

Plano
PORTOPREV

Plano
PORTOPREV II



Em que Plano estou? Série 1: Perfis de Investimento

FINANÇAS PESSOAIS

As emoções e o aspecto financeiro

Pág. 14

VIDA EM EQUILÍBRIO

Nomofobia: você está viciado no celular?

Pág. 16

Em que Plano estou?

A partir desta edição, vamos iniciar uma série de matérias para facilitar a sua compreensão sobre as diferenças entre os Planos PORTOPREV e PORTOPREV II, bem como ajudá-lo a localizar em qual Plano você está inscrito.

VEJA COMO É SIMPLES IDENTIFICAR QUAL É O SEU PLANO.

Primeiro acesse o nosso site www.portoprev.org.br
Você precisa entrar na “Área do Participante”.

Área do participante

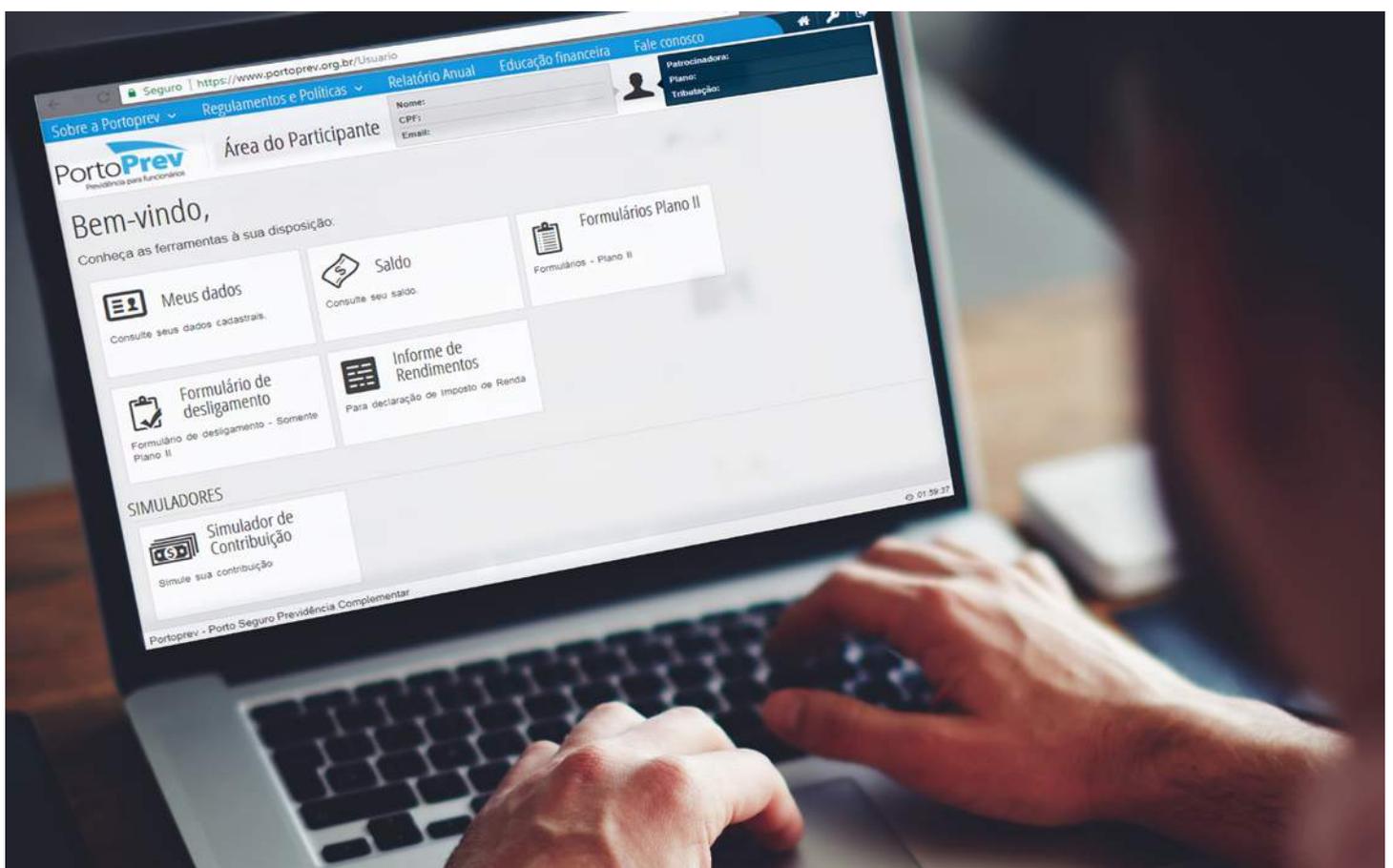
000.000.000-00

Digite seu CPF Digite sua senha

[Cadastre-se](#) [Esqueci a senha](#)

Se você nunca entrou na área do participante clique em cadastre-se, mas se já está cadastrado basta digitar os seus dados de acesso.

ESTA SERÁ A TELA INICIAL DA ÁREA DO PARTICIPANTE:





Para identificar o Plano que você está vinculado é simples, basta olhar no canto direito da tela, lá você vai encontrar o nome do Plano:

- Se estiver escrito PORTOPREV significa que você está vinculado ao plano original, que passamos a denominar de “Plano I”;

- Se estiver escrito PORTOPREV II significa que você está vinculado ao plano mais recente, que denominamos de “Plano II”.

Neste exemplo a Maria é participante do plano Portoprev II, sua patrocinadora é a Porto Seguro Cia e ela escolheu a Tabela Regressiva.

Nome: MARIA DA SILVA
CPF: 999.999.999-99
Email: maria.silva@e-mail.com.br



Patrocinadora: PORTO SEGURO COMPANHIA
Plano: PORTOPREV II
Tributação: Regressiva

Nesta primeira edição da série, vamos explicar as características de cada um dos Planos administrados pela PORTOPREV do ponto de vista dos investimentos, abordando os Perfis de Investimento de cada um dos Planos.

