

INVISTA

Edição 08
OUT/NOV/DEZ
2019

**Gebisa
Prev**

O QUE VOCÊ PRECISA PARA SER FELIZ?

Ter essa resposta pode fazer a
diferença em sua vida financeira

INVESTIMENTOS

Entenda como a queda
da Selic impacta os
planos GEBSAPrev

SUA VOZ

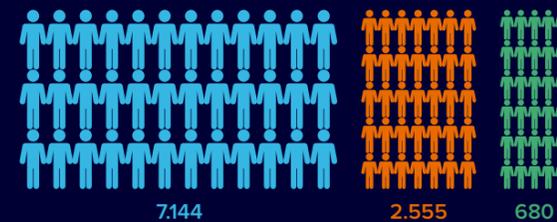
Ricardo Koga e a
educação financeira

SEU PLANO

Aposentados Alstom
Energia podem alterar a
forma de recebimento
de benefício

Outubro 2019

POPULAÇÃO TOTAL: 10.379



(Valores em R\$ Mil)

- **Ativos** 1.041.365
- **Vinculados** 664.017
- **Aposentados** 352.815

MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA

Entrada (Valores em R\$ Mil)

Aporte participante	44.513
Aporte patrocinadora	44.183
Total	88.696

Saída (Valores em R\$ Mil)

Renda mensal	36.794
Pagamento único	14.442
Total	51.236

EMPRÉSTIMO



RENDA MENSAL MÉDIA



CONTRIBUIÇÃO MÉDIA CONTRIBUINTE

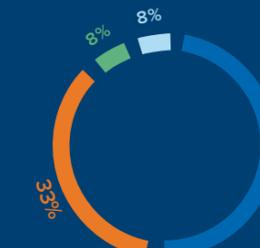


DADOS DE OUTUBRO 2019

DESPESAS ADMINISTRATIVAS

5.091 (Valores em R\$ Mil)

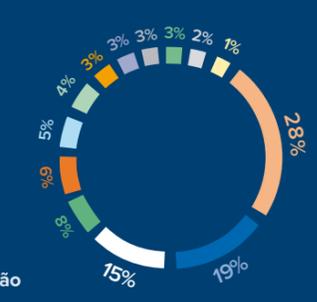
- Serviços de terceiros
- Pessoal e encargos
- Tributos
- Gerais



ATENDIMENTOS

TOTAL: 8.340

- Empréstimos
- Desligamento
- Contribuições
- Aposentadoria
- Dados cadastrais
- Alstom
- Acesso ao site
- Perfil de investimento
- Adesão
- Declaração de IR
- Campanha de migração
- Outros
- Falecimento/invalidez



COMPOSIÇÃO PATRIMONIAL

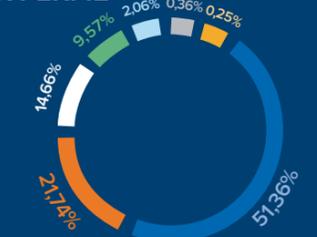
2.080.302 (Valores em R\$ Mil)

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



PATRIMÔNIO POR PERFIL

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



SUMÁRIO

3
GEBSAPrev em Números

4
Investimentos

6
Capa

8
Sua Voz

10
Viver Bem

12
Seu Plano

EDITORIAL

Um ano de conquistas

2019 foi de muitas conquistas para a GEBSAPrev. A entidade alcançou a marca de 2 bilhões de patrimônio, intensificou as ações de educação financeira com eventos diversos, entre eles, a Primeira Semana de Bem-Estar Financeiro.

Além disso, lançou uma nova Área do Participante, mais dinâmica e de fácil navegação, e uma nova versão do aplicativo GEBSAPrev. Outra novidade foi a solicitação de empréstimo totalmente on-line, sem a necessidade de envio de documentos por correspondência, e a interação com os participantes nas redes sociais, com a atualização de conteúdo no Facebook e Instagram.

Focados em ajudar você a realizar seus sonhos e a alcançar uma vida financeira mais tranquila, muito mais novidades estão por vir em 2020, como novas estratégias de gestão administrativa e a atualização da Política de Investimentos, que passa a vigorar no início de janeiro sempre em busca de melhorar o rendimento dos planos e ampliar o patrimônio dos participantes.

