

## Reforma da Previdência:

*Você está preparado para  
uma aposentadoria segura?*

**A** reforma da Previdência aprovada no Senado, em outubro, apresenta entre as principais mudanças a idade mínima para se aposentar, sendo de 65 anos para os homens e 62 para as mulheres. O cálculo do benefício também vai mudar e será considerada a média de todas as contribuições, sem descartar as 20% menores. Além disso, caso o trabalhador se aposente antes de completar 40 anos de contribuição, o benefício sofrerá descontos. Nesse sentido, se você não deseja estender o tempo no mercado de trabalho ou reduzir seu padrão de qualidade de vida ao se aposentar, é imprescindível recorrer a outras formas de benefícios para garantir uma aposentaria tranquila e segura. Veja mais nas páginas 6 e 7. >

- 3** **Investimentos**  
Oscilações positivas
- 4** **Funsejem em números**  
Setembro 2019
- 5** **Educação Financeira**  
Problemas nas finanças? Veja dicas
- 6** **Matéria de capa**  
Reforma da Previdência: você está preparado?
- 8** **Espaço do aposentado**  
Veja o depoimento de Carlos Alberto Gonçalves
- 9** **Por dentro do plano**  
Um benefício Votorantim para você
- 10** **Você + Funsejem**  
Faça uma contribuição adicional
- 11** **Saúde**  
Médico esclarece dúvidas sobre amamentação
- 12** **Especial 25 anos Funsejem**  
Participantes falam sobre sua adesão ao plano

## ESPAÇO DO LEITOR

### GOSTARIA DE SABER QUAIS SÃO AS OPÇÕES PARA RECEBIMENTO DE BENEFÍCIO NO PLANO VOTORANTIM PREV.

**Resposta:** São três as formas de recebimento da aposentadoria:

**Prazo certo:** você escolhe um período entre 5 e 20 anos pelo qual deseja receber a aposentadoria. A Funsejem então divide o saldo de conta total (em cotas) pelo período escolhido (em meses), considerando 13 meses por ano, por conta do 13º. O pagamento é corrigido mensalmente, conforme seu perfil de investimento e se encerra ao final do prazo escolhido.

**Porcentual fixo sobre o saldo:** você escolhe um porcentual de até 1,53% a ser aplicado sobre seu saldo de conta total, definindo, assim, o valor mensal da aposentadoria. Por esta opção, o prazo de recebimento do benefício é indeterminado, podendo se estender por muitos anos, conforme o porcentual de retirada.

**Valor fixo em reais:** esta forma de recebimento é semelhante à segunda. Aqui, porém, ao invés de fixar um porcentual, você fixa um valor em reais, que também deve ser limitado a 1,53% do saldo de conta total.

As três formas de recebimento permitem sacar até 25% do saldo de conta total em uma ou mais parcelas.

*Sergio Vieira, Votorantim Energia, Complexo Sorocaba (SP) e Parques Eólicos.*

## OPINIÃO

O ano de 2019 está sendo intenso. Estamos passando por mudanças na previdência social, além de outros fatores político-econômicos que influenciam o mercado financeiro trazendo muita expectativa e volatilidade. Contudo, seu plano de previdência complementar permanece firme e proporciona o melhor retorno que o momento permite.

Nos investimentos, os resultados dos perfis da Funsejem apresentaram, até o mês de setembro, os seguintes resultados no acumulado do ano: 5,57% no conservador, 11,29% do moderado, 13,16% no agressivo e 14,80% no superagressivo. Esse retorno coloca todos os perfis acima do CDI, índice de referência para nossos investimentos, que nesse período rendeu 4,66%.

Reforçamos a importância de manter o propósito de investir em seu futuro, em uma poupança para você que fará uma enorme diferença lá na frente. Assim, continue a nos acompanhar pelos canais de comunicação da Fundação, acessando continuamente a evolução de seu patrimônio, além das ações em prol de seu plano de benefícios.

Aproveitamos a ocasião para agradecer a confiança em nosso trabalho que é justamente estar com você nessa jornada, mês a mês, para a formação de seu saldo.



**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** Fábio Rogerio Zanfelice **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, Rômulo Marçal Vieira **Coordenação Geral e jornalista responsável** Cintia Santos, MTB nº 31.062 **Reportagem** Cássia Calzolari e Dayane Andrade **Projeto Gráfico** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia** Arquivo Funsejem e pessoal **Impressão** Hawaii **Tiragem** 7.400 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.





