

Funbep Com você

Informativo bimestral • Fundo de Pensão Multipatrocinado

Não existe remédio para recuperar a memória. Portanto, é essencial preservá-la, mantendo uma boa qualidade de vida que significa basicamente fazer atividades físicas, ter uma alimentação saudável, cuidar do sono, socializar-se e estimular o cérebro.

Nas páginas 8, 9 e 10, a neuropsicóloga Gislaïne Gil, do Hospital Sírio-Libanês, explica como conservar sua memória ativa por muito mais tempo.

Cuide bem da sua memória

ano 16 nº 91
set/out
2018



Educação financeira

Como ajudar crianças e jovens a ter uma relação saudável com o dinheiro.



Entrevista

Conheça Tatiana Grecco, a nova diretora de Investimentos do Funbep.



2 ■ educação financeira

Como explicar para seus filhos, netos ou sobrinhos que eles não precisam ter cada novo videogame lançado? Ou todas as bonecas que a amiguinha ganha? Ou que nem sempre é possível ir a sua lanchonete preferida?

Crianças podem - e devem - aprender a poupar

Difícil? Muito! Mas é essencial assumir essa responsabilidade para que as crianças consigam entender a diferença entre querer, precisar e poder, aprendam a poupar, estabelecer objetivos financeiros e pensar no amanhã. É uma tarefa que envolve principalmente os pais, mas deve ser assumida por todos os adultos que têm contato com os pequenos (atenção, avós e tios!), como explica a educadora, escritora e pesquisadora Cássia D'Aquino Filocre. Autora de diversos livros sobre o tema (entre eles, Como falar de dinheiro com seu filho), Cássia compartilha, nesta entrevista ao "Com você", algumas dicas e informações fundamentais para ajudar nesse processo:

Quando se deve começar a educação financeira de uma criança?

Quem determina se está preparada para o assunto é a própria criança e isso vem acontecendo cada vez mais cedo. Por volta dos dois anos e meio, a criança apresenta aos adultos essa disposição quando, pela primeira vez, lhes pede para comprar alguma coisa para ela. Esse primeiro pedido anuncia que ela já compreendeu diversas coisas: a existência do dinheiro, que os adultos têm esse tal dinheiro, que ele dá acesso ao consumo, a coisas divertidas, coloridas e gostosas. Nesse momento, pode-se começar o processo.

De que forma?

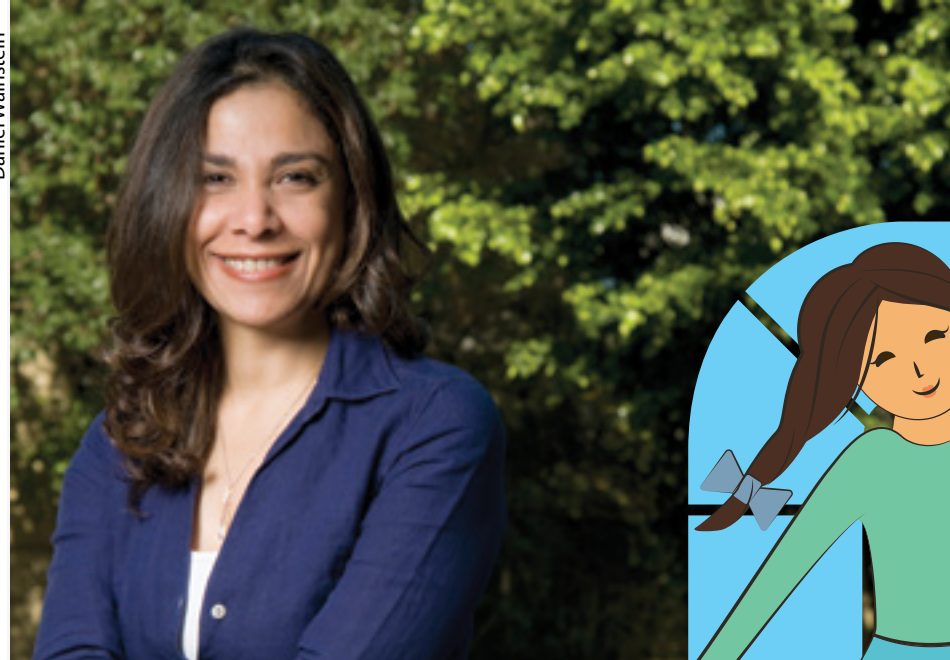
Nessa fase, as crianças são muito concretas e estão ligadas em todos os nossos gestos e comportamentos. Portanto, os adultos devem ficar atentos à maneira como eles próprios agem. Vale a pena pagar em dinheiro para que a criança perceba que você confere o troco, guarda as notas e moedas na carteira em ordem, cuida fisicamente do dinheiro. Também é bom levar uma lista ao supermercado para ela ver que não se compra tudo, mas sim o que é necessário. Não se trata, aqui, de falar, mas de mostrar. O exemplo para uma criança (e também

para os adolescentes e jovens adultos) é o instrumento de ensino mais poderoso que existe. Então, muito cuidado com os seus próprios hábitos de consumo!