Esperamos que com a chegada do novo ano, possamos, mais uma vez, ajudar você a mudar o seu presente com atitudes mais conscientes quanto ao uso do dinheiro para que construa um futuro mais tranquilo e feliz com sua família.

Desejamos a você, nosso participante, boas-festas e um ano novo cheio de oportunidades! 🍷

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 Investa é uma publicação trimestral direcionada aos participantes, autopatrociados 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.



Queda da Selic e investimentos. Entenda

O ambiente de juros baixos parece que veio para ficar no Brasil. O ano de 2019 foi marcado por várias quedas da taxa Selic, que registrou 4,50% ao ano em dezembro, menor índice desde sua criação em 1986. Nesse sentido, entender o que é a taxa Selic e qual o impacto dela em sua vida financeira é muito importante, principalmente porque o mercado já especula que haverá novas quedas da taxa básica de juros em 2020.

Em linhas gerais, Selic é a sigla de Sistema Especial de Liquidação e Custódia, mecanismo do Banco Central (BC) que registra todas as operações relacionadas aos títulos do Tesouro Nacional. O índice influencia o comportamento de outros indexadores como o IPCA (Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo), termômetro oficial da inflação, e o CDI (Certificado de Depósito Interbancário), custo do dinheiro na economia.

Dito isso, os cortes na taxa Selic são feitos para aumentar o consumo. Normalmente, quando os juros caem, o valor do crédito também segue o mesmo caminho. Assim, as pessoas costumam buscar empréstimos e voltar a consumir, o que aumenta a circulação de dinheiro.

Bom para os consumidores, o corte da taxa Selic tem influências diferentes para os investidores. Para quem tem investimentos em renda fixa, a queda significa um menor rendimento, no entanto, é uma ótima oportunidade de ganho para quem aplica em renda variável.

NA GEBSAPREV

Os perfis Conservador, Moderado, Agressivo e Ciclo de Vida, que também são rentabilizados por investimentos em renda variável, possuem risco de mercado, em outras palavras, volatilidade. O mesmo acontece com o Plano Alstom Energia, que mesmo não tendo perfis de investimentos, possui uma carteira com risco agregado semelhante ao perfil Moderado da GEBSAPrev.

“Neste sentido, tanto os perfis quanto o plano Alstom Energia são beneficiados pela queda na taxa de juros,

pois suas carteiras são compostas por ativos como ações de empresas brasileiras e estrangeiras, títulos públicos pré-fixados e indexados à inflação, o que afeta a cota mensal destes perfis, tanto para cima quanto para baixo”, explica **Rone Almeida**, economista-chefe da I9Advisory, consultoria especializada em fundos de pensão e parceira da GEBSAPrev.



O mesmo não é observado no perfil Superconservador, pois sua carteira não possui nenhum ativo com risco de mercado, justamente porque não é o objetivo deste perfil sofrer com as oscilações do mercado financeiro. “A carteira é composta exclusivamente por títulos públicos indexados à Selic e títulos privados indexados ao CDI. Neste caso, quedas na taxa básica de juros, reduzem automaticamente a rentabilidade do perfil”, detalha Rone.

FUNDO DE CRÉDITO PRIVADO

Outro resultado que também influenciou o retorno do perfil Superconservador nos últimos meses foi a reprecificação dos ativos de crédito privado (debêntures, títulos como letras financeiras e CDBs).

“Com a queda brusca da taxa básica de juros, o prêmio de risco dos ativos negociados em percentual do CDI diminuiu automaticamente, em contrapartida, o risco das empresas e instituições financeiras não reduziu na mesma proporção. Para equilibrar esta equação, os agentes de mercado começaram a reavaliar a remuneração dos títulos, gerando um alto movimento de marcação a mercado, o que fez as taxas dos títulos atingir um novo patamar para o PU – preço unitário –, algo considerado mais justo, porém mais baixo”, explica Rone.

A marcação a mercado destes ativos de crédito é regulada pela Anbima (Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais) e tem como objetivo reajustar diariamente os preços dos ativos de renda fixa – títulos públicos e privados, prefixados e pós-fixados, bem como os seus fundos – para

ENTENDA A REPRECIFICAÇÃO

O prêmio de risco é o *spread* – diferença entre o preço de compra e venda de uma ação, título ou transação monetária – sobre a taxa livre de risco que os investidores cobram das empresas e instituições financeiras para emprestarem recursos por meio dos ativos. Quando a taxa Selic estava em dois dígitos – considere 10,00% em 2017 –, uma debênture com taxa de 110% do CDI pagava juro nominal de 11,00% ao ano, ou seja, 1,00% de prêmio de risco. Agora, com a taxa Selic próximo de 5,00%, a mesma debênture paga juro nominal de 5,50%, isto é, 0,50% de prêmio de risco.

