

Previdência USIMINAS & VOCÊ

Ano 7 - Março 2019 - nº 27

Publicação trimestral da Previdência Usiminas



Um senhor mercado

Em poucas décadas o Brasil terá mais pessoas com idade acima dos 60 anos do que crianças e jovens, mas o mercado precisa estar mais preparado para atender às necessidades desses consumidores

6

4

IR 2019: a principal novidade é a obrigatoriedade de informar o CPF de dependentes e alimentandos de qualquer idade

12

Solidariedade e amor ao próximo: a força do bem comum é natural do ser humano diante das tragédias e catástrofes



9

SAIBA MAIS

Acompanhe, na Interface com o Participante, respostas às perguntas mais frequentes registradas no Fale Conosco, no site da Previdência Usiminas. Leia e esclareça suas dúvidas.

4

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

O período de entrega da declaração do Imposto de Renda vai até 30 de abril. Fique de olho no prazo da Receita Federal para não pagar multa.

6

CAPA

Com a evolução da idade da população, a indústria, o comércio e o setor de serviços precisam se adequar para atender às demandas do público sênior, que movimenta R\$ 1,6 trilhão por ano no Brasil.

10

SEU PLANO DE BENEFÍCIOS

Acompanhe o desempenho do seu plano no 4º trimestre de 2018 e os resultados consolidados do ano.

12

SAÚDE E BEM-ESTAR

Face às tragédias, catástrofes e desastres, as ações de solidariedade confirmam o valor da vida e da dignidade humana.

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 e
 Comitê de Comunicação
 da Previdência Usiminas

Jornalista responsável
 Dilene Ferreira (MG 4599-JP)

Projeto Gráfico e diagramação
 Tiago Farias

Fotografias
 Shutterstock e arquivos

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.

EDITORIAL



Respeitável público!

Por elas projeções do IBGE em 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, com aproximadamente 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Em 2050, um em cada três brasileiros será idoso e cerca de 30% da população terá mais de 65 anos. A mudança do perfil demográfico do país caminha a passos largos, mas o mercado ainda não enxergou totalmente o potencial do público sênior, que movimenta mais de R\$ 1,6 trilhão por ano.

Do contrário, os fabricantes de smartphones já teriam criado aparelhos com teclados e letras maiores, o comércio e o setor de serviços teriam atendentes mais cordiais e a indústria da moda enxergaria além da juventude. Lojas e supermercados interessados no público maduro deveriam oferecer ambientes mais amigáveis e inclusivos, as propagandas precisariam ser mais realistas e os rótulos, sem dúvida, teriam que ser mais fáceis de ler.

Para atender às necessidades desse respeitável público e fazer a roda da economia girar, a indústria, o comércio e o setor de serviços vão precisar passar por muitas transformações, assim como o marketing, as escolas e universidades e a indústria cultural. Uma das primeiras medidas seria conhecer de fato as demandas, gostos e preferências das pessoas acima de 60 anos.

Se no passado era comum chegar a essa faixa etária com foco quase que exclusivo na aposentadoria, os sessentões de hoje são pessoas ativas, produtivas, independentes e cheias de vontade de aproveitar os anos de vida que têm pela frente, bônus do aumento da longevidade. Se quiser conquistar a confiança e o respeito desse público, o mercado terá que se esforçar para conhecer seu estilo de vida e se adaptar, sob pena de perder excelentes oportunidades de negócios. Saiba mais sobre esse instigante assunto lendo a matéria de capa desta edição (Páginas 6 a 8).

Nossos leitores poderão, também, conhecer as novas regras e exigências da Receita Federal para a declaração do Imposto de Renda 2019, ano-calendário 2018 (Páginas 4 e 5), e acompanhar respostas a algumas das perguntas registradas no Fale Conosco, na Interface com o Participante (Página 9).

Em seguida, é possível acompanhar o desempenho alcançado no 4º trimestre de 2018 pelos planos de benefício administrados pela Previdência Usiminas, bem como os resultados consolidados do ano (Página 9). Para encerrar a leitura, uma reflexão sobre a compaixão e a solidariedade face aos acontecimentos inesperados, como as recentes tragédias que impactaram o país (Página 12).

Boa leitura!

