

set. 2023

REVISTA ELETRÔNICA

Pé-de-Meia



2  **RADAR**

Fale com a FII por videoconferência: saiba como agendar o seu horário

Como a FII usa a tecnologia para melhorar o atendimento aos participantes

5  **VIVA MELHOR**

Estratégias para quem busca autoconhecimento, desempenho e bem-estar

O efeito do tempo no dinheiro

Poupar deve ser um projeto de vida, de longo prazo, com disciplina para fazer depósitos constantes, pois quanto mais os anos passam, maior é o retorno do dinheiro investido.



pág. 3 



Um atendimento cada vez melhor e mais personalizado

A Fundação Itaúsa Industrial sabe que a excelência não é um destino, mas uma jornada. Por isso, está sempre buscando aprimorar seus processos, serviços e gestão dos planos de previdência que administra. Uma das áreas que recebeu atenção especial foi a de Atendimento.

A plataforma Salesfoce é uma prova deste compromisso com os participantes. A primeira fase do projeto, concluída em março deste ano, já trouxe resultados notáveis para a área: o registro detalhado das interações possibilitou atendimentos mais precisos, aumentando a satisfação dos participantes, além de fornecer indicadores para melhorar os processos internos da área.

Antes da plataforma, rastrear o histórico de atendimentos era complexo e manual. Agora, essa informação está ao alcance de todos, facilitando o seu acompanhamento. A segunda fase do projeto, em andamento, trará novos indicadores que enriquecerão a tomada de decisões estratégicas para a FII no atendimento ao participante.

Nesta edição, ainda trazemos uma reportagem sobre algumas das diferentes estratégias que podem ser adotadas por quem deseja ter mais qualidade de vida. Também devemos estar atentos à nossa saúde financeira e, para isso, é preciso conhecer o efeito do tempo no dinheiro.

Boa leitura.



Novo valor da UR: saiba o que muda no seu plano PAI

VOCÊ SABIA QUE TODO ANO A FUNDAÇÃO ITAÚSA INDUSTRIAL ATUALIZA O VALOR DA UNIDADE DE REFERÊNCIA (UR)?

A UR é um índice que serve como base para o cálculo dos valores de contribuição básica mensal do Plano PAI. Ela é reajustada todo mês de julho, com base na variação do Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC).

O novo valor da UR é R\$ 945,11 e vale para o período de 1º de julho de 2023 a 30 de junho de 2024. Isso significa que a contribuição mínima de 1% de sete UR's passa a ser R\$ 66,16.

Mas é possível alterar o valor da sua contribuição mensal sempre que quiser, de acordo com os objetivos e possibilidades. Quanto mais contribuir, maior será o benefício no futuro.

Fique atento: se você é Autopatrocinado, pode ser que o seu percentual de contribuição diminua após o reajuste, caso você se enquadre em uma faixa salarial menor. Se isso acontecer e você quiser manter o mesmo percentual de antes, basta fazer uma contribuição adicional mensalmente. Em caso de dúvida, fale com FII.



Fale com a FII por videoconferência: saiba como agendar o seu horário

VOCÊ QUER TIRAR DÚVIDAS OU SOLICITAR SERVIÇOS SOBRE OS PLANOS PAI E BD DE FORMA RÁPIDA, PRÁTICA E SEM SAIR DE CASA?

Então utilize a Agenda Virtual, o canal de comunicação exclusivo para os participantes falarem com a equipe de Atendimento da Fundação por videoconferência.

Para usar a Agenda Virtual, basta acessar o site da Fundação Itaúsa Industrial, na seção Informações e Atendimento, e escolher dia e horário. Depois, é só esperar um e-mail com link para participar da videoconferência.

Clique [\[aqui\]](#) e veja o passo a passo de como agendar o seu horário na Agenda Virtual, bem como reagendar ou cancelar um compromisso já marcado.

Lembre-se: a Agenda Virtual é um canal de comunicação compartilhado por todos os participantes. Por isso, é importante respeitar o horário agendado ou, se necessário, cancelar ou reagendar com antecedência.

Mas não se esqueça que você também pode falar com a Fundação pelos telefones (11) 3179-7419, 3179-7448 e 3179-7418 ou pelo e-mail atendimento@funditausaind.com.br.

Como a FII usa a tecnologia para melhorar o atendimento aos participantes

EM 2022, A FII INICIOU UM PROJETO INOVADOR: A IMPLANTAÇÃO DA PLATAFORMA SALESFORCE.

Uma ferramenta que permite quantificar e registrar os dados de atendimento aos participantes dos planos PAI e BD, criando indicadores e uma base de conhecimento histórico valiosa. Para garantir a qualidade dessa base histórica e dos indicadores, todos os atendimentos, inclusive soluções e encaminhamentos, são registrados na plataforma.