Como o risco desta empresa não reduziu pela metade neste período, o mercado exigiu nas negociações diárias uma taxa maior para equilibrar novamente o prêmio de risco. Desta forma, a debênture que era negociada a 110% do CDI agora é 120% do CDI, com o juro nominal de 6,00% e o prêmio de risco justo de 1,00%. Já que taxa livre de risco e preço são inversos, quando a taxa aumentou o PU (preço unitário) dos ativos reduziu, impactando a rentabilidade de curtíssimo prazo dos fundos de crédito privado.

Pela ótica operacional, havia no mercado mais vendedores do que compradores para os ativos. Sendo assim, predominou a lei da oferta e demanda e os compradores só se dispuseram a comprar quando o preço do ativo diminuiu.

garantir ao patrimônio da carteira o valor efetivo que se alcançaria em caso de venda dos ativos antes da data de vencimento.

Como a reprecificação começou em ativos de melhor qualidade e que estavam com prêmios mais achatados, ainda está chegando nos demais títulos e não é possível prever quanto tempo vai durar. “Os novos títulos já estão embutindo um *spread* – diferença entre o preço de compra e venda de uma ação, título ou transação monetária – maior, não porque o risco aumentou, mas sim porque anteriormente este prêmio de risco era muito pequeno, mas com a Selic menor, o prêmio de risco ficou mais evidente”, destaca Rone. “O certo é que não haverá um retorno dos preços praticados anteriormente. No entanto, passado o estresse pontual, já há uma movimentação positiva no mercado e a expectativa é de que os ativos de crédito rentabilizem bem acima do CDI nos próximos meses.”

PERSPECTIVAS

O mercado brasileiro está passando por uma grande



mudança no patamar de juros e, inevitavelmente, a rentabilidade do perfil Superconservador irá diminuir, com a perspectiva de permanecer neste patamar por muito tempo, um comportamento da economia mundial cujo Brasil acompanha a tendência.

No entanto, os brasileiros ainda não estão acostumados com este cenário e são tentados a aumentar o risco de suas alocações de forma desenfreada. Rone faz um alerta. “Nunca faça alterações nos investimentos sem considerar um estudo que leve em consideração, quase que exclusivamente, o seu momento atual de vida. Se você tem um pouco mais de tempo para se aposentar, pode tomar mais risco. Agora se esse não é o seu caso, é preciso cautela.”

A GEBSAPrev está estudando novos modelos de estrutura de investimentos, que vão garantir mais eficiência e governança na gestão dos recursos, reduzindo o custo na administração dos perfis, o que vai contribuir diretamente para a rentabilidade de longo prazo dos investimentos. ■

Dinheiro traz felicidade?



Esta resposta não costuma ser um consenso entre as pessoas, algumas acreditam que sim, outras que não e parte delas até demonizam o dinheiro. Nélcio Costa, consultor financeiro e um dos fundadores da Liberta.ai, sistema de inteligência artificial para educação e planejamento financeiro personalizado, responde essa questão explicando o que é dinheiro, ou pelo menos, como as pessoas deveriam enxergá-lo. “O dinheiro é um meio de troca, não é um mito ou uma entidade. O dinheiro é o meio para obter algo, que pode ser desde comida e água, itens essenciais para a sobrevivência humana, até um carro ou uma casa. Logo a resposta para a pergunta se dinheiro traz felicidade é, depende do que você deseja para ser feliz.”

O QUE VOCÊ PRECISA PARA SER FELIZ?

Segundo Nélcio, a grande dificuldade das pessoas é saber o que elas realmente precisam para serem felizes e aí acabam fazendo escolhas erradas e que comprometem o orçamento. “É muito fácil colocar a culpa no dinheiro, o que falta é pensar o que vai fazer você feliz e traçar um plano para alcançá-lo”, explica.