Antes de tudo precisamos explicar para você o que é um Perfil de Investimento e porque ele existe.

Pense em um parque de diversões. Existem pessoas que preferem se aventurar naquela super montanha russa, com muita adrenalina, outros preferem apenas ir com os filhos na roda gigante, ou até no famoso carrossel, sentindo-se confortáveis com pouca emoção.

O Perfil de Investimento é como você decide investir o seu dinheiro, assim como em um parque de diversões o que influenciará a opção será a sua tolerância ao risco. O que você prefere? Investir com emoção, ou será que não?

O QUE É RISCO AO INVESTIR?

O risco é não alcançar a rentabilidade esperada, ou perder uma parte do valor investido, mesmo sabendo que poderá recuperar depois.

COMO TUDO COMEÇOU.

Em 2012, quando a PORTOPREV passou a oferecer os perfis de investimento para escolha dos participantes, havia uma forte percepção de que a diversificação de investimentos era a solução para a rentabilidade futura, já que a taxa básica de juros, Selic, estava em declínio, sendo assim todos os perfis foram constituídos com alguma alocação em renda variável (ações).

Conheça os perfis a seguir.

Perfis de Investimento do Plano PORTOPREV



No Plano I os recursos dos participantes são aplicados em quatro modalidades de perfis de investimento, nomeados CONSERVADOR, MODERADO e ARROJADO, de acordo com o grau de alocação em renda variável. Em 2015, a PORTOPREV passou a oferecer aos participantes a modalidade de investimento com alocação somente em renda fixa, nomeada perfil ULTRACONSERVADOR, e desse modo atendeu à expectativa daqueles investidores com baixa tolerância ao risco da volatilidade do segmento de renda variável.

Conheça as principais características de cada perfil de investimento.

ULTRACONSERVADOR

Modalidade de investimento de baixo risco, em que as contribuições acumuladas são valorizadas de acordo com o movimento da taxa básica de juros, Selic (**100% em renda fixa**).

CONSERVADOR

Modalidade de investimento de baixo risco em que a maior parte dos recursos são aplicados em títulos de renda fixa, e uma pequena parcela em renda variável (de **95% a 99% em renda fixa** e de **1% a 5% em renda variável**).

MODERADO

Modalidade de investimento de médio risco em que as contribuições acumuladas são valorizadas por meio de uma combinação de alocação entre renda variável e renda fixa, com potencial de valorização superior à modalidade conservadora, mas que também apresenta a possibilidade de perda maior, correspondente ao patrimônio investido (de **85% a 91% em renda fixa** e de **9% a 15% em renda variável**).

ARROJADO

Modalidade de investimento de maior risco que a moderada em que as contribuições acumuladas são valorizadas por meio de uma alocação com preponderância em renda variável (ações). O investidor arrojado é aquele que busca maior acumulação de recursos no futuro e para isso está disposto a aceitar as oscilações, ou os movimentos do mercado de ações de curto prazo, pois sabe que há maior potencial de rentabilidade no longo prazo, mas também está ciente de que a possibilidade de perda, inclusive do principal, é proporcionalmente mais elevada (de **70% a 82% em renda fixa** e de **18% a 30% em renda variável**).

Perfis de Investimento do Plano PORTOPREV II



Em 2016, os participantes inscritos no Plano II passaram a contar com a possibilidade de aplicar seus recursos em três modalidades de perfis de investimento nomeados CONSERVADOR II, MODERADO II e ARROJADO II. Com algumas características em comum em relação aos perfis de investimento do Plano I e outras bem específicas, os perfis de investimento do Plano II representam uma continuidade na busca por oferecer mais diversificação nos investimentos.

Conheça as principais características de cada perfil de investimento.

CONSERVADOR II

Modalidade de investimento de baixo risco, em que as contribuições acumuladas são valorizadas de acordo com o movimento da taxa básica de juros, Selic. **(100% em renda fixa)**.

MODERADO II

Modalidade de investimento de médio risco em que as contribuições acumuladas são valorizadas de acordo com o movimento das taxas de juros. Nessa modalidade, os recursos são aplicados em títulos de renda fixa, com pre-

ponderância em títulos públicos do governo, mas com exposição a títulos indexados ao Tesouro IPCA/NTN-B, que apresenta grau de volatilidade maior. Este perfil é indicado para quem possui maior tolerância ao risco de variações de rentabilidade, pois busca constituir uma reserva financeira com potencial de valorização superior à modalidade conservadora, mas que precisa considerar a possibilidade de perda de patrimônio **(100% em renda fixa)**.

ARROJADO II

Modalidade de investimento de maior risco em que as contribuições acumuladas são valorizadas por meio de uma alocação com preponderância em renda variável (ações). O investidor arrojado é aquele que busca maior acumulação de recursos no futuro e para isso está disposto a aceitar as oscilações ou os movimentos do mercado de ações de curto prazo, pois sabe que há maior potencial de rentabilidade no longo prazo, mas também está ciente de que a possibilidade de perda, inclusive do principal, é mais elevada (de **70% a 92% em renda fixa** e de **8% a 30% em renda variável**).

A escolha por uma modalidade de perfil não é definitiva e pode ser alterada a qualquer tempo.

A escolha por uma modalidade de perfil não é definitiva e pode ser alterada a qualquer tempo. Consulte no site www.portoprev.org.br o espaço “Educação Financeira” e conheça o vídeo INVESTIMENTOS, ele foi desenvolvido para ajudar você a escolher uma modalidade de investimento mais aderente ao seu perfil de risco.

