INVISTA

0

Edição 05 JAN/FEV/MAR 2019 Gebsa Prev



Ensina a elaborar o planejamento financeiro

INVESTIMENTOS

Veja como as contribuições são aplicadas

SUA VOZ

Douglas Almeida e a cultura previdenciária

VIVER BEM

Exercícios físicos para você fazer em casa



__ SUMÁRIO















EDITORIAL

Trabalhando por você

ano de 2019 começou com muitas novidades na GEBSAPrev! Além do site, a área exclusiva do participante está de cara nova. A solicitação de empréstimo também ficou mais prática, agora é possível fazer todo o processo on-line. E muita inovação ainda está por vir ao longo do ano, como mais funcionalidades na Área do Participante, além de um novo aplicativo e um modelo de gestão operacional.

Nesse clima de mudanças, que tal modificar alguns hábitos diários? Na matéria de capa, aprenda com o especialista em Inteligência Financeira, Gustavo Cerbasi, a organizar o orçamento para ficar com as contas equilibradas e ainda conseguir poupar para a aposentadoria. Já o educador físico Marcelo Lourenço elaborou um programa de exercícios, que podem ser praticados em casa, para abandonar de vez o sedentarismo!

Veja também como declarar o seu plano no Imposto de Renda Pessoa Física 2019 e o depoimento de Douglas Almeida, diretor de Recursos Humanos da GE Healthcare para América Latina e presidente do Conselho Deliberativo da GEBSAPrev, sobre a importância do planejamento para a aposentadoria. Assim como muitos participantes, ele começou a se preparar para o futuro quando tomou conhecimento da previdência privada de uma das empresas em que trabalhou. Boa leitura! -

ENDEREÇO E TELEFONE DA GEBSAPREV

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

Telefones de Atendimento: (11) 3612-7213/ 3612-8951/ 3612-8118 Horário: de segunda a sexta das 9h às 16h

O boletim Invista é uma publicação trimestral direcionada aos participantes, autopatrocidados e aposentados do Plano de Aposentadoria da GEBSA-PREV. **Diretoria** Acácio Carmo, Karina Carvalho e Flavio Rubião **Conselho Deliberativo** Douglas Almeida, Fabricio Carmo e Rodrigo Rocha Conselho Fiscal Amauri Bortolo, Geysa Moreira 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 1.000 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.



Janeiro 2019









processo de gerenciamento de investimentos da GEBSAPrev vai passar por mudanças em 2019. A expectativa é de que até o segundo semestre do ano um novo modelo de gestão operacional comece a vigorar na entidade. "Baseado no conceito Outsourced Chief Investment Officer (O-CIO), difundido em países como Estados Unidos e Canadá, esse modelo permite que o time interno da GEBSAPrev fique mais focado na parte estratégica da gestão dos investimentos, reduzindo consideravelmente o tempo dedicado às atividades administrativas, como a inclusão de boletas de aplicações e resgates, a elaboração de documentos societários dos fundos e de rebalanceamento, entre outros", explica o diretor-superintendente da GEBSAPrev, Acácio Carmo. "O objetivo dessa alteração é o de reduzir custos com investimentos, melhorar a eficiência na alocação, além de aumentar a governança."

Para que esse modelo seja colocado em prática, a i9Advisory, consultoria especializada em fundos de pensão e parceira da GEBSAPrev desde 2014, terá sua atuação ampliada. A consultoria, que já auxiliava no acompanhamento do mercado econômico, fornecendo dados para o desenvolvimento das estratégias de investimentos e na elaboração da política de investimentos, passa a apoiar a entidade em demandas administrativas e regulamentares, tornando-se também um responsável fiduciário pela gestão de investimentos, ou seja, um

parceiro que compartilha não só a gestão, mas também as responsabilidades legais perante aos órgãos reguladores.

"Segundo Keith Ambachtsheer, autor de *The Future of Pension Management* (O Futuro da Gestão de Fundos de Pensão), o alinhamento de interesses dos participantes, atrelado a uma governança, está entre os cinco fatores para o sucesso de um fundo de pensão", destaca <u>Acácio.</u> "Por isso acreditamos que essa mudança vai proporcionar o fortalecimento de nossa governança, uma vez que vamos eliminar ineficiências operacionais."