# Setembro: mercado financeiro favorável

No mês de setembro, o mercado de ações apresentou bom resultado, oscilando no campo positivo. Os investimentos de renda fixa, em especial os de longo prazo, sensíveis aos movimentos de taxas de juros, foram beneficiados por um novo movimento de queda da taxa básica da economia, a Selic.

Os perfis de investimentos mais agressivos da Funsejem foram favorecidos pelo desempenho da Bolsa, que rendeu 3,57% em seu principal índice de ações, o Ibovespa, e acumula 19,18% no ano. A renda fixa também contribuiu com o ótimo desempenho dos títulos públicos indexados à inflação. O IMA-B5+, que apura o retorno destes papéis, com vencimento acima de 5 anos, obteve um rendimento superior ao da Bolsa, 3,73%.

Nesse cenário, os perfis de investimentos mais arriscados da Funsejem fecharam setembro assim: 1,25% no moderado, 1,47% no agressivo e 1,74% no superagressivo. O perfil conservador

rendeu 0,65%, acima do seu índice de referência CDI, que variou 0,46% no mês.

## DE OLHO NO PERFIL

Para saber se você se encontra no perfil mais adequado às suas convicções, recomendamos que faça uma simulação de perfil de investidor no site para avaliar a sua tolerância ao risco. Os riscos assumidos nos investimentos mais agressivos têm o objetivo de uma rentabilidade maior no longo prazo, diversificando os investimentos em modalidades sujeitas a grandes oscilações de valor de mercado no curto prazo. Os perfis de investimentos mais arriscados não são adequados para quem tem uma expectativa de retorno no curto prazo, pois podem apresentar períodos de rentabilidade negativa.

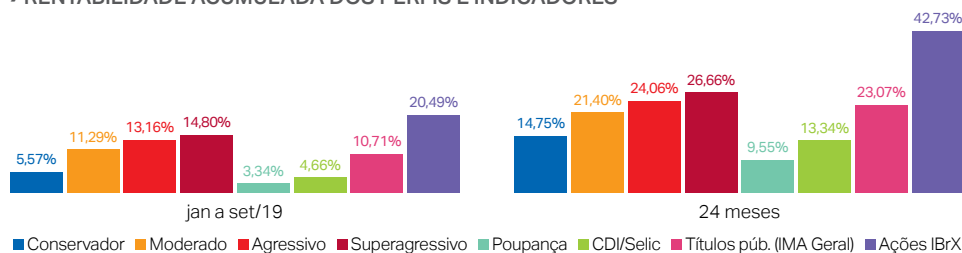
Veja abaixo os resultados acumulados do ano de 2019 e dos últimos 24 meses dos perfis de investimentos e indicadores econômicos.

