

VOCÊ CONECTADO AO SEU

FUTURO

110

NOV/DEZ 2019 | ANO 18

INFORMATIVO FUNSEJEM

FUNDAÇÃO SEN. JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES

VOTORANTIM

FUNSEJEM

25
anos



A relação com seu dinheiro

Como é a sua relação com o dinheiro? Você gasta tudo, consegue conversar abertamente sobre o tema com seus familiares, faz economias? Desde criança todo mundo começa a lidar com dinheiro, mas será que a relação construída ao longo do tempo é saudável? Reflita com a gente, nas páginas 6 e 7. >



- 3** **Investimentos**
Mercado de oscilações
- 4** **Funsejem em números**
Outubro 2019
- 5** **Educação Financeira**
Planejamento para 2020
- 6** **Matéria de capa**
Se relacione melhor com o seu dinheiro
- 8** **Espaço do aposentado**
Veja o depoimento de Lauri Donizeti dos Santos
- 9** **Por dentro do plano**
Resgate de contribuições
- 10** **Você + Funsejem**
Política de investimentos 2020
- 11** **Saúde**
Como voltar à dieta depois da comilança
- 12** **Especial 25 anos Funsejem**
Gerações diferentes e o planejamento

ESPAÇO DO LEITOR

COMO FAÇO PARA AUMENTAR O MEU PORCENTUAL DE CONTRIBUIÇÃO?

Resposta: Preencha o formulário de alteração disponível no site www.funsejem.org.br. Depois, entregue-o à área de DHO/Gente de sua unidade, para que a empresa providencie o novo desconto, já no mês seguinte.

Roberta de Araujo Felix, Votorantim Cimentos, Nobres (MT)

GOSTARIA DE ATUALIZAR MEUS DADOS CADASTRAIS.

Resposta: A alteração de dados cadastrais pode ser realizada pelo site da Funsejem, basta acessar a área restrita de participante com login e senha e atualizar seus dados. Recomendamos que solicite a alteração de seu endereço também em seu DHO/Gente local.

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



OPINIÃO

Eo ano chegou ao fim. Foi um ano intenso, de muitos acontecimentos que influenciaram o mercado financeiro e os investimentos. E mesmo com tantos fatos político-econômicos nacionais e internacionais 2019 foi positivo para o seu plano de aposentadoria.

Em nossos investimentos, os resultados dos perfis foram favoráveis mantendo no acumulado do ano, até o mês de novembro, os seguintes resultados: 6,36% no conservador, 12,46% no moderado, 14,70% no agressivo e 16,88% no superagressivo. Todos os perfis ficaram acima do CDI, índice de referência para nossos investimentos, que nesse período rendeu 5,56%.

Mantenha-se disciplinado e persistente em seu investimento, em sua poupança conosco, isso fará uma enorme diferença no futuro. E que nesse novo ciclo que está por vir, você, participante, acompanhe-nos pelos canais de comunicação da Funsejem.

Para 2020, esperamos que o campo político se estabilize e a economia cresça beneficiando a todos. Aproveitamos a ocasião para agradecer pela confiança em nosso trabalho por mais um ano.



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.





2019

Mercado financeiro de oscilações

O mercado financeiro em 2019 foi de volatilidade em meio às crises políticas e econômicas, interna e externa, e pela queda da taxa básica de juros do país (Selic) que abriu espaço para outros movimentos em direção às opções de investimento com maior risco e retorno. Esse cenário trouxe variação às aplicações, e em grande parte do período bom desempenho dos ativos de risco.

Nesse contexto os resultados acumulados (até novembro) dos perfis de investimentos da Funsejem foram: 12,46% no moderado, 14,70% no agressivo e 16,88% no superagressivo. Quanto ao perfil conservador, rendeu 6,36%, o equivalente a 114% do seu índice de referência, o CDI. No caso das ações IBrX, meta de desempenho para os perfis mais agressivos, o acumulado ficou em 24,34%.

MERCADO EM NOVEMBRO

Os investimentos em renda fixa pré-fixada

e atrelada à inflação, principalmente de longo prazo, tiveram desvalorização em novembro, refletindo o aumento das taxas de juros futuros que até então vinham caindo, e proporcionando bons ganhos ao longo do ano.

Dentre estes papéis, estão os títulos públicos de inflação com vencimento superior a 5 anos (IMA-B5+). Sensíveis a expectativas de mercado e mudanças nas taxas de juros e de inflação, eles fecharam em -4,07%, pior resultado do ano. Outro exemplo de renda fixa que variou de forma negativa foi o pré-fixado, com -0,46% (IRFM).