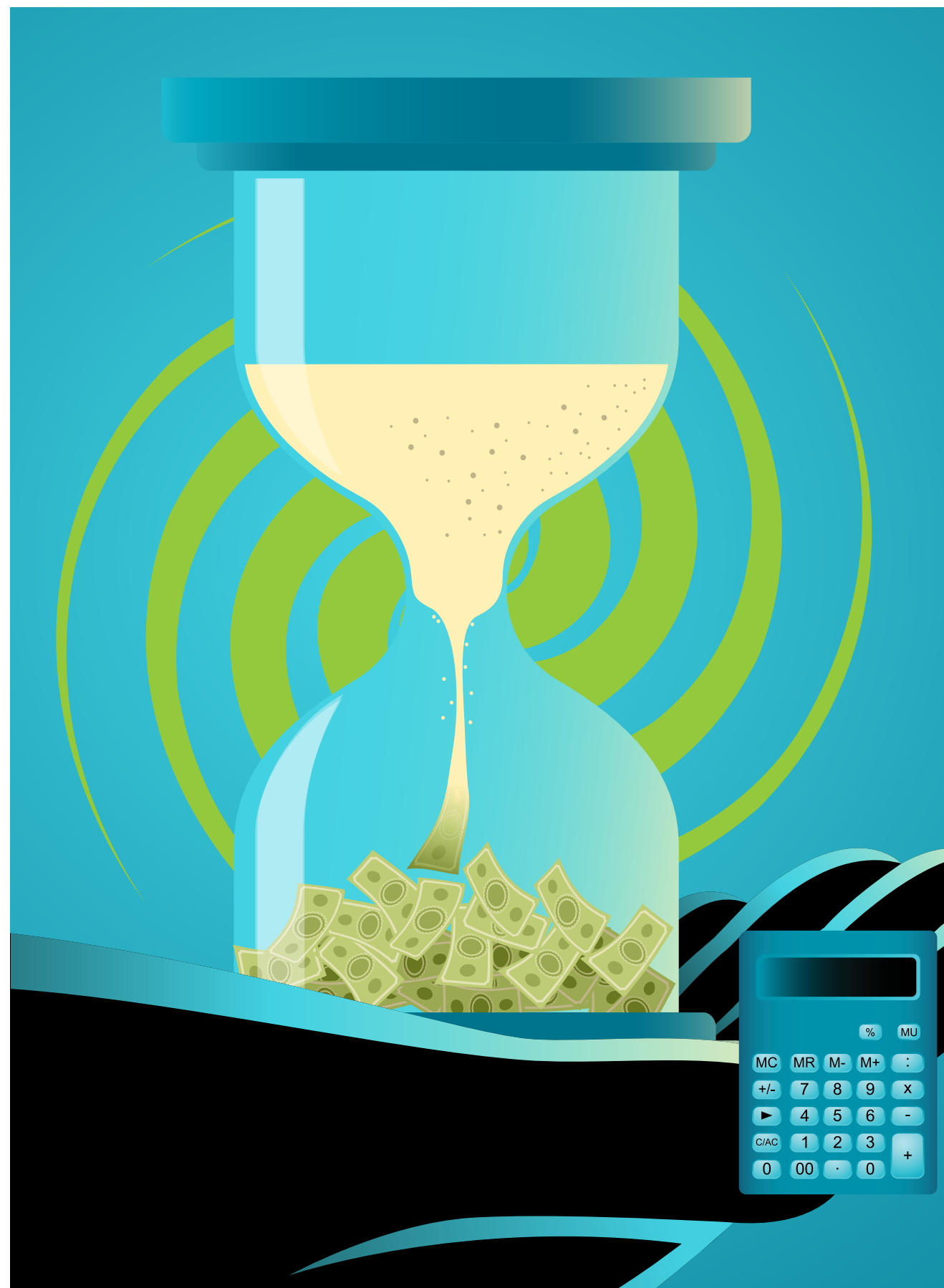
As chamadas por telefone ou pela Agenda Virtual são registradas manualmente. Já os atendimentos por e-mail são carregados automaticamente na plataforma.



O efeito do TEMPO no DINHEIRO

QUANTO MAIS OS ANOS PASSAM, MAIOR É O RETORNO DO DINHEIRO INVESTIDO.

Se a gente começar a poupar e a investir desde jovem, menor será o nosso esforço para acumular uma determinada quantia no futuro. Basta um valor mensal, que seja confortável ao orçamento conforme o momento presente. Por exemplo, 5% do salário do início da carreira. Depois, é bom aumentar esse percentual à medida que escalar posições e receber aumentos.



Poupar deve ser um projeto de vida, de longo prazo, com disciplina para fazer depósitos constantes, de preferência, de forma automática. Os anos e os **juros compostos** se encarregarão de fazer o dinheiro crescer exponencialmente, porque a matemática e o tempo são parceiros de quem tem foco e paciência.