FIQUE LIGADO

Neste ano de 2019 (ano ímpar) ocorrerá o RECADASTRAMENTO DOS APOSENTADOS da Previdência Usiminas. O processo terá início em maio, com o envio da “Ficha de Recadastramento” para a residência dos APOSENTADOS. O prazo final será dia 31 de julho. Lembramos que o Recadastramento da Previdência Usiminas é distinto do processo realizado pelo INSS. Reforçamos ainda que, por se tratar de ano ímpar, a convocação será APENAS para os APOSENTADOS. Para os que recebem PENSÃO a convocação ocorre sempre em anos pares e a próxima será em 2020.

Hora de declarar o Imposto de Renda

Saiba que novidades a Receita Federal preparou para a DIRPF 2019, ano-calendário 2018

A Declaração do Imposto sobre a Renda da Pessoa Física 2019 apresenta algumas novidades. A principal delas é a obrigatoriedade de informar o CPF de dependentes e alimentandos de qualquer idade. As matrículas dos imóveis, IPTU e Renavam de veículos continuam sendo opcionais e somente passarão a ser obrigatórios a partir de 2020.

Outra novidade importante é a alteração do local da funcionalidade de doação ao Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), que ganhou evidência e agora integra o bloco de Fichas da Declaração, facilitando a visualização pelo contribuinte. Até 2018, a funcionalidade de doação encontrava-se no Resumo da Declaração.

Mudanças também foram promovidas na ficha "Rendimentos Recebidos de Pessoa Física e do Exterior pelo Titular". O título da coluna "Outros" foi alterado para "Pensão Alimentícia e Outros" e o título da coluna "Dependentes" mudou para "Quantidade de Dependentes".

O período de entrega da declaração teve início no dia 7 de março e **vai até 30 de abril**. Quem não cumprir esse prazo pagará multa mínima de **R\$ 165,74** e máxima de valor correspondente a **20%** do imposto devido.

Como nos anos anteriores, a Previdência Usiminas enviou, em fevereiro, o Informe de Rendimentos via Correios. Os participantes que precisarem da segunda via poderão retirá-la no portal da Entidade, no Autoatendimento.

Desconto simplificado

O contribuinte poderá optar pelo desconto simplificado de **20%** do valor dos rendimentos tributáveis na Declaração de Ajuste Anual, limitado a **R\$ 16.754,34** em substituição a todas as deduções admitidas na legislação tributária.

Quem é obrigado a declarar?

Estão obrigados a apresentar a declaração anual os contribuintes que, no ano-calendário 2018, receberam rendimentos tributáveis superiores a **R\$ 28.559,70** (sujeitos ao ajuste na declaração). Em relação à atividade rural, quem obteve receita bruta em valor superior a **R\$ 142.798,50** está obrigado a declarar.

Também estão obrigadas a declarar as pessoas físicas residentes no Brasil que, no ano-calendário de 2018, vivenciaram uma ou mais das seguintes situações:

- Receberam rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a **R\$ 40.000,00**;
- Obtiveram, em qualquer mês, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;
- Pretendam compensar, no ano-calendário de 2018 ou posteriores, prejuízos com a atividade rural de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2018;
- Tiveram, em 31 de dezembro, a posse ou a propriedade de bens ou direitos, inclusive terra nua, de valor total superior a **R\$ 300.000,00**;
- Passaram à condição de residentes no Brasil em qualquer mês e nessa condição encontravam-se em 31 de dezembro;
- Optaram pela isenção do imposto sobre a renda incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja aplicado na aquisição de imóveis residenciais localizados no país, no prazo de 180 dias contado da celebração do contrato de venda.

Quais são as despesas dedutíveis?

- Valor anual por dependente: **R\$ 2.275,08**;
- Contribuições para a Previdência Social da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios;
- Despesas médicas ou de hospitalização - Pagamentos efetuados a médicos de qualquer especialidade, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, hospitais, e despesas provenientes de exames laboratoriais, serviços radiológicos, aparelhos ortopédicos e próteses ortopédicas e dentárias;
- Contribuições à Previdência Complementar (inclusive PGBL) no limite de **12%** do total dos rendimentos tributáveis no ano;
- Importâncias pagas em dinheiro a título de pensão alimentícia;
- Despesas escrituradas em livro caixa, quando permitidas;
- Soma das parcelas isentas vigentes, relativas à aposentadoria, pensão, transferência para a reserva remunerada ou reforma, pagas pela previdência oficial, ou privada, a partir do mês em que o contribuinte completar **65 anos**;
- Despesas pagas com instrução (educação) do contribuinte, de alimentandos em virtude de decisão judicial e de seus dependentes, até o limite anual individual de **R\$ 3.561,50**;
- Despesas com aparelhos ortopédicos e próteses ortopédicas (pernas e braços mecânicos), cadeiras de rodas, andadores ortopédicos, palmilhas e calçados ortopédicos, e qualquer outro aparelho ortopédico destinado à correção de desvio de coluna ou defeitos dos membros ou das articulações;
- Seguro saúde e planos de assistências médicas e odontológicas.

