

revista **Previ**

nº 168
Dezembro • 2012

Políticas de Investimentos 2013

Juros em queda exigem mais esforço



Empréstimo
Simples
Novas regras



Associativismo
O poder da união

UM BRINDE AO
SEU ADALBERTO
E A TODOS OS
APOSENTADOS!

UM DIA
A GENTE
CHEGA LA'!!



Homenagem da PREVI a todos os seus aposentados.



4 CORREIO

Espelho em PDF, cartão PREVI e Programa de Visitas

6 NOVAS

Nova taxa de juros do PREVI Futuro

8 CAPA

Políticas de Investimentos 2013: em busca de mais liquidez



13 GESTÃO

Participantes da PREVI conhecem Embraer e BRF

18 SEGURIDADE

Empréstimo aumenta para R\$ 120 mil e ganha faixas etárias

20 BEM-ESTAR

Força de vontade para mudar hábitos

26 ASSOCIATIVISMO

Espírito de união entre aposentados, funcionários e pensionistas do BB



31 VIDA BOA

Dança, dublagem e voluntariado

34 LEITURAS

Lennon, viagens exóticas e uma família de imigrantes

Preparados para o novo ano

O time da PREVI entra em campo para mais uma partida, em 2013. Só que o jogo mudou e, para continuar liderando o campeonato, temos de mexer na nossa tática. A queda dos juros na economia nos obriga a nos empenharmos mais para conseguir o retorno que garantirá as aposentadorias dos participantes nas próximas décadas. Vamos ter de suar ainda mais a camisa para vencer os obstáculos e marcar em cima todas as oportunidades de aumentar o rendimento dos nossos recursos.

Sabemos que esse novo contexto não será fácil, mas estamos bem preparados. A estratégia já foi traçada na Política de Investimentos 2013, que você conhece em primeira mão neste número da sua Revista PREVI. Elaborada com um horizonte de seis anos e revisada anualmente, ela aponta a necessidade de buscarmos investimentos com base em ativos que possam ser facilmente negociáveis e transformados em dinheiro em caixa.

Também sabemos que ninguém ganha sozinho e que a união é o segredo da nossa força. Por isso, homenageamos o espírito de equipe que resulta nas inúmeras associações formadas por funcionários e aposentados do Banco e da PREVI. Afinal, estamos falando de uma tradição de solidariedade, que está na origem de nosso próprio fundo de pensão.

Mas a Revista não para por aí. Nesta edição, acompanhamos a visita de nossos participantes à sede da Embraer, em São José dos Campos, e à BR Foods, em Uberlândia, empresas em que temos investimentos importantes. Além disso, revelamos as novas condições para a concessão do Empréstimo Simples aos participantes do Plano 1. Para começar 2013 com o pé direito, ouvimos especialistas que dão dicas valiosas para aumentar a força de vontade e cumprir as resoluções de ano novo. Desejamos que ele seja feliz e que possamos continuar compartilhando com você o valor de ser PREVI.

Dan Conrado
Presidente



DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Dan Conrado
Diretor de Administração: Paulo Assunção de Sousa
Diretor de Investimentos: Renê Sanda
Diretor de Participações: Marco Geovanne Tobias da Silva
Diretor de Planejamento: Vitor Paulo Camargo Gonçalves
Diretor de Seguridade: Marcel Juvinião Barros

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Robson Rocha
Titulares: Alexandre Corrêa Abreu, Célia Maria Xavier Larichia, Haroldo do Rosário Vieira, Ivan de Souza Monteiro, Rafael Zanon Guerra de Araújo

Suplentes: Carlos Alberto Araújo Netto, Carlos Eduardo Leal Neri, Eduardo Cesar Pasa, José Souza de Jesus, José Ulisses de Oliveira, Luiz Carlos Teixeira

CONSELHO FISCAL

Presidente: Fabiano Félix do Nascimento
Titulares: Aureli Carlos Balestrini, Odali Dias Cardoso, Sandro Kohler Marcondes

Suplentes: Aldo Bastos Alfano, Daniel André Stieler, Diusa Alves de Almeida, Wagner Lacerda Ribeiro

CONSELHO CONSULTIVO DO PLANO 1

Titulares: Aurea Farias Martins, José Branisso, Marcus Moreira de Almeida, Mércia Maria Nascimento Pimentel, Tarcísio Hubner, Waldenor Moreira Borges Filho

Suplentes: Celio Cota de Queiroz, Eliande de Jesus Santos Lindoso Filho, João Vagnes de Moura Silva, Luiz Roberto Alarcão

CONSELHO CONSULTIVO DO PREVI FUTURO

Titulares: Cesar Augusto Jacinto Teixeira, Deborah Negrão de Campos, Emmanouel Schmidt Rondon, Felipe Menegaz Lajus, Ítalo Lazarotto Júnior, Wagner de Sousa Nascimento

Suplentes: Carlos Alberto Marques Pereira, Inês Maria Saldanha de Matos Neves Lima, Marcelo Gusmão Arnosti, Luciana Vieira Belem, Vênica Ângelos de Melo

revista
Previ

www.previ.com.br > publicações

Editada pela Gerência de Comunicação e Marketing, a Revista PREVI é uma publicação bimestral encaminhada gratuitamente aos participantes da Caixa de Previdência dos Funcionários do Banco do Brasil. Praia de Botafogo 501, 3º e 4º andares – Rio de Janeiro (RJ)
 CEP: 22250-040 – Tel: (21) 3870-1000

Atendimento ao associado: 0800-729-0505 - www.previ.com.br

Envio pelo Correio: para pedir ou cancelar o envio da revista impressa entre no Autoatendimento do site da PREVI

Gerência de Comunicação e Marketing da PREVI (Equipe da Revista):

Leandro Wirz, Roberto Sabato, Renata Sampaio e Selma Pereira

Produção editorial: Casa do Cliente Comunicação 360º

Edição: Carlos Vasconcellos

Edição de texto: Eliane Levy de Souza

Coordenação: Leticia Mota

Textos: Carlos Vasconcellos e Leticia Mota

Revisão: Juliana Carvalho

Direção de arte: Gina Mesquita

Fotos: Adriano Cardozo, Alisson Ferreira, André Barreto, Bruno Spada, Gaspar Nóbrega, Humberto Souza, Lissete Guerra, Otávio Mello, Milton Lewa e Sérgio Fujiki

Ilustrações: Moa

Impressão: Edlouro

Tiragem: 163.100 mil exemplares



ESPELHO EM PDF

Sugiro à PREVI disponibilizar o contracheque em PDF para que os participantes possam baixar e salvar em arquivo pessoal no computador. Creio que assim o volume de espelhos a serem remetidos poderá diminuir.

Sergio Katsuo Iwamoto
 Curitiba (PR)

Atendendo à sua solicitação, a opção para salvar o contracheque no formato em PDF já está disponível no site da PREVI.

CARTÃO PREVI COM FOTO

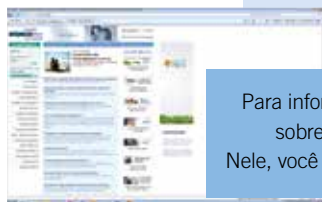
Prezados amigos, pergunto se existe Cartão PREVI para aposentado com foto. Se positivo, como conseguir?

Leonardo Ferreira Pinto
 Fortaleza (CE)

A PREVI fornece o Cartão PREVI com foto apenas para aposentados. Basta preencher o formulário Pedido de Cartão com foto, disponível no site, e encaminhá-lo para a PREVI/Ascom.



O selo FSC® garante que esta revista foi impressa pela Edlouro Gráfica com papel certificado, pelas normas da organização internacional FSC (Forest Stewardship Council®)



Para informações sempre atualizadas e confiáveis sobre a PREVI, acesse o site previ.com.br. Nele, você encontra a versão digital da Revista PREVI

Envie suas cartas para **Revista PREVI:**
 Praia de Botafogo 501, 4º andar, Rio de Janeiro (RJ),
 CEP 22250-040 ou acesse www.previ.com.br.
 As correspondências devem trazer o nome completo e o endereço do participante.
 Por razões de espaço e clareza, as mensagens poderão ser publicadas de forma reduzida.
 Caberá ao editor selecionar as cartas a serem divulgadas.

PROGRAMA DE VISITAS

Sou associada há 25 anos, moro e trabalho em São Luís (MA) e me considero uma participante ativa, pois acesso quase diariamente o site da PREVI para acompanhar alterações, dicas e relatórios de resultados.

Achei uma excelente ideia as visitas pelos associados às empresas nas quais a PREVI tem participação, porém acho que não deveria se restringir apenas a quem mora no local ou próximo, e sim proporcionar essa alegria aos participantes de outros estados.

Martajaiza Wanderley Bezerra

São Luís (MA)

Ficamos satisfeitos em saber que você acessa o nosso site com frequência.

A PREVI tem mais de 190 mil associados em todo o país. Como o número de vagas aberto para as visitas às empresas participadas é restrito, cerca de 20 pessoas por visita, adotamos como critério, até o momento, selecionar os dez aposentados que respondem primeiro ao e-mail convite enviado para os residentes na cidade onde ocorrerá a visita. Já a definição dos dez funcionários da ativa fica a cargo da Superintendência do BB no local. Outro aspecto importante para a delimitação geográfica são os custos envolvidos, uma vez que a PREVI não arca com eventuais despesas de passagem e hospedagem dos participantes selecionados para as visitas.



MetrôRio



Randon



Neoenergia

CADÊ VOCÊ

A PREVI não teria como disponibilizar endereço de colegas da ativa e/ou aposentados em consulta no Cadê Você, independentemente de o pesquisado fazer parte do cadastro ou não? Ajudaria em muito nossa tentativa de localizar um companheiro/amigo/colega de trabalho.

Mario Tomohiro Yamaguti

Londrina (PR)

Para ser localizado no Cadê Você, o participante deve autorizar a PREVI a divulgar seu nome e e-mail (veja o

item 2 dos Termos e Condições de Uso). Apenas após essa autorização os dados do participante (nome completo e e-mail) serão mostrados para o colega que tentar localizá-lo. Provavelmente, as pessoas procuradas por você ainda não deram essa autorização.

Temos divulgado o serviço no site, na Revista e no InfPREVI enviado semanalmente, com o objetivo de estimular o cadastramento e assim permitir a localização do maior número de amigos possível.

Novos parceiros do Clube de Benefícios

Buscando sempre oferecer mais vantagens aos participantes e seus dependentes, a PREVI fechou cinco novas parcerias para o Clube de Benefícios no ano de 2012. Veja quais são as empresas recém-conveniadas:

Hotel Urbano – é uma das principais agências on-line de turismo no Brasil. Oferece 5% de desconto em todos os pacotes de viagem ou passeios a qualquer tempo. Para conhecer as ofertas e obter o desconto, acesse www.hotelurbano.com.br/previ.

MMartan – Com mais de uma centena de lojas em todo o Brasil, a rede oferece jogos de lençol, edredons, colchas, capas de edredom, jogos de toalhas de banho, tapetes, roupões das marcas MMartan e Casa Moisés. Participantes do Clube têm 10% de desconto nos produtos ao apresentar o Cartão PREVI na hora da compra (a lista completa de lojas pode ser consultada no site www.mmartan.com.br).

Loja On-line Nokia – Participantes e assistidos da PREVI têm desconto de 7% na aquisição de acessórios e celulares na loja on-line da fabricante de celulares. Basta acessar www.lojaonlinenokia.com.br/previ.

Beleza na Web – O site reúne mais de quatro mil produtos nacionais e importados, normalmente só encontrados em salões de beleza. São perfumes, esmaltes e linhas completas para o cabelo. Participantes da PREVI e seus dependentes têm 10% de desconto na compra de qualquer produto no endereço www.belezanaweb.com.br/previ.