VEJA NA PRÁTICA O QUE ACONTECE

Para ilustrar, considere a contribuição mínima do Plano PAI, atualmente em R\$ 66,16 por mês. Este valor ao longo de 15 anos (180 meses) somado aos rendimentos anuais - vamos considerar a média de 10% ao ano -, vai resultar em R\$ 28.554,83, sendo R\$ 8.534,64 de contribuição do participante e o mesmo valor de contrapartida da empresa. Desse total, R\$ 11.353,23 serão de rentabilidade dos juros compostos.

Agora faça as contas com contribuições de valores mensais mais altos, aportes esporádicos e estenda o prazo para 20 anos ou mais. O acumulado, óbvio, será maior. Não é mágica, é planejamento.



Os juros compostos são uma forma de calcular o rendimento de um investimento ou o valor de uma dívida. Também são chamados de "juros sobre juros", porque o cálculo é sempre sobre o montante anterior, ou seja, o valor inicial somado aos juros acumulados e assim sucessivamente.

>>>

>>> FORMAS DE PROJETAR GANHOS FUTUROS

Outra forma possível, para chegar ao mesmo resultado, é vir do fim para o começo. Estabeleça um valor final como meta e calcule qual deve ser a contribuição mensal e o tempo necessários para chegar lá.

Mas, uma regra para assegurar o bem-estar financeiro é separar este investimento de longo prazo do caixa de reserva emergencial, que também é muito importante e precisa ter liquidez para uso a qualquer tempo.

Vale lembrar: seja racional para equilibrar a meta futura, como ter um pós-carreira mais tranquilo, com as necessidades do presente. Nada de mesquinha.



SEPARE DESPESAS QUE SÃO INVESTIMENTOS

Uma forma de ser racional é ter consciência de que algumas despesas são investimentos, especialmente as de educação. Afinal, quanto mais qualificado o profissional, mais valorizado ele é e melhores resultados financeiros poderá conseguir para aumentar a sua capacidade de poupança e investimento.

O longo prazo também pode ajudar a reduzir os riscos associados a investimentos mais arrojados, pois compensa as possíveis flutuações de curto prazo no mercado financeiro. Como diz um provérbio chinês: “A quem sabe esperar, o tempo abre as portas.”



Carro AGORA OU intercâmbio DEPOIS?

Para ilustrar a importância do planejamento de longo prazo, imagine um jovem de 20 anos que passou na faculdade e precisa decidir o presente que ganhou da família: um carro novo agora, financiado em 60 meses, ou um intercâmbio no final da faculdade?

A primeira opção é um gasto com recompensa emocional imediata. A segunda é um investimento com retorno a médio e longo prazos. Aí é preciso levar em conta o que os economistas chamam de “custo de oportunidade”. Ao optar por um, perde-se o que o outro entregaria.

Mais uma vez, o tempo, a paciência e o planejamento são fundamentais. O carro terá seu valor depreciado e vai acumular os custos dos juros do financiamento com os de manutenções e impostos no passar dos anos. Já a experiência cultural e a fluência em uma língua estrangeira têm grande potencial de alavancar a carreira deste jovem e, por consequência, de abrir novas oportunidades profissionais e financeiras, até para comprar um carro muito melhor anos depois.



Estratégias PARA QUEM BUSCA autoconhecimento, desempenho e BEM-ESTAR

MEDITAÇÃO,
ESCRITA TERAPÊUTICA,
IOGA..., SEJA QUAL FOR A
TÉCNICA, O IMPORTANTE
É ENCONTRAR UM
CAMINHO PARA A
SAÚDE FÍSICA
E A ESTABILIDADE
EMOCIONAL



Meditar ajuda a atingir a tranquilidade e a paz interior, trazendo benefícios para a saúde, como redução do estresse e ansiedade. A escrita terapêutica é utilizada para expressar as emoções e organizar os pensamentos. A prática milenar da ioga busca unir corpo, mente e espírito. Conheça agora essas três estratégias que ajudam a melhorar a nossa qualidade de vida.

MEDITAÇÃO

Lembranças estão na memória e contam a nossa história. Planejar os próximos passos nos ajuda a seguir de forma mais assertiva no caminho desejado. Mas quando se trata de saúde mental, saudável mesmo é viver o momento presente. Só que é comum ter pensamentos muito apegados ao passado e ao futuro, presos a lembranças ou tentando antecipar o que pode acontecer.

Manter a mente por mais tempo nas lembranças, boas ou ruins, alimenta sentimentos de rancor ou culpa. Projetar o futuro sem a consciência de que não se pode ter o controle absoluto do amanhã é um gatilho para a ansiedade, que pode evoluir para depressão e outras doenças.

