



Confira o Relatório Anual 2017

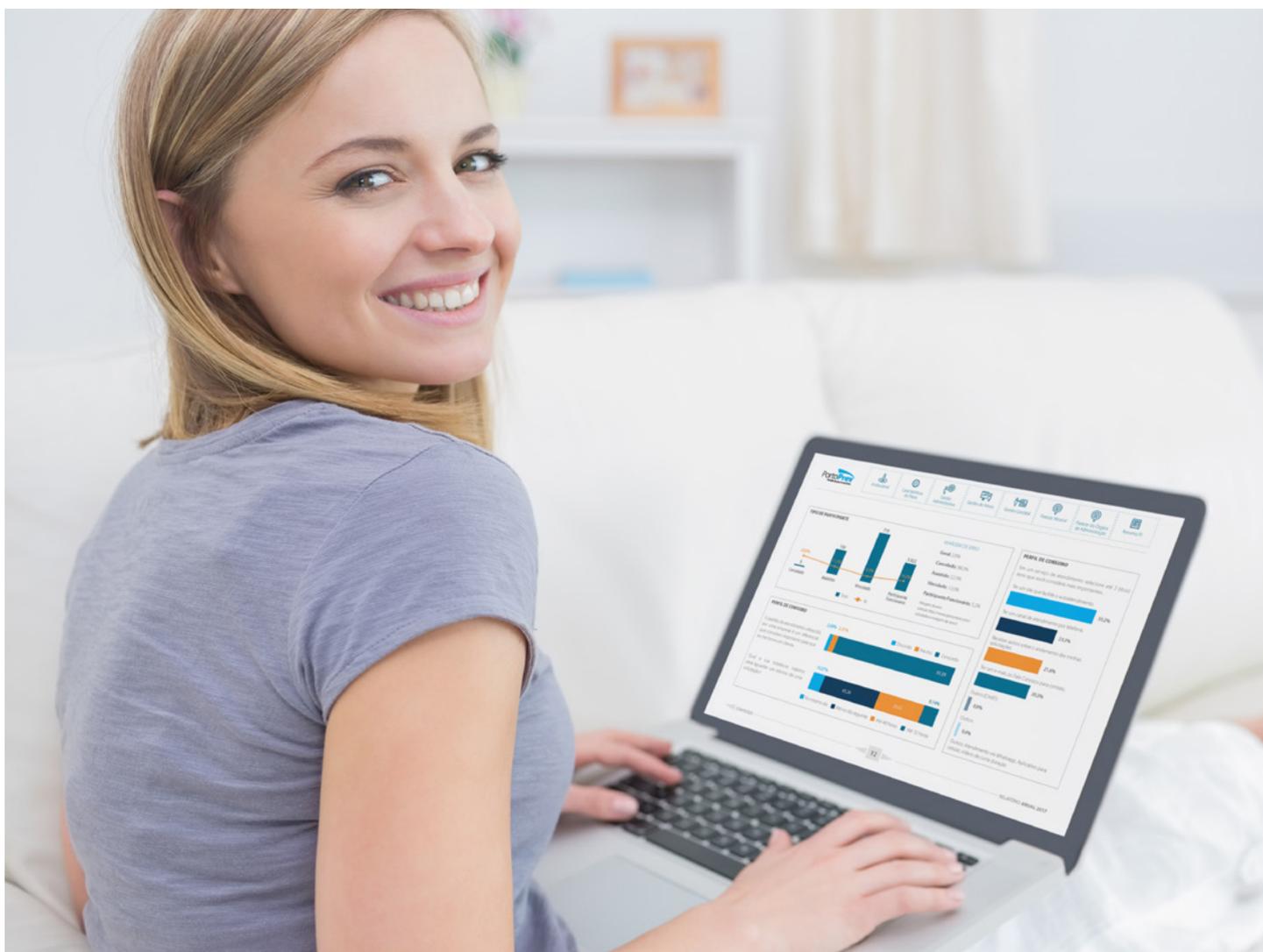
EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

Evite erros no planejamento da sua aposentadoria Pág. 7

FINANÇAS PESSOAIS

Como controlar os gastos invisíveis?
Pág. 9

Confira o Relatório Anual 2017



A PORTOPREV divulga anualmente o seu Relatório Anual de Informações (RAI) com o objetivo de relatar os fatos mais relevantes do período, além dos principais avanços, conquistas e resultados alcançados.

