

INVISTA.

Edição 32
OUT/NOV/DEZ
2025

Gebsa
Prev

2035
2030
2029
2028

PLANEJAMENTO FINANCEIRO DE LONGO PRAZO

Planejar o futuro financeiro deixou de ser opcional. Disciplina, educação financeira e persistência são caminhos para equilibrar as finanças no próximo ano.

2026

INVESTIMENTOS

Campanha de Alteração de Perfil de Investimentos tem novidade

INSPIRAÇÃO

Aposentadoria é um novo começo

VIVER BEM

Saúde e bem-estar no verão



EDITORIAL

Um novo capítulo começa agora

Chegamos ao fim de mais um ano e que jornada! Dezembro é aquele momento especial em que olhamos para trás com gratidão e para frente com esperança. É tempo de celebrar conquistas, aprender com os desafios e, principalmente, sonhar com tudo que está por vir. Afinal, cada novo ciclo é uma página em branco esperando pelas nossas melhores histórias.

Nesta edição do boletim Invista, reunimos conteúdos que vão ajudar você a planejar o futuro com confiança. Tem insights sobre investimentos inteligentes, tendências que apontam para um mercado em transformação e histórias inspiradoras de quem fez do planejamento um aliado para alcançar grandes resultados. Tudo isso para que você comece o próximo ano com ideias frescas e a energia renovada.

Mas antes de mergulhar nas páginas seguintes, fica aqui nosso convite: aproveite este período para recarregar as baterias, curtir os momentos com quem você ama e traçar metas que façam sentido para você. 2026 está logo ali, cheio de oportunidades para quem está disposto a transformar planos em realidade.

Que este novo ciclo seja leve, divertido e cheio de realizações.

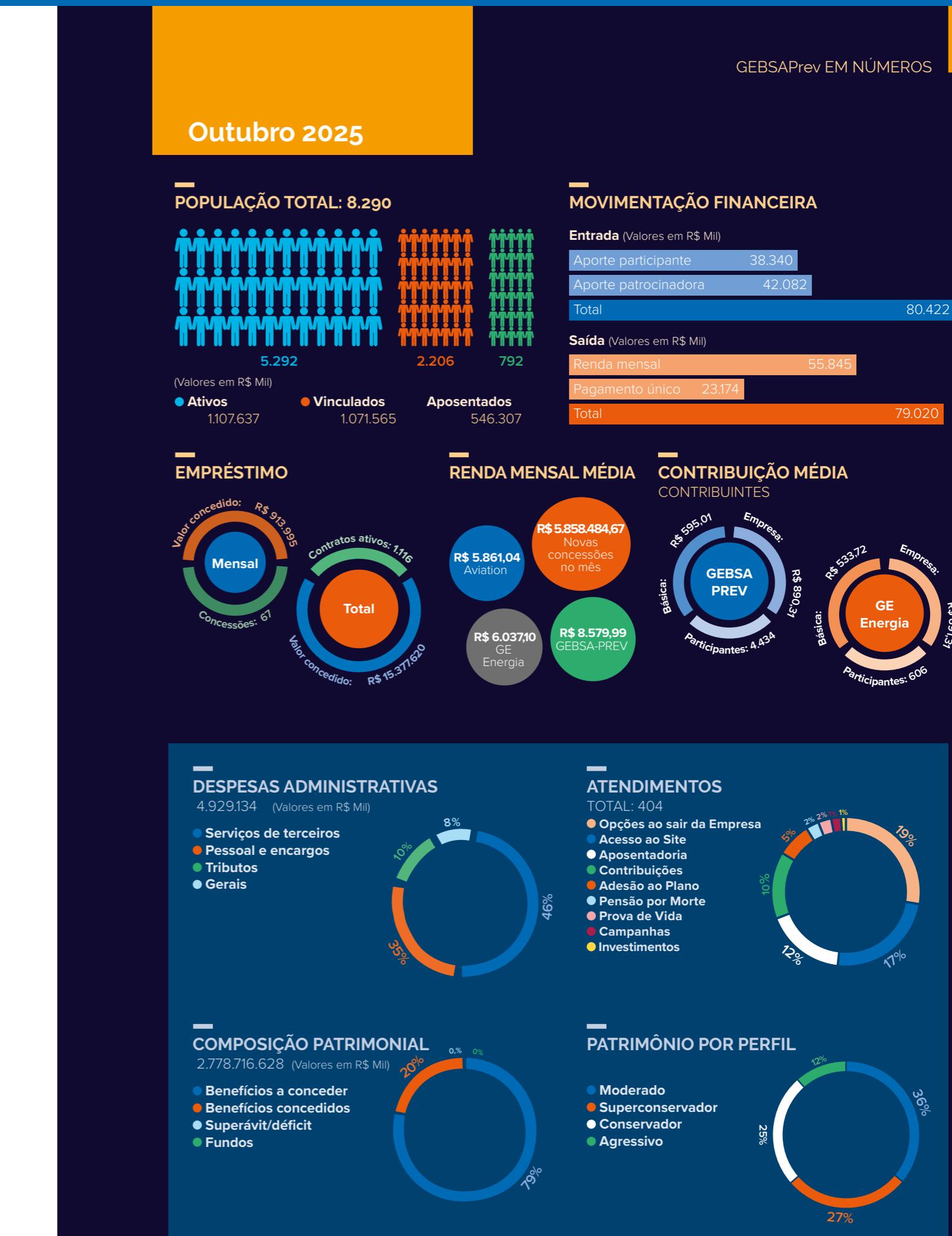
Boas festas e até a próxima edição!

