

FUNBEP Com você

INFORMATIVO BIMESTRAL DO FUNBEP • FUNDO DE PENSÃO MULTIPATROCINADO • JULHO | AGOSTO 2014 • ANO 12 Nº 66

De bem com a **vida na aposentadoria**

Bom humor, muito conhecimento e dados curiosos marcaram a palestra do médico Marcos Cabrera, durante o 17º Encontro das Associações e Conselheiros, promovido no dia 5 de junho pelo Funbep, em parceria com as demais entidades de previdência complementar do Itaú Unibanco. Na apresentação, o destaque foi a importância do equilíbrio para se viver bem a terceira idade. Afinal, como diz o próprio doutor Cabrera, “para ter uma vida boa, é preciso se manter ativo em todos os aspectos: físico, mental, afetivo e espiritual”. Acompanhe as principais reflexões e dicas do **especialista**:

Um processo que começa cedo

“O envelhecimento começa bem mais cedo do que imaginamos, tendo início já ao redor dos 18 anos. No entanto, é possível ter um envelhecimento saudável e enriquecedor. A terceira idade não precisa ser sinônimo de doença ou solidão e, para que esse estereótipo não tome conta dos aposentados e pensionistas, é necessário ter uma atitude positiva diante da vida. Não se trata de olhar para uma árvore e ver as folhas caindo, mas sim de observar a força de suas raízes, a beleza de seu tronco e as flores e folhas que ainda brotam. A carcaça muda, sem dúvida, mas ocorre uma coisa interessante: o miolo melhora a cada dia do envelhecimento e as atitudes ficam mais sábias.”

Os dois carros novos

“Insisto sempre na questão da atitude individual para que a aposentadoria e, portanto, a chegada da terceira idade seja um período pleno e feliz. É como a história das duas pessoas que compram uma Ferrari zerinho, saída da fábrica. Uma cuida superbem do carro e a outra não está nem aí, não calibra pneu, não verifica o óleo, não checa os freios, destrói a suspensão... O que vai acontecer com os dois veículos será totalmente diferente: um manterá durante muito tempo sua ótima aparência e seu funcionamento perfeito. O outro vai abrir o bico mais rapidamente. O envelhecimento também é assim: é preciso se cuidar antes e durante. E isso demanda boas escolhas.”

Foco no equilíbrio

“A medicina já passou daquela fase ingênua de achar que as pessoas com pressão sanguínea, glicose, joelhos e coluna em bom estado estão bem. A saúde emocional faz toda diferença. A doença mental é responsável por 20% das ausências no trabalho. >>

O doutor Marcos Cabrera também estará no 11º evento Viver a Vida.

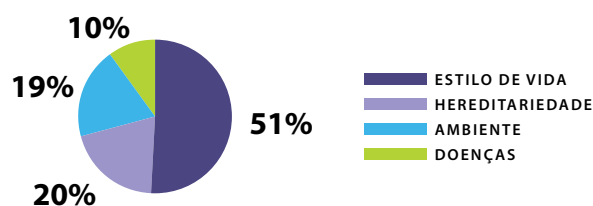
Saiba mais na página 6.



Arquivo Pessoal

Quando falo em doença mental, não estou falando em demência, mas sim em ansiedade e depressão – duas grandes armadilhas para a felicidade. A ansiedade não nos deixa pensar de modo equilibrado e a depressão nos faz ser pessimistas demais. Por isso, é necessário cuidar de maneira balanceada da saúde financeira, física e emocional. Para a saúde financeira, sem dúvida, o plano de previdência complementar tem um papel importante. Mas os três aspectos merecem atenção contínua do indivíduo. Como mostra o gráfico (*abaixo*), o estilo de vida tem um peso enorme na boa gestão da saúde.”

Do que depende a nossa saúde?



Máquina bem cuidada

“Vamos deixar claro, em primeiro lugar, que esses cuidados exigem escolhas e escolhas implicam renúncias e compensações. Ou seja, preciso abrir mão eventualmente de um prazer imediato em troca de um prazer no longo prazo. Isso significa, por exemplo, não comer aquele brigadeiro tentador de sobremesa e, sim, uma fruta... A alimentação é a base de tudo: deve-se optar por mais cereais, verduras e legumes e reduzir a ingestão de gordura animal e açúcar. Todos sabem que isso é importante e aí que entra a gestão individual para transformar esse conhecimento em prática.