Brinquedos Laura – A rede de lojas de São Paulo, fundada há mais de 30 anos, desenvolveu uma filial on-line de brinquedos com exclusividade para o Clube de Benefícios da PREVI. Participantes de todo o Brasil e seus dependentes têm 10% de desconto no site www.brinquedoslaura.com.br/previ. ●

PREVI Futuro: juros atuariais passam a 5% a.a.

Em janeiro, entra em vigor a nova taxa de juros atuariais do PREVI Futuro. Motivada pela redução de juros da economia brasileira, a alteração da taxa de 5,5% para 5% foi aprovada pelo Conselho Deliberativo em 14/12.

A mudança reduz a projeção do benefício futuro programado (Parte II) do Plano e impacta diretamente os benefícios calculados a partir de janeiro de 2013. Isso acontece porque o benefício a ser pago futuramente ao participante do PREVI Futuro é construído com base em três pilares: o tempo de contribuição para o plano, os níveis de contribuição e a expectativa de retorno dos investimentos. A alteração da taxa de juros atuariais envolve esse último item.

Como a economia do País passou a trabalhar com juros mais baixos, a expectativa de remuneração dos investimentos precisa ser adequada a metas realistas. Taxas menores provocam queda nos benefícios programados quando de seu cálculo, devido ao menor retorno projetado.

No Autoatendimento do site PREVI, o Simulador de Renda do PREVI Futuro utilizará como padrão a nova taxa atuarial de 5% a.a. nas projeções dos cálculos do benefício futuro. O limite máximo da taxa já havia sido alterado de 12% a.a. para 8% a.a., enquanto o mínimo permanece em 4% a.a. O índice selecionado na simulação deve ser compatível com o mercado e com o perfil de investimento do participante, para que as projeções dos benefícios não fiquem fora da realidade.

Por outro lado, a redução da taxa atuarial impacta positivamente operações de Empréstimo Simples e Financiamento Imobiliário. Os encargos, que já eram os menores do mercado, também serão de 5% a.a. + INPC para o PREVI Futuro, a partir de janeiro. Os sistemas estão sendo ajustados para contemplar as alterações e processar eventuais acertos nos saldos devedores. ●

Erratas da edição nº 167

“Contracheque à mão”, pág. 23

Há incorreções no caminho para aposentados e pensionistas acessarem o contracheque no site do BB e nos TAAs. Siga as instruções abaixo:

- *No site www.bb.com.br (versão atual):* acesse sua conta, informando agência, conta e senha de autoatendimento (8 dígitos). Clique em Serviços e Segurança, Outros Serviços, Outras Opções, BB Contracheque. Digite sua Identificação do empregado (matrícula sem DV), depois mês e ano.
- *No site www.bb.com.br (versão antiga):* acesse sua conta, informando agência, conta e senha de autoatendimento (8 dígitos), clique em Mais transações, Serviços, BB Contracheque. Digite sua matrícula sem DV em Identificação do empregado, depois mês e ano.
- *Nos Terminais de Autoatendimento do BB (TAA) com sistema antigo:* pressione Outras Opções, Saldos/ Extratos/Comprovantes, BB Contracheque. Digite sua Identificação/Matrícula sem DV e depois mês e ano.
- *Nos Terminais de Autoatendimento do BB (TAA) com sistema novo:* pressione Mais Transações, Extratos, Outros extratos, BB Contracheque. Digite sua Identificação/Matrícula sem DV e depois mês e ano.

“Crianças de 18 a 98 anos”, pág. 29

A idade do participante Carlos Antônio Conti é 75 anos, e não 85, como informado. ●



Eco Berrini ganha LEED Platinum

O Eco Berrini, imóvel de maior valor patrimonial da carteira da PREVI, conquistou em junho a certificação LEED Platinum, a mais alta graduação para edifícios comerciais de escritórios concedida pela ONG Green Building Council (GBC), reconhecida internacionalmente como uma das certificadoras sustentáveis mais importantes do mundo e uma das mais conceituadas no Brasil. O imóvel é o segundo do país a receber essa certificação. Atualmente, existem 954 edifícios certificados no nível Platinum em todo o mundo, apenas cinco na América Latina.

O Eco Berrini segue os requisitos de um projeto Green Building, otimizando o aproveitamento dos materiais e reduzindo impactos ambientais. Por isso, trata-se de um ativo imobiliário integralmente alinhado com as políticas de investimentos e de responsabilidade socioambiental da PREVI, plenamente capaz de proporcionar resultados econômico-financeiros compatíveis com as expectativas de nossos participantes.



Esforço dobrado



Com juros baixos, será preciso suar mais a camisa para atingir as metas e garantir recursos suficientes para o pagamento de benefícios no longo prazo.

As Políticas de Investimentos 2013-2019 da PREVI foram aprovadas no final de novembro pelo Conselho Deliberativo da Entidade. Coordenadas pela Diretoria de Planejamento, elas são elaboradas anualmente, sempre com um horizonte de seis anos. É esse conjunto de parâmetros que orienta a PREVI na gestão dos recursos dos participantes.

Em julho de 2011, a taxa de juros Selic, que serve de balizador aos investimentos no País e é definida pelo Comitê de Política Monetária, iniciou uma trajetória de redução. Naquela ocasião, o índice era de 12,5% e atualmente é de 7,25%. O cenário aponta para um período prolongado de juros baixos. “Com os juros altos, ficávamos em uma posição confortável só com a rentabilidade dos recursos aplicados em títulos públicos de renda fixa. O esforço de gestão era para melhorar ainda mais a rentabilidade”, explica Vitor Paulo Camargo Gonçalves, diretor de Planejamento da PREVI. “Agora, teremos que dobrar esforços para atingir as metas atuariais e conseguir os recursos necessários ao pagamento dos benefícios que queremos conceder no futuro.”

O Plano 1 tem como meta atuarial uma rentabilidade de INPC + 5%. O PREVI Futuro teve recentemente seu índice de referência reduzido de INPC + 5,5% ao ano para 5%, igual ao do Plano 1. O que isso significa na prática? Que estimamos que nossos investimentos podem obter essa rentabilidade e que ela é compatível com nossas reservas para assegurar o pagamento dos benefícios de forma perene. Com os juros baixos, os investimentos tendem a render menos

e fica mais difícil atingir as metas. E as metas têm que ser realistas. Elas têm que refletir o que é possível obter de rentabilidade com os investimentos, para garantir o equilíbrio dos planos.

“As Políticas de Investimentos procuram reagir a essa mudança de paradigma em relação aos juros”, continua Vitor Paulo. Isso significa que os gestores terão uma postura cada vez mais ativa na hora de buscar rentabilidade para os investimentos da PREVI. “O ajuste fino da gestão será mais exigido do que nunca. Vamos precisar de muita agilidade na tomada de decisões”, diz o diretor.

Foco na liquidez

Outro ajuste importante na Política de Investimentos é a busca por liquidez. Ou seja, por ativos que possam ser negociados facilmente e convertidos em dinheiro em caixa. E por que a PREVI precisa de dinheiro em caixa agora?

Porque o Plano 1 é um plano maduro, com muito mais aposentados recebendo benefícios do que funcionários na ativa ainda sem recebê-los. E esse número só crescerá nos próximos anos. Em breve, aproximadamente quinze anos, todos os participantes do Plano 1 deverão estar aposentados e recebendo seus benefícios. Portanto, é necessário ter dinheiro em caixa para cumprir esses compromissos.

Um olhar isolado sobre o patrimônio de aproximadamente R\$ 150 bilhões da PREVI pode dar a impressão de que a Entidade tem dinheiro sobrando. Esta é uma visão distorcida, que não traduz de forma



Vitor Paulo: “As Políticas de Investimentos procuram reagir a essa mudança de paradigma em relação aos juros”

fidedigna a realidade. A PREVI não é grande, nem pequena, ela é do tamanho dos seus compromissos. Todos os recursos do Plano 1 serão utilizados durante as décadas seguintes com o pagamento de benefícios. E esses recursos serão consumidos mais velozmente nos próximos anos, com o natural e esperado aumento do número de aposentados. “O ano de 2022 deverá ser o ápice do pagamento de benefícios para o Plano 1. Será quando teremos o maior volume de desembolsos a um maior número de pessoas”, lembra Vitor Paulo.

A busca por liquidez também vale para as participações em blocos de controle de empresas. A tendência, explica o diretor, é reduzir gradualmente esse tipo de participação, buscando outras estruturas acionárias, em que o controle é pulverizado, ou seja, a maior parte das ações é negociada em Bolsa e nenhum dos acionistas possui papéis suficientes para controlar a empresa. Deste modo, as ações ganham liquidez e passam a ser negociadas muito mais facilmente na Bolsa, permitindo melhor aproveitamento das oportunidades. “Isso eleva o valor de mercado da companhia”, diz Vitor Paulo.

A nova Política de Investimentos continua trilhando o caminho da diversificação. Assim, busca diminuir o risco dos investimentos e aumentar a rentabilidade. Essa diversificação abrange não apenas as classes de ativos (renda fixa, variável, fundos, imóveis etc.), mas também diferentes segmentos do mercado e regiões geográficas. “Procuramos carteiras variadas por setores, em que os eventuais efeitos negativos de determinada área da economia sejam contrabalançados pelo crescimento de outros”, explica Vitor Paulo. “Também vamos sair cada vez mais em busca de oportunidades em outras regiões do país, fora do eixo Sul-Sudeste.”

Transpondo fronteiras

A diversificação geográfica também traz uma novidade. Pela primeira vez, a PREVI vai investir no exterior. Serão quase R\$ 500 milhões entre recursos do Plano 1 e do

PREVI Futuro, que serão alocados em fundos em que a Entidade terá uma participação máxima de 25%. A estratégia segue a mesma lógica dos investimentos no Brasil, buscando equilibrar o risco e a rentabilidade dos diferentes mercados. “Há boa possibilidade de retorno mais alto em países da África e da Ásia”, diz Vitor Paulo.


Esses fundos no exterior seguem o modelo multimercado, investindo em diferentes classes de ativo, como títulos públicos, privados, ações, participações e projetos em outros países, onde quer que haja um bom equilíbrio entre o risco e o retorno. O valor inicial autorizado na Política de Investimentos, no entanto, é relativamente baixo em comparação com os recursos totais da PREVI. O motivo? Cautela. “Vamos começar devagar, para desenvolver conhecimento sobre como operar nesses mercados, sem descuidar das rentabilidades mesmo nesta fase inicial”, explica Vitor Paulo.

Não houve mudanças nos limites dos investimentos estruturados no Plano 1 e no PREVI Futuro. O chamado *private equity* continua como uma boa opção de rentabilidade de longo prazo. E, apesar da queda dos juros, o mercado de renda fixa permanece como item importante no cardápio de investimentos. No entanto, como a rentabilidade dos títulos públicos está em queda, a PREVI deve, nesta modalidade, concentrar-se em papéis com prazo de vencimento mais longo, que coincidam com as necessidades futuras de caixa e proporcionem ganhos maiores. Títulos privados de renda fixa também são bem-vindos na carteira dos dois planos, que podem investir nessa modalidade até 20% do total aplicado em renda fixa. Esses papéis são emitidos por empresas privadas como forma de captação de recursos e normalmente pagam juros mais altos do que os de títulos públicos. No entanto, em função do risco embutido, serão privilegiadas operações com vencimento mais curto. “Não tem havido muitas oportunidades disponíveis no mercado, mas continuamos de olho”, conclui Vitor Paulo.

Principais pontos da Política para o Plano 1

A principal novidade da Política do Plano 1 é o aumento do limite máximo para investimentos imobiliários, que sobe de 5% para 7,3% dos recursos garantidores. Na prática, isso representa até R\$ 3,5 bilhões a mais em aplicações nesse setor. O foco continua nos imóveis comerciais: shoppings, galpões industriais e edifícios corporativos. A locação desses imóveis é importante fonte de receitas para o pagamento dos benefícios. Mas, se antes os títulos públicos garantiam boa rentabilidade para os recursos de curto prazo, hoje é preciso intensificar a busca por alternativas, como investimentos imobiliários por meio de fundos. “Vamos operar seguindo a lógica de diversificação geográfica, para captar rentabilidade

em regiões do país que crescem mais do que a média nacional, como o Nordeste, o Centro-Oeste e cidades de médio porte”, explica Vitor Paulo.

