

INVISTA.

Edição 10
ABR/MAI/JUN
2020

**Gebisa
Prev**

GEBSAPrev e você juntos contra o coronavírus

INVESTIMENTOS

Mercado financeiro
e a Covid-19

VIVER BEM

Como manter a saúde
mental durante a pandemia

SUA VOZ

Jovem e de olho
no futuro



SUMÁRIO

3
GEBSAPrev em Números

4
Investimentos

6
Capa

8
Seu Plano

10
Viver Bem

12
Sua Voz

EDITORIAL

É hora de pensar no longo prazo

2020 se mostrou cheio de desafios após a pandemia da Covid-19. As incertezas causaram turbulência no mundo dos investimentos, como a queda no preço de diversos títulos e na rentabilidade de curto prazo das aplicações, assim como em todos os aspectos da vida.

Para apoiar os participantes neste momento de crise, a GEBSAPrev desenvolveu diversas ações: prorrogou o prazo da **Campanha de Alteração de Perfil de Investimento**, realizou uma **sessão on-line com especialistas** para ajudar na tomada de decisões financeiras, **flexibilizou as regras do Empréstimo** para que mais pessoas tivessem acesso à linha de crédito, possibilitou a suspensão temporária do **pagamento das parcelas do empréstimo**, entre outras.

Ao longo das próximas páginas, você pode saber mais detalhes sobre as iniciativas, que além de amparar os participantes, também buscam reforçar uma das características da previdência complementar, o longo prazo. O tempo será responsável por trazer novas boas oportunidades, assim como por ajudar a recuperar resultados desfavoráveis. Por isso, é fundamental manter a calma, tendo a certeza de que a GEBSAPrev está realizando um trabalho focado e com o apoio dos melhores gestores do mercado para nos recuperarmos desta crise.

A saúde emocional também é fundamental para superar essa fase. Por isso, apresentamos uma entrevista com a psicóloga Vanessa Monteiro Bizzo Lobo na seção Viver Bem, que dá várias dicas de como você pode manter o bom estado emocional.

Além disso, compartilhamos a história inspiradora do participante Felipe Papis, que aos 28 anos sente prazer em poupar e formar uma reserva financeira para o futuro. Relatos como esse são uma motivação para superar essa fase que estamos passando, tendo a certeza de que dias melhores estão por vir. Acredite. —

ENDEREÇO E TELEFONE DA GEBSAPREV

E-Business Park – Prédio 22. Rua Werner Von Siemens, 111
Lapa de Baixo - São Paulo/SP. CEP: 05069-900

Telefone de Atendimento: (11) 3612-7474

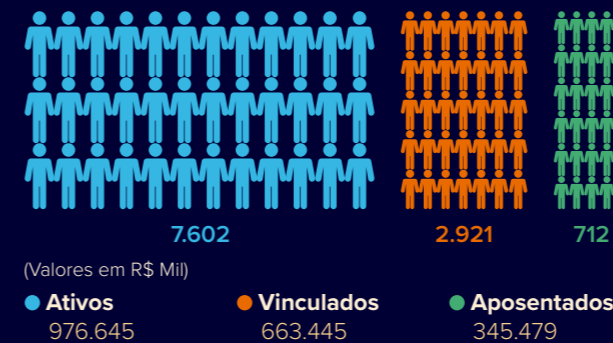
Horário: de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h

O boletim Invista é uma publicação trimestral direcionada aos participantes, autopatrocinados e aposentados do Plano de Aposentadoria da GEBSAPrev. **Diretoria** Acácio Carmo, Karina Carvalho e Flavio Rubião **Conselho Deliberativo** Douglas Almeida, Fabrício Carmo e Rodrigo Rocha **Conselho Fiscal** Amauri Bortolo, Patricia Sampaio e Diogo Nunes **Coordenação** Wagner Chicorski e Natalia Gonçalves **Editora e Jornalista Responsável** Dayane Andrade (MTB 53.058) **Projeto Gráfico, Diagramação e Edição de Arte** Arbore Comunicação Empresarial **Tiragem** 800 exemplares **Impressão** Rush Gráfica. Distribuição interna e gratuita. Impresso em papel produzido a partir de florestas plantadas de eucalipto. Preservando matas nativas, em harmonia com o meio ambiente.



