento e por ter medo do dinheiro. Destaco que as pessoas precisam investir em primeiro lugar e encarar cada dia como mais um dia de desafios e conquistas. É fundamental não ter medo do dinheiro e estabelecer propósitos de vida. ■



# O poder de planejar

**A** maior parte da vida profissional dele foi na Companhia Brasileira de Alumínio. “Entre em julho de 1992 e saí em julho de 2014”. Uma estrada longa, trilhada da Auditoria ao Planejamento Estratégico Financeiro, com boas histórias, aprendizado, ensinamentos e recompensas. Com vocês, Jurandir Faé.

## O MAIOR DESAFIO

“Foi nosso primeiro EBITDA Day na CBA. Nós fazíamos o orçamento para o grupo Votorantim, claro, mas houve uma demanda para que, projetados os resultados do orçamento, fizéssemos um planejamento estratégico para melhorar esses resultados. O EBITDA Day era uma ferramenta do corporativo para isso, feita em cima de um evento de uma semana. Era complexo e a ideia de fazermos surgiu em agosto, sendo que o EBITDA Day corporativo era em outubro!

Deslocamos uma equipe pequena, duas pessoas trabalhando em tempo integral e eu como gerente. Nosso evento foi marcado para uma segunda-feira em Alumínio (SP), na fábrica. Na

véspera, sexta-feira, o gerente da fábrica me ligou dizendo que tinha um hotel pra gente em Sorocaba, porque às 8h00 da manhã começava o evento, e tínhamos que estar antes. Mas houve muitos problemas de última hora e ficamos trabalhando em São Paulo no sábado e no domingo. Só saímos às 4 horas da manhã já de segunda. Quando vimos que chegaríamos cedo demais e bem cansados, fomos para o hotel. Chegamos umas 5 da manhã e perguntamos ao rapaz da recepção se tínhamos reserva. Ele respondeu que sim e então pedimos: você acorda a gente às 6 horas? Aí ele olhou... e disse: às 18 horas? Não, às 6 da manhã, respondemos. O rapaz ficou sem entender nada, deve ter pensado: esses caras são loucos, vieram aqui para dormir 1 hora! Mas graças à Deus deu tudo certo, foi um sucesso muito grande, no final das contas, recebemos um discurso bastante elogioso da Diretoria.”

## INVESTIMENTO E RENDA

“Eu me aposentei, tive convite para trabalhar, mas preferi trabalhar por conta própria. Em função das economias que vim fazendo, comprei um terreno numa cidade do interior e construí um prédio comercial. Assim que terminamos, alugamos. A Funsejem foi meu colchão financeiro, me permitiu colocar a cabeça no travesseiro enquanto a gente estava em construção.

Eu iniciei no plano da



Faé e a neta Ana Carolina

Funsejem com 3%, mas foi só no primeiro ano, depois vi que era uma oportunidade de guardar dinheiro obrigatoriamente. Essa é a grande vantagem, o desconto no contracheque. Você parte do pressuposto que ganha R\$ 100,00 menos 6% e se vira com os R\$ 94,00. Além disso, tem o valor que a empresa coloca pra você. Vi como um investimento e tanto.

Três anos antes de sair da CBA, investi em um apartamento e novamente quem me deu suporte foi a Funsejem. As taxas de juros do banco começaram a ficar muito altas. O que eu fiz? Peguei algumas reservas que tinha, mais um empréstimo com a Funsejem, que tinha taxa de juros bem melhor, e liquidei a dívida com o banco. Foi bastante interessante.”

## LIÇÃO DE VIDA

“A gente tem que fazer um planejamento de longo e curto prazo, orçamento familiar, guardar parte da renda que recebe. Sempre procurei passar para os meus filhos esses ensinamentos. Os jovens não se preocupam muito com isso. Só que o padrão de vida cai depois que você sai da empresa e se aposenta, isso é normal. Mas quanto mais cedo a gente guarda, mais consegue poupar.” ■





# Rumo à colheita

**E**le é Fibria desde 2008, em Três Lagoas (MS), um ano antes da unidade iniciar operação. Mas o campo sul-mato-grossense é a praia de Juvenildo Gregório de Souza há ainda mais tempo. O atual operador de logística já trabalhava na região quando ela era um projeto em construção pertencente à empresa Chamflora, da International Paper. Começou como fiscal de campo. “Hoje, trabalho na balança de pesagem de caminhões com madeira para abastecer a fábrica”.