A Política de Investimentos preserva o teto de aplicação em renda variável já praticado no Plano 1. “Apesar de se tratar de um plano maduro, vamos manter o limite para preservar a rentabilidade nesta fase de queda de juros”, diz Vitor Paulo. Ou seja, não vamos vender ações em baixa. A carteira de fundos de investimento multimercados, com rentabilidade descasada de índices inflacionários, também deve receber maior aporte de recursos. 



Limites de aplicações para 2013

	Mínimo %	Máximo %
Renda Variável	56,6	64,6
Renda Fixa	25,3	33,3
Imóveis	3,8	7,3
Operações com Participantes	1,1	5,1
Investimentos Estruturados	0	2,0
Investimento no Exterior	0	0,3

Principais pontos da Política para o PREVI Futuro

O PREVI Futuro vive um momento totalmente distinto do Plano 1. É um plano de apenas 14 anos, que conta com as contribuições dos participantes na ativa, acompanhadas pelo BB, e praticamente ainda não paga benefícios. Ou seja, seu patrimônio vem crescendo rapidamente.

“O PREVI Futuro é um plano jovem, em fase de acumulação, e, no longo prazo, a renda variável supera a fixa em todos os cenários”, lembra Vitor Paulo. Para o PREVI Futuro, há um apetite maior por aquisições, aproveitando para comprar ações hoje em baixa, mas com tendência de valorização. Por ainda estar distante do período em que o plano

terá desembolsos grandes com o pagamento das aposentadorias, há tempo para recuperação na eventualidade de um investimento não obter a rentabilidade esperada.

A Política de Investimentos para o PREVI Futuro manteve o já arrojado percentual de aplicações em renda variável em até 50% no Perfil PREVI, que corresponde ao perfil de investimento adotado por 90% dos participantes do Plano. Nos perfis Conservador, Moderado e Agressivo, também não houve mudanças.

No caso da renda fixa, a alocação de recursos permanece a mesma, mas o perfil da carteira tende a buscar títulos de prazos mais longos, porque não há grande desembolso com o pagamento de benefícios a participantes no curto prazo. No caso dos investimentos em imóveis, o limite também continua igual. ●



Mínimo %

Máximo %

	Mínimo %	Máximo %
Renda Variável*	0	50
Renda Fixa	21	95
Imóveis	0	8
Operações com Participantes	5	15
Investimentos Estruturados	0	5
Investimento no Exterior	0	1

*Conforme perfis de investimento oferecidos

Participantes conhecem fábricas de alimentos e aviões



*Aposentados do Plano 1 conheceram
a Embraer em São José dos Campos*

BRF Brasil Foods e Embraer:
últimas paradas do Programa de Visitas de
Associados às Empresas Participadas em 2012 



Em Uberlândia, 14 participantes da PREVI visitaram as instalações da BRF

“Estar aqui hoje, visitando a Embraer e conhecendo a empresa por dentro é a realização de um sonho de infância. Nossa imaginação vai longe quando se pensa em uma fábrica de aviões. Ver de perto como esses equipamentos incríveis são feitos não tem preço. E poder realizar esse sonho a partir de uma iniciativa da PREVI é muito gratificante. Além de saciar nossa curiosidade de saber como a empresa funciona, essa visita nos permitiu entender melhor a companhia, saber mais sobre os seus números, que nos interessam muito: afinal, somos investidores e donos de uma fatia dela”. Foi assim que Ivan Brugali, 54 anos, aposentado do Plano 1, definiu a sensação de ser incluído nesta etapa do Programa de Visitas de Associados às Empresas Participadas. Os grupos de aposentados e funcionários da ativa que, nos meses de outubro e dezembro, estiveram nas instalações da Brasil Foods e da Embraer, em Minas Gerais e São Paulo, respectivamente, expressaram satisfação em conhecer essas empresas, onde a PREVI investe seus recursos.

BRF Brasil Foods: gigante do setor

Em 30 de outubro, a PREVI realizou a quarta edição do Programa de Visitas. Na ocasião, 14 aposentados e pensionistas conheceram as plantas da BRF Brasil Foods, em Uberlândia, no Triângulo Mineiro.

A empresa, na qual a PREVI possui 12,18% de participação, nasceu como um dos maiores *players* globais do setor alimentício em 2009, a partir da associação entre Perdigão e Sadia. A BRF atua nos segmentos de carnes (aves, suínos e

bovinos), alimentos industrializados (margarinas e massas) e produtos lácteos, com marcas consagradas. E responde por mais de 9% das exportações mundiais de produtos à base de proteína animal, sendo a única companhia brasileira com rede de distribuição em todo o território nacional.

Recebidos pelo executivo de Relações com Investidores, Bruno Meniquetti, os participantes conheceram as estruturas de uma das granjas, da fábrica de margarinas e o centro de distribuição da empresa, em Uberlândia. “A Brasil Foods já nasceu grande. Com mais de três mil produtos em portfólio, nosso objetivo, após a fusão [em julho de 2011], é construir uma sólida multinacional brasileira do setor de alimentos, motivo de satisfação e orgulho para nossa equipe”, explicou Bruno, revelando a felicidade de receber representantes de um investidor tão importante. “É um prazer receber aqui um grupo tão seleta. Esse tipo de ação traz transparência para a relação entre investidores e empresas participadas”, avaliou.



Lucas Gassu: “Programas como esse comprovam o cuidado da PREVI com seus associados”

Omar Borges, 62 anos, dos quais 28 deles dedicados ao BB, era um dos participantes mais entusiasmados. “Recebi um e-mail me convidando para a visita e aceitei na hora. Tenho muito interesse em conhecer coisas e lugares novos, e estar aqui, aprendendo como funciona essa fábrica, é muito bom. Acho essa aproximação entre PREVI e associados, sejam eles ativos ou aposentados, essencial para mostrar onde nosso dinheiro está bem investido. Essa visita à BR Foods, além de possibilitar conhecer a empresa, serviu para sentirmos orgulho da visão estratégica que a PREVI implementa para assegurar o fortalecimento da Entidade”, revelou o aposentado, acrescentando que, se convidado, adoraria conhecer outras empresas participadas.

Para Lucas Alberto Guassu, 29 anos, analista da Superintendência Regional do BB em Uberlândia, a visita à planta da BRF foi uma oportunidade única de conferir onde os recursos da PREVI estão alocados. “Fiquei feliz com o convite. Entrar na sede de uma empresa como essa, que produz alimentos consumidos no nosso dia a dia, entender como ela funciona, torna mais palpável a importância dos negócios nos quais investimos. Programas como esse comprovam o cuidado da PREVI com seus associados”, concluiu.

O aposentado do Plano 1, José Pinto de Resende, também ficou satisfeito em conhecer a Brasil Foods mais de perto e elogiou a iniciativa. “Quero agradecer por ter sido um dos selecionados para a visita na BRF. A cada dia que passa podemos confiar mais no nosso fundo de pensão, por saber escolher seus parceiros de modo que suas aplicações são sempre direcionadas para empresas rentáveis, organizadas e bem dirigidas. Fomos muito bem recebidos, e fiquei muito satisfeito com o que vi”, revelou José.


Os associados puderam conferir a construção minuciosa das aeronaves da Embraer

Um voo nas asas da Embraer

No dia 7 de dezembro foi a vez de 17 participantes, todos aposentados do Plano 1, conhecerem por dentro a Embraer. A quinta e última parada do Programa de Visitas em 2012 foi à planta da Empresa Brasileira de Aeronáutica, em São José dos Campos (SP).

A Embraer, empresa na qual a PREVI detém 8,44% de participação, é hoje uma das maiores companhias aeroespaciais do mundo. Com mais de 40 anos de existência, atua em todas as etapas de um processo complexo: projeto, desenvolvimento, fabricação, venda e suporte pós-venda de aeronaves para os segmentos de aviação comercial e executiva, além de oferecer soluções integradas para defesa e segurança. Operando em 80 países, tornou-se líder no mercado de jatos comerciais com até 120 assentos, além de fabricar alguns dos melhores modelos executivos e ter ingressado, recentemente, no setor de defesa.

Os visitantes foram recebidos pelo diretor de Relação com Investidores da Embraer, Luciano Fróes, que detalhou os negócios e o funcionamento da companhia. “É um prazer receber vocês, participantes da PREVI, umas das nossas mais importantes investidoras”, revelou. Ele explicou que, atualmente, a empresa conta com aproximadamente 15 mil funcionários apenas em sua matriz, produzindo 16 modelos de aeronaves, entre jatos executivos, comerciais e de defesa e segurança.

“Contamos com mais de cinco mil aeronaves, operando nos cinco continentes. Isso mostra a importância do nosso negócio. É importante lembrar que a Embraer é mais do que uma fábrica de aviões, é um integrador de sistemas de alta tecnologia e soluções”, explicou o executivo. 





Os visitantes conheceram o Centro de Realidade Virtual, que permite observar, em 3D, o interior das aeronaves

Visita em 3D

Após a apresentação institucional, os participantes conheceram as instalações industriais de aviões, onde puderam conferir a construção minuciosa de aeronaves como os jatos das famílias Legacy 600/650 e Embraer 170/190. Na sequência, o grupo foi convidado a entrar no Centro de Realidade Virtual, que permite observar, em 3D, o interior das aeronaves.

Durante a visita, os participantes descreviam a experiência de conhecer a fábrica de aviões. “Fiquei muito feliz em ter sido selecionado para conhecer a Embraer. Esse programa dá legitimidade aos investimentos feitos pela PREVI. Mostra que os negócios estão sendo bem geridos. Afinal, como diz o ditado: o que engorda o gado é o olho do dono”, disse Emerson Martins, 65 anos, funcionário do BB por 29 anos, que se aposentou como gerente da Agência de Boituva, no interior de São Paulo.

Para Honório Almirão Filho, o Programa de Visitas da PREVI fortalece a cultura de aproximação que já existe entre o BB e a Embraer. “Eu me aposentei em 2007, como gerente de Negócios Internacionais na agência que temos aqui, dentro da Embraer. Ter a oportunidade de conhecer essa empresa por dentro, entender seu negócio e ver como os aviões são feitos representam um privilégio e um grande aprendizado”, revelou o aposentado, que trabalhou por 32 anos no BB.



Emilce Teixeira, José Cossi e José Roberto Barros, aposentados do Plano 1, que, junto com outros 14 participantes, conheceram a Embraer por dentro

O casal Emilce Elena Teixeira, 55 anos, e José Roberto da Silva Nogueira Barros, 62, também demonstrou prazer em conhecer a Embraer por dentro. “O Programa de Visitas nos permite ver de perto aquilo que imaginamos que a Embraer é: uma empresa sólida, eficiente, que constrói seus equipamentos com cuidado”, comentou a aposentada, que dedicou 28 anos de trabalho ao BB. José Roberto, que foi funcionário por 29 anos e chegou a gerente de expediente em São José dos Campos, revelou que só conhecia a empresa por fora. “Conhecê-la por dentro é muito interessante. Com mais de 15 mil funcionários, a Embraer é maior do que muita cidade do Brasil. É interessante ver como se montou uma estrutura para fazer com que tudo dê certo”, registrou.

José Cossi, 80 anos – 35 deles dedicados ao BB, pelo qual se aposentou como gerente da agência Centro de São José dos Campos –, foi outro que demonstrou entusiasmo na visita. “A Embraer é uma empresa de sucesso, que tem um espírito de profissionalismo semelhante ao dos funcionários do Banco. Trazer os participantes para conhecê-la de perto é uma iniciativa muito interessante e importante. Faltava esse trabalho de aproximação conosco, porque aqui está o capital da PREVI, o nosso investimento”, explicou o aposentado.