## PERFIS E INDICADORES

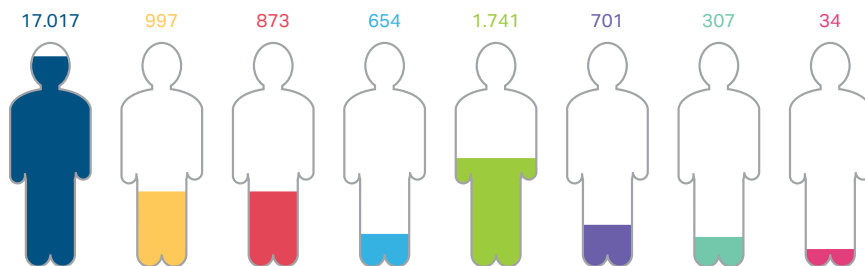
### » SETEMBRO 2019

Conservador	0,65%
Moderado	1,25%
Agressivo	1,47%
Superagressivo	1,74%

### » RENTABILIDADE ACUMULADA DOS PERFIS E INDICADORES

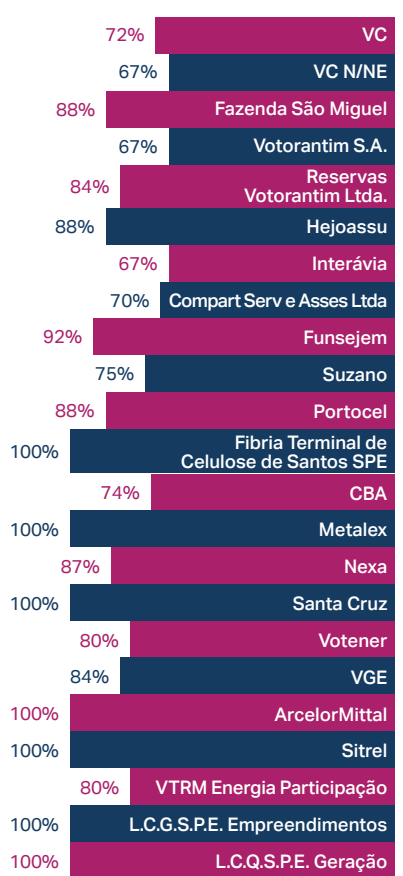


» POPULAÇÃO TOTAL: 22.324

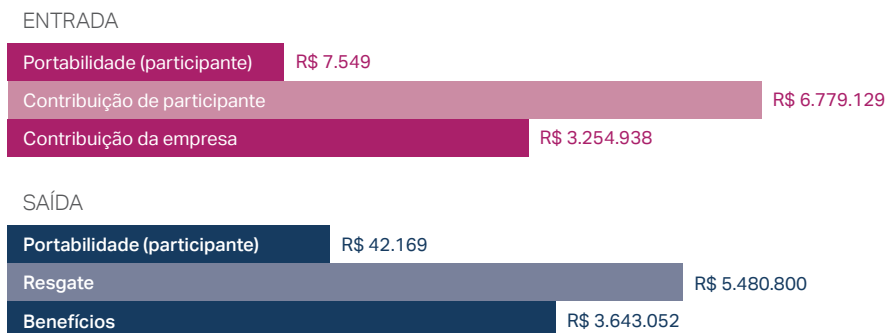


- Participantes ativos
- Autopatrocinados: ex-empregados, continuam no plano contribuindo
- Aposentados, pensionistas e benefício por invalidez
- Vinculados: ex-empregados, continuam no plano aguardando a aposentadoria
- Ex-empregados, ainda não formalizaram opção de pagamento
- Afastados
- Cancelamento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

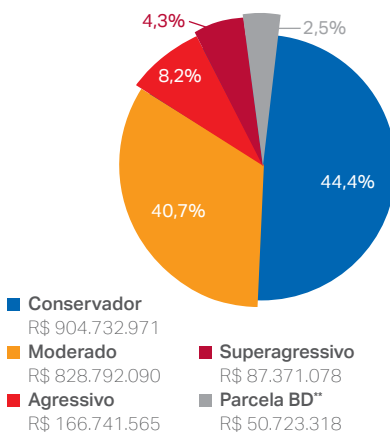
» ADESÃO: 77%



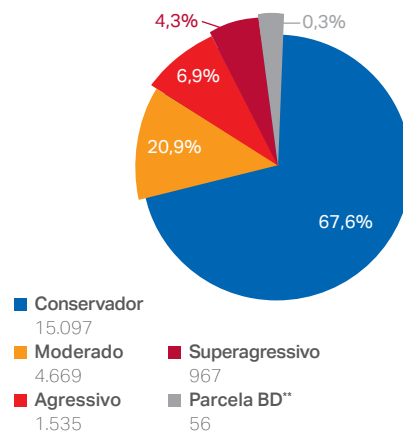
» FLUXO DE RECURSOS NOS PLANOS



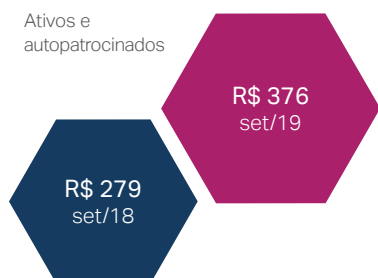
» PATRIMÔNIO\*: R\$ 2.038.361.023



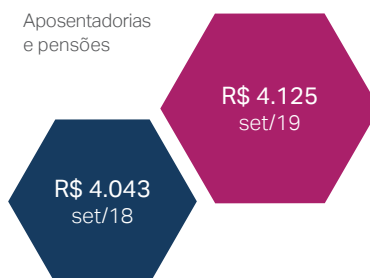
» PARTICIPANTE POR PERFIL



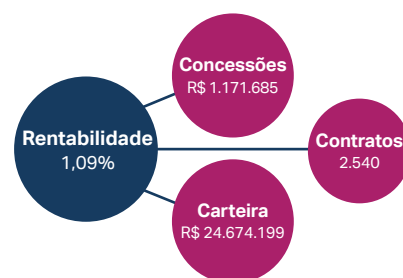
» CONTRIBUIÇÃO MÉDIA



» RENDA MENSAL MÉDIA



» EMPRÉSTIMO



\*Gestores: BNP Paribas, Bradesco, Itaú Unibanco, Votorantim. \*\*Benefício vitalício do plano VCNE (fechado).