Nesse sentido, o consultor financeiro indica que é preciso tomar as decisões financeiras de acordo com os objetivos de vida. “Imagine uma pessoa que tem como sonho fazer uma reserva para pagar a faculdade do filho, mas aí ela gasta todo mês o valor que deveria ser poupado comprando roupas. É errado fazer isso? Não, se isso a deixa feliz. Mas se o que deixa a pessoa feliz é ver o filho tendo um futuro mais amparado lá na frente, ela precisa reavaliar a forma como gasta seus recursos.”

— APROVEITE O 13º SALÁRIO E FAÇA UMA CONTRIBUIÇÃO ESPORÁDICA

Uma das grandes vantagens de um plano de previdência privada é o incentivo fiscal, pois o Imposto de Renda (IR) do valor acumulado só é cobrado quando você faz o resgate do saldo ou passa a receber o benefício da aposentadoria. Por isso, fazer uma contribuição esporádica no plano de previdência GEBSAPrev ou Alstom Energia é uma grande vantagem! Além de te ajudar a aumentar a sua reserva financeira, você também pode reduzir o valor pago de IR.

Quem preenche o modelo completo de declaração de IR e investe no plano de aposentadoria, pode deduzir até 12% da renda bruta anual da base de cálculo do imposto. No modelo simples, as deduções fazem parte do desconto-padrão de 20%.

COMO FAZER A CONTRIBUIÇÃO ESPORÁDICA

Acesse o site da GEBSAPrev (gebsaprev.org.br), baixe o formulário correspondente ao seu plano. Depois envie um e-mail para gebsaprev@ge.com, com o formulário preenchido e assinado mais o comprovante de depósito/transfêrencia. Fique atento ao prazo para aproveitar o incentivo fiscal: faça a contribuição esporádica até 30/12.

O SONHO DA APOSENTADORIA

É certo que, independentemente do tempo de atuação no mercado de trabalho, todo mundo pensa em se aposentar um dia. Recentemente, com as novas regras para a Previdência aprovadas no Brasil, os brasileiros ganharam alguns anos a mais para percorrer antes de alcançar a tão sonhada aposentadoria.

“A regra do jogo mudou, mas, por enquanto, os brasileiros ainda têm a garantia de continuar a receber o INSS. Mas não podemos assegurar que o benefício do governo não vai mudar novamente”, considera Nélcio. “É como se você andasse em uma montanha russa e o cinto de segurança não estivesse preso. Neste caso, a dica para você se sentir seguro é ter o próprio cinto de segurança. E o mesmo vale para a aposentadoria, ou seja, é indicado construir a própria reserva financeira para o futuro.”

Para pessoas entre 30 e 35 anos, uma forma vantajosa de acumular renda é se beneficiar dos juros compostos. “Estamos muito acostumados com coisas lineares na matemática e os juros compostos são exponenciais. Isto é, o seu dinheiro cresce de forma variável”, explica Nélcio. “Vamos supor que eu esteja guardando R\$ 100 reais por mês. Por conta dos juros compostos, a minha reserva pode crescer uns R\$ 100 mil reais em um ano. Como o valor poupado acumula com juros sobre juros, a rentabilidade do investimento passa a ser sobre o valor total e não sobre o quanto é investido mensalmente.”

Por isso é tão importante se planejar para ter uma aposentadoria feliz. “A pessoa que não se planeja não consegue usar a rentabilidade – juros compostos – a seu favor. Imagine alguém que começa a se preparar para a aposentadoria faltando 5 anos para parar de trabalhar. Ela vai precisar dedicar de R\$ 3 a 4 mil reais do salário por mês para conseguir ter o mesmo valor que uma pessoa que passou 30 anos poupando apenas R\$ 100 reais ao mês. O planejamento é o que vai garantir que se tenha o melhor resultado possível e com o menor esforço”, enfatiza Nélcio. ■



DIA MUNDIAL DA POUPANÇA

As dicas de Nélcio Costa foram apresentadas durante palestra realizada na GEBSAPrev no Dia Mundial da Poupança, celebrado em 31 de outubro. O evento teve transmissão ao vivo e contou com a participação de colaboradores da GE de todo o Brasil. Além de falar sobre planejamento, ele deu algumas orientações de como utilizar o 13º salário. Confira.



“ Se você tem dívidas, quite-as.