Perfil da BRF Brasil Foods

A BRF atua nos segmentos de carnes, margarinas, massas e produtos lácteos. Com faturamento líquido de R\$ 25,7 bilhões em 2011, a Brasil Foods está entre as maiores empresas globais de alimentos em valor de mercado.

Entre suas divisões de negócios estão Sadia, Perdigão, Perdix, Elegê, Qualy e Cotochês.

Com cerca de 20% de participação no comércio mundial de aves, a BRF é a terceira maior exportadora brasileira, possui 61 unidades de produção, 42 centros de distribuição no Brasil, sete unidades de produção e 19 escritórios no exterior. A empresa tem 120 mil funcionários e atende 135 mil pessoas por meio de programas sociais.

Programa continua em 2013

Durante o ano de 2012, a PREVI levou mais de cem pessoas, entre ativos e aposentados, a visitar cinco empresas participadas: Metrô-Rio, do Grupo Invepar; Usina Termopernambuco, na qual a PREVI investe indiretamente, por meio da Neoenergia; Randon; além da Embraer e da BRF Brasil Foods.

Em 2013, a PREVI pretende dar sequência ao Programa, com visitas a outras empresas. Mantenha seu cadastro atualizado, pois os convites são enviados aos participantes por e-mail.

O Programa de Visitas de Associados às Empresas Participadas tem o objetivo de compartilhar com funcionários e aposentados o acompanhamento feito pela PREVI de seus investimentos, além de aproximar a Entidade dos participantes. ●

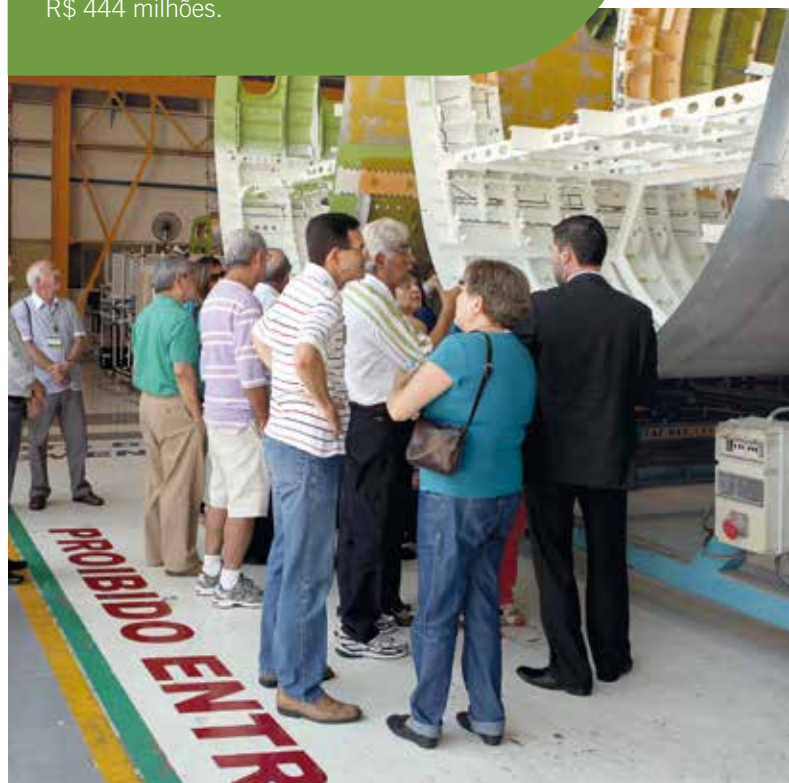
Perfil da Embraer

A Embraer é hoje uma das maiores empresas aeroespaciais do mundo. Com parceiros de renome internacional, há mais de 40 anos a empresa vem contribuindo para integrar o mundo pela aviação, diminuindo a distância entre os países e oferecendo o que existe de mais moderno em tecnologia, versatilidade e conforto em aeronaves.

Ao mesmo tempo em que busca gerar lucro para os acionistas, a empresa protege o meio ambiente e leva melhorias à vida de clientes e colaboradores.

Atualmente, a Embraer mantém três linhas de aviação, produzindo 16 modelos de aeronaves, sendo sete executivos, quatro comerciais e cinco de defesa e segurança. O Brasil representa 17% do mercado mundial da empresa. A empresa possui seis unidades de produção no Brasil e 11 no exterior e emprega 17.970 pessoas.

Até setembro de 2012, a Embraer apresentou receita líquida de R\$ 8,2 bilhões e lucro líquido de R\$ 444 milhões.



Mudanças no Empréstimo Simples

Limite sobe para R\$ 120 mil e prazos chegam a 120 meses, dependendo da faixa etária do participante do Plano 1

A PREVI adotou novas regras para a concessão de Empréstimo Simples (ES) aos participantes do Plano 1. As medidas foram aplicadas para dar continuidade à prestação do serviço a todas as faixas etárias. As novas condições entraram em vigor no mês de novembro. Veja as respostas para as principais dúvidas sobre as regras para a concessão desse tipo de financiamento.

Qual é o novo limite de crédito?

O limite do valor do empréstimo subiu de R\$ 110 mil para R\$ 120 mil. Outra medida importante é que esse teto passa a ser reajustado anualmente, todo mês de novembro, de acordo com a variação do INPC.

Como ficam os prazos?

O prazo máximo de pagamento, que era de 96 meses, passa a variar de 60 a 120 meses, dependendo da faixa etária do participante. Para calcular esse tempo, é utilizada uma metodologia, em que a idade do participante somada ao número de parcelas do financiamento deve ser igual ou menor do que 170.

Com isso, as faixas etárias e os respectivos prazos passam a ser:

Até 50 anos	120 meses
De 51 até 62 anos	108 meses
De 63 até 74 anos	96 meses
De 75 até 86 anos	84 meses
De 87 até 98 anos	72 meses
Acima de 99 anos	60 meses

Vale lembrar que os prazos são definidos em múltiplos de 12 meses, não sendo possível fracioná-los. Ou seja, não é possível contratar empréstimo, por exemplo, por 86 meses.

Exemplo: o prazo de pagamento para um participante com 84 anos será de 7 anos porque subtraindo 84 de 170 encontramos 86 meses. Como não há este prazo na tabela, considera-se o prazo máximo de 84 meses. Para calcularmos em anos, divide-se 86 por 12 e obtém-se 7,17, o que corresponde a 7 anos.

Por que a PREVI efetuou o escalonamento do prazo de contratação por idade?

O escalonamento por idade garante maior equilíbrio às operações de crédito. Atualmente, pouco mais da metade dos 115 mil participantes do Plano 1 possuem contratos de Empréstimo Simples, que somam R\$ 3,6 bilhões. Com as novas condições, cerca de 76 mil participantes, com idade até 62 anos, contam com o aumento do prazo máximo das operações. Assim, grande parte dos associados poderá firmar ou renovar contratos de empréstimo por valores maiores e pagando prestações menores.

Por que não disponibilizar a todos os participantes o prazo de 120 meses para pagamento, uma vez que o ES inclui uma taxa para o Fundo de Quitação por Morte nas prestações?

A segmentação de prazos foi a forma encontrada pela PREVI para viabilizar o aumento do teto para R\$ 120 mil e a concessão em prazos máximos de pagamento de acordo com a faixa etária. É preciso lembrar que as linhas de crédito oferecidas por fundos de pensão e instituições financeiras com prazos mais elásticos exigem garantias adicionais, compensando o risco com juros mais altos, seguros de crédito e garantias fiduciárias, o que não acontece com os empréstimos da PREVI.

Além disso, é importante notar que algumas condições-chave foram mantidas, como a segmentação em três faixas do Fundo de Quitação por Morte (FQM): 0,7% para participantes até 59 anos; 1,3% para a faixa de 60 a 69 anos; e 2,5% para os participantes acima de 70 anos. Vale lembrar que o FQM serve para cobrir os empréstimos em caso de falecimento do participante e é fundamental para o equilíbrio da carteira de crédito.

Preservar as faixas previamente adotadas no FQM possibilitou manter os empréstimos acessíveis para as faixas de idades mais avançadas. Os estudos realizados mostram que uma segmentação com número maior de faixas etárias para cobrança do FQM elevaria significativamente as alíquotas do Fundo para participantes acima de 70 anos. Isso inviabilizaria a oferta do serviço para esses participantes, pois teria impacto expressivo no valor das prestações.

Um empréstimo contratado há três meses, por exemplo, poderá ser renovado pelos novos parâmetros?

Sim. Excepcionalmente, os participantes que possuem operações contratadas antes do “lançamento” das novas condições, estão liberados da carência de seis prestações pagas. Isso significa que uma pessoa de 50 anos com um empréstimo de R\$ 110 mil em 96 meses poderá renová-lo, de acordo com as novas condições, por um valor de R\$ 120 mil em até 120 meses, se tiver margem consignável para isso. Outro participante, de 80 anos, com um empréstimo semelhante, poderia renová-lo com valor de R\$ 120 mil e um prazo de 84 meses. É bom lembrar que foi mantida a possibilidade de contrair até duas operações de ES Rotativo, respeitado o teto proposto, além da operação de ES Finimob, destinado à liquidação antecipada de financiamentos imobiliários.

Como fica a carência para renovação do Empréstimo Simples?

A carência de seis meses foi mantida, assim como a Taxa de Administração de 0,2% sobre o valor bruto da concessão. A cobrança da Taxa do Fundo de Liquidez continua suspensa até a próxima avaliação.

Ainda é possível contratar o ES modalidade Série 10?

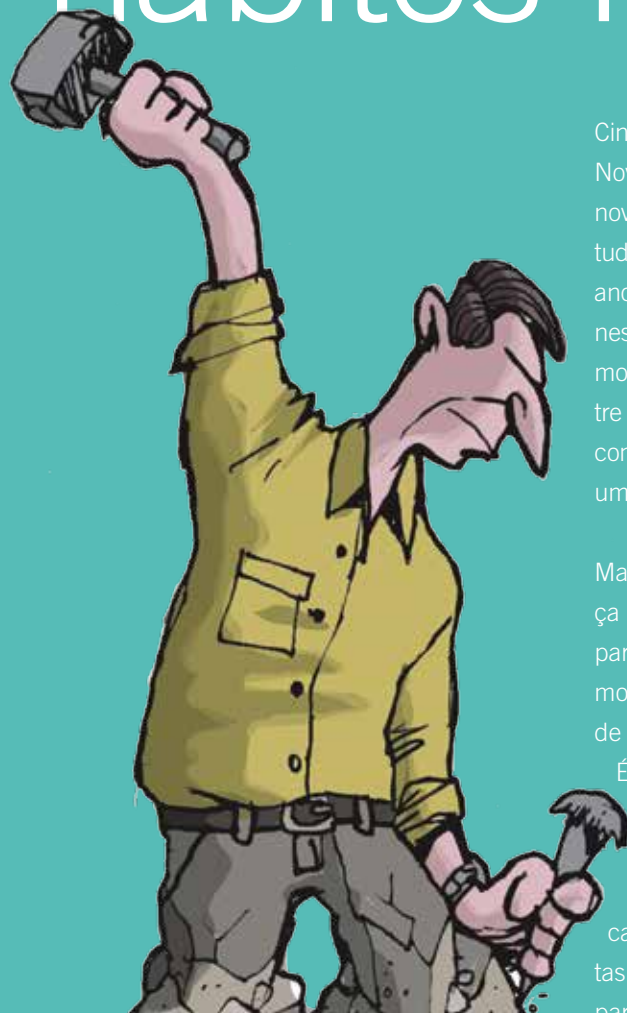
Não. Esse tipo de empréstimo, em que não há cobrança de prestações nos meses de janeiro e fevereiro, foi extinto. Os contratos previamente firmados serão cumpridos até a liquidação. No entanto, se o participante renovar o empréstimo, a renovação se dará de acordo com as novas condições em vigor, ou seja, com o pagamento de 12 prestações no período de um ano. Na prática, além de esta modalidade ter prestação maior do que a da Série 12, tinha baixa procura pelos participantes.

