

BOAS-VINDAS À NOVA
PATROCINADORA

EISA

A EISA (Ericsson Inovação S.A), empresa do grupo Ericsson Telecomunicações S.A., será a nova Patrocinadora do Plano CD da Previ-Ericsson.

Com aproximadamente 300 funcionários, ela passa a ser Patrocinadora da Previ-Ericsson a partir de janeiro de 2019. Bem-vinda, EISA!



VIDA Plena
PLANEJAMENTO
FINANCEIRO
A DOIS

pág.: 4

EDUCAÇÃO Financeira
ENTENDA AS CAUSAS
DO DESCONTROLE
FINANCEIRO

pág.: 6

MERCADO de Previdência
PERTO DA
APOSENTADORIA?
AJUSTE SEU ORÇAMENTO

pág.: 8

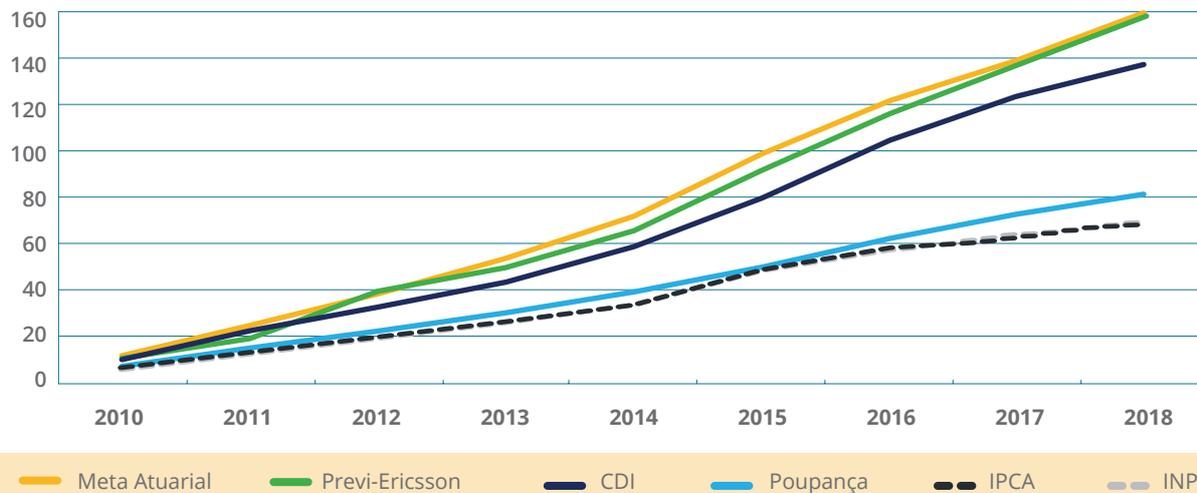


RENTABILIDADE DOS INVESTIMENTOS

Veja abaixo a evolução da rentabilidade (acumulada) dos investimentos da Previ-Ericsson, nos últimos 8 (oito) anos e nos primeiros 10 (dez) meses de 2018, em comparação com os principais índices econômicos e meta atuarial da Entidade.

Rentabilidade Consolidada

Evolução da Rentabilidade (Acumulada)



Ano-Base: 2010

Quadro da Rentabilidade Anual (Acumulada até outubro/2018)

Ano	Previ-Ericsson	Meta Atuarial	CDI	Poupança	IPCA	INPC
2010	10,51	11,20	9,75	6,80	5,90	6,46
2011	19,01	24,35	22,47	14,81	12,78	12,92
2012	39,11	38,20	32,75	22,35	19,36	19,91
2013	49,85	53,69	43,44	30,07	26,41	26,58
2014	65,54	71,71	58,95	39,20	34,50	34,45
2015	91,91	99,55	79,98	50,26	48,85	49,61
2016	116,38	122,70	105,18	62,73	58,22	59,45
2017	139,55	140,74	125,55	73,40	62,89	62,75
2018	158,62	160,52	137,68	80,08	69,09	68,53

PILATES: BENEFÍCIOS PARA TODAS AS IDADES

Os movimentos são lentos, o abdômen (que precisa estar sempre contraído) é valorizado como centro de força para a realização dos exercícios, todas as partes do corpo são preservadas com a máxima atenção.