No mercado de ações em bolsa de valores tivemos oscilação, mas ao final, o IBrX, índice que serve de meta para as aplicações de alto risco da Funsejem, fechou bem, 0,97%. Os perfis com maior alocação em renda variável conseguiram neutralizar em parte o mau desempenho da renda fixa, amenizando os resultados negativos. Ainda

assim, houve impacto considerável e ele foi proporcional ao grau de risco, e à carteira de aplicações de cada perfil.

PERFIS DE INVESTIMENTO

Mesmo com toda essa reviravolta nas taxas de juros, o perfil conservador, por aplicar a maior parcela de sua carteira em papéis pós-fixados, conseguiu fechar novembro positivo. Ele alcançou 0,11%, contra 0,38% de seu índice de referência. O moderado, que investe bastante em renda fixa, e menos em renda variável, em comparação com os perfis de alto risco, variou -0,36%. Os perfis agressivo e superagressivo também encerraram o mês de forma negativa, mas com resultados amenizados pela Bolsa, variaram -0,32% e -0,17%, respectivamente.

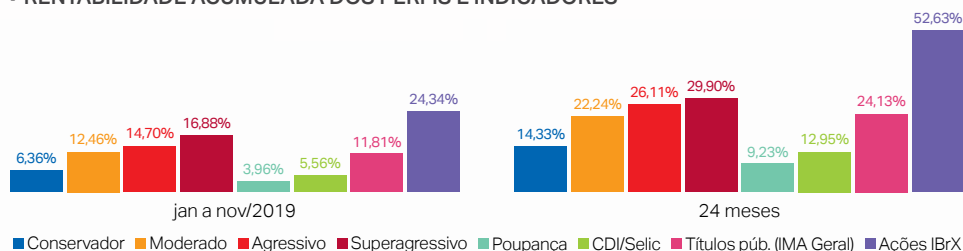
Veja abaixo os resultados acumulados do ano de 2019 e dos últimos 24 meses dos perfis de investimentos e indicadores econômicos.