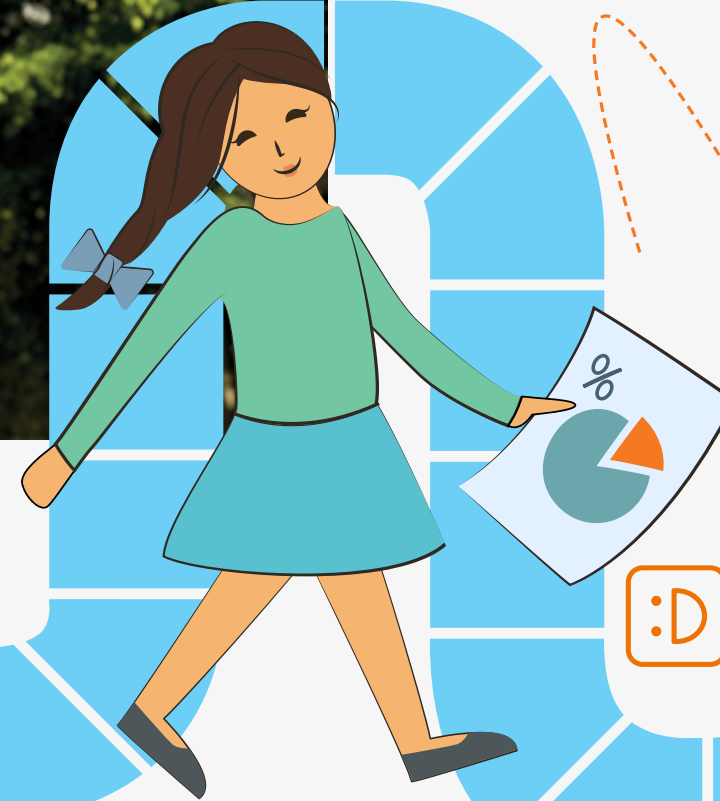
E qual é o próximo passo?

Por volta dos seis anos, a criança já pode começar a participar da elaboração da lista do supermercado. Na hora das compras, é possível falar sobre as diferenças de preços entre produtos semelhantes. Recomendamos também, nessa fase, a introdução da semanada que, ao redor dos dez anos, pode virar a mesada. O valor deve ser de R\$ 1 por idade por semana. Ou seja, se a criança

Daniel Wainstein



Cássia D'Aquino Filocre, educadora, escritora e pesquisadora



Com você  set/out 2018

2	educação financeira
4	pingue-pongue
7	acontece
8	qualidade de vida
11	seu plano
12	história de vida
13	funbep em números

Aprender brincando

Dependendo da idade da criança, jogos de tabuleiro podem unir a família para que o aprendizado ocorra de forma divertida. Alguns exemplos: Jogo da Mesada, Monopoly, Banco Imobiliário, Jogo da Vida e Corrida à Caixa-Forte Disney.



Em seu site educacaofinanceira.com.br, Cássia D'Aquino Filocre divulga artigos, vídeos e até uma calculadora para ajudar a pensar na "mesada ideal".



3 ■ educação financeira



Apps

Entre os aplicativos para celulares, algumas opções são: Jogo da Vida, Landlord, Banco Imobiliário e Poupadin (em formato de game para Android e PCs).

tem sete anos, ela receberá R\$ 7 por semana para comprar o que deseja. A mesada para uma criança de onze anos, portanto, será de R\$ 44, mas a **proporção** (link na página 2) vai mudando conforme a idade avança. É claro que essas quantias são apenas uma baliza geral – cada família tem de encontrar seu ponto ideal, sem exageros. Esse dinheiro serve para que a criança compre pequenas coisas que deseja ou poupe para adquirir algo um pouco mais caro. Ajudá-la nesse processo é essencial.

Como isso acontece?

Antes de iniciar a semanada ou a mesada, é necessária uma conversa, explicando o objetivo desse instrumento, para que serve e como funciona. Pode-se, assim, dar responsabilidade à criança para que ela vá aprendendo a se organizar em relação ao dinheiro. Essa conversa deve ser retomada de vez em quando, pois os pais precisam acompanhar esse aprendizado para ajudar a consolidá-lo.

O que os pais não devem fazer em relação à semanada ou à mesada?

Elas não podem estar associadas à nota

escolar, ao comportamento ou ao desempenho de tarefas em casa. Ou seja, elas não são instrumentos de premiação ou punição. Não se pode cortar a mesada ou aumentá-la em função dessas questões. Seu objetivo é a educação financeira da criança. É um ensinamento em si e que deve estar relacionado ao uso do dinheiro, como poupá-lo, por que guardá-lo, como consumir...

É correto os pais comprarem serviços dos filhos?

Se forem serviços que a família habitualmente executa (como colocar

a mesa ou lavar a louça), não tem o menor sentido. Um filho não pode ser remunerado por fazer algo que diz respeito às tarefas da família. Mas é possível, sim, que a criança receba por serviços que seriam terceirizados como lavar o carro ou dar banho no cachorro, por exemplo. É fundamental, porém, exigir responsabilidade e qualidade.

E os avós, como devem participar desse processo?

A intervenção dos avós pode ser um problema, pois, mesmo com a melhor das intenções, eles acabam muitas vezes atropelando os pais. A primeira coisa que avós, tios ou padrinhos devem fazer é respeitar as decisões dos pais, mesmo que não concordem com elas. Se quiser, converse com eles, comente sua opinião, mas de forma privada (nunca na frente das crianças) e lembre que a palavra final é deles. Pergunte se aquele presente ou valor em dinheiro que pensa em oferecer é ou não adequado naquele momento. E se quiser muito participar, faça um plano de previdência para a criança, por exemplo.

É possível preparar as crianças para pensar em previdência?

