

Previdência

USIMINAS & VOCÊ

Ano 6 - Setembro 2018 - nº 25

Publicação trimestral da Previdência Usiminas

Icária, localizada no mar Egeu setentrional, na Grécia, é uma das cinco zonas azuis do mundo.

O segredo das zonas azuis

Como adaptar para nossa realidade os hábitos saudáveis dos povos mais longevos do planeta?

5

Pagar à vista ou parcelar?
É preciso avaliar e descobrir o que é mais vantajoso.

10

Resgate da reserva previdenciária pode ser uma armadilha para o participante.



4

GOVERNANÇA

Conheça o novo diretor-financeiro da Previdência Usiminas, Sérgio Carvalho Campos, e a nova composição dos Conselhos Deliberativo e Fiscal.

5

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

O que vale mais a pena: pagamento à vista ou parcelado? É preciso entender o que é mais vantajoso no momento da compra, calcular e planejar.

6

CAPA

Existem cinco lugares no mundo onde pessoas vivem mais e melhor. São as chamadas zonas azuis, que incluem povoados da Grécia, Costa Rica, Itália, Japão e Califórnia (EUA). O que podemos aprender com os habitantes desses lugares, que ultrapassam fácil a casa dos cem anos de idade?

10

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

Conheça as armadilhas do resgate da reserva previdenciária e, no momento do desligamento da empresa, reflita antes de fazer essa opção e abrir mão do seu benefício mensal.

12

SEU PLANO DE BENEFÍCIOS

Acompanhe o desempenho de seu plano no 2º trimestre de 2018.

14

SAÚDE E BEM-ESTAR

Conheça as vacinas que os adultos precisam tomar e fique em dia com sua saúde.

EXPEDIENTE

Previdência USIMINAS & VOCÊ

Publicação da Previdência Usiminas

Diretora-Presidente

Rita Rebelo Horta de Assis Fonseca

Diretor de Benefícios

Ely Tadeu Parente da Silva

Diretor-Financeiro

Sérgio Carvalho Campos

Edição

Direta Comunicação Empresarial e Comitê de Comunicação da Previdência Usiminas

Jornalista responsável

Dilene Ferreira (MG 4599-JP)

Projeto Gráfico e diagramação

Tiago Farias

Fotografias

Freepik, Shutterstock, Pixabay e Leonardo Galvani Horta

FALE CONOSCO

Previdência Usiminas

Sede - Rua Professor José Vieira de Mendonça, 3011 - 1º andar
Bairro Engenho Nogueira
Belo Horizonte - MG
CEP: 31.310-260
Telefone: 0800-0831111

www.previdenciausiminas.com

Cartas, comentários e sugestões:

jornal@previdenciausiminas.com

As opiniões de terceiros expressas ao longo da publicação pertencem aos seus autores e não refletem, necessariamente, a visão da Previdência Usiminas.

Diretoria e Conselhos para o biênio 2018-2020

Com satisfação informamos que a Usiminas indicou os membros da diretoria da Previdência Usiminas para o biênio 2018-2020. A diretora-presidente, Rita Rebelo Horta de Assis Fonseca, e o diretor de Benefícios, Ely Tadeu Parente da Silva, foram reconduzidos aos cargos, para um novo mandato. Para a Diretoria Financeira foi nomeado Sérgio Carvalho Campos, funcionário de carreira da Diretoria de Controladoria da Usiminas desde 1992, que assume o cargo em substituição a Marcos Aurélio Alves. Também tomaram posse, para um mandato de dois anos, os novos integrantes dos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Entidade.

Em sintonia com nossa política de comunicação, prosseguimos valorizando temas capazes de despertar o interesse dos participantes e assistidos e motivá-los em sua busca pessoal por mais saúde e qualidade de vida. A inspiração, desta vez, vem das zonas azuis, cinco diferentes locais no mundo onde as pessoas ultrapassam fácil os cem anos de idade. Tais regiões foram identificadas por cientistas e demógrafos, que constataram características e práticas específicas que resultam em casos de envelhecimento saudável e alta incidência de longevidade. Vale à pena ler e ver o que podemos aprender com esses povos centenários e adaptar para a realidade brasileira. (Páginas 6 a 9)

Na editoria Educação Financeira o tema é a antiga dúvida entre comprar à vista ou pagar parcelado. (Página 5). No universo da Educação Previdenciária, propomos uma reflexão sobre as armadilhas do resgate da reserva previdenciária. Com a chegada da aposentadoria - momento que marca o início de um novo ciclo de vida - ou mesmo no momento do desligamento da empresa, alguns participantes acabam optando pelo resgate de sua reserva previdenciária e perdem a oportunidade de revertê-la em uma renda mensal. É preciso pensar bastante para não colocar em risco o patrimônio construído ao longo de anos de trabalho. (Páginas 10 e 11)

Você pode acompanhar, ainda, o desempenho de seu plano de benefícios no 2º trimestre e os resultados acumulados nos seis primeiros meses de 2018. (Páginas 12 e 13).

