



Comportamento financeiro

Quando você está triste, costuma gastar de forma descontrolada? E em momentos de euforia, esquece a cautela e faz compras sem planejamento? Essas escolhas equivocadas podem ser explicadas pela Psicologia Econômica, área que estuda o comportamento das pessoas com foco na tomada de decisões econômicas.

Para a especialista Vera Rita de Mello Ferreira, a mente reserva algumas armadilhas quando se trata de tomar decisões financeiras, sejam elas no âmbito doméstico ou no mundo dos investimentos. Confiança excessiva, angústia ou ansiedade influenciam nossas escolhas também nessa área, mas podemos aprender a equilibrar impulsos e racionalidade. Com nossas emoções sob controle, é possível atuar com mais clareza no campo das finanças e criar estratégias consistentes, como ensina o planejador financeiro Jaques Cohen, idealizador do projeto Lab do Valor.

Descubra como as emoções influenciam nas decisões financeiras e veja dicas práticas de como organizar o orçamento familiar nas páginas 6 e 7. →



É HORA DE ADICIONAL!

Final de ano chegando e com ele mais uma oportunidade de fazer uma contribuição adicional para aumentar seu saldo, e aproveitar ao máximo o incentivo fiscal que diminui seu imposto de renda no ano.

Se essa é sua ideia, tente providenciar ainda em novembro sua adicional, que pode ser feita de duas maneiras: desconto em folha de pagamento ou depósito em conta da Funsejem. Na primeira opção, basta procurar a área de DHO ou Gente de sua empresa. No caso de depósito, entre em contato com a Funsejem para obter as informações necessárias.

Você também pode fazer sua contribuição extraordinária em dezembro. Mas tente agendar o depósito até 27/12, assim se houver algum contra-tempo na transação bancária, você poderá refazê-lo para o dia seguinte, sua última chance.

Importante: para destinar parte do 13º salário ao plano e aproveitar a dedução fiscal sobre ele, é preciso optar pela adicional via folha de pagamento, já que o 13º tem tributação exclusiva.

SAIBA MAIS

Se você preenche o modelo completo de declaração de imposto de renda, a dedução fiscal é concedida em valor correspondente às suas contribuições, limitado a 12% de sua renda bruta anual. Portanto, se contribui com 6% ao mês, por exemplo, é só calcular o que falta para atingir os 12% ou um percentual menor.



A Funsejem já tem novos conselheiros eleitos pelo Corpo Social, órgão formado por representantes dos participantes. Os quatro membros do Conselho Deliberativo, e os quatro integrantes do Conselho Fiscal tomarão posse em fevereiro de 2018, em um mandato de três anos. O início de um novo ciclo está por vir, e com ele novas expectativas e experiências irão renovar a responsabilidade e comprometimento desses participantes em contribuir com a gestão de seu plano de aposentadoria.

De acordo com o estatuto, um terço das vagas é destinada a conselheiros representantes dos participantes. As demais vagas são preenchidas por representantes indicados pelas empresas patrocinadoras. Renovação esta que acontecerá em novembro de 2018.

Participe, fique por dentro, acompanhe sempre seu plano de benefícios pelo site, jornal Futuro e demais comunicados internos. A Funsejem e os conselheiros estão aqui para fazer o melhor por seu plano de aposentadoria, visando sua tranquilidade na melhor idade.

Aproveitamos para agradecer a todos os envolvidos neste processo eleitoral e damos as boas-vindas aos novos conselheiros. E agora, mãos à obra!

CARTAS

Gostaria de atualizar meus dados cadastrais.

Resposta: A alteração de dados cadastrais é realizada via folha de pagamento, portanto, basta solicitar a alteração ao seu DHO local.

Marcia da Silva Fraga, Companhia Brasileira de Alumínio, Caxias do Sul (RS)

Não estou conseguindo criar login e senha no site. Aparece a mensagem que meu cadastro não consta no banco de dados. Como proceder?

Resposta: Seus dados ainda não constam em nossa base de dados, por isso não são localizados. As informações cadastrais e de contribuição são atualizadas em nosso sistema a partir do décimo dia útil do mês seguinte à sua primeira contribuição. Após essa data, para obter dados de acesso à sua conta pelo site da Funsejem, você mesmo deve cadastrá-los, clicando sobre "Cadastre ou recupere aqui", presente na primeira página, no box Seu Espaço. Depois, siga o passo a passo solicitado e crie seu login e senha.

Rodrigo Pereira de Almeida, Votorantim S.A, Curitiba (PR)

NESTA EDIÇÃO



3 Ações e Títulos Públicos



9 Espaço do Aposentado



4 Funsejem em números



10 Dietas restritivas



6 Armadilhas mentais



11 Época de compras



8 Por dentro do Plano



12 Novos Conselheiros



Envie suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios.