Outro item essencial é a atividade física. Nós não fomos feitos para o sedentarismo, nosso organismo precisa de movimento. O problema é que a pessoa começa a caminhar, mas basta o tempo dar uma esfriada que ela

adia o compromisso e quando ‘percebe’ lá se foram dois meses. Sempre digo para os meus pacientes que tenho certeza que se fosse para garantir a felicidade e o bem-estar de um filho, eles caminhariam todos os dias. Ora, então, faça isso por você. A sua felicidade e o seu bem-estar dependem disso!

Uma boa alimentação e atividades físicas regulares (com exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e alongamento) são remédios muito indicados para qualquer doença, mesmo quando há necessidade de acompanhamento médico. E, por falar em doença, não se pode deixar de lado – nunca! – os exames preventivos periódicos para identificar eventuais males o mais cedo possível.”

Integração social

“A mortalidade está ligada principalmente aos seguintes fatores, na ordem crescente: poluição, pressão alta, obesidade, falta de atividade física, tabagismo e... pouco relacionamento social. Isso mesmo: o ser humano precisa de contato social, de estar integrado. Sem isso, a vida fica chata e monótona; faltam objetivos, incentivos e desafios. É fundamental sair, ter atividades sociais, conversar com os vizinhos... O estímulo social fornece combustível e nos ajuda a ser otimistas diante da vida, a ter expectativas, sonhos e motivação. Essa integração pode ocorrer inclusive por meio de uma retomada na vida laboral, mas com atividades diferentes, novos desafios ou uma atuação voluntária... São muitas as possibilidades, mas é vital continuar produzindo algo. Não basta simplesmente levar os netos à escola!”

Resumindo...

“Precisamos de muitas pesquisas e artigos científicos para concluir o que os chineses sabiam há mais de 500 anos. Como diz um de seus provérbios, para vivermos bem, temos de comer pela metade, andar o dobro e rir o triplo!” //

“ É mais saudável e feliz quem não coloca o pijama e pensa que já está na prorrogação. Atitude positiva e boas escolhas nos levam a uma vida plena na terceira idade. ”

DOUTOR MARCOS CABRERA

Médico geriatra e professor associado da disciplina de Geriatria na Universidade Estadual de Londrina (UEL), no Paraná. Estuda as questões relacionadas ao envelhecimento e à saúde na terceira idade há 25 anos, com residência médica na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), mestrado em Medicina Interna – UEL e doutorado em cardiogeriatría na FMUSP – Incor. É membro da Academia Latinoamericana de Medicina de Adulto Mayor. Atua há mais de 15 anos como palestrante e consultor nas áreas de envelhecimento, qualidade de vida, aposentadoria e saúde.

Reajuste anual dos benefícios

Os benefícios pagos pelo Funbep aos assistidos (aposentados e pensionistas) serão reajustados em setembro. Veja as regras de cada plano:

Funbep I

- Para os assistidos constituintes e não constituintes – pela variação do IGPM-FGV entre 1º de setembro de 2013 e 31 de agosto de 2014.

Atenção: O valor do “W” (usado no cálculo dos participantes constituintes que se aposentaram a partir de 4 de novembro de 2005) será atualizado em 1º de setembro pelo INPC/IBGE acumulado de 1º de setembro de 2013 e 31 de agosto de 2014.

Portanto, ocorrerá variação no valor do benefício em decorrência do reajuste do “W” e do SRB que acontecem simultaneamente em setembro por índices diferentes.

- Para os assistidos que já recebiam o benefício antes de 4 de novembro de 2005 e não optaram pelo IGP-M/FGV, os benefícios serão reajustados na mesma época (setembro) e com o mesmo percentual da categoria bancária.

Funbep II

Segue a variação do INPC-IBGE entre 1º de setembro de 2013 e 31 de agosto de 2014. O primeiro reajuste é proporcional à quantidade de meses decorridos entre o início do benefício e 31 de agosto. //

Recadastramento

Se este é o mês do seu aniversário, lembre-se de fazer o recadastramento obrigatório junto ao Funbep. Para isso, a entidade envia correspondência no mês anterior com o passo a passo do processo. Atenção ao prazo, pois os assistidos que não concluírem o procedimento no período indicado podem ter seus benefícios suspensos até normalizar sua situação. //

Funbep atualiza seu Código de Ética

Com linguagem simples e de fácil consulta, o novo Código de Ética do Funbep, aprovado pelo Conselho Deliberativo, destaca a Missão da entidade, as atitudes e procedimentos que são necessários e inaceitáveis, e apresenta os Deveres Essenciais dos membros dos órgãos estatutários. As mudanças estão em linha com o Guia de Melhores Práticas de Governança da Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc). Consulte o material no site www.funbep.com.br, na rota: Nossas Diretrizes > Código de Ética. //