Neste ano, o relatório está de cara nova e você pode encontrar as informações com mais facilidade, em um arquivo totalmente navegável.

SOBRE A PORTOPREV

Os principais fatos que ocorreram no ano podem ser consultados acessando o **Relatório Completo** ou o **Resumo** em nosso site www.portoprev.org.br. A seguir, você confere uma síntese dos acontecimentos de 2017



A Portoprev passou pela sua primeira fiscalização da PREVIC e o escopo da diligência fiscal abrangeu aspectos gerais da administração da entidade. Porém, o órgão regulador ainda não apresentou um relatório de conclusão do processo de fiscalização realizado na PORTOPREV.



Em 31 de janeiro de 2017, os benefícios concedidos na forma de renda vitalícia (Benefício Definido) foram transferidos para o fundo "PORTO SEGURO PREVIDÊNCIA PRIVADA RF BENEFÍCIO CONCEDIDO FI". A estratégia adotada tem como principal característica investir parte dos recursos em ativos de longo prazo e mantê-los até o vencimento, visando proporcionar uma rentabilidade superior à meta atuarial.



Em 27 de dezembro de 2017, foram aprovadas as mudanças no Regulamento do Plano PORTOPREV (Plano I), as principais alterações foram:

- exclusão da possibilidade do autopatrocinado ou vinculado retornar à condição de participante ativo, em vista do fechamento do plano (art. 10);
- exclusão da regra de cessação das contribuições de patrocinadora aos 63 anos de idade (art. 21);

- exclusão da tabela de fatores atuariais do regulamento do plano de benefícios, tendo em vista a dinâmica de apuração da taxa de juros estabelecida pela legislação, assim como a obrigatoriedade de revisão a cada três anos (art.31, I, e art. 32);;
- inclusão da regra de desconto das contribuições para custeio das despesas administrativas diretamente do FGB, garantindo opção pelo pagamento por boleto bancário (art. 17, parágrafo único, art. 47, §§ 1º e 2º e art. 63, parágrafo único);
- impedimento para recepcionar portabilidade de entrada (art. 82, parágrafo único)



Houve uma mudança na estrutura organizacional da Entidade e a Sra. Simone Morelato, substituiu o Sr. Vanderlei Badona na posição de representante dos participantes no Conselho Fiscal.



Foi lançado o 3º vídeo explicativo sobre as características das tabelas de tributação, que passou a compor o material do programa de Educação Financeira e Previdenciária, juntamente com o vídeo de Adesão ao Plano II e de Investimentos, disponíveis no site PORTOPREV.



Em nossa segunda pesquisa de satisfação pelo atendimento, a PORTOPREV obteve um retorno de 88,03% de satisfação, representando um aumento de 17,23% em relação à pesquisa do ano anterior.