The screenshot shows a web browser window with the URL www.portoprev.org.br/EducacaoFinanceira/#videos. The navigation menu includes: PROGRAMA, ESPAÇO PORTOPREV, GUIA FINANCEIRO, PLANEJE-SE, VÍDEOS, PERGUNTAS FREQUENTES, GLOSSÁRIO, CONTATO, and PESQUISAR. The main content area is titled "Vídeos" and features a video player. The video content includes the text "IBOVESPA" at the top, a large blue speech bubble with "LIMITE IBC 15", a hand holding a play button, and a cartoon character pointing to a bar chart. Below the video, the text "E sempre respeitando o limite estipulado." is visible. The video is labeled "INVESTIMENTOS" and "ADESÃO". Navigation buttons for "Anterior" and "Próximo" are located below the video player.

Acompanhe regularmente o desempenho da rentabilidade dos perfis de investimento, mas saiba que os resultados obtidos pela PORTOPREV no passado não representam garantia de rentabilidade no futuro, e quanto maior a exposição ao risco em Renda Variável, maiores as possibilidades de ganho ou de perda, condição que deve ser seriamente considerada antes de realizar uma nova opção.

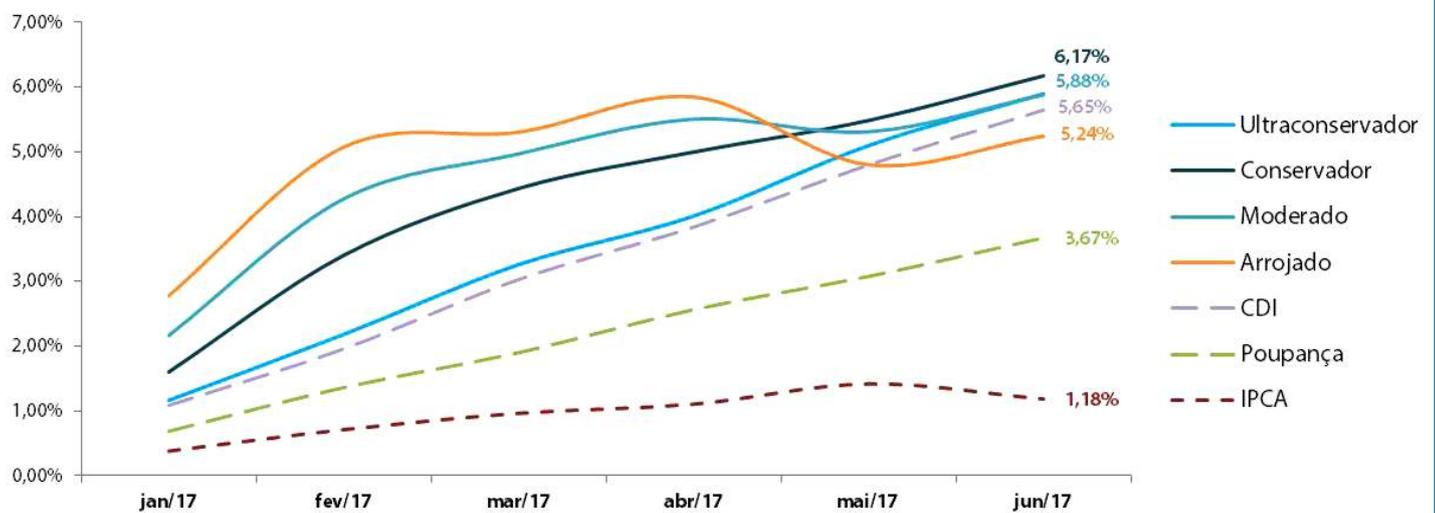
PORTOPREV EM NÚMEROS

RENTABILIDADE ACUMULADA DO PRIMEIRO SEMESTRE

PLANO I

Todos os perfis de investimento superaram os resultados acumulados de poupança e inflação.

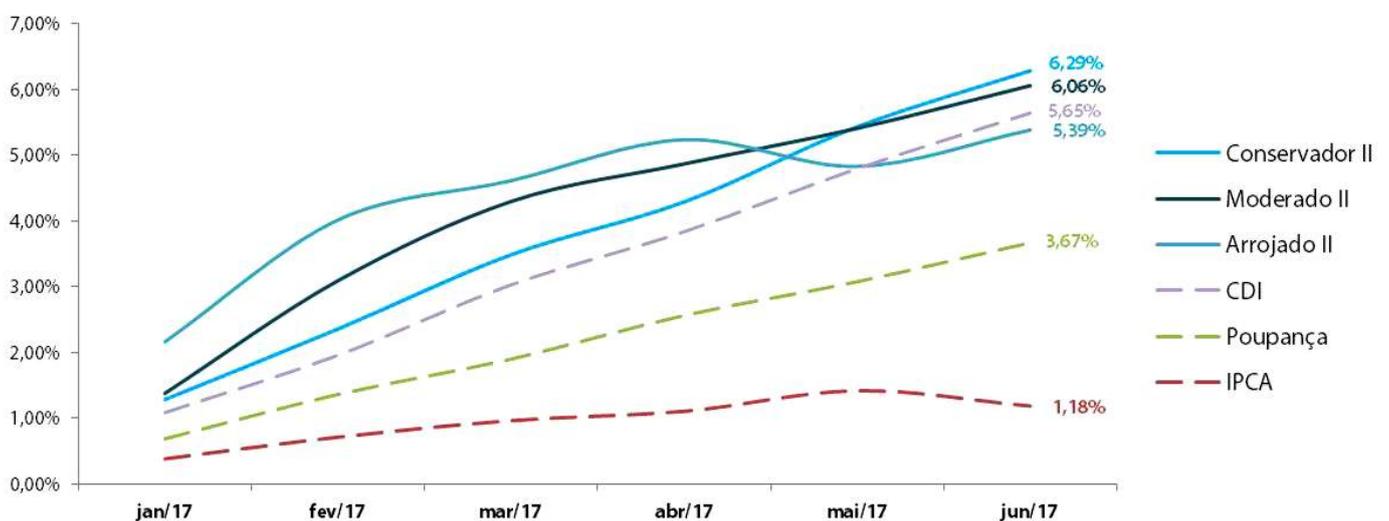
Se compararmos com o indicador do CDI apenas o perfil Arrojado ficou um pouco abaixo (0,41%), porém alcançou um resultado de 4,06 pontos percentuais superiores a inflação do mesmo período.



