

Previdência USIMINAS & VOCÊ

Ano 9 - Junho 2021 - nº 36

Publicação trimestral da Previdência Usiminas



Impactos positivos da inovação

A pandemia acelerou a transformação digital e o segmento de previdência complementar prepara soluções que vão otimizar os processos internos e aprimorar o relacionamento com os participantes

6

5

Os benefícios dos aposentados e pensionistas passarão a ser creditados no Santander. Quem ainda não é cliente do banco pode abrir uma conta via *web* até 16 de julho.

8

Por que ter um plano de previdência? Um dos principais motivos é garantir uma aposentadoria mais tranquila, com a chance de complementar o benefício do INSS.



8

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

Sonhar com a aposentadoria é bom, mas chegar lá com condições financeiras para realizar seus sonhos é ainda melhor. Você já parou para pensar na importância da previdência complementar? Aproveite o privilégio da contrapartida da empresa e comece a se preparar o quanto antes para o tão sonhado futuro.

4

INSTITUCIONAL

A Previdência Usiminas não para de trabalhar para oferecer maior conforto e praticidade aos participantes e assistidos. Conheça as novidades e siga os prazos para alguns procedimentos, como a abertura da conta corrente no Banco Santander.

6

ESPECIAL

A pandemia trouxe desafios inimagináveis para as empresas e organizações. A Previdência Usiminas reagiu com coragem e atitudes inovadoras e está prestes a colocar em prática um projeto de atualização tecnológica, com soluções simples e práticas para os participantes.

10

SEU PLANO DE BENEFÍCIOS

Entenda o comportamento do mercado financeiro no 1º trimestre e acompanhe de perto o desempenho de seu plano.

12

ESTILO DE VIDA

Em 2007 ele participou de uma prova de 10 km, a convite da empresa, e não parou mais de correr. O currículo de Ailton Sena, colaborador da patrocinadora Usiminas, na Usina de Cubatão, inclui nada menos do que 112 provas, entre as quais duas são ultramaratonas.

EXPEDIENTE

Previdência USIMINAS & VOCÊ

Publicação da Previdência Usiminas

Diretora Presidente

Rita Rebelo Horta de Assis Fonseca

Diretor de Benefícios

Leonardo Magalhães Vecchi

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, Freepik e arquivos

FALE CONOSCO

Previdência Usiminas

Sede - Avenida do Contorno, 6.594,

12º andar, - Bairro Savassi

Belo Horizonte - MG

CEP: 30110-044

Telefone: 0800-0831111

www.previdenciausiminas.com

Cartas, comentários e sugestões:

previdenciausiminas@previdenciausiminas.com

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

Inovar, para a Previdência Usiminas, é algo que transcende as soluções tecnológicas

Atenta à revolução tecnológica das últimas décadas e aos desafios impostos pela pandemia, que exigiu adaptações extraordinariamente rápidas das empresas, a Previdência Usiminas anuncia um reforço em suas ações de atualização tecnológica. Fruto de um processo decisório estratégico, a Entidade está prestes a colocar em funcionamento um conjunto inovador de soluções digitais.

A iniciativa significa mais que um investimento em novos equipamentos, programas e sistemas operacionais. Inovar, para a Previdência Usiminas, é utilizar as novas tecnologias para o aprimoramento das relações humanas. A preocupação central da Entidade é a de utilizar as novas ferramentas para estreitar o relacionamento com os participantes e assistidos.

As novidades incluem a migração para um novo *software* de gestão; a reestruturação do site, que se transformará em um moderno e ágil portal; a atualização do sistema de autoatendimento, que ficará mais dinâmico e intuitivo; e o desenvolvimento de um aplicativo para *smartphones*, com diversas funcionalidades. (Páginas 6 e 7)

Com o mesmo espírito inovador, a Previdência Usiminas corrobora a informação publicada em março, sobre a parceria firmada com o Banco Santander para o pagamento dos benefícios dos aposentados e pensionistas. Dando continuidade ao processo, foi enviado para os aposentados e pensionistas uma carta com as orientações para a migração. (Página 5)

E, falando em pagamento de benefícios, você sabe para que serve o plano de previdência complementar? A resposta está em nossa matéria de Educação Previdenciária, leitura recomendada para todos os que almejam ter uma aposentadoria tranquila (páginas 8 e 9). Na sequência, acompanhe a análise do

mercado financeiro no 1º trimestre de 2021 e o desempenho de seu plano no período. (Páginas 10 e 11)