A respiração, compassada e profunda, ajuda na concentração. Coluna ereta, corpo e mente em sintonia. Sem pressa, sem carga, sem impacto.

Trata-se de uma atividade física completa, para todas as idades. Além de fortalecer e alongar a musculatura, o Pilates trabalha muito a respiração, a coordenação motora e ensina a relaxar. Além disso, tonifica e define o corpo.

A atividade promove a consciência corporal e aprimora a sustentação dos órgãos internos e coluna, reduzindo principalmente as dores lombares. Justamente por isso, sua prática é bastante recomendada por médicos às pessoas da terceira idade.

O Pilates, em sua versão original, conta com uma série de aparelhos que garantem o movimento correto do corpo du-



rante os exercícios. Esses recursos possibilitam muitas variações, em grau de dificuldade crescente (dependendo do aluno). Por isso, cada aula é uma conquista, uma superação de limites, uma disputa com seu próprio corpo.

VOCÊ SABIA?

O Pilates, primeiramente, foi chamado de Contrologia, por trabalhar no controle dos músculos e do movimento do corpo, focando na respiração e na força do abdômen (centro de força).



ORIGEM DO PILATES

Joseph Pilates (1880-1967), criador do Pilates, propagava o conceito de que no abdômen (chamado também de Powerhouse ou Core) se origina a força para os movimentos.

Segundo ele, nesta região está o centro de gravidade do corpo, trabalhando também glúteos e lombar. Para susten-

tação perfeita e harmonia de nossos órgãos, esta área deve ser exercitada com cuidado e fortalecida.

Joseph Pilates começou a praticar exercícios na tentativa de melhorar sua saúde, pois desde criança sofria de raquitismo e asma. Incluiu movimentos de ginástica olímpica, boxe, ioga, entre outros, sempre sem carga e observando atentamente sua respiração. Sua saúde melhorou substancialmente.