É possível, importante e urgente. Mas é necessário também compreender a maneira como isso

pode ser feito para que seja eficaz. É muito mais valioso dar às crianças e aos jovens a oportunidade de definir seus objetivos de curto prazo e atingi-los para que, aos poucos, esses objetivos possam ser maiores ou mais distantes. Sem treinar esse passo a passo, acho improvável que eles venham a se interessar pelo longo prazo. Temos de começar de forma simples ou será como dar feijoada para um bebezinho.

Qual é o maior ensinamento que se pode dar para uma criança?

O próprio exemplo! Seja positivamente, mostrando o resultado de se ter uma mente poupadora para conquistar aquilo que desejamos. Seja mostrando que não ter essa mente pode resultar em dificuldades. Se os adultos têm a grandeza de admitir isso, o aprendizado também pode ser enorme. Atenção, honestidade e disponibilidade, como em todos os temas relativos à educação das crianças, também são essenciais quando o assunto é dinheiro.

4 ■ pingue-pongue

Atual diretora de Risco de Mercado e de Liquidez do Itaú Unibanco, Tatiana Grecco tinha apenas 20 anos quando entrou na organização, em 1994. Desde então, desenvolveu uma carreira sólida e diversificada, na qual cada desafio serviu para confirmar sua capacidade e abrir uma nova oportunidade de superação.

Conheça a nova diretora de Investimentos do Funbep

Em agosto, Tatiana foi indicada pela patrocinadora para assumir também a Diretoria de Investimentos do Funbep. Mais um desafio que ela abraça com grande satisfação e profissionalismo como é possível perceber na entrevista que ela concedeu ao “Com você”. Acompanhe nas próximas páginas.

Sandra Bias



5 ■ pingue-pongue



Como começou sua carreira no banco?

Estava cursando Construção Civil, na Unesp, quando um amigo que trabalhava no Itaú me perguntou se eu queria fazer um teste em banco. Eu vim e nunca mais saí. Isso foi em 1994! O início da minha trajetória foi no backoffice da área de Mercado de Capitais, fazendo o processamento de fundos e carteiras administradas. Eu calculava o retorno dos investimentos e elaborava os relatórios para clientes. A partir daí, fui estudando e me interessando cada vez mais pelo mercado financeiro. Fiz, então, uma pós-graduação em Administração (com especialização em gestão da qualidade total e produtividade, visando gerenciar processos com maior eficiência), um MBA Executivo em Finanças e um mestrado profissional em Administração de Empresas. Sempre investi muito na minha formação para responder positivamente aos desafios profissionais que o banco me ofereceu.

E quais foram esses desafios?

Após alguns anos no backoffice, fui convidada a iniciar a mesa de gestão de fundo de fundos (FoF) na Itaú Asset que investe recursos de clientes do Private Bank em fundos multimercados e de ações de outras gestoras. Depois de cerca de três anos, surgiu uma nova oportunidade na mesa de Trading da própria Itaú Asset, onde eu realizava as negociações de títulos públicos e privados para todos os fundos sob gestão da casa. Em função de uma mudança regulatória, ocorrida em 2001, dei início à mesa de Gestão das Reservas Técnicas, criada para administrar os recursos das companhias seguradoras, de capitalização e entidades abertas e fechadas de previdência complementar do Conglomerado Itaú. Cuidava dos recursos do Funbep e das entidades e planos que foram incorporados à Fundação Itaú Unibanco. Fiz a gestão dessas carteiras até 2009, quando comecei uma nova frente na Itaú Asset, a de Fundos Indexados.

Em 2014, acumulei o gerenciamento de mais uma mesa, a de Portfolio Solutions, fazendo a gestão de cerca de 300 fundos e carteiras exclusivos e de estratégias com um viés sistemático/quantitativo de alocação. Nos meus dois últimos anos na Itaú Asset, também acumulei a função de Chief Operation Officer da unidade, sendo responsável pelas equipes de ponta de mesa, processos e risco de mercado e liquidez gerencial. E, desde 2017, sou diretora de Risco de Mercado e de Liquidez do Itaú Unibanco, atendendo a Tesouraria (carteiras de negociação e de não negociação), a Asset e a Corretora.

Como recebeu o convite para se tornar diretora de Investimentos do Funbep?