Avenida Jabaquara, 1909 - 2º andar
 CEP 04045-003 - São Paulo/SP.
 E-mail: funsejem@funsejem.org.br
 Site: www.funsejem.org.br - Fale Conosco
 Tel: (11) 3386-6500

FUTURO O jornal Futuro, da Funsejem, é uma publicação bimestral divulgada nas empresas da Votorantim, patrocinadoras da Fundação, e aos participantes autopatrocinados, vinculados e aposentados pelo plano. **Presidente do Conselho Deliberativo** Sérgio Augusto Malacrida Júnior **Presidente do Conselho Fiscal** André Monteiro **Diretor-Superintendente** Luiz Aparecido Caruso Neto **Diretores** José Serafim de Freitas, Ana Paula de Medeiros Carracedo, Adjarbas Guerra Neto, Leonardo Vinci Júnior **Coordenação geral e jornalista responsável** Cintia Santos, MTb nº 31.062 **Reportagem** Cássia Calzolari, Camila Baos e Dayane Andrade **Colaboração** Ana Lucia Natal Vieira (Mirum Agency) **Projeto Gráfico** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia** Arquivo Funsejem e pessoal **Impressão** Nywgraf **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.

Ações e títulos públicos são destaques

Nos últimos três meses, o mercado financeiro trouxe bons resultados. Em setembro, a Bolsa de Valores ficou um pouco abaixo do mês anterior, mas ainda assim fechou com resultado muito bom, 4,88% nas ações do Ibovespa. O índice IBrX, que faz parte da meta de ganhos dos perfis mais arriscados da Funsejem, registrou rendimento semelhante em suas ações: 4,69%.

Nas aplicações de renda fixa, a taxa básica de juros da economia (Selic) voltou a cair e com ela, a variação do CDI. O índice de renda fixa, que é referência aos investimentos de menor risco como o perfil conservador, fechou setembro em 0,64%.

Por outro lado, as aplicações com renda pré-fixada se beneficiam neste cenário de queda de juros.

Os papéis de inflação de longo prazo (IMA-B5+) são um exemplo e

continuam imbatíveis entre os títulos públicos. Fecharam setembro em 2,40%, e já acumulam 14,62% no ano.

Os perfis moderado, agressivo e superagressivo detêm estes papéis em suas carteiras, e se aproveitam. Mas é preciso lembrar que títulos pré-fixados e de inflação são voláteis, e já chegaram a apresentar resultado negativo neste ano, tal como a Bolsa. Foi em maio, à época da crise política envolvendo delações.

Assim, se você deseja se arriscar um pouco mais, evite se basear apenas nos bons resultados. Considere

que a qualquer momento, em especial nos períodos de instabilidade, você poderá passar por possíveis baixas caso esteja com seu patrimônio nos perfis agressivos.

Agora confira nos quadros e gráfico a seguir os resultados mais recentes do plano até aqui.

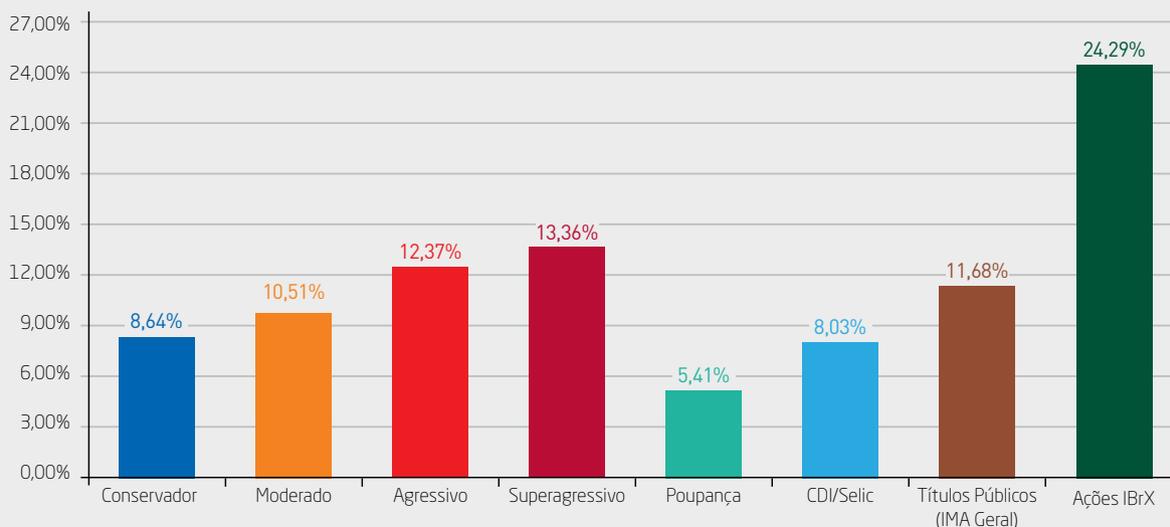
RESULTADOS PERFIS SET/17

Conservador	0,74%
Moderado	1,11%
Agressivo	1,42%
Superagressivo	1,67%

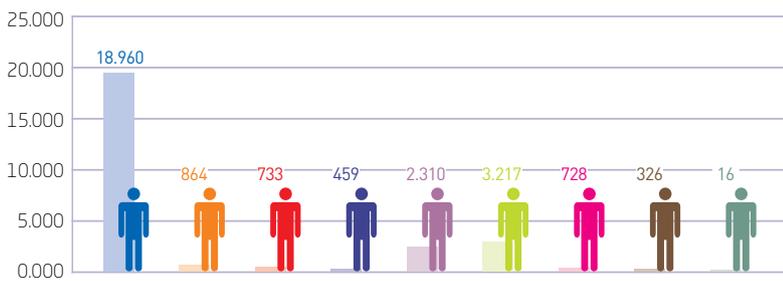
RESULTADOS INDICADORES ECONÔMICOS SET/17