Mercado sênior um potencial a ser explorado

Brasileiros com idade acima de 60 anos sentem falta de produtos e serviços de qualidade e específicos para sua faixa etária

Elas anseiam por cursos práticos para ter mais intimidade com smartphones e tablets, gostariam que os teclados e as letras dos aparelhos fossem maiores; procuram entretenimento de qualidade; planejam viagens; desejam melhor atendimento de saúde; mais oportunidades em termos de educação e academias com programas específicos e profissionais especializados. Em tempo: adorariam, também, encontrar mais facilmente roupas adequadas ao seu perfil, ao invés de perder horas a fio nas lojas, tendo que escolher entre peças para pessoas ou muito jovens ou muito idosas.

Esta é apenas uma pequena parte da incrível lista de desejos do público acima de 60 anos, que também não anda gostando muito de ser taxado como “terceira idade ou público idoso”. De acordo com estudo da Hype 60+, consultoria de marketing de São Paulo especializada no consumidor sênior, essa gente que paga suas próprias contas e, muitas vezes, ainda é arrimo de família, prefere a expressão “pessoas maduras”.

Hora de sonhar e realizar sem limites

Com o aumento da expectativa de vida da população brasileira, que saltou de 45 anos, na década de 1940, para 75,4 anos em 2015, chegar aos 60 anos é estar em uma fase na qual ainda é possível aproveitar muito a vida. É hora de tirar da gaveta os projetos amarelados pelo tempo e colocá-los em prática, trabalhar no que gosta (ou simplesmente não trabalhar mais), cultivar um hobby, curtir os netos sem a obrigação de ter que educá-los e, quem sabe, para os sozinhos, encontrar um novo amor. Enfim, é o momento de sonhar e realizar sem limites.

É por isso que repercutem tanto na mídia histórias do cotidiano, como a do engenheiro que resolveu estudar artes ou filosofia depois que se aposentou, ou da executiva que, ao encerrar sua carreira numa multinacional, passou a administrar um negócio próprio no segmento da beleza. Há também aquele contador que abandonou os números, companheiros de uma vida inteira, para viajar pelo mundo e aprender sobre gastronomia e vinhos.

Embora boa parte da sociedade ainda esteja presa ao estereótipo de que o Brasil é país de jovens, a nação caminha em ritmo acelerado rumo ao envelhecimento. De acordo com projeções do IBGE, em 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, com aproximadamente 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Em 2050, um em cada três brasileiros será idoso e cerca de 30% da população terá mais de 65 anos.



O público maduro tem enorme poder de compra, mas o mercado ainda não se deu conta disso e continua focado nos millenials

Com fôlego financeiro e a possibilidade de ter uma vida bem mais longa que a das gerações anteriores, o público sênior representa mil e uma possibilidades de negócios para empresários dispostos a investir nas demandas desse grupo. A expectativa é de que o poder de compra das pessoas maduras chegue a R\$ 30 trilhões em todo mundo, em 2020, segundo um recente estudo da Tetra Pak intitulado Consumer Generations.

O mercado, porém, ainda está quase que exclusivamente voltado para os padrões de consumo dos millenials, também conhecidos como Geração Y e nascidos entre as décadas de 1980 e 2000. Ainda são poucas as marcas com estratégias para explorar as potencialidades da faixa etária acima dos 60 anos.

Estudo divulgado em 2017 pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) aponta que 67% dos idosos decidem sozinhos as suas compras e que

três em cada dez sentem falta de produtos para a chamada terceira idade. Realizada em todas as capitais brasileiras e também no Distrito Federal, a pesquisa contou com a participação de um grupo de 619 consumidores com mais de 60 anos, de ambos os gêneros, e de todas as classes sociais.

