

revista

Previ

nº 193
Maio • 2017



Ano de recuperação

Balanco positivo de 2016 prova solidez dos Planos da PREVI



Perfis de
Investimento:
escolha mais clara



Vale:
novo acordo de acionistas

Conheça a versão digital da Revista PREVI



Do jeito que você queria

Na nova versão digital, você participa efetivamente da construção de cada edição. Você pode sugerir reportagens e dar sua opinião sobre as notícias pelo Fale com a Redação, um canal direto com a equipe que faz a Revista.

Com você em todo lugar

A Revista vai com você para qualquer lugar. No computador, no tablet e até no smartphone. E você ainda pode salvar o arquivo para ler off-line.

Mais fácil de navegar

A nova versão foi pensada para o meio digital: áudios, vídeos, fotos e infográficos, tudo fácil de achar.

4 CORREIOS

Contracheque, licença-interesse e pecúlio

6 NOVAS

Relatório Anual e revista impressa



8 CAPA

Ano de recuperação

11 Plano 1: bom resultado

15 PREVI Futuro: o dobro da meta

18 Apresentações exclusivas para cada plano

21 PREVI Itinerante em 15 capitais

23 INVESTIMENTOS

Vale tem novo acordo de acionistas

26 SEGURIDADE

Novidades nos Perfis de Investimento

28 RELACIONAMENTO

App PREVI é informação na ponta dos dedos



30 BEM-ESTAR

Menos estresse para uma vida melhor

34 LEITURAS

Desencontros na Grécia, o Caminho de Santiago e contos de um pescador

Sob medida

Chegamos a mais uma temporada de divulgação do resultado anual e as notícias são boas. Apesar do cenário econômico desfavorável, a rentabilidade bateu a meta atuarial, tanto no PREVI Futuro quanto no Plano 1. Neste último, os números foram suficientes para impedir que houvesse cobrança de contribuição extraordinária em 2017, o que exigiria um esforço extra de todos.

Esses números estão sendo apresentados em 15 capitais brasileiras pela Diretoria da PREVI. Este ano, o circuito inclui pela primeira vez Vitória, Cuiabá e João Pessoa. Outra novidade: estão sendo realizadas apresentações separadas e sob medida para cada um dos Planos. A iniciativa reforça a proximidade com nossos mais de 200 mil associados, trazendo para cada público informação relevante, de forma direta, como você pode conferir nesta edição.

Além disso, mostramos o papel da equipe do PREVI Itinerante na prestação de atendimento e no esclarecimento de dúvidas dos participantes durante as apresentações de resultados. Mais um sinal claro do nosso compromisso com os associados.

O relacionamento com os associados acaba de ganhar um reforço: o aplicativo PREVI para celular. Neste número, explicamos todas as funções e vantagens dessa nova ferramenta para facilitar o dia a dia do participante.

Mas a Revista PREVI não para por aí. Para os participantes do PREVI Futuro, mostramos as mudanças no programa Perfis de Investimento, que inclui novos limites de alocação e alteração do nome do Perfil PREVI. A edição ainda explica o novo acordo de acionistas da Vale, uma proposta que pode dar mais liquidez para um dos ativos mais importantes da carteira do Plano 1.

Por último, não deixe de ler a nossa seção Bem-Estar para saber dicas sobre como lidar com o estresse e a tensão dos tempos modernos. Uma reportagem sob medida para os dias de hoje.

Boa leitura,

Gueitiro Matsuo Genso

Presidente

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Gueitiro Matsuo Genso
Diretora de Administração: Cecília Mendes Garcez Siqueira
Diretor de Investimentos: Marcus Moreira de Almeida
Diretor de Participações: Renato Proença Lopes
Diretor de Planejamento: José Carlos Reis da Silva
Diretor de Seguridade: Marcel Juviano Barros

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Walter Malieni Júnior
Titulares: Antonio José de Carvalho, Carlos Alberto Guimarães de Sousa, Carlos Alberto Araújo Netto, Eduardo Cesar Pasa e Wagner de Sousa Nascimento
Suplentes: Carlos Célio de Andrade Santos, José Bernardo de Medeiros Neto, Odali Dias Cardoso e Rafael Zanon Guerra de Araújo

CONSELHO FISCAL

Presidente: Williams Francisco da Silva
Titulares: Adriano Meira Ricci, Rosalina do Socorro Ferreira Amorim e Rudinei dos Santos
Suplentes: Eslei José de Moraes, Fábio Santana Santos Ledo e Iris Carvalho Silva

CONSELHO CONSULTIVO DO PLANO 1

Titulares: Gerson Eduardo de Oliveira, João Batista Gimenez Gomes, José Ulisses de Oliveira, Luiz Carlos Teixeira, Marco Túlio Moraes da Costa e Paulo Roberto Pavão
Suplentes: Augusto Cesar Machado, Célio Cota de Queiroz, César José Dhein Hoefling e Rita de Cássia de Oliveira Mota

CONSELHO CONSULTIVO DO PREVI FUTURO

Titulares: Cesar Augusto Jacinto Teixeira, Deborah Negrão de Campos, Emmanoel Schmidt Rondon, Felipe Garcia Nazareth, Felipe Menegaz Lajus e Lissane Pereira Holanda
Suplentes: Arthur Guilherme do Nascimento Filho, Eduardo Henrique de Resende Cunha, Flávia Casarin Nunes, Inês Maria Saldanha de Matos Neves Lima, Marcelo Gusmão Arnosti e Tânia Dalmau Leyva

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

Atendimento ao associado: 0800-031-0505 e 0800-729-0505
www.previ.com.br **Ouvidoria:** 0800-729-0303

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): Andréa Diniz, Ernani Junior, Gabriela Neris (estagiária), Leandro Wirz, Renata Sampaio e Simone Monteiro
Produção editorial: Nós da Comunicação
Coordenação: Leticia Mota

Edição: Carlos Vasconcellos e Jaira Reis
Textos: Camilla Rua, Carlos Vasconcellos e Leticia Mota
Fotos: João Salamonde **Ilustrações:** Moa
Direção de arte: Gina Mesquita **Revisão:** Denise De Vincenzi
Impressão: Plural - **Tiragem:** 154.000 exemplares

RENDA MENSAL ANTECIPADA DE APOSENTADORIA

O participante do PREVI Futuro que, ao se desligar do Banco, optar pelo autopatrocínio, poderá requerer a Renda Mensal Antecipada de Aposentadoria quando atender às condições exigidas? Em caso de falecimento do participante que não possua dependentes, a reserva pessoal se perde ou será paga a familiares?

Francisco Luiz de Carvalho
 Fortaleza (CE)

Francisco, o participante poderá requerer uma renda mensal de aposentadoria à PREVI desde que satisfaça as seguintes condições:

- ter 50 anos ou estar aposentado por idade ou por tempo de contribuição pela Previdência Oficial;
- ter cumprido a carência de 180 contribuições;
- ter rescindido o vínculo empregatício com o Banco do Brasil.

De acordo com o parágrafo 2º do artigo 6º do Regulamento do PREVI Futuro, em caso de falecimento de participante ativo, sem que haja beneficiários como previsto na forma da Seção II do Capítulo II, será pago aos seus herdeiros legais, em parcela única, o saldo das reservas pessoais relativas às subpartes “a”, “b” e “c” da Parte II, e o saldo de valores portados como definido no artigo 22.

PECÚLIO MANTENÇA

Gostaria de saber se o Pecúlio Manutença cobre invalidez por doença ou moléstia grave ou apenas morte.

Maria de Lourdes Pereira de Siqueira
 Juiz de Fora (MG)

Maria, informamos que o Pecúlio Manutença é o benefício pago em razão do falecimento de pessoa inscrita na Capec na condição de mantenedor (quem manteve), conforme disposto nos artigos 23 e 24. Este pecúlio não cobre invalidez ou moléstia grave.



Este produto é impresso na PLURAL — uma empresa comprometida com o meio ambiente e com a sociedade, oferece produtos com o selo FSC® garantia de manejo florestal responsável.

Para informações sempre atualizadas e confiáveis sobre a PREVI, acesse o site www.previ.com.br.

Acesse também a Revista em www.revista.previ.com.br.



CADÊ VOCÊ

Como posso fazer para obter informações a respeito de um associado com quem trabalhei e a quem devo muita gratidão e pleno reconhecimento, além de profundo respeito? Quero estabelecer um contato seja através de telefone e/ou correio eletrônico com o referido senhor.

José Geraldo de Almeida Pio

Florianópolis (SC)

José, o serviço “Cadê Você” é o canal ideal para reencontrar os amigos que há muito tempo não vemos e continuar promovendo a aproximação entre colegas do BB. O serviço está disponível no site PREVI, Sala do Participante/Cadê Você.

CONTRACHEQUE PREVI

Por que não consigo abrir meu contracheque no Ipad e nem no Iphone?

Francisco Sérgio Alves Pinheiro

Recife (PE)

Francisco, ao acessar o site da PREVI pelo celular, o usuário é direcionado para a versão mobile. Contudo, ainda não há o Autoatendimento nessa versão.

Para acessar o Autoatendimento pelo celular, basta clicar no link ‘versão clássica’ para abrir o site completo.

**LICENÇA-INTERESSE**

Caso eu solicite licença-interesse por um ou dois anos, é necessário fazer alguma solicitação à PREVI?

Jorge Roque Bernardi

Pato Branco (PR)

Jorge, para os participantes em licença-interesse, a cobrança das contribuições pessoais e patronais sobre os vencimentos do cargo efetivo (vencimento padrão + adicional por mérito) é automática.

De acordo com o artigo 29 do Regulamento, é possível solicitar a manutenção das contribuições sobre as vantagens (média dos 12 últimos salários de participação anteriores à data de início da licença-interesse), o que pode ser feito em duas ocasiões:

- no prazo máximo de 90 dias a contar do dia 20 do mês da perda de remuneração;
- ou no prazo máximo de 90 dias a contar da data de retorno ao trabalho, conforme inciso IV do artigo 29.

Nesse último caso, responderá pelos acréscimos retroativos (juros e correção monetária), relativos ao período entre a data da perda da remuneração e a do efetivo pagamento da contribuição.

O pedido pode ser feito à PREVI por meio da seção Fale Conosco do site ou por correspondência, contendo os seguintes dados:

Funcionário: (nome, matrícula, telefone de contato e dependência de trabalho).

Assunto: Licença-interesse. Manutenção das Contribuições.

Razão: (informar data do início da licença-interesse).

Caso efetue contribuições para a subparte “B” e/ou para a subparte “C” e queira mantê-las, deve encaminhar solicitação para a PREVI/GEVAR. Nesse caso, além das contribuições pessoais, também arcará com as contribuições patronais correspondentes à subparte “B”.

Está no ar o Relatório Anual PREVI 2016

O Relatório Anual da PREVI abrange, de modo transparente e sucinto, informações do período compreendido entre 1º de janeiro e 31 de dezembro de 2016. Pelo sexto ano consecutivo, seu conteúdo foi elaborado de acordo com as normas da *Global Reporting Initiative* (GRI), instituição que fornece padrões de nível mundial em indicadores para relatos de desempenho social, ambiental e econômico. O relatório inclui dados sobre estratégias, iniciativas, produtos, serviços, projetos, desempenho dos planos de benefícios, investimentos, operações, negócios e decisões estratégicas de 2016 considerando os temas priorizados pelos públicos de relacionamento da Entidade.

As demonstrações financeiras detalhadas, que contêm o demonstrativo de investimentos, as demonstrações contábeis e notas explicativas e os pareceres, estão disponíveis para consulta e download junto com o Relatório.