Abril 2020

POPULAÇÃO TOTAL: 11.235



MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA

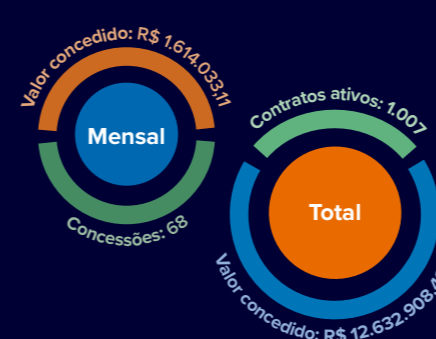
Entrada (Valores em R\$ Mil)

Aporte participante	21.116
Aporte patrocinadora	21.750
Total	42.866

Saída (Valores em R\$ Mil)

Renda mensal	15.595
Pagamento único	19.380
Total	34.976

EMPRÉSTIMO



RENDA MENSAL MÉDIA



CONTRIBUIÇÃO MÉDIA CONTRIBUTIVANTES

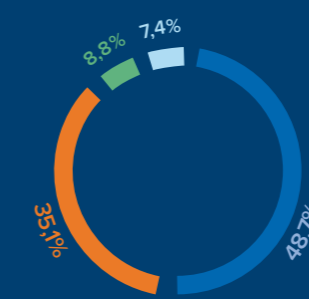


DADOS DE ABRIL 2020

DESPESAS ADMINISTRATIVAS

1.841 (Valores em R\$ Mil)

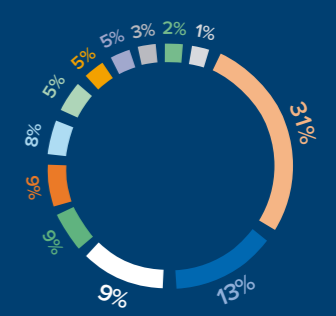
- Serviços de terceiros
- Pessoal e encargos
- Gerais
- Tributos



ATENDIMENTOS

TOTAL: 1.019

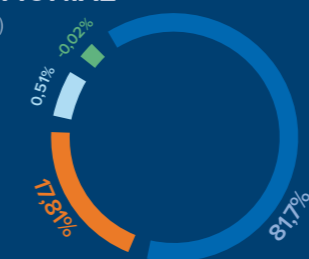
- Empréstimos
- Acesso ao site
- Contribuições
- Campanhas
- Outros
- Desligamentos
- Aposentadoria
- Portabilidade
- Investimentos
- Societário
- Declaração de IR
- Não participantes



COMPOSIÇÃO PATRIMONIAL

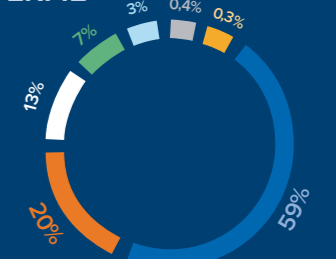
2.006.667 (Valores em R\$ Mil)

- Benefícios a conceder
- Benefícios concedidos
- Fundos
- Superávit/déficit



PATRIMÔNIO POR PERFIL

- Moderado
- Conservador
- Agressivo
- Superagressivo
- Superconservador
- Renda vitalícia
- Aviation



Perfis de Investimento e a pandemia

O mercado financeiro sofreu fortes oscilações nos últimos meses devido à pandemia da Covid-19 e muita coisa mudou desde a última análise apresentada no boletim Invista.

Março registrou quedas históricas nos principais ativos financeiros, sendo o pior mês do mercado econômico desde 1984. Nem nas crises de 2008 e 2015, houve um cenário de pânico como esse. Com isso, todos os perfis de investimentos da GEBSAPrev performaram de forma negativa, em linha com os principais indicadores econômicos do mercado.

Com a abertura da economia em algumas regiões e pacotes econômicos sendo aplicados nas principais

INDICADOR ECONÔMICO	YTD*
Ibovespa	-35,18%
IDA-GERAL	-2,98%
IHFA	-9,92%
NTN-B 760199 20240815	-6,38%
NTB-B 760199 20500815	-19,91%

YTD: do inglês year to date, que quer dizer do começo do ano até hoje, neste caso Março/2020

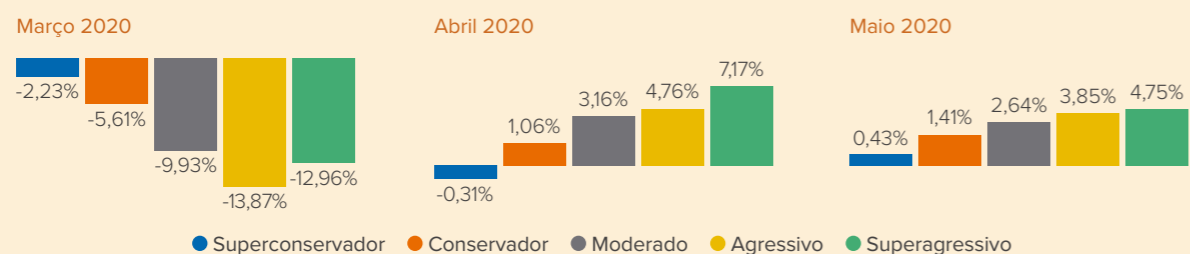
economias do mundo, o mês de abril apresentou um início de recuperação com retornos positivos em quase todos os perfis, exceto o perfil superconservador, que mais uma vez foi prejudicado pela falta de liquidez no mercado de crédito. “A rentabilidade em abril poderia ter sido melhor caso as medidas econômicas anunciadas pelo governo brasileiro e os estímulos monetários lançados pelo Banco Central tivessem