Para encerrar, um alerta sobre a importância da vacinação dos adultos. Por falta de informação ou pelo simples medo de agulha, tem muita gente grande em atraso com as vacinas recomendadas pelo Ministério da Saúde. Diante dos surtos de sarampo e de febre amarela, é importante tirar um tempinho para colocar as vacinas em dia e se proteger. Afinal, não dá para brincar com um assunto tão sério, não é mesmo? (Página 14)

Boa leitura!

Novo Diretor-Financeiro

A Usiminas indicou os membros da diretoria da Previdência Usiminas para o biênio 2018-2020. A diretora-presidente, **Rita Rebelo Horta de Assis Fonseca**, e o diretor de Benefícios, **Ely Tadeu Parente da Silva**, foram reconduzidos aos cargos, para um novo mandato. Para a Diretoria Financeira foi nomeado **Sérgio Carvalho Campos**, que assume no lugar de Marcos Aurélio Alves.

Com 58 anos, Campos é graduado em Ciências Contábeis pela Newton Paiva, com pós-graduação em Ciências Contábeis (FGV), Gestão Empresarial (UFMG), MBA Finanças (IBMEC), Política Econômica e Finanças (FUMEC) e Administração (CEA - Fundação João Pinheiro).

Possui sólidos conhecimentos contábeis, tendo atuado por 26 anos na Diretoria de Controladoria da Usiminas, com participação e acompanhamento de todas as questões de contabilidade societária, fiscal, IFRS e Lei 11638/2007. Participou efetivamente da elaboração das demonstrações contábeis anuais e trimestrais e dos atendimentos aos auditores externos e internos. Durante cinco anos foi responsável

pela consolidação de balanços do Grupo Usiminas, com utilização de sistema integrado - SAP.

Em sua trajetória profissional, contabiliza 23 anos de experiência em tributação na função de especialista em tributos diretos na empresa Usiminas. Foi membro do Conselho Deliberativo da Previdência Usiminas, no período de junho de 2016 a junho de 2018, e do Conselho Fiscal, entre julho de 2013 e maio de 2016.

Sérgio Carvalho Campos: “É com muita satisfação e orgulho que assumo este novo desafio, cuja motivação maior é dar continuidade ao excelente trabalho desenvolvido pela equipe da PU, mantendo uma gestão eficiente e segura do nosso patrimônio. Tenham certeza de que colocarei todo meu empenho e experiência a serviço de nossos participantes e assistidos, na busca dos objetivos e metas estipulados.”



Novos Conselheiros

Neste segundo semestre também tomaram posse, para um mandato de dois anos, os novos integrantes dos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Entidade. Vamos conhecer os representantes já empossados.

CONSELHO DELIBERATIVO

Representantes das Patrocinadoras

Membros efetivos: Gileno Antônio de Oliveira; Roberto Luís Prosdocimi Maia; Bruno Gustavo Franca Lanza; Américo Ferreira Neto; Leonardo Almeida Zenóbio; Adriana Leite Chaves Quintela; Adilson Pereira Gonçalves e Gustavo Torres da Cunha Jardim.

Membros suplentes: Ivan Lage de Araújo; Roberto Tavares Pinto Coelho; Diego Castro Giglio; Marcos Rodrigues Mendes; Sílvio Henrique Chagas; José Carlos de Carvalho Gallinari; Eduardo Henrique de Almeida Carmo e Bruno Fonseca Campos.

Representantes dos Participantes e Assistidos

Membros efetivos: Rinaldo Dantas Coelho; Lauro César Botelho; Maria Ignez Gerken de Sousa e Nilton Oliveira.

Membros suplentes: Paulo Martins Santana Filho; Wellington Cândido de Almeida e Walter Pereira de Carvalho.

CONSELHO FISCAL

Representantes das Patrocinadoras

Membros efetivos: Julio Mendez Arroyo; Rodrigo Trindade Fogaça; Adriane Vieira Oliveira Albuquerque e Geraldo Magela Moura.

Membros suplentes: Virgínia Fontes Simões; Romolo Gonçalves de Paula; Mariana Assunção Soares e Luis Márcio Araújo Ramos.

Representantes dos Participantes e Assistidos

Membros efetivos: Carlos Eduardo Pessoa Gomes e Galbas da Silva.

Membros suplentes: Luiz Lúcio Pereira e Eduardo Duarte Soares.

Comprar à vista ou parcelar?

Essa é uma decisão estratégica, que vai depender da situação financeira do consumidor e da real necessidade do bem ou produto

O que é mais vantajoso: comprar à vista ou encerrar um crédito parcelado? Os especialistas em finanças pessoais são unânimes em alertar que não existe uma receita de bolo e que essa é uma questão estratégica, que vai depender da situação financeira do consumidor.

Para quem possui reservas, negociar um desconto e pagar à vista será sempre a opção mais vantajosa, pois, dificilmente, uma aplicação financeira terá rendimentos maiores que os descontos oferecidos para as compras em dinheiro. Caso o estabelecimento não conceda o desconto, vale à pena parcelar a compra, principalmente se o produto for um bem de consumo durável, como eletroeletrônico, móveis ou equipamentos de informática. O número de parcelas, no entanto, não deve ser superior a seis.