CANAIS DE ATENDIMENTO

Telefone: (11) 5026-9045
E-mail: atendimento@gebsaprev.com

Horário de Atendimento: de segunda a sexta-feira das 9h às 12h e das 13h às 16h

O boletim Invista é uma publicação trimestral direcionada aos participantes, autopatrocinados e aposentados dos planos de aposentadoria da GEBSAPrev. **Directoria:** Roberto Chateubriand Filho, Carlos Tejeda, Claudia Lucena e Mauricio Ferreira Junior. **Conselho Deliberativo:** Karina Carvalho, Fernanda Carraresi, Flávio Rubião, Letícia Torres, Marília Russell, Alexander Bialer e Douglas Almeida. **Conselho Fiscal:** Agenor Silva, Carla Assunção, Patrícia Sampaio, Gilmar Stucchi, Carlos Ramos, Amauri Bortolo e Rafael Palomino. **Coordenação:** Wagner Chicorski e Natalia Gonçalves. **Editora e Jornalista Responsável:** Dayane Andrade (MTb 53.058). **Projeto Gráfico, Diagramação e Edição de Arte:** Arboe Comunicação Empresarial. **Tiragem:** 800 exemplares. **Impressão:** Hawaii. Distribuição interna e gratuita. Impresso em papel produzido a partir de florestas plantadas de eucalipto. Preservando matas nativas, em harmonia com o meio ambiente.





2026 em foco: eleições, política interna, comércio global e IA

OBrasil vai iniciar 2026 em um ambiente político altamente polarizado, o que deve ampliar a volatilidade nos mercados. Rone Almeida, gestor de fundos e estrategista da Galapagos Capital, afirma: "As eleições de 2026 tendem a ampliar a volatilidade porque o ambiente político está cada vez mais polarizado. Isso torna difícil antecipar cenários e faz com que qualquer pesquisa, declaração ou evento envolvendo os candidatos gere movimentos mais bruscos nos mercados".

Nesse contexto, os investidores precisam adotar estratégias robustas para atravessar esse cenário como recomenda o gestor. "O ideal é que os investidores adotem estratégias que funcionem em diferentes resultados eleitorais. Isso significa manter carteiras bem diversificadas com exposição equilibrada entre classes de ativos para que o portfólio tenha capacidade de atravessar os períodos de maior volatilidade ao longo do ano".

Setores mais sensíveis ao ciclo econômico devem sentir os impactos como aponta Rone. "Isso inclui varejo discricionário, turismo e lazer, setor imobiliário e bens duráveis. Por outro lado, setores tradicionalmente mais estáveis, como financeiro, saúde e utilidades públicas, costumam ser menos afetados e oferecem maior previsibilidade".

No campo fiscal, o especialista analisa. "O Brasil enfrenta uma situação fiscal delicada há bastante tempo. Muitas medidas adotadas nos últimos anos foram soluções de curto prazo, que ajudam momentaneamente, mas não resolvem o problema estrutural do crescimento da dívida pública. Por 2026 ser um ano eleitoral, não esperamos avanços relevantes, pelo contrário, é natural que os gastos aumentem". Ele complementa: "Estamos muito próximos de um limite fiscal. Se nenhuma ação estrutural for tomada, o risco de um desequilíbrio econômico significativo nos próximos anos aumenta bastante".