PLANO II

Assim como no Plano I, todos os perfis do Plano II superaram os resultados acumulados de poupança e inflação.

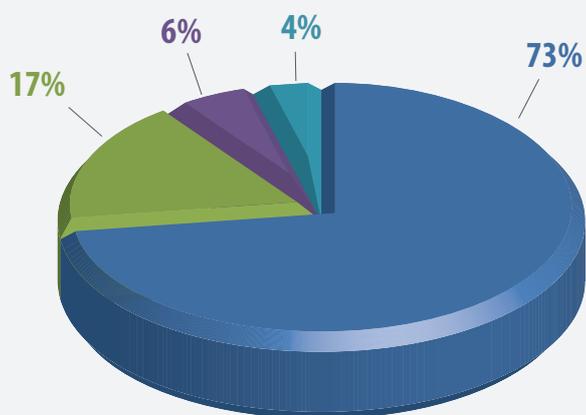
O Perfil Arrojado II assim como no Plano I também registrou uma diferença para o CDI, porém um pouco menor 0,26% e registrando uma superioridade de 4,21 pontos percentuais em relação a inflação apurada no período.



COMO É A DISTRIBUIÇÃO DO PATRIMÔNIO DA PORTOPREV?

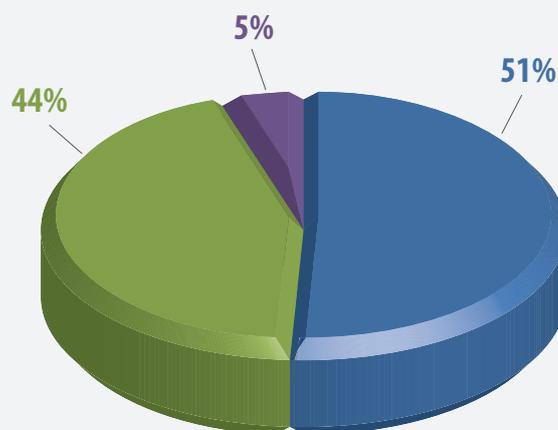
PLANO I

- Ultraconservador
- Conservador
- Moderado
- Arrojado



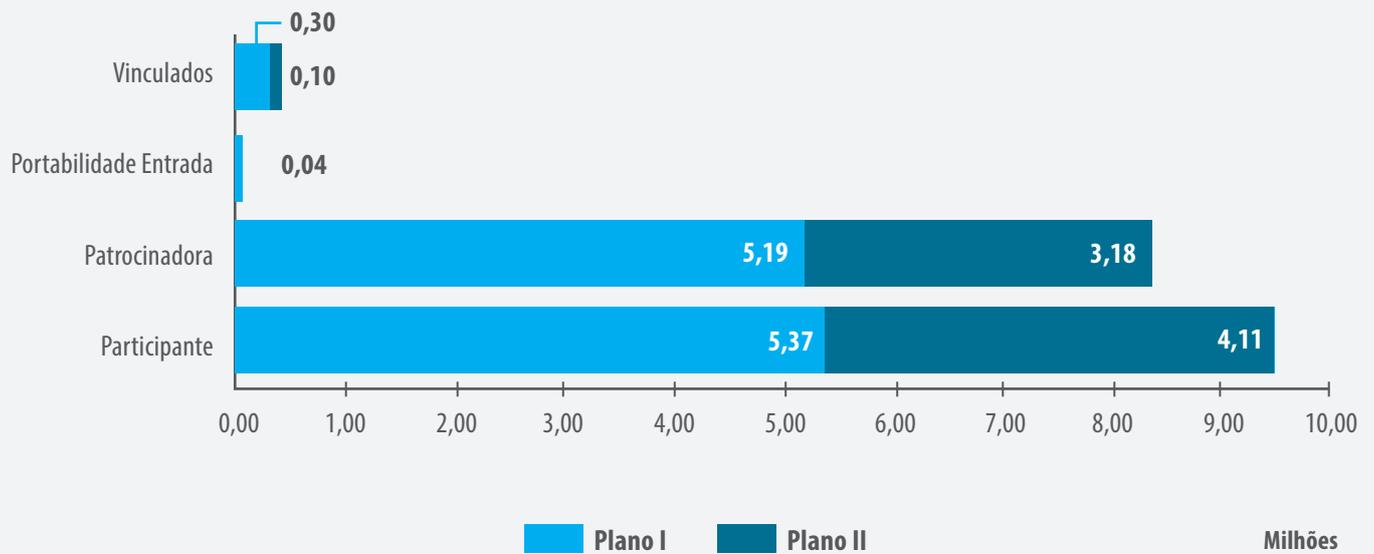
PLANO II

- Conservador II
- Moderado II
- Arrojado II

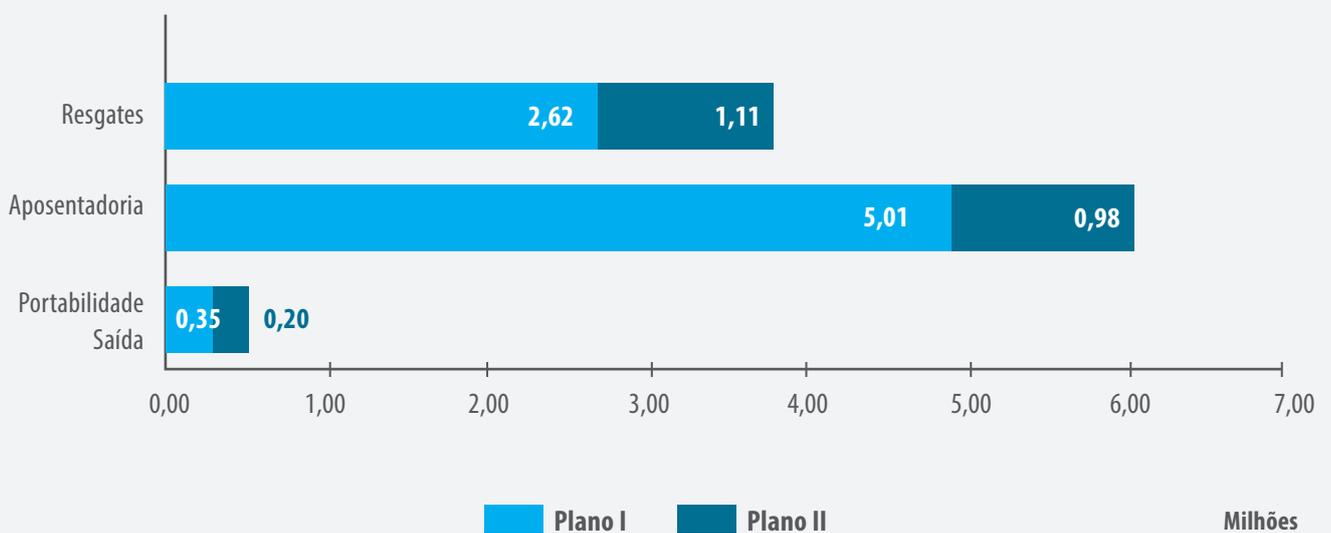




QUANTO A PORTOPREV ARRECADOU NO PRIMEIRO SEMESTRE?



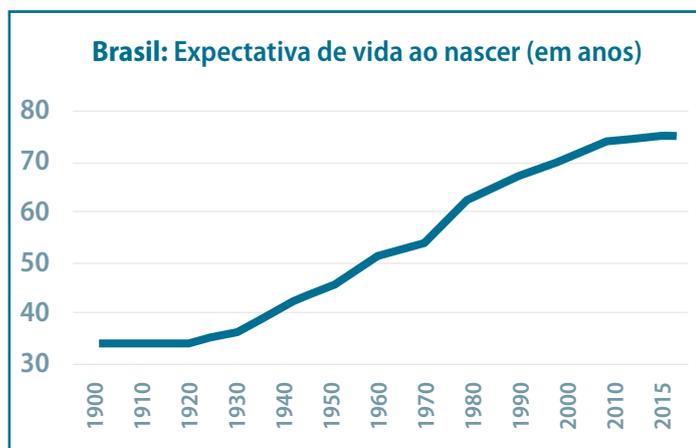
QUANTO A PORTOPREV PAGOU DE BENEFÍCIOS NO PRIMEIRO SEMESTRE?



CENÁRIO FINANCEIRO

Por **José Antonio Pena Garcia**
Economista Chefe na Porto Investimentos

Segundo o IBGE, no início do século passado, a expectativa de vida ao nascer do brasileiro era em média de 33,7 anos. Cinquenta anos depois, pouco mais de 45 anos. Avanços nos sistemas públicos de saúde e saneamento (ainda que inferiores e insuficientes ao que seria desejável), os progressos da medicina e novas descobertas de medicamentos levaram esse valor aos atuais 75,5 anos, uma melhora expressiva.



