



A Reforma da Previdência e seus impactos Pág. 6

PORTOPREV EM NÚMEROS

Portoprev ultrapassou
meio bilhão de reais! **Pág. 3**

FINANÇAS PESSOAIS

Dicas de economia:
como cortar gastos em casa? **Pág. 10**



Fique atento Relatório Anual 2016

2016 FOI UM ANO REPLETO DE NOVIDADES E DE BONS RESULTADOS.

Podemos destacar, como os principais fatos do ano, a migração dos Participantes para o **Plano Portoprev II**, a publicação do novo portal dedicado à Educação Financeira e Previdenciária e a primeira pesquisa de satisfação com o atendimento da Portoprev, na qual 71% dos respondentes se consideraram satisfeitos com os nossos serviços.

Todos esses resultados obtidos, e muitas outras informações, tais como resultados das demonstrações contábeis, avaliações atuariais, evolução patrimonial etc., podem ser consultados em nosso Relatório Anual de Informações (RAI), documento obrigatório, que deve ser publicado em abril por todas as Entidades de Previdência.

O RELATÓRIO CONTÉM DUAS VERSÕES: MODELO COMPLETO E RESUMO.

| MODELO COMPLETO | RESUMO |
|--|---|
| <p>Contém as demonstrações contábeis e financeiras, acompanhadas do parecer dos auditores independentes, da avaliação e pareceres atuariais dos Planos de Benefícios, do parecer fiscal e da manifestação do Conselho Deliberativo. Este relatório contém, ainda, a situação atual dos Planos de Benefícios, os resultados dos investimentos do exercício anterior e o resumo da Política de Investimentos proposta para o exercício seguinte.</p> | <p>Contém informações que permitem a análise clara e precisa da situação patrimonial dos Planos, das Políticas de Investimentos e dos resultados dos investimentos, das despesas administrativas e com investimentos e da situação atuarial dos Planos de Benefícios.</p> |
| | |

Este relatório é uma ótima ferramenta para que os Participantes possam acompanhar o seu Plano de Previdência. Portanto, fiscalizar é sua parte também, nós estamos aqui para ajudá-lo a tirar as suas dúvidas e receber críticas, sugestões e elogios.

Acesse www.portoprev.org.br e consulte "Relatório Anual" na página principal.

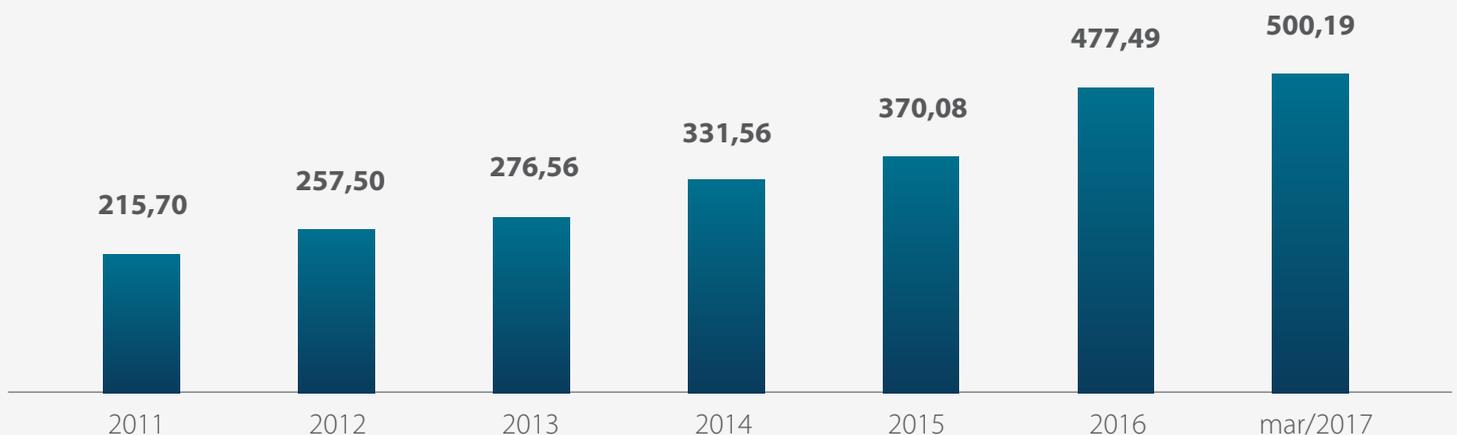
Lá você encontra o RAI 2016 e as versões anteriores. Boa leitura!