Já quem não tem dinheiro guardado ou não possui o valor total para pagamento à vista, inevitavelmente terá que pagar a prazo. Nesse caso, será preciso fazer um planejamento para conseguir quitar regularmente as parcelas. Ao optar pelo parcelamento, o ideal é fazer um plano de pagamentos mensais, porque o atraso nas parcelas gera juros e correções monetárias. Quando o consumidor está com a capacidade de pagamento mensal comprometida com dívidas assumidas anteriormente, é recomendável não fazer novas compras enquanto os compromissos antigos não forem quitados.

Compras no cartão de crédito

Com relação ao cartão de crédito, quando não for possível comprar com a opção de pagamento único, no vencimento do cartão, pode ser até razoável aproveitar os parcelamentos sem juros oferecidos pelas lojas. No entanto, é um tiro no pé deixar de quitar integralmente as faturas na data de seu vencimento.

Objetivando diminuir o uso do crédito rotativo, cujos juros atingem 450% ao ano, em média, o Banco Central criou novas regras para o pagamento dos cartões de crédito. Agora, o consumidor pode utilizar apenas uma única vez o recurso de quitar o valor

mínimo da fatura. Na fatura seguinte, o valor total deverá ser quitado ou então parcelado.

Para quem se enrolou e está mergulhado nos juros do cartão, a dica é procurar imediatamente o banco e tentar renegociar a dívida, solicitando uma taxa de juros menor e novos prazos para o pagamento. O Banco Central orienta os consumidores a buscarem outras linhas de crédito que sejam mais vantajosas e possam ser adotadas alternativamente ao parcelamento da fatura, quando a quitação do saldo devedor não for possível. Em alguns casos vale à pena recorrer a empréstimos consignados para quitar o cartão de crédito e ficar livre dos juros abusivos.

REFLITA ANTES DE COMPRAR

- Realmente preciso disso ou posso adiar essa compra?
- Se eu preciso, tenho dinheiro para pagar à vista?
- Se não posso pagar à vista, meu orçamento suporta mais uma prestação?
- Posso esperar algum tempo e juntar o dinheiro ao invés de financiar?
- Se vou financiar, quanto do meu orçamento mensal vou comprometer?
- Por quanto tempo esse percentual do meu orçamento vai ficar preso a essas prestações?

A Península de Nicoya, na Costa Rica, apresenta o segundo maior grupo de centenários do sexo masculino do planeta.

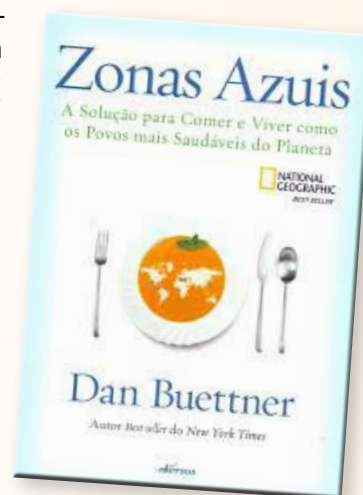
As lições das Zonas Azuis

O que podemos aprender com os povos mais saudáveis do planeta para viver mais e melhor?

Viver cem anos ou mais... e com saúde e qualidade de vida! Embora para muitos de nós esse possa parecer um sonho distante, ele já é realidade para os habitantes de cinco diferentes regiões do planeta. Estamos falando de lugares que despertaram a atenção de um grupo de cientistas e demógrafos pela forte relação entre a longevidade e a baixa incidência de doenças crônicas. As zonas azuis, como esses lugares foram batizados, incluem povoados da Grécia, Costa Rica, Itália, Japão e Califórnia (EUA).

O conceito de zonas azuis foi desenvolvido a partir de 2004, pelos demógrafos Gianni Pes e Michael Poulain. Mas ganhou força e repercussão quando o jornalista Dan Buettner reuniu uma equipe de antropólogos, demógrafos, médicos e epidemiologistas e lançou um projeto para identificar e estudar as características das regiões com os mais altos índices de longevidade do mundo. A experiência resultou no livro **“Blue Zones - Lessons for Living Longer from the People Who’ve Lived the Longest”**, obra que revela porque as pessoas têm vida mais longa e são mais felizes nessas regiões.

A edição em português ganhou o nome **“Zonas Azuis - A solução para comer e viver como os povos mais saudáveis do planeta”**. Na obra, Dan Buettner revela segredos do estilo de vida dos habitantes das zonas azuis e apresenta dicas que podem ser incorporadas às nossas rotinas, além de receitas típicas adaptadas à cozinha internacional.



Conheça os paraísos da longevidade

BARBÁGIA DA SARDENHA (ITÁLIA) - Região composta por planaltos montanhosos e famosa por possuir a mais elevada concentração de centenários do sexo masculino do mundo.

ICÁRIA (GRÉCIA) - Localizada no mar Egeu setentrional, a ilha possui uma das menores taxas de mortalidade de meia idade e as menores taxas de demência do mundo.