Na editoria Estilo de Vida, o entrevistado é o ultramaratonista Adilson Sena, colaborador da Usina de Cubatão. Ele começou a correr em 2007, incentivado pela empresa, e nunca mais parou. (Páginas 12 e 13)

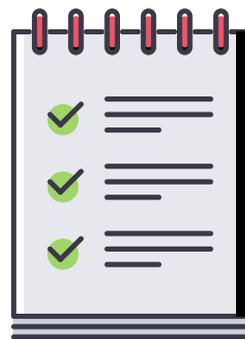
Encerrando a edição, apresentamos um resumo do Relatório Anual de Informações (RAI/2020), principal instrumento de prestação de contas aos participantes e assistidos. (Página 14)

Boa leitura!



RECADASTRAMENTO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS

A Previdência Usiminas realizará, ainda neste ano, o **RECADASTRAMENTO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS**. Em breve a Entidade divulgará as orientações a serem seguidas e o período para a renovação do cadastro. Fique atento!



Atualize seu cadastro A Previdência Usiminas quer falar com você

Quando seu endereço, telefone ou e-mail são alterados e você deixa de atualizar os seus dados, a Previdência Usiminas não consegue entrar em contato para prestar informações importantes. Por isso, é preciso manter seus dados cadastrais atualizados. Veja como é simples:

PARTICIPANTE ATIVO - Procure o RH de sua empresa e verifique se seus dados estão corretos ou se precisam ser atualizados.

APOSENTADOS E PENSIONISTAS - Quem mudou de casa, trocou o e-mail ou o número do telefone, deve entrar em contato com a Entidade para fazer as alterações necessárias. Os canais de atendimento para essa finalidade são o **Fale Conosco** (no site da Previdência Usiminas) e o e-mail **previdenciausiminas@previdenciausiminas.com**.

Entenda o Empréstimo Simples

A concessão do Empréstimo Simples aos participantes e assistidos é uma das carteiras de investimentos da Previdência Usiminas. Assim como ocorre com qualquer outra aplicação, essa carteira possui uma meta de rentabilidade a ser alcançada. Para os participantes e assistidos é uma alternativa de crédito rápido, com juros mais baixos que os do mercado.

Como os recursos alocados pertencem aos planos, o retorno desse investimento precisa ser revertido em favor dos próprios participantes. Daí a necessidade da análise criteriosa feita pela Entidade, para que os tomadores do crédito preencham a todos os requisitos previstos no Regulamento do Empréstimo Simples.



[Clique aqui](#) para acessar o documento e saber mais sobre a operação.

PU Ativa mantém clima organizacional



Proporcionar palestras de capacitação e cuidar do bem-estar dos colaboradores nesse longo período de *home office*, em virtude da pandemia. Foi com esse objetivo que a Previdência Usiminas propôs a realização de encontros virtuais periódicos, de forma a manter aceso em cada um o senso de pertencimento a um time coeso, no qual todos os papéis são fundamentais.

Para o primeiro encontro ao vivo, realizado no dia 26 de fevereiro, a Entidade convidou a psicóloga Marcela Vitorino, da FSFX, que falou sobre “Saúde Emocional” e ouviu a percepção dos colaboradores sobre os desafios de trabalhar em casa.

No dia 30 de abril, durante a realização da segunda *live*, os colaboradores escolheram o nome **PU Ativa** para os encontros virtuais e também votaram na logomarca do evento. Para falar sobre “Gestão do tempo e da produtividade”, a Previdência Usiminas convidou a mestra em psicologia e *coach* Patrícia Portes Silveira, que possui mais de 20 anos de experiência na área de Recursos Humanos.

Os encontros do PU Ativa são bimestrais e acontecem por meio do aplicativo Teams. O próximo está agendado para o dia 24 de junho. Em razão das festas juninas, será um evento temático, com foco na interação entre os colaboradores.

Parceria com o Banco Santander: chegou a hora de abrir sua conta

Como divulgamos na edição de março, os aposentados e pensionistas da Previdência Usiminas passarão a ter seu benefício creditado exclusivamente no Banco Santander. O objetivo da Entidade é centralizar a folha de pagamentos em uma única instituição financeira e, assim, simplificar os processos internos, minimizar a margem de erros e maximizar os padrões de segurança das transações.

ABRA SUA CONTA VIA WEB ATÉ 16 DE JULHO

Os aposentados e pensionistas que ainda não possuem conta no Santander receberam, pelos Correios, uma carta com as orientações para a abertura da conta. Esse procedimento é necessário para o pagamento do benefício e poderá ser realizado pela internet até o dia **16 de julho**.