PROJEÇÃO DA SELIC E IMPACTOS NOS INVESTIMENTOS

Além das questões fiscais, a política monetária será

outro fator determinante para os mercados em 2026. Para o próximo ano, a expectativa é de início de um ciclo de queda da taxa de juros, a Selic. "A perspectiva atual aponta para uma Selic em torno de 12% ao longo do ano, podendo ficar até abaixo disso, caso a inflação mostre desaceleração consistente e a política fiscal avance em direção a maior responsabilidade", projeta o estrategista.

Ele também aponta que esse movimento favorece ativos de risco, como ações, que geralmente se beneficiam de condições financeiras mais estimulativas. Já os investimentos de renda fixa atrelados ao CDI, naturalmente passam a render menos com a redução da taxa básica de juros.

Apesar do espaço técnico para cortes mais agressivos, Rone faz ponderações referente a fragilidade fiscal e o fato de 2026 ser um ano eleitoral. "Apesar de existir margem para acelerar o ciclo, o Banco Central provavelmente terá de agir com mais cautela para evitar perda de credibilidade ou deterioração das expectativas".

CENÁRIO EXTERNO

No front internacional, mudanças nas tarifas dos EUA e tensões geopolíticas adicionam novas camadas de complexidade ao cenário. O recuo das tarifas norte-americanas trouxe algum alívio, mas não elimina incertezas. "De forma inesperada, os Estados Unidos recuaram em várias tarifas impostas ao longo do ano, o que ajuda a aliviar parte da pressão inflacionária dentro da economia do país. Ainda assim, o impacto global deve continuar negativo. A confiança no comércio internacional foi abalada e esse tipo de sentimento não se restabelece rapidamente", reflete o estrategista. "O recuo das tarifas foi pequeno demais para criar oportunidades claras de investimento. Ainda assim, a reversão das tarifas contribui marginalmente para reduzir o risco-país, o que é positivo, embora de forma discreta".

Prepare-se para um ano desafiador e cheio de oportunidades. Informação e estratégia serão seus aliados.



CAMPANHA DE ALTERAÇÃO DE PERFIL

De 1 a 31 de janeiro, será realizada a primeira Campanha de Alteração de Perfil de Investimentos de 2026. Neste ano, o participante pode participar de todas as quatro campanhas — janeiro, abril, julho e outubro — caso deseje ajustar o perfil ao longo do ano. Nesse sentido, Rone orienta. "A decisão sobre o perfil de investimentos deve sempre partir de dois fatores fundamentais, o horizonte de uso dos recursos e a tolerância ao risco do participante. Esses elementos não costumam mudar no curto ou médio prazo. Por isso, não recomendamos alterações frequentes de perfil, pois podem prejudicar a estratégia e comprometer a rentabilidade no longo prazo".

A alteração pode ser feita de forma simples e prática, diretamente pelo site da GEBSAPrev. "Estamos ajustando taticamente os perfis de investimento da GEBSAPrev. A estratégia envolve uma composição mais conservadora e ainda mais diversificada, buscando equilibrar proteção no curto prazo com a geração de retornos consistentes no longo prazo", destaca o especialista.

LIVE SOBRE CENÁRIO ECONÔMICO

No dia 15 de janeiro, às 15h, os estrategistas da GEBSAPrev apresentam uma live especial com análises do cenário atual dos investimentos e orientações para ajudar você a tomar decisões mais conscientes. Escaneie o QR Code para acessar a transmissão. —



IA: IMPACTO NA ECONOMIA E NOS INVESTIMENTOS

Entre os fatores que devem moldar a economia global nos próximos anos, a Inteligência Artificial (IA) se destaca como um dos principais motores de transformação. Rone explica. "A Inteligência Artificial está movimentando uma quantidade sem precedentes de capital. Isso tem gerado euforia entre investidores, especialmente porque as empresas que lideram essa corrida, como Nvidia, Google, Amazon e Meta, já estão entre as maiores do mundo. A IA tornou-se tão relevante que tende a ser o principal motor do crescimento global nos próximos anos. Mas essa mesma velocidade levanta receios sobre a formação de uma possível bolha".

De qualquer forma, haverá impactos positivos também nos setores econômicos. "Isso vai desde a automação de

processos industriais até a forma como nos relacionamos socialmente. Para investidores, a IA deve se tornar parte cada vez mais importante da jornada de investimento, oferecendo mais agilidade e informação, mas a decisão final continuará sendo responsabilidade das pessoas", considera Rone.