Confira os destaques do ano

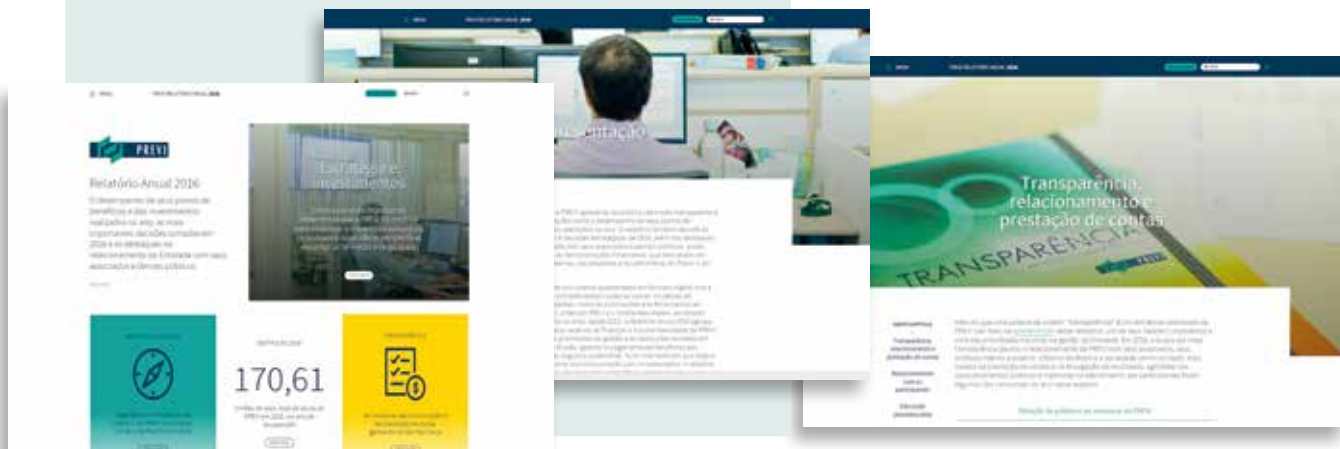
Além dos números relativos a participantes, investimentos e benefícios, o Relatório destaca a busca por maior transparência no relacionamento com os associados, que pautou diversas ações durante o ano de 2016, como o lançamento do *hotsite* Resultado e a agilidade em posicionamentos públicos; o esforço pela redução nas despesas administrativas, com a implantação do novo modelo operacional de TI e a reestruturação da Diretoria de Participações; e a solidez da carteira de investimentos da Entidade, que suportou os efeitos negativos do cenário econômico sem necessidade de desfazimento de ativos; entre outras informações. ●

PREVI se posiciona sobre notícias que envolvem Investimento Imobiliário

Os investimentos da PREVI, inclusive os do segmento imobiliário e especificamente a aquisição do shopping e da torre Parque da Cidade, encontram-se de acordo com a Resolução nº 3.792 do Conselho Monetário Nacional, que dispõe sobre as diretrizes de aplicação dos recursos garantidores dos planos administrados pelas entidades fechadas de previdência complementar, e obedecem às Políticas de Investimentos da Entidade.

As Políticas são desenvolvidas pela Diretoria de Planejamento, executadas pela Diretoria de Investimentos e aprovadas pela Diretoria Executiva e Conselho Deliberativo. Essa segregação de funções traz mais segurança no processo de gestão de investimentos e fortalece o modelo de governança da PREVI, que é reconhecidamente um dos mais modernos do segmento de previdência complementar do país.

A PREVI não se coaduna com atos ilegais, repudia a suposta utilização de seu nome para eventual obtenção de favores e/ou benefícios ilícitos e adotará providências de apoio às investigações com requerimento para acompanhar de perto o processo. Caso fique comprovado que o nome da PREVI foi utilizado para vantagens indevidas, serão adotadas todas as medidas para reparação de danos. ●



Previc divulga resultados de 2016 da previdência complementar fechada

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) divulgou, em abril, os números do regime fechado de previdência complementar no Brasil, referentes ao exercício de 2016. As entidades terminaram o ano de 2016 administrando um patrimônio de R\$ 796 bilhões, o que representa um crescimento de 10,2% em relação ao valor de 2015. Com esses números, o total de ativos sob gestão dos fundos de pensão brasileiros corresponde agora a 12,7% do PIB.

O número de entidades fechadas de previdência complementar em funcionamento no país se manteve estável em 307 no ano passado. Entretanto, houve uma pequena redução no número de planos administrados de 2015 para 2016: de 1.104 para 1.099. Em relação à modalidade dos planos, embora os de benefício definido (BD) ainda detenham a maioria dos recursos do setor (66,17% dos ativos), os planos de contribuição definida

(CD) já são maioria em quantidade. Ao final de 2016 havia 415 planos CD, 361 de contribuição variável (CV) e 323 planos BD.

O superávit técnico acumulado dos planos aumentou para R\$ 18,2 bilhões no ano de 2016, dos R\$ 13,8 bilhões apurados em 2015. Já o déficit técnico acumulado dos planos em 2016 ficou em R\$ 70,6 bilhões, valor 9,25% menor do que em 2015 (R\$ 77,8 bilhões). No que se refere aos investimentos, observa-se que a alocação em renda fixa continua com o maior volume de recursos aplicados (54,56%), seguido por renda variável (18,39%), fundos multimercados (17,52%), imóveis (4,35%) e os demais segmentos (5,18%).

Saiba mais no site da Previc, seção Central de Conteúdos > Informes Estatísticos Trimestrais > Informes de 2016 > 4º Trimestre. ●

Revista impressa só para aposentados

Entre as medidas que vêm sendo adotadas pela Entidade para redução de suas despesas administrativas, está a suspensão do envio da edição impressa da Revista para os associados da ativa a partir da próxima edição. Com isso, a PREVI economiza em impressão e postagem. Todo o conteúdo pode ser acessado na versão digital da Revista PREVI, que está disponível no endereço www.revista.previ.com.br. Na edição digital, os associados também encontram conteúdos exclusivos, como vídeos, áudios, fotos e infográficos. ●



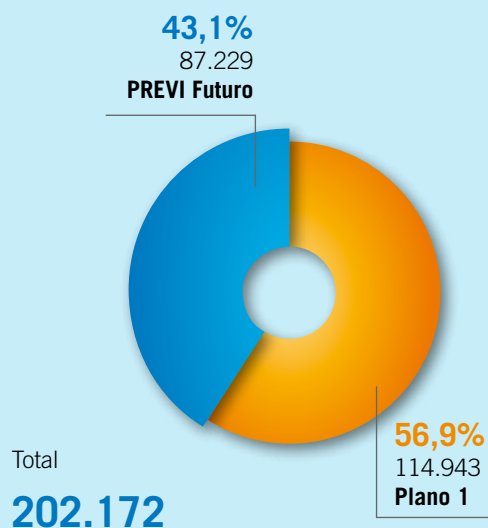
Recuperação em ano difícil

Com a economia em forte queda e uma crise política de grandes proporções no país, o ano de 2016 foi turbulento. Ainda assim, a PREVI conseguiu bater suas metas atuariais e gerar resultado positivo. O bom desempenho reduziu o volume acumulado de déficit registrado no ano anterior e evitou que fosse preciso instituir contribuições extraordinárias para o Plano 1.

A recuperação foi puxada pela valorização da Bolsa e do segmento de renda fixa, as duas classes de ativos que respondem pela maior parte do patrimônio dos planos. O cenário de queda na inflação também ajudou a reduzir a pressão sobre o passivo dos planos. Com isso, os resultados ficaram bem acima da meta atuarial de 11,91% no período. Enquanto o Plano 1 teve uma rentabilidade de 15,03%, o PREVI Futuro rendeu 22,52%. “Para o Plano 1, foi o primeiro resultado superavitário no exercício desde 2012”, destaca Gueitiro Matsuo Genso, presidente da PREVI.

Apesar da recessão, PREVI bate metas atuariais com alta na Bolsa e na renda fixa

Total de associados e pensionistas



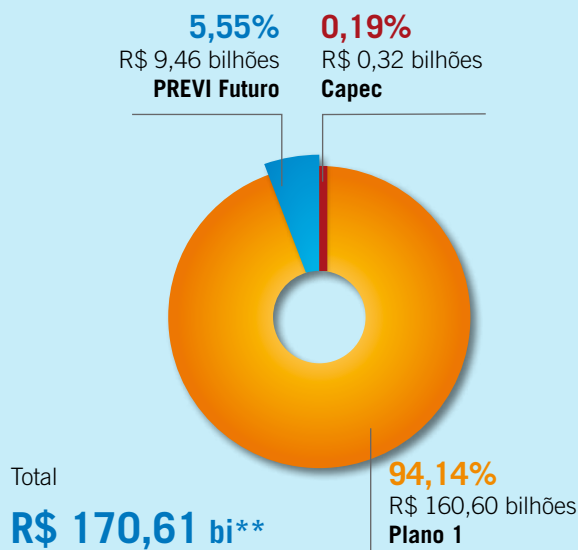
Trata-se de uma importante vitória diante de um cenário bastante adverso. Mais importante do que isso, no entanto, é que os números de 2016 mostram que o déficit de 2015 foi causado por problemas conjunturais momentâneos, e que os investimentos da PREVI são sólidos o suficiente para enfrentar os períodos de turbulência na economia. “Sempre defendemos que o desequilíbrio momentâneo não é um problema se você tem ativos com capacidade de recuperação”, diz Gueitiro. “O déficit acumulado será superado ao longo do tempo.”

Recorde em benefícios

Nesse contexto, é preciso destacar a importância do modelo de governança equilibrado e da qualidade de uma equipe técnica capaz de fazer a diferença e reforçar a confiança que os associados sempre depositaram na Entidade. Com pouco mais de 202 mil participantes e pensionistas no fim de 2016, a PREVI fechou o ano com R\$ 170,6 bilhões em ativos totais. Isso representa pouco mais de 20% de todo o setor de previdência complementar fechada no país. O volume de benefícios PREVI pagos no ano passado mais uma vez bateu o recorde histórico, chegando a R\$ 10,36 bilhões no total.

Ativos totais da PREVI

Os ativos da PREVI representam cerca de 21,5% do total de ativos das entidades fechadas de previdência complementar brasileiras*



*Fonte: Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc). Informações referentes ao terceiro trimestre/2016.

**Considera ainda os ativos do Plano de Gestão Administrativa e ajustes comuns aos planos.

Esse número dá ideia do desafio que a Entidade tem pela frente, especialmente quando sabemos que o ápice de pagamento de benefícios do Plano 1 chegará nos próximos anos. Para isso, a aplicação correta das Políticas de Investimentos e o acompanhamento atento dos ativos em carteira são fundamentais. Assim como o esforço coletivo e criterioso de redução nas despesas administrativas.

Na prática, isso significou um orçamento de R\$ 332 milhões, com realização de R\$ 321 milhões, um aumento de 0,11% na comparação com as despesas de 2015. A variação ficou bem abaixo da inflação de 6,58% medida pelo INPC, o que mostra o esforço para contenção de gastos em todas as áreas da Instituição. “A cultura de controle de gastos está disseminada em todas as áreas da PREVI, e isso é uma vitória importante”, destaca a diretora de Administração, Cecília Garcez.

Mais transparência

O ano de 2016 também foi marcado pela busca por mais transparência. Os principais números da PREVI passaram a ser atualizados mensalmente no hotsite Resultados, permitindo que os participantes acompanhem mais de perto a evolução dos investimentos.

Também foram realizados eventos para os associados em 12 capitais, onde o presidente Gueitiro, acompanhado de outros diretores, apresentou pessoalmente aos participantes os resultados de 2015. ➡



Gueitiro Matsuo Genso

Além disso, sempre que foi necessário, a PREVI se posicionou com clareza em seu site sobre questões relevantes.

O PREVI Itinerante, que tem o objetivo de promover atendimentos presenciais fora da sede, em eventos, encontros e reuniões de funcionários, esteve presente no Cinfabb – Campeonato de Integração dos Funcionários Aposentados do Banco do Brasil, realizado em maio, em Cuiabá, e no Shopping Estação, em Curitiba, no mês de outubro. Foram realizados 1.255 atendimentos nesses locais, além de 222 inscrições na Capec e seis adesões ao PREVI Futuro, em Curitiba.

Tudo isso faz parte de uma crença de que os participantes têm o direito de se manter bem informados sobre os rumos da Instituição, e de que um relacionamento transparente e aberto com os associados é fundamental para o cumprimento da Missão de pagar benefícios de forma eficiente, segura e sustentável para toda a vida. ●

Controles ainda mais rigorosos

Os mecanismos de controles internos receberam especial atenção na PREVI, em 2016. O nível de exposição a risco de fraudes foi reavaliado, assim como os procedimentos em casos de emergência, os Planos de Resposta a Incidentes, Planos de Recuperação de Desastres e Planos de Continuidade Operacional.

Em função do relacionamento direto ou indireto com a administração pública, 12 gerências desenvolveram planos de ação em função de um mapeamento de exposição a riscos de corrupção. Entre os procedimentos adotados, destacaram-se a revisão dos processos de *due diligence* em investimentos e empresas participadas, inserção de cláusula anticorrupção em contratos e no regulamento de fundos e construção de uma trilha de treinamento sobre ética.

Também foi realizado o ciclo anual da Matriz de Riscos Operacionais, que apurou situações possíveis de risco de fraude em cada uma das gerências de acordo com seu perfil e natureza de processos. Em 2017, a matriz será usada em ações de mitigação desses riscos e de verificação dos controles existentes.



