

dez. 2022

REVISTA ELETRÔNICA

Pé-de-Meia



Fundação
Itaúsa
Industrial

Rumo aos
100 ANOS com
qualidade de vida

Estamos envelhecendo e passaremos mais anos da nossa vida na fase idosa. O que fazer para chegar lá com boa saúde física, mental e emocional?

pág. 5

2 **RADAR**

Fundação Itaúsa conclui ciclo de treinamento de lideranças



3 **FIQUE POR DENTRO**

Nova ferramenta digital vai facilitar a vida dos assistidos do Plano PAI.

Bons hábitos para viver mais e melhor

Muitas vezes somos atropelados pela correria do dia a dia e, apesar dos riscos, deixamos para depois alguns cuidados com a gente mesmo. De tanto adiar, adotamos um estilo de vida estressante como se fosse normal, só que normal mesmo é estar de bem com a gente hoje.

De bem com a balança, com o trabalho, com os relacionamentos, com as finanças e até de bem com o futuro, que está sendo construído agora. Cada pequena atitude conta. Sendo positiva ou negativa, vai se somar e nos levará a um grande resultado bom ou ruim, a depender da escolha.

Qualidade de vida é como na previdência. Cuidar desde cedo ou não fará diferença no futuro. Com um pequeno esforço mensal hoje, construiremos um pós-carreira mais confortável. Esta escolha será fundamental, pois com o avanço da medicina estamos ganhando mais anos de vida e passaremos mais tempo na fase idosa.

A questão é: como chegar lá com qualidade de vida, saúde física e emocional? A resposta é simples, já a ação é mais difícil. É sobre isso que discutimos nesta edição, trazendo também uma informação técnica sobre uma nova ferramenta que facilita a simulação e tomada de decisões para os já assistidos do Plano PAI.

Boa leitura.

Seminários de capacitação de gestores

A FUNDAÇÃO ITAÚSA INDUSTRIAL CONCLUIU EM NOVEMBRO O CICLO DE 2022 DO SEMINÁRIO “A PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR HOJE E OS DESAFIOS PARA O FUTURO”.



Realizado anualmente para treinar e atualizar dirigentes, conselheiros e corpo técnico da Fundação, o evento teve cinco encontros online, trazendo temas de interesse sobre fundos de pensão com especialistas no assunto. O ciclo começou discutindo investimentos alternativos, passou por cenário econômico, princípios ESG, sistema de informação e fechou com modelos de gestão de riscos.

Fique ligado na prova de vida do Plano BD

OUTRA NOVIDADE DIGITAL VEM AÍ

O recadastramento e a prova de vida dos participantes do Plano BD em 2022 serão realizados por meio de um novo aplicativo da Fundação Itaúsa, que em breve estará disponível nas lojas Google Play e App Store. Aguarde!



Para assinar, você deve posicionar a caixinha Área de Assinatura

As facilidades da assinatura digital

SOLICITAR ALTERAÇÃO NO PERCENTUAL DE CONTRIBUIÇÃO BÁSICA, REQUERER APOSENTADORIA OU PEDIR OUTROS SERVIÇOS DO PLANO PAI, TUDO ISSO AGORA PODE SER FEITO DE FORMA ONLINE. Pensando na comodidade dos participantes do plano, a Fundação Itaúsa adotou o novo sistema de assinatura digital do portal **gov.br**. Este sistema público unifica os canais do Governo Federal com diversos serviços digitais, incluindo a assinatura eletrônica. Para saber como funciona a novidade, **assista ao vídeo** que a Fundação preparou para você.

Atenção para a atualização cadastral

AS ENTIDADES FECHADAS DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR DEVEM ATENDER A NOVAS REGRAS DA RECEITA FEDERAL.

Uma delas demandará que a Fundação Itaúsa compartilhe dados, como nome, CPF, sexo, relação de dependência e data de nascimento dos dependentes de imposto de renda dos participantes do Plano PAI. Por isso, os participantes precisam atualizar estas informações em seu cadastro. É só acessar o ambiente “**Seu Espaço**”, no site da Fundação, e seguir o **passo a passo** que preparamos para ajudar nesse processo.

A data limite é fevereiro de 2023. Não deixe para a última hora!



Assistidos terão FERRAMENTA para SIMULAR REVISÃO de VALORES

FUNDAÇÃO ITAÚSA
PREPARA O
LANÇAMENTO DE UMA
NOVA FERRAMENTA
DIGITAL PARA FACILITAR
A VIDA DOS ASSISTIDOS
DO PLANO PAI.

