

mar. 2019

REVISTA ELETRÔNICA

FUNDAÇÃO  
ITAÚSA  
INDUSTRIAL



# Pé-de-Meia



Quatro décadas  
de cultura  
previdenciária

Em 2019, a Fundação Itaúsa comemora 40 anos de parceria com quem olha para o futuro e busca mais segurança na aposentadoria

Sua pegada ecológica  
pode salvar o planeta com  
boas atitudes

pág. 3



2 RADAR

O que pensam os assistidos dos planos PAI e BD sobre atendimento e comunicação da Fundação Itaúsa?



5 VIVA MELHOR

O tipo de alimentação que adotamos pode definir nossa trajetória de vida



## Novos hábitos para um novo futuro

2019 abre um período de comemorações para a Fundação Itaúsa Industrial. Neste ano, comemoramos quatro décadas incentivando a cultura de pensar no futuro, ao administrar planos de aposentadoria para nossos funcionários, ex-funcionários e assistidos. Por isso, lançamos o selo dos 40 anos, que você encontra na capa desta edição da Revista Pé-de-Meia. Aguarde, outras novidades virão por aí.

Você sabe o que é consumo sustentável? E como reconhecer se o produto que deseja é sustentável? Quando aderimos a essa pegada ecológica, começamos a deixar para trás a ideia do consumismo desenfreado. Para falar do assunto, no “Fique por dentro”, entrevistamos a analista de Conteúdos do Instituto Akatu, Larissa Kuroki, que explica como os novos hábitos de consumo podem ganhar mais adeptos. E trazemos ainda a gerente de Sustentabilidade e Comunicação da Duratex, Luciana Alvarez, para comentar algumas iniciativas sustentáveis que estimulam a olhar nossos impactos no meio ambiente.

Em Viva Melhor, falamos sobre como os diversos tipos de alimentação podem definir nossa saúde e bem-estar no futuro. Pode ser que comer menos seja difícil, mas comer melhor sempre é possível. Para explorar o tema, convidamos a nutricionista Bárbara Buss de Godói, que vem explicar como fazer a escolha certa dos alimentos no nosso cotidiano.

No “Radar”, confira a pesquisa de satisfação realizada no fim de 2018 pela Fundação Itaúsa Industrial. A avaliação traz novos desafios e queremos ouvir sempre os nossos leitores. Boa leitura!



## Informação ao seu alcance

A Fundação Itaúsa Industrial disponibilizou em seu site uma série de vídeos explicativos curtos e dinâmicos, que abordam temas como tipos de investimento, conceitos básicos de tributação, como interpretar um balanço patrimonial e como declarar o plano de previdência no imposto de renda.

Acesse clicando aqui!



## Pesquisa de satisfação

No final de 2018, a Fundação Itaúsa Industrial realizou uma pesquisa de satisfação com assistidos dos planos de previdência complementar PAI e BD para saber o que pensam do atendimento e da comunicação dos planos.

Considerando todos os participantes da pesquisa, quase a totalidade possuía mais de **55** anos de idade, sendo **89%** homens.

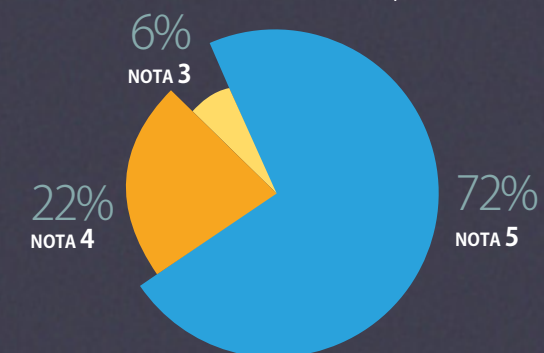
Os resultados são bastante positivos. Perguntados sobre o grau de satisfação com a comunicação da Fundação, mais de **70%** deu nota **5**, que representa o melhor grau de satisfação. Confira outros dados da pesquisa que ajudam a Fundação a melhorar cada vez mais seus serviços.