se sobressaído à imprevisibilidade das relações político-econômicas do país, que acabaram provocando insegurança nos investidores”, destaca Diego Condado, sócio-diretor da i9Advisory, consultoria especializada em fundos de pensão e parceria da GEBSAPrev.

Em maio, os investimentos voltaram a apresentar expressivas variações positivas em virtude de uma percepção do mercado de que a queda do mês de março havia sido exagerada e que as economias tendem a reagir de forma rápida à retomada das atividades nos próximos meses.

“O retorno acumulado do ano ainda é negativo para todos os perfis da GEBSAPrev. Entretanto, comparado

RENTABILIDADE MENSAL DOS PERFILS DE INVESTIMENTOS GEBSAPREV



ALOCÇÃO ATUAL DOS PERFILS DE INVESTIMENTOS						
	Índices e ativos relacionados	Perfil Superconservador	Perfil Conservador	Perfil Moderado	Perfil Agressivo	Perfil Superagressivo
Renda fixa baixo risco	CDI (Títulos Privados) e IMA-S (Títulos Públicos sem volatilidade)	100,00%	59,00%	32,00%	13,00%	4,00%
Renda fixa médio risco	IMA-B/IRF-M (Títulos Públicos com volatilidade) e Renda Fixa no exterior	0,00%	25,50%	32,00%	30,50%	24,00%
Estruturado	Diversos ativos no Brasil e no exterior	0,00%	5,50%	11,00%	16,50%	17,00%
Renda variável	Ações no Brasil e no exterior	0,00%	10,00%	25,00%	40,00%	55,00%
Expectativa de retorno (% CDI)		100% do CDI	115% do CDI	128% do CDI	140% do CDI	160% do CDI
Expectativa de volatilidade dos perfis		0,14%	2,00%	5,00%	7,00%	10,00%

aos principais indicadores de mercado, a entidade apresenta eficiência e equilíbrio de risco e retorno para atravessar essa crise”, considera Diego. “O participante precisa ter uma visão de longo prazo. A oscilação preocupante não é a de curto prazo porque o objetivo de um fundo de pensão é que a pessoa possa constituir uma reserva ao longo do tempo que seja suficiente para manter um padrão de vida adequado durante a aposentadoria. Nesse sentido, uma gestão eficiente e o tempo vão permitir que ela possa recuperar possíveis perdas, além de aproveitar grandes oportunidades.”

Diego também destaca que a volatilidade do mercado não é o maior risco, ela é normal e sempre existiu. “O nosso principal desafio é a taxa básica de juros (Selic) sendo negociada a 3,00% ao ano e com a perspectiva de encerrar 2020 em 2,75% ao ano, aproximadamente 0,23% ao mês.”

EXPECTATIVA DE VOLATILIDADE DOS PERFILS COMPARADO A INDICADORES DE MERCADO EM CONDIÇÕES NORMAIS	
LFT	0,04%
Superconservador	0,14%
Conservador	2,00%
IHFA Multimercados	3,40%
NTN-B 2024	3,50%
Moderado	5,00%
Agressivo	7,00%
NTN-B 2050	9,60%
Superagressivo	10,00%
Dólar	11,00%
Ibovespa	18,00%
Ouro	21,00%

Nesse sentido, a versatilidade da carteira de investimentos é fundamental. “A GEBSAPrev trabalha com diversificação das alocações dos investimentos para que possa evitar oscilações muito grandes. Seguimos essa dinâmica dentro de todos os perfis de investimento, com exceção do superconservador, que contempla

100% de alocações em renda fixa de baixo risco”, explica. “Como a população dos planos é bastante heterogênea, a versatilidade dos diversos perfis oferecidos pelo fundo de pensão faz com que a pessoa consiga agregar riscos diferentes e mais aderentes ao seu momento de vida.”