CAÇA-PALAVRAS

A	I	G	O	N	A	V	O	D	D	A	C	O	A	M	E	N	T	A	T
V	I	D	E	T	U	R	B	S	D	F	E	L	I	C	E	P	Ç	F	R
I	E	S	C	O	L	H	A	S	T	I	Y	I	T	I	R	I	A	L	P
U	E	T	D	I	R	S	I	T	I	U	E	M	I	I	R	S	E	T	I
M	A	Ç	E	A	Ç	Â	M	E	N	T	E	I	T	M	I	V	T	E	A
J	T	T	Q	Q	J	M	N	I	T	O	T	S	U	P	A	Y	I	S	M
Â	I	L	H	T	I	O	S	A	U	D	E	T	D	D	S	S	O	C	I
E	T	R	E	A	M	I	G	O	S	E	V	A	U	I	A	N	P	O	G
E	U	T	L	M	E	N	E	G	O	N	T	A	H	F	O	F	A	L	S
E	D	R	I	M	E	A	I	V	Q	U	S	U	S	A	M	E	E	A	A
Â	E	O	B	Â	O	L	S	A	O	R	A	U	G	M	R	L	N	T	T
M	A	T	R	F	T	T	F	A	M	I	L	I	A	I	R	I	A	S	I
G	S	I	I	Ç	I	E	S	T	M	P	M	A	C	L	E	Z	D	M	T
O	U	M	O	H	M	S	M	Z	Ç	Â	O	D	T	O	X	I	E	Ç	I
S	M	O	E	D	I	U	I	A	T	M	P	R	O	C	E	N	S	U	D
N	D	C	O	S	S	R	P	C	Â	U	E	I	T	O	T	C	O	Â	E
E	R	A	S	S	M	M	B	E	O	B	C	X	I	O	I	O	U	D	F
I	T	N	M	Ô	O	P	I	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	U	E
M	E	N	T	O	I	R	G	S	S	A	U	D	A	D	E	L	S	M	I

A passagem do tempo pode ser vivida de forma positiva e saudável. Este é o assunto da matéria central desta edição. Leia as dicas e informações do doutor Marcos Cabrera e procure, no quadro ao lado, as palavras relacionadas com o tema. Elas podem estar na horizontal, na vertical ou na diagonal.

1. Feliz
2. Saudável
3. Atitude
4. Escolhas
5. Equilíbrio
6. Otimismo
7. Amigos
8. Família
9. Físico
10. Mente

OUVINDO VOCÊ

Pessoalmente

De 2ª a 6ª feira – das 10h às 17h*
R. Marechal Deodoro, 869 – 17º andar
Centro | CEP 80060-010 | Curitiba – PR

Por telefone ou FAX

De 2ª a 6ª feira – das 10h às 17h*
Fone 41 3544 8000 ou 0800 722 8040
Fax 41 3544 8038

*Horário de Brasília.

Pela Internet

CANAL FALE CONOSCO
www.funbep.com.br

Envie sua sugestão de matéria para o Canal Fale Conosco. Participe!

O Funbep está pronta a ouvir os participantes e assistidos, atender suas necessidades e aperfeiçoar seu atendimento.

Para contatar a entidade, você pode utilizar o canal de relacionamento de sua preferência.

CARTÃO DE CRÉDITO: HERÓI OU VILÃO?



Nem um nem outro, tudo depende do uso que você faz desse instrumento de crédito que, se bem administrado, pode ajudar seu planejamento financeiro.

Foi nos Estados Unidos dos anos 20 que surgiram em algumas lojas os primeiros cartões de crédito que permitiam a clientes selecionados a quitação posterior de suas compras. Trinta anos depois, em Nova York, um cartão especial era aceito em 27 restaurantes e possibilitava o pagamento de almoços e jantares. Em 1952, foi criado o primeiro cartão internacional e, em pouco tempo, o “dinheiro de plástico” ganhava mais e mais adeptos no mundo todo, facilitando o crédito para milhões de compradores.

Mas como toda facilidade, se não for bem usado, o cartão de crédito pode se tornar um problema, sobretudo por transmitir aquela ilusória impressão de se comprar sem gastar nada. Segundo um levantamento feito pelo portal

Meu Bolso Feliz, do SPC Brasil (Serviço de Proteção ao Crédito), os entrevistados preferem usar o cartão de crédito para parcelar suas compras, mas não sabem quanto pagam de juros e correm o risco de entrar em dívidas sem controle por desembolsar apenas o valor mínimo da fatura.