Além da experiência no campo, Juvenildo trouxe o hábito de poupar. Ele já tinha participado de plano de previdência quando a área de DHO da Fibria lhe apresentou o Votorantim Prev. Foi assim que aderiu. Primeiramente com 3%, aumentando aos poucos para os 6% que agora investe. “Nunca se sabe o que vai acontecer daqui pra frente.

Achei interessante guardar um dinheiro para o futuro. Pode ser um plano de complementação de aposentadoria”, diz Souza, que gosta de ver a evolução da poupança que faz e ainda recomenda o plano.

“Eu acompanho mensalmente, tenho a senha e acesso o site. De vez em quando converso com meus parceiros lá na Fibria. Esses dias conversei com um que inclusive não estava participando, e falou que ia participar”.

Aos 44 anos, Juvenildo acha cedo para pensar e falar sobre pendurar as chuteiras. Na verdade, esta não é sua intenção para o futuro. O que quer é: “aposentar quando tiver a idade, mas continuar trabalhando se ainda tiver aptidão pra trabalhar”. ■



## POR DENTRO DO PLANO

# Renda sob controle

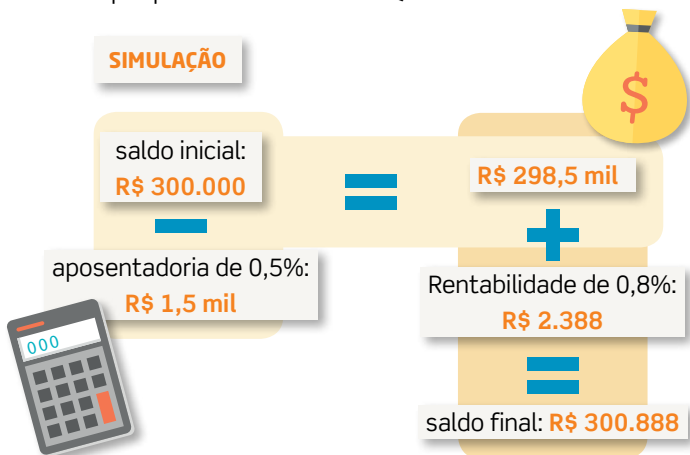


**H**á exatos 10 anos, ela foi lançada, tornando-se a preferida a partir de 2013. Trata-se da aposentadoria por percentual do saldo no plano. Atualmente, 67% dos aposentados do Votorantim Prev estão nesta modalidade de recebimento. Pudera, o controle patrimonial é maior e permite, dependendo da reserva e do montante retirado mensalmente, estender a renda por prazo indeterminado. Quer conferir?

### SAIBA +

- de cada 10 aposentados na modalidade percentual sobre o saldo, 1 está momentaneamente com a renda suspensa por opção, preservando patrimônio.
- o plano permite ao aposentado sacar até 25% do saldo, sem mexer no benefício mensal. Em 2016, dos R\$ 23,7 milhões concedidos em aposentadorias, 18% referiram-se a estes saques.
- mesmo depois de definir a forma como quer receber o benefício, o aposentado pelo Votorantim Prev pode contatar a área de Relacionamento da Funsejem e pedir alteração.

### SIMULAÇÃO



VOTORANTIM PREV	APOSETADOS
Prazo de 5 a 20 anos	189
Porcentual sobre o saldo*	380

\*Inclui quem recebe por valor fixo em reais, modalidade também calculada por percentual do saldo.

VCNE	APOSETADOS
Prazo de 5 a 20 anos	16
Renda vitalícia	62

O VCNE está fechado para adesões e não concede mais renda vitalícia

# Descasque mais e desembale menos

**M**ais da metade dos brasileiros (52,5%) está acima do peso, sendo 17,9% de obesos. Os dados da pesquisa Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) são um alerta para a população, que está cada vez mais sedentária e com alto índice de consumo de alimentos industrializados. A nutricionista Vitória Boccomino não é radical em relação à presença de produtos industrializados na dieta, no entanto, ressalta: “Quer comer melhor? Comece descascando mais e desembalando menos!”. Acompanhe as dicas da Vitória e veja como manter uma alimentação saudável.

## QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS IN NATURA E OS PROCESSADOS INDUSTRIALMENTE?

**In natura** são os alimentos que vêm da natureza, como legumes, verduras, frutas, grãos, carnes frescas, leites, etc. Já entre os processados, há diferentes categorias:

**Minimamente processados** são alimentos submetidos a alterações mínimas, como um processo para retirada de partes não comestíveis, por exemplo. Grãos secos, empacotados ou moídos na forma de farinhas, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado são alguns exemplos.

**Processados** são alimentos que



recebem, por meio de processo industrial, adição de sal, açúcar e outros itens para aumentar o tempo de conservação. A maioria dos produtos em supermercados entra nessa categoria, como os enlatados, embutidos (salsicha, frios, linguiças, salsichas), molhos prontos (de saladas e de macarrão), temperos prontos, produtos em conserva, refrigerantes.

**Ultraprocessados** são alimentos prontos para o consumo, como os pré-fritos e cozidos. São exemplos: conservantes, corantes, gorduras hidrogenadas, massas prontas para bolos, tortas, pães, pipocas de micro-ondas, etc.

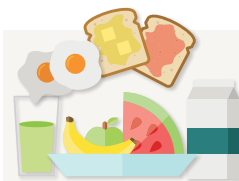
## COMO IDENTIFICAR, NOS RÓTULOS DOS PRODUTOS, INGREDIENTES VILÕES PARA A SAÚDE?

A lista dos ingredientes começa sempre pelos itens que vêm em maior quantidade. Ao olhar o rótulo, fuja daqueles que comecem pelo açúcar. Outra dica é evitar listas extensas de itens. Produtos com muitos ingredientes são indicadores de excesso de substâncias alergênicas e estranhas ao organismo. ■

## POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

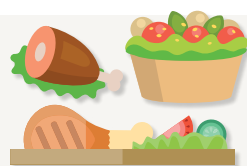
Uma boa alimentação deve combinar todos os grupos de alimentos de forma equilibrada. Consultar um nutricionista é o mais indicado para adotar a dieta adequada, pois esse profissional está capacitado para elaborar a dieta de acordo com as necessidades de cada pessoa.

O **Guia alimentar para a população brasileira**, disponível no site da Biblioteca Virtual (<http://bvsmis.saude.gov.br/>) do Ministério da Saúde, é uma alternativa. Apresenta, de forma simples e acessível, boas possibilidades para o cardápio. Confira algumas dicas para compor uma alimentação balanceada:



### Café da manhã

café com leite ou puro, pão de queijo, pão integral, frutas, ovo, queijo e suco natural.



### Almoço

arroz, feijão, carnes assadas, legumes, verduras, saladas em preparações cozidas ou cruas, suco de frutas naturais.



### Jantar

os mesmos itens do almoço, mas também sopa de legumes e carnes grelhadas.

Para pequenas refeições ao longo do dia, prefira sempre frutas frescas ou secas, leite, iogurte natural, castanhas ou nozes.





## Educação Financeira e Previdenciária

# Em um click

**A** tecnologia facilitou muito o dia a dia, inclusive para manter o controle financeiro. Por meio de aplicativos disponíveis para tablets e smartphones, é possível gerenciar como, por que e onde você gasta dinheiro. Entre as facilidades dos apps estão gráficos, navegação intuitiva e interação em uma espécie de rede social. Aqueles com perfil mais investidor podem programar aplicações e depósitos.

Confira uma seleção com aplicativos financeiros para Android, iOS e Windows Phone que podem ser baixados gratuitamente nas lojas virtuais Play Store, App Store e Windows Store.



**Toshi Finanças** – permite o controle total das finanças, comparando gastos de uma determinada época do mês, por exemplo. Infográficos apresentam de forma didática um histórico de consumo. Com os dados totalmente salvos, é possível planejar o início do mês financeiro.

Disponível: iOS, Android e Windows Phone



**FinancePlus** – ajuda a controlar despesas e receitas com informações sobre contas a pagar, rendimentos e saldos. O usuário também pode gerar parcelas, ver um resumo dos lançamentos por mês e fazer backup pelo OneDrive, ferramenta para compartilhamento de arquivos da Microsoft.