Títulos pós-fixados (IMA-S)	0,65%
Títulos pré-fixados (IRF-M)	1,48%
CDI	0,64%
Inflação (IPCA)	0,16%
Poupança	0,50%

PERFIS E INDICADORES ECONÔMICOS - JAN A SET/17

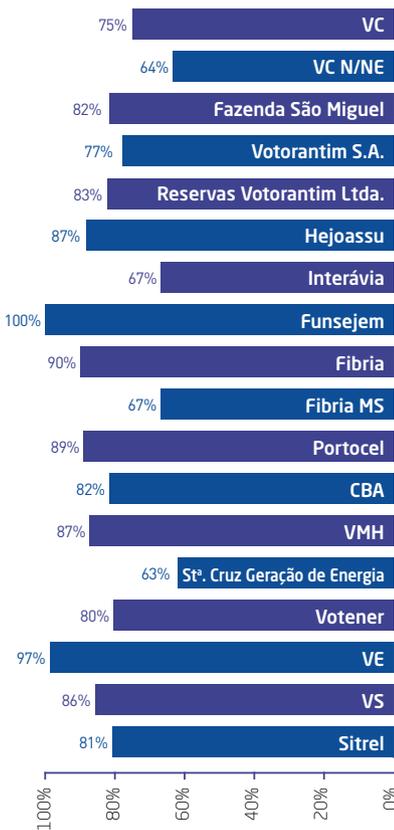


POPULAÇÃO TOTAL: 27.613

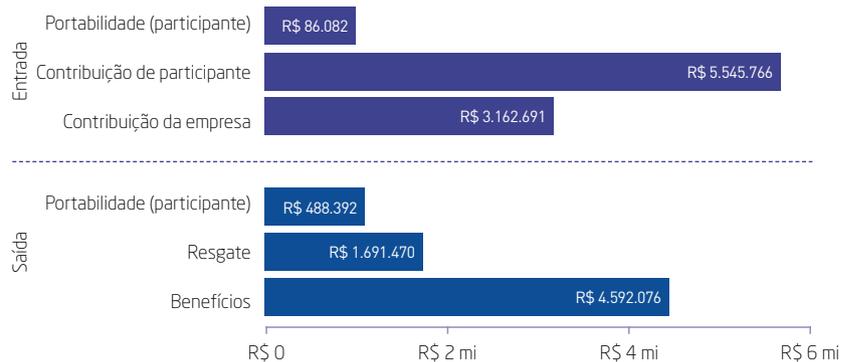


- Participantes ativos
- Autopatrocinados: ex-empregados, continuam no plano contribuindo
- Aposentados, pensionistas e benefício por invalidez
- Vinculados: ex-empregados, continuam no plano aguardando a aposentadoria
- Ex-empregados, ainda não formalizaram opção de pagamento
- Ex-participantes: saldos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