E para o PREVI Futuro? Houve alguma alteração nos parâmetros de contratação do Empréstimo Simples?

Não. Por se tratar de um plano ainda jovem e em fase de acumulação de recursos, não é possível aumentar os limites de crédito para o PREVI Futuro neste momento. Estamos “no teto”, cumprindo a legislação que permite emprestar até 15% dos recursos garantidores do Plano, para operações de empréstimo e financiamento imobiliário. ●

Bem-
estar

Ano novo, hábitos novos?!



Cinco, quatro, três, dois, um... Feliz Ano Novo!!! Com a chegada de 2013, são 365 dias novinhos em folha para colocar em prática tudo aquilo que se desejou ou prometeu no ano anterior e não foi cumprido. É comum, nessa virada de ano, propormos a nós mesmos trocar hábitos negativos por positivos. Entre os campeões da lista estão: parar de fumar, começar a fazer exercícios, emagrecer, fazer um novo curso, procurar um novo emprego.

Mas mudar hábitos não é simples, e ter força de vontade é uma das principais virtudes para fazer as coisas acontecerem. Pesquisas mostram que não é verdadeira a máxima de que mudamos pouco ao longo da vida.

É possível, sim, deixar para trás comportamentos que nos incomodam – como assistir à TV até de madrugada, comer muito, manter-se sedentário ou tomar café demais. Nesta reportagem, especialistas explicam como potencializar essa força para tornar nossos desejos realidade e o ano novo de fato diferente.

Temos a tendência de fazer muitas coisas sem refletir sobre elas. Escovar os dentes, dirigir e tomar banho são exemplos. Como se ligássemos o ‘piloto automático’. Estes são hábitos bons, saudáveis. No entanto, quando assumimos ações repetidas que podem gerar mal-estar, fazer mal ao corpo, ou não nos permitem evoluir, aí, sim, precisamos mudar. Porém, perceber e alterar algo rotineiro é um grande desafio. “Para mudar um hábito, temos de assumir a direção, ter consciência desse comportamento repetitivo, o que exige esforço. Além disso, nem sempre somos capazes de visualizar os benefícios que uma mudança promete, porque às vezes nem enxergamos que um hábito gera desconforto ou nos faz mal. O que é novo pode também nos trazer insegurança e gerar desistência”, revela Billy Nascimento, biomédico, doutor em Neurofisiologia pelo Instituto de Biofísica da UFRJ, fundador e CEO da Forebrain Neurotecnologia.

Nossos hábitos são padrões de comportamento registrados pelo cérebro, e a busca para alterá-los pode demandar um grande empenho. O cérebro tende a se esforçar para aprender coisas novas e não para mudar o que já conhece. Billy afirma que os seres humanos tendem a ter comportamentos adaptativos, de forma a garantir uma melhor sobrevivência para si mesmos. Por isso, têm a capacidade de entender que ações feitas hoje influenciam diretamente o futuro. “Alterar um mau hábito, hoje, pode significar ter uma vida mais saudável em todos os aspectos, lá na frente”, revela o biomédico.

Para a psicóloga Julia Andrade, especializada em Psicoterapias Corporal e Junguiana pela PUC-Rio, qualquer troca de hábito marca uma nova fase de vida. “Um fenômeno coletivo próprio da virada de ano são as práticas que ritualizam uma ligação com o divino: acender velas e jogar flores no mar, para quem pertence ou não a uma religião específica, são gestos que expressam a busca de uma força maior que dê apoio aos anseios de mudança. Por isso, é muito comum as pessoas se comprometerem com essas intenções nos festejos de fim do ano. Pode-se convencionar esse dia ou outro dia qualquer como o início de uma nova etapa, mas ela só irá se consolidar nas ações do dia a dia. Pensar que uma alteração é para sempre pode ser penoso em alguns casos. Vale seguir o exemplo de quem conhece bem as dificuldades desse tema – como os Alcoólicos Anônimos – e



Billy Nascimento: “Alterar um mau hábito, hoje, pode significar ter uma vida mais saudável”

refazer diariamente o compromisso, lembrando o que motivou a mudança de hábito”, explica a psicóloga.

Janaína Ferreira Alves, professora de Gestão de Pessoas e Liderança do Ibmecc, sustenta que é importante ter vontade própria, mas apoio e estímulo externos podem ser úteis para promover as mudanças que se desejam. “A força de vontade para fazer qualquer coisa, inclusive alterar hábitos, vem de dentro, sempre. Podemos até encontrar um apoio, mas essa força vem do querer, e o querer vem de dentro de nós. Quando nos damos conta do que queremos, fazemos as mudanças acontecerem mas, quando isso não ocorre, procuramos ajuda”. Janaína acrescenta que a força de vontade é individual e, para que as coisas deem certo, não se deve transferir a responsabilidade para o outro. “Quando as situações ficam difíceis, temos a tendência de colocar a responsabilidade em outra pessoa. Muita gente diz: ‘poxa, se fulano me ajudasse a cuidar das crianças, eu teria tempo para fazer ginástica’. Mas não é assim que funciona. A responsabilidade de arrumar tempo é sua. Você tem de negociar consigo mesmo para arrumar esse tempo. Pode ser mais fácil jogar a responsabilidade para o outro porque gera um desconforto muito grande perceber que não estamos fazendo o movimento de mudança que deveríamos. Fica um conflito interno entre o querer e o não fazer”, observa. 🤝

Força de vontade é essencial

Para mudar hábitos é preciso ter, além de força de vontade, pensamento positivo. Segundo pesquisadores americanos, alterações de comportamento motivadas unicamente por aspectos negativos – como culpa, medo ou arrependimento – não são efetivas. A mudança de longa duração é mais provável quando enraizada no pensamento positivo. O ideal é trocar o conceito de felicidade, que remete aos prazeres momentâneos, pela ideia de bem-estar. É preciso, no entanto, ficar atento, pois qualquer exagero pode fazer aflorar um lado negativo da força de vontade, e o pretense bem-estar pode virar um tormento. Pessoas com pouca flexibilidade podem transformar autocontrole e disciplina em neurose e obsessão, como os que malham compulsivamente, os que cortam radicalmente doces e bebidas e os que se limitam a economizar dinheiro.

“Não adianta ter apenas a intenção de mudar, sem querer fazer nada, esperando um milagre. É preciso querer, convencer-se da importância disso para sua vida e da necessidade de agir. Toda mudança pressupõe trabalho e é preciso estar pronto para agir e lutar para que ela ocorra. Com o acompanhamento profissional, esse processo pode se tornar mais prazeroso e menos sofrido: a pessoa muda superando cada uma de suas dificuldades”, explica Julia.

Se todos sabem que alterar hábitos não é fácil, o que poucos entendem é de onde vem essa dificuldade. “É difícil mudá-los justamente porque são hábitos, estão incorporados ao dia a dia de uma pessoa, que os pratica automaticamente, sem pensar e sem se dar conta, como algo mecânico”, explica Billy. Mas ele alerta: “mesmo que os hábitos sejam prejudiciais, quando alguém persiste neles é sinal de que obtém algum ganho em mantê-los”.

E quando não há prejuízo, para que mudar?

Uma coisa é certa: não pensamos em abandonar algo que acreditamos não nos prejudicar. “Quando alguém pensa em mudar um hábito, isso indica que ele mais perde do que ganha na manutenção desse comportamento repetitivo. Como o processo não é fácil, vale a pena continuar tentando, mesmo após frustrações. E, para que a mudança realmente ocorra, é preciso entender cada uma das dificuldades que surgem. É comum desanimar diante de um obstáculo, mas não se pode desistir. Vale analisar a situação, descobrir o que está sendo feito de errado e, se preciso, procurar ajuda especializada para chegar ao objetivo final”, explica Julia.

Nosso inconsciente resiste às mudanças justamente por ser programado para economizar esforços. Aquilo que fazemos rotineiramente torna-se fácil e, por incrível que pareça, representa um recurso para facilitar nosso dia a dia. “Imagine se você tivesse de tornar consciente o ato de andar, comer, dirigir. O problema ocorre quando alguns de seus padrões de hábito inconscientes não funcionam mais tão bem para você. Eles podem automaticamente impedir você de obter o que quer”, lembra Billy.

De acordo com professora Janaína, a força de vontade, a motivação e a disciplina são fundamentais para nos livrarmos de um comportamento que aprisiona, como a preguiça. “Mudar dá trabalho, é sofrido. É cômodo ficar na zona de conforto, mas, seguramente, o ‘não movimento’ dá muito mais trabalho. Porque o desconforto da mudança acontece durante um período, mas depois você chega ao estágio em que fica satisfeito, feliz e, sucessivamente, atinge outro patamar, de maior conforto ainda”, revela.



Por que algumas ações se tornam repetitivas?

Nos últimos anos, pesquisas vêm mostrando que o caminho para se livrar de um mau hábito não é tentar eliminá-lo, mas substituí-lo por outro, bom. O jornalista americano Charles Duhigg revela em seu livro *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business (O Poder do Hábito: Por que Fazemos o que Fazemos na Vida e nos Negócios)* que a chave para se exercitar regularmente, perder peso, tornar-se uma pessoa mais produtiva e ter sucesso é entender como os hábitos funcionam. Transformar algo negativo em positivo pode gerar bilhões e significar a diferença entre fracasso e sucesso, vida e morte.

Os especialistas são unânimes em afirmar que os hábitos se formam a partir da repetição. São caminhos gravados em nossos neurônios, e não adianta querer eliminá-los simplesmente, pois eles permanecem. A não ser que você grave novos e, de preferência, bons hábitos por cima. Como nosso cérebro prefere ações automáticas, com uma dose de disciplina e persistência, é possível reprogramá-lo. Para isso, basta identificar os comportamentos que incomodam e entender os gatilhos que os disparam. Logo ficará mais simples substituí-los por alternativas que só façam bem. Seja trocar biscoitos gordurosos por uma barra de cereal; ler um livro em vez de ver TV antes de dormir; ou mesmo preferir subir de escada e não de elevador para o trabalho. “Pense no que você quer mudar e seja positivo. Quando a coisa parecer difícil demais, lembre-se: só precisamos repetir o esforço de início para automatizar o bom comportamento por toda a vida”, lembra Julia.

É importante considerar também que é raro alguém ser bem-sucedido na primeira tentativa de abandonar um hábito ruim. “Ao se propor mudar, a pessoa deve se dar um prazo e criar uma linha de ação a ser seguida aos poucos. O cérebro trabalha melhor com especificação. Se quer um novo hábito, o segredo é a repetição. A ideia é dar uma nova rota para seu cérebro. Ele tende a voltar para a rota antiga, mas, depois de algumas repetições, aprende a nova”, afirma Billy.

A insatisfação como gatilho

A insatisfação é um gatilho para promover alterações nos hábitos diários. No entanto, há outros fatores capazes de impulsionar mudanças. “O querer é nosso, mas um estímulo vindo do outro pode ser motivador. Um exemplo clássico é o das pessoas que começam a fazer exercício físico num momento ruim da vida, como uma separação. Nesses casos, a autoestima está lá embaixo e aquele que foi abandonado quer ficar bonito para conquistar outro amor. Assim, de um momento triste nasce o desejo de uma mudança que será positiva na própria vida”, comenta Janaína.