Isso, por si só, já deveria ser suficiente para despertar entre nós uma maior necessidade de poupar para um futuro mais longo. Além disso, porém, há que se considerar que para aqueles que hoje têm 30 anos, sua expectativa de sobrevivência é de mais 48,1 anos, ou seja, em média, devem viver até os 78,1 anos. Já os indivíduos que hoje tem 50 anos, devem viver em média até os 80,2 anos.

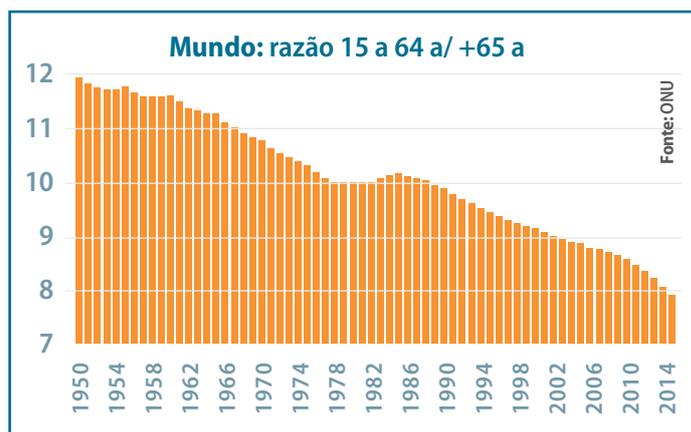
Uma vez que vamos viver por mais tempo, é mais que óbvio que construir uma poupança para financiar essa última fase de nossas vidas é de suma importância, ainda mais diante das cada vez maiores restrições e limitações do sistema público de previdência. Os debates atuais sobre a reforma previdenciária evidenciam que é sensato que se invista em previdência complementar, sob pena de comprometer em

muito o padrão de vida durante o período (cada vez mais longo) de aposentadoria.

Talvez essas informações já sejam de conhecimento da maioria de nossos leitores. Se for esse o caso, o custo de aborrecê-los com algo já sabido será, de qualquer maneira, superado pela conscientização de que investir na formação de uma poupança previdenciária trará grandes benefícios futuros, ainda que às custas de alguns sacrifícios no curto prazo (afinal, poupar significa adiar a satisfação de desejos atuais para o futuro).