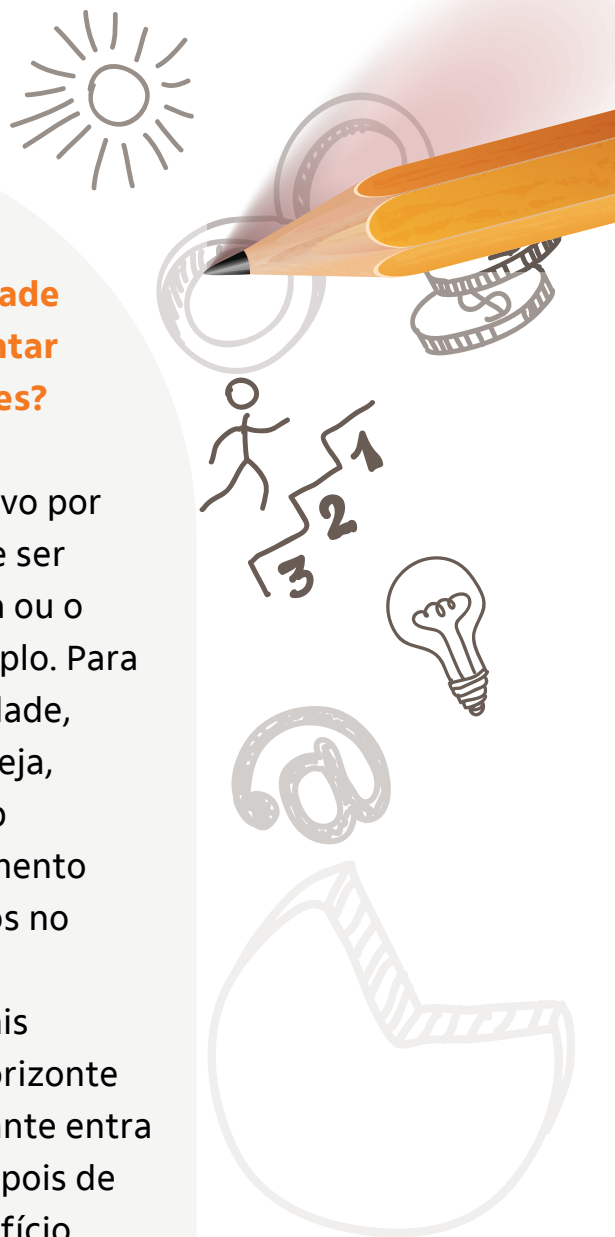
O convite tem muito a ver com o contexto dessa nova regulamentação relativa aos investimentos das entidades de previdência (a Resolução nº 4.661, do Conselho Monetário Nacional/CMN – saiba mais a respeito na

última edição do informativo) que reforça a segregação dos papéis na gestão dos recursos – ou seja, separar quem é responsável pela elaboração e acompanhamento da estratégia e quem é responsável por sua execução. Acredito que minha experiência atende a necessidade de ter na Diretoria uma profissional com expertise em riscos e estratégias de investimentos de entidades de previdência que entende, portanto, da necessidade de casar ativos e passivos, sem estar diretamente envolvida na execução dessas atividades no dia a dia da Asset. Para mim, é um grande prazer voltar a trabalhar com um segmento no qual gostei muito de atuar. Tenho excelentes recordações desse período da minha carreira, tanto pessoais (me tornei mãe, em 2007) quanto profissionais (assumi, pela primeira vez, uma Superintendência na organização).

6 ■ pingue-pongue

O que diferencia a gestão dos recursos de uma entidade de previdência complementar e de outros tipos de clientes?

No fundo, toda gestão de investimento tem um objetivo por trás. Para uma pessoa, pode ser uma viagem, uma nova casa ou o estudo dos filhos, por exemplo. Para o participante de uma entidade, é a sua aposentadoria. Ou seja, os investimentos do Funbep devem assegurar o cumprimento dos benefícios estabelecidos no Regulamento dos planos. O que torna essa gestão mais complexa é o fato de seu horizonte ser muito longo. O participante entra no plano, só se aposenta depois de 20, 30 anos e recebe o benefício por muito tempo depois disso. E nós temos de garantir os recursos para esse processo, aplicando, entre outros métodos, o que chamamos de asset liability management que é basicamente o gerenciamento de riscos para geração de retornos que concilia os ativos (investimentos) e os passivos (pagamentos das obrigações dos planos).



Como assim?

Na nossa gestão de riscos, não podemos perder de vista o horizonte de longo prazo, mas precisamos acomodar a estratégia e gerenciar os riscos que aparecem no curto prazo como é o caso do atual momento econômico brasileiro, por exemplo. São decisões complexas que demandam um bom balanceamento do risco para preservar o futuro e enfrentar o que está acontecendo agora.

Qual sua avaliação da atual gestão dos investimentos do Funbep?

Acredito que minha missão será dar continuidade ao trabalho que vem sendo executado, agregando minha experiência à análise das propostas e à tomada de decisão. A gestão dos portfólios é bastante diligente e vem obtendo resultados satisfatórios, com retornos acima das metas atuariais. Além de positivas, essas performances estão alinhadas aos objetivos contratados, com um gerenciamento de risco muito sólido.

Antes de entrar no banco, previdência complementar era um assunto que lhe interessava?

Recebi uma formação poupadora na minha família. Meu pai sempre conversou muito conosco sobre a importância de administrar,

economizar e cuidar bem do dinheiro. Ainda pequena ganhei meu primeiro cofrinho do meu avô. Quando entrei no banco falaram sobre o PAC, mas era algo mais abstrato porque nós não contribuíamos e só tínhamos direito a esse benefício, em caso de desligamento, depois de dez anos de casa. Resolvi, então, fazer um plano de previdência do banco, o Itaú Flexprev, e sempre poupava um pouquinho do meu salário. Repito com frequência que o que interessa é poupar. Quanto mais cedo, melhor, mesmo que pouco, pois os juros trabalham a seu favor com a passagem do tempo.

Que mensagem gostaria de deixar para os participantes do Funbep?


Tenham em mente a importância da previdência complementar e de economizar para o seu próprio futuro. Isso demanda muita disciplina. É preciso fazer alguns sacrifícios no presente para ter um futuro bom. Eu, pessoalmente, mantenho esse foco. Devemos, é claro, viver o hoje, termos prazer no momento e sermos felizes. Mas é necessário também pensar lá na frente. Às vezes, é melhor se sacrificar um pouco para ter

uma boa qualidade de vida na aposentadoria. Nós, do Funbep, estamos cuidando bem dos seus recursos para ajudar nesse processo e todo esforço de poupança será muito positivo para você!