PORTOPREV ULTRAPASSOU MEIO BILHÃO DE REAIS!

A Portoprev atingiu, no mês março, a marca de R\$ 500 milhões em patrimônio. Este é um episódio muito importante na história da Portoprev, que completa 23 anos em 2017.

VEJA COMO TEM SIDO A EVOLUÇÃO DO PATRIMÔNIO, QUE PRATICAMENTE DOBROU NOS ÚLTIMOS CINCO ANOS:



Um fator que influenciou esta conquista foi o resultado dos investimentos no ano de 2016, principalmente por causa do segmento de Renda Variável que, de forma consolidada, registrou um resultado de 35,19%. A Renda Fixa também trouxe um retorno significativo de 18,74%.

Mas, você deve estar se perguntando: **O que a Portoprev faz, para retornar resultados relevantes?**

O processo para definir como os recursos dos Planos são investidos é complexo e envolve vários personagens: o AETQ*, o Gestor de Investimentos, a Consultoria Financeira, o Conselho Deliberativo, a Diretoria Executiva e o Conselho Fiscal, que têm papel fundamental para o alcance dos resultados.

VEJA COMO ISSO FUNCIONA, NESSE RESUMO:



*AETQ – Administrador Estatutário Tecnicamente Qualificado, que é o responsável pelos investimentos da Entidade.



Como vão as coisas por aqui?

(Por Braulia Novais)

Se alguém estivesse retornando hoje ao Brasil, e fizesse essa pergunta, como deveríamos responder? Por onde devemos começar? Pelo momento melancólico da economia, com poucos sinais de melhora da atividade econômica? Ou devemos abordar a questão da falência dos estados do Rio de Janeiro, Minas Gerais e Rio Grande do Sul? Se quisermos nos ater somente às preocupações com o cenário fiscal, podemos destacar que o Governo não tem certeza de contar com o apoio necessário para a aprovação da reforma da Previdência no plenário da Câmara, fruto da falta de capacidade do Presidente Michel Temer e equipe de explicar os motivos e os efeitos dessa reforma para a maioria da população, algo que pode agravar ainda mais o quadro econômico.

A boa notícia é que, dada a expectativa de completarmos o ano com inflação abaixo do centro da meta, o Copom (Comitê de Política Monetária) tem confirmado a contínua queda da taxa básica de juros (Selic), cuja última redução foi de 12,25% para 11,25%.

Voltando às notícias negativas, persiste a perspectiva de terminarmos o ano com o desemprego elevado e essa é, no final das contas, a pior parte de um momento como o que estamos vivendo, o de uma economia em recessão.

Os sinais são de que a confiança do mercado ainda não foi restabelecida, e que está em "compasso de espera", observando o imbróglio político e as definições das reformas (Trabalhista e da Previdência) para tomar decisões de investimento. Os custos elevados tornam o crédito inacessível, fontes tra-

dicionais de financiamento estão travadas, além do elevado grau de endividamento, que compromete o consumo de famílias e retarda a volta do crescimento do País.

E se essa pessoa, para quem você contou esses fatos, considerasse ficar no Brasil... Como ela deveria se preparar para os próximos meses do ano?

Em primeiro lugar, ela deve considerar que pode demorar cerca de oito meses para se colocar no mercado de trabalho, de acordo com estimativa realizada em 2016 pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), através de dados do IBGE. Desse modo, é essencial contar com uma reserva financeira e investir de forma conservadora, aproveitando ainda a oportunidade da taxa Selic que, embora em queda, ainda está em dois dígitos e, portanto, oferece retorno satisfatório para o curto prazo.

Em relação aos gastos, deve manter distância de pagamentos parcelados e privilegiar descontos à vista. Mesmo investida, a reserva é um recurso finito e não é o momento para ser otimista e acreditar que uma oportunidade pode surgir a qualquer tempo. Por outro lado, é o momento de investir em autodesenvolvimento, como em livros e cursos, que são importantes para se manter atualizado e enriquecer o currículo. Acima de tudo, é importante acompanhar de perto o noticiário e a evolução das discussões das reformas e das medidas de recuperação econômica. Este é o melhor conselho que podemos dar a alguém que ainda acredita que o Brasil é um país viável, e que vale a pena ficar e trabalhar aqui.