### Satisfação geral com a comunicação da Fundação Itaúsa:

A avaliação considerou notas de 1 a 5

POUCO SATISFATÓRIO 1 2 3 4 5 ALTAMENTE SATISFATÓRIO

Não houve respostas entre 1 e 2



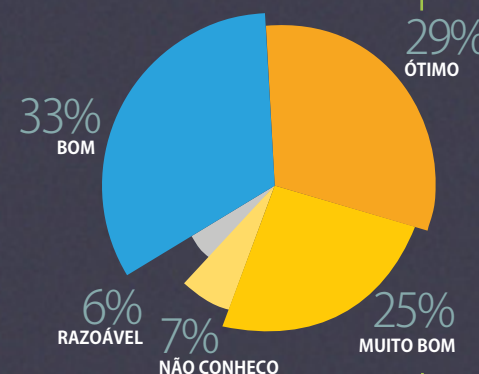
BEM INFORMADOS

As respostas também são positivas quando a pergunta é se os assistidos se sentem bem informados sobre o que acontece na Fundação Itaúsa e com os planos que ela administra (planos PAI e BD): **71%** pontuou com a melhor nota a comunicação neste quesito.

### REVISTA PÉ-DE-MEIA

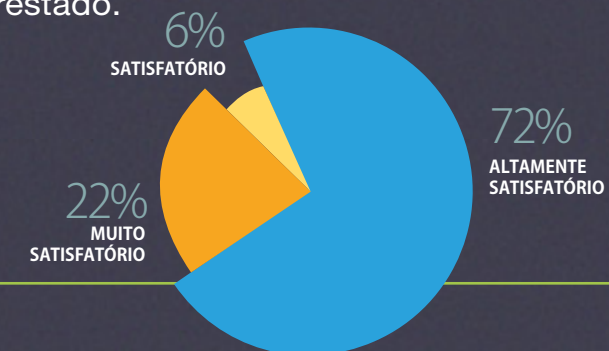
A revista Pé-de-Meia também foi bem avaliada, com **87%** dos participantes somando avaliações ótimas, muito boas ou boas. Sugestões de pauta e dicas de conteúdo você pode enviar para

[parceirosdofuturo@funditausaind.com.br](mailto:parceirosdofuturo@funditausaind.com.br)



### ATENDIMENTO

Em relação ao atendimento prestado pela Fundação Itaúsa, **86%** dos participantes da pesquisa já haviam necessitado de algum tipo de atendimento por e-mail, telefone ou pessoalmente. Destes, a maioria confirmou estar satisfeita com o serviço prestado.



CANAIS DE COMUNICAÇÃO

Ao avaliar os canais de comunicação disponibilizados, a página de Facebook soma **40%** para “Ótimo, Bom e Muito Bom”. Mas você pode nos ajudar a melhorar essa marca: **46%** ainda não conhecem nossa fanpage. Acesse os conteúdos e compartilhe com seus amigos: clicando aqui!





# Sua pegada ecológica pode salvar o planeta com boas atitudes

A primeira lição do consumo sustentável é deixar para trás a ideia de que precisamos sempre ter mais. Depois de reduzir os hábitos de consumo, é hora de passar para novas etapas, como reutilizar e reciclar. Saiba como.

**G**anha cada vez mais adeptos o hábito de consumir produtos no cotidiano com consciência, melhor planejamento financeiro, mais respeito e cuidado com o meio ambiente para ter uma vida mais sustentável. É o que revela a pesquisa Panorama do consumo consciente no Brasil: desafios, barreiras e motivações, divulgada em novembro de 2018 pelo Instituto Akatu. De acordo com as entrevistas feitas, houve um crescimento de consumidores conscientes iniciantes, ou seja, com algum grau de reflexão e consciência em sua rotina de consumo. Esse aumento ocorreu entre 2012 e 2018.

## É pela economia doméstica

A revista Pé-de-Meia entrevistou a analista de Conteúdos do Instituto Akatu, Larissa Kuroki, para saber as razões do aumento de consumidores iniciantes. Segundo ela, grande parte da mudança se deve à economia doméstica. “Não são pessoas que estão fazendo isso por uma consciência sustentável ainda, mas que estão em uma fase de economia pessoal, como apagar as luzes de cômodos onde não tem ninguém porque isso pode deixar a conta de luz mais barata, ou fechar a torneira enquanto escova os dentes, para economizar na conta de água.” Mas o passo seguinte para esses consumidores é se tornarem mais engajados à medida que a

economia doméstica se soma a novos hábitos, dentro e fora de casa, passando a olhar também para os impactos negativos no meio ambiente. “Quanto mais as pessoas se engajam, mais se tornam agentes multiplicadores da ideia do consumo sustentável”, complementa Larissa.