Além disso, a perspectiva da GEBSAPrev é a de obter uma redução de 1,5 milhão de reais em custos com investimentos, o que pode aumentar com a reversão de alguns rebates – percentual pago ao distribuidor de um produto financeiro – para dentro do fundo. "Esperamos alcançar com essa nova estrutura, além de reduções de custos, uma diminuição no prazo para a divulgação da cota assim como uma melhor performance para o plano que, em cenário de juros baixos, pode agregar muito para a aposentadoria dos participantes", conclui Acácio.

Continue acompanhando o boletim Invista e os outros canais de comunicação da GEBSAPrev para ficar por dentro do novo modelo de gestão operacional. Em breve, mais novidades!

ENTENDA O PROCESSO DE INVESTIMENTOS DA GEBSAPrev

Propósitos, crenças e objetivos

Análise das necessidades do plano e dos participantes, com foco na geração de renda financeira no momento da aposentadoria.

Acompanhamento de alterações na legislação.

Rever as premissas para o benefício dos participantes e o processo de avaliação atuarial.

Análise macroeconômica e de segmento/setor

Verificação das condições macroeconômicas que afetam os segmentos dos ativos aplicados.

Avaliação das oportunidades em cada classe de ativo.

Identificação dos melhores segmentos para efetuar uma avaliação de aplicação.

Identificar os fundos e avaliar os gestores

Realização do processo de 'due diligence', verificação dos ativos, fundos e gestores que foram selecionados (quantitativo e qualitativo).

Verificação de antecedentes na CVM (Comissão de Valores Mobiliários) quando o Comitê de Investimentos possui alguma dúvida ou apresenta previsões de mercado.

Implementar e validar a estratégia

Seleção dos gestores aprovados. Verificação da correlação entre a capacidade de diversificação e restrições de liquidez.

Execução de cenários de alocação, identificando a relação risco x retorno, adequados aos objetivos estabelecidos

Efetivação das aplicações com base nas conclusões dos estudos.

Gerenciamento dos riscos e monitoramento contínuo

Avaliação contínua dos gestores investidos, das condições macroeconômicas, assim como da performance e do risco.
Balanceamento das carteiras caso haja mudanças na Política de Investimentos ou na legislação.

Monitoramento da necessidade de liquidez.

INVISTA JAN/FEV/MAR 2019

CAPA



2019 sem dívidas: a importância da educação financeira



anter as finanças organizadas é sempre o desejo de muitas pessoas no início do ano. Apesar da vontade, nem todo mundo sabe por onde começar e acaba passando por mais um ciclo de apertos e contas no vermelho.



Para ajudar você nessa jornada em busca da saúde financeira, o boletim Invista conversou com o especialista em Inteligência Financeira, Gustavo Cerbasi. Autor de vários livros e com milhares de seguidores nas redes sociais, que acompanham suas dicas valiosas, ele afirma que a educação financeira está ao alcance de todos. "Há uma variedade muito ampla de conceitos relacionados à educação financeira, mas nada que um pouco de leitura, cursos e conhecimentos básicos de matemática para aprendê-los."

A EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Gustavo explica que a educação financeira é um conjunto de técnicas que ajuda a explorar os serviços financeiros, além de aumentar a segurança e o sentimento de liberdade para fazer escolhas. "Ou seja, é a compreensão do funcionamento do dinheiro em nossas vidas, incluindo a capacidade de compreender os efeitos dos juros e do dinheiro ao longo do tempo, os riscos da inflação e as oportunidades decorrentes da organização pessoal e do planejamento para investimentos".

POR ONDE COMECAR

O especialista orienta a começar pelo mapeamento da situação presente, organizando o orçamento. Eu chamo esse levantamento de 'vida'

APRENDA COM O GUSTAVO CERBASI

gustavocerbasi.com.br 🕞 GustavoCerbasiBR 🧿 gustavocerbasi 📑 GustavoCerbasiOficial

Além das redes sociais, Gustavo Cerbasi realiza um curso on-line sobre inteligência financeira. O programa tem duração de três meses e busca ensinar a construir um planejamento completo, incluindo uma carteira eficiente de investimentos. Para mais informações, acesse: cerbasi.site/curso.