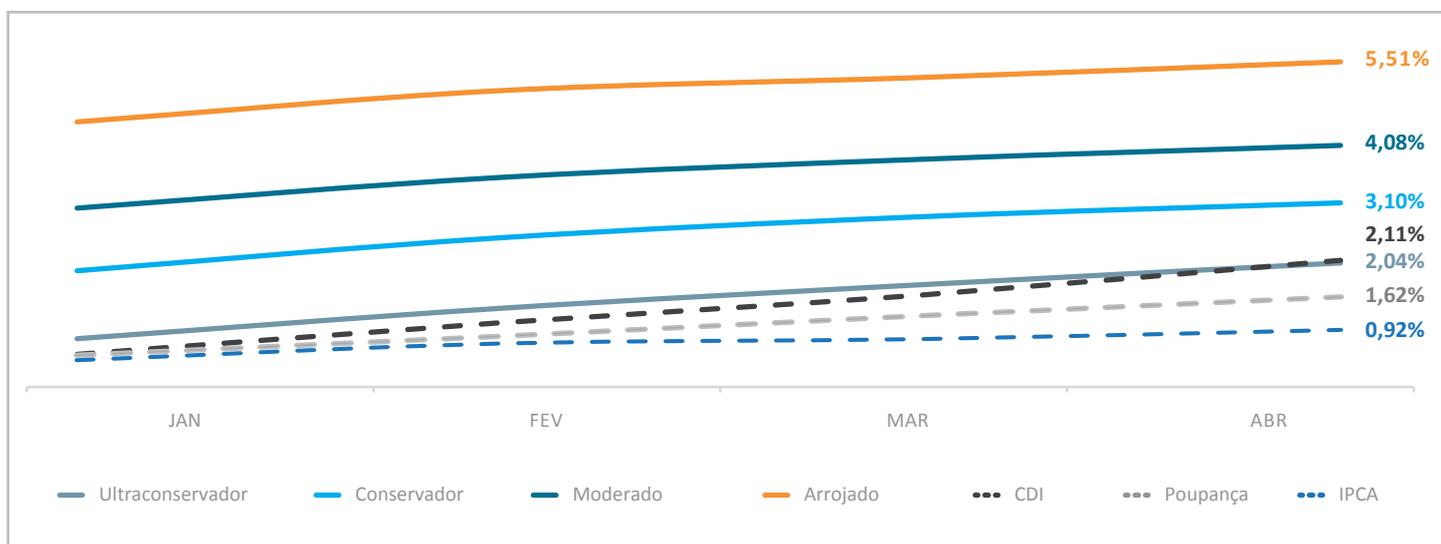
Resultado das Rentabilidades

RENTABILIDADE ACUMULADA DO 1º QUADRIMESTRE

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 Ultraconservador ficou um pouco abaixo (0,07%), porém alcançou um resultado de 1,12 pontos percentuais superiores a inflação do mesmo período.