Se esse quadro brasileiro pode ser de conhecimento geral (será mesmo?), talvez seja do conhecimento de poucos que essa dinâmica demográfica é um fenômeno que vai além das nossas fronteiras. Em outras palavras, o envelhecimento da população é um fenômeno global.

Segundo o departamento de população da Nações Unidas (ONU), em 1950 havia no mundo cerca de 12 pessoas entre 15 a 64 anos (normalmente considerada como idade ativa) para cada 1 pessoa como 65 ou mais anos (neste caso, convencionalmente chamados de inativos). Em 2015, essa relação caiu abaixo de 8x1. E há mais: também segundo a ONU, neste mesmo ano de 2015, a taxa de crescimento anual da população mundial daquela primeira faixa etária (15 a 64 a) foi de 1,1%. Já o segundo grupo etário cresceu a um ritmo anual de 3,2%!





A esta altura, nossos leitores já se deram conta que provavelmente diversos países mundo afora estão – ou deveriam estar – tratando de reformar seus respectivos sistemas previdenciários para se adequar à nova realidade demográfica mundial, em que se vive cada vez mais.

Mas o ponto aqui vai além dessa relação demografia x previdência. Com um crescimento menor da população em idade ativa, é de se esperar que os países que passam por esse movimento (na verdade, a maior parte do mundo, com as devidas exceções de praxe), enfrentem uma desaceleração de seu ritmo de crescimento econômico, diante de um menor ritmo de expansão da oferta de mão-de-obra, que por seu lado, também representa uma menor taxa de expansão do número de consumidores.

Essa combinação de menor crescimento prospectivo do crescimento mundial com uma maior poupança em função da necessidade de preservar fundos para financiar uma vida mais longa, tem implicações potencialmente profundas na definição das taxas de juros globais ao longo dos próximos anos e décadas.

Esse cenário obviamente terá impacto sobre a formação das taxas de juros no Brasil. Naturalmente, há fatores domésticos que se somam ao juro médio internacional e definem o tamanho do juro local. De qualquer maneira, é mais que razoável imaginar que taxas baixas de juros no exterior contribuam para limitar o nível do juro no Brasil. Mais ainda, se atacarmos alguns dos profundos desequilíbrios nacionais, sobretudo no que tange às contas públicas, é bastante possível que a distância entre os juros locais e os externos possa ser reduzida no futuro.

E o que isso tem a ver com nossas decisões de investimento, especialmente de longo prazo, como é o caso da previdência? Juros menores favorecem o crescimento econômico, o que é positivo. Mas para poupadores, significa um crescimento mais lento da renda acumulada. Com essa perspectiva, resta poupar montantes maiores para compensar juros menores. E para aqueles que ainda não iniciaram a formação de seu “pé de meia” financeiro, é mais que hora para começá-lo.

FUNDOS DE PENSÃO NO BRASIL

Apoio ao planejamento da aposentadoria



As recentes notícias sobre a Reforma da Previdência reforçam a necessidade de cada brasileiro pensar melhor sobre o futuro e a sua aposentadoria. Pesquisa realizada pela consultoria Mercer Gama revela que a queda de renda para quem não poupa para a aposentadoria e depende exclusivamente da Previdência Social, pode ser de até 74,5%.

Ainda de acordo com este estudo, o crescimento das despesas na velhice e a obrigação de sustentar cônjuges, filhos e netos levam os aposentados a voltar a trabalhar ou adiar a aposentadoria.

Segundo dados do BID (Banco Interamericano de Desenvolvimento), hoje a proporção é de 10 trabalhadores em

potencial para cada aposentado. Em 2050, será de três trabalhadores potenciais para cada aposentado.

O Brasil tem hoje 18,5 milhões de aposentados. Porém, conforme dados do INSS, 25% dos aposentados hoje no País trabalham.

Planejar mais para viver melhor!

Dedicar-se ao planejamento financeiro, de forma a acumular recursos para essa etapa da vida, torna-se fundamental.

Os planos de previdência complementar são um caminho para poupar para o futuro. Com contribuições mensais, é possível guardar dinheiro para a aposentadoria. Os fundos de pensão, ou planos fechados de previdência, oferecem diversas vantagens, proporcionando excelente oportunidade de poupar.

Como as EFPCs (Entidades Fechadas de Previdência Complementar) não têm fins lucrativos, os custos (taxas de administração e de carregamento) para o Participante (funcionário da empresa) são bem menores.

Grandes empresas têm oferecido este benefício, tornando-se um diferencial para a captação e retenção de talentos. Em contrapartida, o trabalhador que adere ao Plano (Participante) conta com a tranquilidade de ter seu dinheiro investido e gerido por uma equipe altamente capacitada. Há ainda o apoio da Patrocinadora (empresa), que contribui junto com ele.

Esse é o caso da Porto Seguro, que oferece o plano de previdência aos funcionários das empresas Patrocinadoras, por meio da Portoprev. A adesão é facultativa e quando o funcionário faz a sua inscrição passa a contribuir com um valor mensal em folha de pagamento, além disso conta com a Contribuição Normal da Patrocinadora, de valor correspondente a 100% de sua Contribuição Básica⁽¹⁾.

E mais! Como apoio ao seu planejamento financeiro, recebe informações de qualidade, além de ter seu dinheiro investido em uma instituição séria, patrocinada por empresas sólidas, de alta reputação, padrões éticos e os melhores níveis de governança corporativa. Você só tem a ganhar!



FUNDOS DE PENSÃO EM NÚMEROS

Segundo dados da Abrapp, divulgados em abril deste ano, os ativos das EFPCs (Entidades Fechadas de Previdência Complementar) atingiram R\$ 812 bilhões no primeiro trimestre de 2017, representando 12,8% do PIB.