Novo modelo em Tecnologia

Em 2016, a PREVI concluiu a implantação de seu Novo Modelo Operacional de Tecnologia de Informação. O projeto, iniciado em 2015, serviu para atualizar os processos de governança e de atendimento de demandas. O novo modelo deve trazer mais produtividade, mais transparência no planejamento e acompanhamento das demandas e melhorias nos controles internos. Tais melhorias proporcionam mais eficiência e qualidade no atendimento aos associados.

A transformação tecnológica teve continuidade com o projeto de Modernização da Arquitetura de TI. Trata-se de um levantamento detalhado das necessidades de aprimoramento da PREVI na área de tecnologia, que serviu para definir o planejamento de iniciativas junto às áreas de negócios. Acreditamos que essa modernização é fundamental para o aumento da eficiência operacional e para a redução de custos em toda a organização. A nova arquitetura de TI proporcionará sistemas mais ágeis e maior interação com os associados.

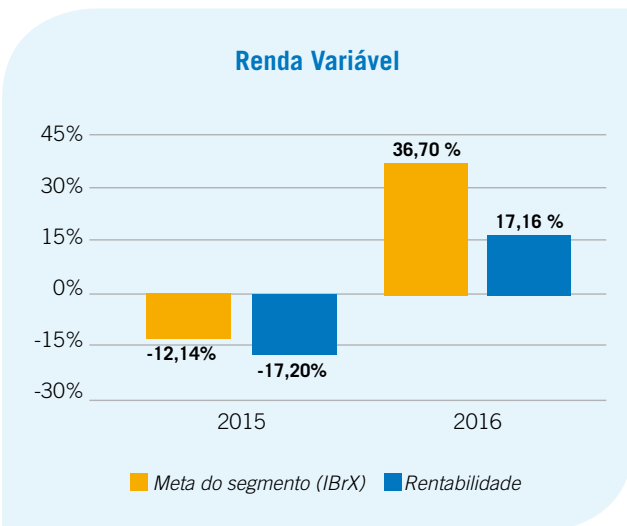
Plano 1: Bom resultado em ano turbulento



Rentabilidade de 15,03% reduz déficit acumulado e evita cobrança de contribuições extraordinárias em 2017

Em 2016, o Plano 1 teve o primeiro resultado positivo no exercício nos últimos quatro anos. O superávit no ano foi de R\$ 2,19 bilhões. Embora siga com um déficit acumulado de R\$ 13,94 bilhões, o balanço final demonstrou que eram corretas as expectativas da PREVI de que o desempenho registrado em 2015 era fruto de um momento passageiro da economia brasileira.

O principal movimento de recuperação aconteceu no segmento de renda variável, com alta de 17,16% no período e responsável por um ganho de R\$ 1,25 bilhão em dividendos. “O início de uma leve recuperação econômica, aliada às medidas fiscais do governo, animaram o mercado e ajudaram a impulsionar a Bolsa em 2016”, explica Marcus Moreira de Almeida, diretor de Investimentos.



Empresas como Petrobras, Banco do Brasil, Bradesco e Itaú tiveram forte alta. Por outro lado, companhias mais suscetíveis ao câmbio, como Embraer, Fibria e Suzano sofreram com a queda do dólar no período. Por se tratar de uma carteira com grande volume de participação em blocos de controle, não foi possível capturar todo o movimento de valorização da Bolsa.

Ainda assim, o resultado teve grande impacto nas contas do Plano 1, uma vez que os ativos de Renda Variável representam quase a metade dos ativos totais. Também é importante destacar que algumas participações em blocos de controle não são negociadas em Bolsa e são avaliadas separadamente ao final de cada ano. É o caso de Vale, Neoenergia e Invepar, que juntas tiveram uma queda de 2,97%.

Mais liquidez

Uma das diretrizes que norteiam os investimentos do Plano 1 é aumentar a liquidez dos ativos. Ou seja, a facilidade de venda para que sejam convertidos em caixa. Isso acontece porque, dentro de poucos anos, todos os participantes serão inativos e o Plano vai atingir o ápice dos desembolsos com pagamentos de benefícios.

Com maior liquidez nos ativos, a PREVI poderá administrar com mais facilidade a venda de ações e participações em empresas, esperando sempre as condições mais vantajosas para o Plano. “É extremamente importante que a PREVI esteja preparada para, no futuro, estar em posição minoritária nas empresas em que participa”, observa o diretor de Participações, Renato Proença.

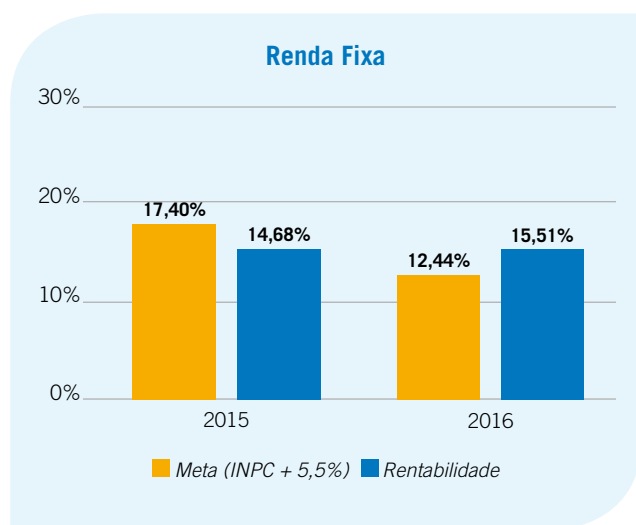
A venda de ativos é sempre feita cuidadosamente, para aproveitar as melhores oportunidades e criar liquidez com geração de valor para o patrimônio do Plano.



Uma dessas oportunidades aconteceu em 2016, com a venda da participação da PREVI na CPFL, por R\$ 7,5 bilhões, que serão pagos até o fim de 2017. Essa venda possibilitou atingir praticamente a meta de desfazimento de ativos com um ano de antecedência.

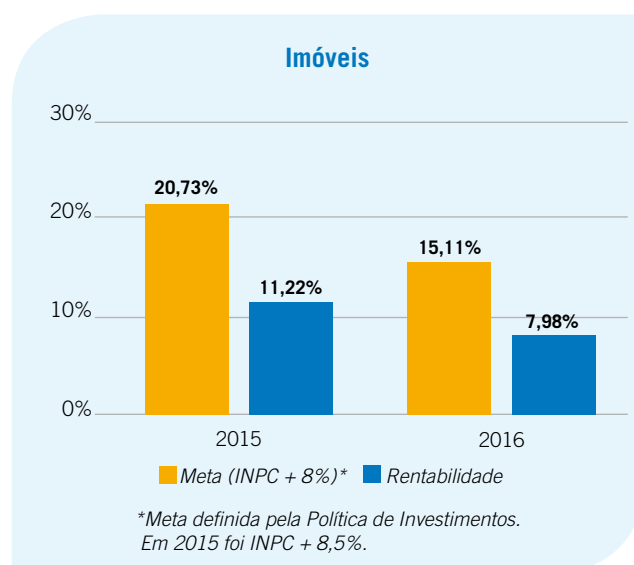
Queda de juros

Outro motor que impulsionou os resultados do Plano 1 foi o segmento de renda fixa, com uma rentabilidade de 15,51%. Com o movimento de queda dos juros iniciado no fim do ano passado, a PREVI aproveitou as oportunidades de mercado para investir na aquisição de títulos públicos federais e títulos privados (debêntures e letras financeiras) com baixo risco de crédito. A preferência foi por títulos indexados ao IPCA, cujas taxas estavam superiores à meta atuarial dos planos de benefícios. O estoque desses ativos teve forte valorização em seus preços, o que proporcionou à carteira de renda fixa retornos bem superiores à meta de rentabilidade do segmento.



Vale observar que, por se tratar de um plano maduro, a maior parte da carteira de renda fixa é formada por títulos que serão carregados até o vencimento. Ou seja, não serão vendidos antes do vencimento, e por isso sua contabilização não acompanha as flutuações diárias do mercado. Na prática, isso reduz a volatilidade, ou seja, os picos de alta e baixa dos papéis, o que reduz o risco dos ativos, outra diretriz importante da Política de Investimentos para o Plano 1.

A carteira de imóveis, por sua vez, fechou o ano com alta de 7,98%, pouco mais da metade da meta de rentabilidade para o segmento. Pelo segundo ano consecutivo, a carteira imobiliária fechou abaixo do índice atuarial, principalmente por causa da estabilização do valor dos imóveis, que tiveram um forte ciclo de alta entre 2000 e 2014. Ainda assim, os ganhos financeiros da carteira imobiliária continuam consistentes e com crescimento nominal. A rentabilidade acumulada no segmento entre 2010 e 2016 foi de 241,20%, superior à meta atuarial de 173,37% no período. E isso é muito importante para obter liquidez para o pagamento de benefícios.

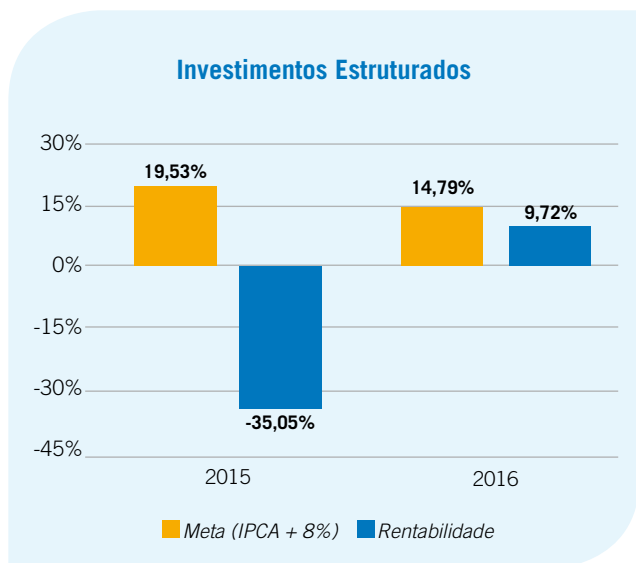


Os esforços em 2016 se concentraram na manutenção da taxa de vacância que, nos imóveis comerciais da PREVI, está em torno de 10,45%, bem mais baixa do que a média do mercado, que é de aproximadamente 25%. Com um trabalho intensivo em seleção e aprimoramento dos síndicos, na qualificação dos ativos, na otimização dos custos e na retenção de locatários, foi possível minimizar os efeitos do momento econômico desfavorável.

Renovação imobiliária

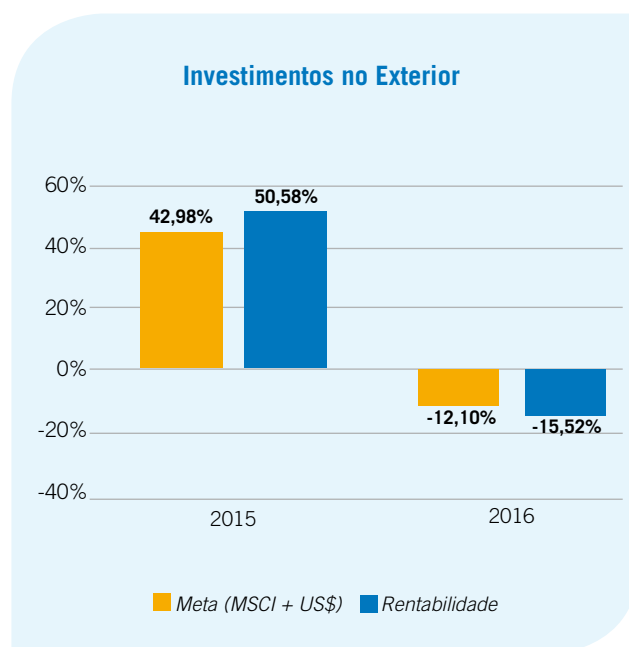
No momento, os investimentos imobiliários da PREVI passam por um período de renovação. A ideia é aumentar a rentabilidade dos imóveis, vendendo ativos mais antigos e buscando novas oportunidades em empreendimentos com melhor potencial de locação e valorização futura.

Já na categoria de investimentos estruturados, formada por fundos de *private equity* e *venture capital*, a rentabilidade no Plano 1 foi de 9,72%, também abaixo da meta do segmento. Isso acontece porque esses fundos financiam empresas com alto potencial de crescimento e rentabilidade, e suas cotas só podem ser resgatadas no médio e longo prazo, em geral não menos de oito anos.



Faz parte da natureza dos investimentos estruturados que haja rentabilidade negativa nos primeiros anos, compensada por um potencial expressivo de retorno nos anos seguintes. Apesar do retorno positivo obtido em 2016, a tendência é de que não haja aportes em novos fundos no curto prazo, tendo em vista o maior nível de risco e o grau de incerteza ainda elevado na economia.