PENÍNSULA DE NICOYA (COSTA RICA) - Apresenta as menores taxas de mortalidade de meia idade do planeta e o segundo maior grupo de centenários do sexo masculino.

LOMA LINDA (CALIFÓRNIA) - Cidade adotada pelos fundadores da Igreja Adventista do Sétimo Dia e famosa pelos bons hábitos alimentares da população e pela aversão ao tabaco.

OKINAWA (JAPÃO) - Província na qual os habitantes chegam fácil aos cem anos. Localizada ao sul do país, possui belezas naturais, clima agradável e gastronomia exótica.

Estilo de vida é o denominador comum

Como vimos, as zonas azuis não são vizinhas. Pelo contrário, estão bem distantes umas das outras, em diferentes partes do planeta. Elas também não possuem as mesmas características climáticas, culturais ou históricas. Qual é, então, o denominador comum entre esses povos que vivem centenariamente de forma plena e quase sem nenhuma enfermidade? Segundo os pesquisadores, o estilo de vida é o grande segredo dessas comunidades, que apresentam baixíssimos índices de câncer, diabetes, obesidade e problemas cardíacos.

Mas está enganado quem pensa que os moradores das zonas azuis são neuróticos com a alimentação ou assíduos em academias. Na verdade, eles fazem coisas bem mais simples em seu dia a dia para ter saúde e qualidade de vida: alimentam-se sem excessos e preferencialmente de vegetais; tomam pelo menos um cálice diário de vinho (exceção dos moradores de Loma Linda); fazem caminhadas e atividades físicas moderadas e regulares; cultivam jardins e hortas e aproveitam ao máximo a natureza e tudo o que ela oferece. Outra prática frequente entre os habitantes dessas regiões é usar as mãos para pequenas tarefas cotidianas.

É habitual, também, tirarem um tempo diário só para si, com o objetivo de relaxar o corpo e a mente. A valorização da família, a espiritualidade e uma vida social ativa são denominadores comuns. Outro segredo da longevidade dessas comunidades é que, em todas elas, as pessoas têm um propósito de vida além de apenas trabalhar.

Hábitos saudáveis

• **DIETA BASEADA EM PLANTAS** - A maioria dos alimentos consumidos é natural e o consumo de legumes é constante.

• **ATIVIDADE FÍSICA** - O exercício físico moderado, natural e constante faz parte do cotidiano das populações das zonas azuis.

• **VALORIZAÇÃO DA FAMÍLIA** - A família é priorizada.

• **ENVOLVIMENTO SOCIAL** - Nas zonas azuis pessoas de todas as faixas etárias são socialmente ativas e integradas a suas comunidades.

• **NÃO FUMAR** - O tabaco é considerado inimigo da saúde e, por isso, os centenários das zonas azuis tipicamente não fumam.





Não é preciso morar nas Zonas Azuis para alcançar melhores condições de saúde e qualidade de vida

Como os ensinamentos dos habitantes das zonas azuis podem ajudar na transformação de nossos hábitos? Que lições devemos aprender com esses povos centenários? Certamente podemos aprender muito observando os elementos em comum no estilo de vida das pessoas mais longevas e saudáveis do mundo. Tomando como base a velocidade e a intensidade do aumento da **população idosa no Brasil**, seria uma ótima ideia adotarmos algumas práticas de vida desses povos, com o objetivo de envelhecermos com mais saúde e bem-estar. Afinal, de acordo com estudiosos, a expectativa de vida média de uma pessoa pode aumentar de 10 a 12 anos com algumas mudanças de hábitos.

De acordo com dados divulgados em julho de 2018 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre 2018 e 2060 haverá um aumento médio anual de 1,1 milhão de pessoas no grupo dos brasileiros com mais de 60 anos de idade. Essa população saltará dos atuais 28,5 milhões para 73,5 milhões em 2060. Considerando o grupo acima de 65 anos, os números serão triplicados, passando dos atuais 19,2 milhões para 58,2 milhões. Segundo as projeções do IBGE, em 2060 os idosos representarão 25% da população total do país.

Práticas simples podem trazer resultados surpreendentes

MOVIMENTE-SE MAIS

O exercício é algo natural na rotina dos moradores das zonas azuis. Na Sardenha, por exemplo, muitas pessoas vivem em encostas íngremes e caminham longas distâncias para chegar ao trabalho. Adaptando para a nossa realidade, podemos praticar atividades que exijam a movimentação do nosso corpo, como fazer caminhadas, subir e descer escadas, andar de bicicleta, praticar jardinagem e marcenaria. O simples fato de não ficarmos parados já ajuda a melhorar a saúde.



TENHA UM PROPÓSITO DE VIDA

Qual a razão pela qual você se levanta de manhã? Nas zonas azuis as pessoas geralmente possuem um forte propósito para viver. Isso traz ânimo, disposição para seguir adiante e a gostosa sensação de ser importante para alguém ou para alguma causa. De acordo com estudos da equipe de Dan Buettner, o senso de propósito pode ser responsável por até sete anos a mais na vida de uma pessoa.