Quem já passou da fase de contribuição e está recebendo os benefícios mensais do Plano PAI poderá contar com a facilidade do Simulador de Aposentadoria. Trata-se de uma ferramenta digital que será lançada no início de 2023 e ficará instalada no “Seu Espaço”, no site da Fundação com acesso via login e senha. A ferramenta atenderá a um desejo dos assistidos de ter uma estimativa de movimento do saldo total, nos casos em que desejar aumentar ou reduzir o valor mensal recebido. Será simples de ser utilizado e bastante útil para quem precisa simular alternativas de revisão dos valores dos vencimentos com o objetivo de equipará-los com o momento financeiro atual.

OPÇÕES DE ACORDO COM CENÁRIOS

Por exemplo, em um cenário em que os custos ou despesas fixas caíam ao longo dos anos e, hoje em dia, até sobra algum recurso, reduzir o valor recebido é uma alternativa para “esticar” o saldo total. Mas em quanto tempo? A resposta será instantânea e ajudará o assistido a avaliar se vale a pena ou não pedir a alteração.

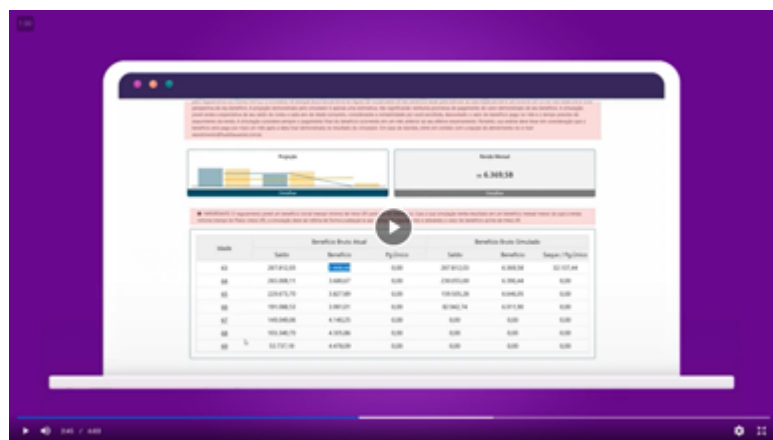
O contrário também pode ser estimado, ou seja, aumentar os recebimentos de hoje, o que implicará em utilizar o saldo total em menor tempo. Mas isso compensa? Mais uma vez a informação é relevante para a decisão correta.

A ferramenta online apresenta a opção de acordo com a escolha do participante no ato da aposentadoria, que pode ter sido de recebimento por prazo determinado, valor fixo mensal ou percentual do saldo total.



VÍDEO EXPLICATIVO

A Fundação Itaúsa está produzindo um **vídeo explicativo** de como os assistidos poderão utilizar o Simulador de Aposentadoria. Aguarde.



TODA ALTERAÇÃO PRECISA SER BEM PLANEJADA

O Simulador de Aposentadoria ajudará o assistido na tomada de decisão, mas pelas regras do Plano PAI, qualquer alteração deve ser efetivada em outubro de cada ano, com vigência a partir de janeiro do ano seguinte. A recomendação da Fundação, portanto, é que toda mudança deve ser bem planejada.

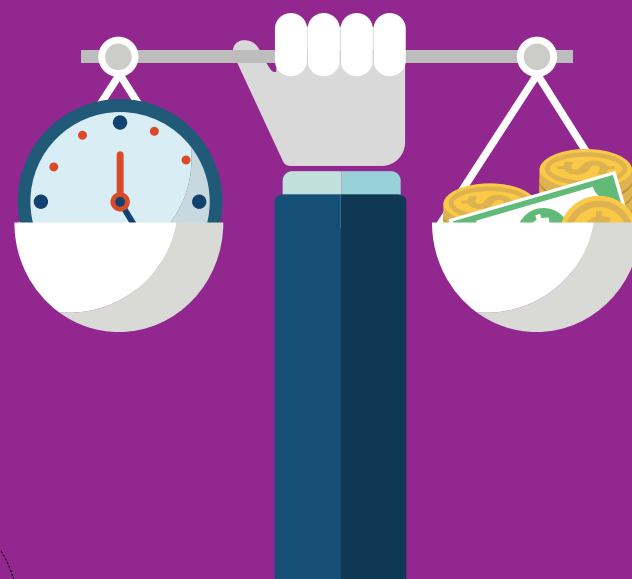


UMA FERRAMENTA FEITA PARA AJUDAR VOCÊ A PLANEJAR

Uma ferramenta online semelhante, aliás, com mesmo nome (Simulador de Aposentadoria) e funcionalidades parecidas, já foi desenvolvida e disponibilizada para os participantes ativos e vinculados simularem uma expectativa de saldo, quando chegar o momento de receber o benefício.