O único segmento com rentabilidade negativa foi o de Investimentos no Exterior, com queda de 15,52% no período. Não houve movimentação relevante nesses investimentos, e a queda reflete a queda do dólar em relação ao real em 2016. No entanto, o *MSCI World Index* (que mede a performance de fundos de investimento em 23 economias desenvolvidas, que correspondem a cerca de 85% dos valores investidos no mercado de capitais desses países) subiu, mesmo com a instabilidade política e econômica global. O impacto foi minimizado pelo fato do segmento representar um percentual muito pequeno dos ativos da PREVI. Além disso, a rentabilidade acumulada do segmento desde a realização do primeiro aporte até o final de 2016 é de 52,24%, superior à meta atuarial do período, de 45,84%. A estratégia atual é de aguardar um momento mais favorável para realizar novos aportes, que já foram autorizados pelo Conselho Deliberativo.



Renato Proença



Participações em destaque

Vale

A mineradora é um dos três ativos da carteira (junto à Neoenergia e à Invepar) que são avaliados por valor econômico. Isso significa que são consideradas, além de premissas econômico-financeiras, estimativas sobre cotações de minério de ferro, cobre e níquel, perspectivas de produção e venda, investimentos, margem operacional, custos e outras variáveis. Em 2016, a empresa teve uma recuperação forte em relação a 2015, graças a uma estratégia austera de redução de custos, aumento da eficiência, disciplina de capital, foco nas atividades do *core business* e à elevação dos preços internacionais do minério de ferro, que atingiram uma baixa histórica no ano anterior. A alta no preço das ações da companhia proporcionou o pagamento de dividendos extraordinários, o que contribuiu com o fluxo de caixa da PREVI.

CPFL Energia

A participação da PREVI na CPFL Energia foi vendida à estatal chinesa State Grid em uma negociação concluída em setembro. O bloco foi vendido por R\$ 7,5 bilhões. A variação entre o preço registrado no balanço em 2015 e o preço de venda, produzirá ganho da ordem de R\$ 2,9 bilhões.

Petrobras

A Petrobras deu sinais de recuperação em 2016, após anos seguidos de turbulências causadas por denúncias de corrupção. A renovação da alta gestão aumentou a confiança do mercado e medidas anunciadas no decorrer do ano foram vistas de forma positiva. Com isso, as ações da companhia tiveram uma das maiores altas do ano na BM&FBovespa. A PREVI detém 2,85% do capital total da Petrobras, investimento de aproximadamente R\$ 5,53 bilhões distribuídos entre o Plano 1, com cerca de R\$ 5,26 bilhões, e o PREVI Futuro, em torno de R\$ 273,85 milhões.

A Entidade aprovou as demonstrações financeiras de 2014 e 2015, com a ressalva quanto à possibilidade dos valores ora indicados como perdas, poderem ser revistos em razão da evolução das investigações da Operação Lava-Jato. A PREVI também solicitou que todos os documentos relativos aos processos administrativos em curso na Petrobras sejam divulgados junto a relatórios periódicos sobre as medidas de conformidade e governança tomadas.

Invepar

Antiga controladora e operadora da Invepar, a empreiteira OAS entrou em processo de recuperação judicial e abriu mão de sua participação na empresa. A PREVI tinha direito de preferência na compra das ações, mas preferiu não aumentar sua participação. A empresa comanda concessões importantes na área de infraestrutura e transportes, como o Aeroporto Internacional de São Paulo – GRU Airport (SP), o Metrô Rio (RJ) e a Linha Amarela (RJ).

Sete Brasil (FIP Sondas)

Fortemente impactada pelas repercussões da Operação Lava-Jato da Polícia Federal e pelo contexto desfavorável do mercado de óleo e gás, a Sete Brasil apresentou, em agosto, seu plano de recuperação judicial. De modo a recuperar o quanto antes seu investimento na empresa via FIP Sondas, a PREVI vem acompanhando esses movimentos de perto. O investimento total foi de R\$ 180 milhões, que corresponde a 2,3% das quotas emitidas pelo fundo, valor pequeno diante do total da carteira de participações da PREVI. Importante ressaltar que o relatório da CPI dos Fundos de Pensão reafirmou que o investimento no FIP Sondas foi baseado em critérios técnicos e que, chamada a fazer novos aportes em 2011, a PREVI preferiu não investir mais no fundo. ●



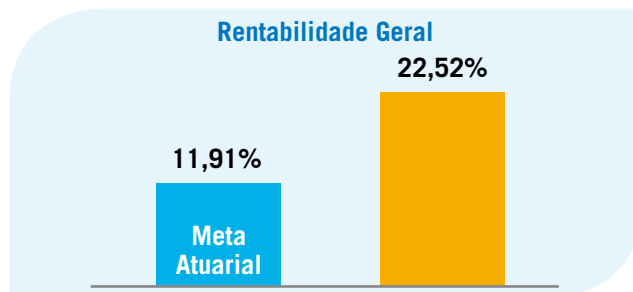
Rentabilidade de 2016 é quase o dobro da meta

Com alta de 22,52%, PREVI Futuro aproveita oportunidades de recuperação

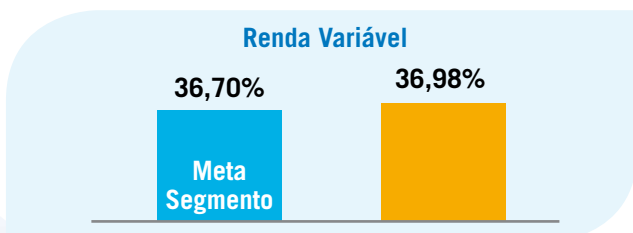


O ano de 2016 foi muito bom para o PREVI Futuro. O Plano que reúne a maior parte do pessoal da ativa obteve uma rentabilidade total de 22,52% no ano passado, chegando perto de dobrar a meta atuarial do período, que foi de 11,91% (INPC + 5% ao ano).

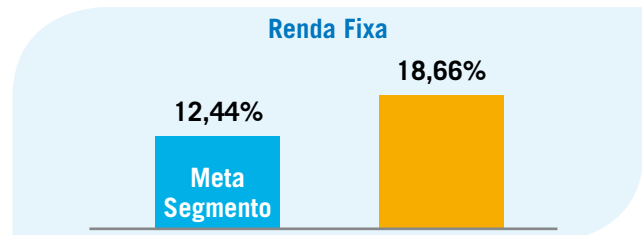
Essa diferença se justifica por um movimento duplo. Ao mesmo tempo em que a meta atuarial do ano diminuía, com a inflação em queda, a gestão ativa dos investimentos permitia aproveitar boas oportunidades de mercado, tanto na renda fixa quanto na renda variável. O bom desempenho nessas duas carteiras foi fundamental para o resultado do PREVI Futuro em 2016, uma vez que essas duas categorias representam mais de 80% dos ativos do Plano.



Na renda variável, o ganho foi de 36,98%. O excelente resultado é fruto de uma gestão ativa que soube capturar ganhos com o movimento de valorização da Bolsa. O número é ainda mais impressionante quando comparado à queda de mais de 13% registrada na carteira em função da crise econômica em 2015.

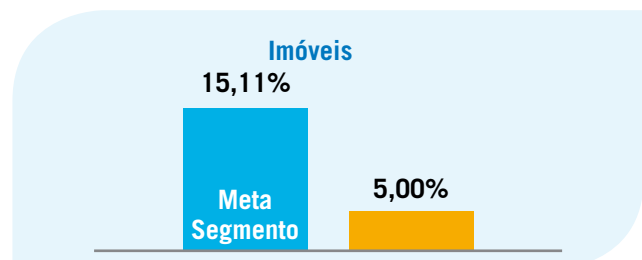


A renda fixa, por sua vez, teve valorização de 18,66% no período. Mais uma vez, a carteira do PREVI Futuro aproveitou os momentos de volatilidade do mercado para obter ganhos expressivos, ao vender ativos na alta e aproveitar boas oportunidades de compra em títulos públicos e privados de baixo risco, em especial aqueles indexados ao IPCA, com rendimento superior à taxa atuarial do Plano.



Imóveis

No segmento imobiliário, houve valorização positiva de 5% na carteira do PREVI Futuro. O número ficou abaixo da meta para o setor, em função da estabilização dos preços dos imóveis, depois de um longo ciclo de alta, que durou até 2014. O resultado financeiro do segmento continua consistente, com crescimento nominal, além de se tratar de uma categoria de ativos com grande potencial de geração de liquidez por meio de aluguéis.

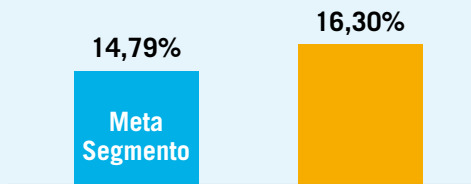


Em 2016, o plano adquiriu participação no Shopping Barra, em Salvador (BA), que está entre os maiores do país e tem movimentação de cerca de 2 milhões de pessoas por mês. A PREVI concentrou seus esforços na

redução dos índices de vacância. Com isso, o volume de imóveis desocupados na carteira da Entidade é de apenas 10,45% contra uma média de 25% no mercado. Com um trabalho intensivo em seleção e aprimoramento dos síndicos, na qualificação dos ativos, na otimização dos custos e na retenção de locatários, foi possível minimizar os efeitos do momento econômico desfavorável.

A categoria de Investimentos Estruturados, por sua vez, teve rendimento de 16,30%. Esse segmento inclui fundos de *private equity* e de *venture capital*, formados para financiar empresas com alto potencial de crescimento e de rentabilidade. São investimentos de risco, e as cotas dos fundos só podem ser resgatadas no médio e longo prazo, numa média de oito anos. O desempenho dessa categoria, portanto, depende da maturação do investimento, que pode ter rentabilidade negativa nos primeiros anos, compensada por alto potencial de retorno nos anos seguintes, com a reavaliação ou venda dos ativos. Em função do nível de incerteza na economia, a tendência é de manutenção dos investimentos, sem aporte em novos fundos estruturados no curto e médio prazo.

Investimentos Estruturados



Investimentos no Exterior

Meta Segmento

-12,10%

-15,52%

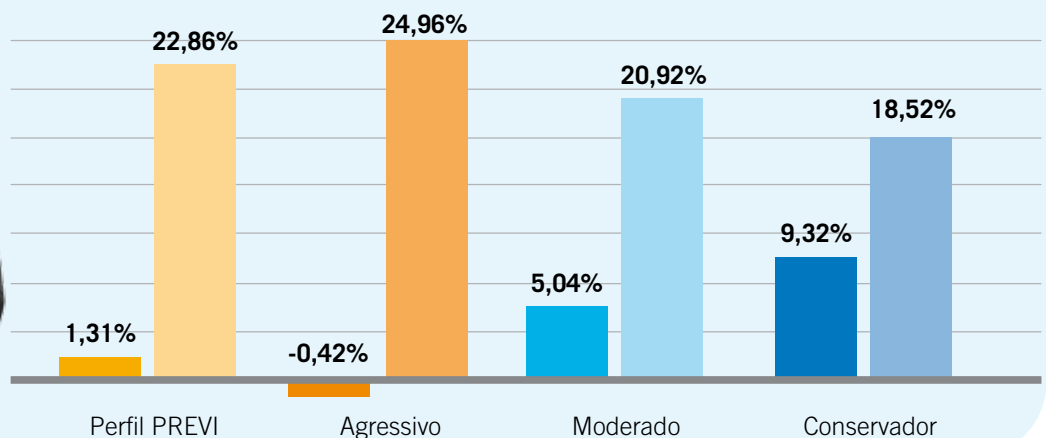
Os Investimentos no Exterior, por sua vez, apresentaram resultado negativo de 15,52%. Essa queda se explica por efeito da desvalorização do dólar em relação ao real. O impacto, no entanto, é mínimo em relação ao patrimônio do Plano. A rentabilidade acumulada do segmento desde a realização do primeiro aporte até o final de 2016 é de 52,24%, superior à meta atuarial do período, de 45,84%. No longo prazo, a PREVI acredita que esse segmento pode ser importante para a estratégia de diversificação de ativos.

Benefícios pagos

Com R\$ 9,46 bilhões de ativos totais, o PREVI Futuro vê crescer pouco a pouco o volume de benefícios. Em 2016, foram R\$ 11,97 milhões, um valor ainda baixo, mas cerca de 44% maior do que em 2015. No longo prazo, o esforço é para melhorar a rentabilidade e, conseqüentemente, aumentar o benefício do Plano. A gestão da Política de Investimentos, por sua vez, deve aprimorar mecanismos que permitam reduzir o impacto de eventuais conjunturas macroeconômicas negativas como a registrada em 2015.