Julia observa que a palavra ‘mudança’ provoca medo em muita gente. Subentende a necessidade de se fazer um novo movimento direcionado para um lugar lá na frente, onde se quer chegar, com possibilidades de sucesso ou fracasso ainda desconhecidas. Muitos preferem permanecer em relações afetivas desgastadas, trabalhos que não trazem satisfação, hábitos que já dão sinais de que

Julia Andrade: “Não adianta ter apenas a intenção de mudar, sem querer fazer nada, esperando um milagre. É preciso querer”



fazem mal à saúde apenas por temer o resultado dessas mudanças. Mudança não combina com apego à zona de conforto nem com uma autoimagem cristalizada, de quem pensa 'eu nasci assim, vou ser sempre assim'. "A crença que se tinha de que o cérebro só crescia na fase da infância já não serve mais como desculpa para não mudar. Sabe-se hoje, graças à neurociência, da existência da neuroplasticidade, que é a capacidade de remapearmos as conexões de nossas células nervosas. Novos aprendizados sempre podem promover novas respostas durante a vida, não apenas quando se é criança", explica Julia.

Mas a decisão de mudar um hábito só virá a partir do reconhecimento de que algo definitivamente não vai bem, ou de que pode ser melhorado. Embora cause desconforto, o conflito em si não é algo negativo. "Sem ele, não haveria as mudanças tão necessárias ao desenvolvimento humano. O conflito só se torna negativo quando, ao contrário, paralisa por falta de recursos internos", conta a psicóloga.



*Janaína Ferreira Alves:
"A força de vontade
para fazer qualquer coisa,
inclusive alterar hábitos,
vem de dentro, sempre"*

Acelerando a mudança

Para mudar, o ideal é começar combatendo hábitos fáceis de serem desfeitos, antes de assumir desafios mais complicados. "Parar de fumar ou roer unha é bem difícil. Mas parar de comer fritura é mais fácil, basta substituir esse tipo de alimento por outros. Aprender com os pequenos maus hábitos ajuda a promover a mudança dos grandes. E mais: atacar tudo de uma vez pode gerar muito estresse e até frustração: fica muito difícil dar conta", alerta Janaína.

Outro truque para ter sucesso é evitar os sabotadores. "O ser humano é biopsicossocial: biológico, social e emocional. Assim, andar com pessoas que desejam o bem para você é a melhor receita. Para isso, vale selecionar na própria rotina as pessoas que podem ajudá-lo a cumprir o objetivo", diz Janaína. Em outras palavras, vale a pena combinar a corrida com um amigo que adora esportes tanto quanto evitar por um tempo almoços com colegas de trabalho que não estão preocupados em contar calorias. Qualquer recurso que ajude a manter o foco durante o processo é bem-vindo. "Todo hábito pode ser quebrado, porque é apenas uma forma de pensar repetitiva. A palavra-chave é perseverança", garante.

A frequência das repetições também conta: não adianta, por exemplo, ir à academia uma vez por semana e reclamar que continua sendo difícil acordar cedo para encarar os exercícios. Repetição com alta frequência traz muito mais resultados do que ações esporádicas. No começo, as sensações de esforço e até irritação estarão lá. Para quebrá-las, só insistindo mesmo. "É importante não desanimar com recaídas e pequenas falhas. É preciso manter a perseverança e ter paciência com você mesmo para tentar de novo. Recaídas fazem parte do processo. Comeu um chocolate? Na próxima refeição, volte para a dieta. A sensação de ter conseguido cumprir um objetivo é muito boa", lembra Julia.

Um roteiro para aumentar seu autocontrole

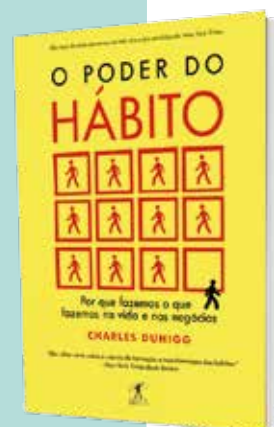
- Ponha no papel as mudanças que deseja realizar. Ao conseguir cumpri-las, trace novas metas.
- Proponha-se metas realistas. Não adianta querer perder 10 kg em um mês, porque, se não conseguir o resultado desejado, se sentirá frustrado e desestimulado.
- Realize uma mudança de cada vez. Vá aos poucos. Não tente alterar vários hábitos ao mesmo tempo, pois a chance de dar errado e gerar frustração é grande.
- Comece com pequenos desafios diários.
- Estabeleça hábitos saudáveis, como adotar uma dieta equilibrada, fazer exercícios físicos ou divertir-se com amigos.
- Marque na agenda os compromissos com você mesmo, e seja generoso com o tempo dedicado a eles. Se as mudanças tiverem hora marcada para acontecer, como as demais tarefas diárias, fica mais fácil realizá-las.
- Peça ajuda para colocar suas ideias em prática. Se amigos e familiares não forem suficientes, procure um especialista que possa facilitar a concretização de seus objetivos.

CURTA DICA


Força de Vontade – a Redescoberta do Poder Humano, Roy Baumeister e John Tierney (Lafonte) – Para construir uma vida equilibrada, o psicólogo norte-americano concluiu, após ampla pesquisa, que a chave para o sucesso pessoal é a força de vontade, baseada no autocontrole.

O Poder do Hábito: Por que Fazemos o que Fazemos na Vida e nos Negócios, Charles Duhigg (Objetiva) – O repórter investigativo do *New York Times* elabora um argumento animador: a chave para mudar hábitos é entender como eles funcionam. Transformá-los pode gerar bilhões e significar a diferença entre fracasso e sucesso.

A Cozinha da Saúde – Hábitos e Receitas Para Uma Vida Saudável, Ferran Adrià, Valentín Fuster e Josep Corbella (Senac São Paulo) – Os autores dão conselhos práticos e soluções interessantes para aprimorar a qualidade de vida. Eles defendem que não é necessário eliminar totalmente um alimento do cardápio, mas sim ajustar os hábitos. ●



Espírito de união



No Ano Internacional das Cooperativas, a Revista homenageia o espírito associativo, característica marcante dos participantes

A Ação da Cidadania contra a Fome, a Miséria e pela Vida – organização criada pelo sociólogo Herbert de Souza, o Betinho – lançou, naquele ano de 1993, o desafio para os funcionários do Banco do Brasil: criar mil comitês dentro do Banco, em três meses, para apoiar a campanha Natal Sem Fome em todo o país. A mobilização superou todas as expectativas. “Foram montados três mil comitês em apenas um mês”, lembra Antonio Sergio Riede, antigo diretor de Gestão de Pessoas do BB e atual presidente da Associação Nacional dos Funcionários do Banco do Brasil (Anabb).

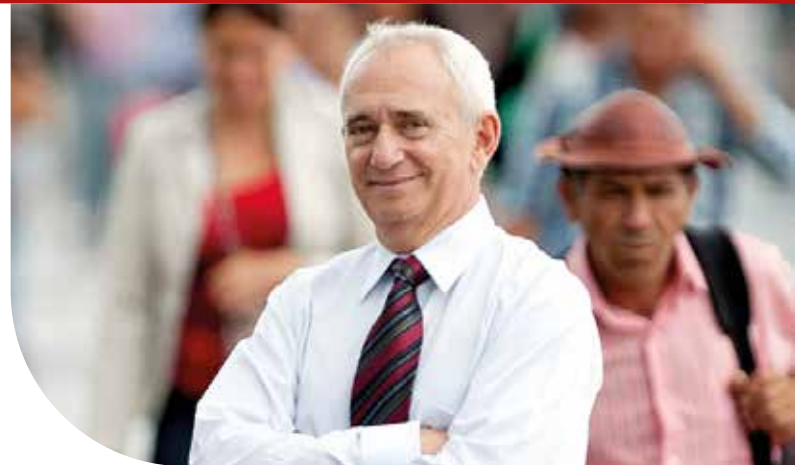
O resultado da campanha até hoje é, para Riede e milhares de funcionários e ex-funcionários, um exemplo da solidariedade e do espírito de união que existem na comunidade ligada ao Banco do Brasil. “Com o tempo, muitos comitês interromperam suas atividades, mas ficaram aqueles com atuação mais consistente, com projetos que capacitam e ajudam a emancipar as pessoas atendidas”, lembra.

Mais do que nunca, esse espírito está em sintonia com o nosso tempo. Não por acaso, a ONU declarou 2012 o Ano Internacional das Cooperativas, justamente para celebrar e promover o espírito associativo. “Cooperativas constroem um mundo melhor” foi o lema escolhido. Segundo Geraldo Magnanelli, diretor de Assuntos Especiais da Associação dos Funcionários Aposentados do Banco do Brasil (Afabb) de São Paulo, o espírito de união fez nascer a PREVI em 1904 e virou uma tradição entre os funcionários do Banco. “A grande maioria das associações está aí para defender e fortalecer a nossa ‘santa’ PREVI, que permite a tantas pessoas manter o equilíbrio financeiro e uma boa qualidade de vida na aposentadoria”, diz.

Essa motivação estava presente nos 52 pioneiros que criaram a PREVI e também se reflete na atuação de milhares de organizações nacionais e regionais criadas por funcionários do Banco, que prestam serviços, cuidam dos interesses de seus participantes e apoiam atividades voluntárias.



Antonio Sergio Riede: “Em 1993 foram montados três mil comitês em apenas um mês”



Haroldo Vieira: “Todo mundo se filiava a uma AABB, era quase automático”

Entre as organizações mais emblemáticas estão as AABBs. As primeiras Associações Atléticas do Banco do Brasil foram fundadas em 1928, e os clubes se espalharam por todo o país. Hoje, são 1.189 entidades ativas, reunidas na Federação Nacional das AABBs (Fenabb). “Com a interiorização do Banco, o clube era uma forma de fixar os funcionários e suas famílias, com mais qualidade de vida, especialmente nas cidades pequenas”, lembra Haroldo Vieira, presidente da Fenabb e conselheiro deliberativo da PREVI.

Haroldo explica que a Fenabb ajuda as AABBs com recursos não reembolsáveis e capacitação para os gestores, mas que as Associações Atléticas são independentes. “Atualmente, para manter sua saúde financeira, muitas AABBs abriram as portas para sócios de fora”, diz. Ele percebe, no entanto, um impulso de renovação no âmbito dos clubes. “Vejo isso nos cursos oferecidos mais recentemente para dirigentes”, diz. “Hoje, de qualquer modo, os clubes têm de correr atrás para conseguir novos associados. Antes, todo mundo se filiava a uma AABB, era quase automático.”

O presidente da Fenabb lembra também que os clubes não se limitam ao lazer e ao esporte. Muitos realizam um trabalho social importante, o programa AABB Comunidade. Trata-se de um projeto socioeducativo desenvolvido pela Fenabb e pela Fundação Banco do Brasil, com parceiros locais dos estados e municípios, em mais de 400 AABBs de todo o país. “Recebemos crianças





José Valdir: “Os funcionários do BB sempre tiveram um espírito gregário e pioneiro”

de famílias de baixa renda, oferecendo a elas atividades lúdicas, recreativas e de reforço escolar, além de acompanhamento médico”, conta o dirigente. Desde 1997, o programa já atendeu mais de 100 mil crianças.

Movidos pela solidariedade

A solidariedade também está na raiz da Apabb, a Associação de Pais de Pessoas com Deficiência, de Funcionários do Banco do Brasil e da Comunidade, organização sem fins lucrativos, voltada para promover a inclusão e a qualidade de vida das pessoas com deficiência e dar apoio às famílias delas. Fundada há 25 anos e presente em 13 estados e no Distrito Federal, a instituição reúne mais de 12 mil associados.

Segundo o presidente da Apabb, Roberto Paulo Tiné, “o trabalho de uma associação ou cooperativa é dar força para determinada ação que uma pessoa sozinha não poderia realizar”. Além disso, contribuir com uma organização pode ser, eventualmente, mais eficiente do que o trabalho voluntário direto. “Se você não tem disponibilidade para a atividade, é melhor contribuir com recursos.”

A Apabb também confirma que a solidariedade continua forte na comunidade do Banco. “A maioria de nossos associados não tem parentes com deficiência e mesmo assim con-



Roberto Paulo Tiné: “A maioria de nossos associados não tem parentes com deficiência e mesmo assim contribui para o nosso trabalho”

tribui para o nosso trabalho”, diz Tiné. Para José Valdir dos Reis, presidente da Cooperforte e ex-presidente da PREVI, essa atitude faz parte da tradição do Banco. “Os funcionários sempre tiveram um espírito gregário e pioneiro”, diz.