ADMINISTRE O ESTRESSE

Momentos de estresse fazem parte da vida e são inevitáveis. O problema está no estado de estresse crônico, que causa infelicidade e está associado ao surgimento de doenças. Os habitantes das zonas azuis desenvolveram rituais próprios para baixar os níveis de estresse. Em Okinawa, as pessoas param por alguns minutos, todos os dias, para relembrar seus ancestrais. Em Loma Linda, há uma pausa para realizar orações e, na Ilha de Icaria, o tempo para um cochilo no meio do dia é sagrado.

COMA ALIMENTOS NATURAIS

O baixo consumo de produtos industrializados e refinados é um aspecto comum nas zonas azuis. A dieta básica dessas comunidades é composta por vegetais frescos, frequentemente cultivados nos quintais, produtos animais de boa qualidade, leguminosas e grãos não processados. Outro hábito é parar de comer antes de estar completamente saciado. Menos é mais na hora das refeições e a restrição calórica e o jejum são práticas comuns. Em Okinawa, antes de comer, os moradores recitam o mantra “Hara Hachu bu”, que significa “coma até que sua barriga esteja 80% cheia”.

CULTIVE VALORES

Pesquisas afirmam que participar de serviços baseados em princípios altruístas e espirituais pelo menos quatro vezes ao mês pode aumentar a expectativa de vida de uma pessoa em até 14 anos. E, de fato, a fé e a dedicação a princípios morais e espirituais desempenham um papel importante na vida dos habitantes das zonas azuis. Nessas regiões, o vínculo entre as pessoas e o senso de pertencimento a uma comunidade provê suporte social e ajuda a aliviar a depressão e a solidão.

VALORIZE A FAMÍLIA

É comum, entre os habitantes das zonas azuis, que os pais com idade avançada morem na mesma casa que os filhos ou bem próximos. Essa proximidade traz bons resultados para todos. Ao mesmo tempo em que é importante para o convívio social dos mais velhos, contribuindo para sua saúde e equilíbrio mental e emocional, também é benéfica para as crianças, diminuindo as taxas de doenças e mortalidade infantil.



Idosos da Sardenha têm o hábito de se encontrar na rua para aquele bate-papo entre amigos



Se iremos viver mais, como anda nosso planejamento para a aposentadoria?

A maioria dos brasileiros tem medo de não viver com conforto e até mesmo de passar por dificuldades após a aposentadoria. De fato, é o que acontece quando não há planejamento. A boa notícia é que, quanto mais cedo a pessoa começa a investir em uma reserva para o futuro, menos ela vai precisar poupar por mês para ter uma vida tranquila quando se aposentar. Quem começa a pensar nesse assunto mais tarde, precisa fazer mais esforço e comprometer uma fatia maior de seu salário mensal para formar a reserva previdenciária.

O ideal, portanto, é considerar, desde cedo, a ideia de ter um plano de previdência complementar. Tomar essa decisão é como plantar uma semente. E ter disciplina nas contribuições mensais é como regar essa semente, para que ela possa crescer gradualmente e se tornar uma árvore frondosa, capaz de oferecer segurança e conforto no futuro, quando chegar o momento do merecido descanso.

Quer entender melhor como planejar sua aposentadoria? Não perca tempo! Converse com um colaborador da Previdência Usiminas. Se você já é participante da Entidade, conheça melhor os benefícios de seu plano. Se ainda não possui um plano de aposentadoria, solicite mais informações e a simulação do benefício.

Dinheiro na mão é VENDAVAL!

Conheça as ARMADILHAS do resgate da reserva previdenciária e reflita antes de colocar em risco um patrimônio construído ao longo de anos de trabalho

A chegada da aposentadoria marca o início de um novo ciclo de vida e este pode ser o momento oportuno para realizar antigos sonhos e ser plenamente feliz. Mas tudo vai depender de estarmos ou não preparados. Assim como precisamos de cuidados preventivos com relação à saúde física e mental, também temos que estar prevenidos do ponto de vista financeiro. É para isso que serve a poupança previdenciária. E o ideal é que, no momento da aposentadoria, essa reserva seja revertida em uma renda mensal, capaz de evitar uma queda brusca do padrão de vida do aposentado e de seus familiares.

Para alguns participantes, entretanto, o desligamento da Patrocinadora abre espaço para projetos não tão previdentes, que podem colocar em risco um patrimônio construído por meio de tanto esforço e que poderia salvaguardar toda a família. Com a opção pelo Instituto do Resgate algumas pessoas abrem mão do benefício que iria receber mensalmente e acabam optando pelo saque dessa poupança, formada ao longo de anos e anos de trabalho. Ao tomar essa decisão, da noite para o dia essas pessoas se deparam com uma considerável quantia em sua conta bancária, mas nem sempre estão preparadas para administrar esse dinheiro.

Há casos de participantes que se arrependem da opção pelo resgate e tentam voltar atrás, mas essa decisão é irreversível. O mais indicado, portanto, é que a pessoa pense bastante antes de comprometer a reserva de uma vida inteira em negócios e investimentos incapazes de trazer o retorno esperado.



Alguns mitos acerca do Resgate

A Entidade desestimula o saque porque isso é desfavorável para ela.