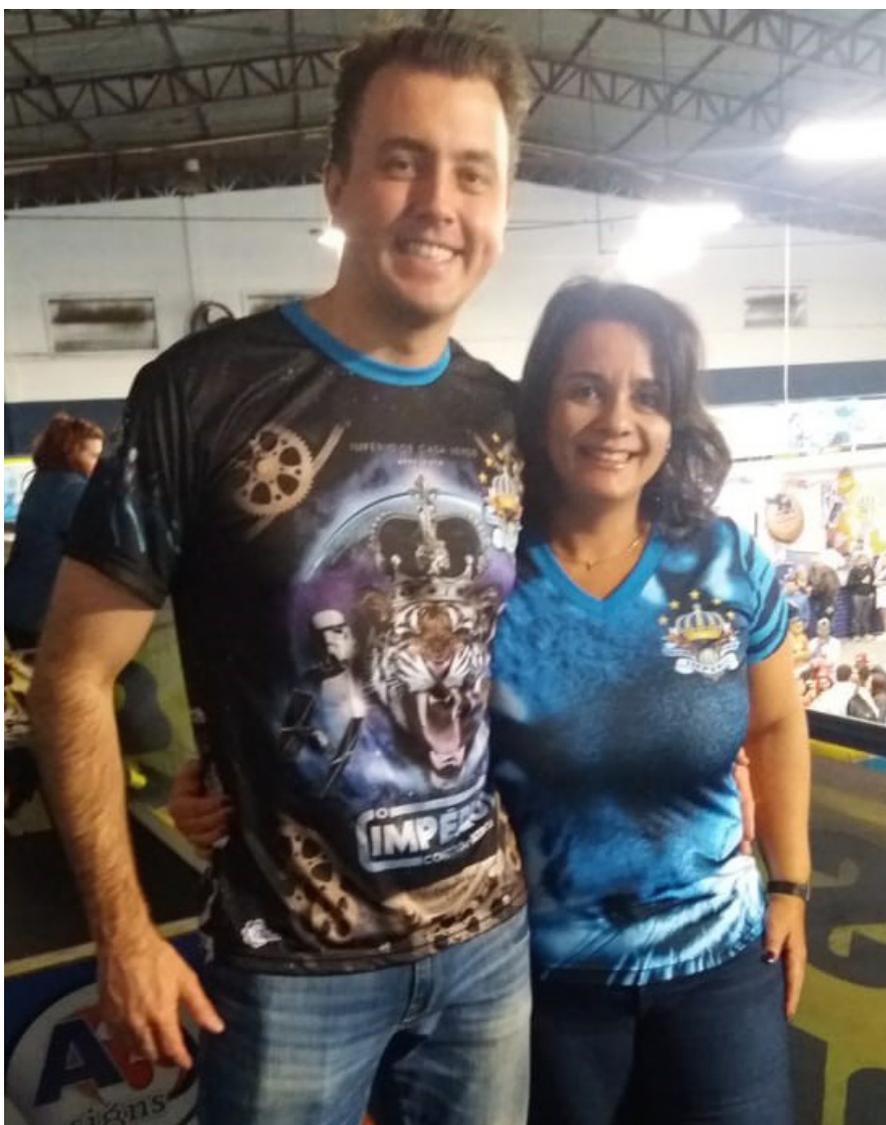
PLANEJAMENTO FINANCEIRO A DOIS

Flávio Aparecido de Souza, 42 anos, paulistano, trabalha na Ericsson há 10 anos. "Entrei na empresa em 1998 como estagiário, saí em 2003 e retornei em 2011", recorda.

Administrador de empresas, morador da Zona Norte de São Paulo, é casado há 13 anos com Sandra e não tem filhos. O hábito de poupar o acompanha desde cedo, e hoje ganha forças com o planejamento financeiro realizado a dois, e sonhos compartilhados com a esposa. Quando começou a trabalhar como office-boy, aos 14 anos, já tinha uma poupança, de olho no futuro.

"Desde muito jovem, tinha comigo que a minha geração teria problemas em se aposentar. Por esse motivo, comecei a contribuir com um plano de aposentadoria (PGBL) no Banco do Brasil, quando eu tinha 21 anos. Naquela ocasião, contribuía com o valor mínimo. Anos depois, fiz a portabilidade para a Previ-Ericsson", explica.

Para Flávio, o principal desafio é o tempo de contribuição efetiva, que deve acompanhar a empregabilidade. "O profissional precisa se manter produtivo no mercado de trabalho ou ter uma outra fonte de renda para realizar as contribuições e aportes necessários, para uma aposentadoria compatível com um razoável padrão de vida", pondera.



O casal, Flávio e Sandra

"Pessoalmente sinto que a Previ-Ericsson é muito bem administrada e isso gera confiança. Atualmente meu plano de previdência privada está 100% aplicado na Previ-Ericsson", declara.

FINANÇAS SOB CONTROLE

Flávio alerta que, além das aplicações, é muito importante acompanhar de perto a rotina financeira. "Minha esposa e eu fazemos mensalmente um controle de nossas despesas".

Na sua opinião, tudo é uma questão de disciplina. "Ouço muitas vezes as pessoas dizendo que não conseguem poupar, porque recebem um salário baixo. No entanto, penso diferente! Para poupar, não importa quanto a pessoa ganha, mas sim quanto ela gasta".

Por este motivo, Flávio sugere o hábito de fazer uma planilha de orçamento mensal para controle de todas as despesas, mesmo as menores. "Quando temos este hábito, fica muito mais fácil identificar quais gastos poderão ser reduzidos e/ou cortados e, assim, poupar um pouco todos os meses".

HOBBIES E PROJETOS FUTUROS

Flávio pratica esportes pelo menos três vezes na semana e, como hobby, coleciona brinquedos antigos, especialmente das décadas de 1960, 1970 e 1980.

Com a esposa Sandra, faz do voluntariado uma atividade frequente em seu dia a dia. "Todas as semanas, somos voluntários nas Casas André Luiz", relata.