Força coletiva

A Cooperforte, Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo dos Funcionários de Instituições Financeiras Públicas Federais, criada por funcionários do BB, hoje reúne 118 mil associados do Banco e de outras instituições, como Caixa Econômica Federal, Banco do Nordeste, BNDES, Banco Central e Banco da Amazônia. Com ativos que somam R\$ 1,2 bilhão e uma carteira de crédito de R\$ 900 milhões, ela é um bom exemplo dessa força coletiva.

“As cooperativas são um contraponto de inclusão social e distribuição de renda, numa época em que a globalização é marcada pela exclusão e concentração de capital”, diz José Valdir. Além do serviço financeiro, a instituição mantém o Instituto Cooperforte, dedicado a projetos sociais e de geração de renda para a população de idade avançada.

Com a Cooperforte prestes a passar dos 120 mil associados, José Valdir acredita que o segredo para engajar as novas gerações nas cooperativas e associações é oferecer bons serviços e excelente atendimento. “Há 15 anos, tínhamos 31 mil associados e, de lá para cá, buscando a satisfação de todos, praticamente quadruplicamos esse número”, diz.

O presidente da Cassi, David Salviano, concorda. “Segundo uma pesquisa realizada pelo Banco do Brasil, o direito a ter o plano de saúde da Cassi está entre os principais motivos para permanência no Banco, o que demonstra a importância da Caixa de Assistência para o funcionalismo e a continuidade do serviço”, afirma. “Procura-se rotular muito a chamada Geração Y (concebidos na era digital), mas o que temos observado é que ela é formada por pessoas engajadas e preocupadas com o dia de amanhã, que reconhecem a força e os benefícios das associações e representam o futuro da Cassi.”



David Salviano: “O espírito associativo faz parte da criação da Cassi”

Salviano ressalta que a Cassi é um patrimônio de seus 700 mil associados, entre funcionários, aposentados e parentes de até terceiro grau. “Eles são os donos do Plano”, resume. “O espírito associativo faz parte da criação da Cassi e é demonstrado por meio dos princípios que regem seu funcionamento, o mutualismo e a solidariedade. Por meio deles, os participantes contribuem mensalmente para um fundo comum, utilizado para arcar com os custos da assistência prestada a todos, quando necessitarem e de acordo com as regras do Plano. É uma união de esforços, em que cada associado contribui de acordo com o salário que recebe, beneficiando todo o grupo”, explica.

Por isso mesmo, a entidade não abre mão de usar todas as estratégias possíveis para manter o espírito associativo em alta. “Esse sentimento é fundamental porque é o que diferencia a Cassi e deve pesar em nosso favor diante de um setor de saúde cada vez mais agressivo e concentrado”, diz. “Queremos trazer os participantes para dentro da Cassi, para conhecer as dificuldades e desafios e buscar, juntos, soluções para a sustentabilidade da Caixa de Assistência.”

Mobilização permanente

Sintoma claro do engajamento que caracteriza os funcionários do Banco é a filiação aos diversos sindicatos dos bancários no país. Embora os sindicatos não sejam associações exclusivas da comunidade BB e PREVI, mas sim representativas de toda a categoria, historicamente, os funcionários do Banco têm tido atuação relevante em defesa do conjunto dos bancários. Na PREVI, onde parte da Diretoria e dos Conselhos é eleita pelos participantes, vários dirigentes e ex-dirigentes são egressos do movimento sindical.

A mobilização dos funcionários na ativa se estende, muitas vezes, ao período da aposentadoria. Há dezenas de associações de antigos funcionários do Banco, aposentados e pensionistas no país. Isa Musa, presidente da FAABB,

Federação de Associações de Aposentados e Pensionistas do BB, acredita que o espírito gregário já foi maior, mas mantém-se firme na defesa de seus ideais. “Vamos continuar mobilizados em defesa dos aposentados e dos pensionistas, e também da PREVI, da Cassi e do próprio Banco do Brasil”, promete.

Para Célia Larichia, vice-presidente de Finanças da Associação dos Antigos Funcionários do Banco do Brasil (AAFBB) no Rio de Janeiro e representante eleita do Conselho Deliberativo da PREVI, o fortalecimento das associações é muito importante para o funcionalismo do Banco. “Muitas vezes nos deparamos com problemas que não podem ser resolvidos individualmente, mas que são solucionados ou resolvidos não só com o apoio, mas com a participação ativa das associações e de seus membros”, diz. A conselheira elogia a postura colaborativa das diferentes associações ligadas ao universo do Banco. “Cada uma tem seus próprios vieses, foco e estratégia, mas o objetivo é único: defender os interesses e os direitos dos participantes não apenas junto à PREVI, mas a outras entidades, como a Cassi.”

Gerardo Camilo, representante em Fortaleza da AAFBB, lembra que é preciso trabalhar duramente para conseguir o sangue novo que vai garantir a permanência dessas associações. “Temos de convencer os mais novos das vantagens de participar do grupo, oferecendo mais serviços”, argumenta. “Precisamos unir as diferentes entidades para passarmos o bastão às gerações futuras.”



Gerardo Camilo: “Precisamos unir as diferentes entidades para passarmos o bastão às gerações futuras”



Célia Larichia: “Muitas vezes nos deparamos com problemas que não podem ser resolvidos individualmente, mas que são solucionados com a participação ativa das associações”



Rinaldo Tenório: “É preciso haver mais integração, vestir mais a camisa, manter essa chama acesa”



Waldenor Borges: “As entidades precisam ficar atentas e descobrir fórmulas para atrair mais as novas gerações”

Chama acesa

Geraldo José Sola, representante da AAFBB em São Paulo, também defende a união das entidades. “Seria melhor ter um ou dois grupos fortes do que muitas associações fracas”, afirma. Além disso, é preciso descobrir como aumentar o engajamento dos funcionários mais novos no espírito associativo. “Temos de envolver a geração pós-98, do PREVI Futuro. Há um hiato entre o pessoal da ativa e os aposentados”, lamenta.

José Bernardo de Medeiros Neto, presidente da AFABB-RS, Associação dos Funcionários, Aposentados e Pensionistas do Banco do Brasil no Rio Grande do Sul, concorda que os tempos modernos são mais imediatistas e individualistas, mas está longe de ter saudade do passado, e acha que o espírito associativo pode durar muitos anos dentro da comunidade do Banco. “Coisas boas acontecem em todas as épocas”, diz. “O que temos é de incentivar a solidariedade e tudo que pudermos fazer nesse sentido é válido. E isso precisa ser mostrado na prática, diariamente, não apenas em discursos.”

O presidente da AAFBB, que tem sede no Rio de Janeiro, Gilberto Santiago, é objetivo. “Antes, as pessoas participavam das associações apenas por solidariedade. Hoje, você tem de dar algo em troca”, diz. “Então, em primeiro lugar,



José Bernardo de Medeiros: “O que temos é de incentivar a solidariedade e tudo que pudermos fazer nesse sentido é válido”

precisa provar na prática que a associação realmente defende os interesses do associado. Depois, deve oferecer mais benefícios a ele.”

Para Waldenor Borges, presidente da AFABB São Paulo e membro do Conselho Consultivo do Plano 1, o mundo mudou e é mais difícil agrupar as pessoas, apesar da cultura de associação que continua a existir dentro da comunidade Banco do Brasil. “A comunicação, hoje, é virtual, há menos contato direto. As entidades precisam ficar atentas e descobrir fórmulas para atrair mais as novas gerações”, observa. Mas Waldenor acredita que continua a haver espaço para o espírito de cooperação. “No centro de tudo está o ser humano, que sempre precisará de calor e interação”, argumenta. “E as associações são ferramentas poderosas para isso.”

João Antônio Maia Filho, presidente da Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do Banco do Brasil de Goiás (Afago), lembra que, para as antigas gerações – “Nós, os dinossauros pré-1967” –, as associações eram uma forma de integração social, especialmente para os funcionários que desbravavam o interior do país. “A gente se juntava e acabava assumindo um papel de liderança nessas comunidades, especialmente nas cidades menores”, lembra.

Já Rinaldo Tenório, representante da AAFBB em Recife, observa que esse movimento passa pelo fortalecimento do vínculo entre os funcionários e o Banco. “O funcionário sempre foi um patrimônio da empresa. Mas é preciso haver mais integração, vestir mais a camisa, manter essa chama acesa”, diz.

O Ano Internacional das Cooperativas se encerrou em dezembro. Não há, portanto, momento mais oportuno para lembrar como são importantes a união e a solidariedade, e contribuir para manter a chama acesa na comunidade do Banco do Brasil e da PREVI durante os próximos anos. ●



vida
Boa



*Eunice caracterizada
de Clara Nunes*

Corpo e mente em movimento

Da vida só se leva a vida que a gente leva. Por isso, para mim, espalhar o bem – seja com a minha arte, com minhas ideias ou com as minhas atitudes – é o que importa. Minha história no BB durou 23 anos e foi muito feliz. Tomei posse aos 22 anos, em janeiro de 1973, em Vacaria, minha terra natal, no Rio Grande do Sul. Em 1974, vim para Porto Alegre, onde trabalhei até 1996, quando me aposentei como gerente de expediente. Sou formada em Direito, mas não exerci a profissão, porque, quando terminei o curso, estava grávida de minha filha e preferi continuar no BB, seguindo a carreira estável que ele me proporcionava.

Tenho 61 anos e sou aposentada do Banco há 16, mas nunca parei, de fato, de trabalhar. No entanto, meu foco

mudou, e o que busco sempre é levar alegria às pessoas ao meu redor, da forma que puder.

Há quatro anos, uma apresentação de dança mudou minha ideia do que fazer de minha aposentadoria. Fui assistir ao espetáculo *Derrubando Tabus*, da Companhia de Dança Edison Garcia (Cdeg), em que aproximadamente cem bailarinos, entre 50 e 84 anos, se apresentavam ao som de diversos ritmos, como tango, valsa e samba. Fiquei encantada com a capacidade daquele grupo e decidi que queria fazer parte dele. Disse para minha filha que ia realizar um sonho:



‘Quero mostrar como o cuidado com o corpo e a conexão com a alegria são necessários para sermos saudáveis e felizes’

o de me apresentar num palco. E consegui mais do que entrar para a Cdeg: dei um novo sentido para minha vida, colocando corpo e mente em funcionamento constante.

Sempre gostei de arte e de suas diversas formas de expressão – canto, dança, teatro, artes plásticas – e isto se estendeu aos meus três filhos: uma arquiteta, um artesão e artista plástico, e outro formado em psicologia (mas que tem, como hobby, confeccionar suas próprias roupas). E eu, ao longo dos anos, estou descobrindo as minhas aptidões: na dança, na dublagem, na contação de histórias.

Aposentadoria só no papel

Minha aposentadoria, na verdade, foi só no papel. Logo que saí do Banco, passei a trabalhar com seguro de vida e consórcio imobiliário. Atualmente sou corretora de imóveis, profissão que exerço desde 2000.

Sempre digo que minha reforma interior começou em 1999, quando meu pai faleceu e comecei a frequentar um centro espírita. Lá, comecei a ver a vida de outra forma. Transmitir coisas boas para as outras pessoas tornou-se meu objetivo. Hoje, além de dançar e trabalhar, encontro tempo para atuar como voluntária, contando histórias para crianças doentes no Hospital da Criança Santo Antônio, em Porto Alegre – faço parte da associação Viva e Deixe Viver. Desempenho essa atividade há quase dois anos e me sinto realizada.

Um sentido maior para a vida

Para ser exata, meu fascínio pelas artes vem desde que eu era criança: já gostava de dançar e, ainda no colégio, participava de grupo de teatro. Meus grandes sonhos eram: dublar Clara Nunes, me apresentar dançando

um tango e sair numa ala de Escola de Samba no Carnaval. Já realizei todos eles.