A Reforma da Previdência e seus impactos

(Por Guilherme Parra)



A reforma da Previdência Social é um assunto que está muito em evidência e com certeza nos atormenta uma grande dúvida: **realmente a reforma de Previdência é necessária?**

Prometo contar, por partes, para que você entenda os motivos pelos quais o Governo defende esta mudança, e posso afirmar que sim, ela é realmente necessária.

Segundo estatísticas do IBGE, teremos profundas mudanças na população brasileira nos próximos anos:



DIMINUIÇÃO DA QUANTIDADE DE FILHOS

Nos anos 1980, a média era de 4,4 filhos por mulher. Em 2016, este número passou a ser de 1,77 filhos por mulher e tende a diminuir, segundo o Instituto: em 2034, esta taxa será de 1,5 e ficará estacionada.



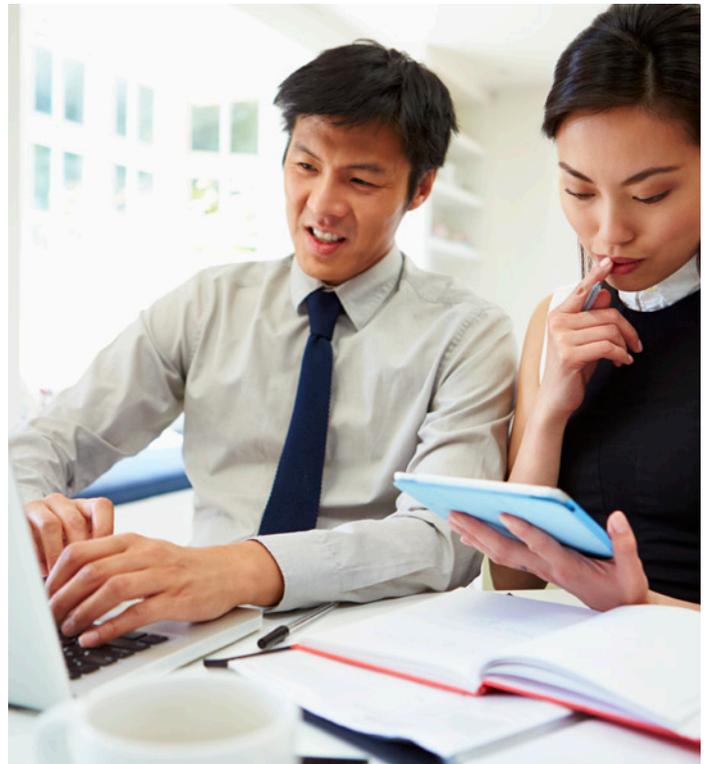
EXPECTATIVA DE VIDA AO NASCER

Hoje, com a evolução dos tratamentos médicos, melhoria da alimentação e tecnologia, as pessoas vivem mais tempo. Comparando os anos 1980 com o momento atual, a expectativa de vida passou de 62,7 anos para 75,2 anos. A previsão do IBGE é de que, em 2041, esta expectativa passe a ser de 81 anos em média.



(O MAIS IMPORTANTE) EM 2022 SERÁ O TÉRMINO DA JANELA DE OPORTUNIDADE

O que isso significa? Neste ano, segundo os estudos, haverá mais pessoas em idade de dependência (menos que 15 anos e mais que 64 anos) do que pessoas em condição produtiva (entre 15 e 64 anos).



Um aspecto importante a ser observado é de que o Regime da Previdência Social no Brasil, assim como em muitos países, é de repartição. Isso significa que a contribuição que você efetua para o INSS serve para pagamento de benefícios de pessoas que já estão recebendo suas aposentadorias.

Resumindo, não é possível manter o nível de benefícios oferecido no Brasil, com a tendência de aumento dos idosos e diminuição da população produtiva. Atualmente, são necessárias 4 pessoas contribuintes para 1 pessoa em benefício. O cenário atual, porém, é de 2,5 para cada pessoa em benefício e tende a piorar, conforme dito anteriormente.

Estaríamos condicionando as próximas gerações a pagarem uma conta "impagável".