Esse **simulador** está disponível em "Seu Espaço", no site da Fundação Itaúsa e com ele é possível realizar estimativas, observando diferentes cenários, a fim de gerar informações que subsidiem o planejamento futuro. Por exemplo, aumentar um pouco a contribuição de hoje para receber mais amanhã.

Quando se trata de previdência complementar, **planejamento** é fundamental, pois quanto antes começar, menor será o esforço.



BENEFÍCIOS DO AUTOATENDIMENTO

Os dois simuladores de aposentadoria, um para assistidos e outro para participantes, são recursos online que a Fundação Itaúsa Industrial têm disponibilizado em "Seu Espaço" no site para facilitar o acesso a informações. A grande vantagem do autoatendimento é a flexibilidade, de tempo ou local, para fazer consultas e acompanhar mais de perto o Plano PAI.



Envelhecer com qualidade de vida não tem só a ver com genética, nem é coisa do destino. Envolve decisões conscientes, que devem ser tomadas o quanto antes.

É verdade que o futuro a Deus pertence, mas no que diz respeito à ciência, com os avanços da medicina, já é possível antever que temos mais condições de completar facilmente 100 ou mais anos de idade. Isso é fato, pois os dados do IBGE apontam que a expectativa de vida no Brasil vem aumentando. Mas como estaremos quando chegar o futuro, vai depender especialmente de decisões que tomamos no presente.

No final das contas, somos fruto de pequenas atitudes diárias e manter-nos saudáveis com o passar dos anos é uma questão de escolhas. E escolhas envolvem desde o propósito de vida até as pequenas coisas do nosso cotidiano, como levantar do sofá para nos movimentar ou deixar pra outro dia, optar por alimentos mais frescos ou comer o que for mais rápido e prático... É disso que se trata: tudo depende do que formos construindo ao longo dos anos, em nosso dia a dia, a partir das escolhas que fazemos.

Como nos preparar para **CHEGAR BEM AOS 100 ANOS**

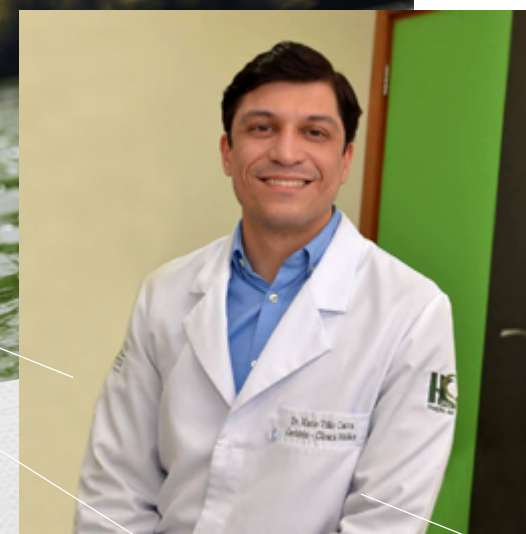
PLANEJAR COM PACIÊNCIA, OLHANDO O LONGO PRAZO

Por este ponto de vista, pensar no longo prazo e ter paciência é fundamental. Planejar também. Planos permitem comparar as diferentes possibilidades, que ajudam a tomar as melhores decisões e ainda nos mantêm focados em um objetivo ou propósito de vida, que é algo mais significativo ainda. Por exemplo, chegar aos 100 anos com a melhor saúde física, emocional e financeira possíveis.

Ancorado neste propósito, as atitudes e escolhas diárias, necessariamente, devem estar ligadas a um estilo de vida mais equilibrado. Fumar e beber em demasia, ser sedentário e descontrolado com as finanças, são escolhas que nos levarão na direção contrária, rumo ao estresse, problemas cardíacos, noites de insônia, negócios malsucedidos e outras consequências negativas.

O POUCO É MELHOR DO QUE NADA

Para quem nunca planejou o envelhecimento, a boa notícia vem em forma de ditado: “antes tarde do que nunca”. O geriatra Marco Túlio Cintra explica que trocar os maus pelos bons hábitos, mesmo já na fase idosa, ajuda a retardar problemas de saúde física, cognitiva e emocional. E reforça que é possível iniciar uma atividade física bem orientada em qualquer idade, como por exemplo, para o fortalecimento muscular, que é essencial no processo de evitar quedas.



>>> CONSTRUINDO BONS HÁBITOS DURANTE TODA A VIDA

Para o geriatra Marco Túlio Cintra, o caminho seguro a seguir é muito simples. “Devemos construir bons hábitos ao longo da vida”, reforça ele. Hábitos são ações repetidas. As ações que conduzem ao envelhecimento saudável, de acordo com o médico, estão agrupadas nos pilares: atividade física regular, alimentação balanceada, sono de qualidade, equilíbrio emocional, boas relações sociais, reserva financeira e investimento para o pós-carreira.