E para os assistidos?

Espero que nossos aposentados tenham feito bem seu planejamento e pensado nessas questões no momento adequado para que consigam usufruir agora. São pessoas que desenvolveram suas carreiras dentro do banco, cumpriram seus objetivos profissionais e merecem aproveitar a aposentadoria. Eles podem continuar contando com a nossa diligência para entregar seus benefícios no prazo previsto, com pontualidade e segurança. Como dirigentes do Funbep, precisamos pensar no coletivo, mas sem perder de vista cada indivíduo. Tenho plena consciência de que nosso coletivo é a soma dos esforços, sonhos e objetivos de muitas pessoas. Portanto, todos contam muito!



Para conferir os principais destaques do encontro, acesse o site clicando aqui 



Conhecimento para inovar

Realizado de 10 a 12 de setembro, em Florianópolis (SC), o 39º Congresso Brasileiro da Previdência Complementar Fechada confirmou sua posição como o maior evento mundial do setor, com um público de mais de 3.300 pessoas, formado sobretudo por conselheiros, dirigentes e profissionais das entidades. O Funbep foi, mais uma vez, representado no encontro por seus diretores e membros de seus

Conselhos e gestores que participaram das apresentações e discussões ligadas ao tema central do Congresso: “Disruptura e o Mundo do Novo Século”. O tom do evento pôde ser sentido logo na abertura, com a palestra “Transformar: estratégia de um novo tempo” feita por Leandro Karnal, historiador, escritor e professor da Unicamp. E o encerramento confirmou a busca de soluções para as

mudanças do mundo atual, com a palestra “Estratégia para vencer em tempos de transição” do indiano Ram Charan, um dos maiores experts mundiais em negócios e gestão empresarial. Segundo o coordenador geral do Congresso, Luiz Paulo Brasizza, o evento deste ano superou as expectativas dos organizadores: “Todos os que participaram ganharam conhecimento, parcerias e motivação”.




Arnaldo Serighelli, diretor do Funbep, e Ruy Fernando Metzger, conselheiro suplente Deliberativo da entidade e vice-presidente da Associação dos Funcionários Aposentados do Banestado (AFAB).

Com você  set/out 2018

- 2  educação financeira
- 4  pingue-pongue
- 7  **acontece**
- 8  qualidade de vida
- 11  seu plano
- 12  história de vida
- 13  funbep em números

Mudanças na composição dos Conselhos e da Diretoria

O Funbep conta, desde julho, com novos membros indicados* pela patrocinadora para o Conselho Deliberativo, Conselho Fiscal e Diretoria, eles reforçam a escolha de profissionais que continuarão garantindo a governança e a qualidade da gestão da entidade. Confira quem são os novos integrantes no [site do Funbep clicando aqui](#). 

*Os membros eleitos permanecem os mesmos.



O Funbep está pronto para ouvir os participantes e assistidos, responder às suas necessidades e aperfeiçoar sempre seu relacionamento com você.

Para contatar a entidade, você pode utilizar o canal de atendimento de sua preferência:

Por telefone
(De 2ª a 6ª feira, das 8h às 19h)
 4090 1640
Capitais e Regiões Metropolitanas (novo)
 0800 722 8040
Demais localidades
 0800 770 2399
Pessoas com deficiência auditiva e de fala

Pessoalmente
(De 2ª a 6ª feira, das 10h às 17h)
 Rua Marechal Deodoro, 869
 – 17º andar
 Centro - CEP 80060-010
 Curitiba – PR

Pela Internet
www.funbep.com.br
 Canal “Fale Conosco”

Envie suas sugestões de matéria para o Canal “Fale Conosco”. Participe!



Informativo bimestral do Funbep
 • Elaboração Palavra. Oficina de Textos, (11) 3817-4829 •
 Jornalista responsável: Beth Leites (MTb 20.273) • Projeto gráfico: 107artedesign • O Funbep não se responsabiliza por decisões tomadas com base nas matérias divulgadas nesta publicação.

Que horas eu deveria ter tomado o remédio?

Onde coloquei as minhas chaves?

Como era a história daquele filme que assisti no mês passado e adorei?

Qual é mesmo o nome daquele cantor casado com aquela atriz que canta aquela música?

É cada vez mais frequente ouvir pessoas se queixando de episódios de esquecimento. A grande questão é saber até que ponto eles são fruto da famosa “loucura do dia a dia” ou podem ser indício de perda efetiva da capacidade de armazenar e acessar informações.

Como está a sua memória?

Para entender melhor como funciona a memória e de que forma podemos preservá-la, o “Com você” conversou com a Dra. Gislaine Gil, neuropsicóloga pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, fundadora do Vigilantes da Memória e uma das coordenadoras do programa Cérebro Ativo, do Hospital Sírio-Libanês.

Confira, nas **próximas páginas**, os principais destaques dessa conversa.

9 ■ qualidade de vida

O que é memória

“Memória é tudo aquilo que nos faz ser o que somos. Pode ser uma lembrança visual, a recordação de um cheiro ou de um nome. Trata-se da capacidade de estocar uma informação no cérebro e, no momento necessário (que podem ser dias, meses ou anos), trazê-la de volta. É, portanto, a possibilidade de reter, armazenar e evocar ou recuperar informações.”