Se depois disso sobrar dinheiro, **comece a construir uma reserva financeira**. Os seres humanos têm muita dificuldade para pensar no futuro quando está tudo bem no presente. Uma forma para ajudar a seguir pelo caminho do planejamento é ver os exemplos de quem já chegou no futuro. Como estão seus pais, eles passaram por situações que precisaram de dinheiro, ou poderiam estar mais tranquilos se tivessem uma reserva? Para fazer essas escolhas, é preciso exercitar o cérebro a fazer decisões temporais, ou seja, pensar em cada fase da vida.



Quem não tem a oportunidade de ter um fundo de pensão, como os planos GEBSAPrev e Alstom Energia, pode investir em previdências dos bancos ou montar a própria carteira, comprando títulos (debêntures, tesouro direto LCI, LCA). Também é possível contratar um gestor para fazer esses investimentos, ou investir em produtos de renda variável (ações, imóveis). **Os colaboradores da GE têm uma das melhores opções de investimentos do mercado**, pois é muito difícil competir com um fundo de pensão porque existe a contrapartida da empresa. Algumas pessoas acabam não entrando no plano porque pensam no valor de imposto que vão pagar a mais. Mas é preciso levar em consideração que a rentabilidade de um fundo de pensão é bem maior do que a de outros produtos no mercado.



Agora, se **você já possui uma reserva financeira** e o dinheiro for o suficiente para seus planos, use o 13º como desejar e seja feliz! ”

Educação financeira

se aprende em casa



Pode parecer improvável, mas não impossível, um economista atuar na área de Recursos Humanos e é exatamente isso que Ricardo Koga faz. Formado em economia pelo Mackenzie, sua relação com o segmento de RH começou desde o primeiro estágio na área de remuneração e benefícios da Alstom Transporte, em 2001.

Depois de dois anos como estagiário e um ano e meio como funcionário terceirizado, Koga já tinha concluído o curso de graduação e foi buscar novos conhecimentos na Austrália, onde realizou dois cursos de pós-graduação: um em Marketing e outro em Gestão de Pessoas. “Foi fundamental para minha formação, pois esses conceitos não são ensinados no curso de economia”, conta.

Ao retornar ao Brasil em 2006, Koga foi convidado a voltar para o RH da Alstom. Mas agora na divisão Power, onde permaneceu até meados de 2009, quando partiu para um novo desafio na Alstom em Paris. “Voltei em 2014 para o Brasil e assumi a

liderança de Recursos Humanos da Alstom Grid para América Latina, participando de toda a transição para a GE”, lembra. “Quando a mudança foi concluída, participei de um processo seletivo interno e fui selecionado para o cargo de diretor de Recursos Humanos da GE Grid Solutions.”

PLANO ALSTOM ENERGIA

Participante do plano Alstom Energia desde 2007, Koga afirma que sua preocupação com o futuro e o planejamento da aposentadoria está além da influência de sua formação acadêmica. Filho e neto de japoneses, aprendeu desde pequeno o valor do dinheiro e a importância de economizar. “O meu pai é japonês, e para o japonês, a economia é ao quadrado”, brinca. “Além disso, os meus avós maternos são fazendeiros, pessoas muito conscientes quanto ao uso do dinheiro. Eu nunca os vi dando um passo maior do que a perna, sempre tomaram decisões conscientes.”

A educação financeira de Koga é herança familiar. “O meu pai, que é economista e contador, sempre usou a metodologia de nos ensinar a dar o valor ao dinheiro. Tanto eu quanto meu irmão, ajudávamos nas tarefas domésticas para recebermos a mesada”, conta. “Dessa conduta que surgiu a minha educação financeira, obviamente que na faculdade eu aprendi muita coisa, mas a disciplina não é algo que você aprende na faculdade. A disciplina de economizar você ganha dentro de casa e com exemplos.”

Exemplo esse que também ajudou Koga a adquirir o hábito de investir. Seus primeiros investimentos foram realizados por seus avós, um deles foi uma caderneta de



Koga e um bezerro do rebanho do seu avô Generoso Junqueira Dias



Theo já tem seu primeiro investimento! O bisavô Generoso também deu uma vaca para ele



poupança e outro foi uma vaca nelore, que depois lhe rendeu bons frutos. “Eu ganhei uma vaca dos meus avós maternos e essa vaca procriou tanto que na época da faculdade eu vendi umas 60 cabeças”, lembra. “Hoje, além do plano Alstom Energia, eu tenho investimentos em dólar, CDBs. Aprendi a diversificar e acompanhar, porque não é simplesmente você investir e esquecer. É preciso ficar antenado para saber se o investimento está rendendo o que deveria, se vale a pena aplicar em outra coisa e essa disciplina veio da universidade.”