O que fazer então para manter o equilíbrio? Meditar. A meditação é uma boa técnica para controlar e relaxar a mente.

“Com a prática, é possível reduzir as divagações, ter maior nível de consciência ao que se está fazendo e manter o foco. O resultado é uma melhoria na qualidade de vida”, diz o geriatra Carlos Adriano Plá Bento, especializado em meditação.



ESPECIALISTA EM MEDITAÇÃO, O GERIATRA CARLOS ADRIANO PLÁ BENTO, EXPLICA QUE ESSA PRÁTICA PODE AJUDAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO, NO CONTROLE DO ESTRESSE, DA ANSIEDADE, DA PRESSÃO ARTERIAL E DA GLICEMIA.



O controle da mente, segundo dr. Carlos, pode ajudar no tratamento da depressão, no controle do estresse, da ansiedade, da pressão arterial e da glicemia. “Também melhora a qualidade do sono e contribui para aumentar o rendimento no trabalho e nos estudos”, diz ele.

Existem vários modelos de meditação, que podem ser realizados só ou com a ajuda de um profissional. O importante é encontrar um método que funcione para você e praticá-lo regularmente.

Para começar a meditar, é recomendado reservar de 5 a 10 minutos por dia em um local calmo, onde não será interrompido, e adotar uma postura confortável. Depois siga essas dicas: relaxe os ombros, mantenha a coluna reta, feche os olhos e respire profundamente algumas vezes. Isso acalma a mente.

Concentre-se na respiração e quando a mente divagar, traga a sua atenção de volta para a respiração. Ou ainda repita mentalmente a pergunta: “Qual será o meu próximo pensamento?”

Experimente. No início é comum perder o foco, mas depois a capacidade de concentração aumenta e com ela o equilíbrio interior.



PRATICANTE DE IOGA HÁ DOIS ANOS, BEATRIZ DIZ TER MAIS RESISTÊNCIA FÍSICA E CONTROLE EMOCIONAL

IOGA

A ioga é uma filosofia de vida nascida na Índia há mais de 5 mil anos. Há diferentes tipos de ioga, cada um com uma ênfase e um método. Mas a finalidade é a mesma: promover o autoconhecimento e a paz interior.

Esta prática traz benefícios para a saúde física e mental. Relaxa a mente, melhora a concentração e o equilíbrio emocional; aumenta a flexibilidade e a força muscular. “É excelente! Eu indico”, afirma Beatriz de Oliveira Castro Germano, especialista jurídica da Itaúsa.

Beatriz diz que sempre gostou de atividades relacionadas à harmonia entre corpo e mente, como a meditação. A ioga ela pratica há dois anos. A decisão foi motivada pela combinação de interesse pessoal, com isolamento social

no período de pandemia e o incentivo do programa Gympass, um benefício da Itaúsa para o bem-estar dos colaboradores.

A advogada é aluna da “Superioga”, modelo que reúne diferentes estilos desta arte. Os resultados, segundo ela, são mais resistência física e controle emocional para enfrentar os desafios profissionais e pessoais com mais disposição e equilíbrio.

“A ioga me traz muito para o momento presente”, destaca Beatriz, que também percebeu melhorias na qualidade do sono, na capacidade de concentração e no humor. Além disso, conta ela, pelo simples fato de prestar atenção na própria respiração muitos praticantes reaprendem a inspirar e expirar de forma correta e natural.

ESCRITA TERAPÊUTICA

Estudos têm mostrado que a escrita terapêutica pode trazer diversos benefícios para a saúde mental e física, incluindo aumento da imunidade e atenuação de dores e sintomas de doenças já diagnosticadas.

Ao escrever sobre os próprios pensamentos e sentimentos, a tendência é ganhar uma nova perspectiva dos problemas e aumentar o autoconhecimento. Esse exercício também pode ajudar a equilibrar as emoções e nos deixar mais conscientes sobre as circunstâncias em que elas afloram.

A prática diária da escrita terapêutica estimula ainda a criatividade, reduz o estresse e ajuda a organizar os pensamentos. Sem contar que este hábito contribui para melhorar o foco e

a nossa capacidade de comunicação. Outro benefício é que aumenta até as chances de evitar a procrastinação e alcançar metas.

Para começar a praticar a escrita terapêutica, basta ter papel e caneta à mão e dedicar alguns minutos por dia para escrever sobre o que estiver na mente, sem se preocupar com julgamentos ou regras gramaticais.

Há diversas formas de escrita terapêutica. Uma delas é a escrita livre sobre qualquer assunto que venha à mente. Outra é a escrita automática, que é deixar as palavras fluírem normalmente. Uma técnica bem conhecida é a do diário pessoal. Seja qual for o estilo, o que vale mesmo é experimentar e encontrar o que funciona melhor para você. Mas sempre prefira a escrita à mão, para se conectar mais com cérebro.

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