PERFIS E INDICADORES

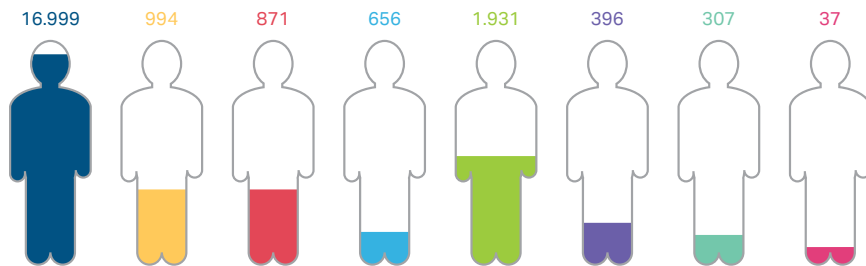
» NOVEMBRO 2019

Conservador	0,11%
Moderado	-0,36%
Agressivo	-0,32%
Superagressivo	-0,17%

» RENTABILIDADE ACUMULADA DOS PERFIS E INDICADORES

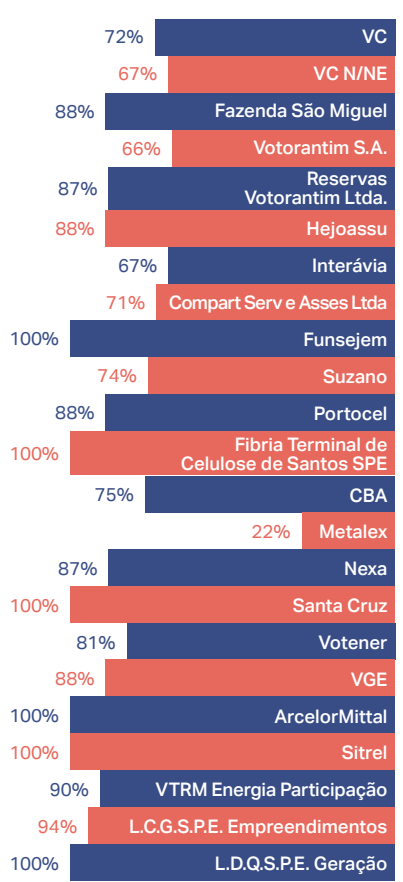


» POPULAÇÃO TOTAL: 22.191

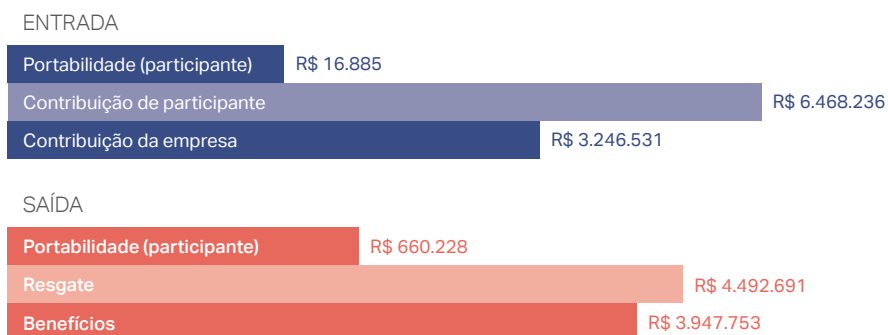


- Participantes ativos
- Autopatrocinados: ex-empregados, continuam no plano contribuindo
- Aposentados, pensionistas e benefício por invalidez
- Vinculados: ex-empregados, continuam no plano aguardando a aposentadoria
- Ex-empregados, ainda não formalizaram opção de pagamento
- Afastados
- Cancelamento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

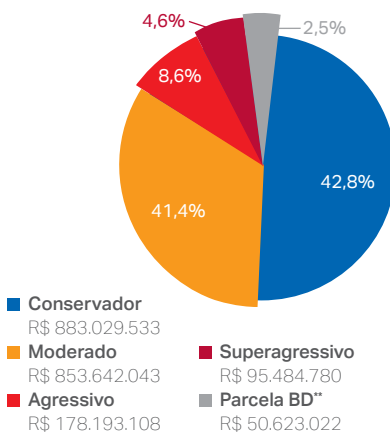
» ADEÇÃO: 76%



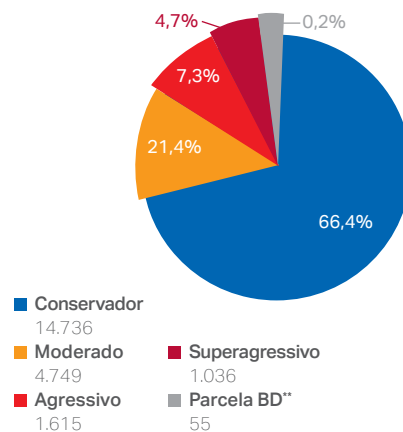
» FLUXO DE RECURSOS NOS PLANOS



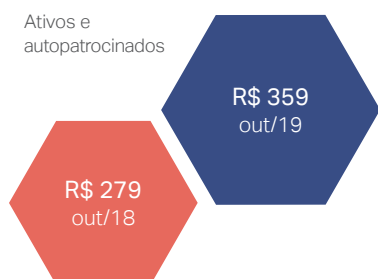
» PATRIMÔNIO*: R\$ 2.060.972.486



» PARTICIPANTE POR PERFIL



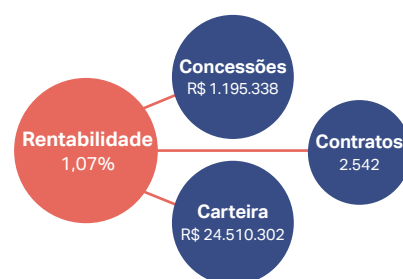
» CONTRIBUIÇÃO MÉDIA



» RENDA MENSAL MÉDIA



» EMPRÉSTIMO



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

Errata: o percentual de adesão da Metalex, que é nova patrocinadora no plano, foi informado incorretamente na edição anterior. O percentual à época era 13%.



Ano novo: planeje seus objetivos para 2020

Ano novo, vida nova? Pode até ser, mas de nada adianta fazer simpatias na virada do ano se os hábitos forem os mesmos do ano que passou.

Para cumprir suas metas para o ano que vem, é preciso traçar um plano. Para te ajudar, listamos alguns itens de suporte para você.

COMECE O ANO NOVO SEM DÍVIDAS (OU CONHEÇA TODAS ELAS)

Aproveite os últimos dias que restam de 2019 para colocar suas contas em dia. Liste as dívidas, se programe e comece pagando as dívidas mais caras que você der conta. Se você não tem dinheiro, é importante tentar negociá-las. Priorize estas dívidas para que 2020 não comece como uma bola de neve.

DEFINA SUAS METAS

Coloque no papel tudo que você deseja realizar nos próximos 12 meses. Quer fazer um curso? Viajar? Poupar mais em seu plano de previdência complementar? Escreva. Quando anotamos nossas ideias, a racionalização se torna mais concreta e cumprir os objetivos fica mais fácil.