Na gestão dos investimentos da Galapagos Capital, a IA é suporte, não substituição. "Atualmente, ainda não utilizamos IA diretamente na tomada de decisão da gestão dos investimentos. Porém, já incorporamos ferramentas baseadas em IA de forma indireta, especialmente para coleta e organização de informações. Esses recursos funcionam como suporte ao processo decisório, que continua sendo totalmente conduzido por pessoas", finaliza.



Planejamento financeiro de longo prazo

Planejar o futuro financeiro deixou de ser opcional. Em um cenário de renda instável e inflação persistente, a disciplina é a chave para transformar metas em realidade. Mas por que ainda é tão difícil para os brasileiros pensarem no longo prazo?

José Ivan Prohmann, coordenador do curso de Ciências Econômicas da Universidade Positivo, explica que a maioria das pessoas tem dificuldade com noções básicas, como entender juros, inflação ou o impacto de uma dívida no longo prazo. “Como temos uma tradição

de pouca poupança e consumo imediato, muitos acabam tomando decisões pensando no agora, sem avaliar as consequências no futuro.”

Mesmo com abundância de conteúdo nas redes sociais, os índices de inadimplência seguem elevados. Para o professor, isso mostra que o problema não é apenas acesso à informação, mas a dificuldade de transformar conhecimento em prática.

“Falta uma base mais sólida desde a escola. A educação financeira deveria caminhar junto com a matemática básica, pois é um hábito que deve ser construído ao longo dos anos.”



PRINCIPAIS OBSTÁCULOS

O maior desafio é a renda curta ou instável, que dificulta reservar qualquer quantia para o futuro. “É difícil falar em longo prazo para quem não sabe se conseguirá pagar as contas do mês”, pontua José Ivan. “Além disso, a inflação, falta de hábito de poupar e as questões emocionais, como a ansiedade, tornam o processo ainda mais complexo.”

PASSOS INICIAIS PARA COMEÇAR EM 2026

O professor recomenda três passos

DICA VALIOSA!

2 MONTE SUA RESERVA DE EMERGÊNCIA

- Objetivo: 3 a 6 meses de gastos essenciais.
- Comece com pequenas contribuições regulares.



3 DEFINA METAS CLARAS E REALISTAS

- Pergunte: O que? Quanto?

Orientação do professor: A reserva de emergência é o que garante estabilidade quando surge algum imprevisto. Ela evita que a pessoa precise mexer nos investimentos de longo prazo em um momento desfavorável. Sem essa reserva, uma única surpresa – uma demissão, um problema de saúde, uma despesa inesperada – pode comprometer totalmente o planejamento financeiro.

COMO MONTAR UM PLANEJAMENTO FINANCEIRO DE LONGO PRAZO EM 2026



1 ORGANIZE SEU ORÇAMENTO

- Liste entradas e saídas.
- Identifique desperdícios.

Dica do professor: Colocar o orçamento no papel é o primeiro passo.

4 ESCOLHA INVESTIMENTOS ADEQUADOS

- Segurança = Renda Fixa como Tesouro IPCA+, CDBs de bancos sólidos.
- Crescimento moderado = Renda Variável como ETFs, ações estáveis, fundos multimercado conservadores.



5 REVISE TRIMESTRALMENTE

- Ajuste as metas a cada três meses conforme renda, inflação e cenário econômico.

Orientação do professor: Uma carteira equilibrada costuma combinar renda fixa com uma parcela moderada de renda variável, como ETFs e ações estáveis. Fundos multimercado conservadores também ajudam. O ideal é adaptar a tolerância ao risco e ao prazo de cada objetivo. O equilíbrio depende do perfil do investidor e do horizonte de tempo.

6 ACOMPANHE INDICADORES ECONÔMICOS-CHAVE

- IPCA (inflação), Selic (taxa básica), câmbio (impacto em importados e investimentos externos).

Explicação do professor: A inflação mostra a perda de poder de compra e precisa ser considerada no reajuste das metas. A Selic influencia tanto o rendimento da renda fixa quanto o custo do crédito.

Já o câmbio, é importante para quem investe fora, consome importados ou tem metas atreladas ao dólar.

7 COMO LIDAR COM IMPREVISTOS

- Use a reserva de emergência primeiro. Evite mexer em investimentos de longo prazo.
- Renegocie dívidas e corte gastos não essenciais.
- Reorganize o orçamento.

Dica do professor: O importante é não abandonar o plano, mesmo que seja necessário dar um passo atrás por algum tempo. Imprevistos acontecem e o planejamento te ajuda a se preparar para isso.

rentabilidade extraordinária, indica. Além disso, fugir de promessas milagrosas evita frustrações. Comparar-se menos aos outros reduz decisões impulsivas e mantém o foco no que realmente importa: seus próprios objetivos e sua realidade financeira. E, acima de tudo, informação de qualidade é o melhor antídoto contra decisões impulsivas.”