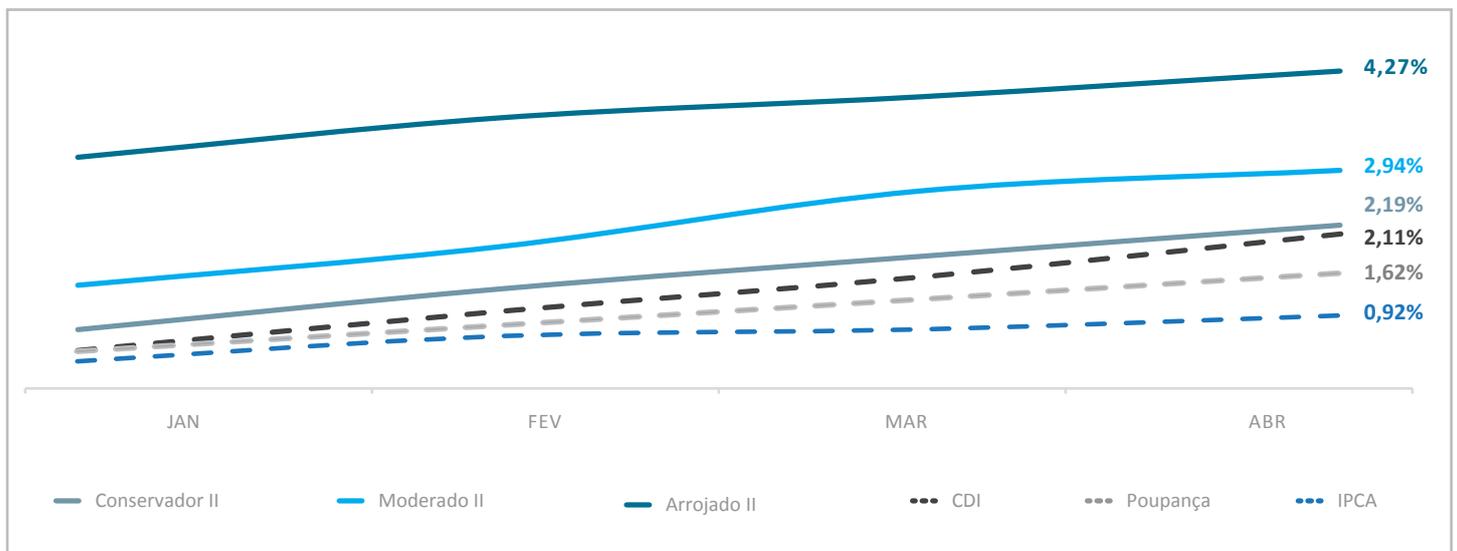


PORTOPREV EM NÚMEROS

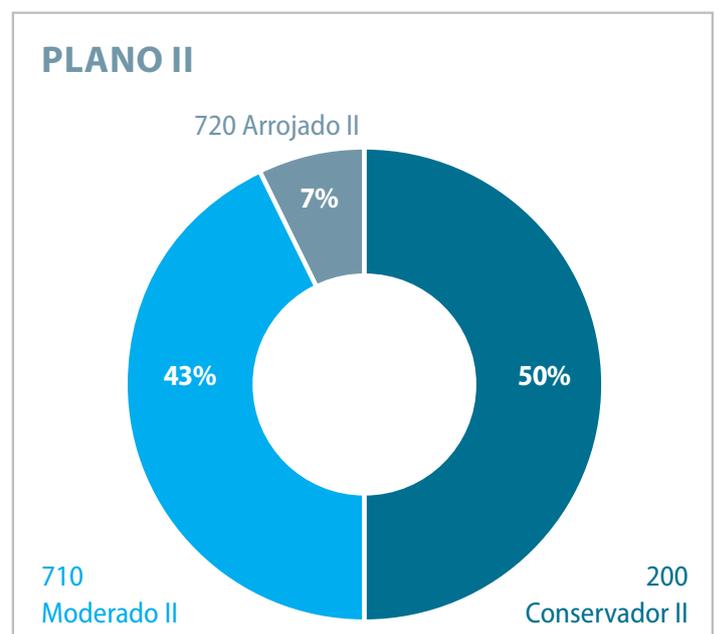
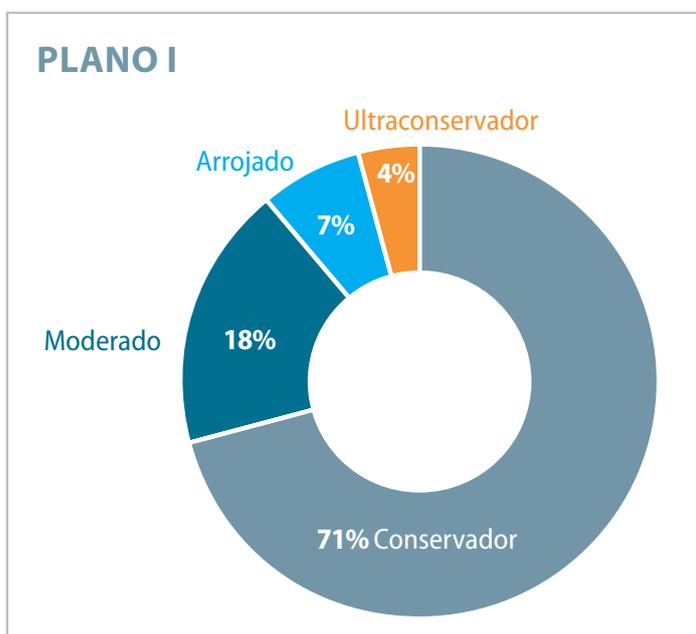
PLANO II

No Plano II todos os perfis de investimento superaram os resultados acumulados de CDI, poupança e inflação.

O perfil que registrou maior superioridade foi o Arrojado, alcançando 3,35 pontos de diferença se comparado a inflação do período.



COMO É A DISTRIBUIÇÃO DO PATRIMÔNIO DA PORTOPREV?