PLANEJE E ORGANIZE

Depois de definir suas metas é hora de planejar e se organizar para que elas possam realmente sair do papel. Monte uma planilha contendo datas e valores.

DIMINUA A CULTURA DO CAFÉ

Já ouviu falar na cultura do café? É aquele hábito de gastar um pouquinho todo dia em situações desnecessárias (um cafezinho, uma blusa, um sapato).

No fim do mês essas “pequenas” quantias somadas pesam muito no orçamento e podem comprometer seu planejamento. Que tal se controlar sobre essas pequenas despesas contínuas e investir em você?

INVISTA

O ano novo é uma ótima oportunidade para começar a investir. Um bom exemplo é aumentar seu porcentual de contribuição básica e programar uma adicional em seu plano Votorantim Prev, aqui na Funsejem.

SE PROTEJA

Nunca estamos preparados para imprevistos, mas todos estamos susceptíveis a eles. Para isso, é altamente recomendado que se tenha uma reserva de emergência. Assim, quando surgir algum imprevisto, você não terá que fazer dívidas que são acompanhadas de altos juros. Pense nisso. ■





Como se relacionar com

o seu dinheiro

Você tem dificuldade para falar sobre dinheiro com a sua família, com seu companheiro (a), namorado (a), com os seus amigos? Segundo pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), em parceria com o Banco Central do Brasil (BCB), está cada vez mais frequente o diálogo sobre o orçamento entre as pessoas. No levantamento, 85% dos entrevistados falam dos gastos com os membros da família, sendo que metade (51%) discute com frequência sobre o assunto e 21% apenas quando a situação financeira não está boa. Além disso, 15% assumem não tocar no assunto. Ainda de acordo com o estudo, 79% dos brasileiros tomam decisões sobre os gastos em conjunto com toda a família.

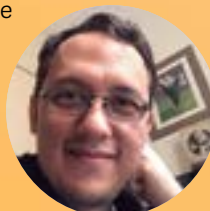
Mas quando o assunto é fazer uma reserva financeira, 23% dos entrevistados afirmaram nunca ter sobras no orçamento, fazendo com que o dinheiro seja sempre direcionado para o pagamento de contas básicas. Quando há sobras, apenas 15% direciona para poupança ou algum tipo de investimento pessoal. Ao avaliar se os casados pensam no futuro, a pesquisa constatou que 42% responderam que têm um planejamento de vida em conjunto para os próximos cinco anos e respeitam a estratégia traçada para atingir a meta — especialmente os mais jovens, com 80% das menções. Em contrapartida, 31% dos casais não possuem qualquer tipo de plano, e 27% dos entrevistados afirmam ter planos financeiros para o futuro, mas não fazem nada de concreto para atingi-lo.

Charles Santana da Fonseca, economista e sócio-fundador da Guardião Econômico, consultoria que ajuda famílias a encontrar o equilíbrio financeiro, afirma que esse comportamento acontece porque o padrão de consumo das famílias está invertido. “Consumimos hoje para pagar amanhã, quando deveríamos planejar, guardar e então consumir”, explica. “Deixamos de consumir muito mais do que poderíamos por não termos aprendido a ter paciência. Perdemos oportunidades, como descontos ou a liberdade de escolha, nos tornando escravos do cartão de crédito.”



UM PAÍS DE EXTREMOS

Pode-se dizer que a influência desse comportamento brasileiro é devido aos extremos econômicos vivenciados no país nas décadas de 1980 e 1990. Com a hiperinflação, era comum as pessoas gastarem imediatamente tudo o que ganhavam. “Era uma cena normal ver homens entregarem o dinheiro recebido na porta das fábricas a suas esposas que iam imediatamente fazer as compras.



NÃO DEIXE O DINHEIRO VIRAR UM TABU EM SUA VIDA


Se muitos brasileiros mesmo com um histórico econômico turbulento já estão conseguindo se organizar melhor financeiramente, por que ainda existem tantos com dificuldade para se relacionar melhor com o seu dinheiro? Charles aponta que a falta de conversa associada ao medo de passar vergonha devido à falta de conhecimento, faz com que as pessoas deixem esse tema esquecido, adormecido. “Só quebraremos este tabu conversando, expondo e aumentando o número de pessoas que entendem de finanças pessoais. Mesmo quem não teve um exemplo vindo dos familiares pode buscar informação em livros, canais no YouTube e também procurar o auxílio de um planejador financeiro.”