A Previdência Usiminas não tem perdas com os saques de reservas previdenciárias. O papel da Entidade é administrar um patrimônio que pertence aos participantes. Por ser uma Entidade sem fins lucrativos, toda a rentabilidade dos investimentos é revertida para os planos de benefícios. Além disso, quando o participante opta pelo resgate, a Entidade deixa de ter compromisso com o pagamento do benefício de sua aposentadoria. Os artigos e informações divulgados pela Previdência Usiminas não podem ser interpretados como desestímulo ao Resgate, considerando que são conteúdos que promovem a educação financeira e previdenciária. Como Entidade Fechada de Previdência Complementar, a missão da Previdência Usiminas é gerir planos de aposentadoria e, assim, contribuir para a qualidade de vida de seus participantes evitando que eles coloquem sua saúde financeira em risco durante a terceira idade.

Sou controlado e sei administrar meu dinheiro.

O ditado “dinheiro na mão é vendaval” não ficou popular à toa. Ao realizar o resgate da reserva previdenciária e ter acesso a um montante considerável de dinheiro de uma única vez, o participante pode colocar seu patrimônio em risco. Um exemplo correto é a tentação de ajudar familiares ou investir em empreendimentos que não dão certo, decisões que podem consumir, em pouco tempo, um patrimônio constituído em anos de trabalho, com o objetivo de garantir tranquilidade financeira na época de maior vulnerabilidade humana, a velhice.

Não é tão difícil investir no mercado financeiro.

Aplicar recursos no mercado financeiro é uma atividade que requer estudos, conhecimento e experiência. Para gerir o patrimônio dos participantes a Previdência Usiminas conta com especialistas capacitados que se atualizam com frequência, a fim de encarar os desafios apresentados diariamente pelo mercado financeiro. Todas as decisões são tomadas depois de analisadas em diversas instâncias e atendem às restrições e legislações dos órgãos reguladores.

Aplicando meus recursos em bancos conseguirei melhores retornos financeiros.

O participante não divide os ganhos de rendimento das aplicações com a Previdência Usiminas. No caso dos bancos, ao aplicarem em títulos emitidos pelos próprios bancos, os correntistas podem ter menor rentabilidade em função das condições de remuneração dos títulos. Além disso, ao se desligar da empresa e optar pelo resgate, a pessoa abre mão de parte do valor que a empresa depositou para sua poupança previdenciária, reduzindo o seu saldo. É importante, também, lembrar que no momento do resgate haverá a dedução do Imposto de Renda, de acordo com a forma de tributação - progressiva ou regressiva - pela qual o participante optou.

Vou montar meu próprio negócio e ficar rico.

Se mal planejado e mal administrado, o sonho do próprio negócio pode virar um pesadelo. Com a instabilidade econômica e os desafios de empreender no Brasil, o cotidiano dos empresários pode ser muito duro, especialmente para quem passou a vida acostumado à segurança do emprego fixo. Além disso, empreender não é algo que se aprende do dia para a noite. Existem tentativas, erros e acertos no caminho. Cabe, portanto, uma reflexão: você está disposto a arriscar sua reserva previdenciária investindo em uma ideia de negócio?

Ao ser dono do meu próprio negócio, finalmente terei independência financeira.

Independência financeira após a aposentadoria é poder usufruir, sem mais esforços, dos rendimentos de uma poupança acumulada ao longo de anos e anos de trabalho. É fazer com que o dinheiro, pelo qual você tanto trabalhou, agora trabalhe para você. Montar um negócio próprio durante a aposentadoria pode significar uma volta à situação vivida no início da carreira, quando era necessário investir tempo, dinheiro e energia num propósito, em busca de algum retorno financeiro.

Fonte: Revista Conexão, FACHESF (Edição nº 22 /2017) - Conteúdo adaptado.

Resultados do 2º TRIMESTRE

Acompanhe o desempenho dos planos em abril, maio e junho de 2018

No mês de maio, a economia brasileira foi severamente impactada pela greve dos caminhoneiros. A paralização afetou diretamente a inflação, medida pelo IPCA, dos meses de maio e junho, cuja variação foi de 0,40% e 1,26%, respectivamente, principalmente em função da elevação dos preços dos alimentos. Mesmo com esse aumento da inflação, o Banco Central do Brasil decidiu por manter a taxa Selic em 6,50% ao ano. Além da greve, as primeiras divulgações de intenção de voto para a eleição presidencial movimentaram o mercado e as expectativas de curto, médio e longo prazo.

No cenário externo, os principais acontecimentos que impactaram a dinâmica de preços no Brasil foram a guerra comercial entre EUA e China, e a tensão na situação político-econômica da Turquia. Todos estes fatores impactaram os preços dos ativos brasileiros no segundo trimestre e contribuíram para o aumento da volatilidade, que deverá permanecer alta até o fim da corrida eleitoral.