ESPECIALMENTE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Lançado no início de março, o jogo de tabuleiro Renda Passiva ensina aos jovens, de forma lúdica e atraente, como administrar o orçamento para conquistar sonhos e a independência financeira.

atual'. Com ele, é possível analisar de forma crítica as escolhas presentes para modelar a chamada 'vida ideal', isto é, o conjunto de escolhas que poderia ser adotada com a renda que a pessoa possui, baseado em critérios de qualidade de vida e da construção de projetos pessoais ambiciosos. A consciência despertada por esse mapeamento gera desconforto e esse sentimento mobiliza uma mudança. Quem não olha os números, não tem dificuldade para fingir que está no caminho certo", enfatiza Gustavo.

É HORA DE MUDAR

Nesse sentido, a realização do orçamento familiar é fundamental para o bom planejamento financeiro. "Costumo dizer que o planejamento financeiro não consiste em cortar gastos e fazer uma poupança, mas sim em gastar bem e com qualidade o máximo possível, investindo com eficiência o mínimo necessário para conseguir manter uma vida de qualidade no futuro e não para tentar ter uma vida que não nos habituamos a viver durante anos de privação e acumulação", explica. o educador financeiro.

APOSENTADORIA E TRANQUILIDADE **NO FUTURO**

Gustavo afirma que o planejamento financeiro busca modelar a vida para a conquista de sonhos. "Entre os objetivos, eu incluo a independência financeira, mas não apenas ela. Projetos intermediários, como uma viagem e a realização de um curso, entre outros, também precisam fazer parte desses planos. É preciso criar o hábito de aproveitar a vida no presente. O segredo está

em adequar o custo de vida para que a construção de sonhos e a qualidade de vida não deixem de existir durante o planejamento dos objetivos futuros".

DISCIPLINA E PLANEJAMENTO CONSTANTE

A disciplina é a melhor maneira de obter bons resultados financeiros, não existem atalhos para acelerar os ganhos ou tirar o atraso de algum momento de tropeços. Por isso é importante revisar as estratégias de tempos em tempos. "Quem constrói um bom planejamento sabe quais são suas necessidades e pode montar uma carteira de investimentos, seguros e previdência para assegurar que seus objetivos sejam alcançados no prazo desejado. Não existem investimentos ou estratégias que servem para todos. Planos não devem acontecer como o planejado. Eles devem evoluir, sendo melhorados à medida que o nosso conhecimento é ampliado", conclui Gustavo.

INVISTA EM VOCÊ

A GEBSAPrev está preparando uma semana especial para o aprendizado da educação financeira. Aguarde mais novidades sobre a Semana de Educação Financeira, que será realizada em maio. Conte com a gente para ajudar você a planejar o seu futuro.

≣ ℘ GEBSAPrev

EMPRÉSTIMO

PESSOAL





iálogo. Para Douglas Almeida, diretor de Recursos Humanos da GE Healthcare para América Latina e presidente do Conselho Deliberativo da GEBSAPrev, esse é o caminho para que as pessoas tomem conhecimento sobre a importância de se preparar para o futuro, constituindo uma reserva financeira para aposentadoria. "Acho interessante compartilhar minha história! Só comecei a pensar em me preparar para aposentadoria quando entrei na General Motors para atender aos participantes do plano de previdência deles", conta. "Por isso é muito importante a existência de grupos nas empresas dedicados a ajudar, principalmente, aqueles que estão chegando no mercado de trabalho, porque essas informações não são muito claras quando se está no início da carreira. E falo isso com experiência, por ter sido o meu caso".

<u>Douglas</u> entrou na GE em 2001. Nos primeiros sete anos, atuou como gerente corporativo de Recursos Humanos, colaborando com o desenvolvimento de novos processos para as diferentes unidades de negó-

cios da companhia. Em 2008, iniciou o trabalho na divisão de saúde, assumindo em 2012 a diretoria de RH da GE Healthcare. "Ao longo dessa trajetória sempre colaborei ativamente com a GEBSAPrev, ocupando diversas funcões dentro dos conselhos

Deliberativo, Fiscal e na diretoria, e a governança é o ponto-chave da entidade, que está em constante evolução", ressalta.