# Aperfeiçoe as finanças pessoais

**E**stá com problemas em suas finanças pessoais e não sabe como fazer para sobrar dinheiro no final do mês? Para que suas finanças não sejam um problema, é necessário que você saiba de alguns pilares importantes e consiga se organizar. Veja algumas orientações que podem ser valiosas para auxiliar nessa situação.

## ELIMINE AS DÍVIDAS E TENHA NÃO FAZER MAIS NENHUMA

Se você possui dívidas, o primeiro passo é tentar eliminá-las. As dívidas têm grande poder de destruir uma vida financeira, pois os juros são muito altos e podem dificultar a quitação.

Para isso, procure saber tudo o que deve, organizando em uma planilha para ter noção do tamanho do problema. Após saber sua dimensão, é hora de eliminá-lo.

Comece pagando as dívidas mais caras que você der conta. Se você não tem dinheiro, é hora de tentar negociá-las. A maioria dos bancos oferece bons descontos para pagamento à vista. As dívidas que você não conseguir pagar à vista, faça um parcelamento que caiba no seu bolso e comece a juntar dinheiro para pagá-las todos os meses.

## ELIMINE OS PASSIVOS DESNECESSÁRIOS

Passivo é tudo aquilo que tira dinheiro do seu bolso como contas, compras e despesas do dia a dia. Depois de ter ciência de suas dívidas e se organizar para pagá-las, é hora de fazer o seu dinheiro render mais.

Para isso, comece eliminando tudo aquilo que não for essencial nesse momento de ajuste de contas. Para eliminar dívidas ou juntar dinheiro é necessário fazer sacrifícios para que o dinheiro sobre. Faça uma lista de todos os seus gastos e veja o que pode ser cortado.



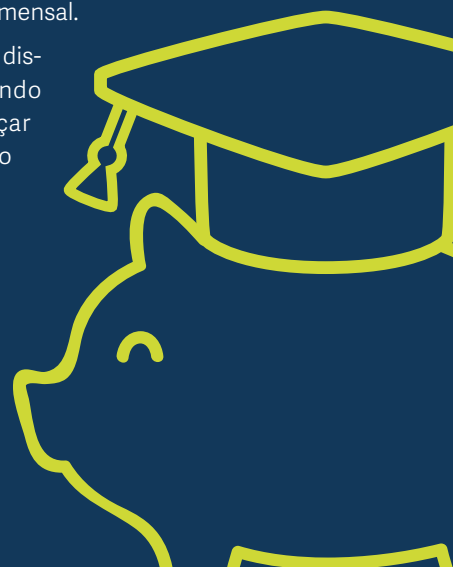
## APÓS QUITAR AS DÍVIDAS

O que mais dificulta uma vida financeira saudável é o surgimento de emergências. Muitas vezes um conserto na casa, no carro ou uma doença podem nos pegar de surpresa e fazer com que gastemos mais do que podemos.

Para isso, é altamente recomendado que se tenha uma reserva de emergência. Assim, quando surgir algum imprevisto, você não terá que gastar o que não tem e fazer dívidas que são acompanhadas de altos juros.

Para uma pessoa que trabalha de carteira assinada, é recomendado que o valor da reserva de emergência seja seis vezes o custo mensal.

É preciso também ter muita disciplina para não sair gastando dinheiro quando ele começar a sobrar. Comece a praticar o básico que apresentamos e você já sentirá a diferença, tanto no bolso quanto na tranquilidade. ■





# Reforma da Previdência:

## como ter uma aposentadoria tranquila



O Brasil sempre se beneficiou do bônus demográfico – ou seja, da maior quantidade de pessoas que entrava no mercado de trabalho em relação à que deixava. Esse cenário contribuiu com o crescimento econômico e também ajudou a custear a aposentadoria dos mais velhos. Entretanto, desde 2018, esse fenômeno demográfico chegou ao fim, pois a população em idade ativa (de 15 a 64 anos) começou a crescer menos do que a população total (que inclui ainda crianças e idosos).

A projeção do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) se confirmou cinco anos mais cedo do que o previsto. No levantamento anterior, divulgado em 2013, o bônus demográfico terminaria apenas em 2023. Isso quer dizer que o aumento do grau de dependência econômica de quem gera renda começou.

Em 2010, havia 47,1 pessoas na faixa etária de dependência para cada 100 que estavam em idade economicamente ativa. Em 2017, essa proporção caiu para 43,9, o menor índice já registrado. No entanto, segundo o IBGE, em 2019, o indicador vai subir para 44. Já em 2060, serão 67,2 pessoas dependendo de 100 trabalhadores. Nesse período, os idosos vão representar 25,5% da população do Brasil. Isso quer dizer que 1 em

cada 4 brasileiros terá idade acima de 65 anos. Atualmente, essa taxa é de 9,5%.