QUEM JÁ É CLIENTE NÃO PRECISA SE PREOCUPAR

Aqueles que já são clientes do Santander não precisam abrir uma nova conta. No entanto, eles podem migrar para um dos pacotes exclusivos oferecidos aos beneficiários da Previdência Usiminas. Basta conversar com o gerente de sua conta ou ligar para: 4004 3535 (capitais e regiões metropolitanas) e **0800 702 3535** (demais localidades).



VANTAGENS EXCLUSIVAS

- Isenção de tarifas para movimentação da conta corrente.
- Dez dias de cheque especial sem juros.
- Isenção de anuidade do cartão de crédito.
- Crédito especial.
- Programa Esfera (Acumulação de pontos e descontos).
- Canais digitais (Internet Banking, App Way e saque com biometria, entre outros).

Sede da Entidade tem novo endereço



O 12º andar do Edifício Amadeus Business Towers, localizado na Savassi, tradicional bairro da Região Centro-Sul de Belo Horizonte, é o novo endereço da Sede da Previdência Usiminas. Entretanto, ainda estão sendo realizadas obras para a adequação da nova Sede e o atendimento presencial permanece suspenso, sem previsão de retorno.

Até lá, quem precisar se comunicar com a Entidade pode ligar para **0800 083 1111** ou entrar em contato por e-mail (**previdenciausiminas@previdenciausiminas.com**). Os que tiverem necessidade de enviar alguma correspondência ou documentação, já podem usar o novo endereço: **Avenida do Contorno, 6.594, 12º andar, Bairro Savassi, Belo Horizonte, Minas Gerais, CEP: 30110-044.**

Mais do que nunca, é hora de inovar

Tempos difíceis pedem soluções inteligentes e rápidas e é assim que as organizações estão respondendo aos desafios trazidos pela pandemia

O novo coronavírus transformou o mundo. Tão logo a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou a pandemia, em março de 2020, tivemos que nos adaptar a uma vida totalmente diferente. Passamos a usar máscara, adquirimos o hábito de higienizar as mãos o tempo todo e foi preciso nos acostumar com o distanciamento social. Ao mesmo tempo, fez-se necessário desconstruir antigos costumes, como os de fazer festas, frequentar restaurantes e abraçar as pessoas.

No mundo corporativo, os impactos foram ainda maiores. A maioria das empresas e organizações precisou suspender as atividades presenciais e adotar o *home office*. Quase que de um dia para o outro, setores inteiros tiveram que mudar sua forma de operar e montar estruturas muitas vezes complexas para os colaboradores trabalharem em casa. Tudo isso além do desafio de **manter as equipes conectadas**.

Para manter a conexão entre os colaboradores, as empresas recorreram às reuniões virtuais. As plataformas de videoconferência mais utilizadas desde o início da pandemia são Zoom, Microsoft Teams e Google Meet. Segundo dados divulgados pela publicação inglesa *The Economist*, o Teams dobrou a quantidade de usuários a partir de abril de 2020 e hoje reúne 145 milhões de pessoas. No Zoom, o número de usuários saltou de 10 milhões, em dezembro de 2019, para 300 milhões, em abril de 2021. O Google Meet, por sua vez, registrou um crescimento de 275% somente nos quatro primeiros meses de 2021.

AGILIDADE, CORAGEM E RESILIÊNCIA

A Previdência Usiminas reagiu às necessidades impostas pela pandemia com agilidade, coragem, resiliência e abertura para novas ideias e novas tecnologias. Após a adoção do trabalho remoto, uma das primeiras iniciativas para manter os colaboradores alinhados com os preceitos da Entidade foi a busca por uma ferramenta unificada de comunicação e colaboração. A plataforma escolhida foi o *Microsoft Teams*, que possibilita a realização de bate-papos, videoconferências e armazenamento de arquivos, entre outras funcionalidades.

MODELO HÍBRIDO

Conforme previsto pelos especialistas, o *home-office* veio para ficar. A tendência, entretanto, é pela adoção de um modelo híbrido, no qual os profissionais vão trabalhar alguns dias em casa, outros na empresa. A Previdência Usiminas, que retomou o atendimento presencial nas Unidades de Ipatinga e de Santos, está entre as entidades de previdência complementar que utilizarão o novo formato. A ideia é implantar um sistema de revezamento dos colaboradores entre as atividades *in Company* e à distância. A IBM, uma das gigantes mundiais em tecnologia da informação, também já anunciou a intenção de manter pelo menos 80% dos colaboradores no modelo híbrido.