DICAS EXTRAS E RECURSOS DA GEBSAPREV

Para os participantes dos planos da GEBSAPrev, além das contribuições regulares, aportes esporádicos podem acelerar seus objetivos. Veja como no vídeo **Por que é importante fazer uma contribuição esporádica**. Quer explorar todas as ferramentas disponíveis para planejar melhor? Confira também em vídeo o tour pelo site da GEBSAPrev. **Escaneie o QR e acesse os conteúdos**. “Os planos de previdência funcionam como instrumentos complementares de aposentadoria. Podem ser vantajosos para metas de longo prazo, especialmente por conta da tributação regressiva e da facilidade de sucessão”, destaca José Ivan. “Mas é preciso ter alguns cuidados, como observar taxas, desempenho do fundo, a solidez da gestora e a adequação do perfil de investimento. E claro: fazer revisões periódicas.” ■



PLANEJAR É TRANSFORMAR SONHOS EM METAS E METAS EM CONQUISTAS. COMECE HOJE, MESMO COM POUCO. O SEU FUTURO AGRADECE.

Saúde no verão: cuidados que vão da casa ao corpo

Overão é sinônimo de dias mais longos, sol intenso e temperaturas elevadas. Mas, para aproveitar essa estação com segurança, é preciso atenção redobrada tanto com os eletrodomésticos quanto com o corpo e a mente.

ELETRODOMÉSTICOS EM DIAS QUENTES

Dentro de casa, os aparelhos são os primeiros a sentir os efeitos da alta temperatura. Geladeira, freezer, ventilador e ar-condicionado operam sob maior demanda, o que pode aumentar o consumo de energia e até gerar riscos elétricos. O professor Fábio José Ricardo, engenheiro eletricista e coordenador dos cursos de Engenharia Elétrica, Produção e Mecânica da Universidade Positivo, explica que geladeiras e freezers trabalham com o compressor por mais tempo para compensar o calor externo. "Portanto devem ter portas abertas apenas quando necessário, borrachas de vedação íntegras e espaço para ventilação atrás e nas laterais.



Evite colocar alimentos quentes direto lá dentro, pois isso força o compressor e aumenta o consumo de energia."

Outras boas práticas diárias são:

- Evite abrir/fechar repetidamente e organize os itens para achá-los rapidamente.
- Deixe folga da parede (dissipação térmica) e limpe a grade traseira a cada 6 meses.

Outro aliado das pessoas nas altas temperaturas é o ventilador. "Manter hélices limpas e lubrificar peças rotacionais em modelos mais antigos reduz esforço do motor e a vibração," aponta Fábio. "Use-o em superfícies estáveis e evite obstáculos próximos à hélice." No caso do ar condicionado, ele pode ser o grande vilão do consumo de energia quando mal utilizado. "A regulagem entre 23°C e 25°C equilibra conforto e eficiência. Filtros limpos melhoram o fluxo de ar e podem reduzir consumo em até 30%," orienta o professor.



Checklist essencial:

- Limpe filtros a cada 15 dias.
- Mantenha portas e janelas fechadas enquanto estiver ligado.
- Verifique serpentinas e drenos (sem entupimentos).
- Em novas instalações, prefira modelos inverter e posicionamento correto de unidades.

ERROS COMUNS COM APARELHOS DE REFRIGERAÇÃO

Segundo Fábio, entre os erros mais clássicos estão usar o aparelho na potência máxima o tempo todo, obstruir saídas de ar, ligá-lo em tomadas antigas ou subdimensionadas e colocar o ar-condicionado para 'gelar de uma vez'. Nesse caso, ele indica deixar o aparelho no modo automático para equalizar a temperatura com menos sobrecarga.



EXTENSÕES E BENJAMINS: PRÁTICOS, MAS PERIGOSOS

No verão, a prática de usar adaptadores de tomada, os famosos benjamins, aumenta. Nesse sentido, Fábio alerta. "Benjamins não são adequados. Três aparelhos de 5A em uma tomada de 10A é sobrecorrente, o que pode dar curto e até causar um incêndio." Por isso é importante ficar atento aos sinais de alerta: "Cheiro de queimado, aquecimento da fiação, disjuntores desarmando, vibrações incomuns, aparelhos 'perdendo força' ou geladeira com barulhos diferentes pedem desligamento imediato e avaliação técnica."