“Os brasileiros, em sua grande maioria, não têm instrução financeira e, infelizmente, não estão preparados financeiramente para viver mais”, destaca o especialista em finanças, prof. dr. Ahmed Sameer, professor de contabilidade da Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado (Fecap). “Além disso, o governo não garante que terá condições de pagar todas as aposentadorias nos próximos anos, se não houver a reforma da Previdência.”

O envelhecimento da população foi uma das justificativas do governo para a reforma da Previdência, aprovada pelo Senado em outubro. E com o número de idosos aumentando a cada ano, essa não será, provavelmente, a última reforma realizada no benefício nas próximas décadas.

Se você tem entre 20 e 30 anos, já parou para pensar que será um desses idosos em 2060? Você sabe como se preparar para essa realidade? O prof. Sameer diz que existem diversas formas, mas todas elas começam pelo planejamento. “Comece estabelecendo qual padrão de vida deseja ter no futuro e, a partir disso, faça as contas para descobrir o quanto você precisa acumular até a data da sua aposentadoria”, explica.

### INVISTA NO SEU FUTURO COM A FUNSEJEM

Seu planejamento pode começar aqui. Na Funsejem você poupa uma porcentagem do seu salário todo mês, e a empresa em que trabalha também deposita contribuições mensais em seu nome.

O valor acumulado começa a render por meio de aplicações em fundos de investimentos realizadas pela Funsejem, que considera o perfil de investimento escolhido por você no momento da adesão ao plano, e que pode ser alterado a qualquer momento. São quatro perfis: conservador, moderado, agressivo e superagressivo.

Para aderir à Funsejem, baixe a Proposta de Inscrição no site [funsejem.org.br](http://funsejem.org.br) e entregue a área de DHO/Gente local. Você também pode solicitar o kit de adesão ao departamento.

## CONFIRA MAIS DICAS DO ESPECIALISTA EM FINANÇAS:



- 1** Preocupe-se em economizar pelo menos 10% de seu salário.
- 2** Não basta saber economizar, eduque-se para investir. É muito difícil acumular o montante necessário para uma boa aposentadoria apenas economizando do salário. Invista o seu dinheiro em opções de longo prazo, por exemplo, em previdência privada como é o caso do plano de benefícios Votorantim Prev da Funsejem.
- 3** Invista parte do seu dinheiro e viva com o restante. Tenha um padrão de vida que caiba em seu bolso.
- 4** Planeje a aposentadoria tendo em mente que, provavelmente, precisará reinvestir o dinheiro poupado. Considerando a expectativa média de vida do brasileiro, vamos supor que você espere viver até os 75 anos e, por isso, gostaria de se aposentar aos 60 para curtir 15 anos de tranquilidade. Você calcula o dinheiro necessário para viver esses 15 anos confortavelmente e, quando percebe, já está com 76, 78, 80 anos. Mas seu dinheiro só dava até os 75 anos. A necessidade de reinvestir parte do valor acumulado é para garantir a continuidade do seu sustento.
- 5** Não trate seu planejamento como mármore, mas sim como argila, que pode ser moldada de acordo com a situação. Existem dezenas de fatores que podem afetar a formação de sua aposentadoria: a economia do país, a política de juros do governo, a disponibilidade de investimentos, sua própria carreira, talvez o nascimento de um filho etc. Em um momento de bonança, por exemplo, você pode aumentar o valor poupado ou decidir investir um extra e esse rendimento complementar será útil em uma época de necessidade ou bem aproveitado no futuro.
- 6** Sempre revise seu planejamento, acompanhe o progresso e faça as alterações de tempos em tempos.



Carlos, esposa e amigos



## Reserva que dá tranquilidade

“**E**ntrei na Votorantim Metais Zinco, hoje Nexa, em 1998, e permaneci até 2018. Fui contratado para reimplantar a fábrica de Óxido de Zinco, em Três Marias (MG), onde fiquei até 2005 gerenciando a planta de ZnO e participando de desenvolvimentos técnicos. Em 2005, fui convidado a fazer parte da equipe comercial, coordenando a equipe de Químicos e Agro, em São Paulo (SP)”. Esta é a declaração de Carlos Alberto Iemini Gonçalves, aposentado da Funsejem.