Previdência Usiminas prevê inovações focadas nos participantes

A pandemia mostrou às empresas e organizações que elas precisam estar preparadas para responder aos choques repentinos com o máximo de agilidade e eficiência e que, para isso, as novas tecnologias e o grau de interatividade entre as pessoas são fundamentais. O segmento de previdência complementar, que já ensaiava um avanço para os formatos digitalizados, teve que acelerar o passo para enfrentar a crise. O grande ensinamento da pandemia para o setor foi o de que a inovação tecnológica precisa impactar positivamente a vida das pessoas.

Na Previdência Usiminas, a grande transformação prevista inclui o aprimoramento dos sistemas de gestão e de governança de dados, além do desenvolvimento de interfaces para facilitar e estreitar o relacionamento com os participantes. O processo de modernização tecnológica da Entidade inclui a melhoria técnica do sistema de gestão; a transformação das funcionalidades do Autoatendimento; e a total reformulação do *site*, que evoluirá para um portal moderno, ágil e interativo, com inúmeras funcionalidades e informações.

INFORMAÇÕES NA PALMA DA MÃO

Considerando o crescente uso do *smartphone* e seu potencial como veículo de comunicação, o pacote de atualização tecnológica também prevê o lançamento de um *aplicativo mobile*. Assim, os participantes poderão usar o celular para acompanhar de perto o plano de previdência. A ideia é que a experiência de 49 anos da Entidade permeie todo o processo de digitalização. Assim, será possível seguir na incessante busca pela excelência dos serviços e estabelecer uma relação de maior proximidade com os participantes e assistidos, levando o que eles precisam até a palma da sua mão.

De acordo com diretor de Benefícios, **Leonardo Magalhães Vecchi**, a Entidade também está focada em usar as novas ferramentas digitais para reforçar as ações de educação financeira e previdenciária. “Queremos disponibilizar mais informações sobre planejamento financeiro, investimentos e aposentadoria, visando promover a saúde financeira, o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos mais de 36 mil participantes e seus familiares”, observa. Para o diretor, a inovação não depende apenas de investimentos tecnológicos, “Ela também é decorrente de uma mudança cultural e de um novo posicionamento das pessoas diante da vida”, conclui.



Já parou para planejar sua aposentadoria?

Fatores como o aumento da longevidade e a reforma previdenciária reforçam a importância da previdência complementar

Ser previdente é ter “pré-vidência”, isto é, uma visão antecipada do que pode acontecer. Essa é a lógica da previdência complementar: estimular as pessoas a se prepararem para o futuro da melhor maneira possível. Participar de um plano de previdência complementar é antever o amanhã e, no decorrer da vida laboral, formar uma reserva suficientemente reforçada, capaz de proporcionar uma renda qualificada após a aposentadoria, de forma a complementar o benefício do INSS e garantir a manutenção do padrão de vida de quem se dedicou durante décadas ao trabalho.

Enquanto a previdência social é um regime obrigatório, que vincula toda a classe trabalhadora brasileira, a previdência complementar é facultativa e depende da vontade de cada um. Sem substituir o modelo público, ela se apresenta como uma modalidade particular de poupança previdenciária que passa a integrar o patrimônio do participante e, geralmente, é destinada ao seu conforto financeiro após o encerramento da carreira.

MOTIVOS DE SOBRA PARA COMEÇAR JÁ

De acordo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), divulgada em 2020 pelo IBGE, o Brasil possui 30,7 milhões de aposentados. Destes, 68,6% recebem somente um salário mínimo. O teto do INSS, reajustado este ano para R\$ 6.433,57, é pago apenas a 0,02% daqueles que se aposentam. Diante desse cenário, mais de 70% dos aposentados brasileiros precisam continuar trabalhando para suprir suas necessidades básicas.

Com as mudanças na estrutura da Previdência Social e o fenômeno do aumento da longevidade, essa situação se torna ainda mais preocupante e é fácil concluir que os trabalhadores atuais terão dificuldade para manter a qualidade de vida após a aposentadoria. Aqueles que desejam ter uma renda próxima aos últimos salários ou ao teto do INSS terão, impreterivelmente, que pensar em formas de complementar seu benefício. É justamente aí que a previdência privada torna-se essencial e inadiável.