De eletrônicos a produtos de beleza

Os produtos mais desejados são celulares mais fáceis de usar, seguidos de locais para diversão e roupas. O setor automobilístico foi um dos poucos a receber elogios. Entre os compradores de carros de alto custo, como os SUV's, cerca de 60% têm mais de 60 anos. Os pontos considerados positivos foram o conforto, o design e a acessibilidade.

Entre os produtos mais consumidos pelo público sênior, além dos itens básicos para a residência, a pesquisa da CNDL

apontou vestuário (29%), viagens (20%) e calçados (19%). Foi identificado, ainda, que mais da metade dos entrevistados pretendem comprar produtos ou serviços que demandam um desembolso maior, como pacotes de viagens nacionais e internacionais, eletrodomésticos e tratamentos odontológicos estéticos.

No segmento de beleza e cuidados pessoais, o público feminino sênior não se sente representado pelo atual mercado e gostaria de ter acesso a produtos de qualidade, elaborados especificamente para sua pele e os cabelos. Foi o que mostrou a pesquisa “Beleza na Terceira Idade”, conduzida pelo Mundo do Marketing. De acordo com o levantamento, 60% das mulheres acima de 55 anos têm dificuldade para encontrar produtos adequados à sua faixa etária e não se sentem representadas pelas propagandas de cosméticos.

Pesquisa aponta desafios e tendências do mercado

Abrir os olhos do mundo para o público sênior é a missão da Hype 60+, uma startup de São Paulo que vem realizando uma série de estudos sobre os hábitos de consumo e o comportamento do público maduro, com o objetivo de apontar os desafios e as tendências desse mercado. Uma das pesquisas foi a Tsunami60+, que confirmou que ainda existem poucos produtos e serviços planejados para os consumidores maduros, apesar de eles movimentarem R\$ 1,6 trilhão por ano no Brasil.

Durante a pesquisa quantitativa foram entrevistadas 2.242 pessoas acima de 55 anos de todos os estados brasileiros e de todas as classes sociais. Para a pesquisa qualitativa os pesquisadores visitaram as casas e mergulharam na rotina de 88 pessoas com mais de 60 anos, em cinco capitais.

Realidade preocupante

Os resultados mostraram que setores como saúde, seguros e cuidados estão entre os que oferecem mais oportunidades para os empreendedores. Outra constatação foi a de que as cidades brasileiras não estão preparadas para o envelhecimento da população. Trata-se de uma realidade preocupante para um país que tem o seu perfil demográfico alterado de forma galopante, com um aumento histórico da população idosa e uma redução sem precedentes da taxa de natalidade.

Para os coordenadores do estudo um dos erros mais comuns dos empreendedores é considerar os idosos como uma massa uniforme de consumidores com desejos e necessidades iguais. O estudo revelou que, atualmente, as pessoas com mais de 60 anos têm um estilo de vida e hábitos de consumo que eram, há três décadas, associados aos jovens. É um público que viaja, namora, trabalha, gosta de moda, cultura, gastronomia, busca aprimoramento intelectual e continua curtindo rock.

É importante conhecer para empreender

Um exemplo interessante de empreendimento voltado para o público Sênior vem do Instituto de Artes Interativas, de São Paulo, uma escola de cursos livres focada em tecnologias móveis. Fundada com o objetivo de oferecer cursos de programação, design e segurança de dados com ênfase em smartphones e tablets, a escola abriu as portas para alunos mais velhos interessados em aprender a usar as funções básicas dos aparelhos. Hoje esse nicho representa 5% do faturamento do Instituto, com chances de crescer nos próximos anos.

Outra iniciativa bem sucedida é a de um médico ortopedista, também de São Paulo, que fundou uma rede de academias terapêuticas voltadas para o público maduro. Cerca de 80% dos clientes tem mais de 60 anos e mais da metade dos professores são fisioterapeutas e acompanham os alunos em atividades para tratar lesões musculares e nas articulações. O lado estético, por sua vez, também recebe uma atenção especial. Afinal, assim como os jovens, os sessentões querem ter um corpo mais magro e saudável.

SAIBA MAIS

Interface com o Participante

Acompanhe respostas a algumas das perguntas registradas no Fale Conosco, canal de comunicação da Previdência Usiminas

Como posso obter a segunda via do meu Informe Anual de Rendimentos para fins de declaração do Imposto de Renda?