Foram 20 anos de trajetória, e ele destaca uma história engraçada que marcou. “Na equipe de Três Marias tínhamos um supervisor fora de forma e o chamávamos de Fofinho. Como todo final de semana eu voltava para São Paulo encontrei um biscoito chamado Foffy, e não tive dúvida. Comprei alguns pacotes e na segunda-feira disse a ele que iria homenageá-lo. Quando abri os pacotes foram só gargalhadas”.

A saúde e o carinho pela época em que trabalhou na Votorantim é grande. “Formamos boas equipes em Três Marias, São Paulo, e em Juiz de Fora (MG). As boas lembranças ficaram e ainda mantenho contato com vários desses amigos”.

Gonçalves passou a receber os benefícios da Funsejem em 2018. E hoje seu dia a dia é diferente. “Atualmente presto consultoria para um grande grupo com atuação no agronegócio, faço academia, corro na praia quatro dias por semana, afinal moro no paraíso: Santos!”, conta ele com risos.

Sobre a Fundação ele só tem elogios: “particpei da Funsejem desde sua implantação na empresa, e isso foi muito importante, pois criei uma reserva que me dá tranquilidade nessa nova fase”. Aos empregados que ainda têm dúvidas se devem participar do plano, Gonçalves dá um incentivo: “optei por receber um salário mensal, isso está acontecendo desde setembro do ano passado, e mesmo com os saques meu saldo ainda cresceu cerca de 8%.”

## Responsabilidade pelo futuro

“**E**ntendo que devemos assumir a responsabilidade pela nossa qualidade de vida no futuro, e a Funsejem é uma excelente ferramenta para isso, tem flexibilidade para se adequar a diversos perfis de investidores”. Essa declaração sobre a importância do plano de benefícios Votorantim Prev é de Rinaldo Charles Gomes, técnico de Manutenção I da Votorantim Cimentos, Itapeva (SP).

Gomes, que trabalha na Votorantim desde 1998, conta que mensalmente contribui ao plano com 12%. “Todos os livros sobre finanças pessoais que li recomendam poupar no mínimo 10% de sua renda, e aqui até 12% pode ser abatido no imposto de renda”. Mas ele não para por

aí: “a Funsejem é sólida, tem ótimos gestores e um histórico de rentabilidade muito bom, então contribuo com 6% de básica, 6% de adicional e mais metade do meu 13º salário”.

Dessa forma, aos colaboradores que ainda não são participantes do plano ele deixa um recado. “Estão perdendo uma excelente oportunidade de ter uma renda complementar, assuma a responsabilidade pelo seu futuro, quanto mais cedo começar, maior será seu complemento ao se aposentar”.

E para a aposentadoria, ele faz planos. “Penso estar com saúde para desfrutar de bons momentos com minha família”. E isso será possível com o plano de benefícios da Funsejem: “Aqui tenho a segurança de que meu dinheiro está bem aplicado”. ■







# Vem ser Funsejem!

*Aqui você contribui, recebe contribuições da Votorantim em seu nome e pode solicitar empréstimos*

**A**o ingressar nas empresas Votorantim, dentre os benefícios oferecidos ao empregado está o plano de previdência complementar Votorantim Prev. Por sua adesão não ser obrigatória, alguns colaboradores não entram no plano nesse momento, deixando de iniciar sua poupança e receber rendimentos de imediato.

Se esse é seu caso, saiba que pode entrar no plano a qualquer momento e passar a investir em seu futuro. Ainda está em dúvida? Então reflita, onde você investe e automaticamente também recebe investimentos mensais em seu nome? Apenas aqui no Votorantim Prev. Lembramos que

## RECUPERE O TEMPO PERDIDO

Quer reforçar seu saldo? Você pode aumentar o percentual de sua contribuição básica e ainda fazer contribuições adicionais pelo período que desejar. Para isso, preencha o formulário de interesse: alteração de contribuição básica ou contribuição adicional, disponíveis no site [www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br) e no DHO/Gente de sua empresa. Depois entregue o formulário ao DHO/Gente para que a área providencie o desconto em folha.

o percentual de sua contribuição pode ser entre 0,5% e 6% de seu salário, e este percentual pode ser alterado a qualquer momento, ou seja, caso fique apertado financeiramente você diminui a contribuição e, do contrário, se sobrar dinheiro, você pode contribuir mais.