PRÓXIMOS MESES

O mundo está enfrentando a maior crise econômica da história e diferentemente de outras crises, os governos e bancos centrais já sabem o que precisa ser feito para acelerar a recuperação econômica dos países, como a injeção de dinheiro na economia e a flexibilização monetária. “Nesse sentido, a velocidade com que esses estímulos chegam às economias é que faz a diferença no cenário. A nossa expectativa é de que em 2021 possamos retomar para uma situação um pouco mais normal com grandes chances de o Brasil voltar a ser um polo atrativo para os investidores”, finaliza Diego. ■

GEBSAPrev e você juntos contra o coronavírus

Buscando minimizar os impactos da pandemia da Covid-19, a GEBSAPrev colocou em prática várias medidas para apoiar os participantes dos planos neste momento sensível e de crise mundial.

A primeira delas foi prorrogar o prazo da **Campanha de Alteração de Perfil de Investimento**, uma vez que os mercados financeiros em todo o mundo sofreram oscilações bruscas e os impactos atingiram tanto os investimentos de renda variável quanto os de renda fixa, o que deixou os participantes inseguros em relação as suas decisões financeiras. “Por

isso, estendemos o tempo da campanha para que eles tivessem calma e prudência no planejamento de seus investimentos”,



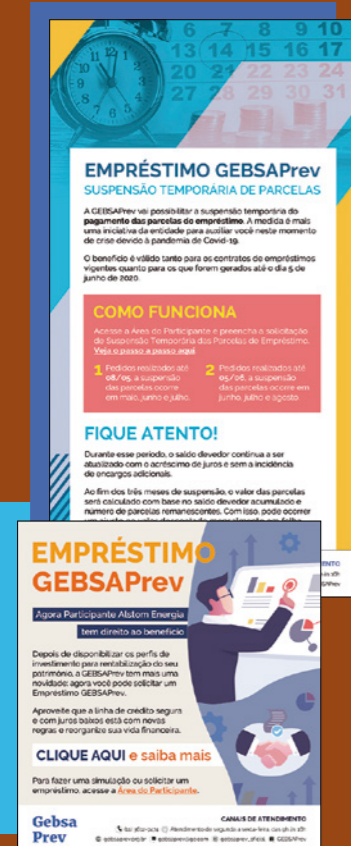
EMPRÉSTIMOS

Outra iniciativa da entidade foi realizar **alterações em seu programa de Empréstimo**, visando flexibilizar as regras para que mais participantes do plano tivessem acesso à linha de crédito com juros baixos. Entre as principais alterações, está a abertura do benefício para os participantes do Plano Alstom Energia, a ampliação do limite de valor máximo para crédito e a renegociação da dívida a partir do pagamento da primeira parcela.

Além disso, a GEBSAPrev promoveu a **suspensão temporária do pagamento das parcelas do empréstimo**. O benefício foi concedido tanto para os contratos de empréstimos vigentes quanto para os contratos gerados até o início de junho. Com isso, os participantes puderam solicitar a suspensão do pagamento das parcelas por três meses.

Além disso, seguindo o decreto do governo federal, a cobrança de IOF (Imposto sobre Operações Financeiras) está zerada nos contratos de empréstimos da GEBSAPrev desde o início de abril. A medida vale até 3 de julho de 2020.

“Ampliar o acesso ao Empréstimo da GEBSAPrev teve o objetivo de auxiliar os participantes a reorganizarem suas contas, tendo mais fôlego para o planejamento futuro”, aponta Acácio.



destaca Natalia Gonçalves, líder de Previdência da GEBSAPrev.

Neste sentido, uma **Call de Cenário Econômico** realizada em parceria com a i9Advisory, consultoria especializada e parceira da GEBSAPrev, e Leblon Equities, gestora de um dos fundos em que a entidade faz aplicações, apresentou um panorama sobre o cenário dos investimentos, aplicações em renda variável e como tomar decisões financeiras nesse momento de crise. “O nosso objetivo foi o de mostrar aos participantes que assim como o mundo, o Brasil também já enfrentou outras adversidades econômicas e que os fundos de pensão conseguiram superá-los porque têm uma estrutura sólida, regulada e um foco na visão de longo prazo”, explica Acácio Carmo, diretor da GEBSAPrev.

“Quem faz um plano de previdência complementar não deve ter um foco de curto prazo e sim pensar que a renda está sendo acumulada para ser usada no futuro e esse tempo trabalha recuperando perdas que surgiram durante a caminhada de formação da reserva”, aponta Diego Condado, sócio-diretor da i9Advisory. “O mesmo pensamento vale para quem já está aposentado porque a pessoa recebe o benefício por pelo menos 15 anos, tendo também um prazo para mitigar os resultados desfavoráveis.”