Alternativas seguras:

- Instale mais tomadas com circuitos dimensionados e aterramento.
- Use réguas de qualidade com fusível interno e certificação.
- Dimensione extensões pelo comprimento e corrente — cabos longos sofrem queda de tensão e podem aquecer.
- Nunca troque plugue 20A por 10A: adeque a tomada e a fiação.
- Proteja com DR (Dispositivo Diferencial Residual) e Supressor de Surtos no quadro.

Outro ponto importante é o consumo consciente. Desligar aparelhos da tomada quando não estão em uso pode representar economia na conta de luz. "Aparelhos como TVs,

modens, micro-ondas, carregadores, notebooks etc., consomem energia mesmo desligados", destaca o professor. "A economia na conta pode representar uma redução entre 5% e 12% do consumo de energia."

BEM ESTAR NO CALOR: PELE, HIDRATAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

Mas não é só a casa que precisa de atenção. O corpo também pede cuidados especiais. A professora Giovana Fratin, mestre em Enfermagem, coordenadora do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Pinhais (FAPI), lembra que o verão exige disciplina, pois a exposição prolongada ao sol pode causar queimaduras, envelhecimento precoce e aumentar o risco de câncer de pele. "A longo prazo o excesso de sol traz envelhecimento precoce, manchas e aumenta o risco de câncer. No curto prazo, pode provocar insolação, desidratação e mal-estar."



Além do protetor solar, roupas leves, chapéu, óculos escuros são aliados indispensáveis.

"Hidratação regular e alimentação mais leve também fazem diferença no funcionamento do corpo", destaca a especialista. "Crianças e idosos precisam de supervisão e rotinas mais rígidas de proteção, pois desidratam mais rápido e tendem a ter a pele mais sensível."



NÃO É APENAS A ÁGUA QUE AJUDA A MANTER A HIDRATAÇÃO

Giovana esclarece que além da água mineral, sucos naturais, água de coco, frutas ricas em água — como melancia, melão, laranja e abacaxi — e verduras frescas são opções simples e acessíveis que ajudam a repor líquidos e sais minerais.



—

"Não existe uma quantidade exata, mas o ideal é beber água ao longo do dia mesmo sem sede. Em dias de calor intenso, a recomendação média é em torno de 2 a 3 litros por dia, ajustando conforme a atividade física e o suor", explica a professora. "Quando o corpo começa a sentir os sinais de desidratação, a boca seca, a cabeça dói, é possível ter tontura, se sentir cansado, além da urina ficar mais escura. Por isso, beba água a vontade para o corpo não pedir socorro!"

ATIVIDADE FÍSICA COM SEGURANÇA

Há quem pense que se deve abrir mão da atividade física em dias mais quentes. No entanto, a recomendação é adaptar a rotina. "A atividade física nos mantém com saúde física e mental. Por isso fuja dos horários de pico, use roupas leves, se hidrate antes, durante e depois. Reduza a intensidade quando o sol estiver forte," recomenda a enfermeira.



SAÚDE MENTAL E ESTRESSE TÉRMICO

Apesar de dias ensolarados serem sinônimo de alegria e disposição para muitas pessoas, o calor excessivo pode afetar o humor, a concentração e a disposição. "Estresse térmico é quando o corpo não consegue dissipar o calor. Gera queda de pressão e mal-estar, irritabilidade, dificuldade de concentração e cansaço", explica Giovana.

Estratégias práticas:

- Ambientes ventilados, pausas mais frequentes e hidratação adequada.
- Organize o ritmo e evite acúmulo de tarefas.
- À noite, reduza estímulos (tela e notificações), durma melhor e cuide da respiração.



Fábio e Giovana são unâmines de que o verão exige disciplina. "O verão é uma época boa, mas exige disciplina com a hidratação, a proteção e pequenos cuidados para aproveitar a estação com mais segurança e bem-estar", pontua a enfermeira. O engenheiro elétrico complementa: "Aproveitar o verão com segurança é, acima de tudo, usar a tecnologia a nosso favor. Se cuidarmos bem dos nossos equipamentos, eles cuidarão bem da gente. Com atenção, manutenção preventiva e responsabilidade no uso da energia, podemos aproveitar os dias quentes de forma mais leve, confortável e segura."