DIFERENCIAL DAS ENTIDADES FECHADAS

As Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC) não possuem fins lucrativos. Os planos são patrocinados por empresas, exclusivamente para seus empregados. Ao formalizar a adesão, o colaborador passa a contar com a contrapartida da patrocinadora, que o ajuda a poupar para o futuro, com depósitos adicionais às contribuições que ele faz mensalmente.

Nos planos USIPREV e COSIprev as patrocinadoras contribuem de forma paritária, dentro de um limite mínimo e máximo. “Contar com um plano dessa natureza consiste em uma oportunidade sem igual de investimento. Se a pessoa contribui com R\$ 100, por exemplo, a empresa deposita outros R\$ 100 para ela, duplicando o poder de rentabilidade de sua reserva previdenciária”, salienta o gerente de Benefícios da Entidade, Wagner Ferreira de Moura.



O futuro começa agora, não importa a sua idade

Não existe uma idade para iniciar a formação da poupança previdenciária. O ideal, porém, é a pessoa começar mais cedo. Afinal, quanto maior o tempo de contribuição, menor será o valor da parcela mensal para a formação do patrimônio desejado. A simulação abaixo mostra a vantagem de quem começa mais jovem, mas também revela que nunca é tarde para aderir ao plano e formar uma reserva para o amanhã.

Idade programada para a aposentadoria: 65 anos
Taxa utilizada nesta simulação: 5% ao ano

IDADE INICIAL	TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO (ANOS)	TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO (MESES)	PRESTAÇÃO MENSAL
20	45	540	R\$ 255,12
30	35	420	R\$ 451,09
40	25	300	R\$ 853,65
50	15	180	R\$ 1.888,07
60	5	60	R\$ 7.373,17



VALOR ACUMULADO
R\$ 500.000,00

PERFIS DE INVESTIMENTO

Os planos USIPREV e COSIprev oferecem a opção de perfis de investimento como uma forma de rentabilizar o patrimônio. Os participantes podem optar por um dos perfis de investimento oferecidos: Conservador, Moderado e Agressivo. Para fazer essa escolha, cada um deve analisar sua disposição para correr mais ou menos riscos. A diferença fundamental entre os perfis reside no percentual investido em renda variável.

Dos quatro planos administrados pela Previdência Usiminas (Usiprev, COSIprev, PB1 e PBD), o USIPREV é o único aberto à adesão de novos participantes. Ele conta com quase 15 mil participantes ativos, mais de dois mil aposentados e em torno de 150 pensionistas, autopatrocinados e diferidos.

COM A PALAVRA

“ Seja por vontade ou por necessidade, o plano de previdência privada é fundamental na hora da aposentadoria, uma vez que a Previdência Social não consegue atender àqueles que almejam manter um padrão semelhante ao que tiveram durante a vida laboral. Contribuir para o plano de previdência significa renunciar a uma parte do consumo não essencial no presente, em função de ter como consumir no futuro. Quem tem a chance de participar de um plano fechado e adia essa decisão, está abrindo mão de uma rentabilidade de 100%, pois a contrapartida da patrocinadora dobra o capital investido. **Nenhum outro investimento, em nenhum lugar do mundo, rende tanto.** ”



José Ribeiro Pena Neto - Consultor na área de previdência complementar, sócio da Opte Hub e membro do Instituto de Certificação Institucional e dos Profissionais de Seguridade Social (ICSS), fundado pela ABRAPP.

Resultados do 1º trimestre

O primeiro trimestre de 2021 foi marcado pela volatilidade dos ativos. No mês de janeiro, as preocupações com a situação fiscal do país se intensificaram com os rumores do retorno do auxílio emergencial, além da preocupação com o lento processo de vacinação. Em fevereiro, uma nova preocupação entrou em cena: a possível interferência do governo nas estatais, após a demissão do presidente da Petrobras Roberto Castello Branco. Já o mês de março foi marcado pelo agravamento da pandemia no país, com recordes de casos confirmados e de óbitos, situação que trouxe de volta as medidas restritivas de funcionamento do comércio e de circulação de pessoas.

O Copom realizou duas reuniões no 1º trimestre. Em janeiro, a taxa Selic foi mantida em 2,00%. Porém, na reunião de março, a taxa básica foi elevada em 0,75 pontos percentuais, fechando o trimestre em 2,75%. Foi a primeira elevação da Selic desde julho de 2015. De acordo com o comunicado da última reunião em março, é esperado um aumento da mesma magnitude no próximo encontro.