FUTURO

Várias partes do mundo já estão reabrindo a economia e implementando medidas para que a população possa voltar à vida sem medidas de isolamento social. Algumas regiões do Brasil também já têm planos para o fim da quarentena e reabertura da economia em andamento. “A GEBSAPrev continua trabalhando com diligência e confiamos muito na capacidade de nossos gestores e nas estratégias que estão sendo traçadas para que possamos recuperar possíveis perdas já no próximo ano”, conclui Acácio.

E-MAILS INSTRUTIVOS

Com o mesmo propósito de ajudar os participantes a reorganizarem a vida financeira, também foram **enviadas comunicações para aposentados e participantes em BPD** (Benefício Proporcional Diferido).

Os aposentados do Plano GEBSA-PREV foram orientados sobre o benefício do saque de 25% do saldo total em conta. “O valor pode ser retirado em até 5 parcelas no decorrer do recebimento da aposentadoria, desde que elas totalizem o valor máximo de 25%, mas muitos aposentados não utilizam o recurso e também acabam esquecendo que ele existe”, esclarece Natalia. “Neste sentido, o envio do e-mail instrutivo também foi uma medida importante para auxiliar os participantes durante a pandemia.”

Já os participantes em BPD dos planos GEBSA-PREV e Alstom Energia elegíveis para requisitar o benefício de aposentadoria, foram comunicados sobre a renda disponível. “Como os participantes em BPD não são mais funcionários das empresas patrocinadoras, muitos acabam não se atentando ao prazo para solicitar o início do recebimento do benefício, logo, acreditamos que também seria uma forma de apoiá-los a equilibrar as contas neste momento”, explica Natalia.





Relatório Anual 2019

O ano de 2019 foi de muitos desafios e grandes realizações para a GEBSAPrev. Uma das dificuldades foi lidar com as constantes quedas da taxa básica de juros, a Selic, que saiu de 6,50% em janeiro para 4,50% em dezembro.

Neste sentido, a entidade realizou mudanças na carteira de investimentos, priorizando alocações em ativos com maior risco e retorno agregado, o que permitiu superar os objetivos de rentabilidade de quase todos perfis, exceto o superconservador que é composto apenas por títulos públicos indexados à Selic e títulos privados indexados ao CDI.

Além da diligência nos investimentos, a GEBSAPrev intensificou o fomento à educação financeira e realizou diversas ações para os participantes e aposentados, como a primeira Semana de Bem-estar Financeiro, palestras e sessões on-line com diversos especialistas.

Para conferir todas as estratégias desenvolvidas pela entidade ao longo de 2019, acesse o Relatório Anual que está disponível no site gebsaprev.org.br. Agora acompanhe um breve resumo.



CRESCIMENTO PATRIMONIAL

A GEBSAPrev registrou uma evolução patrimonial de 17%, atingindo mais de 2 bilhões de patrimônio.

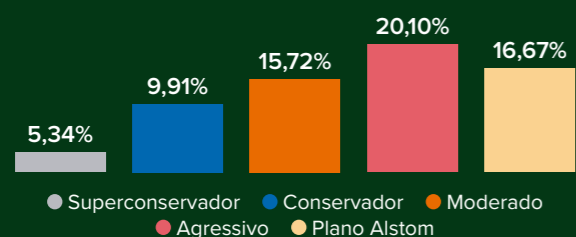
Valores em milhares de reais

	2019	2018
Patrimônio Aplicado Para o pagamento das aposentadorias, pensões etc.	R\$ 2.161.651	R\$ 1.821.117
Patrimônio Líquido Disponível para honrar compromissos	R\$ 2.159.005	R\$ 1.819.444

PERFIS DE INVESTIMENTO

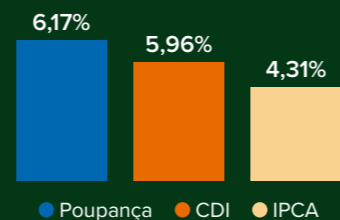
Os perfis de investimento conservador, moderado e agressivo obtiveram rentabilidade acima do CDI – índice de referência utilizado pela GEBSAPrev para avaliar o resultado dos investimentos –, que registrou 5,96% de rentabilidade em 2019. Esse resultado está acima da inflação, que foi de 4,31% (IPCA). A seleção das casas investidas e a grande diversificação da carteira foram responsáveis por esse resultado, uma vez que as carteiras conseguiram superar os benchmarks do mercado com um risco bastante controlado.