Agora, com esse cenário em vista, vamos explicar as mudanças.

O Governo propôs medidas que estão na Proposta de Emenda Constitucional (PEC) 287/2016, que recentemente foi revisada (287-A/2016). Seus principais pontos estão na tabela a seguir:

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

| TEMA | COMO É HOJE | PROPOSTA PEC 297-A/2016 |
|-------------------------------------|---|--|
| Tipos de aposentadoria | <ul style="list-style-type: none"> • Aposentadoria por idade • Aposentadoria por tempo de contribuição • Aposentadoria Especial | <ul style="list-style-type: none"> • Aposentadoria "Programável" • Aposentadoria Especial |
| Idade Mínima | <ul style="list-style-type: none"> • Aposentadoria por tempo de contribuição: Não há • Aposentadoria por idade: 65 ano homens e 60 anos mulheres | Apenas existirá aposentadoria por idade: 65 anos homens e 62 anos mulheres |
| Tempo de Contribuição Mínimo | <ul style="list-style-type: none"> • Aposentadoria por tempo de contribuição: 35 anos homens e 30 anos mulheres • Aposentadoria por idade: 15 anos homens ou mulheres | Apenas existirá aposentadoria por idade: 25 anos homens e mulheres |
| Salário de Benefício (SB) | Média das 80% maiores contribuições desde julho de 1994 | Média de 100% das contribuições desde julho de 1994 |
| Valor do Benefício | <ul style="list-style-type: none"> • Aposentadoria por tempo de contribuição: 100% do SB aplicando-se o fator previdenciário • Aposentadoria por idade: 70% do SB + 1% por ano de contribuição até 100% | Apenas existirá aposentadoria por idade: 70% do SB +1,5% para cada ano que superar 25 anos contribuição; + 2% para o que superar 30 anos e; + 2,5% para o que superar 35 anos, até 100% |
| Aposentadoria Integral | <ul style="list-style-type: none"> • Aposentadoria por tempo de contribuição: Atingir a somatória 85/95 progressivo que é a soma da idade mais tempo de contribuição • Aposentadoria por idade: 30 anos de contribuição | Apenas existirá aposentadoria por idade: Aposentadoria integral com 40 anos de tempo de contribuição |

Fonte: <https://alestrazzi.jusbrasil.com.br/artigos/451670765/reforma-da-previdencia-2017-o-que-esta-acontecendo>

⊗ É MITO

Vou ter que trabalhar 49 anos para me aposentar. Isso não é verdade!

A principal mudança consiste em alterar o principal fato de direito ao benefício que, ao invés de tempo de contribuição, passará a ser idade mínima: 65 para homens e 63 para mulheres. Além disso, será necessário ter um mínimo de contribuição de 25 anos, independentemente do sexo. Ou seja, se tiver a idade e tempo de contribuição, poderá se aposentar, só não será pelo teto do INSS.

Eu estou próximo de me aposentar pela regra atual, o que muda?

Quem está próximo de conquistar o seu benefício de aposentadoria pelo INSS será enquadrado em algumas regras de transição:

1. Não haverá uma idade mínima para entrar na regra de transição.
2. Para se aposentar, será necessário cumprir um pedágio de 30% a mais de tempo de contribuição, sobre

o que falta para cumprir os 30 anos para mulheres e 35 anos para homens, obrigatórios pela regra atual.

3. Quem entrar na regra de transição terá uma idade mínima para se aposentar: 53 anos para mulheres e 55 para homens. Sobre esses limites, será acrescido um ano a cada dois anos, após a publicação da emenda constitucional, até o limite de 62 anos para mulheres e 65 para homens.