POR ONDE COMEÇAR

O primeiro passo é muito simples, conheça seu orçamento, monte uma planilha ou mesmo um caderninho de anotações, e identifique com o máximo de precisão o quanto você ganha e o quanto gasta mês a mês. “Anotar os gastos já pode ser uma grande evolução para as pessoas, pois muitas não têm a noção destes valores ou os evitam com medo dos resultados”, aponta Charles. “Dinheiro é um recurso que serve para três objetivos específicos: prazer, investimentos e doação. Todo o nosso estilo de vida está baseado em utilizar este dinheiro para pagar contas que, por sua vez, nos proporcionaram algum tipo de conforto. Seja a compra de um carro, o pagamento da conta de energia elétrica ou até mesmo a fatura do convênio médico, estamos trocando dinheiro por prazer.”

Quanto aos investimentos, Charles explica que é preciso pensar no futuro. “Não falamos aqui apenas de aplicações financeiras, mas de toda e qualquer forma de multiplicar e proteger o patrimônio conquistado pela família. Pense em algo que tenha capacidade de se retroalimentar, como um imóvel que gere renda de alugueis, por exemplo.”



Já a doação é o sentido dado ao dinheiro para compartilhar e cuidar. “Estar em paz com as finanças é saber equilibrar estes três objetivos – prazer, investimentos e doação. A sustentabilidade financeira não depende de sermos ricos, qualquer pessoa pode encontrar este equilíbrio em qualquer faixa socioeconômica que se enquadre”, orienta.



A TÃO SONHADA APOSENTADORIA

Por muito tempo, os brasileiros esperavam contar com a renda da previdência social ao se aposentar, mas com a reforma da previdência atual e outras que ainda podem vir, temos a incerteza desse benefício público. “Mas o preocupante é que segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), somente 11% dos brasileiros declaram fazer economia para o futuro, enquanto a média global chega a 21%. Em países como o Canadá e EUA chega a quase 60% da população. Se não o governo, alguém vai ter que fornecer algum tipo de amparo para quem não se planejou adequadamente. Por isso, é muito importante fazer um pé-de-meia complementar”, indica Charles.

Você, empregado das empresas Votorantim, pode fazer o seu planejamento com a Funsejem. Todo mês, quando o salário cair na conta, um valor será poupado automaticamente. É possível escolher o percentual a ser economizado do salário por mês, entre 0,5% até 6% – sempre em múltiplos 0,5%. E olha que vantagem, a empresa em que trabalha também deposita um valor em seu nome mensalmente.

E não para por aí: o valor acumulado por você e pela empresa é rentabilizado em aplicações em fundos de investimentos realizadas pela Funsejem, que considera o perfil de investimento – conservador, moderado, agressivo e superagressivo – escolhido por você no momento da adesão ao plano, e que pode ser alterado a qualquer momento.

Melhorar a sua relação com o seu dinheiro só depende de você. Para aderir à Funsejem, baixe a proposta de inscrição no site funsejem.org.br e entregue a área de DHO/Gente local. Você também pode solicitar o kit de adesão ao departamento. ■

Valeu a pena poupar



“**I**ngressei na CBA em 1983 e saí em 2017, nesse período atuei nas áreas de Laminação e Fundição”. Essas são palavras de Lauri Donizeti dos Santos, hoje aposentado pela Funsejem.

Dentre os fatos que marcaram seu caminho de dedicação à CBA, ele ressalta: “o momento em que a Fundação foi certificada pela ISO 9000, e fomos o primeiro departamento da empresa a ser certificado”.

Sua trajetória de 34 anos deixou lembranças muito felizes em

sua memória. “Lembro da seriedade e respeito, como tratavam o dinheiro e a alimentação dos funcionários”.

Em 2018, ele se aposentou e passou a receber o benefício de aposentadoria da Fundação. A partir daí seu dia a dia ficou diferente. “Ainda continuo estudando e tentando transmitir conhecimento aos jovens. E tenho tempo de ficar com meus pais e família”.

E o papel da Fundação nessa nova etapa de vida? “A Funsejem me deu tranquilidade na transição para a aposentadoria. Valeu a pena poupar aqui”. ■



» ESPAÇO DO PARTICIPANTE



Estabilidade financeira

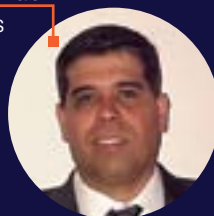
“**A**cada mês que passa sem aderir ao plano é um tempo perdido de ganho no futuro”. Essa é a mensagem que Adriano Correa Castanheira, consultor Comercial da Nexa, em São Paulo (SP), deixa aos empregados que ainda não aderiram à Funsejem.