Resultados acumulados repassados aos participantes de acordo com os Perfis de Investimentos em 2019

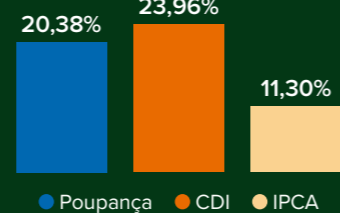


DESEMPENHO CONSOLIDADO

Comparativo Poupança X CDI X IPCA em 2019



Comparativo Poupança X CDI X IPCA nos últimos 36 meses



DESEMPENHO DOS PLANOS

GEBSA-PREV
O plano fechou o ano de 2019 com R\$ 1.866 bilhão, registrando uma evolução patrimonial de 20%.

Variação do ativo (valores em milhares de reais)

	2019	2018	VARIAÇÃO
Ativo líquido no início do ano	R\$ 1.556.635	R\$ 1.371.541	13% (+)
Entradas			
Contribuições	R\$ 137.393	R\$ 95.821	43%
Rentabilidade das aplicações	R\$ 226.807	R\$ 126.581	79%
Saídas			
Aposentadorias, regates	R\$ 54.442	R\$ 37.283	46%
Despesas Administrativas	R\$ 26	R\$ 25	4%
Fundos			
Administrativo	R\$ 216	R\$ 193	212%
Investimentos	R\$ 106	R\$ 98	5%
Ativo líquido no fim do ano	R\$ 1.866.367	R\$ 1.556.635	20%

ALSTOM ENERGIA
O plano conquistou um crescimento patrimonial de 4%, alcançando R\$ 284,9 milhões de ativos líquidos.

Variação do ativo (valores em milhares de reais)

	2019	2018	VARIAÇÃO
Ativo líquido no início do ano	R\$ 275.255	-	-
Entradas			
Contribuições	R\$ 15.897	R\$ 3.165	402%
Rentabilidade das aplicações	R\$ 44.441	R\$ 11.640	282%
Saídas			
Aposentadorias, regates	R\$ 50.193	R\$ 4.182	1100%
Despesas Administrativas	R\$ 493	R\$ 65	658%
Fundos			
Administrativo	R\$ 156	R\$ 67	133%
Ativo líquido no fim do ano	R\$ 284.907	R\$ 275.255	4%

GE AVIATION
Fechado para novas adesões, o plano fechou o ano de 2019 com R\$ 5 milhões, resultado 1% superior ao do ano anterior.

Variação do ativo (valores em milhares de reais)

	2019	2018	VARIAÇÃO
Ativo líquido no início do ano	R\$ 4.979	R\$ 4.968	0% (+)
Entradas			
Contribuições	R\$ 154	R\$ 136	13%
Rentabilidade das aplicações	R\$ 453	R\$ 471	4%
Saídas			
Aposentadorias, regates	R\$ 515	R\$ 524	2%
Despesas Administrativas	R\$ 60	R\$ 72	17%
Fundos			
Administrativo	R\$ 44	R\$ 32	38%
Ativo líquido no fim do ano	R\$ 5.011	R\$ 4.979	20%

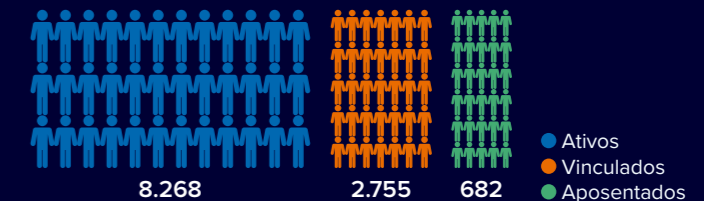
No Relatório Anual, você encontra a variação patrimonial dos quadros acima em Demonstrações da Mutações do Ativo Líquido.

GEBSAPREV EM NÚMEROS

Evolução do número total de Participantes

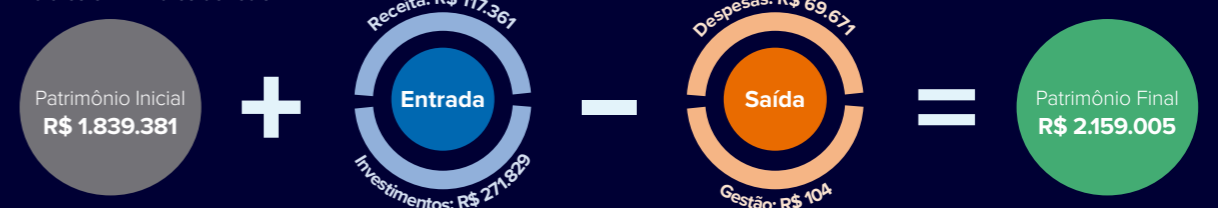


População Total: 11.705



Crescimento Patrimonial em 2019

Valores em milhares de reais



Como manter a saúde emocional em tempos de pandemia



Vanessa Bizzo Lobo, psicóloga e professora da Universidade São Judas, campus Unimonte.