Para atender à necessidade de eventuais movimentos de troca de perfil dos participantes, a Política de Investimentos também inclui a liquidez como uma das preocupações do Plano. “A liquidez é necessária para desfazer posições com rapidez, evitando perdas desnecessárias”, conclui José Carlos Reis da Silva, o Zeca, diretor de Planejamento.

Rentabilidade por Perfis - 2015 vs 2016



O desempenho dos perfis

O modelo de Perfis de Investimento do PREVI Futuro foi desenhado para dar mais opções de estratégia previdenciária para os participantes. Em um ano de forte valorização na Bolsa, o desempenho do Perfil Agressivo obteve maior rentabilidade, seguido do Perfil PREVI (veja o gráfico na página 16). No entanto, todos os perfis superaram os índices de referência em 2016. Porém, é preciso lembrar que a escolha de um Perfil de Investimento deve seguir uma estratégia de longo prazo, sem acompanhar, necessariamente, alterações imediatas no mercado.

Para o período 2017-2023, a Política de Investimentos do PREVI Futuro irá alterar as alocações de cada perfil.

O perfil Conservador passará a se concentrar apenas em ativos de renda fixa, com 100% de seus recursos nesse segmento. Os limites entre os perfis também deixarão de se sobrepor. O perfil Moderado passará a alocar até 20% em renda variável; o perfil PREVI, que passará a se chamar Arrojado, de 20% a 40%; e o Agressivo, de 40% a 60%.

A opção de perfil pode ser revista a cada 12 meses. Informações detalhadas sobre o programa e suas mudanças estão disponíveis no portal da PREVI e na reportagem 'O novo perfil dos Perfis de Investimento', na página 26.

Contribuições adicionais aumentam

Em 2016, aumentou o volume de contribuições adicionais feitas por participantes do PREVI Futuro. Além da contribuição básica de 7% do salário de participação, os associados do Plano podem fazer as chamadas contribuições 2B e 2C. "As contribuições adicionais são importantíssimas para aumentar o saldo de conta do associado e melhorar o valor do seu benefício no futuro", observa o diretor de Seguridade, Marcel Barros.

A contribuição 2B pode variar de 1% a 10% do salário de participação, de acordo com a evolução de carreira do associado, e é acompanhada pelo patrocinador. Ou seja, para cada R\$ 1 de contribuição 2B, o Banco deposita mais R\$ 1 na conta de aposentadoria. Hoje, 45,15% dos associados ativos do PREVI Futuro têm condições de contribuir para a 2B. Desse total, quase 90% contribuem com o valor máximo permitido por suas pontuações.

Já as contribuições 2C são efetuadas exclusivamente pelo associado. Elas podem ser feitas esporadicamen-

te, com um valor mínimo de 20% do salário de participação (SP), ou de forma mensal, com um mínimo de 2% do SP. A modalidade 2C vem crescendo continuamente. Entre 2014 e 2016, o número de participantes que efetuava contribuições mensais aumentou 117,59% e chegou a 1.954 participantes, gerando uma arrecadação média mensal de R\$ 386 mil.

A quantidade de contribuições esporádicas, por sua vez, aumentou 35,94% na comparação com 2014, com um aumento de 111% no valor total arrecadado no ano. Só em dezembro de 2016, 258 participantes contribuíram com mais de R\$ 2 milhões. ●



Onde o associado está

Apresentação do resultado de 2016 tem eventos exclusivos para cada plano e três novas capitais no circuito

Luciana Ferreira Silva é filiada à PREVI desde 2002, quando tomou posse no Banco. Trabalhando na Diretoria Financeira, no Rio de Janeiro, ela nunca tinha assistido a uma apresentação de resultados do seu plano de previdência. Em 2017, ficou frente a frente com a Diretoria da PREVI para debater o resultado da Entidade responsável por seu complemento de aposentadoria. “Achei superimportante ter essa oportunidade”, diz Luciana. Segundo ela, o encontro com a Diretoria traduz o empenho da PREVI em cuidar do patrimônio e de fortalecer o relacionamento com os participantes.

Assim como Luciana, grande parte dos associados do PREVI Futuro tinha dificuldade de comparecer aos eventos de apresentação de resultados da Entidade. Este ano, a apresentação foi dividida em datas e locais separados para o Plano 1 e para o PREVI Futuro. “São planos diferentes, com características, interesses e demandas diferentes. Decidimos realizar operações em separado, para atender melhor os dois públicos”, explica o presidente Gueitiro Matsuo Genso.

Segundo Gueitiro, as apresentações do Plano 1

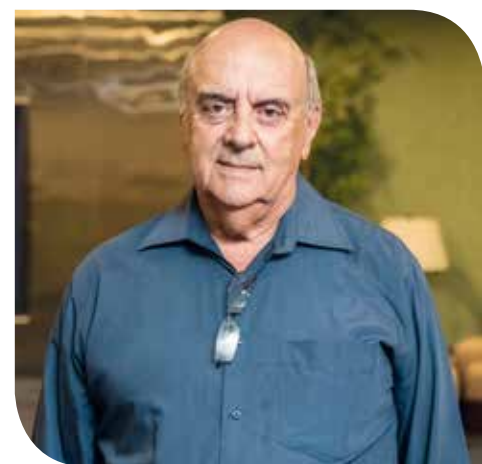
estão mais focadas na prestação de contas e ‘nos resultados em si’. Por outro lado, as apresentações do PREVI Futuro destacam temas importantes para um plano jovem, em fase de acumulação. “São palestras que abordam muitos assuntos ligados à educação previdenciária, como a escolha dos Perfis de Investimento, a necessidade de se aproveitar as oportunidades de fazer contribuições adicionais, decisões que podem fazer toda a diferença no saldo de conta da aposentadoria.”

Novos destinos

Em 2017, três novas cidades foram incluídas no circuito: Vitória, Cuiabá e João Pessoa. Com isso, a apresentação de resultados passará por 15 capitais, ao longo de todo o primeiro semestre, onde vivem mais de 85% dos associados da PREVI. Assessor Jurídico na AAFBB-RJ, Waldyr Argento destacou a importância de se levar os eventos de apresentação para novas praças. “Esse contato direto com os associados é fundamental”, diz. Para ele, o resultado de 2016 superou as expectativas.



Luciana Ferreira Silva



Waldyr Argento

“É preciso dar os parabéns ao corpo técnico da PREVI por essa conquista, em um período tão conturbado”.

Em suas apresentações, Gueitiro destacou justamente essa alta qualidade técnica como um dos trunfos da PREVI. “Esse é um dos pilares da nossa governança corporativa, assim como a paridade na Diretoria, equilibrada entre diretores eleitos pelos participantes e indicados pelo patrocinador; e a segregação de funções, em que quem planeja não executa e quem executa não faz o acompanhamento da operação”, explica.

“Além dessas três âncoras, temos documentos estratégicos como as Políticas de Investimentos e o Planejamento Estratégico, que dão à PREVI a melhor visão do horizonte de longo prazo”, continua Gueitiro. “E esse Planejamento Estratégico é aprimorado a cada ano, procurando integrar todas as áreas”.

Tudo isso se completa com o engajamento de todos os funcionários da PREVI na Missão da Entidade: pagar benefícios aos associados de maneira segura, eficiente e sustentável. Cedi-dos pelo Banco, essas pessoas também são participantes dos planos de previdência e estão cuidando do dinheiro de suas próprias aposentadorias. “Esse comprometimento é o que nos une e nos dá uma força tremenda”, destaca Gueitiro.

PREVI Itinerante à disposição dos participantes

As visitas da Diretoria serão realizadas de forma mais espaçada, até o mês de junho, incorporando atualizações com os números mensais de 2017, e dados sobre o resultado de 2016. Todas as apresentações contam com a presença da equipe de atendimento do PREVI Itinerante, que fica à disposição dos participantes para atender e esclarecer qualquer dúvida sobre planos, regulamento, pecúlio, beneficiários e empréstimos, entre outras.

Luciana foi uma das associadas que aproveitou a apresentação para os participantes do PREVI Futuro, no Rio, no último dia 3 de abril. “Achei im-

Ricardo Henrique



portante entender melhor os perfis de investimento. Estava enquadrada no Perfil PREVI desde que entrei no Banco, mas depois da apresentação de resultados, decidi reavaliar a minha escolha para saber se troco ou permaneço nele”, explica. Ela também aproveitou para conferir se estava aproveitando ao máximo a sua contribuição 2B, para aderir à Capec e saber mais sobre Financiamento Imobiliário. “Já tenho um imóvel, mas quero um melhor”.

Para os participantes do PREVI Futuro, as apresentações estão sendo realizadas em instalações do Banco que concentram grande número de funcionários e, quando possível, com disponibilidade de dois horários durante o expediente. A PREVI negociou ainda um acordo com o BB, para que as apresentações contem como hora de treinamento para os funcionários do PREVI Futuro presentes, já que há muito conteúdo de educação previdenciária.

Ricardo Henrique, funcionário da Diretoria Financeira, também gostou da novidade. “É ótimo que a Diretoria traga até nós o que está acontecendo com o PREVI Futuro”, diz. “Antes, era muito difícil a gente se deslocar no horário de expediente para assistir a uma apresentação como essa. A conversão do evento em tempo de treinamento também é um estímulo.”

Apresentações diferenciadas por plano

Carolina Moreira, assessora de mercado para pessoa física e associada do PREVI Futuro, aplaudiu a iniciativa de separar as apresentações. “É importante acompanhar de perto os resultados do nosso plano”, afirmou. Ela se

mostrou empolgada com a boa rentabilidade alcançada no ano passado. “O resultado de 2016 foi muito bom, ainda mais quando a gente considera o cenário da economia”. Com nove anos de Banco, Carolina acompanha a rentabilidade de seu perfil de investimento e também faz contribuições 2B, que são acompanhadas pelo patrocinador.



Carolina Moreira



A mudança foi bem-recebida pelo público do Plano 1. “A apresentação ficou mais focada”, avalia Sérgio Ricardo Carvalho, ex-auditor do BB e da PREVI. “Muitos assuntos que interessavam ao pessoal de um plano não interessavam ao outro. Enquanto os associados do

Plano 1 querem saber das empresas participadas, da liquidez dos ativos; o pessoal do PREVI Futuro quer saber mais da rentabilidade e da redução dos custos”, compara.

A apresentação mais enxuta também deixa menos dúvidas entre os participantes. “Tivemos menos perguntas este ano porque, com uma palestra mais focada, a Diretoria se antecipou e respondeu, na própria apresentação, a uma série de perguntas sobre temas do nosso interesse que estão sendo debatidos na mídia e nas redes sociais”, explica.

Agostinho Furlan Filho, por sua vez, elogia a clareza das explicações. “Todos os pontos importantes foram abordados de forma didática e coerente”, afirma ele, que se aposentou pelo Plano 1, em 2007. Luciana Vasco também é do Plano 1, mas ainda está na ativa. Perto da aposentadoria, ela estava preocupada com o déficit registrado em 2015 e ficou feliz com o bom resultado de 2016. “A apresentação separada ficou muito melhor. São realidades muito diferentes. No PREVI Futuro, o associado escolhe sua estratégia de aposentadoria”, diz.

Para Gilberto Santiago, presidente do Conselho Deliberativo da AAFBB-RJ, o novo formato facilita a compreensão dos participantes. “Ficou mais enxuto e mais didático”, resume. Para Gilberto, é mais importante ter um quadro geral do que descer a detalhes durante a apresentação. “Detalhe demais dispersa a atenção. Quem quiser saber mais pode consultar o balanço completo pelo site da PREVI”.

Agostinho Furlan Filho



Equipe PREVI Itinerante

Gueitiro destaca ainda que todas as mudanças no modelo de apresentação de resultados estão alinhadas com o compromisso de transparência da PREVI na relação com os participantes. “Elas são uma forma de aproximar ainda mais a Entidade dos participantes, que são a nossa origem e a nossa própria razão de ser”, conclui. ●

Agenda disponível no site PREVI

As cidades que receberão entre março e junho as apresentações do resultado de 2016, são: Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, Brasília, Curitiba, Florianópolis, Porto Alegre, Salvador, Recife, João Pessoa, Fortaleza, Vitória, Goiânia, Cuiabá e Belém.