Já a inflação não foi alta como no último trimestre de 2020, mas ainda foi elevada, especialmente em fevereiro e março. O IPCA finalizou o 1º trimestre em 2,05% e o INPC em 1,96%. Nos últimos 12 meses, a alta acumulada do IPCA foi de 6,10%, acima dos 5,20% observados nos 12 meses imediatamente anteriores. Segundo o IBGE, foi a primeira vez que o indicador ultrapassou o teto da meta do Banco Central desde novembro de 2016, quando atingiu 6,99% e o teto era 6,5%. O centro da meta é 3,75%, podendo variar entre 2,25% e 5,25%. O INPC, por sua vez, apresentou uma taxa acumulada de 6,94% nos últi-

mos 12 meses. Em relação ao câmbio, o dólar teve valorização de 9,63% frente ao real, com cotação de R\$ 5,63 no final do primeiro trimestre.

No cenário internacional, destacou-se o pacote de estímulos de US\$ 1,9 trilhão do governo Biden que, somado ao acelerado processo de vacinação nos EUA, tem contribuído para a melhora das expectativas em relação ao crescimento da economia americana.

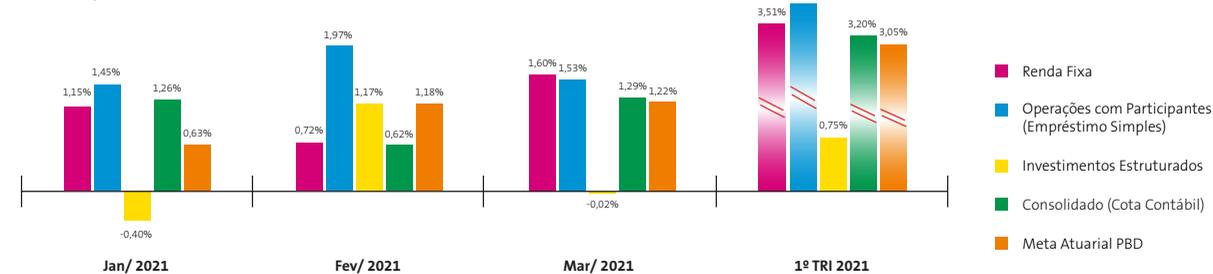
RENDA FIXA

Assim como no último trimestre de 2020, a elevada inflação no 1º trimestre de 2021 favoreceu os títulos indexados à inflação marcados na curva, uma vez que tais títulos são remunerados pela taxa pré-fixada contratada mais a variação do IPCA. Já os títulos indexados à inflação, marcados a mercado, sofreram com a alta volatilidade, em função dos receios dos agentes econômicos em relação à situação fiscal do país. Como resposta à alta inflacionária, a elevação da taxa Selic para 2,75% beneficiou os títulos pós-fixados atrelados ao CDI, principalmente os fundos de crédito privado.

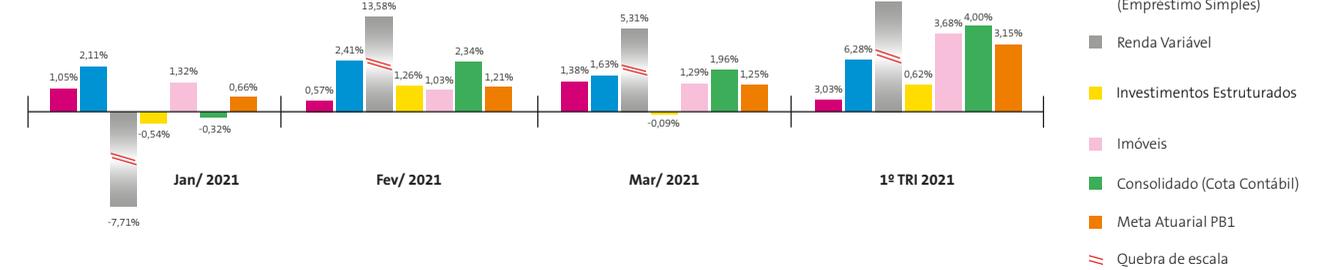
RENDA VARIÁVEL

No cenário local, o Ibovespa apresentou queda de 2% no 1º trimestre, impactado pelas preocupações com a situação fiscal do país e com o agravamento da pandemia, além do lento processo de vacinação. Já em relação ao cenário externo, as bolsas americanas apresentaram resultados positivos no trimestre, com o índice Dow Jones subindo 7,76% e o S&P 500 registrando alta de 5,77%.