ENTREVISTADA

Vejam algumas dicas de como manter o equilíbrio emocional durante a pandemia da Covid-19.

Como compreender e lidar de forma saudável com a pandemia?

Talvez o maior desafio seja a conscientização das pessoas para o momento, então a reflexão que cada um pode fazer é: o que estou fazendo de melhor para passar por esse momento? Esse pensamento favorece o bem-estar mental, pois motiva a lutar mesmo sabendo que não é fácil, mas no fim vai valer a pena. Além disso, é importante considerar que a saúde mental não é sinônimo de felicidade. Uma adequada saúde mental é a percepção da situação atual alinhada com o gerenciamento das emoções.

O medo tem sido uma constante nesse período. Que recursos podem ajudar a vencê-lo?

Apresentar medo, angústia, preocupação, choro, sono perturbado, ao contrário do que se pensa é absolutamente normal e demonstra que a saúde mental da pessoa está totalmente em dia com a situação vivenciada. Na verdade, uma pessoa alegre ou despreocupada pode estar com a saúde mental comprometida. Agora se o impacto das emoções paralisa e coloca a pessoa em desespero, isso não é saudável. Para evitar essa situação, é preciso reconhecer esses sentimentos e saber que quanto mais reprimidos piores eles ficam. Nesse sentido, é importante usar algumas estratégias para lidar com situações adversas, como brincar com o animal de estimação mais vezes ao dia, ouvir música, escrever, realizar trabalhos manuais, praticar arte, yoga, meditação, pintar, reformar a casa, aperfeiçoar uma habilidade. Cada um tem a sua forma e para o medo não paralisá-lo é preciso manter esses hábitos de gestão das emoções diariamente.

Como driblar os sintomas de ansiedade e depressão que surgem com a enxurrada de informações recebidas todos os dias?

É recomendável que a pessoa dedique de uma a duas horas por dia para se informar. O bom senso está em equilibrar as notícias do dia a dia para não ficar sobrecarregado com informações tristes e sobre o futuro incerto. Caso a pessoa note que as incertezas tomam conta dos seus pensamentos, é necessário buscar outros conteúdos mais leves. Outra conduta saudável é se perguntar: 'será que não existe outra perspectiva para enxergar essa realidade? Como outras pessoas passariam por isso? Será que o que eu penso e sinto é assim para todo mundo?' Ampliar o leque de possibilidades traz alívio e desconstrói pensamentos catastróficos.

O que as pessoas que moram sozinhas podem fazer para não sofrer com a solidão durante o isolamento social?

É importante que elas saibam que solitário não é sinônimo de solidão. Portanto, podem criar estratégias para aumentar a percepção de coletividade, como realizar cursos on-line, participar de bate-papos ou fazer uma live com os amigos. A distância física não pode ser uma desculpa para que as pessoas se desliguem de si e dos outros.

Qual dever ser a postura dos pais com os filhos nesses momentos tão difíceis?

A postura dos pais com as crianças precisa ser de muita paciência e mais participação nesse momento de incertezas. É preciso estimular os filhos a praticarem exercícios físicos, a manterem uma alimentação saudável, higiene e a qualidade do sono. Aliado a isso,

os pais devem ajudar as crianças a identificarem situações, sentimentos ou pensamentos que acionam emoções desgastantes e improdutivas. Quando o filho está irritado ou bravo vale a pena perguntar 'o que te fez se sentir assim?', ajudando-o a nomear esses sentimentos. Não é necessário compensar esses sentimentos, mas o acolhimento irá ajudar o filho a superá-los. Lembro de uma família em que a criança chorou um fim de semana inteiro. Quando os pais perguntaram o que ela estava sentindo, ela respondeu que era uma tristeza imensa porque não via outras crianças há 40 dias. Os pais legitimaram o sentimento, o abraçaram e não saíram correndo atrás de crianças para compensar a tristeza do filho. A criança percebeu que assim como ela, os pais e o mundo estavam juntos no mesmo barco. O acolhimento da família sem mascarar a realidade venceu e o comportamento voltou a ficar adequado.

Quais cuidados com a saúde emocional dos idosos as famílias precisam adotar?