Previsão de tempos difíceis

*Por Bráulia Novais,
Diretoria de Seguridade e AETO*

A previsão era de sol e você se molhou? Por que parece difícil acertar a previsão do tempo? Por nossa atmosfera hospedar tantos fenômenos simultâneos, se torna impossível medi-la completamente.

Não é diferente no ambiente econômico, no qual encontramos muitas variáveis que podem influenciar a previsão de indicadores e de resultados do mercado.

Desde o final de 2017, a atividade econômica vem diminuindo sua intensidade e, como consequência, as projeções atuais de crescimento do PIB 2018 apontam para uma expansão de 2,51%, ante uma previsão de 2,70%, no início do ano. O que explica, em parte, esse cenário é a postura cautelosa de empresas e consumidores diante de decisões de investimento e consumo.

Também não podemos nos esquecer de que o Governo, outro elemento importante para o ritmo da atividade econômica, está comprometido com metas de redução de gastos.

Há ainda os fatores externos, que estão contribuindo ainda mais para a instabilidade do ambiente econômico doméstico; observa-se uma redução do ingresso de capitais externos, influenciada pelos temores de que a inflação nos EUA pode precipitar uma aceleração da elevação do juro por lá, o que aumenta a aversão ao risco de investir em países emergentes e acaba provocando um efeito adverso no câmbio.

A alta do dólar reforça a percepção de que o ciclo de flexibilização da taxa básica de juros, Selic, chegou ao fim, pois a inflação, que até agora tem se mostrado comportada, pode se elevar e passar a pressionar a autoridade monetária a antecipar o crescimento da Selic, cuja previsão é permanecer em 6,25%, em 2018, e alcançar 8%, em 2019.



Finalmente, temos o índice IBOVESPA, que superou o patamar dos 80.000 pontos no início do ano, mas que no mês de maio começa a sofrer com a fuga dos investidores dos países emergentes, ainda que os bons resultados alcançados pelas ações da Petrobrás tenham suavizado essa queda.

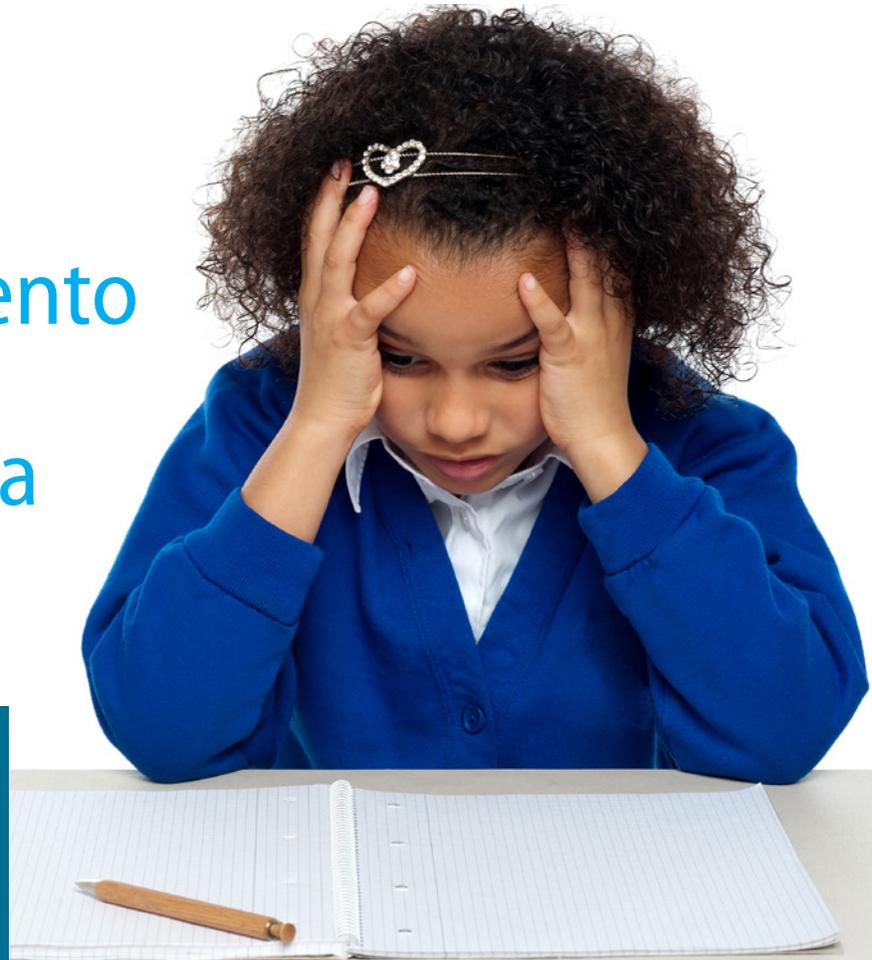
Agora que sabemos que o tempo fechou e vamos conviver com algumas instabilidades ao longo do ano, o que fazer?