Esse investimento em sua aposentadoria ou em sua poupança de projetos

futuros é muito importante para que possa chegar à terceira idade com qualidade de vida para viver bem essa fase. Com o passar do tempo, você não perceberá mais o desconto mensal. Já este empenho fará muita diferença quando chegar a hora de receber seu benefício. Não há recompensa sem esforço, pense nisso! ■

## FAÇA PARTE DESSE TIME!

Veja como é rápido e simples aderir ao plano Votorantim Prev:

1. Solicite ao seu DHO/Gente local o kit de adesão ou baixe no site [www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br) o formulário de inscrição Votorantim Prev, clicando sobre Formulários, presente na primeira página, e depois em Inscrição.
2. Preencha e entregue o formulário ao seu DHO/Gente para que a área programe o desconto em folha.
3. No mês seguinte verifique em seu holerite se ocorreu efetivamente o desconto referente à sua contribuição;
4. Crie login e senha no site [www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br) a partir do 15º dia útil do mês seguinte àquele em que a primeira contribuição é feita (descontada em folha). Lá você acompanhará mensalmente seus depósitos, a contrapartida da empresa em seu nome, além da rentabilidade mensal.

# Adicional de fim de ano

**U**ma das grandes vantagens de um plano de previdência privada é o incentivo fiscal. Ele tem como objetivo diminuir o imposto de renda pago no ano, estimulando a cultura de poupança.

Com o final de ano chegando, é hora de se programar para fazer uma contribuição adicional e aproveitar ao máximo esse incentivo fiscal e ainda aumentar seu patrimônio.

Para fazer tudo com tempo, você pode efetivar sua adicional em novembro, programando um desconto em folha de pagamento com a área de DHO/Gente local. Caso prefira, você ainda pode fazer seu aporte extra em dezembro. Mas lembre-se de agendar um depósito até 27/12, data máxima para se beneficiar do incentivo fiscal em 2019.

## DESCONTO EM FOLHA OU DEPÓSITO?

Você que escolhe. Apenas no caso do

13º salário (2ª parcela), só é possível ter incentivo fiscal se a adicional for descontada da folha de pagamento desta renda.

## COMO É O INCENTIVO FISCAL?

Quem preenche o modelo completo de declaração de IR, e investe no plano de aposentadoria, pode deduzir até 12% da renda bruta anual, da base de cálculo do imposto. No modelo simples, as deduções relativas à previdência privada fazem parte do desconto-padrão de 20%.

## PRAZO

Fique atento para não perder o prazo. Verifique com sua empresa as datas em que fecham as folhas do salário de dezembro, e a do 13º, caso queira fazer por desconto em folha. Já a adicional por depósito pode ser feita até o dia 27/12, basta nos contatar para obter os dados bancários da Funsejem. ■



## ADICIONAL É SEMPRE BEM-VINDA!

Seja no final de ano ou em qualquer mês, o aporte extra é muito benéfico ao seu saldo, afinal ele engorda sua poupança e isso fará muita diferença em seu patrimônio futuro.



## DIA MUNDIAL DO IDOSO

Em 1991, foi criado por iniciativa da ONU (Organização das Nações Unidas), o dia mundial do idoso. Comemorada em 1 de outubro, esta data visa tratar os direitos dos idosos e a importância de preservar o respeito e a dignidade das pessoas.

Com o rápido envelhecimento da população mundial, a necessidade de criar espaços inclusivos é um assunto necessário a ser debatido neste dia. No Brasil, através da lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003, está presente o Estatuto do Idoso, uma legislação que dispõe os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior aos 60 (sessenta) anos.

Que estamos vivendo mais é fato. São inúmeros os motivos para você que ainda não se aposentou buscar alimentar cada vez mais seu plano de previdência complementar. Pense nisso.

Fonte: [www.calendarr.com](http://www.calendarr.com)

# Mitos e verdades sobre a amamentação

Para esclarecer o que é mito e verdade sobre o aleitamento materno, conversamos com o médico Luciano Borges Santiago, presidente do Departamento de Aleitamento Materno da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Confira.

## MITO

**O LEITE MATERNO É FRACO PARA NUTRIR O BEBÊ.** Pelo contrário, o leite materno contém todos os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do bebê. Muitos estudos comprovam que, além da redução da mortalidade infantil, o aleitamento materno está associado a maiores níveis de inteligência, escolaridade e renda financeira na idade adulta.

**PRECISO DAR OS DOIS PEITOS A CADA MAMADA.** Não existe uma regra e depende de cada criança. O importante é que a mãe dê tempo suficiente para o bebê esvaziar adequadamente o seio. Caso ele esvazie um peito por completo e ainda deseje mamar, aí sim pode-se oferecer a outra mama.

**SEIOS MUITO PEQUENOS NÃO PRODUZEM LEITE NA QUANTIDADE SUFICIENTE PARA O BEBÊ.** O tamanho da mama não tem relação com a produção do leite. Tanto os seios grandes quanto os pequenos possuem capacidade de produzir o mesmo volume de leite.