Castanheira está na Votorantim desde 2011, e conta que considera muito importante investir no plano Votorantim Prev. “Primeiro pelo fato de ter uma segurança

financeira no futuro e também pelo incentivo fiscal ao fazer a declaração completa do imposto de renda”.

Mensalmente, ele faz contribuições de 6%. “Optei por este percentual, pois a empresa deposita o mesmo percentual em meu nome”. Castanheira não fica apenas nas contribuições básicas de participante, ele já fez portabilidade de um outro plano para cá e ainda faz contribuição adicional do 13º salário.

“Segurança e menor risco em investimentos”. É como ele define a Funsejem. Por isso resolveu investir aqui para quando chegar o momento da aposentadoria estar tranquilo e receber esse benefício: “a incerteza com as mudanças na previdência social e no tempo de aposentadoria me levam a pensar que este complemento vai me proporcionar estabilidade financeira e segurança para minha família”. ■



Resgate de contribuições: tem certeza?

Avalie a real necessidade de sacar o dinheiro que faz parte de sua reserva para o futuro

Se você se desligar da empresa antes de ser elegível à aposentadoria pela Funsejem já tem em mente como proceder com sua poupança aqui formada? Esta pergunta pode ser respondida com outra pergunta. Você sabia que pode permanecer com seu plano mesmo após sair da Votorantim? As opções são: o autopatrocínio, para quem quer continuar contribuindo para o plano, e o benefício proporcional diferido (BPD), para quem quer manter-se no plano sem fazer contribuições.

Além dessas duas opções, você pode preservar sua poupança se optar pela portabilidade. Nesse caso você transfere 100% do saldo de participante e patrocinadora para outra entidade de previdência complementar de sua escolha. E por fim, você pode escolher o resgate de contribuições. Mas tenha consciência que sua reserva financeira, independentemente do valor, será descontinuada, e haverá incidência de imposto de renda. Portanto, reveja a necessidade do resgate.

Feita esta análise, se mesmo assim quiser sacar seu investimento, veja como funciona. O resgate de contribuições só pode ser solicitado quando o participante se desliga ou é desligado da Votorantim, e em caso de invalidez. O valor a receber equivale a 100% do saldo de participante, mais um percentual do saldo formado pela empresa patrocinadora, de acordo com o tempo de serviço contínuo na Votorantim. Sobre o saldo final, haverá incidência de imposto de renda, conforme o regime tributário escolhido pelo participante no momento da adesão.

O pagamento pode ser único ou parcelado em até 12 vezes consecutivas, e é realizado sempre no último dia útil de cada mês, desde que a documentação solicitada seja enviada à Fundação até o dia 15. Os documentos necessários são: formulário de resgate (disponível no site da Funsejem e no DHO/Gente local), cópias simples da rescisão contratual, RG, CPF, comprovantes de residência e bancário.

DISCIPLINA É A PALAVRA CHAVE

O resgate de contribuições caracteriza o fim do seu projeto de previdência. Avalie com seriedade sua decisão, afinal os impactos são grandes: interrupção da poupança e incidência de imposto de renda concentrada. Pense bem.

TABELA DE RESGATE PLANO VCNE

Serviço contínuo do participante na Votorantim	Porcentagem do saldo a resgatar	
	Saldo de participante	Saldo de empresa
Até 5 anos, 11 meses e 29 dias	100%	15%
De 06 a 10 anos	100%	30%
De 11 a 15 anos	100%	45%
De 16 a 20 anos	100%	60%
A partir de 21 anos	100%	80%

TABELA DE RESGATE PLANO VOTORANTIM PREV

Serviço contínuo do participante na Votorantim	Porcentagem do saldo a resgatar	
	Saldo de participante	Saldo de empresa
Até 1 ano, 11 meses e 29 dias	100%	15%
2 anos	100%	18%
3 anos	100%	22%
4 anos	100%	25%
5 anos	100%	28%
6 anos	100%	31%
7 anos	100%	35%
8 anos	100%	38%
9 anos	100%	41%
10 anos	100%	44%
11 anos	100%	48%
12 anos	100%	51%
13 anos	100%	54%
14 anos	100%	57%
15 anos	100%	61%
16 anos	100%	64%
17 anos	100%	67%
18 anos	100%	70%
19 anos	100%	74%
20 anos	100%	77%
21 anos	100%	80%

Política de investimentos 2020

A política de investimentos para o próximo ano teve algumas alterações, passando por ajustes em relação à que vigorou em 2019. O principal ponto de mudança para 2020 é a alocação. Como a taxa básica de juros do país (Selic) está baixa e ainda tem perspectiva de diminuir, isso faz com que os investimentos conservadores sejam pouco atrativos. Portanto, para buscar uma melhor rentabilidade, é necessário alocar em outros tipos de papéis para propiciar maior diversificação dos investimentos. Essa estratégia pode trazer volatilidade no curto prazo, mas garante crescimento do portfólio no médio e longo prazo.