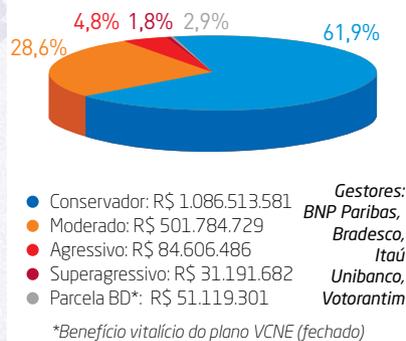
ADESÃO: 80%



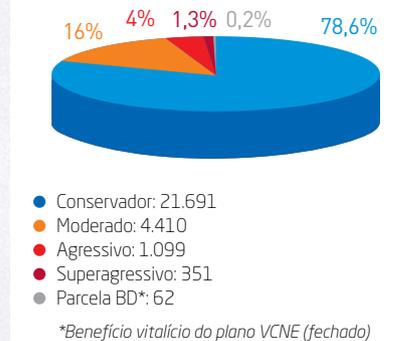
FLUXO DE RECURSOS NOS PLANOS



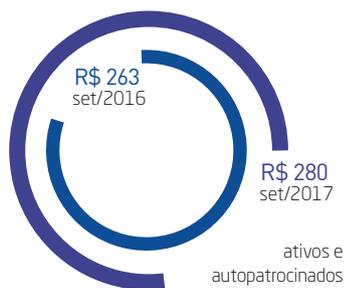
PATRIMÔNIO: R\$ 1.75 BI



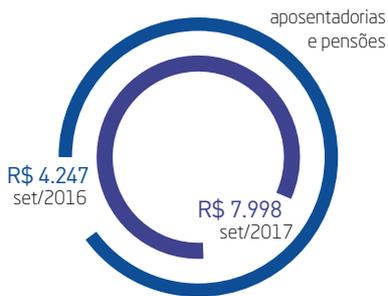
PARTICIPANTE POR PERFIL



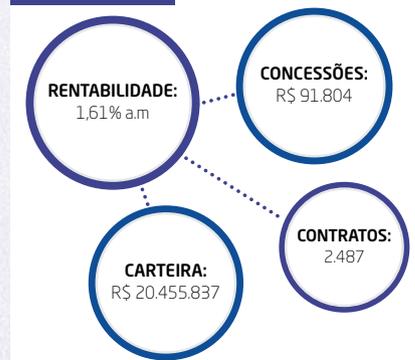
CONTRIBUIÇÃO MÉDIA



RENDA MENSAL MÉDIA



EMPRÉSTIMO



Mudanças do regulamento dos planos



As alterações do regulamento dos planos de benefícios Votorantim Prev e VCNE propostas pela Funsejem foram encaminhadas para análise da Superintendência Nacional de Previdência Complementar - Previc, em 26/09, e o prazo de análise pelo órgão regulador é de 30 dias úteis, 13/11.

A principal mudança, com divulgação prévia realizada aos par-

ticipantes em 25/08 pelo site da Fundação e canais de comunicação das empresas patrocinadoras, é a nova forma de cobertura das despesas administrativas, supridas por contribuições da Votorantim desde a implantação do plano.

Para que a nova forma de pagamento das despesas e demais mudanças sugeridas entrem em vigor é necessária a aprovação da Previc.

Após essa etapa, haverá ainda um prazo aproximado de dois meses para que as despesas administrativas comecem a serem descontadas da rentabilidade das aplicações.

Acesse no site www.funsejem.org.br a íntegra do novo regulamento proposto. E também nos acompanhe para saber sobre o andamento deste processo de alteração de regulamento.

Estatuto aprovado



No dia 02 de outubro, a Previc aprovou o novo estatuto da Funsejem. As alterações que foram propostas, e agora já vigentes, têm o objetivo de aperfeiçoar as boas práticas de governança. Entre as mudanças, está a possibilidade de a Assembleia Geral de Patrocinadoras indicar, se necessário, conselheiros representantes dos participantes e aposentados ao processo eleitoral. Já o Corpo Social, formado durante as eleições, poderá ser constituído com número inferior a 12 membros. Também há adequações para que a Diretoria possa celebrar determinados acordos e contratos sem aprovação obrigatória do Conselho Deliberativo.

Para conferir a íntegra do atual estatuto, acesse www.funsejem.org.br.

Funsejem + você

A Funsejem vem realizando desde fevereiro, tal como nos outros anos, palestras sobre o plano Votorantim Prev nas unidades do grupo Votorantim. O objetivo é levar aos empregados informações sobre planejamento financeiro.

As apresentações atingiram 617 pessoas até setembro, de 19 unidades das seguintes empresas: Companhia Brasileira de Alumínio, Fibria, Portocel, Votorantim S.A., Votorantim Cimentos, Votorantim Energia, Votorantim Metais Holding, Votorantim Siderurgia e Sitrel.

As visitas também abrangem treinamentos para 71 profissionais das áreas DHO e Gente.

O retorno das palestras está sendo bastante positivo, com aumento na adesão ao plano e na consciência sobre a importância de poupar.



PROGRAMAÇÃO

Acompanhe as próximas visitas. Participe!

Novembro:
Votorantim Cimentos, Salto (SP) e Santa Helena (SP)

Companhia Brasileira de Alumínio, São Paulo (SP)

Armadilhas mentais

Entenda como as emoções podem afetar seu comportamento financeiro e aprenda a tomar decisões mais eficientes

A Psicologia Econômica é o estudo da vida mental econômica, ou seja, como a mente funciona em relação aos fenômenos econômicos. Segundo Vera Rita de Mello Ferreira, consultora em Psicologia Econômica e representante no Brasil da *International Association for Research in Economic Psychology (IAREP)*, “econômico” relaciona-se a todos os recursos finitos e escassos. “Não é somente dinheiro, mas também tempo, autocontrole, esforços, capacidade cognitiva”, explica ela. “Partimos da premissa de que os fenômenos econômicos impactam sentimentos, pensamentos e atitudes, e vice-versa.” Veja o que diz a especialista sobre diversos aspectos que envolvem comportamento e entenda como as emoções influenciam a tomada de decisões financeiras.



EMOÇÕES E DECISÕES FINANCEIRAS

As emoções estão presentes em qualquer ação do ser humano. A não ser em casos de lesão neurológica, as emoções influenciarão qualquer decisão, inclusive as financeiras. Ao longo da história da espécie humana, durante milhões de anos, só tínhamos o circuito emocional: reflexos, instintos e impulsos. Entre 100 e 300 mil anos, começamos a ter os primeiros sinais de racionalidade. Por isso, temos pouca familiaridade com o racional e em qualquer momento de incerteza, pânico ou pressão social, regredimos a um funcionamento mais primitivo.

Todas as decisões têm um fundamento emocional, e a partir disso racionalizamos. E, se não existir alguma razão na hora, inventamos. Uma frase do psicanalista Wilfred Bion resume tudo: “a razão é escrava da emoção e existe para racionalizar a experiência emocional.”

INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES

Quando a pessoa está triste, ela se dispõe a pagar muito pelas coisas, por isso não é bom fazer negócios em situações de luto, pois a cabeça não está funcionando direito. Outro exemplo é a euforia: quando a bolha no mercado financeiro está se formando, gera um frisson, mas depois a bolha explode e todos ficam desesperados. A emoção é necessária, mas temos que buscar o equilíbrio. Se a pessoa agir com otimismo exagerado, sem enxergar riscos, fará uma bobagem. Devemos adiar o impulso e ver o que a emoção está informando, qual é o recado que está sendo dado.

SATISFAÇÃO IMEDIATA DOS DESEJOS

Durante a maior parte do tempo, os humanos viveram muito pouco, de 15 a 25 anos em média. Por isso, nossa espécie foi treinada para lidar com problemas urgentes, dos quais sua sobrevivência imediata

dependia. Nossa mente está configurada para lidar com as coisas no presente e requer um esforço muito grande pensar a médio e longo prazo. Estudos mostram que, quando a pessoa guarda dinheiro, a área do cérebro mobilizada é a mesma de quando damos dinheiro para um estranho na rua. Não temos facilidade de incorporar o nosso Eu futuro como sendo Eu. Como agora alcançamos uma longevidade muito maior, caímos nessa armadilha.

EFEITO MANADA NO MERCADO FINANCEIRO

O ser humano aprende, em primeiro lugar, pela imitação, e esse método de aprendizado permanece muito poderoso em nossas vidas. Em caso de dúvidas, recorremos a isso: olhamos para o lado, vemos o que o outro está fazendo e fazemos igual. As pessoas têm fantasias de que os outros sabem mais, de que estão se dando bem, mas não levam em consideração bolhas no mercado financeiro. Todo mundo sai comprando porque acha que está dando muito dinheiro, e dá medo de perder aquela “boiada”. Quando a bolha já está no limite, a pessoa não percebe. E quando aquilo já se massificou, será muito difícil ganhar dinheiro. Por isso, a máxima do mercado financeiro é: compre na baixa e venda na alta. O que as pessoas fazem é exatamente o contrário, pois estão no comportamento de manada.

AUTOCONHECIMENTO

Devemos conhecer mais nossas emoções e identificar erros previsíveis. Quanto maior o conhecimento, maior a chance de evitar ciladas. Muitas vezes a ficha só cai depois que a burrada está feita, por isso temos que “nos pegar no pulo”. Conte até 10 e veja se você realmente precisa comprar determinado objeto. Com frequência, você verá que era só impulso. Quanto mais a pessoa souber como as coisas funcionam na cabeça dela, mais pode desenhar estratégias para se afastar dos riscos. O que podemos fazer é buscar o equilíbrio, incorporando melhor nossas emoções. ■

EU FUTURO + FUNSEJEM

A Funsejem ajuda você a conquistar o seu “Eu futuro”. Poupe, faça mais contribuições adicionais, e ensine seus filhos sobre a importância do planejamento financeiro e fuja das armadilhas mentais.

PLANEJAMENTO FINANCEIRO: COMO COMEÇAR?

Confira as dicas do planejador financeiro Jaques Cohen, idealizador da Lab do Valor.



- Reflita sobre a origem de suas dívidas: foi um evento pontual ou decorrência de hábitos inadequados? Repense seu estilo de vida.
- É muito comum cometermos alguns equívocos, como listar despesas e cortar gastos ao mesmo tempo. Primeiro devemos fazer um diagnóstico completo, depois passamos para o planejamento.
- Ao montar um orçamento doméstico, não esqueça despesas que ocorrem ao longo do ano. Só assim você terá noção real da sua situação financeira e conseguirá traçar uma estratégia para quitar dívidas.
- Se você tem dívidas, busque taxas de juros menores. Jamais recorra ao crédito rotativo (como cheque especial), e sim ao parcelado (como crédito consignado).
- Planejamento financeiro também é planejamento do relacionamento. Na relação conjugal, discutir as finanças pode tocar em questões espinhosas, evidenciando que os sonhos dos parceiros não são os mesmos.
- Considere quanto cada um recebe antes de dividir as despesas do casal. Dessa forma, um não sai prejudicado em relação ao outro.
- Passe aos seus filhos noções de limites, familiarizando-os com o dinheiro. Crianças precisam entender que certos desejos e responsabilidades envolvem “pagamento”.
- Repense o que significa independência financeira para você: há muitas formas de viver que proporcionam bem-estar e não necessariamente têm custo. Dependendo menos do dinheiro para obter satisfação.



Economia ao poupar



COMO FAZER ADICIONAL?

É só contatar a área de DHO ou Gente de sua empresa. Em caso de depósito de contribuição, contate a Funsejem.