**AS FÓRMULAS ATUAIS PODEM SER CONSIDERADAS QUASE COMO O LEITE MATERNO.** Do ponto de vista nutricional, só o leite materno possui todos os nutrientes que um bebê precisa. As fórmulas são uma solução intermediária e não apresentam os mesmos benefícios do leite materno.

**A CRIANÇA DEVE MAMAR A CADA TRÊS HORAS.** A única recomendação é que a mãe ofereça o leite em livre demanda, ou seja, toda vez em que o bebê sentir fome e isso pode ser a cada uma, duas ou três horas, depende de cada criança.



## VERDADE

**O LEITE MATERNO PODE SER CONGELADO.** Sim e é uma alternativa segura para as mães quando voltam a trabalhar, pois o leite pode ficar congelado por até quinze dias sem a perda de suas características e qualidade nutricional.

**A ALIMENTAÇÃO DA MÃE REFLETE NO LEITE.** Sim. O recomendado é que a mãe tenha uma alimentação saudável e equilibrada. Uma boa alimentação faz bem tanto para a mãe quanto para o bebê.

**MAMADEIRA INTERFERE NO ALEITAMENTO.** A sucção da mamadeira é bem mais fácil do que a da mama. Portanto, para treinar o bebê para tomar o leite materno fora do peito, o ideal é usar um copinho. Dar mamadeira é cultural, mas é preciso persistência, pois ela pode trazer uma série de problemas para a saúde da criança.

**AMAMENTAÇÃO DEVE SER EXCLUSIVA ATÉ OS SEIS MESES.** A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os bebês sejam alimentados exclusivamente pelo leite da mãe até os seis meses e que a amamentação continue acontecendo, junto com outros alimentos, por até dois anos ou mais.

**AMAMENTAR ACELERA A PERDA DE PESO DA MÃE.** Costumo dizer que a amamentação é uma academia doméstica para as mães, pois o corpo tem um desgaste energético muito grande para produzir o leite. ■





# Por que é importante ter

## uma reserva financeira

**M**anter o padrão de vida após a aposentadoria é um dos motivos pelo qual Ana Cristina Cardoso, técnica de Controle de Qualidade na Votorantim Cimentos, e Fernando Oliveira da Silva, coordenador de Materiais na CBA, participam do Votorantim Prev.

A jovem de 30 anos seguiu os passos do pai, que também é empregado da Votorantim. Assim que deixou a posição de jovem aprendiz, em 2017, Ana Cristina foi contratada como auxiliar de Laboratório e logo aderiu ao plano. “Sempre ouvi do meu pai que a Funsejem é um bom benefício, e hoje é o melhor plano de previdência que eu conheço”, conta. “Iniciei com a contribuição de 3% e depois de algum tempo alterei para 6%”.

Fernando é colaborador das empresas Votorantim há mais de 20 anos, e também aderiu ao plano depois que deixou a função de estagiário. “Sempre tive a consciência de me preparar para a aposentadoria ou mesmo para algum imprevisto do futuro”, destaca. “É muito importante ter uma reserva financeira para conseguir manter o padrão de vida nessa fase. Com a contrapartida da empresa e a gestão dos recursos por especialistas, o Votorantim Prev é um caminho seguro para esse objetivo”.

Ana Cristina, também considera importante a formação de um patrimônio para poder viver sem preocupações na melhor idade. “Acredito que a aposentadoria é um momento em que mais se precisa de tranquilidade e a formação de uma reserva financeira vai me ajudar a aproveitar mais a família, além de complementar o benefício do INSS”.

Casado e pai de um menino de 7 anos, Fernando se considera uma pessoa bem-educada financeiramente, pois além de se preparar para aposentadoria, realiza regularmente o controle do orçamento e não compra por impulso. “No meu controle mensal, sempre considero as contribuições ao plano e as compras são sempre planejadas para não comprometer esse valor”, explica.

Ana Cristina está se preparando pouco a pouco. “Por muitos anos, investi boa parte da minha renda nos estudos, agora que já estou formada consigo equilibrar melhor meu orçamento para formar uma boa reserva para o futuro”.

E você o que tem feito para se preparar para o futuro? O plano Votorantim Prev oferece quatro perfis de investimentos e você pode

escolher o percentual de contribuição que será poupado do seu salário, além de receber contrapartidas da empresa em seu nome. O quanto antes você começar a se preparar, mais poderá usufruir da aposentadoria com tranquilidade. Para mais informações, acesse [www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br). ■