Na pesquisa, 57% das pessoas já usaram ou têm o hábito de usar o crédito rotativo (pagamento do valor mínimo da fatura do cartão). O problema é que a maioria dos entrevistados (77%) não tem conhecimento do valor dos juros cobrados por esse tipo de operação. Como se vê, a falha não é do cartão, mas de seu uso indevido. Veja, a seguir, algumas dicas para utilizá-lo de maneira consciente:

- 1** O limite do cartão de crédito deve ser, no máximo, 50% de sua renda. Se tiver mais de um cartão, considere a soma de todos os limites para este cálculo. Mas cuidado: este é o seu limite de crédito no cartão, não o valor de seus gastos! Se for assim, suas finanças e seus objetivos maiores serão comprometidos com o consumo.
- 2** Se necessário, acompanhe o extrato de seu cartão ao longo do mês via internet e não apenas ao receber a fatura (quando pode ser tarde demais!).
- 3** Evite pagar o valor mínimo ou parcelar a dívida para evitar a incidência de juros.
- 4** Procure sempre pagar a fatura do cartão no vencimento e no valor integral.
- 5** Fique atento ao utilizar os cartões oferecidos por lojas, postos de gasolina e companhias aéreas, o ideal é monitorar e concentrar suas compras em poucos cartões.
- 6** Conheça os benefícios adicionais de seu cartão. Alguns oferecem, por exemplo, seguro de viagem caso as passagens aéreas sejam adquiridas com o cartão, mas o usuário não sabe disso e acaba pagando por um seguro, mesmo tendo direito ao produto grátis.
- 7** Fique de olho na pontuação de seu cartão para não deixar expirar pontos acumulados. Mesmo sonhando com aquela passagem aérea, se não der para chegar a tanto, você pode conseguir bônus para mercadorias ou descontos em serviços.
- 8** Por falar em pontos, não aumente seus gastos com a desculpa de acumular pontos no cartão.
- 9** Também pensando na pontuação, é bom ter apenas um cartão titular por família, sendo os demais dependentes. Assim, todos os pontos vão para o titular e permitem chegar mais rapidamente a uma eventual meta comum de todos.
- 10** Três é o número máximo de cartões, segundo os especialistas, pois permite distribuir as datas de vencimento para o começo, o meio e o fim do mês. Mais do que isso é exagero!

Confira as respostas para as principais dúvidas recebidas, no último período, pela equipe de atendimento do Funbep.

Sou participante ativo e preciso saber se consigo portar o meu plano para outra instituição?

Não. Os participantes ativos não podem portar seu plano de previdência para outra instituição. Isso só pode ocorrer quando há desligamento da patrocinadora, desde que tenham efetuado contribuições para o plano e conforme determinado nas regras do Regulamento.

Como funciona o processo para o participante que, ao se desligar da patrocinadora, opta pela Portabilidade?

Para o participante que se desligar da patrocinadora e possuir saldo de contribuições para Portabilidade, o processo ocorre da seguinte forma:

1. O participante envia ao Funbep o Termo de Opção com a escolha pela Portabilidade, preenchido e assinado (o termo está disponível na Área do Participante no site da entidade).
2. O Funbep encaminha um e-mail para que o participante informe os dados necessários para elaboração do Termo de Portabilidade.
3. Após o envio dos dados pelo participante, o Funbep redige o Termo de Portabilidade que é digitalizado e encaminhado para ele por e-mail.
4. O participante deve imprimir três cópias desse termo, assinar e reconhecer firma de sua assinatura, e enviar os formulários para a entidade que receberá os recursos portados para assinatura com reconhecimento de firma.
5. Após as assinaturas, as três cópias do Termo de Portabilidade devem ser enviadas para o Funbep para assinatura. Posteriormente, o Funbep devolve uma via para o participante e outra para a entidade, ficando uma via retida no Funbep.
6. Após esse processo, os recursos da Portabilidade serão transferidos para a conta da entidade receptora para alocação no plano do participante.

7. Conforme determina a legislação, os recursos portados não poderão, em hipótese alguma, transitar na conta corrente de titularidade dos participantes.

Depois da atualização dos dados cadastrais de um participante ativo no RH, qual é o prazo para atualização desses dados no site do Funbep?