Quantidade de ENTIDADES:

270, sendo 167 delas com patrocínio privado.

Número de PARTICIPANTES ATIVOS:

2.560.397

Número de DEPENDENTES:

3.955.191

Número de ASSISTIDOS:

752.942

Fonte: Consolidado Abrapp abril/2017

⁽¹⁾ A contribuição básica é definida de acordo com o Regulamento do Plano a qual o participante estiver inscrito.



Entenda como as emoções **AFETAM SEU PLANEJAMENTO**

Você já parou para pensar como as emoções podem afetar sua vida financeira? As finanças comportamentais têm justamente procurado entender o comportamento dos indivíduos, diante das decisões financeiras.

Tanto na hora de consumir, quanto de investir, as emoções podem interferir nos resultados. Veja alguns exemplos e procure se controlar, visando proteger seu orçamento e o seu planejamento financeiro.

COMPRAR PARA RELAXAR

Cuidado! As compras não devem ser adotadas como terapia, pois podem gerar, ao longo do tempo, o consumo compulsivo ligado, geralmente, às sensações de frustração, carência, estresse, desapontamento e solidão.

PREMIAÇÃO PARA OS FILHOS

Sentindo-se culpados, para compensar sua ausência no dia a dia, muitos pais procuram presentear seus filhos fora de hora. Muito cuidado com essa estratégia. Ao fortalecer o conceito de que “tudo se compra”, os pais transmitem aos seus filhos um péssimo hábito.

CUIDADO COM AS IDEIAS FIXAS

Se você decidiu comprar algo e, mesmo tendo pesquisado e ouvido várias opiniões contrárias, prefere obedecer à sua vontade e razão, fique atento: pode estar fazendo um péssimo negócio.

Procure pensar melhor a respeito, buscar mais informações antes de qualquer decisão.

TUDO EM NOME DA PRESSA

Se você dispõe de pouco tempo para fazer determinada compra, pare, pense e se organize, definindo em casa exatamente o que precisa comprar e o que pode ser deixado para depois.

Com pressa, você acaba comprando mal e pagando caro. Isso porque não consegue negociar, pesquisar e pechinchar, pontos fundamentais para realizar um bom negócio.

VOCÊ MERECE!

Nada de comprar demais e assumir dívidas sem controle com a justificativa de que você e sua família merecem o “melhor”. Não arrume desculpas para gastar mais do que deve!

Pense no seu bolso, nas suas reais condições e tenha cautela: você merece tranquilidade, merece planejar seu futuro e curtir a vida.

FUJA DO EFEITO MANADA

Trata-se de tomar decisões baseadas no comportamento de outras pessoas. Se todo mundo faz, você acaba fazendo também. Isso acontece muito em promoções: ao ver as pessoas comprando, você acaba aproveitando a oportunidade também, mesmo sem precisar do produto.

PROCRASTINAÇÃO

É a mania de adiar decisões, como na dieta. O famoso “amanhã eu começo!” Organize sua vida financeira o quanto antes. As pessoas costumam procrastinar o seu planejamento financeiro, porque tomar decisões envolve uma série de fatores:

1. Você precisa ser determinado e se dedicar à tarefa;
2. Deve abrir mão de algo hoje, por um objetivo futuro;
3. Tem que ser organizado para compor seu orçamento;
4. Deve ter objetivos claros;
5. Precisa ter disciplina para colocar seu plano em prática.

EMOÇÕES X INVESTIMENTOS

Vários estudos têm mostrado o quanto fatores emocionais podem afetar a tomada de decisão na hora de investir.

O viés do investidor pode ser descrito como a incapacidade de refletir de maneira clara sobre suas decisões de investimento. Veja algumas situações:

- **Excesso de autoconfiança:** o investidor excessivamente confiante tende a tomar decisões precipitadas pelo simples fato de que está sob a ilusão de que tem todo o conhecimento necessário e pode controlar a situação. Em geral, são investidores que negociam frequentemente suas aplicações e estão mais propensos a correr riscos.
- **Apego excessivo:** muitos investidores acabam se apegando a um tipo de aplicação e, por conta disso, não

conseguem avaliá-la de forma clara, passando a enfatizar apenas o lado bom da opção, ignorando suas desvantagens. Quer um exemplo? Essa tendência é bastante comum no caso de imóveis onde, por apego emocional, deixa-se de fazer uma análise clara do investimento. É o caso de uma casa que está na família há algumas gerações. Vendê-la se torna uma alternativa fora de questão, mesmo que, financeiramente, represente um excelente negócio.

- **Incapacidade de mudar:** todo investidor deve ser consistente com a estratégia que definiu. Isso não significa, porém, continuar nessa trajetória pelo resto da vida! É importante rever, de tempos em tempos, sua decisão de investimento.

Para saber mais sobre o tema, acompanhe alguns estudos da CVM em:

Série CVM Comportamental

www.investidor.gov.br/publicacao/ListaCVMComportamental.html



NOMOFOBIA: VOCÊ ESTÁ VICIADO NO CELULAR?

Nas filas, praças de alimentação dos shoppings, pontos turísticos, bares, restaurantes, teatro e até dentro do cinema (antes, ou depois da sessão!), a grande maioria das pessoas segue mexendo em seus celulares, fazendo as famosas “selfies” e publicando “posts” sobre sua rotina. Segundo a União Internacional de Telecomunicações (UIT) já são mais de 7 bilhões de aparelhos celulares em uso no mundo

Tanta tecnologia deu origem à nomofobia, termo criado no Reino Unido para descrever o pavor de ficar sem celular. O transtorno está associado também ao medo de ficar sem notebooks, ou outros aparelhos portáteis de comunicação.