Precisamos acompanhar de perto os acontecimentos. O cenário político terá forte influência nos mercados, candidatos que não defendem a continuidade da agenda de reformas, e que representem uma ameaça às reformas já implantadas, se estiverem bem posicionados nas pesquisas eleitorais, devem causar muita volatilidade no câmbio e na bolsa.

Estamos prevendo que vai chover, o que ainda não dá para saber é se teremos chuvas esparsas ou uma tempestade perfeita.

Evite erros no planejamento da sua aposentadoria

Você tem dado ao planejamento do seu futuro a atenção que deveria? Alguns erros, bem comuns, podem atrapalhar os resultados. Veja só:



1. Não ter controle do orçamento

A falta de organização financeira pode tirar grandes oportunidades de você acumular mais recursos para a sua aposentadoria.

É necessário listar suas receitas e despesas, buscando economizar mais no dia a dia e, assim, guardar dinheiro para realizar sonhos a curto, médio e longo prazo.

2. Procrastinar

Procrastinar significa “adiar decisões”, o que pode prejudicar bastante o seu planejamento. Evite frases como: “amanhã eu faço meu orçamento”; “no ano

que vem, aumento minha contribuição para o Plano da Portoprev”; “quando der, guardo mais dinheiro”; “daqui a um tempo, busco mais informações sobre investimentos”.

LEMBRE-SE!

Quanto antes começar a poupar, melhor!

3. Assumir um padrão de vida diferente do seu

Evite viver de aparências, gastando mais dinheiro do que você tem. Abrindo mão de algumas decisões de consumo hoje, você poupa para a realização de sonhos maiores.

Com sua planilha de orçamento atualizada, fica mais fácil estabelecer um controle adequado da sua receita, que deve ser sempre o ponto de partida. É necessário ajustar seus gastos a quanto você recebe, nunca o contrário.

4. Não se preparar para investir

Educação Financeira é fundamental, principalmente na hora de investir seu dinheiro. Além disso, é importante acompanhar o cenário econômico e compreender as modalidades de investimentos a sua disposição, para atingir melhores resultados.

Lembre-se de que, em um Plano de Previdência como o da Portoprev, você conta com uma equipe altamente capacitada que busca as melhores alternativas no alcance de resultados para os investimentos. Mas, é importante que você faça a sua parte, informando-se a respeito e tomando suas próprias decisões.

5. Subestimar sua aposentadoria

É comum pensar que, na aposentadoria, os gastos diminuem, e que é possível viver bem como agora, só que com menos recursos. Esse é um erro!

Seja precavido e calcule, com base nos seus gastos de hoje, quanto você vai precisar acumular para o futuro. As despesas com saúde aumentam, mas não é só isso. Depois de tanto planejamento e trabalho, você deve considerar também gastos com viagens, cursos e hobbies. Afinal, você quer, e merece, qualidade de vida!

Isso sem falar nos efeitos da inflação. Por exemplo: a compra que você faz hoje no supermercado, com R\$ 300,00, certamente vai custar muito mais daqui a 20 anos. Concorda? Seu planejamento deve considerar isso!