Como os ativos estão ligados ao Itaú Unibanco, o cadastro desses participantes é enviado mensalmente pela patrocinadora ao Funbep. Por isso, é importante que o participante mantenha seus dados atualizados junto à patrocinadora. Você pode alterar seu endereço, e-mail e telefone diretamente no Portal, pela rota: Feito para Mim > Meu Perfil > Dados Pessoais > Endereço Residencial.

É importante destacar que há dados que apesar de estarem atualizados no Portal não estão carregados no sistema do Funbep, pois não influenciam o plano enquanto o participante é ativo e por isso ficam em branco em seu cadastro do plano, por exemplo: nome do pai, da mãe, do/a cônjuge, nacionalidade e naturalidade, entre outros.

Fique atento: a atualização de dados no Plano de Previdência não atualiza os dados do plano de saúde. Para dúvidas quanto ao plano de saúde, entre em contato com a administradora do próprio plano. //

Os Regulamentos dos planos estão no site do Funbep, na rota: **Meu Plano > Selecione seu Plano > Regulamento.** Consulte as regras de seu plano e, caso tenha alguma dúvida específica, fale com a equipe de Atendimento da entidade.

Está chegando a hora de rever os amigos e festejar

O Funbep, em conjunto com as demais entidades de previdência complementar ligadas ao Itaú Unibanco, cuidou dos detalhes para a esperada festa de confraternização dos aposentados e pensionistas que, neste ano, chega a sua 11ª edição. Com o conceito "Viver o presente é planejar o futuro!", a ideia é celebrar a felicidade de quem, com um bom planejamento financeiro, conseguiu se programar para um amanhã melhor.



E essa felicidade continua...

Na programação do evento, uma série de atrações como o show de Elvinho, eleito o Melhor Elvis Tribute Artist no São Paulo Elvis Festival 2013, baile com DJ e, pela primeira vez, uma palestra – com o médico Marcos Cabrera (leia sua entrevista nesta edição). Confira as datas da festa e fique atento à chegada de seu convite pelo correio para confirmar sua presença, com direito a acompanhante. Lembre-se que o número de lugares é limitado à capacidade do local! //

De olho nas datas

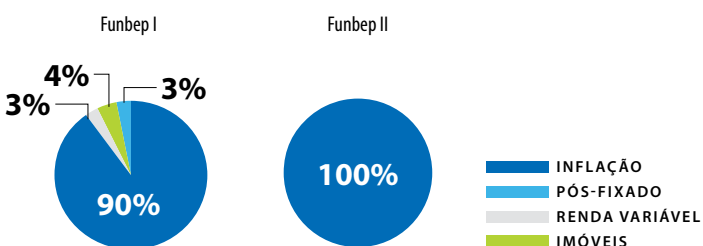
Dia	Cidade
02 de Setembro	Recife
10 de Setembro	Belo Horizonte
16 de Setembro	Curitiba
24 de Setembro	Goiânia
08 de Outubro	São Paulo

As informações sobre o evento também estão disponíveis no site do Funbep.

FUNBEP EM NÚMEROS (DADOS DE JUNHO/2014)

Participantes	Funbep I	Funbep II	Total	Posição Patrimonial				(em milhões de reais)			
				Ativo	Funbep I	Funbep II	Total	Passivo	Funbep I	Funbep II	Total
Ativos	1.225	16	1.241	Realizáveis	16,1	–	16,1	Exigíveis	264,1	–	264,1
Assitidos	5.234	1	5.235	Investimentos	3.645,2	3,9	3.649,1	Operacional	17,0	–	17,0
Autopatrocinaados	47	1	48	Outros	88,1	–	88,1	Contingencial	247,1	–	247,1
BPD	208	2	210					Passivo Atuarial	3.876,9	1,6	3.878,5
Em fase de opção	59	2	61					Déficit Acumulado	(395,1)	–	(395,1)
								Fundos	3,5	2,3	5,8
Total	6.773	22	6.795	Total	3.749,4	3,9	3.753,3	Total	3.749,4	3,9	3.753,3

Composição dos Investimentos



Resultado Acumulado no Período

	(em milhões de reais)		
	Funbep I	Funbep II	Total
Contribuições Recebidas	26,8	–	26,8
Benefícios Pagos	(139,1)	–	(139,1)
Resultado dos Investimentos	191,5	0,2	191,7
Despesas Administrativas	(5,0)	–	(5,0)
Provisões Matemáticas	(112,3)	(0,1)	(112,4)
Provisões para Contingências	(51,6)	–	(51,6)
Constituição de Fundos	(0,2)	(0,1)	(0,3)
Resultado do Período	(89,9)	–	(89,9)