Disponível: Windows Phone



**MSN Dinheiro** – como uma espécie de centro financeiro, possibilita acompanhar o movimento de ações, fundos e índices econômicos. O app tem conversor de moedas, calculadora de juros, hipotecas, agenda de pagamentos e produção de gráficos financeiros.

Disponível: iOS, Android e Windows Phone



**GuiaBolso** – é preciso inserir os dados da conta do banco, pois o app puxa as informações para fazer o gerenciamento das finanças. Ele mostra gráficos que ajudam na compreensão de onde está indo o dinheiro e ainda emite alertas para o controle de gastos.

Disponível: iOS e Android



**Moni** – simples de utilizar, esse app administra diversas contas bancárias, oferecendo total segurança nas transações ao permitir o cadastro de um PIN de acesso. Com um esquema de escala de cores, alerta quando os gastos se aproximam ou entram no vermelho.

Disponível: iOS



**Minhas Economias** – ao criar uma conta no aplicativo, o planejamento financeiro é sincronizado com todos os dispositivos. É possível controlar as finanças, fazer orçamentos, elaborar gráficos e relatórios.

Disponível: iOS e Android



**Budget Buddy** – por meio de uma foto da conta para pagar ou do demonstrativo do supermercado, por exemplo, é possível incluir uma Live Tile do aplicativo – bloco dinâmico que facilita o acesso aos aplicativos na tela inicial do aparelho – sem precisar abrir o app. Tabelas e gráficos ajudam a avaliar gastos e despesas do mês.

Disponível: Windows Phone



**MoneyWise** – permite o monitoramento do saldo por dia, semana, mês ou ano. O app ajuda a elaborar orçamentos para atingir metas e evitar ficar no vermelho. Além disso, os dados podem ser exportados para o computador.

Disponível: Android

# Xô, crise!

*O cenário incerto não desanimou os participantes. Ao contrário, eles reforçaram a poupança no plano.*

**C**om o fim do primeiro semestre, uma análise na movimentação de recursos em seu benefício de aposentadoria mostrou um dado mais que interessante, inteligente. Os participantes do Votorantim Prev e do VCNE aumentaram seus investimentos, ao invés de reduzi-los, como se poderia pensar. E o maior reforço desta poupança se deu com a contribuição adicional, aquela extraordinária, depositada de forma eventual ou mensal. Comparada com o primeiro semestre de 2015, a adicional cresceu 22%, mesmo havendo uma leve redução no número de contribuintes (7%). A contribuição básica mensal também mudou, teve aumento de 10% no valor médio por participante, em relação ao mesmo período do ano passado.

## POUPANÇA CONSCIENTE

Em tempos de crise, há uma tendência natural de colocarmos o pé no freio. Mas a atitude de precaução faz sentido quando aplicada ao consumo de supérfluos. Ou ainda à aquisição



### COMO FAZER

Você tem duas maneiras de aumentar seus aportes no plano:

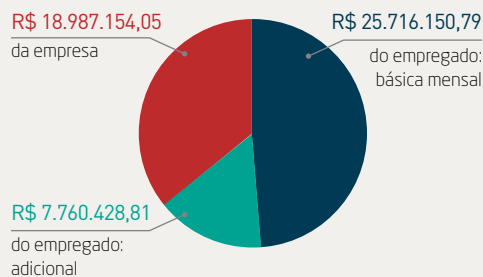
- elevando sua contribuição mensal ou
- programando contribuições adicionais por depósito ou desconto em folha

É só contatar a área de DHO ou Gente local, a qualquer momento. Em caso de dúvidas, contate nossa área de Relacionamento: 11 3386-6500; [funsejem@funsejem.org.br](mailto:funsejem@funsejem.org.br).

de produtos e serviços que pode ser deixada para depois, principalmente quando eles estão com valores acima da média, em decorrência de variáveis como o dólar, que afeta os importados, e a sazonalidade, mais ligada aos alimentos.

O investimento na profissionalização, educação e formação de poupança de curto e longo prazo deve ser mantido à medida do possível. Ou até incrementado, como fizeram os participantes da Funsejem. Desta forma, eventuais emergências que surjam não tirarão sua tranquilidade financeira, nem comprometerão projetos futuros. ■

### CONTRIBUIÇÕES DE EMPREGADO E EMPRESA: TOTAL 2016



### MÉDIA MENSAL DAS CONTRIBUIÇÕES DO EMPREGADO