RENTA FIXA

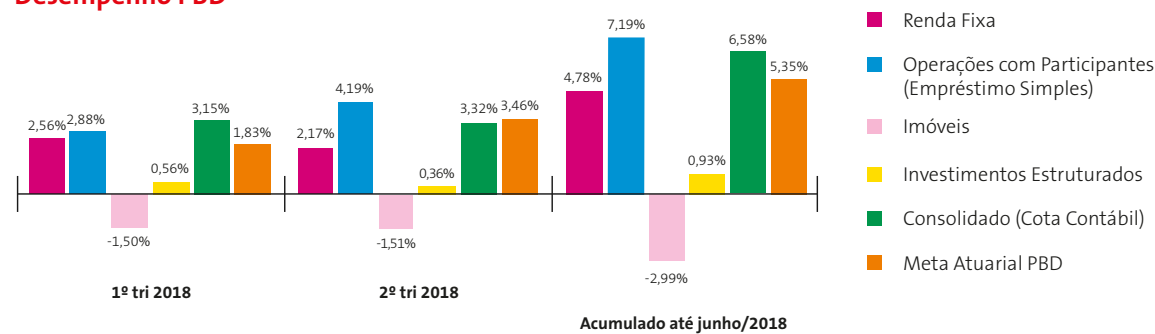
O Banco Central do Brasil manteve a taxa Selic em 6,50% durante o segundo trimestre de 2018 e a expectativa do mercado é de que a taxa se mante-

na nesse patamar até o fim do ano. O baixo nível da taxa impacta diretamente a rentabilidade dos investimentos atrelados ao CDI e SELIC. Os eventos ocorridos no segundo trimestre, conforme mencionado, provocaram aumento da volatilidade dos preços dos ativos e impactaram, principalmente, os títulos atrelados à inflação de longo prazo. Neste sentido, os investimentos de renda fixa apresentaram retornos abaixo do esperado no trimestre.

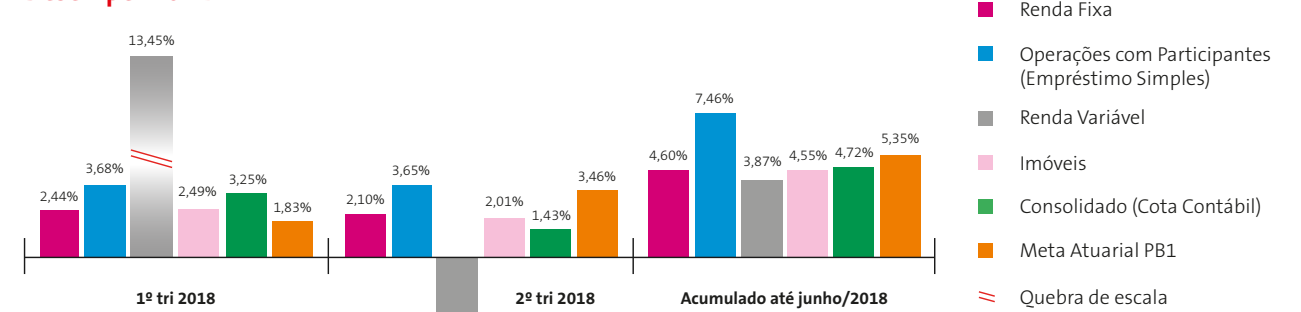
RENTA VARIÁVEL

O Ibovespa recuou 14,7% no trimestre. A greve dos caminhoneiros, as tensões no cenário externo e a volatilidade relativa à eleição presidencial em outubro foram os principais fatores que contribuíram para a queda do índice no período. Apesar dos bons resultados apresentados pelas empresas no primeiro trimestre, a incerteza em relação ao ambiente de negócios, principalmente após a eleição, reduz o apetite do investidor no segmento. Ainda, no cenário externo, o processo gradual de aumento de juros em países desenvolvidos, como o que ocorre nos Estados Unidos, incentiva os investidores a buscar alocações rentáveis e seguras nesses países.