A agenda pode ser consultada no site PREVI (www.previ.com.br) e também é encaminhada a todos os participantes semanalmente por e-mail, por meio do InfPREVI. Os residentes nos estados onde ocorrerão as apresentações receberão o convite impresso (apenas participantes do Plano 1) e por e-mail – desde que tenham seu endereço eletrônico cadastrado na PREVI e tenham optado por receber “Outras Informações Institucionais” por meio eletrônico, no Autoatendimento do site, opção Seu Cadastro.



PREVI Itinerante visita 15 capitais

Atendimento estará presente em todos os eventos de apresentação de resultados em 2017

Rodrigo Caris, funcionário da Diretoria Financeira do Banco do Brasil no Rio de Janeiro, é tido pelos colegas como uma pessoa bem informada sobre assuntos previdenciários. Nem por isso está livre de dúvidas sobre seu plano, o PREVI Futuro, do qual é associado desde 2000. Por isso, ele aproveitou a palestra sobre os resultados de 2016, realizada na sede do BB no Centro do Rio, para esclarecer alguns pontos com a equipe do PREVI Itinerante, presente ao evento.

“Queria saber mais sobre a Preservação de Salário por causa da negociação de redução da jornada de trabalho para seis horas”, explica Rodrigo. Ele ainda não se decidiu sobre o que fazer, mas ficou satisfeito com o atendimento. “Pude tirar todas as minhas dúvidas”.

A equipe do PREVI Itinerante está participando de todos os eventos de apresentação de resultados em 2017, nas 15 cidades pelas quais vai passar. A iniciativa busca atender às necessidades dos participantes, independentemente de seus planos. Nas 12 primeiras apresentações, 371 associados foram atendidos. Segundo a equipe técnica do PREVI Itinerante, a demanda é maior entre os participantes do PREVI Futuro, com mais dúvidas sobre o regulamento do plano, beneficiários, pecúlio, perfis de investimento e contribuições adicionais.

Rodrigo Caris



Bianca Garcia

Para Bianca Garcia, funcionária da Diretoria Financeira no Rio de Janeiro, o PREVI Itinerante foi uma oportunidade de atualizar seu plano da Capec. “Acrescentei o pecúlio Especial”, conta ela, que faz contribuições 2C esporádicas sempre que possível e contribui com 7% na 2B, o máximo permitido com sua pontuação de carreira. “Gostei da iniciativa de realizar o evento de resultados no local de trabalho e foi bem útil ter o PREVI Itinerante aqui”, diz. “Vim ao evento de manhã e passei no atendimento à tarde para resolver o que eu queria”.

Orientação direta

Autopatrocinado desde 2008, quando deixou o Banco, Diogo Veras continua a confiar sua poupança previdenciária à PREVI. Associado do PREVI Futuro, ele compareceu à apresentação de resultados no Rio de Janeiro e aproveitou para aprimorar

seus conhecimentos sobre suas opções de aposentadoria e tirar dúvidas sobre os planos da Capec com a equipe de atendimento. “O site tem ferramentas muito boas, mas é bem melhor ter alguém para dar uma orientação rápida e direta”, diz Diogo, contando que faz contribuições esporádicas 2C sempre que pode. “Infelizmente, não posso mais aproveitar a 2B porque saí do Banco”.



Diogo Veras

Não deixe para amanhã

Segundo Luciana dos Santos Silva, também da Diretoria Financeira, é muito importante o acompanhamento dos resultados, o contato com a Diretoria da PREVI e o atendimento aos participantes, em especial aqueles do PREVI Futuro.

“Entrei na PREVI em 2002, e meu único contato direto foi na posse, quando preenchi a ficha de adesão ao Plano, confesso. Depois de assistir à palestra de resultados, percebi que não posso deixar para me preocupar com minha aposentadoria quando faltarem apenas poucos meses. Tenho que fazer isso agora”, afirma, fazendo um alerta importante para todos que querem construir hoje o dia de amanhã. ●


Leonardo Bonan

Um novo acordo para a Vale

Acordo de acionistas busca fortalecer governança da companhia e trazer maior liquidez à participação da PREVI. Saiba por que isso é bom para a Entidade

A Vale terá um novo acordo de acionistas. Em 20 de fevereiro, a mineradora divulgou ao mercado o acordo entre seus controladores, que deverá conduzir a companhia ao Novo Mercado da BM&FBovespa e torná-la uma empresa de controle pulverizado.

Ter o controle pulverizado significa que se tornará mais difícil para um acionista ou grupo de acionistas assumir o controle da empresa, como acontece hoje. Esse modelo é o mais comum nos Estados Unidos, o mercado de Bolsa mais dinâmico do mundo, e encontra exemplos bem-sucedidos também no Brasil, como o da Embraer.

O novo acordo, celebrado por alguns dos acionistas atuais da Valepar, *holding* que detém a participação majoritária na mineradora, é fruto de uma longa negociação entre a PREVI e os demais controladores da Vale e resultará em condições bastante positivas para os investidores, pois aumenta a transparência e a igualdade de direitos para todos os detentores de ações. A notícia foi muito bem recebida pelo mercado. Logo depois da divulgação oficial do fato relevante, as ações da Vale subiram mais de 6%. 

A signatária do novo acordo é a Litel, *holding* acionista da Valepar, na qual a PREVI possui participação direta, com recursos do Plano 1, junto com os fundos Funcef, Petros e Funcesp. O acordo servirá para regular a transição da mineradora para o modelo de controle pulverizado.

Assembleia Geral

Em junho, serão votadas na Assembleia Geral de Acionistas a incorporação da Valepar pela Vale, a relação de conversão de ações e a alteração do estatuto da mineradora, entre outros assuntos.

A alteração do estatuto tem como objetivo que o documento reflita os novos direitos dos investidores e esteja adequado às regras do Novo Mercado da BM&FBovespa, que exige padrões mais elevados de governança e transparência e onde estão listadas as empresas com o mais alto padrão de governança corporativa.

Entre as principais alterações, todos os acionistas detentores de ações ordinárias passariam a ter direito ao chamado *tag along*, ou seja, se alguém assumir o controle da companhia mediante compra de participação de grupo de acionistas, todos os demais acionistas teriam direito a vender suas ações pelo mesmo preço da oferta apresentada. Outro mecanismo de proteção dos minoritários é o chamado *poison pill*, ou seja, se algum acionista passar a deter mais do que 25% do capital ordinário ou 25% do capital total, terá de fazer uma oferta de aquisição a todos os demais, com base em valores de referência especificados no estatuto.

A mudança prevê ainda que as ações da Vale passem a ser negociadas no Novo Mercado ou adotem suas práticas. Entre as exigências, estão a de, que no mínimo, 20% dos conselheiros de administração da companhia sejam independentes e que conflitos no âmbito da empresa devem ser resolvidos por arbitragem, o que dá mais agilidade às decisões.

Conversão de ações

Caso haja aprovação na Assembleia, todos os acionistas da Vale que possuem ações preferenciais classe A (PNA) serão convidados a converter seus papéis em ações ordinárias (ON) num prazo de 45 dias. Se 54% dos preferencialistas tiverem efetuado a conversão, a Vale vai incorporar a

Valepar, empresa veículo que reúne as participações de Litel, Mitsui, Bradespar, BNDESpar e Eletron. A partir daí, esses acionistas – incluindo a Litel – passarão a deter ações da Vale diretamente e não mais da Valepar, e sua participação na mineradora aumentará em cerca de 10%.

Com isso, haverá um incremento da liquidez das ações ordinárias, e os atuais controladores, em conjunto, reduzirão sua participação para menos de 50% do capital votante da empresa. Durante o período de duração do novo acordo (três anos), os acionistas manterão influência relevante sobre a Vale, com o objetivo de manter a estabilidade na transição para o novo modelo de governança.

O novo acordo entre os sócios ainda depende da aprovação na Assembleia Geral de Acionistas e do atingimento do mínimo de 54% na conversão voluntária, mas, a julgar pela reação do mercado, a expectativa é de aprovação.

Estima-se que, a partir de fevereiro de 2018, aproximadamente 50% do investimento da PREVI na Vale (indiretamente, via Litel) deverá estar livre para negociação em Bolsa de Valores, e o restante se manterá vinculado ao acordo de acionistas até 2020.

Isso acontece porque o acordo prevê um período de seis meses durante o qual as ações dos atuais controladores não podem ser vendidas, para evitar que especulações provoquem volatilidade excessiva ou queda no preço dos papéis. Findo o período de três anos de transição, a partir de novembro de 2020, encerra-se a vigência do acordo, e todas as ações detidas pela PREVI estarão aptas a serem negociadas em Bolsa, trazendo mais liquidez à participação da Entidade.

Mais liquidez

Hoje, a participação do Plano 1 na Vale não possui liquidez em Bolsa de Valores em função da estrutura societária atual. Esse era um dos desafios a serem superados pela administração da PREVI, com o cuidado de não prejudicar o preço de mercado dos ativos.

O Plano 1 precisa ter liquidez em seus investimentos por ser um plano maduro, fechado a novas adesões, que

irá atingir o ápice no volume de pagamento de benefícios nos próximos anos. Essa necessidade está prevista no Planejamento Estratégico da PREVI para 2017-2021, que tem entre seus objetivos o “balanceamento da gestão de investimentos com necessidades do passivo do Plano 1” e na Política de Investimentos do plano, que reflete a estratégia da Entidade e tem, entre suas principais diretrizes, aumentar a liquidez dos investimentos. A viabilização do acordo faz parte do trabalho de implementação do Planejamento Estratégico pela Diretoria Executiva e foi aprovada unanimemente pelo Conselho Deliberativo.

O novo desenho acionário da Vale irá aumentar a liquidez das ações da mineradora. Mas isso não quer dizer que a

PREVI irá se desfazer rapidamente de seus ativos na companhia. Afinal, a perspectiva de um fundo de pensão é de longo prazo, e o Plano 1 deve pagar benefícios a seus últimos participantes até por volta de 2090.

A venda dessas ações no mercado, quando ocorrer, será feita de maneira gradual, sempre aproveitando as melhores oportunidades para geração de valor e sem provocar baixas por excesso de oferta. Exatamente como vem sendo feito, de forma bem-sucedida, com outros papéis de alta qualidade em nossa carteira de Renda Variável. Desse modo, o acordo tem um papel estratégico para o cumprimento de nossa Missão, que é o pagamento de benefícios de forma segura, eficiente e sustentável. Por muitas e muitas décadas. ●

A participação da PREVI na Vale

No balanço de 2016, a Vale representava 14,6% dos investimentos da PREVI e 30,6% da carteira de Renda Variável, considerando os recursos do Plano 1 e do PREVI Futuro. Atualmente, o Plano 1 detém 15,50% do capital total da companhia, enquanto o investimento do PREVI Futuro equivale a 0,17% do capital total. Em dezembro de 2016, a participação do Plano 1 estava avaliada em cerca de R\$ 24,2 bilhões. Desde a privatização, em 1997, até 30/12/2016, o retorno do investimento em Litel superou a meta atuarial no período.

A Vale é o maior ativo da carteira de investimentos da Entidade e um dos ativos mais importantes da carteira do Plano 1. Na década passada, foi responsável em grande parte pela geração dos superávits que ajudaram a constituir reservas especiais que propiciaram aos participantes do Plano 1 a suspensão da cobrança das contribuições entre 2007 e 2013 e o pagamento do Benefício Especial Temporário (BET).



O novo perfil dos Perfis de Investimento

Limites de alocação em renda variável e nomes mudam para deixar escolha mais clara para os associados

Os Perfis de Investimento do PREVI Futuro têm novidades. Agora, seus nomes têm como objetivo principal evidenciar a escolha feita pelo associado. Os perfis Conservador, Moderado e Agressivo mantêm seus nomes. Em enquete realizada no site PREVI no período de 7 a 17 de abril, foi escolhido o nome Arrojado para o antigo perfil PREVI, refletindo seu posicionamento em relação aos demais.

A mudança mais importante, no entanto, está nas faixas de alocação em renda variável, que ficam mais bem demarcadas, o que facilita a escolha dos participantes por um dos perfis. A nova divisão também acaba com a sobreposição das faixas de investimento de cada perfil. Veja abaixo como ficou:

Perfil Antigo	Conservador	Moderado	PREVI	Agressivo
Alocação em renda variável	0% a 10%	20% a 30%	30% a 50%	40% a 60%
	↓	↓	↓	↓
Novo Perfil	Conservador	Moderado	Arrojado	Agressivo
Alocação em renda variável	0%	0% a 20%	20% a 40%	40% a 60%

Observe que o perfil Conservador passa a ser 100% renda fixa. Dessa forma, é reforçada a opção conservadora, e o nível de exposição a aplicações de risco fica ainda mais reduzido. Vale lembrar que mesmo uma carteira composta exclusivamente por investimentos em renda fixa não pode ser considerada “sem risco”. Por mais baixo que este seja, o perfil permanece sujeito às flutuações positivas e negativas em função da demanda dos investidores e das expectativas da economia.