Constante modificação

“Nossas memórias não são fixas como uma fotografia. Elas se formam, ficam armazenadas e vão sendo reelaboradas, como um roteiro que vai mudando durante a vida, conforme vamos crescendo e passando por novas experiências. Quando o cérebro resgata essas informações, traz junto outras lembranças parecidas ou significativas, como se fosse um filme sendo reeditado. A memória nunca vai ser igual ao ‘fato’ original. Por isso, às vezes, quando irmãos comparam memórias, eles têm recordações diferentes.”

Faxina necessária

“Somos obrigados a deletar informações porque nosso cérebro é como um computador com capacidade limitada de armazenamento. A tendência é guardar fatos mais marcantes – ou seja, as experiências mais positivas e negativas - e aquilo de que temos mais necessidade. Na hora de limpeza, nosso cérebro costuma se livrar das memórias ‘neutras’, de menor importância.”

Excesso de informação

“O mundo atual nos fornece informações em excesso e temos de aprender a selecioná-las. Não podemos nos expor a tudo, não há CPU que aguarde! Uma habilidade essencial hoje é saber organizar e priorizar informações. Caso contrário, a sobrecarga é terrível.”



Dra. Gislaine Gil, neuropsicóloga

EXERCÍCIOS PARA O CÉREBRO

Aplicativos que trabalham a atenção ou o raciocínio rápido, apesar de não terem influência direta sobre a memória, podem ser um bom exercício para o cérebro. Alguns exemplos:

- Lumosity
- Peak
- Eidetic (em inglês somente)
- Sudoku
- NeuroNation

Para quem tem queixas específicas - como dificuldade para memorizar nomes de pessoas, lembrar textos, dar recados e saber o local em que deixou objetos, entre outros problemas cotidianos -, Dra. Gislaine destaca que somente a aprendizagem de técnicas cognitivas cientificamente comprovadas pode trazer resultados. É aconselhável procurar tratamento em grupos de estimulação cognitiva.

Os tipos de memória

“Há basicamente três categorias: de tempo, modalidade sensorial e conteúdo. Como são diferentes, elas estão distribuídas em áreas diferentes do cérebro.

Na categoria tempo, temos a memória de curto prazo, de longo prazo e a prospectiva. A memória de curto prazo é aquela que você usa naquele momento, mas não é necessariamente marcante ou importante. Ela pode, portanto, se perder e você não terá mais acesso àquele dado. A memória de longo prazo significa que você prestou atenção, repetiu a informação várias vezes ou foi um conteúdo relevante. Por esse motivo, ela é lembrada depois de dias, meses ou até anos. Já a memória prospectiva é relativa ao futuro, geralmente num tempo ou horário específico, e é a que mais falha com o envelhecimento. Por isso, é comum idosos esquecerem de tomar remédios ou dar recados.

Na categoria conteúdo, temos a memória declarativa e a não declarativa. A primeira é aquela que você tem de pensar para trazer a informação à tona. Por exemplo, quando alguém pergunta sobre um conhecimento geral (a capital de um país) ou um fato da sua vida (uma data específica). A segunda é aquela que está no ‘automático’ e você não esquece mais depois que aprende (como dirigir um carro).

Na categoria de sensações, estão as memórias ligadas aos sentidos (olfato, visão, paladar, tato e audição). Podemos ter memórias muito fortes relacionadas ao olfato, por exemplo, como o cheiro de um bolo feito por nossa avó quando éramos crianças.”

A perda da memória

“Bons hábitos ajudam a preservar a memória (veja quadro). Mas quando uma pessoa se queixa de perda de memória, é preciso que ela passe por uma avaliação neuropsicológica que é o mapeamento funcional do cérebro. Isso permite diagnosticar se algo está de fato acontecendo, determinar o que é e como proceder. Às vezes, o que parece um problema de memória é simplesmente privação de sono e, portanto, dificuldade para consolidar as informações. É fundamental também diferenciar o esquecimento (normal com o envelhecimento) das doenças degenerativas.”

O grande inimigo

“A demência por doença de Alzheimer e outras doenças degenerativas não são os únicos vilões. O maior inimigo da memória é a preguiça mental. Temos de saber utilizar a tecnologia a nosso favor, mas não trocar o nosso cérebro pela tecnologia. Se formos buscar tudo no Google, não vamos conseguir conversar mais com ninguém. Precisamos usar a memória, ler, reduzir o estresse (que, em excesso, mata neurônios!), nos socializar, cuidar do lazer, dos momentos de prazer e alegria. Não existe remédio para recuperar a memória. Portanto, é primordial preservá-la!”

UMA FORÇA PARA A SUA MEMÓRIA



Durma bem – O sono é essencial para a consolidação e armazenamento das informações.



Faça atividades físicas – Isso ajuda na oxigenação do cérebro e aumenta a produção de neurotransmissores ligados à atenção e ao prazer.



Alimente-se bem – A dieta mediterrânea é a mais recomendada para a memória por ser rica em azeite, peixes, frutas, hortaliças e nozes, entre outros.



Leia – Se possível, faça parte de Clubes de Leitura (algumas livrarias oferecem esses encontros gratuitamente) para trocar informações e fazer amizades.



Socialize-se – Interaja com amigos, encontre grupos de pessoas que tenham interesses semelhantes aos seus (com a internet, isso ficou mais fácil) e participe de suas reuniões.