Mesmo tendo uma carteira de investimentos diversa, o diretor considera o plano Alstom Energia sua melhor aplicação. “A previdência da GE é o melhor investimento que uma pessoa pode ter porque além da rentabilidade, que é muito boa, temos a contrapartida da empresa. Não existe nenhuma aplicação no mercado que te dê o mesmo valor que você investe”, destaca Koga.

Por isso, a dica do diretor de RH é que os colaboradores participem dos planos da GEBSAPrev. “Hoje, ainda temos muitos funcionários que não aderiram ao plano e a previdência da GE é uma ótima forma de se preparar para aposentadoria”, afirma Koga. “De pouco em pouco é possível economizar, basta ter a disciplina de poupar, mas também de acompanhar, reservar um pouco

de tempo para planejar os investimentos. Além de pensar na aposentadoria, é importante fazer uma reserva para emergências, porque nunca se sabe quando vamos precisar ter algum valor líquido.”

Casado com a Fernanda e pai do

Theo, de seis meses, Koga também orienta os papais e futuros papais sobre a educação financeira dos filhos. “É preciso ter uma conversa aberta, claro, respeitando a idade e a compreensão de cada fase. Mas é importante ensinar desde pequeno o valor do dinheiro, comprar um cofre, incentivar a prática de economizar, poupar e investir.”



Na primeira foto, Ricardo Koga com a vovó Hatsuyo Koga. Na segunda, Theo filho de Koga, com o bisavô, Generoso Junqueira Dias



Festas de fim de ano: um cardápio saudável

A mesa farta costuma ser uma tradição para muitos brasileiros nas festas de fim de ano. No entanto, muitos pratos acabam sendo preparados com ingredientes calóricos e que podem colocar a saúde em risco.

Mas será que é possível fazer uma ceia de dar água na boca de forma saudável? **Amanda Calegari**, coordenadora do curso de Nutrição do Ceunsp (Centro Universitário em Itu e Salto SP), garante que sim. “Com certeza, é possível escolher opções mais saudáveis na hora de planejar



o cardápio de fim de ano. O ideal é optar por itens com baixo teor de gordura e ao mesmo tempo refrescantes, como saladas, antepastos e carnes grelhadas. Frutas, como abacaxi grelhado, maçã, uvas, laranja e pêssegos caem bem com as carnes, além de dar um toque refrescante.”

Outra dica da especialista é não ficar muito tempo sem comer no dia das festas, assim é possível evitar os exageros. Além disso, se manter bem hidratado e respeitar o intervalo máximo de três horas entre uma refeição e outra. “O fracionamento das refeições é indicado para melhorar a saciedade e evitar que hajam abusos alimentares,

pois quando demoramos para comer, nosso apetite desconta nos alimentos mais calóricos e isso destrói qualquer boa intenção alimentar”, orienta Amanda.

NÃO CONSEGUIU SE CONTROLAR

Consumir alimentos além do que deveria durante as festas de fim de ano é uma atitude muito comum para a maioria da população, porém não é a mais correta. Segundo Amanda, algumas ações podem ser feitas para voltar a fazer uma alimentação mais saudável. A primeira delas é evitar dietas restritivas ou ficar sem realizar alguma refeição.

“Além disso, fracionar as refeições e reduzir a ingestão de alimentos com alta densidade energética, como as preparações fritas, massas, molhos ou outros alimentos ricos em gordura, açúcar, trigo”, indica. “A redução do consumo destes itens deixa a refeição mais leve e faz com que a digestão seja mais fácil. A inclusão de alimentos mais naturais, como as frutas, verduras e legumes, que são ricos em nutrientes importantes para a saciedade, hidratação, digestão e saúde em geral, auxilia a voltar à rotina alimentar saudável de forma mais tranquila e agradável.”