Equilíbrio, consciência e uma aposentadoria com propósito

“Quando a gente aposenta, não é o fim da estrada. É o começo de um novo caminho.” Assim Jorge Santos, participante da GEBSAPrev, define sua transição para a aposentadoria. Depois de mais de quatro décadas de carreira, ele escorreu viver essa fase com serenidade, leveza,



DA TECNOLOGIA À LIDERANÇA: UMA JORNADA DE EVOLUÇÃO

Jorge iniciou sua trajetória em 1985, como analista de Sistemas Júnior na Celma (Companhia Eletromecânica Celma), atual denominação da GE Aerospace. Com a chegada da GE, sua carreira ganhou novos capítulos: “Em 1998, voltei a fazer parte do quadro de funcionários da GE Aerospace, agora não mais com terceirizado e na função de Analista de Negócios na área de TI. Depois, fui coordenador da área de Análise de Negócios. Em 2011, migrei para a GE Energy como Black Belt no programa Seis Sigma.” Em 2014, assumiu a Gerência de Operações da GE Distributed Power como gerente Sênior, liderando a implantação desse novo negócio da GE no Brasil. “Foi um projeto intenso, complexo, mas muito gratificante.” Após a venda deste negócio da GE foi criada a empresa INNIO, no qual Jorge permaneceu até 2023,

disciplina e uma boa dose de espiritualidade. Yoga, meditação e psicologia transpessoal são hoje tão presentes quanto foram os projetos desafiadores que lidou na GE.

quando decidiu se aposentar. “Foram 45 anos de trabalho, sendo 38 dedicados à Companhia Eletromecânica Celma, Apia (empresa que absorveu toda área de TI à época da terceirização), GE Aerospace, GE Power e INNIO. Uma história que me honra muito.”

PLANEJAMENTO: A BASE PARA A TRANQUILIDADE

A adesão à GEBSAPrev foi um divisor de águas: “Quando o plano surgiu, vi como uma grande vantagem profissional e de oportunidade para planejamento do futuro. Sempre contribuí com o máximo possível de acordo com a minha faixa salarial.” Para Jorge, previdência é como uma postura de yoga: exige disciplina e constância. “Quanto maior a sua contribuição, maior será a contrapartida da empresa. É uma relação justa e vantajosa, que me trouxe paz para viver bem hoje.”

Ele também destaca um ponto estratégico: “O plano foi um projeto inteligente de retenção de talentos pela companhia. Isso fez muita diferença para manter profissionais comprometidos e motivados, uma vez que o negócio da GE Aerospace é muito específico e exige um investimento alto em treinamento e qualificação que demanda tempo. Portanto, um plano de previdência como o da GEBSAPrev é uma ferramenta excelente para diminuir a rotatividade de profissionais.”

E deixa um conselho que vale ouro: “Comece cedo. Oriente meus filhos: façam sua previdência desde o início da carreira. Isso faz toda a diferença.”



VIDA PÓS-CARREIRA: MOVIMENTO E CONSCIÊNCIA

Longe da rotina corporativa, Jorge não ficou parado. Concluiu uma pós-graduação em Psicologia Transpessoal — área da psicologia que estuda a dimensão espiritual e a busca de sentido da vida, entendendo o ser humano como um todo — corpo, mente, emoções e espiritualidade. “Hoje atuo como orientador em um projeto do Sebrae. É uma forma de ocupar meu tempo e manter um planejamento financeiro organizado, uma vez que também já estou aposentado pelo INSS.”

O equilíbrio vem das práticas que abraçou: vida simples, mas não simplória, meditação, reike, yoga, musculação, biodança, hidroginástica, caminhadas meditativas aos domingos e, principalmente, a busca da espiritualidade ecumênica. “Procuro um mundo holístico. Faço todas essas atividades e acompanho autores como Thich Nhat Hanh, Roberto Crema, Kaká Wera. Sigo uma dica de Marco Schultz, que aprendi em um dos cursos que tive o prazer de fazer com ele, ‘calma e tranquilidade para receber o amor’.”

CULTURA, LAZER E FAMÍLIA

Pai de Mariana (26) e Júlio (24), Jorge se orgulha das escolhas dos filhos: “Minha filha fez Relações Internacionais e meu filho é ilustrador digital.” Ele também cultiva hobbies como leitura e cinema: “Gosto de ver filmes no cinema, é uma experiência única. O último que assisti foi O Agente

Secreto, de Kleber Mendonça Filho, filme escolhido para representar o Brasil no Oscar. O filme é belíssimo, retrata o nosso país da época muito bem e diria que de agora também. Mas não vou ficar dando spoilers. Assistam, pois vale muito a pena.” Entre os livros que recomenda está O Cavaleiro Preso na Armadura, de Robert Fisher: “É simples, rápido e traz reflexões profundas.” E “Paz Mental, de Thich Nhat Hanh.”