O executivo afirma que atuar no Conselho Deliberativo da GEBSAPrev é uma oportunidade de fazer os funcionários pensarem a longo prazo. "A preocupação dos trabalhadores costuma ser com as necessidades imediatas. Com o plano de previdência, estamos fazendo com que eles pensem no amanhã", destaca Douglas. "Estamos atentos às tendências de mercado, fazendo adaptações no plano quando necessário, trabalhamos com a transparência das informações, além de mantermos uma visão compartilhada com os gestores de investimentos para trazer sempre o melhor retorno aos participantes."

Há 18 anos na GE, Douglas continua motivado em fortalecer a cultura previdenciária entres os colaboradores. "As relações de trabalho estão mudando constantemente e as pessoas precisam estar preparadas para planejar o seu futuro", alerta. "Acredito que também faz parte do nosso papel como empregador orientar e proporcionar condições para que os funcionários possam aproveitar a aposentadoria com tranquilidade. Por isso, a GEBSAPrev está atenta às movimentações do mercado, trabalhando para oferecer um plano atrativo aos participantes", conclui. Ah! Se você encontrar com o Douglas, saiba que ele está sempre aberto a falar sobre o tema. Aproveite!

Nova Área do Participante

Área do Participante no site da GEBSAPrev está mais moderna e com uma navegação bem intuitiva. Tudo isso graças a um design atraente, com ícones disponíveis logo na primeira página e que dão acesso aos serviços. As mudanças na Área do Participante têm como objetivo tornar sua navegação mais fluída, prática e eficiente. Em breve, novas funcionalidades estarão disponíveis.

PRIMEIRO ACESSO

No **primeiro acesso a nova Área do Participante**, você precisa criar outra senha, a senha antiga não é mais válida. O procedimento é muito simples e rápido!

- 1. Acesse gebsaprev.org.br.
- 2. Clique em Área do Participante.
- 3. Insira seu CPF
- 4. Como senha, informe a sua data de nascimento.
- 5. Siga o passo a passo para criar uma nova senha
- **a.** Preencha os campos com e-mail, data de nascimento e crie uma nova senha, seguindo as regras apresentadas.
- b. Após preencher os campos e criar a senha, clique em ALTERAR.
- c. Uma mensagem vai aparecer indicando a conclusão do processo. Clique no link em destaque para ser direcionado à seção MINHA CONTA, que engloba as informações do seu plano.

Atenção! Caso você tenha duas contas na GEBSAPrev, terá a opção de selecionar a conta que deseja verificar.

Se você ficou com alguma dúvida, o passo a passo acima está disponível em vídeo no site da GEBSAPrev.

CADASTRO DE BENEFICIÁRIOS





CONFIRA ALGUNS SERVIÇOS DISPONÍVEIS NA ÁREA DO PARTICIPANTE

- 1 Empréstimo pessoal: com apenas 6 contribuições consecutivas ao plano, você pode solicitar um empréstimo na GEBSAPrev!
- 2 Cadastro de beneficiários: destinado ao cadastramento dos seus beneficiários e beneficiários indicados.
- 3 Certificado de participante: documento que comprova o vínculo entre você e a GEBSAPrev.
- 4 Simulador: planeje os valores das contribuições, estimando a evolução do saldo, além do valor do benefício no momento da aposentadoria.

EMPRÉSTIMO GEBSAPREV: agora totalmente on-line!

O empréstimo pessoal da GEBSAPrev continua com condições especiais de crédito e taxa de juros abaixo dos índices de mercado. A grande novidade é que agora você pode fazer toda a solicitação on-line, sem a necessidade de envio de documentação por correspondência.

Basta acessar, com seu login e senha, a Área do Participante, clicar no ícone Empréstimo Pessoal e seguir as instruções apresentadas. Para mais informações, acesse gebsaprev.org.br/Emprestimos ou escaneie o QR Code ao lado com a câmera do seu celular.

O programa de Empréstimo Pessoal está disponível somente para participantes do Plano de Aposentadoria GEBSA-PREV.