Cuide-se – Se você tem hipertensão ou diabetes, siga corretamente os tratamentos, pois essas doenças também podem afetar seu cérebro. O mesmo vale para a necessidade de aparelhos auditivos ou óculos (não usá-los pode prejudicar sua interação com o mundo e, portanto, sua memória).



Aprenda sempre – Pode ser um novo caminho, uma língua, um esporte, uma habilidade manual (novas informações criam novas conexões cerebrais).

3 PERGUNTAS DIÁRIAS

A Dra. Gislaíne recomenda uma ginástica diária específica para a memória. É um treino simples e eficiente, composto por três perguntas que você deve se fazer antes de dormir:

- O que eu fiz durante o dia? (aciona a memória antiga)
- O que eu fiz um pouco antes de dormir? (trabalha a memória mais recente)
- O que eu tenho de fazer amanhã? (opera com a memória prospectiva)

[Clique aqui para saber mais sobre o programa Cérebro Ativo do Hospital Sirio Libanes](#)



[Clique aqui para saber mais sobre o Vigilantes da Memória da Clínica Cuidar de Você](#)



Lembre-se do benefício fiscal... e use-o bem!

Pode ir se preparando para fazer suas contas e ver se você está (ou não) aproveitando o incentivo fiscal que o governo oferece aos participantes de planos de previdência complementar. Com esse benefício, é possível abater da base de cálculo do Imposto de Renda o valor integral das contribuições que você fez ao plano durante o ano até o teto de 12% de sua renda bruta anual tributável.

Aumentam, assim, suas chances de reduzir o Imposto de Renda a pagar ou de ter restituição no momento da Declaração de Ajuste Anual de IR, em 2019. Portanto, veja como fazer os cálculos – que são muito simples – para checar se você está usando bem esse benefício:

» **Some todos os seus rendimentos tributáveis no ano** (tais como salários, pro labore, pensão alimentícia e aluguéis)

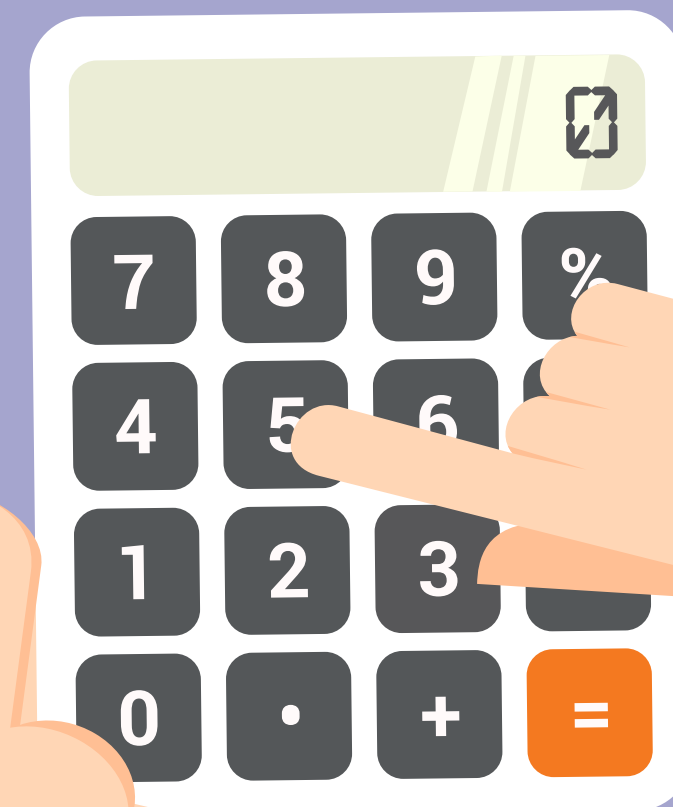
» **Some o total de suas contribuições para o plano** (somente as suas podem ser usadas, não as da patrocinadora)



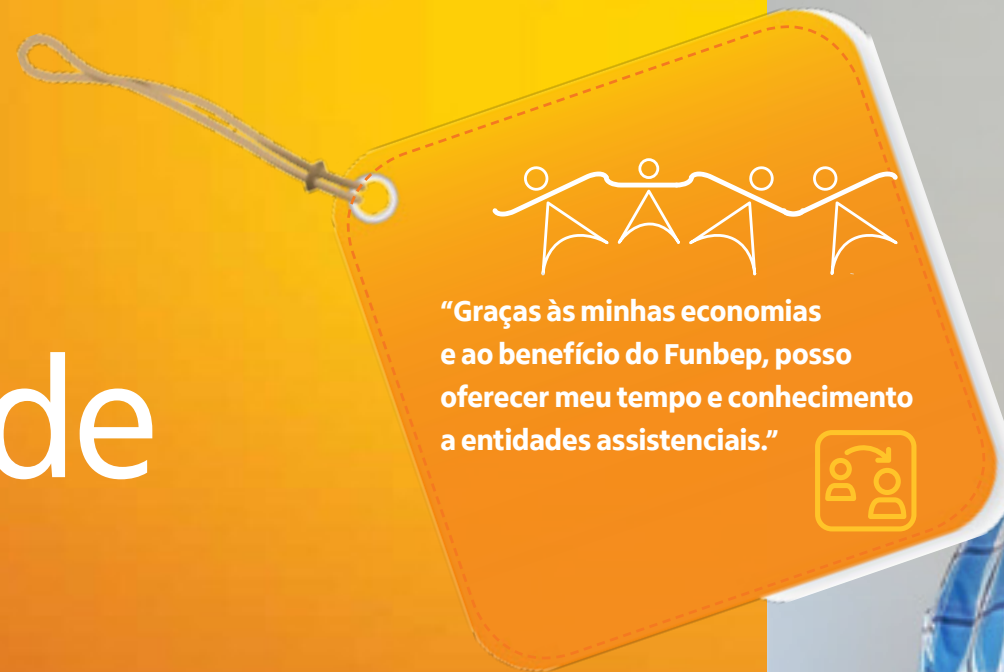
As contribuições para planos do tipo PGBL e outros planos de previdência fechada também têm incentivo fiscal, respeitando o limite total de 12% de sua renda bruta anual tributável. Os planos VGBL não possuem esse benefício.