6. Poupar menos do que poderia

É bastante comum que, por desconhecer seu orçamento, você perca oportunidades valiosas de poupar no seu dia a dia. A planilha atualizada possibilita enxergar, também, os períodos em que é possível

guardar mais dinheiro (pagamento de férias, 13º salário, restituição do imposto de renda etc.). Identifique esses intervalos e procure poupar mais, sempre que possível.

7. Não contar com reserva de emergência

Um bom planejamento deve contar com um fundo a ser usado, caso algo inesperado aconteça. É a reserva, ou fundo, de emergência.

Além de preservar seu orçamento, você ainda consegue continuar poupando para sua aposentadoria, mesmo nos períodos de aperto.

8. Ser imediatista

Evite a preocupação excessiva com resultados, oscilações e instabilidades a curto prazo. Seu dinheiro está investido, rendendo, você não vai usá-lo agora.

O planejamento para a aposentadoria é de longo prazo.

9. Manter seu planejamento estagnado

O planejamento deve ser dinâmico, ajustável às etapas da vida.

A psicologia econômica chama de ancoragem a postura de ficar estático diante de uma situação, seja ela uma opção equivocada de investimento ou mesmo uma estratégia para consumir ou poupar. É quando a pessoa sabe que está no caminho errado, mas não toma nenhuma atitude para corrigir isso.

10. Ignorar os efeitos da longevidade

Estamos vivendo mais. Desconsiderar o efeito do aumento da expectativa de vida é um grande perigo, quando se fala em planejamento para o pós-carreira.

Pense assim: se hoje a estimativa é vivermos até os 85, 90 anos, e a aposentadoria acontece por volta dos 60 anos, a renda acumulada deve ser suficiente para garantir sustento durante todo esse tempo, que pode compreender, em média, 30 anos!



Como controlar os gastos invisíveis?

Você faz mensalmente sua planilha financeira e mantém as informações bem organizadas: de um lado, lista tudo o que você ganha e, do outro, detalha de todas as despesas. Mas ainda assim a conta parece não fechar e o orçamento finaliza o mês bem apertado.

Por mais disciplina que tenha no controle das suas finanças, é possível que um fator esteja passando despercebido: os gastos invisíveis.

E quais são eles?

Primeiro, o conceito: gastos invisíveis são aqueles que você não percebe no dia a dia. Geralmente de pequeno valor, são pagos em dinheiro ou no cartão de débito. O cafezinho no início do dia, o chocolate depois do almoço, um lanche para o filho, dinheiro para passeios da escola e até o estacionamento do shopping, que você paga todo fim de semana, mesmo podendo ir até lá a pé, por ser tão perto da sua casa!

Muita calma! Você não precisa ser radical e cortar seu café diário, por exemplo. A intenção é ter o controle dos gastos em suas mãos, para traçar sua estratégia em momentos de aperto, ou mesmo decidir se determinado gasto pode ser trocado por algo mais importante hoje, ou poupado para a realização de sonhos.

Procure observar seus gastos, pelo menos, nos últimos dois meses. Tente lembrar das despesas de pequeno valor, nesse perfil de "invisíveis". Se você tem o hábito de usar cartão de débito, procure controlar seu extrato com mais atenção.

Dessa forma, você consegue estimar quanto do seu orçamento está sendo comprometido com os gastos invisíveis e tomar sua decisão: 1) incluir este custo no seu orçamento, no campo das despesas; 2) cortar alguns deles para aliviar suas contas; 3) rever hábitos e fazer um corte mais radical, pois existem outros planos para este dinheiro!

Experimente listar algumas dessas pequenas despesas e calcule o seu custo em um ano. Com inspiração nos exemplos acima, vejamos quanto custam os pequenos hábitos no dia a dia do trabalho (vamos considerar 22 dias úteis para gastos diários).



Cafezinho:

R\$ 4,50 x 22 = R\$ 99,00 por mês
ou **R\$ 1.188,00** no ano.



Chocolate:

R\$ 4,00 x 22 = R\$ 88,00 por mês
ou **R\$ 1.056,00** no ano.