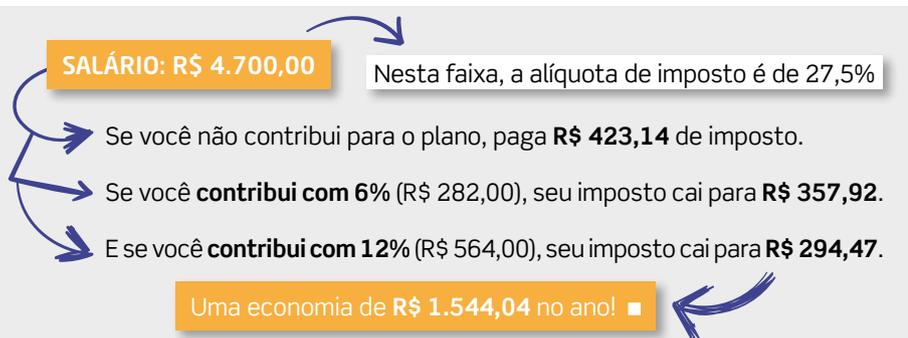
O objetivo de suas contribuições ao plano de benefícios é a formação de sua poupança previdenciária. Mas você sabia que ao poupar também consegue economizar? Isso é possível por meio do incentivo fiscal.

A redução no imposto é um incentivo dado a quem investe em planos de aposentadoria como o seu aqui da Funsejem, com até no máximo 12% da renda bruta total no ano, caso o parti-

cipante preencha o modelo completo de declaração de imposto de renda.

A data limite para quem quer reduzir o imposto de renda pago no ano é o mês de dezembro. Se pretende aproveitar esse benefício planeje-se e faça a contribuição adicional já em novembro, pois a folha de pagamento de dezembro das empresas fecha antes do dia 15.

Veja a seguir uma simulação de quanto é possível economizar:



Nota: para esta simulação, não foram consideradas deduções de INSS e dependentes.

SIMULADOR DE INCENTIVO FISCAL

Acesse o simulador do site **www.funsejem.org.br** e veja quanto economiza em imposto de renda ao poupar em seu plano de aposentadoria.



ESPAÇO DO PARTICIPANTE

Investindo no futuro

Em um cenário que a previdência pública vem apresentando déficit há alguns anos e com possíveis mudanças, dado às frequentes discussões sobre a reforma da previdência do país, tenho receio do sistema não ser sustentável ao longo prazo e, quando eu estiver na idade de aposentar, o governo não conseguir prover as aposentadorias". As palavras sobre a importância de ter uma previdên-

cia privada são de Ellen Kazuko Utiana Suzuki, consultora de Tesouraria I da Fibria, São Paulo (SP).

Ela diz que a primeira mensagem que lhe vem à mente quando pensa na Funsejem é "investindo no meu futuro", por isso, aproveita a ocasião para deixar um recado aos que ainda não são participantes do plano Votorantim Prev: "Pense no seu futuro! Se você tem receio, procure ajuda e tire dúvidas. Não deixe a oportunidade de ter acesso a uma previdência complementar de excelente gestão e, além de tudo, aproveite a contribuição que a empresa patrocinadora faz quando você contribui!".



Com relação às contribuições, Ellen faz aportes mensais de 12%. "São 6% de contribuição básica e mais 6% de contribuição adicional. Optei por este percentual porque existe um incentivo fiscal na declaração de imposto de renda (modo completo) de até 12% para quem contribui com plano de previdência privada".

Para o futuro, quando receber seu benefício de aposentadoria, ela quer usufruir de seu investimento na Fundação. "Vou desfrutar o tempo livre com a minha família, viagens, passeios e também a novos aprendizados. Vou aproveitar a colheita da longa jornada de semeadura". ■



Funsejem: marco importante

Foram 34 anos de trabalho e dedicação ao grupo Votorantim, até que em 2014, Newton Martins da Cunha se aposentou pela Funsejem. “Trabalhei em diversas unidades da Votorantim Cimentos: São José da Lapa, Arcos, Itaú de Minas, todas em Minas Gerais, e também em Corumbá, no Mato Grosso do Sul”. Inicialmente, foi engenheiro de mina, passando a gerente do departamento de Mineração, depois a gerente de Mineração e, por fim, como gerente de fábrica. “Ao longo de minha carreira tive a oportunidade de auxiliar as diversas minerações da Votorantim Cimentos com consultorias. Atuei em vários trabalhos técnicos de engenharia, econômicos, financeiros, segurança do trabalho, ambiental, produção, manutenção, treinamentos e gestão de pessoas”.

Sua longa trajetória foi construída por muitas histórias e fatos importantes. “Um período marcante foi em Corumbá onde tive a oportunidade de encerrar a vida útil de uma mina com todo o trabalho de harmonização ambiental e infraestruturas. Paralelamente, houve a implementação de estabilidade, proteções de taludes e, paralelamente, a implementação de uma nova mina, em um projeto completo de infraestrutura (energia, água, comunicação), edifícios de apoio

(oficina, escritórios, restaurante), instalações industriais, estocagem, ou seja, participei de um ciclo completo de uma mina”. No lado pessoal, nesse período, ele destaca o nascimento de dois filhos, longe das famílias dele e de sua esposa.

Saudade e carinho não faltam por esse ciclo de vida na Votorantim. “O que acho extremamente importante em toda minha carreira foram as oportunidades de relacionamentos entre pessoas, seja em convivência no trabalho, treinamentos e encontros sociais. Mantenho uma grande rede de amigos até hoje”.