Se você é aposentado ou pensionista da Previdência Usiminas e ainda não recebeu o documento pelos Correios, poderá obter a segunda via dirigindo-se a uma das unidades da Entidade ou acessando o Autoatendimento (www.previdenciausiminas.com). Importante lembrar que o Autoatendimento é compatível apenas pelo navegador "Internet Explorer" - versão 9 ou superior. Para baixar o Informe de Rendimentos é necessário desativar o bloqueador de pop-ups. Após realizar o login, confira abaixo o caminho para obter o documento:

- **COSIprev ou PBD:** no menu de produtos, clique em "Imposto de Renda" e em seguida "Informe de Benefícios IR";

- **USIPREV ou PB1:** no menu de produtos clique em "Benefícios" e em seguida "Informe Rendimentos para IR".

É vantagem fazer uma contribuição adicional para o meu plano de aposentadoria? Como posso realizar esse depósito?

Aplicar no plano de previdência é uma boa oportunidade para engordar sua reserva previdenciária, além de pagar menos imposto de renda na próxima Declaração do Imposto de Renda. Mas

lembre-se: o limite para a dedução é de 12% da renda anual tributável (incluindo a remuneração de salário e as demais rendas) e só é válida para o modelo de Declaração de IR Completa.

Essa oportunidade é oferecida aos participantes dos planos previdenciários nas modalidades CD e CV (COSIprev e USIPREV, respectivamente) e poderá ser feita em qualquer tempo e valor. Quanto antes você contribuir, melhor, pois os recursos ficarão aplicados durante um período maior e terão mais tempo para render juros. Ao fazer a contribuição adicional não há contrapartida da empresa.

Para realizar a contribuição adicional, basta solicitar o boleto bancário na Previdência Usiminas e efetuar o depósito.

Como faço para liquidar ou amortizar o Empréstimo Simples? Existe um valor mínimo para amortização?

No Autoatendimento além de poder realizar simulações de empréstimos, você tem acesso aos dados do(s) contrato(s) em vigor, como taxas, nº de prestações contratadas e restantes, e valor do saldo devedor atual.

A liquidação e/ou amortização do saldo devedor pode ser feita em qualquer tempo, bastando para isso se dirigir a uma das unidades da Previdência Usiminas e solicitar o boleto bancário para pagamento. Você também poderá solicitar o boleto pelo próprio canal "Fale Conosco" do site.

Para amortizar o saldo devedor não existe um valor mínimo, sendo que o novo saldo devedor apurado será a base para a cobrança das parcelas vindouras.

Resultados 2018

Acompanhe o desempenho de seu plano no 4º trimestre e os resultados consolidados do ano

O 4º trimestre de 2018 foi marcado, principalmente, pela definição do processo eleitoral, com a eleição do presidente Jair Bolsonaro para o mandato 2019/2022.

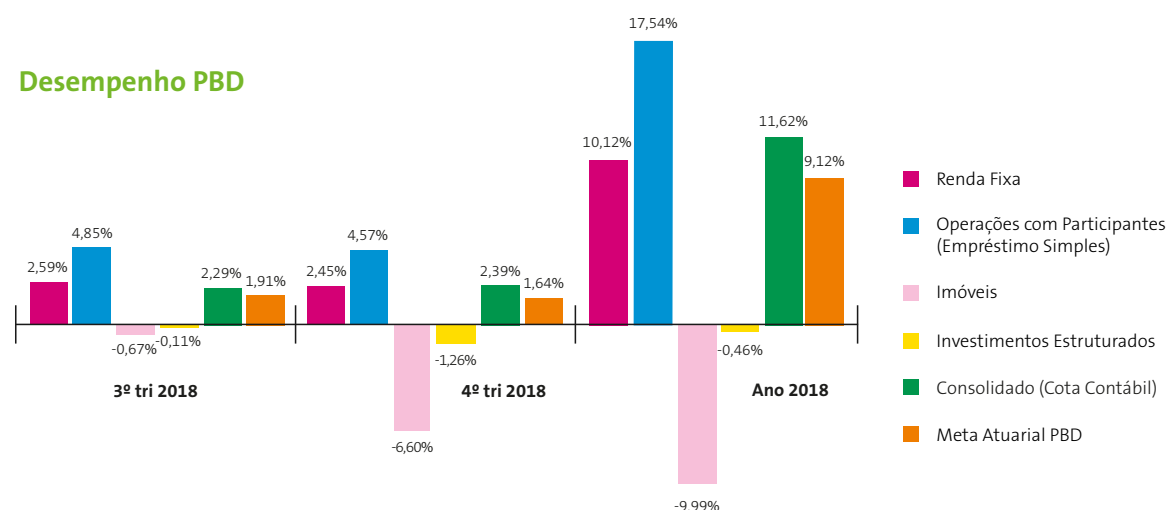
O COPOM decidiu, por unanimidade, manter a taxa Selic em 6,50% em todas as reuniões realizadas no período. A manutenção ocorreu porque a inflação, medida pelo IPCA, continua ancorada e, além disso, os indicadores mais recentes sinalizam que a recuperação econômica ainda é lenta, abaixo do esperado para o início do ano. O índice IPCA finalizou o trimestre com variação de 0,39%, enquanto o INPC registrou alta de 0,29%. Já a taxa de câmbio flutuou entre 3,60 e 3,75 com a volatilidade do mercado doméstico e internacional.