Acompanhando o contexto de mudanças, o perfil padrão – aquele no qual os participantes são automaticamente enquadrados quando ingressam no PREVI Futuro – também foi alterado e passou a ser o Moderado, que prevê alocação de 0 a 20% em renda variável.

O Regimento do Programa Perfis de Investimento foi atualizado para refletir todas essas modificações e também para contemplar ajustes em função de alterações na legislação ocorridas nos últimos anos. O documento atualizado pode ser consultado no site da PREVI, seção PREVI Futuro/Normativos.

Prazo para migração

O prazo para migração também foi excepcionalmente flexibilizado. Entre os dias 2 de maio e 19 de julho, quem mudou de perfil nos últimos 12 meses pode migrar novamente a qualquer momento, independentemente de quando fez a última migração. O último perfil escolhido até o fim desse período é o que será mantido. A partir de 19 de julho, a carência de um ano para nova migração voltará a valer para quem tiver efetuado nova opção.

É importante destacar que as mudanças nos Perfis não alteram imediatamente o saldo de conta do participante. Em caso de migração, da mesma forma que ocorria antes, os recursos do associado são convertidos em cotas do perfil escolhido. Por exemplo, quando você tem R\$ 100 mil e muda de perfil, seu saldo continua o mesmo. Mas, a partir do dia da migração, ele passará a evoluir de acordo com a rentabilidade do novo perfil que, por sua vez, será resultado da alocação dos investimentos.

Para alterar seu perfil, o participante deve encaminhar previamente o Termo de Autorização que está disponível no Autoatendimento do site PREVI. A partir daí, poderá optar por um dos quatro perfis disponíveis diretamente pelo canal.

Fatores de escolha

O associado precisa observar alguns fatores para escolher o Perfil de Investimento mais adequado a seus objetivos. Em primeiro lugar, seu próprio apetite para o risco. Há pessoas mais cautelosas, que preferem investimentos mais seguros, ainda que menos rentáveis; e outras mais propensas a arriscar em busca de um possível melhor retorno. O questionário Análise do Perfil do Investidor, disponível no App PREVI e no Autoatendimento do site, pode ajudar na identificação do seu perfil de investidor (*para saber mais sobre o aplicativo, leia a reportagem ‘App PREVI: mais informação na tela do seu celular’, na página 28*).

Essa característica pessoal deve ser ponderada com outros fatores, como a idade, o tempo de acumulação e a data em que o participante espera se aposentar. Quanto mais próximo da aposentadoria, menos tempo o associado terá para se recuperar de eventuais perdas. Por isso, mesmo quem busca rentabilidade de forma mais agressiva deve levar isso em conta.

Por outro lado, quando há um prazo maior de acumulação pela frente, há mais espaço para recuperação caso haja um ciclo de baixa. Em consequência, o risco do investimento fica mais diluído ao longo do tempo. Desse modo, mesmo quem dá prioridade à segurança nos investimentos pode pensar em arriscar um pouco mais para melhorar o retorno.

É preciso entender, portanto, que o perfil do investidor não é um espelho perfeito do Perfil de Investimento quando se fala de previdência. Isso acontece porque um fundo previdenciário tem horizonte de longo prazo e objetivo específico: a geração de benefício para a aposentadoria. Por essa razão, não deve ser confundido com um fundo de investimento. O participante deve analisar o comportamento da rentabilidade de seu plano em períodos longos, que é o horizonte de um plano de previdência.

Assim, o melhor perfil é aquele mais adequado às suas características pessoais, período de vida, estágio de carreira e objetivos. Use o simulador de renda do PREVI Futuro, estude as variáveis de tempo e rentabilidade e escolha o perfil que atenda às suas necessidades. Acompanhe a divulgação das informações sobre a mudança nos perfis por meio dos canais de comunicação da PREVI. ●

App PREVI: mais informação na tela do seu celular



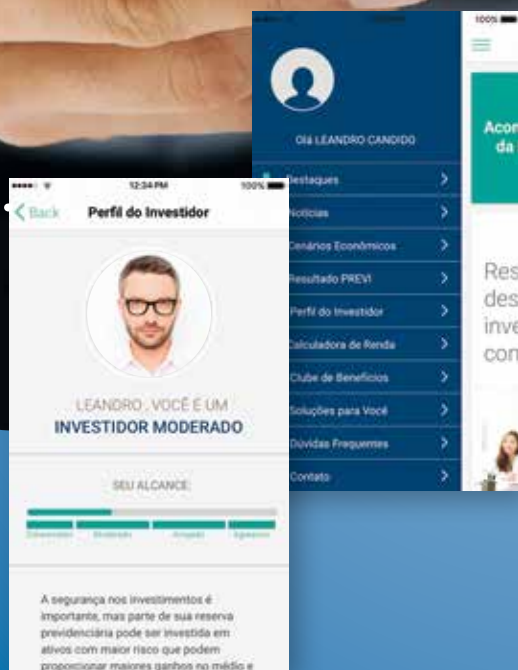
Notícias, resultado da PREVI, rentabilidade de cada plano, análise de cenários econômicos e acesso fácil ao Clube de Benefícios: a partir de agora você tem tudo isso a um toque no seu celular ou tablet.

Lançado em fevereiro, o novo canal de comunicação com os associados tem leiaute *clean* e fácil usabilidade. O aplicativo está disponível para ser baixado gratuitamente nas lojas da Apple e Google e futuramente estará na loja da Microsoft, basta procurar pelo nome PREVI.

Acesso customizado

O App pode ser baixado por todos que possuem a senha do Autoatendimento do site cadastrada. Se você ainda não tem essa senha, pode providenciar no site PREVI. Acessar o app é muito simples: basta fazer o download na loja de aplicativos do seu celular, efetuar o login com matrícula e senha e começar a navegar. O aplicativo identifica se o usuário é participante do PREVI Futuro ou do Plano 1, customizando assim o menu e as seções disponíveis.

Você também pode inserir sua foto no perfil e ativar o recebimento de notificações da PREVI no seu celular, escolhendo os assuntos sobre os quais deseja receber mais informações.



O App está dividido em várias seções, como Destaques, Notícias, Cenários Econômicos, Resultado PREVI, Clube de Benefícios, Soluções para Você, Dúvidas Frequentes e Contato. Em cada uma delas, informações atualizadas sobre assuntos relacionados à PREVI e ao seu Plano e que poderão auxiliá-lo em algumas tomadas de decisão.



Exclusividades para o PREVI Futuro

A primeira versão do aplicativo oferece novidades exclusivas para o associado do PREVI Futuro. No Perfil do Investidor, o participante responde a um quiz para saber qual é o perfil de investidor compatível com suas escolhas. Essa informação pode ajudá-lo tanto nas aplicações financeiras dos seus investimentos pessoais quanto na definição do Perfil de Investimento para alocar seu Saldo de Conta. É importante lembrar que, para escolher o Perfil de Investimento, deve-se levar em conta também o tempo de contribuição restante e o cenário econômico, entre outras variáveis.

Outra exclusividade é a Calculadora de Renda que, diferente do Simulador de Renda do Autoatendimento do site, oferece ao usuário a possibilidade de simular o benefício de aposentadoria com qualquer valor de salário de participação e saldo de conta, além de poder alterar a idade de aposentadoria, a rentabilidade e as contribuições 2B e 2C. A Calculadora está disponível para funcionários do Banco que ainda não se filiaram à PREVI, participantes ativos no patrocinador, autopatrocinados e na situação BPD (Benefício Proporcional Diferido).

Essas duas ferramentas, acompanhadas das informações das seções Cenários Econômicos e Resultado PREVI, dão ao participante do PREVI Futuro um panorama que pode fazer diferença em importantes escolhas relacionadas ao seu plano.

Essa é a primeira versão do App PREVI. Futuramente, melhorias serão implementadas, com o acréscimo de funcionalidades. ●

Entenda melhor cada seção

Destaques – É a página principal do aplicativo, onde você encontra a notícia mais recente publicada pela PREVI e atalhos para as principais seções do App.

Notícias – Podem ser as mesmas do site (www.previ.com.br) ou exclusivas, produzidas especialmente para o público do aplicativo. Estão disponíveis as matérias dos últimos 30 dias.

Cenários Econômicos – Informações sobre o mercado e a economia do Brasil e do mundo, que podem ajudá-lo a tomar decisões importantes sobre seus investimentos. A atualização dos dados é mensal.

Resultado PREVI – Traz os resultados do Plano 1 e do PREVI Futuro mês a mês. Apresenta a rentabilidade dos planos e de cada um dos Perfis de Investimento do PREVI Futuro, a meta atuarial e outras informações sobre os ativos. Está disponível ainda a série histórica com os resultados de cada plano dos últimos três anos.

Clube de Benefícios – Lista todas as empresas conveniadas e os descontos oferecidos. As lojas on-line podem ser acessadas diretamente pelo App.

Soluções para Você – Informações sobre o Financiamento Imobiliário, o Empréstimo Simples e a Capec – Carteira de Pecúlios.

Dúvidas Frequentes – Aqui, é possível acessar as perguntas mais frequentes sobre os Planos 1 e PREVI Futuro, customizadas de acordo com o perfil do usuário.

Contato – O usuário encontra os atalhos para efetuar contato diretamente pelo Fale Conosco do site PREVI ou pelo telefone 0800 031 0505.

Bem-estar



Vida equilibrada e hábitos saudáveis no combate ao estresse

Fernando Lidington deixou de lado a vida corrida em uma grande cidade em busca de mais qualidade de vida. Graduado em Ciências Contábeis, com especialização em Finanças e Gestão Corporativa, trabalhou como analista no Rio de Janeiro durante oito anos. No início de 2016, ele decidiu retornar ao Banco do Brasil no cargo de escriturário.

“Cheguei à conclusão de que precisava de mais qualidade de vida e, para isso acontecer, teria que mudar para um lugar mais tranquilo. Após muita reflexão, decidi sair do Rio de Janeiro e escolhi a agência de Treze Tílias, em Santa Catarina, por reunir as condições ideais de trabalho e de localização”, explica.

Aos 55 anos, Fernando vive em uma união estável e não tem filhos. Ele conta que, quando morava no Rio, enfrentava diariamente longos congestionamentos. “Minha vida durante a semana seguia basicamente a rotina de casa para o trabalho e vice-versa. Três vezes por semana nadava à noite para relaxar”, diz.



Fernando Lidington

Excesso de informações, exposição constante a smartphones e computadores, sedentarismo, poluição, congestionamentos e preocupação são exemplos de fatores do mundo moderno que contribuem para uma vida mais estressante. Na opinião da psicóloga Ana Merzel, coordenadora do Serviço de Psicologia do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, momentos difíceis fazem parte da vida, mas é preciso diferenciar as situações desagradáveis do dia a dia de um quadro efetivo de estresse.

“Todas as pessoas passam por situações complicadas ou dias mais atribulados, independentemente da profissão. O que a gente observa no diagnóstico do estresse é o sofrimento da pessoa em relação a essas situações. Existe aquele estresse positivo que nos desafia e faz a gente alcançar as nossas metas e resultados. No entanto, o sinal de alerta é quando isso começa a gerar sensações que deixam a pessoa extremamente ansiosa ou deprimida, sem apetite ou com excesso de fome. É o momento de observar o que está acontecendo”, explica.

E o brasileiro está cada vez mais estressado, segundo pesquisa realizada pela Associação Internacional do Controle do Estresse (International Stress Management Association – Isma). O estudo, feito nos últimos anos em nove países do mundo, deixou o Brasil na segunda colocação, atrás apenas do Japão. As principais causas para o problema envolvem crises na vida profissional, em relacionamentos, dificuldades financeiras e violência.

Ana Merzel



As doenças do estresse

De acordo com a Associação Internacional do Controle do Estresse, fatores críticos como colesterol elevado, consumo de bebida alcoólica, tabaco, hipertensão e vida sedentária aumentam em até 12 vezes as chances de ataques cardíacos. Ana Merzel explica que nosso corpo possui mecanismos para responder a cada tipo de estímulo. O estado de estresse altera as funções hormonais do corpo, podendo deixar a pessoa mais vulnerável a infecções, alergias, inflamações, mudanças de humor, dores e dermatites.