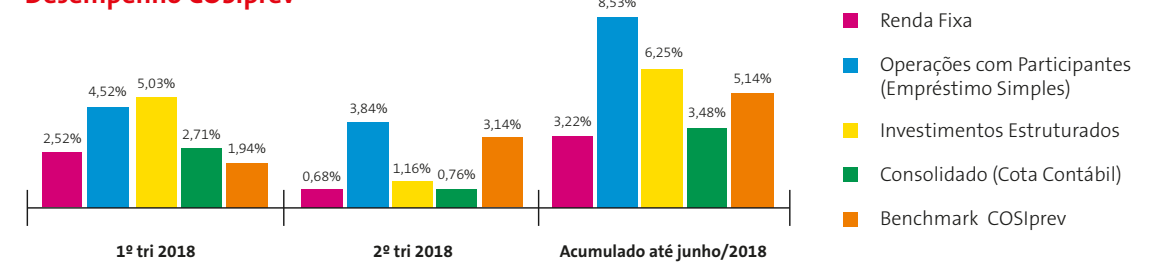
Desempenho PBD



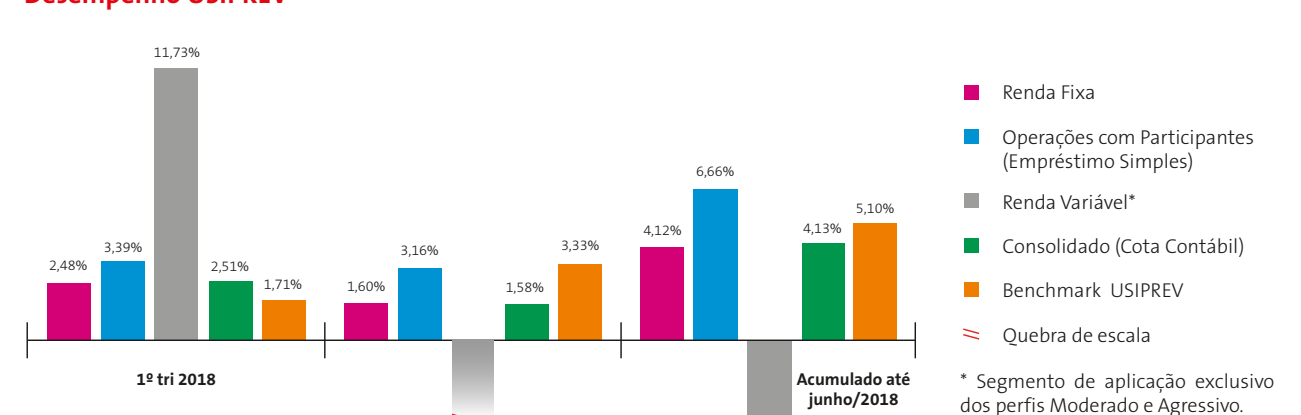
Desempenho PB1



Desempenho COSIprev



Desempenho USIPREV



Desempenho Perfis de Investimento USIPREV

PERFIL	1º TRI 2018	2º TRI 2018	ACUMULADO 2018
Conservador	2,49%	1,62%	4,15%
Moderado	4,16%	-1,30%	2,80%
Agressivo	5,81%	-4,18%	1,39%

Adultos também precisam se vacinar

Os surtos de febre amarela, em 2017, e de sarampo, em 2018, registrados no Brasil, serviram de alerta para uma situação muito comum entre a população adulta em nosso país: a maioria não sabe quais vacinas já tomou e não tem ideia do paradeiro de seu cartão de vacinação, documento que é extremamente valorizado na infância, mas que fica completamente negligenciado na vida adulta. Diante dessa realidade, a indicação do Governo foi a de vacinar toda a população contra a febre amarela. Com relação ao sarampo, além de campanhas de reforço da vacinação infantil, o Ministério da Saúde recomendou a **vacinação** de todos os adultos com mais de 26 anos de idade que nunca tiveram a doença.

Pessoas com até 29 anos devem tomar duas doses da vacina contra o sarampo e, de 30 a 49 anos, uma dose apenas. Os adultos com mais de 50 anos não precisam se vacinar porque provavelmente já tiveram contato com a doença.

Os episódios revelaram que a cobertura vacinal de adultos no Brasil está muito distante do desejado. Os motivos são a falta de informação da população ou simplesmente o trauma/medo da picada da agulha. O Ministério da Saúde recomenda e disponibiliza, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), quatro vacinas para pessoas de 20 a 59 anos de idade. Todas elas, porém, estão com cobertura abaixo do ideal. Na tríplice viral, por exemplo, a taxa de cobertura é de apenas 4,7%, considerada baixíssima. A situação também é preocupante com relação às coberturas contra hepatite B e difteria e tétano. Das vacinas do calendário adulto, a única que passa dos 50% de cobertura acumulada (entre 1994 e 2018) é a da febre amarela, com 78,8% da população adulta imunizada. Ainda assim, a cobertura está aquém dos padrões ideais.

VACINAS RECOMENDADAS PARA OS ADULTOS

- **Hepatite B** - Três doses, de acordo com a situação vacinal.
- **Febre Amarela** - Uma dose se nunca tiver sido vacinado.
- **Tríplice Viral** - Duas doses para quem tem entre 20 e 29 anos e uma dose para pessoas de 30 a 49 anos.
- **Dupla Adulto (Difteria e Tétano)** - Reforço a cada 10 anos.

Vacinação do idoso

Ao fornecer a imunidade necessária para o combate e a prevenção de infecções, a vacinação do idoso aumenta a qualidade e a expectativa de vida. No entanto, as pessoas com mais de 60 anos de idade somente devem ser vacinadas por recomendação médica, após avaliação das vacinações prévias e do estado geral de saúde.

Geralmente são recomendadas para essa faixa etária vacinas contra a gripe, pneumonia pneumocócica, tétano, difteria, hepatites, febre amarela, tríplice viral, herpes zóster e meningite meningocócica. Muitas dessas vacinas são disponibilizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), mas algumas precisam ser adquiridas em clínicas particulares, como as imunizações contra herpes zóster, meningite meningocócica e hepatite A, por exemplo.

Para saber mais sobre as vacinas oferecidas pelo SUS, procure uma Unidade Básica de Saúde ou entre em contato com o **Disque Saúde (0800-611997 ou 136)**