Mas a descoberta desse meu lado artístico só aconteceu mesmo depois que entrei para a escola de dança. Quando vi aquele espetáculo, em 2008, minha paixão reacendeu, e concluí que era isso que eu queria fazer até ficar velhinha: dançar, dublar e levar alegria às pessoas. Lá na Cdeg, nós, artistas da melhor idade, fazemos mais do que ensaiar e nos apresentarmos: colocamos nosso corpo e nossa mente em movimento, dando um sentido maior à nossa vida.

É impressionante como a arte revigora, faz bem. Já presenciei maravilhas que a dança, a música, ou qualquer outra expressão artística operam na vida das pessoas. Participar da Cdeg já nos proporcionou nos apresentarmos em teatros renomados de Porto Alegre como o Renascença, CIEE e Câmara Túlio Piva, e até em outras cidades. Quando nos convidam, vamos aasilos, festas particulares. Enfim, levamos alegria aonde pudermos.

Já fizemos apresentações em homenagem a Clara Nunes e a Elis Regina, que muito me orgulharam. Para esses espetáculos, assim como todos os outros, mergulho em um intenso trabalho de pesquisa, na internet, sobre o artista, sua música, suas vestimentas, seus trejeitos. Entre as dublagens que já fiz estão números como o tango *Balada para un loco*, de Astor Piazzolla e Amelita Balt; e o clássico *La vida es un Carnaval*, de Célia Cruz.

No momento ainda não é possível, mas o que eu gostaria mesmo era de poder viajar pelo país, apresentando minha arte e relatando minha experiência para inspirar outras pessoas. É isso que quero: mostrar como o cuidado com o corpo e a conexão com a alegria são necessários para sermos saudáveis e felizes.

A ideia é essa: nunca é tarde para realizarmos nossos sonhos! ●

Eunice Teresa Dall, aposentada do BB, corretora de imóveis, dubladora e dançarina

Contato: eunicedall@hotmail.com



59,6% dos investimentos do plano. De acordo com a Política de Investimentos para o período 2013-2019 (veja matéria na página 8), os percentuais deverão ser mantidos nos mesmos níveis pelo fato de as ações estarem em baixa e por não termos mais o conforto de reinvestir em títulos públicos, que até pouco tempo rendiam mais do que a taxa atuarial.

Devido a esses fatores, a tendência é que haja menor venda de ativos de renda variável comparativamente a planejamentos anteriores. A necessidade de caixa para o pagamento dos benefícios será coberta por rendimentos de imóveis, dividendos, juros de renda fixa e uma menor proporção de venda de ações.

Nas Políticas de Investimento anteriores, apontava-se a necessidade de diminuir o percentual de investimentos da PREVI em renda variável, o que foi minimizado devido ao cenário atual. No entanto, a PREVI se movimentará gradualmente no sentido de tornar as ações da carteira de participações líquidas, de forma que possam ser vendidas no momento em que o mercado estiver mais favorável.

A estratégia em relação aos investimentos imobiliários continua a mesma: aplicar diretamente em shoppings, empreendimentos comerciais e logística. Em novembro foi assinada a aquisição de um shopping center e de uma das torres corporativas do Condomínio Parque da Cidade, em São Paulo, sendo 90% dos recursos investidos do Plano 1. A rentabilidade desse setor vem crescendo: de 2,85% em julho para 3,67% em outubro. Pelo terceiro ano consecutivo, o rendimento anual da carteira de investimentos imobiliários será superior a 30%.

O Plano 1 possui ainda investimentos estruturados, principalmente fundos de *private equity*. A participação desse segmento na carteira de investimentos é pequena – 0,45% do total. São pouco mais de R\$ 650 milhões aplicados em fundos em que a PREVI possui, no máximo, 25% das cotas. Nossa estratégia de investimento nesse setor é conjunta com outros fundos de pensão, principalmente Petros, Funcef e Valia. ●

Cada centavo do patrimônio do Plano 1, que em outubro somava R\$ 158,6 bilhões, tem destino certo: o pagamento do benefício da Eunice e de todos os atuais e futuros aposentados do plano. Hoje esse valor pode parecer muito dinheiro para os 118.624 participantes (out/2012). Mas temos de lembrar que o compromisso da PREVI é pagar o benefício por toda a vida.

Por essa razão, os investimentos são escolhidos criteriosamente. O objetivo é conseguir o melhor rendimento possível, para garantir o pagamento de benefícios a todos os participantes e seus beneficiários. Porém, com a redução da taxa de juros básica, a Selic, conseguir boas rentabilidades está cada vez mais difícil. Os títulos públicos, por exemplo, hoje rendem menos do que a taxa atuarial de 5%. Embora a PREVI possua em sua carteira títulos que rendem acima desse percentual por estarem mantidos até o vencimento, esse panorama não será mantido para o futuro.

Como consequência disso, a carteira de títulos privados vem crescendo no segmento de renda fixa: em outubro, o percentual de títulos públicos na carteira era de 77,8%, enquanto em julho era de 80,2%. Já os títulos privados, que em julho representavam 9,5% da carteira, em outubro já atingiam o patamar de 11,5%.

A carteira de renda variável, que em outubro equivalia a R\$ 91,9 bilhões do patrimônio do Plano 1, correspondia a

Viagens, imigrantes e a vida de um beatle

Nesta edição, nossos autores comentam a biografia de John Lennon, relatam jornadas a destinos exóticos e mergulham nos conflitos de uma família italiana no Brasil



John Lennon – Vida e Obra

Sérgio Farias

Editora Litteris, 2011 - 300 páginas

Em apenas 40 anos de vida, John Lennon deixou sua marca como compositor e intérprete à frente dos Beatles. Sua vida foi uma sucessão de fatos inusitados, como o casamento com Yoko Ono, o encontro com a Rainha Elizabeth – quando devolveu a medalha de membro do Império Britânico – e tantos outros acontecimentos, até sua trágica morte em dezembro de 1980, em Nova York. *John Lennon – Vida e Obra* conta os fatos polêmicos, curiosidades, citações sobre raridades fonográficas, a contextualização política da época e fala ainda sobre a influência que até hoje os Beatles e John Lennon exercem em nossa música. Sérgio Farias tomou posse no BB como menor aprendiz, em junho de 1979. Depois de ser aprovado em concurso, trabalhou no Desed, na Agência Primeiro de Março (RJ); foi conselheiro fiscal da PREVI e atualmente é diretor regional da Anapar (Associação Nacional de Participantes de Fundo de Pensão). É carioca, beatlemaníaco, colaborador do jornal *International Magazine* e dos sites thebeatles.com.br e letsrock.com.br. O livro pode ser adquirido nas livrarias Saraiva e Cultura e no site da Editora Litteris: www.livrarialitteris.com.br. No Rio de Janeiro, está disponível também na CopaBooks, Satisfaction Discos e Livraria do Café.

Em apenas 40 anos de vida, John Lennon deixou sua marca como compositor e intérprete à frente dos Beatles. Sua vida foi uma sucessão de fatos inusitados, como o casamento com Yoko Ono, o encontro com a Rainha Elizabeth – quando devolveu a medalha de membro do Império Britânico – e tantos outros acontecimentos, até sua trágica morte em dezembro de 1980, em Nova York. *John Lennon – Vida e Obra* conta os fatos polêmicos, curiosidades, citações sobre raridades fonográficas, a contextualização política da época e fala ainda sobre a influência que até hoje os Beatles e John Lennon exercem em nossa música. Sérgio Farias tomou posse no BB como menor aprendiz, em junho de 1979. Depois de ser aprovado em concurso, trabalhou no Desed, na Agência Primeiro de Março (RJ); foi conselheiro fiscal da PREVI e atualmente é diretor regional da Anapar (Associação Nacional de Participantes de Fundo de Pensão). É carioca, beatlemaníaco, colaborador do jornal *International Magazine* e dos sites thebeatles.com.br e letsrock.com.br. O livro pode ser adquirido nas livrarias Saraiva e Cultura e no site da Editora Litteris: www.livrarialitteris.com.br. No Rio de Janeiro, está disponível também na CopaBooks, Satisfaction Discos e Livraria do Café.

Nossas Viagens Deslumbrantes em Países Exóticos

Julieta Leite

Scortecci Editora, 2012 - 90 páginas

Julieta e Mauro se conheceram quando se tornaram vizinhos. Adolescente, Julieta percebeu que Mauro gostava dela e também se apaixonou. Depois de concluir que não queria ser dentista e largar a faculdade de odontologia, Mauro prestou concurso para o Banco do Estado de São Paulo, onde trabalhou algum tempo. Pouco depois, foi aprovado em outro concurso, dessa vez para o Banco do Brasil, e teve de terminar com Julieta, pois foi trabalhar em outra cidade. Para não ficar longe da amada,

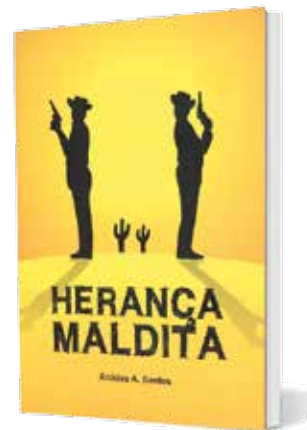
Herança Maldita

Alcides Alves dos Santos

Edição própria, 2011

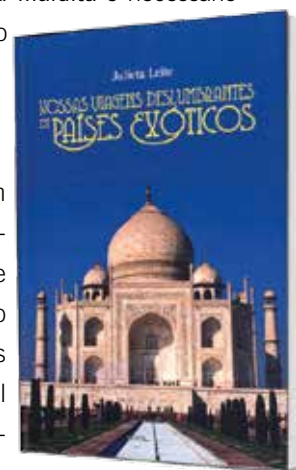
139 páginas

O romance narra a história da família Rossi, que imigrou da Itália para o Brasil durante a Segunda Guerra Mundial e fundou uma grande companhia de mineração. Após a aposentadoria de Arcano, o patriarca da família, a direção da empresa é assumida por seus filhos Paulo e Giacomino, que entram em conflito. Alcides Alves dos Santos é natural de Campina Grande (PB). Foi membro da guarda pessoal de Getúlio Vargas entre 1951 e 1954, ano em que voltou para a Paraíba, para trabalhar no Banco. Em 1975, assumiu a presidência da AABB Recife, onde permaneceu até sua aposentadoria, em 1982. Atualmente, administra seu sítio, onde possui criação de abelhas urucu. Publicou outros dois livros: *Tonelero – Um atentado promovido pelo Trust Americano* e *Saiba Como e Onde Criar a Abelha Uruçu no Nordeste*. Para adquirir *Herança Maldita* é necessário entrar em contato com o autor no telefone (81) 3429-1019.



ele conseguiu uma permuta com um colega. Dez anos depois de começarem o namoro, Julieta e Mauro se casaram. Só se separaram quando ele faleceu, em junho de 2004. Após a aposentadoria de Mauro, o casal aproveitou o tempo livre para conhecer diversos países por todo o mundo.

Os relatos sobre as viagens e algumas fotos estão reunidos no livro editado por Julieta em homenagem ao marido. *Nossas Viagens Deslumbrantes em Países Exóticos* pode ser encontrado no site da Editora Scortecci: www.scortecci.com.br.



Por onde você anda?

O site da PREVI ajuda a encontrar aquele colega do BB que você não vê há muito tempo.

Participe do **Cadê Você**, a comunidade que reúne aposentados, pensionistas e funcionários da ativa. Troque mensagens com o pessoal e reviva bons momentos! Para fazer parte do **Cadê Você**, é preciso usar a senha do Autoatendimento.



Acesse agora mesmo www.previ.com.br e clique em Sala do Participante.

O valor de ter



é o valor de ser Previ

Em 2013 compartilhe o seu valor