Em relação ao cenário externo, Estados Unidos e China estão avançando nas negociações comerciais, com anúncio de uma trégua comercial de 90 dias entre os países, realizado na última reunião do G20. Já na Europa o destaque foi para o acordo fiscal da Itália com a União Europeia após imbróglia que durou alguns meses. A Comissão Europeia entrou em acordo com o governo italiano sobre o orçamento do país. Ainda que não seja o ideal, segundo comunicado da instituição, ao menos suspende medidas disciplinares da entidade contra o país.

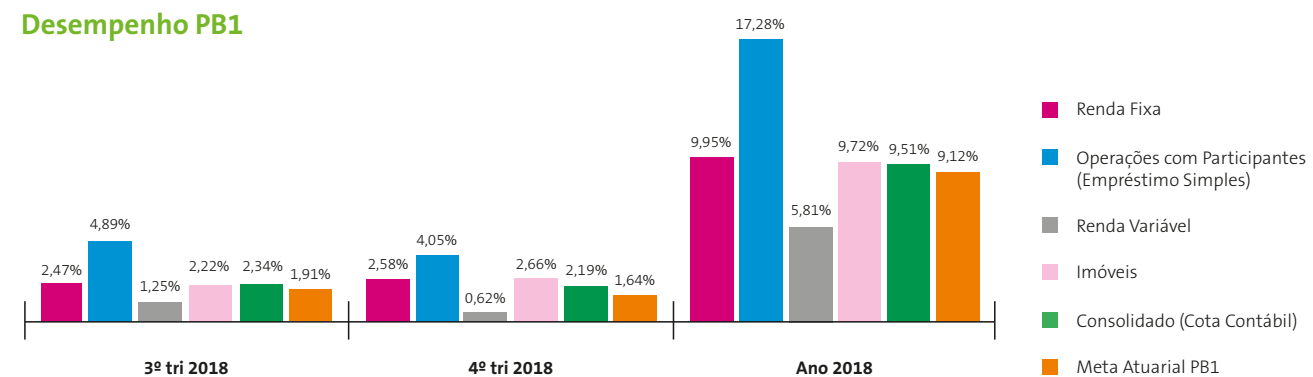
RENTA FIXA
Considerando que a taxa básica de juros da economia brasileira se encontra no menor patamar da história, a rentabilidade dos investimentos de renda fixa atrelados à Selic é afetada diretamente, pois quanto menor for a taxa Selic, menor é também a rentabilidade desses títulos. Contudo, a definição do processo eleitoral, com a eleição de um candidato a favor de medidas pró-mercado, impactou positivamente os preços dos ativos de renda fixa, principalmente, dos títulos indexados à inflação de longo prazo, que apresentaram valorização acima da variação do CDI.

RENTA VARIÁVEL
Assim como na renda fixa, a renda variável foi fortemente impactada pela definição do processo eleitoral. O Ibovespa apresentou alta de 10,77% no trimestre, encerrando o período com 87.887 pontos. O mercado de ações reagiu positivamente com a eleição de Jair Bolsonaro para presidente, mantendo o otimismo no curto prazo. Com relação ao cenário externo, as bolsas americanas apresentaram em dezembro o pior mês desde a crise de 2008, com queda de 9,07% do índice Dow Jones.