8 INVISTA JAN/FEV/MAR 2019

VIVER BEM

Exercite-se: um treino para fazer em casa

corda cedo, vai ao trabalho, depois compromissos ou estudos e volta para casa tarde. Ao fim do dia, parece que você correu uma maratona, mas essa rotina diária não pode ser considerada uma atividade física e nem apresenta os mesmos benefícios para a saúde. Se você é uma dessas pessoas

em que a falta de tempo é o principal motivo para deixar de lado a prática de exercícios no dia a dia, a boa notícia é que você pode dedicar poucos minutos do seu dia para se exercitar.

Segundo um estudo recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), um adulto deixa de ser considerado sedentário quando pratica pelo menos 150 minutos por semana de alguma atividade física. Ou seja, em média 21 minutos por dia. Isso significa que, se você administrar de forma eficiente o seu tempo, além de manter o ritmo das atividades cor-

porativas, familiares e sociais, também pode dedicar um período para o seu bem-estar.

"Os benefícios da atividade física são inúmeros e quanto mais cedo uma pessoa começar a praticar exercícios menor será a probabilidade de ela adquirir doenças no futuro", alerta Marcelo Lourenço, coordenador acadêmico do curso de Educação Física da Universidade Estácio de Sá – Interlagos (SP), mestre em Administração

e Gestão de Esportes. "Nunca é tarde para começar uma atividade física. Em qualquer faixa etária, a prática de

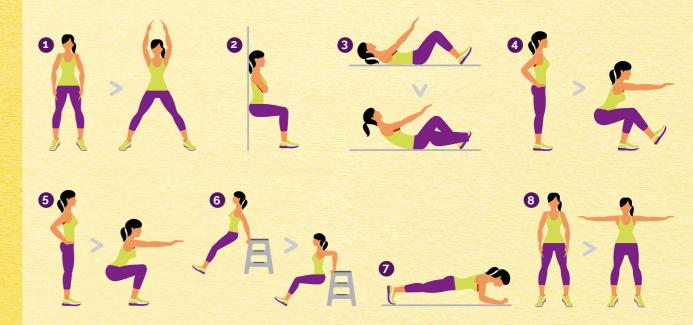
exercícios têm benefícios, diminuindo o risco de doenças do coração, de obesidade, pressão alta, osteoporose etc., além de aumentar a resistência muscular e garantir um envelhecimento com mais qualidade de vida.

PARA FAZER EM CASA

A calistenia, sistema de treino que utiliza o próprio peso corporal para o exercício físico, tem sido uma maneira de começar a se exercitar sem sentir aquela pressão que muitas pessoas sentem ao frequentar uma academia. "Nessa modalidade, não existe a necessidade de usar aparelhos, o próprio peso do corpo é utilizado como sobrecarga, explica Marcelo.

O segredo está na maneira e na intensidade de como os exercícios são executados, eles trabalham grandes grupos musculares, o equilíbrio, além de acelerar o metabolismo, reduzindo o tempo de prática. "Antes de iniciar os exercícios de calistenia, é importante consultar um médico e fazer um check-up geral", alerta o educador físico. "Também é indicado procurar um profissional de educação física para que ele elabore um plano de exercícios adequado às necessidades da pessoa", enfatiza.

É hora de praticar! Confira ao lado um programa de exercícios elaborados pelo professor Marcelo para você treinar em casa, no parque ou onde quiser. Deixe o sedentarismo de lado!



- 1. Polichinelo: afaste as pernas com um pequeno salto e toque as mãos acima da cabeça simultaneamente.
- 2. Agachamento isométrico: encoste-se na parede e permaneça imóvel com os joelhos em 90°.
- **3. Abdominal parcial:** deite-se com os braços elevados e imóveis. Contraia o abdômen e eleve o máximo sem tirar os pés do chão e sem usar os braços como impulso.
- **4. Agachamento com avanço:** em pé e com os pés paralelos, avance uma perna à frente e flexione a perna de trás até que o joelho chegue ao ângulo de 90°. Depois volte a posição inicial e faça o mesmo alternando a perna.
- **5. Agachamento:** deixe os pés na largura do quadril e agache, enfatizando o movimento do quadril para trás. Eleve os braços na linha dos ombros para ajudar na estabilidade.
- **6. Tríceps na cadeira:** posicione-se bem próximo à cadeira, quase tocando o quadril nela. Flexione e estenda os braços quase completamente.
- **7. Prancha:** mantenha seu corpo totalmente alinhado, posicione os braços no chão, formando um ângulo de 90° com o tronco e o antebraço. Contraia o abdômen. Não bloqueie a respiração.
- 8. Elevação lateral: com os pés afastados na largura do ombro, eleve os dois braços simultaneamente na altura dos ombros de forma lateral, volte a posição inicial e faça a elevação de forma frontal, retornando à posição inicial.