## Compras mais conscientes

Ela explica que, algumas vezes, os novos hábitos de consumo não chegam às casas porque nem todos associam a um benefício maior. É o caso das lâmpadas de led, que custam mais caro, então na hora de comprar parecem pior, mas que duram muito mais tempo e são muito menos prejudiciais ao meio ambiente, o que faz o investimento valer a pena.

Por isso, a analista reforça que é preciso disseminar informação, assim como o impacto do consumo e a diferença a longo prazo. “Um bom exemplo é citar que cada brasileiro produz, todos os dias, mais de um quilo de lixo. Isso significa que em uma casa com quatro pessoas, os resíduos gerados ao longo das suas vidas podem encher um apartamento de 50 m<sup>2</sup> lotados de lixo até o teto.” >>>





## Trabalho em conjunto

A chave para o consumo consciente é não exceder bens, alimentos e recursos naturais ultrapassando nossas necessidades. E para estimular esse comportamento em nossos ambientes de convívio social (família, escola, trabalho), algumas vezes é preciso um trabalho não só individual, mas também que influencie outras pessoas, causando um sentimento de pertencimento pela ideia. Algumas empresas já estão à frente nessa causa, mobilizando seus colaboradores.

A gerente de Sustentabilidade e Comunicação da Duratex, Luciana Alvarez, explica que é impossível não relacionar o consumo consciente às atitudes do homem em seu cotidiano. "Cada um pode ter sua pegada ecológica, que é a forma de consumir pensando, por exemplo, qual tipo de transporte usar para se deslocar, como comprar na medida certa e optar por fornecedores do bairro. Também é importante pensar no que se está levando do supermercado, qual alimento e tipos de embalagem", comenta.

**“Para se ter uma ideia, no dia 1º de agosto de 2018, a humanidade já havia terminado com o estoque de recursos naturais previsto para o ano inteiro, o que acabou marcando essa data como o Dia da Sobrecarga da Terra, momento em que a demanda anual da humanidade com a natureza ultrapassa a capacidade de renovação dos ecossistemas.”**

**Luciana Alvarez**

## Sustentabilidade dentro de casa

Pensando nisso, Luciana menciona bons exemplos da Duratex. “Temos uma série de iniciativas sustentáveis que buscam estimular funcionários e consumidores a olhar melhor para os impactos do dia a dia no meio ambiente, já que nossos recursos naturais são finitos. Pensamos desde o básico, como oferecer em algumas unidades canecas, e não copos plásticos, por exemplo.”

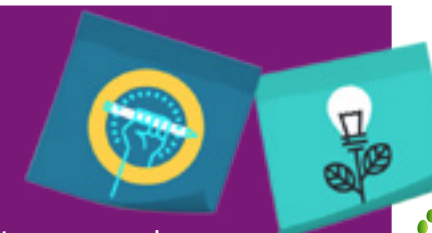
Ela também menciona que a Duratex possui um programa de educação para a sustentabilidade, que já impactou mais de seis mil pessoas. A partir dele, nos anos de 2016 e 2017, foram realizadas rodas de diálogo com os colaboradores da empresa para informá-los e sensibilizá-los sobre as principais temáticas da sustentabilidade. Entre os temas estavam energia, água, mudança climática, direitos humanos, riscos socioambientais, corrupção, entre outros – e seus impactos no mundo, no Brasil e no dia a dia profissional e pessoal. Os participantes também trocaram experiências e conheceram mais sobre a Estratégia de Sustentabilidade da empresa.

Em 2018, o programa passou a se chamar "Ciranda D" e ganhou uma plataforma além de uma nova frente, chamada de 'Conhecimento', voltada para ensino à distância.