O Comitê de Investimentos da Funsejem realizou vários estudos e simulações de alocação para os perfis. O objetivo foi estabelecer a composição mais adequada para atingir os alvos de rentabilidade com menor risco. Para o perfil conservador, a estratégia passou a incluir uma pequena fatia da carteira em renda variável. Nos demais perfis, haverá aumento na exposição em renda variável e aos títulos públicos de inflação, que devem se beneficiar com a possível queda na taxa de juros da economia.

O que diferencia cada perfil é a alocação. Cada segmento de aplicação tem uma composição de risco. Quanto mais agressivo for o perfil, maior será sua porção de recursos na renda variável, investimentos no exterior e investimentos estruturados. Veja nas tabelas abaixo os limites mínimo e máximo e o objetivo de alocação de cada perfil.

MAIS RISCO

A nova política propõe mudanças que trarão um pouco mais de volatilidade, portanto analise a sua relação com o risco, sob a ótica do perfil de investidor, objetivos e expectativas. Principalmente se sua opção for pelos perfis mais agressivos, pois eles buscam resultados maiores, mas em compensação incluem a possibilidade de oscilações no curto no prazo e em períodos de crises econômicas, políticas, nos mercados nacional ou internacional.

POLÍTICA NO SITE

Para saber mais, acesse no final do mês de dezembro a íntegra da política de investimentos no site www.funsejem.org.br. ■

Perfil Conservador			
Segmento	Alocação objetivo	Limites	
		Inferior	Superior
Renda Fixa	97,78%	97%	100%
Renda Variável	0,42%	0%	3%
Empréstimos	1,23%	0%	3%
Exterior	0,57%	0%	5%

Perfil Moderado			
Segmento	Alocação objetivo	Limites	
		Inferior	Superior
Renda Fixa	69,77%	47%	100%
Renda Variável	9%	0%	15%
Estruturado	15%	0%	15%
Imobiliário	0%	0%	20%
Empréstimos	1,23%	0%	3%
Exterior	5%	0%	10%

Perfil Agressivo			
Segmento	Alocação objetivo	Limites	
		Inferior	Superior
Renda Fixa	54,08%	22%	100%
Renda Variável	21,69%	0%	25%
Estruturado	15%	0%	20%
Imobiliário	0%	0%	20%
Empréstimos	1,23%	0%	3%
Exterior	8%	0%	10%

Perfil Superagressivo			
Segmento	Alocação objetivo	Limites	
		Inferior	Superior
Renda Fixa	31,06%	0%	100%
Renda Variável	42,71%	0%	50%
Estruturado	15%	0%	20%
Imobiliário	0%	0%	20%
Empréstimos	1,23%	0%	3%
Exterior	10%	0%	10%

Enfiou o pé na jaca no fim do ano?

Veja como voltar à vida saudável

Final de ano é sinônimo de muitas festas e mesa lotada de comida gostosa, mas passada a deliciosa euforia dos festejos, vem a frustração com os quilos a mais, o inchaço, a barriguinha. Como voltar ao ritmo de alimentação saudável e a prática de exercícios? Fabiana Albuquerque, nutricionista esportiva funcional e estética da Nutrindo Ideais, alerta que não adianta praticar medidas extremas para tentar minimizar os danos, mas sim voltar à rotina, tanto da dieta quanto de atividades físicas. "Voltar à dieta sem atitudes compensatórias é a melhor opção, assim como às atividades físicas, pois aumentar a quantidade e a intensidade pode causar lesões, que vão prejudicar a retomada dos exercícios."

Mas como saber se você abusou nas festas de fim de ano e enfiou o pé na jaca? Segundo Fabiana, enfiar o pé na jaca nessa época do ano é comer como se não houvesse amanhã. "As pessoas que exageram, comem e bebem até passar mal e isso é um erro comportamental. O normal seria ter o prazer de comemorar com moderação, bebendo e comendo sem se preocupar com a dieta", orienta.