Atenção: o benefício vale apenas para quem não é isento e usa o modelo completo (não o simplificado) em sua Declaração de Ajuste Anual de IR.

Essa informação pode ser obtida na **Área do Participante** do site (com seu CPF e senha) em **Minha Conta > Ver Extrato > Ver Contribuições > Ver Histórico.**



Com tranquilidade para contribuir



José Luiz Braga Araújo se considera “pernaparanaense”. Nascido em Pernambuco, ele mora há 50 anos no Paraná, onde se estabeleceu pessoal e profissionalmente e hoje desenvolve um importante trabalho social.

“Quando jovem, na minha cidade, São Bento do Una, em Pernambuco, eu via aqueles profissionais bem vestidos, com camisa branca e gravata, e imaginava que, um dia, também gostaria de trabalhar em um banco. Consegui realizar meu sonho ao entrar como estagiário no Banestado, em 1968, em Telêmaco Borba, no Paraná.

Minha irmã, que já morava no Paraná, convidou-me para viver com ela e o marido. Já não tinha meu pai, arrumei a mala e vim. Estava com 18 anos, iniciando o Científico e preparando-me para a faculdade. Foi nessa época que conheci Mariléa, minha esposa há 50 anos, pois éramos colegas de classe.

Mas eu queria mesmo era estudar em Curitiba. Então, em 1970, pedi transferência no banco e, em seis meses, passei de escriturário a caixa executivo e entrei na faculdade. Após concluir o curso de Direito, em 1975, assumi o cargo de implantador de serviços e depois outras tantas funções na instituição.

Em 1998, às vésperas da aposentadoria, era diretor superintendente da Companhia de Seguros Gralha Azul e fui designado para assumir a direção comercial do Banco Del Paraná, em Assunção, no Paraguai, com a missão de prepará-lo para a privatização, o que ocorreu com a posterior aquisição pelo

Itaú Unibanco. Permaneci no cargo até abril de 2001, quando aceitei o convite para ser diretor de outro banco paraguaio e fiquei em Assunção até o final de 2003.

De volta ao Brasil, já aposentado, participei da criação e fundação do Instituto de Formação e Orientação de Jovens e Adolescentes (Forja) com um grupo de doze amigos. Conseguimos a doação de um grande terreno no bairro Tatuquara, em Curitiba, onde construímos uma escola. Fui diretor financeiro da entidade por nove anos e me desliguei em 2014, quando já contava com 62 crianças recebendo aulas de reforço

escolar de diversas disciplinas, entre outras atividades.

Como ainda conto com as economias que reuni ao longo da minha vida e com a complementação do Funbep, o que me dá uma boa tranquilidade financeira, continuo oferecendo meu tempo e conhecimento profissional a outras entidades assistenciais, como a Associação João Bosco, além de orientação financeira e jurídica a amigos.

Tenho muita estima pela família que construí com minha esposa que tanto contribuiu para termos e sermos o que somos. Tivemos uma filha e três filhos que nos deram quatro netos e três netas. Gostamos muito de viajar com os familiares e amigos. De vez em quando, vamos para o exterior e, claro, também para o Nordeste!”

13 funbep em números

(Julho/2018)

Participantes	Funbep I	Funbep II	Total
Ativos	700	14	714
Assistidos*	5.709	2	5.711
Autopatrocinado	37	1	38
BPD	134	3	137
Em fase de opção	19	1	20
Total	6.599	21	6.620

*Inclui pensionistas

(Julho/2018) / (em milhões de reais)

Posição Patrimonial			
Ativo	Funbep I	Funbep II	Total
Realizáveis	20,5	-	20,5
Investimentos	4.378,3	6,2	4.384,5
Outros	59,3	-	59,3
Total	4.458,1	6,2	4.464,3

Passivo	Funbep I	Funbep II	Total
Exigíveis	270,6	-	270,6
Operacional	22,3	-	22,3
Contingencial	248,3	-	248,3
Passivo Atuarial	4.637,9	2,7	4.640,6
Deficit Acumulado	(451,1)	-	(451,1)
Fundos	0,7	3,5	4,2
Total	4.458,1	6,2	4.464,3

(Julho/2018) / (em milhões de reais)

Resultado Acumulado no Período	Funbep I	Funbep II	Total
Contribuições Recebidas	40,9	0,2	41,1
Benefícios Pagos	(209,5)	(0,0)	(209,5)
Resultado dos Investimentos	337,0	0,2	337,2
Despesas Administrativas	(8,1)	(0,1)	(8,2)
Provisões Matemáticas	(224,3)	(0,2)	(224,5)
Provisões para Contingências	(36,6)	-	(36,6)
Constituição de Fundos	(0,1)	(0,2)	(0,3)
Resultado do Período	(100,7)	-	(100,7)