## Conheça o Ciranda D

A plataforma para o programa Ciranda D, da Duratex, possui videoaulas e quizzes. Qualquer colaborador da Duratex pode acessar esses conteúdos. [Clique aqui para acessar a plataforma.](#)



“Nossos recursos naturais são finitos, por isso precisamos pensar formas cotidianas de protegê-los”, alerta Luciana Alvarez, à frente da equipe de Sustentabilidade e Comunicação da Duratex

## Você sabe o que é um produto sustentável?

**68%** dos entrevistados dizem já ter ouvido falar em “sustentabilidade”

**61%** não sabem dizer o que é um produto sustentável.

O produto sustentável é desenvolvido ao longo de toda a cadeia produtiva pensando em como gerar menos impacto no meio ambiente, na economia e na sociedade. Ele pensa, por exemplo, o processo de produção, distribuição, venda, consumo e também o pós uso.

Dados extraídos pelo Instituto Akatu, novembro de 2018.





# Alimentação saudável para um novo estilo de vida



O tipo de alimentação que às vezes adotamos, em grande parte com produtos industrializados e rápidos, pode causar doenças e obesidade, por isso, criar bons hábitos alimentares ajuda a promover mais saúde e bem-estar hoje e amanhã

Uma alimentação de qualidade faz parte das escolhas do nosso cotidiano e amplia as expectativas de uma vida longa e saudável. Conselhos como “evite bebidas alcoólicas”, “pratique atividade física”, “não fume” e “alimente-se bem” não são lembrados à toa. Com o aumento na proporção de pessoas mais idosas na população brasileira, é fundamental valorizar uma boa alimentação,

afinal queremos todos chegar à terceira idade com mais qualidade de vida. A nutricionista Bárbara Buss de Godói explica que fazer a escolha certa dos alimentos pode trazer mais equilíbrio para o organismo e aumentar as expectativas de longevidade. “Existe uma frase bem conhecida, de Hipócrates, que diz Faça do seu alimento, o seu medicamento.

“Cozinhar é a melhor forma de ter a consciência do que se está comendo. Na correria do dia a dia não paramos para pensar que tudo que comemos fará parte de nós. Atualmente estamos criando essa consciência alimentar e se torna visível o potencial que nosso corpo tem, a vitalidade máxima que podemos chegar.” >>>

Ter uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e minerais, além de prevenir muitas doenças, garante bem-estar e vitalidade. Com alimentos certos e hidratação, você garante uma pele mais bonita, uma boa memória, evita o envelhecimento precoce e protege o coração”, diz ela

## Boa dieta e boa companhia

Para Bárbara, manter círculos de amizade saudáveis e viver em locais convidativos a caminhadas podem ser elementos tão importantes quanto uma boa dieta. Mas o hábito de cozinhar a própria comida também ajuda - e muito - não só como uma terapia e um estímulo à boa alimentação, mas também na reflexão sobre o que se compra, produz e ingere.

## Dicas para começar a mudança

Para quem reclama às vezes que alimentar-se bem, de certo modo, “dá trabalho” ou “custa caro”, a nutricionista argumenta que a solução pode estar em um bom planejamento. “Se você se organiza, escolhe um dia da semana para deixar tudo pré-feito e depois só esquenta ou monta a marmita, vai sair até mais rápido do que antes. E se for a um supermercado e focar mais na parte de hortifrutis, grãos, ovos, a despesa é até menor do que o habitual.”

Para quem quer dar o primeiro passo, Bárbara recomenda começar aos poucos. “Abandone aquele velho hábito de tomar refrigerante, comer frituras e se empanturrar de doces. Preste atenção no que está comendo, mastigue a comida várias vezes, perceba o sabor. Observe o que você come e sinta como seu corpo reage. Evite comer em fast foods, deixe de comprar salgadinhos, bombons, industrializados em geral. São pequenos passos, mas que fazem muita diferença no dia a dia.”