Lidar com os idosos é uma questão muito delicada. Os filhos geralmente assumem uma postura protetora e esquecem que os idosos estão lutando para preservar sua autonomia. Muitos dos conflitos surgem quando os filhos querem dizer aos pais o que fazer. Nesse caso, é preciso entender que as relações

hierárquicas não se afrouxaram, ou seja, os pais continuam sendo o pais, e o filho continua sendo o filho. Os pais precisam se sentir respeitados como alguém capaz de tomar decisões. Então, não ajuda uma postura impositiva por parte dos filhos porque isso só gera mais resistência. É preciso ter empatia. O idoso tem que perceber os riscos da situação, se sentindo uma pessoa bem informada e com capacidade de reflexão. Sabemos que é duro e frustrante para o filho deixar nas mãos dos pais as escolhas e responsabilidades pela própria vida, mas esse é o preço de percebê-los como pessoas capazes, com autonomia e sabedoria. Se o idoso não apresenta uma doença degenerativa diagnosticada, o jovem não deve criar uma situação conflitiva e desrespeitosa. Deve confiar neles para que possam encontrar no jovem um auxiliar na tomada de decisões. Se os pais moram distantes, os filhos devem manter o contato via on-line com mais frequência, demonstrando afeto, compreensão e informações objetivas. Manter uma conversa preocupada, mas, não aquela que monitora, vigia e pune, pois isso os afasta emocionalmente. ■

DICAS PARA MANTER A SAÚDE EMOCIONAL

- 1 CRIE UMA ROTINA**
Coloque em um papel as atividades diárias, inclusive as prazerosas. Isso alivia a sensação de muito tempo ou a falta dele.
- 2 LEIA BASTANTE**
Ler estimula o cérebro, o que é fundamental agora.
- 3 FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS**
Ainda que em casa, elas liberam a ocitocina, o hormônio que combate o estresse.
- 4 CUIDE-SE**
Cuidar da saúde, da higiene e da aparência ajuda no equilíbrio emocional.
- 5 ARRUME E LIMPE A CASA**
Enquanto arruma armários e gavetas, você vai se arrumando internamente, colocando a cabeça em ordem.
- 6 ELIMINE OS PENSAMENTOS NEGATIVOS**
Quando eles surgirem, avalie-os e confronte-os com outras possibilidades, para não cultivar pensamentos catastróficos ou negativos ao extremo.

Jovem e com planejamento financeiro

Felipe Papis, 28 anos, analista de Remuneração e Benefícios da GE, aderiu ao plano GEBSA-PREV assim que foi readmitido na empresa como CLT. Na época em que era estagiário já vislumbrava o benefício, mas como essa categoria de profissional não é elegível ao plano, ele aguardou ansiosamente pela oportunidade. “Estagiei um ano e meio e estou há quase dois anos como efetivo na empresa. Eu sempre quis fazer parte do plano. Por isso quando fui readmitido, preenchi o formulário de adesão no ato, pois esse sempre foi um dos benefícios da GE que mais me chamaram a atenção”, conta.



aumentando, isso me dá uma sensação de alegria indescritível. Compensa abrir mão de algo e depois de um curto, médio ou longo prazo ver que está rendendo frutos.”

Assim como o jovem analista, sua esposa Débora e o círculo de amigos do casal cultivam a formação de uma reserva financeira. “Confesso que a minha esposa é mais poupadora do que eu. Ela tem uma preocupação muito grande em relação à aposentadoria, pois como arquiteta e profissional liberal, não tem os mesmos benefícios de uma pessoa contratada de forma CLT”, revela. “Meu círculo de amigos também está bem preocupado com a formação de uma poupança para a aposentadoria, principalmente pelo fato de não sabermos se poderemos contar com o INSS.”

Felipe afirma que, independente do planejamento para a aposentadoria, sempre teve um viés para poupar. “Mesmo não tendo um objetivo específico para o dinheiro, eu já guardava em outros produtos financeiros. Agora eu invisto todos os meus rendimentos no plano da GEBSAPREV. O plano é ótimo e vale muito a pena. Alguns colegas podem não ter se dado conta disso, mas deixo a dica para que aproveitem essa oportunidade. Por mais que pareça que o montante não seja grande no presente, ao longo do tempo esse valor vai aumentar. A ideia aqui é fazer um trabalho de formiguinha, começar aos poucos, adquirir a consciência de que é importante poupar porque no longo prazo você verá o resultado.”

Formado em Administração de Empresas, não é apenas a familiaridade com a gestão e a organização financeira que fazem Felipe poupar, ele afirma que é prazeroso guardar dinheiro e ver sua renda ser formada aos poucos. “Eu sinto prazer poupando porque sei que estou fazendo uma reserva para uma emergência ou para algum projeto maior no futuro”, destaca. “É claro que eu abro mão de várias coisas. Muitas vezes, foi difícil, mas quando vejo o meu saldo