Viajar também está nos planos: “Vou para Florianópolis no fim do ano, para descansar e aproveitar as praias.”

APOSENTADORIA: LIBERDADE COM CONSCIÊNCIA

O participante reforça que começou o planejamento para aposentaria tarde, mas hoje os jovens, além dos que trabalham nas empresas GE, têm oportunidades para se planejar desde o início da carreira. “Planeje. Aproveite o plano, contribua sempre que puder. Não caia na tentação de gastar com o que não precisa. Organização financeira é liberdade”, reforça Jorge. Ele também faz questão de elogiar a gestão da entidade. “O atendimento da GEBSAPrev sempre foi excelente. A equipe é muito competente e transparente. Isso dá segurança para quem está planejando o futuro e usa o plano.”

E completa com um toque zen: “Assim como na yoga, equilíbrio é tudo. Cuide do corpo, da mente, das finanças, vida simples. Isso é viver bem.”



GE Energia: Campanha de Alteração de Formas de Recebimento até 31 de janeiro

Se você é participante aposentado do plano GE Energia, pode ajustar como recebe sua aposentadoria ao longo do mês de janeiro de 2026. Essa é a primeira janela do ano para fazer isso!

Veja como preencher o formulário na Área do Participante.



1 GEBSPAPrev
ÁREA DO PARTICIPANTE

Aqui você poderá consultar seu saldo, extrato e ter acesso exclusivo ao seu plano da GEBSPAPrev. Realize seu Login com CPF e Senha.

CPF
Senha

2 GEBSPAPrev
ÁREA DO PARTICIPANTE

FORMULÁRIOS

3 GEBSPAPrev
ÁREA DO PARTICIPANTE

FORMULÁRIOS DO PLANO

Escolha o formulário GE ENERGIA – Formulário de Alteração de Recebimento de Benefício (Janeiro e Agosto)

4 GEBSPAPrev
TERMO DE ALTERAÇÃO DA FORMA DE RECEBIMENTO DE BENEFÍCIO

PLANO DE APOSENTADORIA GE ENERGIA

Nome _____
CPF _____ E-mail _____ Telefone (____) _____

Na condição de assistido do Plano de Aposentadoria GE Energia, administrado pela GEBSPAPrev - Sociedade de Previdência Complementar da Eletrobras S.A.

Escolha o formulário GE ENERGIA – Formulário de Alteração de Recebimento de Benefício (Janeiro e Agosto)

Preencha o documento, assine eletronicamente pelo [gov.br](http://www.gov.br/governodigital/pt-br/identidade/assinatura-eletronica) (www.gov.br/governodigital/pt-br/identidade/assinatura-eletronica) e envie pelo [Fale Conosco](#) do site até 31/01/2026.

ATENÇÃO

A próxima oportunidade para mudar a forma de recebimento será em agosto 2026. As alterações realizadas fora dos períodos indicados não serão processadas. Fique atento ao calendário e garanta que sua solicitação seja enviada dentro do prazo.

Os aposentados GE Energia recebem de três formas diferentes.

- Renda mensal em percentual
- Renda mensal por prazo determinado
- Renda mensal fixa em reais

Consulte o que você pode mudar de acordo com a sua forma de recebimento. Após a mudança, o novo valor do benefício passa a valer **a partir de fevereiro 2026**.

RENDA MENSAL EM PERCENTUAL	O participante recebe de 0,1% a 2% do saldo em conta mensalmente.
O QUE PODE MUDAR	O valor da porcentagem a receber do saldo em conta, tanto para mais quanto para menos.
RENDA MENSAL POR PRAZO DETERMINADO	O participante recebe o saldo em conta entre 5 e 20 anos.
O QUE PODE MUDAR	Diminuir ou aumentar o tempo para receber o saldo em conta.
RENDA MENSAL FIXA EM REAIS	O participante recebe o valor fixo em reais limitado a 2% do saldo total.
O QUE PODE MUDAR	Alterar o valor fixo em reais, tanto para mais quanto para menos.

Conforme item 10.2.7 do regulamento do plano, caso o benefício de aposentadoria seja de valor mensal inferior a 2 Unidades Previdenciárias (UP) – atualmente o valor de 1 UP corresponde a R\$546,05 (última atualização em janeiro/25) –, o benefício será efetuado em pagamento único, encerrando todas as obrigações da GEBSPAPrev com o participante e seus beneficiários.