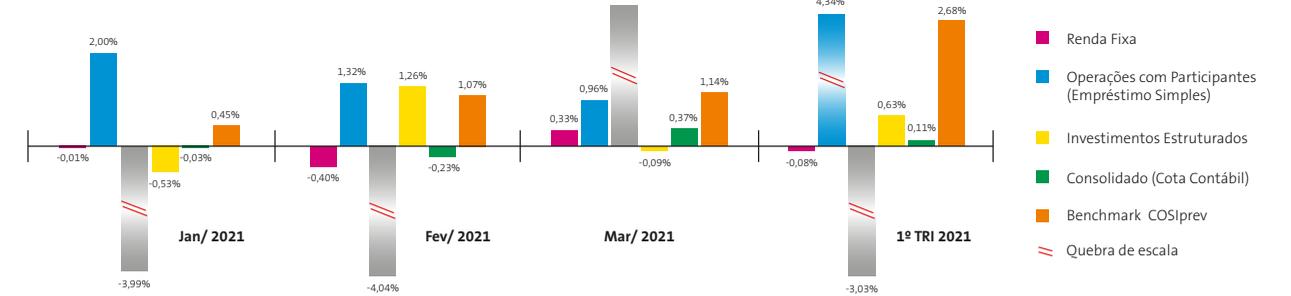
Desempenho PBD



Desempenho PB1



Desempenho COSIprev



Desempenho Perfis de Investimento COSIprev*

PERFIL	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	1º TRI 2021
Conservador	-0,03%	-0,22%	0,36%	0,11%
Moderado	-0,78%	-1,11%	1,31%	-0,59%
Agressivo	-1,53%	-1,99%	2,25%	-1,31%

Desempenho USIPREV



Desempenho Perfis de Investimento USIPREV

PERFIL	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	1º TRI 2021
Conservador	0,66%	0,33%	1,04%	2,04%
Moderado	-0,13%	-0,54%	1,87%	1,19%
Agressivo	-0,92%	-1,40%	2,70%	0,33%

Das provas de 10 km às ultramaratonas

Adilson Sena, colaborador da patrocinadora Usiminas na Usina de Cubatão, começou a correr há 14 anos e hoje é um atleta ultramaratonista

Em 2007, quando participou da tradicional corrida de 10 km da Tribuna FM, incentivado pela empresa, o técnico de Manutenção da Gerência de Pontes Rolantes da Usina de Cubatão Adilson Sena não fazia ideia de que se tornaria um ultramaratonista. Mas aquela prova foi apenas a primeira de centenas que vieram nos anos seguintes. “Aceitei o desafio sem nenhuma pretensão e sem saber que me apaixonaria pela corrida”, explica.

De lá para cá, Sena não parou de correr. Incentivado pela família e pelos amigos, passou a treinar diariamente, com o objetivo de repetir a dose em 2008 e tentar concluir a corrida com um resultado melhor. Correr pela segunda vez a prova da Tribuna FM, porém, não satisfaz o desejo de superação alimentado pelo atleta. Ele queria mais e passou a treinar todos os dias, intercalando musculação e corrida, e a se inscrever em diferentes competições. Nesses 14 anos de dedicação ao esporte, participou de nada menos do que 112 provas.



Histórico respeitável

O histórico de Sena inclui duas **ultramaratonas**, sonho que ele julgava impossível. Obstinado, o atleta está sempre em busca da superação de seus próprios records. “Mais do que competir com os outros participantes, eu encaro a corrida como um desafio pessoal. A cada prova tento vencer meus limites e conhecer minha melhor versão”, observa o ultramaratonista, que dedica cada uma de suas conquistas à esposa Leandra e aos filhos Leonardo e Lucas. “Quero ser exemplo para eles e acredito que o esporte seja uma boa referência”, diz.

Em 2019, Sena participou duas vezes da Ultramaratona Bertioga-Maresias (maio e outubro). Trata-se de uma prova de 75 km e, para ele, foi a realização de um sonho. “Chorei de emoção ao concluir minha primeira ultra, pois foi uma superação muito grande. A corrida foi num sábado e eu terminei tão bem que, no domingo, consegui correr os 10 km da Tribuna”, relembra.