“Observe o que você come e sinta como seu corpo reage”, aconselha a nutricionista



**“Não precisamos nascer sabendo, mas existe um milhão de receitas na internet, é só escolher uma e testar. Cozinhar para quem amamos, ver as pessoas felizes e saber que estamos cuidando delas e de seu futuro ao preparar uma comida saudável também traz muita felicidade”**

**Bárbara Buss de Godói**

## 10 bons conselhos alimentares observados nos povos que vivem mais


Entre os exemplos de bons hábitos alimentares simples, mas que ajudam a prevenir uma doença no futuro, está a água, explica Bárbara. “Tome muita água, nunca durante as refeições, e consuma mais hortifrutis. Existem muitas vitaminas, minerais, fibras que ajudam na saúde do intestino, e devemos pensar nele como nosso segundo cérebro, pois é responsável por extrair energia dos alimentos e por desintoxicar o corpo. O intestino influencia inclusive nosso cérebro, então é muito importante estar saudável para evitar doenças futuras”, complementa.

Para ilustrar e inspirar uma alimentação pró-longevidade, o escritor norte-americano Dan Buettner percorreu o mundo para compreender por que em algumas regiões o número de pessoas centenárias era maior, esmiuçando o que os moradores faziam para viver tanto e tão bem. Entre os locais investigados pelo escritor estão a ilha de Okinawa (Japão), a cidade de Loma Linda (EUA), a península de Nicoya (Costa Rica) e as regiões da Sardenha (Itália) e Icária (Grécia). De sua pesquisa, ele elegeu dez mandamentos. Confira:

- 1º Priorize o natural: opte por legumes, verduras, frutas e grãos frescos.
- 2º Coma menos carne.
- 3º Inclua peixes na rotina.
- 4º Modere nos lácteos: a recomendação se refere ao leite de vaca.
- 5º Reduza o açúcar.
- 6º Invista nos grãos.
- 7º Capriche nas oleaginosas: nozes, castanhas, amêndoas....
- 8º Vá de farinha integral.
- 9º Evite os alimentos processados.
- 10º Beba muita água.



## Orientações úteis ao alcance de todos

O Ministério da Saúde disponibiliza online o Guia alimentar para a população brasileira, que apresenta informações e recomendações sobre alimentação respeitando a diversidade presente nas diferentes regiões do país. O material ajuda a acertar na escolha de alguns alimentos, alerta sobre alguns perigos e traz dicas de refeições e quantidades, mencionando alimentos bastante presentes em nosso dia a dia. Uma boa maneira de se informar do que faz bem e custa barato. Acesse o PDF aqui. 



A Revista Pé-de-Meia é uma publicação da Fundação Itaúsa Industrial  
• Coordenação: Cleide Quinália Escrivano – Comunicação da Fundação Itaúsa Industrial • Projeto editorial e realização: FMF – Serviços Editoriais • Redação: Luciana Cavalini, Rodrigo Bueno e Tatiana Oliveira • Jornalista responsável: Fátima Falcão (Mtb 14.011) • Projeto gráfico e diagramação: 107artedesign • Fotos: Shutterstock • E-mail: pedemeia@funditausaind.com.br

### COMPOSIÇÃO DOS CONSELHOS E DIRETORIA EXECUTIVA

#### CONSELHO DELIBERATIVO

**Presidente**  
Henri Penchas  
**Vice-Presidente**  
Marcos Antonio De Marchi  
**Conselheiros**  
Carlos Roberto Zanelato  
Maurício Campos Malachias<sup>(1)</sup>  
Raul Penteado  
Reginaldo Appa<sup>(1)</sup>

#### CONSELHO FISCAL

**Presidente**  
Irineu Govêa  
**Conselheiros**  
João Batista Cardoso Sevilha  
Maurício Moura<sup>(1)</sup>  
Ricardo Garcia de Souza  
Sandra Medeiros  
Victor Zavagli Jr

#### DIRETORIA EXECUTIVA

**Diretor Presidente e Diretor Geral**  
Henrique Haddad  
**Diretores Gerentes**  
Guilherme Setubal  
Herbert de Souza Andrade<sup>(1)</sup>  
Renata Martins Gomes  
Tatiana Midori Migiyama  
Walter José Trimboli<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Representantes dos participantes e assistidos

<sup>(1)</sup> ARPB: Administrador Responsável pelo Plano de Benefício  
<sup>(2)</sup> AETQ: Administrador Estatutário Tecnicamente Qualificado