Há três anos ele recebe os benefícios de aposentadoria da Funsejem. Desde então, seu dia a dia ficou diferente. “Tenho uma rotina sem muita preocupação com horários fixos, tenho



Newton Martins da Cunha e sua família

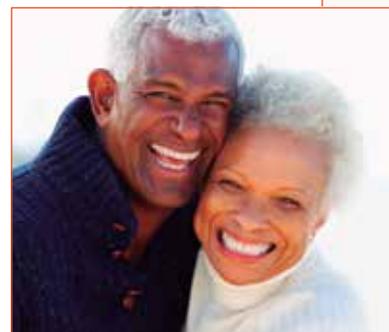
disponibilidade para viagens até sem programação prévia, faço ginástica pelo menos quatro vezes por semana, assisto mais filmes e faço leituras. Além de me envolver bem mais com a administração de uma fazenda de família”.

Sobre a Funsejem, Cunha diz não ter dúvidas que a previdência complementar é um marco na vida dos empregados da Votorantim. “Para mim permitiu guardar e acumular, sistematicamente, um certo valor e ter um pouco mais de tranquilidade em relação a uma garantia financeira na aposentadoria. Hoje, o valor recebido mensalmente é significativo na vida de minha família”. ■

DIA MUNDIAL DO IDOSO

Em 1999, a Organização das Nações Unidas (ONU) definiu o 1º de outubro como dia mundial do idoso, devido à realidade de envelhecimento global. Em 2006, o Brasil também passou a comemorar o dia nacional do idoso na mesma data.

Pessoas idosas são aquelas com mais de 65 anos, condição essa determinada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que os caracteriza como um grupo da terceira idade.



O perigo das dietas restritivas

Dieta low carb, da sopa, sem glúten, dos sucos, dos pontos, paleolítica... Sempre há uma “dieta da moda” que promete resultados rápidos e milagrosos. Será? Saiba mais com o especialista Cezar Henrique de Azevedo, membro do Conselho Regional de Nutricionistas.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE UMA DIETA RESTRITIVA E UMA “COMUM”?

A dieta comum é variada, adequada em quantidade e qualidade e atende à necessidade humana e ao prazer em comer. Já a dieta restritiva restringe alimentos sem orientação de um profissional. Os nutricionistas são os mais preparados para fazer a “dieta” da pessoa reverter em “estilo de vida”.

POR QUE AS “DIETAS DA MODA” FAZEM TANTO SUCESSO?

Elas fazem sucesso porque oferecem respostas rápidas, mas não duradouras. É um grande equívoco utilizar o peso como indicador de sucesso.

Como essas dietas restringem alimentos considerados calóricos, há de fato redução no peso em poucos dias, mas essa perda, em geral, é de massa magra. Nosso organismo entende essa restrição e começa a poupar energia. Assim que houver uma ingestão acima do restrito, haverá ganho em forma de gordura e não de massa magra. A pessoa ganhará massa gorda até mais do que antes de iniciar a dieta da moda.

QUAIS SÃO OS RISCOS DE DIETAS DRÁSTICAS COMO O JEJUM INTERMITENTE?

Fraqueza, tonturas, indisposição, cefaleia, irritabilidade, desatenção e perda muscular. A reserva de gordura voltará logo após o ciclo de jejum.

QUAL É O EFEITO DE DIETAS RESTRITIVAS A LONGO PRAZO?

O efeito é como sujeira debaixo do tapete: desnutrição subclínica (ainda sem manifestação) e clínica. Há também a fome oculta, quando o corpo não responde bem aos estímulos externos e internos, ficando susceptível a doenças oportunistas, mesmo que aparente estar normal.

O QUE É COMPULSÃO ALIMENTAR?

É um vício descontrolado em comer, como se o alimento fosse uma

salvação. Muitos casos de restrição conduzem à compulsão alimentar, como uma forma de compensar a carência de nutrientes. Infelizmente, isso é muito comum, pois as pessoas “se dão o direito” de comer, pensam: “eu mereço”. Dependendo da gravidade e frequência dos episódios, a compulsão se torna um distúrbio que precisa de tratamento de vários profissionais.

COMO EMAGRECER COM SAÚDE E EVITAR O EFEITO SANFONA?

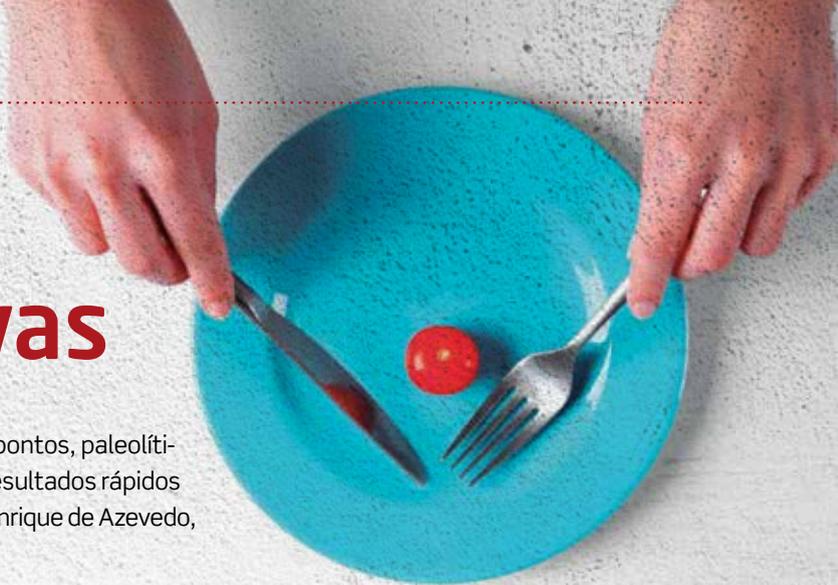
O principal segredo é se redescobrir. É importante ter em mente que o processo de reeducação alimentar e mudança no estilo de vida podem levar certo tempo, mas certamente será para a vida toda. Quando a pessoa estiver adaptada a esse estilo de vida, saberá comer sem culpa, com prazer, e o corpo não economizará energia nem guardará o excedente calórico de forma imediata, pois ele sabe que logo voltará ao equilíbrio dietético.