Estacionamento aos

sábados e domingos no shopping:

R\$ 20,00 x 4 = R\$ 80,00 por mês
ou **R\$ 960,00** no ano.

No final do mês, nesse exemplo, esses gastos invisíveis chegam a **R\$ 267,00**. Ao longo de um ano, os gastos totais, com apenas três itens bastante comuns, chegam a significativos **R\$ 3.204,00!**

Estabeleça limites

É claro que todos nós merecemos qualidade de vida, e eliminar esses gastos por completo não é o caminho. O importante é definir um teto e respeitá-lo. Em algum momento, será preciso fazer escolhas, mas isso não implica abrir mão dos pequenos prazeres.

Vale lembrar: a lista dos gastos invisíveis inclui também valores referentes a multas e juros por atraso no pagamento de alguma conta, por exemplo. Por uma simples falta de controle, você pode pagar contas fora do prazo sem nem perceber o impacto no bolso. Fique de olho e proteja seu orçamento!

Atividade física: confira alguns cuidados antes de começar!

Ter uma vida sedentária não é nada bom para a saúde. Em contrapartida, começar a praticar atividade física sem nenhum preparo, e com ritmo acelerado para atingir resultados rápidos, pode prejudicar ainda mais o seu corpo.

Exageros podem gerar lesões musculares, nos tendões e nas articulações, dores e até restringir movimentos. Isso sem falar nos problemas de coluna e nas famosas lesões de joelho. Em casos assim, o tratamento recomenda interrupção das atividades físicas, até que o corpo se recupere.

O caminho? Buscar o equilíbrio, mantendo seu corpo ativo, mas sempre com orientação médica, principalmente antes de começar!

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Segundo o Hospital Albert Einstein, a prática de atividades físicas é uma das melhores formas de prevenir doenças e promover saúde e qualidade de vida. 150 minutos de atividade moderada (ou 75 minutos de atividade vigorosa) por semana melhoram as funções cardiorrespiratórias, musculares e ósseas, além de reduzir de maneira significativa o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e depressão.

É necessário realizar atividade física apenas com a orientação médica. Para quem está há muito tempo parado, especialistas recomendam as atividades de baixo impacto como alongamento, caminhadas e musculação com pouco peso. Para recuperar a forma, os exercícios aeróbicos são os mais indicados.



Separamos aqui algumas dicas, lembrando que o cuidado com a saúde é fundamental em todas as idades!

- Faça uma avaliação física, nutricional e médica, antes de começar.
- Crie uma rotina de horários para treinar, se alimentar e dormir.
- Faça boas escolhas alimentares! Evite doces e invista em frutas e vegetais.
- Elabore metas dentro do seu treino, motive-se e supere-se
- Pratique musculação, melhorar seu rendimento e prevenir lesões.
- Faça exercícios adequados ao seu tipo físico, recomendados pelo seu médico.
- Descanse e durma pelo menos seis horas por noite.



AValiação Física

Uma boa avaliação médica e orientações para uma alimentação adequada são cuidados imprescindíveis para quem deseja praticar exercícios físicos corretamente.

O médico certamente pedirá alguns exames laboratoriais e de imagem, incluindo avaliação cardiovascular de acordo com a indicação de cada paciente.

Para as pessoas que necessitam de mais precisão sobre a composição de seu corpo, recomenda-se o exame de bioimpedância. Por meio da análise minuciosa na quantidade de gordura, massa magra e líquido, são traçadas metas, de acordo com cada objetivo determinado.



FONTES

Hospital Albert Einstein

<https://www.einstein.br/noticias/editorias/atividade-fisica#p=0>

Globo Esporte

<https://globoesporte.globo.com/ce/noticia/quais-sao-os-cuidados-medicos-necessarios-para-iniciar-a-pratica-de-atividade-fisica.ghtml>

Espaço PortoPrev
Previdência para funcionários

Maio/2018

Coordenação Geral: Brauliazita Aparecida Rodrigues Novais

Contatos: 11 3366-1925 | www.portoprev.org.br

Projeto Gráfico/Editoração: Arte da Criação - www.artedacriacao.com