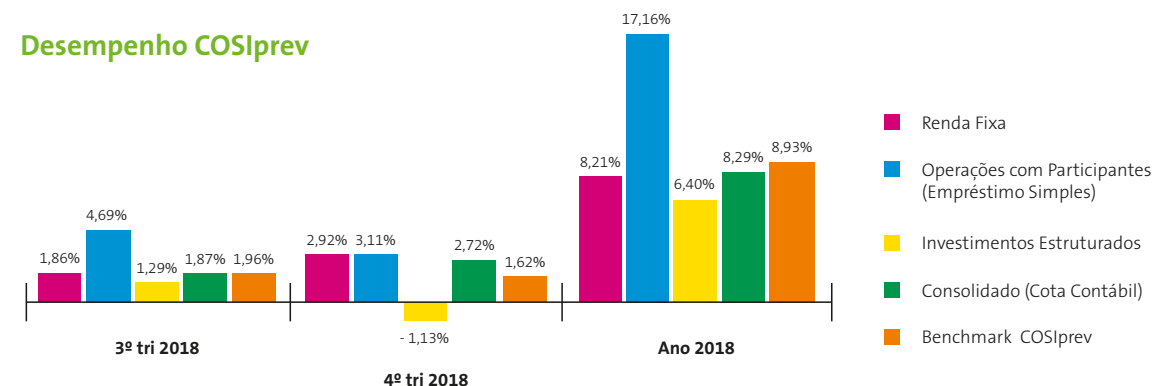
Desempenho PBD



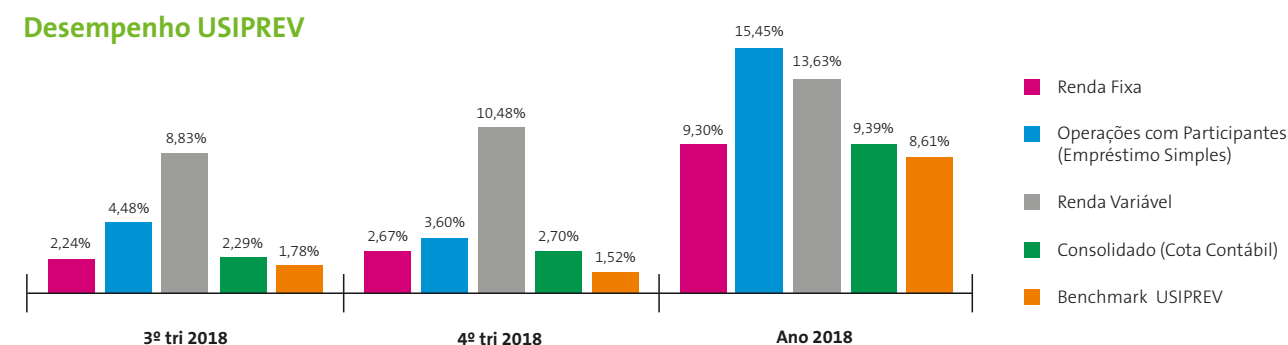
Desempenho PB1



Desempenho COSIprev



Desempenho USIPREV



Desempenho Perfis de Investimento USIPREV

| PERFIL | 3º TRI 2018 | 4º TRI 2018 | ACUMULADO 2018 |
|-------------|-------------|-------------|----------------|
| Conservador | 2,27% | 2,69% | 9,39% |
| Moderado | 3,43% | 3,97% | 10,55% |
| Agressivo | 4,58% | 5,24% | 11,58% |

RAI - EXERCÍCIO 2018

A Previdência Usiminas irá disponibilizar, até 30 de abril, o Relatório Anual de Informações (RAI) exercício 2018. O documento trará informações detalhadas sobre a gestão e o desempenho de todos os planos administrados pela Entidade.

A mobilização face ao inesperado

Diante das grandes tragédias a compaixão e a solidariedade tornam o ser humano capaz de mover montanhas para ajudar o próximo

No mundo globalizado as informações circulam à velocidade da luz e, no dia a dia, temos notícias, quase que em tempo real, de tragédias e desastres de grandes proporções em diferentes cantos do planeta. Os desastres naturais - e também aqueles provocados pela ação humana - sensibilizam a sociedade e levam as pessoas a repensarem o individualismo dos tempos modernos e se voltarem para a coletividade. “O que eu posso fazer para ajudar?” é a pergunta que fazemos a nós mesmos, a questão que aguça nossa compaixão e nos move para a solidariedade.