O QUE É REEDUCAÇÃO ALIMENTAR?

Saber comer sem culpa e com prazer. Para emagrecer com saúde, o equilíbrio é essencial: variedade de cores, sabores, texturas e temperaturas. Além disso, mantenha a mente ativa e o corpo em movimento. ■



Cezar Henrique de Azevedo, nutricionista e conselheiro do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região (CRN-3)





FIM DA ESTAÇÃO

O período entre estações é o melhor momento para comprar roupas novas. É muito comum as lojas fazerem promoções para liquidar tudo o que sobrou da estação passada - isso vale também para calçados e acessórios. Uma dica importante, por exemplo, é programar-se para comprar ventiladores e ares-condicionados antes da chegada do calor, pois nessa época sempre ficam mais caros.

DATAS DO CONSUMIDOR

Você sabia que existem datas criadas especialmente para o consumidor? É o caso do dia do consumidor (15 de março) e da Black Friday (4ª quinta-feira do mês de novembro), pensados visando grandes promoções e descontos, explorados principalmente pelo varejo e por lojas online. Fique de olho nos preços perto dessas datas e evite cair em pegadinhas! Sites comparadores de preço também podem ajudar bastante.

PÓS-COMEMORAÇÕES

Pode comparar, passadas as datas comemorativas os preços sempre caem. Aproveite para comprar chocolates após a páscoa, artigos femininos depois do dia das mães, brinquedos após o dia das crianças, e assim por diante.

PASSAGENS AÉREAS

Evite viajar para locais famosos em alta temporada, principalmente comprando as passagens aéreas muito em cima da hora. Programe-se muito bem, entenda o clima e a sazonalidade do seu destino e utilize alertas de sites de viagens sobre as promoções. Normalmente, é indicado comprar suas passagens, em média, 2 meses antes da viagem, mas isso pode variar de acordo com o destino.

VOLTA ÀS AULAS

O período que antecede a volta às aulas sempre lota papelarias e livrarias, sendo a época perfeita para que elas lucrem. Procure comprar os materiais novos antes do fim do ano, deixe apenas para a última semana de janeiro ou primeira semana de fevereiro a compra de materiais que necessitam da lista escolar, como livros específicos. Assim, você economiza e ainda evita longas filas.

ADICIONAL FUNSEJEM

Todo dia é dia para poupar. Mas existem épocas do ano em que recebemos rendas extras como o PPR (Programa de Participação de Resultados) e o 13º salário. Aproveite esses valores complementares e separe uma parcela deles para fazer uma contribuição adicional ao seu plano de benefícios. Para aumentar seu patrimônio qualquer época do ano é boa! ■



Eles foram eleitos!



A eleição chegou ao fim, e os novos conselheiros foram eleitos. Os candidatos integrantes do Corpo Social se reuniram no dia 26 de setembro, na sede da Funsejem, em São Paulo (SP), com participação de dois deles via conference call, para eleger entre eles, os novos conselheiros fiscais e deliberativos. O momento contou com uma apresentação sobre a Fundação, e então, cada um pode expor suas experiências e informações profissionais, além de apresentar os motivos que os levaram a querer se tornar um conselheiro. Em seguida, eles votaram e definiram os quatro novos membros do Conselho Deliberativo, e os quatro novos integrantes do Conselho Fiscal. Veja ao lado quem são eles.

AGRADECEMOS A TODOS OS ENVOLVIDOS, E DAMOS BOAS-VINDAS AOS NOVOS CONSELHEIROS. PARABÉNS!

MANDATO: 2018 A 2021

O mandato de três anos dos oito novos conselheiros e suplentes eleitos se inicia em fevereiro de 2018. Já os demais integrantes do Corpo Social permanecem no órgão até as próximas eleições, podendo assumir a função em duas situações: desligamento ou desistência de algum dos eleitos.

Lembramos que esta eleição definiu apenas um terço das vagas dos Conselhos da Funsejem. As demais cadeiras serão preenchidas em novembro de 2018, por conselheiros e suplentes indicados pelos dirigentes das empresas patrocinadoras do grupo Votorantim. Acompanhe! ■

CONSELHO DELIBERATIVO



CONSELHEIROS

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



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



SUPLENTES

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



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

CONSELHO FISCAL



CONSELHEIROS

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



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



SUPLENTES

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



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