“Uma pessoa com um desgaste emocional intenso pode ter problemas sérios de saúde, resultando no desenvolvimento de doenças como câncer, hipertensão, depressão, insônia e diabetes. Estresse é considerado uma doença de origem psicológica e já existem muitos estudos que comprovam sua relação com problemas cardíacos”, diz.

O tratamento adequado para o estresse ou o uso de medicamentos varia de acordo com cada paciente. “Muitos médicos já entendem a relação das doenças físicas com o estresse. Por isso, é importante tratar não apenas os sintomas do corpo. É preciso ir além e verificar o que está dando origem ao estresse”, esclarece.

A psicóloga orienta que uma boa estratégia é analisar os momentos mais estressantes do dia e pensar em alternativas para driblar cada situação. “Por exemplo, se eu percebo que o trânsito é algo que me deixa mais nervoso, eu preciso ver formas de minimizar isso. Talvez eu possa fazer academia depois do trabalho para fugir dos congestionamentos nos horários de rush”, diz.



Síndrome de Burnout

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 90% da população do planeta sofra com o estresse. No Brasil, esse número chega a 70% das pessoas. A Síndrome de Burnout é classificada na área da saúde como o grau mais elevado do estresse, tendo como característica o esgotamento físico e mental gerado por pressões na vida profissional.

Com o mercado de trabalho cada vez mais competitivo, as pessoas estão se cobrando mais. Por este motivo, a Síndrome de Burnout atinge pessoas de diferentes idades. Os sintomas variam e podem incluir casos de agressividade, isolamento, mudanças de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, falha da memória, ansiedade, tristeza, pessimismo, baixa autoestima e ausência no trabalho. Sintomas físicos como dores musculares, problemas respiratórios, enxaqueca e palpitação também podem se manifestar.

“O estresse é um conjunto de reações orgânicas provocadas por agressões físicas, químicas, biológicas ou psíquicas, que perturbam o funcionamento do organismo. As consequências mais graves ocorrem quando o indivíduo desenvolve uma doença psiquiátrica ou adquire uma doença orgânica autoimune, hormonal, gastrointestinal ou cardíaca”, explica Marcelo Antero, médico e mestre em Ciências Cardiovasculares pelo Instituto Nacional de Cardiologia.

A busca por mais qualidade de vida é a melhor maneira para prevenir as complicações relacionadas ao estresse. “É preciso evitar preocupações desnecessárias e ter hábitos saudáveis, como noites tranquilas de sono, prática regular de exercício físico e alimentação adequada, priorizando os vegetais e evitando sal, açúcar e gordura”, afirma.

O tratamento para os sintomas físicos devem ser avaliados por um profissional, que pode indicar o uso de medicamentos, antidepressivos, terapias ou mudança no estilo de vida. “Acredito bastante nas técnicas de relaxamento, respiração

e meditação como coadjuvantes para aliviar os sintomas. Muitos estudos científicos têm apontado nessa direção com resultados bastante promissores”, acrescenta.

Atualmente, Fernando Lidington tem uma rotina mais leve e não se arrepende da mudança. “Sem dúvida alguma, hoje tenho muito mais qualidade de vida. Resido com minha companheira em um lugar cercado de verde, seguro e com muito ar puro. Acordo diariamente com o som do canto dos pássaros na minha janela. Tenho certeza de que tomei a decisão correta. Muitas vezes, na caminhada da vida, temos que encerrar um ciclo para começarmos um novo. O aprendizado e a evolução precisam ser constantes na busca da felicidade”, finaliza. ●

Em busca do bem-estar

Um estudo realizado pela Universidade do Texas Tech, nos Estados Unidos, comprovou os efeitos positivos das técnicas de relaxamento sobre as dores causadas pelo estresse. O objetivo dos pesquisadores, segundo o Isma-BR, foi reduzir o uso excessivo de medicamentos e difundir a adoção de um tratamento multidimensional.

Telmo Vilela, graduado em Educação Física e especializado em Medicina Chinesa, realiza atendimentos de shiatsu há mais de 25 anos. Para ele, esse tipo de procedimento ativa pontos de energia no corpo do paciente: “Muito mais que uma sessão de massagem, é preciso analisar a rotina do paciente e traçar um perfil para conhecer seus problemas”.

O especialista recomenda a prática de exercício para ter uma vida mais leve. Técnicas orientais, como yoga, acupuntura e meditação transcendental, também ajudam a diminuir a ansiedade e a preocupação.



“Com uma caminhada rápida ou outra atividade, o corpo libera serotonina e endorfina, baixando os níveis de estresse e aumentando a sensação de tranquilidade. São os chamados informalmente de ‘hormônios da felicidade’. Por sentirem os efeitos positivos no corpo, as pessoas acabam gostando dos exercícios”, acrescenta.

O professor Fernando Gregório, doutor em Ciências da Educação e Terapeuta Holístico, ministra o curso Técnicas de Autoajuda para Desativação do Estresse, na Universidade Federal Fluminense. Ele acredita que as pessoas devem conhecer seus limites para identificar as causas de tensão.

“Todo estresse parte de uma relação de dentro para fora. É fundamental ter um autoconhecimento do corpo para que saibamos reconhecer o que nos incomoda ou o que nos faz bem. Vai além de tomar um remédio para se anestesiar”, afirma em entrevista concedida a um canal da UFF no YouTube.

Reconheça os sinais do estresse

O nosso corpo costuma dar sinais quando algo não vai bem. No caso do estresse, é preciso ter atenção aos seguintes sintomas:

- Sensação de desgaste constante
- Dor de cabeça
- Alteração de sono (insônia ou sono em excesso)
- Constipação
- Tensão muscular e formigamento
- Alteração no humor e no apetite
- Falta de interesse pelas coisas
- Problemas de concentração e memória
- Problemas de pele
- Hipertensão
- Dores no estômago
- Ansiedade
- Depressão
- Queda de cabelo
- Náuseas ou diarreias frequentes

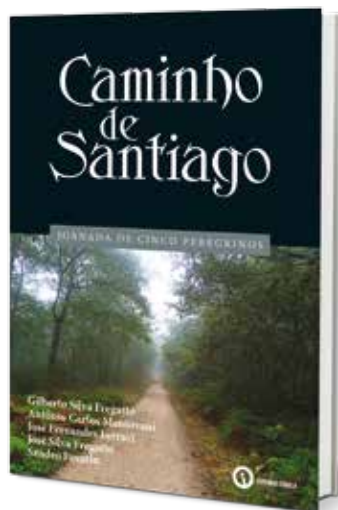
Causas mais comuns para o estresse

- Morte na família
- Divórcio
- Prisão
- Dificuldades no casamento
- Inatividade
- Dívidas
- Gravidez ou nascimento do primeiro filho
- Dificuldades no trabalho
- Mudanças em geral

Dicas para ter uma vida menos estressante:

- Dormir bem
- Ter uma alimentação saudável
- Cuidar da saúde
- Fazer atividades físicas
- Evitar bebidas alcoólicas, excesso de cafeína e cigarro
- Ter um hobby e momentos de lazer
- Respeitar os próprios limites

Romance, contos e história pessoal



Caminho de Santiago – Jornada de Cinco Peregrinos

José Silva Fregatto, Gilberto Silva Fregatto, Sandro Favarin, José Fernandes Ferrari e Antônio Carlos Mantovani
Editora Íthala, 2013 - 248 páginas

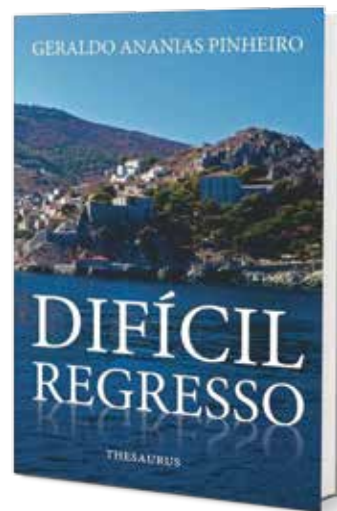
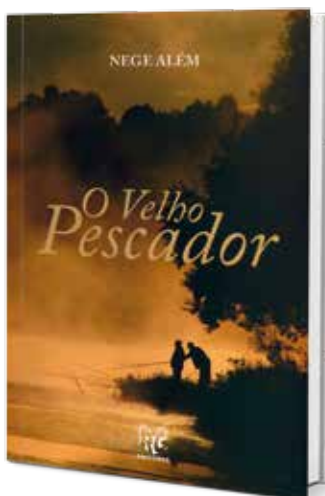
José Silva Fregatto nasceu em 1962, na cidade de Bela Vista do Paraíso (PR). Ingressou no Banco em 1978 como menor aprendiz e se aposentou em dezembro de 2016, como auditor pleno. *Caminho de Santiago – Jornada de Cinco Peregrinos* conta a jornada do autor com seu irmão e mais três amigos por diversas províncias da Espanha até chegar à Catedral de Santiago de Compostela e posteriormente a Finisterra, no litoral. O dia a dia dos peregrinos é contado detalhadamente, incluindo informações históricas dos locais por onde passaram. A obra foi escrita com base em um diário com anotações que o grupo manteve durante toda a peregrinação e também nas diversas fotos tiradas. O livro pode ser adquirido com o próprio autor pelo e-mail josefregatto@gmail.com.

Nesta edição da Revista PREVI, apresentamos uma história de encontros e desencontros na Grécia; uma coletânea de pequenas histórias sobre o 'Velho pescador' e um diário de viagem ao Caminho de Santiago.

O Velho Pescador

Nege Além
RG Editores, 2013 - 120 páginas

Dois anos após começar a trabalhar no Banco do Brasil, em 1949, Nege Além passou a registrar, por meio de contos, experiências vividas e ouvidas. O escritor, nascido no Rio de Janeiro (RJ), passou a infância e a juventude em Guaxupé (MG) e, quando adulto, percorreu várias cidades do Sudeste por conta do trabalho, até se aposentar em São João da Boa Vista (SP), em 1979. Contista e romancista, é membro da Academia de Letras dos Funcionários do Banco do Brasil. É autor de 14 livros, entre eles, *Histórias Bancárias*, *O Engraxate Dudu* e *Osso e Ferro Velho*. Em *O Velho Pescador*, Nege Além reúne 17 contos, incluindo textos antigos e refeitos. São 17 'pequenas histórias' que, segundo Nege, demonstram seu estilo de escrever: simples sem ser fácil. O livro pode ser adquirido diretamente com o autor pelo e-mail negealem@uol.com.br.



Difícil Regresso

Geraldo Ananias Pinheiro
Thesaurus Editora, 2016 - 280 páginas

Geraldo Ananias Pinheiro, cearense de Santana do Cariri, tomou posse no Banco em 1975 e se aposentou após 23 anos de dedicação à empresa, como funcionário da antiga diretoria de Recursos Humanos, em Brasília (DF). Além disso, exerceu atividade de coordenador na Advocacia Geral da União (AGU) e foi, por muito tempo, professor concursado da Fundação Educacional do Distrito Federal. É autor dos livros *Nos Ombros do Destino* e *A Força de um Mistério*, entre outros. No romance *Difícil Regresso*, uma história de encontros e desencontros, paixão e intrigas, crime e castigo, o leitor é transportado para a terra de Homero, a mitológica Grécia. O livro pode ser adquirido nas principais redes de livrarias ou com o próprio autor pelo e-mail ge_ananias@hotmail.com.

CONTRACHEQUE DIGITAL



Mais rápido, seguro e sustentável

Desde janeiro de 2017, o contracheque impresso deixou de ser enviado. Essa iniciativa contribui para reduzir o consumo de papel e os custos administrativos do seu Plano.

Aposentados e pensionistas devem consultar o documento nos sites da PREVI e do Banco do Brasil ou por meio dos mais de 40 mil terminais de autoatendimento BB distribuídos pelo país.

Se, ainda assim, você quiser continuar a receber seu contracheque pelo correio, poderá fazer essa escolha por meio do Autoatendimento do site PREVI.

Consultar o contracheque pelos canais eletrônicos é prático e seguro. Permite o acesso à informação em qualquer momento ou lugar e elimina o risco de extravio.



Novos Perfis de Investimento do PREVI Futuro.

Conservador, Moderado, Arrojado ou Agressivo?

É você quem escolhe o seu jeito de investir.



Os perfis de investimento do PREVI Futuro mudaram. Agora, eles se chamam: **Conservador, Moderado, Arrojado e Agressivo**. Além disso, eles passaram a ter novas faixas de alocação. Com a mudança, ficou ainda mais fácil escolher o seu jeito de investir.

Saiba mais no site PREVI, seção PREVI Futuro/Conheça o plano/Perfis de Investimento.