O geriatra, que também é professor adjunto de clínica médica da Universidade Federal de Minas Gerais e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), lembra que “envelhecer é um processo contínuo”. Portanto, ao agir mais cedo, melhores serão

os resultados. “Quanto mais tarde se pensar neste assunto, maiores as chances de ter um envelhecimento frágil e com baixa qualidade de vida”, diz ele.

Mas, veja bem: evitar a fragilidade no envelhecimento ou se tornar uma pessoa idosa com melhor qualidade de vida não significa necessariamente a ausência total de doenças, ou de problemas de qualquer natureza. O segredo para chegar bem aos 100 anos é ter a maior autonomia possível, seja para mobilidade, para tomar remédios ou para controlar finanças, entre outros aspectos... A vida é dinâmica, surpresas acontecem ao longo do caminho, mas até nesses momentos há oportunidade de fazer boas escolhas.

ações práticas a partir de hoje

Dar preferência por alimentos naturais e nutritivos

Consumir bebidas alcoólicas com moderação ou não beber

Não fumar

Exercitar-se diariamente

Fazer exames médicos preventivos

ELE DISPENSA LUXOS, mas não abre mão da qualidade de vida

Questionado sobre como chegar aos 100 anos com qualidade de vida, Victor Zavagli Júnior, 62 anos de idade e aposentado há dois, diz que “o segredo é começar a se preparar bem antes” do pós-carreira.

Ele atuou na área fiscal da Dexco e conta que sempre foi curioso. Gosta de ler e buscar novos conhecimentos, além de viajar e jantar fora com a esposa, família e amigos. “Tudo isso faz muito bem para a cabeça”, afirma.

As viagens, Victor planeja com antecedência, acumulando milhas. Nos restaurantes ou nos churrascos em casa, não exagera, mas come de tudo. Também faz exercícios físicos. “Preciso fortalecer a musculatura para evitar quedas e problemas no futuro”, diz.

Ele trabalha esporadicamente como consultor fiscal, mas não é pelo dinheiro e sim para “ficar atualizado”. Aliás, o aposentado começou cedo a cuidar das finanças, o que inclui o plano de previdência complementar da Fundação Itaúsa. Ele tem direito a receber, mas preferiu ficar um tempo mais como autopatrocinado do Plano PAI.

Victor diz que “vive bem o presente”, graças ao que fez no passado e que olha para o futuro com tranquilidade, porque adotou um “estilo de vida simples”. Para isso, dispensa alguns luxos e cita o carro de 14 anos de uso como exemplo. Apesar de ter condições de trocar, ele entende que faz mais sentido adiar e investir no mercado financeiro ou na próxima viagem. “Um dia eu vou comprar outro, mas não agora. A gente não precisa de luxo, precisa é de qualidade de vida.”



Victor com a neta Maya

Ter um hobby e relaxar

Controlar as finanças e ter uma reserva para dias mais difíceis

Planejar o pós-carreira

COMPOSIÇÃO DOS CONSELHOS E DIRETORIA EXECUTIVA

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente
Henri Penchas
Vice-Presidente
Antonio Joaquim de Oliveira
Conselheiros
Carlos Roberto Zanelato
Claudia Meirelles Carvalho ⁽¹⁾
Frederico de S. Q. Pascowitch
Raul Pentead ⁽¹⁾

CONSELHO FISCAL

Presidente
Irineu Govêa
Conselheiros
Marcelo Palmeira
Mirna Justino Mazzali
Paula de Araújo Lima
Sandra Oliveira R. Medeiros ⁽¹⁾
Tatiana Midori Migiyama ⁽¹⁾

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor-Presidente
Henrique Haddad ⁽⁴⁾
Diretor-Geral
Herbert de Souza Andrade ^{(2) (3)}
Diretores-Gerentes
Glizia Maria do Prado
Marcos Mattar Mesquita
Renata Martins Gomes
Roberta Mira
Walter José Trimboli ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Representantes dos participantes e assistidos

⁽²⁾ AETO: Administrador Estatutário Tecnicamente Qualificado

⁽³⁾ ARPB: Administrador Responsável pelo Plano de Benefício

⁽⁴⁾ Diretor responsável pela Contabilidade

⁽⁵⁾ ARGR - Administrador Responsável pela Gestão de Risco

A Revista Pé-de-Meia é uma publicação da Fundação Itaúsa Industrial

• Coordenação: Cleide Quinália Escribano – Comunicação da Fundação Itaúsa Industrial • Projeto editorial e realização: FMF – Serviços Editoriais • Redação: Jaime Alves • Jornalista responsável: Fátima Falcão (Mtb 14.011) • Projeto gráfico e diagramação: 107artedesign • Fotos: Shutterstock • E-mail: pedemeia@funditausaind.com.br

Contato