A nutricionista explica que quando as pessoas "chutam o balde" por um período, como é o caso das festas de fim de ano, o corpo inflama e retém líquido. Elas costumam se sentir inchadas e, certamente, mais pesadas na balança. Mas isso não quer dizer que esse peso a mais são quilos de gordura adquiridos, uma parte deles podem ser de edemas. "Por isso, é tão importante voltar à alimentação saudável no dia seguinte para que o corpo possa eliminar o excesso de líquido e as toxinas inflamatórias", indica Fabiana. "É claro que se a comilança durar por dias seguidos o organismo começa a acumular gordura e vai ficar mais difícil voltar à dieta balanceada. Ou seja, a demora do aparecimento dos efeitos da dieta saudável, após o período de comilança, é proporcional à durabilidade do período de exaustos."

SIM, EXISTE UM AMANHÃ!

A dica de Fabiana é encarar o final de ano como uma época normal, apenas com um pouco mais de comemorações. Sendo assim, priorize a prática de exercícios. "Sempre aconselho meus pacientes a praticarem exercícios nos dias 24 e 25 de dezembro, por exemplo, já que a comilança será maior. Da mesma forma, aumente o consumo de frutas, legumes e verduras, que são potentes antioxidantes e ajudam o organismo a contrabalancear os excessos cometidos. A ingestão de líquido também deve ser prioridade nessa época." ■



Planejar o futuro é agir no presente

Para os brasileiros mais jovens a aposentadoria e o INSS parecem uma realidade distante. Com a reforma da Previdência, o sentimento geral é que a distância para o tão sonhado descanso será ainda maior. A boa notícia é que existem alternativas para não temer essa e outras reformas do benefício público. A principal delas é o planejamento. Quem começa cedo a planejar o futuro tem a oportunidade de construir a própria previdência, com um pouco de esforço e se beneficiando dos juros compostos.

Airton Araújo Oliveira Filho, 26 anos, é exemplo disso. O Engenheiro Civil atua como consultor técnico III na Votorantim Cimentos N/NE, em Maceió (AL), e aderiu à Funsejem assim que entrou na empresa. “Eu quero ter um futuro mais confortável, pois o atual cenário da previdência é de incerteza e acredito que com o plano Votorantim Prev posso



ter uma tranquilidade maior na aposentadoria. Para isso, é preciso se planejar com antecedência”, afirma.

A Engenheira Ambiental, **Tais Mascia Cecchi**, 34 anos, também acredita que o planejamento é essencial. Por isso, aderiu ao plano logo que começou a trabalhar na CBA, em Alumínio (SP). “Na Funsejem, temos a grande vantagem da contrapartida da empresa e a segurança de que o nosso dinheiro está sendo investido da melhor maneira”, destaca. “Desde o meu primeiro estágio reservei um valor para emergências e aposentadoria. Precisamos agir hoje para colher os frutos do amanhã.”

É exatamente isso que Firme Vieira dos Santos, 76 anos, tem feito. Aposentado desde 1997, após 24 anos de trabalho na Conpel (Companhia Nordestina de Papel), ele foi um dos primeiros participantes da Fundação e faz parte do plano VCNE (fechado para novas adesões). “A



Firme Vieira em uma de suas viagens

criação da Funsejem foi um orgulho para nós, uma possibilidade vantajosa de se preparar para aposentadoria”, lembra. “Eu comecei a trabalhar com 10 anos de idade e só pude parar aos 55 anos porque tinha essa reserva financeira. Tenho aproveitado muito a minha aposentadoria, adoro viajar, esse ano já fui para Gramado (RS), São Paulo (SP), gosto muito de pescar e curto meus filhos e minha neta.” ■

UMA HISTÓRIA FEITA DE PLANOS E CONQUISTAS

<p>1994 Surgimento da Funsejem na VC Nordeste.</p>	<p>2001 Adesão da CBA, Santa Cruz e Nexa.</p>	<p>2005 Surgimento dos perfis conservador, moderado e agressivo.</p>	<p>2009 Patrimônio atinge R\$ 500 milhões.</p>	<p>2015 Lançamento do Futuro on-line.</p>
<p>2000 Adesão para outras unidades VC.</p>	<p>2004 Aposentado número 100.</p>	<p>2007 Aposentado número 200.</p>	<p>2010 Lançamento do perfil superagressivo.</p>	<p>2017 SMS Funsejem. App Center Corporativo.</p>
				<p>2019 25 anos da Funsejem. Novo site.</p>