A mobilização social registrada nesses momentos, seja nos tsunamis, terremotos e furacões que assolam tantos países, seja nas enchentes, incêndios ou nos recentes desabamentos de barragens de rejeitos em Minas Gerais, comprova que a solidariedade é inerente ao ser humano. No Brasil ou em qualquer outro país, não há pessoa que não se comova com o sofrimento das vítimas.

Como enfrentar a realidade pós-tragédia?

Um ombro amigo, um abraço ou um acalento num momento como esse pode fazer uma grande diferença na vida da pessoa que sofre. Esses gestos são tão importantes quanto as campanhas de arrecadação de alimentos e outros donativos básicos para a sobrevivência. Quando um acontecimento trágico aniquila o ambiente e destrói famílias, as vítimas perdem a estabilidade emocional e o que elas mais precisam é da compaixão de outros seres humanos, os únicos capazes de se compadecer diante de sua dor e de ajudá-las a encontrar uma motivação para se reerguer.

Filósofos, psicólogos, psicanalistas, psiquiatras e mesmo teólogos que estudam e escrevem acerca desse tema concordam que a saída é a pessoa buscar, dentro e fora de si, a força necessária para seguir em frente. Claro que é impossível apagar os fatos e simplesmente esquecer. Mas é possível reunir forças para

enfrentar a realidade pós-tragédia, seja ela qual for. O que as pessoas não podem é se deixar imobilizar pelo inesperado.

Uma avalanche de solidariedade

Há muito mais gente do bem do que podemos imaginar e lindas ações solidárias registradas após as tragédias e catástrofes. Abaixo, alguns exemplos que comprovam que pequenos gestos podem ajudar muito. Acompanhe:

- Nas recentes catástrofes registradas em Minas Gerais foi necessário que as autoridades pedissem à sociedade para parar com as doações, pois os itens recebidos suplantaram em muito as expectativas;

- Em 2013, após o incêndio da Boate Kiss, em Santa Maria (RS), os internautas brasileiros se empenharam tanto nos pedidos de ajuda pelas redes sociais, que mesmo com tantas pessoas hospitalizadas não faltou sangue, água ou medicamentos. Foi também por meio do Facebook e do Twitter que profissionais de saúde voluntários se mobilizaram e correram para ajudar;

- No terremoto do Haiti, em 2011, uma campanha criada por um garotinho inglês de apenas sete anos, para a arrecadação de pequenas quantias em dinheiro, pela Internet, foi suficiente para ajudar dezenas de famílias;

- Durante as enchentes na região serrana do Rio de Janeiro, em 2011, houve recorde de arrecadação de roupas e alimentos e de doadores voluntários de sangue;

- Após o grave acidente aéreo ocorrido no Aeroporto de Congonhas (SP), em 2007, que deixou 199 mortos, foi criada a Associação de Familiares e Amigos das Vítimas do Voo TAM JJ3054 (Afavitam), que desde então luta pela melhoria na segurança do transporte aéreo brasileiro.

Fazer o bem faz bem

Você sabe quais são os benefícios da solidariedade para quem a pratica? Pesquisas científicas comprovam que ajudar os outros pode trazer uma série de benefícios, como a sensação de bem-estar e felicidade. Um estudo do setor de Medicina Comportamental da

Universidade Federal de São Paulo (UFSP) revelou que a prática frequente de gestos solidários ajuda a fortalecer o sistema imunológico, com a redução dos hormônios ligados ao stress.

Os benefícios proporcionados pelo trabalho voluntário se estendem à saúde mental e ajudam no equilíbrio emocional. Os participantes do estudo relataram sensações de energia renovada e calma depois de praticarem ações de generosidade. Há também relatos de desaparecimento de dores de cabeça, insônia e sinais de depressão.

Dicas para ajudar vítimas de tragédias

- Jamais impeça o choro, pois ele dá vazão às emoções;

- Ouça com paciência tudo o que a pessoa falar;

- Planeje com a vítima as primeiras providências a serem tomadas;

- Ajude a pessoa a pensar no futuro próximo e a buscar a assistência necessária junto ao poder público, organizações sociais, familiares e amigos.