Para descomplicar, veja o exemplo que fizemos abaixo:

Tabela da idade mínima para benefício do INSS

| Ano | 2017 | 2020 | 2023 | 2026 | 2029 | 2032 | 2035 | 2038 | 2041 | 2044 | 2047 |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Mulher | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 62 |
| Homem | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |

| | Regra Atual | Pedágio | Ano que completa o Pedágio | Ano que poderá se aposentar |
|---|--|----------------------------|--|--|
|  50 anos Tempo de contribuição 30 anos | Tempo de contribuição 35 anos Tempo faltante 5 anos | 30% 1 ano e 6 meses | 2017 + 6 anos e 6 meses 2023 Idade: 56 anos e 6 meses Idade mínima necessária: 57 anos | Deverá aguardar a idade mínima necessária em 2023. Somente irá se aposentar em 2024, quando completa os 57 anos de idade. |
|  47 anos Tempo de contribuição 27 anos | Tempo de contribuição 30 anos Tempo faltante 3 anos | 30% 11 meses | 2017 + 3 anos e 11 meses 2021 Idade: 50 anos e 11 meses Idade mínima necessária: 54 anos | Deverá aguardar a idade mínima necessária em 2021. Somente irá se aposentar em 2025, quando completa os 54 anos de idade. |

Com esta reforma da Previdência em andamento, você se considera preparado para o futuro?

Começar a poupar para o amanhã se torna cada dia mais importante. Programe-se, veja se está contribuindo o suficiente para garantir uma aposentadoria mais tranquila, e conte aos seus amigos e familiares a importância do planejamento financeiro.



Dicas de economia: como cortar gastos em casa?

Em tempos de instabilidade na economia do País, o caminho é encontrar formas de cortar gastos em casa.

Como todo momento de dificuldade oferece grandes lições, que tal aproveitar esse aprendizado, transformando esse movimento de economia em casa em um hábito para sempre? Tudo o que for economizado pode ser poupado

para a realização de muitos objetivos, seja no curto, médio ou no longo prazo.

Você e seus familiares estão conseguindo economizar pra valer? **Confira algumas dicas e cuide muito bem do seu orçamento!**



Reduza o número de refeições fora de casa: além de fazer bem para o bolso, a medida traz grandes benefícios à saúde e, ainda, ajuda a reunir a família!



Experimente usar menos o seu carro: em pouco tempo, você vai sentir o alívio no seu orçamento, considerando menor gasto com combustível, estacionamento e até manutenção do veículo.



Avalie seu orçamento com atenção: verificando quais despesas podem ser eliminadas, mesmo que temporariamente, e as que você consegue reduzir. Analise seus hábitos: reveja ou substitua o plano da academia, observe como você utiliza seu dinheiro e se costuma comprar por impulso.



Capriche na economia de água e luz: observe o tempo no banho, feche a torneira enquanto ensaboa a louça, acumule roupas para lavar na máquina ou para passar tudo de uma vez. Substitua as lâmpadas pelas econômicas, procure manter a casa aberta para aproveitar a luz natural, desligue os eletroeletrônicos quando não estiver usando.



Avalie serviços contratados: assinatura de revista, serviços de TV a cabo, telefonia móvel e internet etc. São tantos os serviços pelos quais pagamos em nosso dia a dia, que nem nos damos conta. Verifique, um por um, a possibilidade de negociar preços, cogitando a troca de fornecedor ou de pacote, se valer a pena.



Na hora da compra

Chegado o momento de comprar algo, você pode adotar algumas medidas que farão a diferença no seu bolso. Cinco perguntas podem ajudar bastante nessa hora:

1. Você precisa mesmo comprar?

A primeira regra, antes de adquirir algo, é avaliar a real necessidade da compra. Nada de gastar seu dinheiro por impulso, se a intenção é justamente preservar seu bolso! Você adora ir às compras nos seus "dias de fúria"? Cuidado, isso pode ser sinal de consumo compulsivo.

2. O que está faltando?

Leve lista no supermercado e restrinja-se ao necessário, para evitar aquelas "comprinhas" por impulso. No caso de frutas, legumes e verduras, opte por consumir os produtos da estação, que têm melhor qualidade e menor preço!

3. Este é o melhor preço?

Pesquise! Vale fazer uma cotação na internet e visitar virtualmente algumas lojas, onde poderá "observar" o produto, as opções de modelos existentes e as vantagens, antes de chegar à conclusão. E mais: nada de fazer compras com pressa.

4. Dá para pechinchar?

Este é um direito seu. Verifique as condições de pagamento, os prazos, as facilidades e o desconto à vista. Negocie para valer, seu bolso agradece!

5. Qual a melhor forma de pagamento?

Se você estiver com contas em atraso ou com dificuldades financeiras, controle com mais rigor o uso do talão de cheques e dos cartões, de crédito ou de débito. Monitore realmente todos os gastos.