OS SINTOMAS DA NOMOFOBIA

Medo, ansiedade, estresse e ataques de pânico ao pensar em sair sem celular. Os sintomas podem levar a outros efeitos colaterais, como tremores, sudorese, tontura, dificuldade em respirar, náuseas, dor no peito, aceleração da

frequência cardíaca. Isso sem falar no desespero ao perder a cobertura móvel, ou ao visitar algum local sem Wi-Fi.

A psicóloga Anna Lúcia Spear King, pesquisadora do Instituto de Psiquiatria (Ipub-UFRJ) é autora do livro “Nomofobia”, em parceria com Eduardo Guedes, pioneiro no Brasil com o estudo de transtornos de dependência de redes sociais.

Ambos fundaram o Instituto Delete, primeiro núcleo no Brasil especializado em Detox Digital e institucionalizado na UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro). Nos últimos três anos, pelo menos 500 pessoas com sintomas de dependência tecnológica passaram pela unidade, localizada no Campus da Praia Vermelha, no Rio de Janeiro.

No site www.institutodelete.com, há testes que medem o grau de dependência de celular e outros aparelhos tecnológicos.

www.institutodelete.com

10 PASSOS PARA A DESINTOXICAÇÃO DIGITAL

Fonte: Instituto Delete

1. Tenha bom senso para que o uso das tecnologias não se torne abusivo no cotidiano;
2. Fique atento às consequências físicas (privação de sono, dores na coluna, problemas de visão) e psicológicas (depressão, angústia, ansiedade) devido ao uso abusivo das tecnologias;
3. Dose o uso de tecnologias no cotidiano. Verifique se seu desempenho acadêmico, no trabalho, na família, ou pessoal estão sendo prejudicados pelo uso abusivo das tecnologias;
4. Não troque atividades, compromissos ou encontros ao ar livre para ficar conectado às tecnologias;
5. Reflita sobre seus hábitos cotidianos e faça diferente;
6. Prefira uma vida social real à virtual. Escolha relacionamentos e amizades reais ao invés de virtuais;
7. Pratique exercícios físicos regularmente. Crie intervalos regulares durante o uso das tecnologias fazendo alongamentos;
8. Não abale o seu humor com publicações virtuais. Não acredite em tudo o que é postado e cuidado com o que você publica na internet;
9. Valorize suas relações pessoais, sociais e familiares. Não troque estas relações no dia a dia para ficar utilizando as tecnologias;
10. Jogue o lixo eletrônico no local correto. Pense no meio ambiente, recicle os aparelhos fora de uso e evite a troca frequente sem necessidade.



ESPAÇO DO PARTICIPANTE

O tema **Nomofobia** é uma contribuição originada do programa **“Porto Ideias”**, cujo autor foi **Fernando Bruno dos Santos**, atualmente coordenador da área de Segurança da Informação.

Em função de sua atuação profissional e ao observar o efeito das tecnologias na rotina com seus filhos, Fernando Bruno complementa esta matéria com sua visão sobre o tema.

“Nomofobia é um novo termo, do inglês “No Mobile Fobia”, ou seja desconforto ou angústia resultante da incapacidade de comunicação através de dispositivos móveis.

Quem nunca ouviu que os celulares são considerados uma extensão do nosso corpo? Será que esta situação é benéfica? Quais são os pontos de atenção para esta afirmação?

Comecei a me preocupar com este tema vendo meus filhos de 6 e 3 anos de idade extremamente conectados, e com muita facilidade de manuseio dos dispositivos móveis, e convivendo com tudo isso comecei a perceber uma certa dependência deles em suas brincadeiras.

Depois de observar isto em minha casa, comecei a notar o mesmo no trabalho, onde as pessoas em interações, como reuniões, ou em um bate papo no café, deixam de prestar atenção na conversa pelo simples fato do celular vibrar. E isto vem se agravando muito com o uso dos relógios inteligentes (Smart Watch). Este tipo de situação nos faz dispersar do assunto tratado e estamos nos tornando menos eficientes na resolução de problemas dentro da empresa. Será que somos realmente multitarefas?

Além da dispersão, pelo uso do celular a todo momento, temos outras complicações, como a interferência do nosso descanso.

Simon Sinek, orador motivacional e consultor de marketing, além de escritor de best sellers, trata em um vídeo a questão da dependência do uso do celular. Também fala sobre a troca do celular pelo despertador, pois o simples fato do celular estar ao lado da cama e receber uma mensagem trás implicações diretamente em nosso sono, pois o cérebro entende que é um alerta e se torna ativo.

E o problema agora não é mais só o celular, mas todos os dispositivos, que de alguma forma se conectam na internet, como TVs, Lâmpadas, relógios, carros, etc. E como podemos nos proteger desta epidemia?

SEGUEM ALGUMAS DICAS:

- a) Não leve o celular para reuniões, ou outras situações que exigem concentração máxima;
- b) Na escola, mantenha o celular dentro da mochila, preferencialmente desligado. Deixe para consultá-lo no intervalo e eleja o quê, de fato, é importante para responder de imediato;
- c) Quando estiver em casa, procure se manter afastado de seu celular;
- d) Não deixe o celular no criado mudo e não o use como despertador;
- e) Não o leve à mesa durante as refeições;

Mas a dica de ouro é interagir olho no olho com seus colegas de trabalho, colegas de escola e familiares.”

O psicólogo Cristiano Nabuco, coordenador do Grupo de Dependências Tecnológicas do Programa Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI), do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, explica com detalhes em algumas publicações os transtornos causados pela vida moderna conectada.

www.boavontade.com/pt/tecnologia/o-que-e-nomofobia

Vídeos sugeridos

Simon Sinek:

<https://www.youtube.com/watch?v=AlhLXwzJqFg>

<http://aconteceagora.com.br/como-o-seu-celular-esta-te-impedindo-de-viver/>

Vídeo sobre internet das coisas do Cert.br (<https://www.youtube.com/watch?v=jlkvzcG1UMk>)