Outra recomendação é evitar os alimentos industrializados, pois

apresentam componentes maléficos à saúde humana, como sódio, aditivos alimentares e conservantes tóxicos. “Sempre prefira alimentos naturais e menos ‘produtos alimentícios’ para evitar distúrbios intestinais e gástricos. Pense em trocar o molho por tomates naturais, consumir mais integrais, saladas e frutas, diminuir os biscoitos recheados, trocando-os por bolinhos caseiros, picolés, chás gelados e sucos variados de frutas naturais”, finaliza Amanda. —

* MENU Cardápio especial, colorido e saudável preparado pela especialista Amanda Calegari para as festas de fim de ano! *

ENTRADA

APERITIVO

Dê preferência para as oleaginosas (nozes ou castanhas) porque contêm gordura de boa qualidade e ajudam a saciar a fome. Grão de bico assado e chips de legumes também são ótimas opções. Antepasto de berinjela, assim como homus podem substituir patês à base de maionese.

SALADA

Opte por hortaliças cruas. A combinação com castanhas é uma opção muito saudável rica em nutrientes, óleos essenciais e fibras, que, além de proporcionar saciedade prolongada, é refrescante e crocante. Combina com azeite e limão ou tangerina.

PRATO PRINCIPAL

O peru assado tem menor quantidade de gordura, sendo uma ótima escolha de proteína.

ACOMPANHAMENTO - OPÇÃO 1

O arroz à grega, associado a cereais integrais, como aveia, chia ou semente de linhaça, aumenta o aporte de fibras. Opte por usar os legumes com casca.

ACOMPANHAMENTO - OPÇÃO 2

Legumes crus e picados em cortes atraentes podem ser dispostos na mesa em potinhos de cerâmica colorida e acompanhados de maionese de linhaça feita com azeite, ou simplesmente uma misturinha de azeite com mel e mostarda. Outra ideia é deixar esse molhinho disponível para mergulhar cenoura, pepino ou abobrinha.

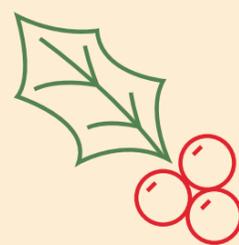
SOBREMESA

OPÇÃO 1

Sorvete *frozen* de banana e morango, sorvetes a base de frutas e água de coco, ajudam na hidratação, além de serem ricos em minerais e vitaminas. Abuse de picolés de frutas e frutas gratinadas com canela e servidas geladas.

OPÇÃO 2

Gelatinas com a base sem sabor acrescidas de frutas (terrines) fazem muito sucesso pela linda apresentação e enorme combinação de sabores.



BEBIDA

Use a criatividade em ponche de frutas, sucos com gengibre, água de coco, gelo de abacaxi, frutas vermelhas e hortelã. Essas opções refrescam bastante e dão cor e beleza à mesa, além de promover hidratação para o calor de fim de ano. Coquetéis de frutas naturais são sempre bem-vindos e podem ser feitos com água com gás.

Campanha de Alteração de formas de recebimento

No mês de janeiro, os aposentados do plano **Alstom Energia** podem alterar as formas de recebimento do benefício de aposentadoria.

FORMAS DE RECEBIMENTO

Renda Mensal em Percentual



O participante recebe de 0,8% a 1,6% do saldo em conta mensalmente.

Renda Mensal por Prazo Determinado



O participante recebe o saldo em conta entre 5 e 20 anos.

Quem recebe o **benefício em percentual** pode alterar o valor da porcentagem tanto para mais quanto para menos, ou seja, se você recebe 0,8% pode mudar para 0,9%, para 1% e assim sucessivamente. Agora se o percentual for 1,6%, pode reduzir para 1,5%, 1,4%, por exemplo.

Já para os participantes que recebem o **benefício em prazo determinado**, é possível alterar o tempo a receber o saldo em conta. Se o prazo determinado para recebimento for de 5 anos, pode mudar para 6, 7 anos. Agora se você receberá em 20 anos, pode trocar para 19, 18, 17 anos.

Após a alteração, o novo valor do benefício será calculado pela GEBSAPrev e passa a vigorar a **partir de fevereiro de 2020**.

Avalie o saldo em conta e seus planos para os próximos anos antes de tomar a sua decisão. Fique atento aos seus e-mails. Você receberá mais informações em breve sobre prazos e formas para fazer a alteração das formas de recebimento do benefício de aposentadoria.

APOSENTADOS DO PLANO GEBSAPREV

Os aposentados do plano GEBSAPrev podem alterar a forma de recebimento do benefício em tempo determinado (entre 5 e 20 anos), ou em percentual (0,1% a 2%) a cada 12 meses após a última alteração. —