No caso de parcelamento no cartão de crédito, reflita muito bem sobre o impacto dessa decisão no seu orçamento e verifique se há incidência de juros. Procure pagar a fatura sempre em dia, no valor total.



MITOS E VERDADES DA DIETA ALIMENTAR SAUDÁVEL

A cada ano surge uma nova dieta, cria-se um novo “vilão” ou “mocinho” para a saúde. Há regimes radicais, que excluem uma série de itens da lista de uma alimentação saudável. Ovos, açúcar, café, carne, glúten, carboidratos, leite e derivados... Afinal, o que faz bem e o que faz mal à saúde? Confira alguns mitos e verdades.



Mito

Ovo tem muito colesterol

O ovo tem apenas 213 mg de colesterol/unidade, mas grande parte não é absorvido. A lecitina do ovo diminui a absorção do colesterol. Além disso, o ovo possui várias vitaminas do complexo B, A e D, zinco, fósforo, ácido fólico, todas bem importantes para o cérebro (formação de novos neurônios e capacidade cognitiva).



Verdade

Ingerir sempre os mesmos alimentos faz mal à saúde

A ingestão dos mesmos alimentos sem variação não irá fornecer todos os nutrientes essenciais ao corpo. Cada alimento contém vitaminas e minerais específicos, ao mesmo tempo em que apresenta deficiência de determinados nutrientes, os quais estão presentes em outros alimentos. Por isso, variar é importante.



Mito

Café faz mal à saúde

O café combate a fadiga e melhora a memória e a capacidade de concentração. Tem efeito analgésico e estimula a função renal. A dica é não exagerar na dose, ingerindo em torno de 2 a 3 xícaras ao dia.

**Verdade****Batata doce auxilia na redução de gordura abdominal**

Isso acontece mesmo, porque a batata doce é um alimento de baixo índice glicêmico: seus carboidratos são consumidos mais lentamente durante a digestão, o que nos dá uma sensação de saciedade por mais tempo.

A batata doce eleva lentamente a glicose sanguínea, fazendo com que o organismo produza menos insulina (hormônio que dificulta a quebra de gordura), evitando assim o acúmulo das “gordurinhas” no abdômen.

**Mito****Para emagrecer, não se deve ingerir carboidrato**

Para perder peso é necessário que haja um balanço energético negativo: gastar mais energia e consumir menos calorias. O carboidrato é a principal fonte de energia que garante força para os exercícios e deve ser consumido por quem pratica atividade física. O segredo é reduzir a ingestão à noite e escolher fontes de baixo índice glicêmico, como legumes, verduras, arroz integral e outros cereais integrais.

**Verdade****Comer fibras emagrece**

As fibras formam géis em contato com a água e causam dilatação do estômago, o que reduz a sensação de fome. Além disto, elas aceleram o trânsito intestinal, o que pode causar uma menor absorção principalmente de açúcares e gorduras.

**Mito****Alimentação não influencia surgimento da acne**

Os alimentos podem, sim, agravar o surgimento da acne. Os mais relacionados são: chocolate, produtos lácteos, alimentos gordurosos, açúcares.

**Verdade****Beber água antes, durante ou depois das refeições engorda**

A água dilata o estômago. Então, não é a água propriamente dita que engorda, mas a consequência dela, que é o aumento do volume do estômago. Por isso, o recomendável é beber só 40 minutos antes e 40 minutos depois das principais refeições.

**Mito****Comer de 3 em 3 horas engorda**

Ao contrário, emagrece! Quando você come 300g, 400g de comida, por exemplo, você ativa seu metabolismo, o seu corpo, a sua máquina. E quando você come uma fruta 3 horas depois, você também ativa esse sistema. Ou seja: o metabolismo será ativado 4, 5, 6 vezes por dia, fazendo com que você gaste mais calorias durante o dia e, conseqüentemente, perca mais peso.

**Verdade****Alimentos cozidos têm menos vitaminas**

Os alimentos perdem cerca de 20% das vitaminas no processo de cozimento.

PARA SABER MAIS SOBRE NUTRIÇÃO, ACESSE:**Associação Brasileira de Nutrição**

www.asbran.org.br/

Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição

www.sban.org.br/

Nutrição em Pauta

www.nutricaoempauta.com.br/