TEMPO

Exercícios com movimentos: faça três séries de 15 repetições de cada exercício, com intervalo de 20 a 30 segundos entre cada movimento.

Isometria (exercícios parados na mesma posição): faça três séries, permanecendo na posição o tempo que aquentar, com o intervalo de 20 a 30 segundos entre cada movimento.

ALONGAMENTO

Ao completar os exercícios, faça duas séries de alongamentos, permanecendo 30 segundos em cada posição.

- **1.** Pressione o cotovelo contra o corpo com as pernas paralelas e semiflexionadas.
- **2.** Puxe levemente o braço por trás da cabeça.
- Puxe levemente a cabeça para o lado com a mão.
 Afaste as pernas e desça o tronco até sentir uma
- leve tensão na parte de trás da coxa. **5.** Estique uma das pernas e cruze a outra,
- vire o tronco para o lado da perna flexionada.
- **6.** Deite-se, apoie um dos pés no chão e com a ajuda das mãos estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.

Repita os movimentos, invertendo a posição dos braços e/ou pernas.





EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Declaração do IR 2019

declaração anual do Imposto de Renda Pessoa Física 2019 vai até o dia 30 de abril. Fique atento às informações que você precisar declarar sobre o plano da GEBSAPrev.

O QUE DECLARAR DA GEBSAPREV Participante ativo

Somente as contribuições realizadas no plano em 2018:

- desconto em folha de pagamento
- aportes efetuados por você diretamente na conta da GEBSAPrev

Importante! Não inclua as contribuições feitas pela empresa em seu nome e nem o saldo em conta.

Total das contribuições! Consulte o Informe de Rendimentos enviado pela GE. Caso tenha realizado alguma contribuição esporádica, consulte o informativo de contribuições na Área do Participante no site da GEBSAPrev e some esse número ao apresentado no informe rendimentos. Dessa forma, você obtém o total das contribuições em 2018. Insira a informação no campo Pagamentos Efetuados, no item Previdência Complementar.

Participante Autopatrocinado e em BPD

Informe os valores das contribuições realizadas em 2018 via boleto ou depósito bancário. O demonstrativo completo dos aportes está disponível na Área do Participante. Na declaração, insira o valor no campo Pagamentos Efetuados, no item Previdência Complementar.

Participante aposentado ou que recebeu algum benefício da GEBSAPrev em 2018

Declare o total recebido, assim como o Imposto de Renda Retido na Fonte (IRRF). Essas informações estão disponíveis no Informe de Rendimentos disponível na Área do Participante. Os valores devem ser declarados no campo que tem o mesmo nome apresentado no informe de rendimentos, seja ele tributável ou não, tributado exclusivamente na fonte ou isento.

PARTICIPANTE ALSTOM ENERGIA RECEBERÁ DOIS INFORMES DE **RENDIMENTOS!**

o CNPJ do IFM - Itaú Fundo Multipatrocinado, com dados da GEBSAPrev.

FIQUE ATENTO!

Não é necessário informar para a Receita Federal o seu saldo em conta.

Dados da GEBSAPrev

Razão Social: GEBSA PREV - Sociedade de Previdência Privada. CNPJ: 73.995.870/0001-11

Incentivo Fiscal

Se você faz a declaração no modelo completo, as contribuições efetuadas ao Plano GEBSAPrev ou Alstom Energia reduzem o imposto de renda, a dedução fica limitada à 12% da renda bruta anual. Utilize o simulador no site da GEBSAPrev para planejar o quanto consegue economizar, além de aproveitar ao máximo o incentivo fiscal.