PRINCIPAIS CORRIDAS

Além das duas ultramaratonas, Sena participou de seis maratonas (42 km), 12 meias-maratonas (21 km) e dezenas de outras competições, entre elas a Corrida Internacional de São Silvestre e a Igaratá 23 km, uma prova repleta de subidas e descidas. Seu currículo inclui excelentes resultados em provas com alto nível de dificuldade e uma coleção de troféus e medalhas. Conheça algumas das principais corridas das quais o atleta participou:

- Maratona Internacional de São Paulo - 2017 e 2018.
- Maratona de Itanhaém - 2018 (2º lugar na categoria 40 a 44 anos).
- Maratona Praia Grande - 2018 (1º na categoria 40 a 44 anos) e 2019 (5º na categoria 45 a 49 anos).
- Maratona Bertioga - 2019 (2º na categoria 45 a 49 anos).
- Corrida Internacional de São Silvestre - 2011, 2012, 2014, 2017 e 2018.
- Meia-Maratona Praia Grande - 2009 a 2013 e 2015.



Correr é bom, mas é preciso preparo físico e mental

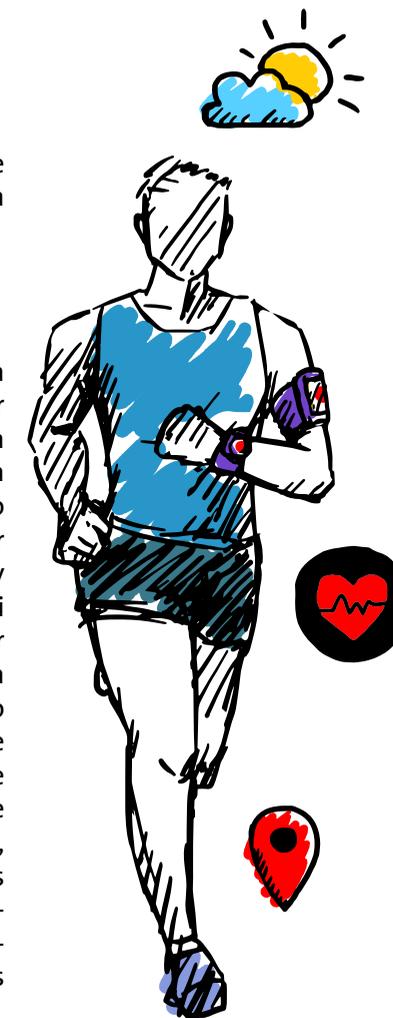
A corrida é um esporte exigente e é importante que o atleta pratique exercícios para fortalecer a musculatura, especialmente dos quadris, pernas e pés, de forma a reduzir a fadiga e evitar lesões. Para participar de uma ultramaratona de 75 km, por exemplo, é preciso ter músculos fortes e correr aproximadamente 100 km por semana durante a preparação física. Por isso, Sena criou uma tática especial de treinos incluindo musculação e percursos de 15 a 20 km por dia, de forma a não forçar demais o corpo.

Aos que planejam praticar o esporte, ele alerta sobre a importância do condicionamento físico e recomenda uma consulta médica para um *check-up*. No mais, de acordo com o atleta, basta uma roupa leve, um bom par de tênis, disciplina e força de vontade. “Mais do que um esporte, a corrida é sinônimo de lazer, prazer e superação, além de servir como terapia. Quando estou correndo meu mundo fica completo”, descreve Sena, que

pretende participar de uma prova de 100 km ou mais quando a pandemia da Covid-19 passar.

CORRIDA PARA O FUTURO

Fazer planos é uma característica marcante do atleta, que almeja ter uma vida longa e feliz ao lado da esposa e dos filhos. Há 21 anos na empresa, ele conta que aderiu ao plano de previdência complementar e começou a participar do COSIprev no momento em que sua carteira foi assinada. “Jamais pensei em deixar de contribuir, pois sonho com uma pós-aposentadoria tranquila do ponto de vista financeiro e sei que não conseguiria manter a qualidade de vida que minha família tem hoje somente com o benefício do INSS”, conclui. Como era de se esperar, os projetos futuros do ultramaratonista incluem muitas viagens e, certamente, participações em corridas nacionais e internacionais.



RAI 2020

O Relatório Anual de Informações (RAI/2020) já está disponível no site da Previdência Usiminas. Ele é o principal instrumento de prestação de contas aos participantes e assistidos e apresenta os dados financeiros, atuariais e contábeis da Entidade. O RAI traz ainda o desempenho dos planos e um descritivo das ações da Entidade ao longo do ano, incluindo medidas emergenciais e de caráter excepcional para o enfrentamento da Covid-19, como a criação do Comitê de Crise, a suspensão temporária do atendimento presencial e a adoção do *home office*.



[CLIQUE AQUI para acessar o relatório.](#)