“

Se considerarmos a aposentadoria como antigamente, onde normalmente as pessoas deixavam a empresa na qual trabalharam por muitos anos e ficavam em casa com o tempo livre, deve ser um processo realmente depressivo. Mas, não imagino a aposentadoria assim.

”

Como projeto futuro, revela o sonho de viajar para a Europa. "Está em nossos planos e esperamos realizar em breve!"

PLANOS PARA SUA APOSENTADORIA

Flávio destaca que, para ele, aposentar não significa necessariamente parar de trabalhar. "O aposentado tem a oportunidade de contar com um rendimento mensal e ainda assim continuar produzindo e agregando valor para a sociedade. Não necessariamente no mesmo empregador", pondera.



ENTENDA AS CAUSAS DO DESCONTROLE FINANCEIRO



Hoje, no Brasil, segundo a CNC (Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo), 60,7% das famílias estão endividadas. Isso significa que realizaram compras no cartão de crédito, possuem parcelamentos no carnê, financiamentos, enfim, compromissos assumidos e que estão sendo pagos em dia.

Dessas famílias, 20,1% afirmam ter mais da metade da sua renda mensal comprometida com o pagamento de dívidas.

Já a proporção de famílias inadimplentes (que declaram ter contas em atraso) é de 23,5%. O tempo médio de atraso para o pagamento de dívidas é de pouco

mais de dois meses (65,3 dias). O percentual de famílias brasileiras que declararam não ter condições de pagar suas contas ou dívidas em atraso e que, portanto, permaneceriam inadimplentes, é de 10%.

ATENÇÃO AOS COMPROMISSOS FINANCEIROS

Seja para a realização de sonhos, ou mesmo para conciliar as necessidades do dia a dia, é natural a decisão de assumir dívidas. O problema começa, no entanto, quando as contas saem do controle, e a receita se torna insuficiente para cumprir com tantos compromissos assumidos.

O caminho é observar atentamente a vida financeira, elaborando sua planilha de orçamento, mantendo-a sempre atualizada, de forma a tomar decisões e realizar ajustes o mais rápido possível, evitando assim problemas maiores.

MOTIVOS DO DESCONTROLE

Importante dizer que o descontrole financeiro pode começar por diversos motivos, e não somente por conta do consumo abusivo. O ritmo de trabalho acelerado, por exemplo, é uma causa bastante comum: diante da dificuldade de conciliar compromissos pessoais e profissionais, a pessoa acaba sendo displicente com suas contas, que deveriam estar na lista de prioridades.

Alguns fatores extraordinários também podem causar uma verdadeira revolução na vida financeira, tais como problemas de saúde, um divórcio ou a perda do emprego. Até mesmo questões emocionais podem gerar esse descontrole: para suprir alguma carência ou frustração, a pessoa acaba gastando mais do que deve.

Relacionamos, a seguir, outras causas do descontrole financeiro:

- 1** Uso excessivo do crédito e do parcelamento, sem critério.
- 2** Gasto acima do que o padrão de renda permite.
- 3** Imediatismo ou visão de curto prazo: decisão de consumir hoje, em vez de guardar dinheiro para o futuro, que parece muito distante.
- 4** Procrastinação: hábito de adiar decisões.
- 5** Apatia: mesmo ciente do problema, trata-se da decisão de deixar tudo como está.
- 6** Renda insuficiente ou inexistente.
- 7** Excesso de autoconfiança: fazendo contas mentais, a pessoa assume dívidas maiores do que seu orçamento permite, pois acha que tudo sempre vai dar certo no final.



IDENTIFIQUE RAPIDAMENTE O PROBLEMA

Quanto mais cedo for identificado o descontrole, menores os efeitos no seu orçamento. No dia a dia, é possível detectar alguns sinais de alerta para a saúde financeira:

- contas pagas em atraso, seja por falta de fundos ou por esqueci-

mento, levando à cobrança de juros e multa;

- uso frequente do cheque especial;
- pagamento da fatura do cartão de crédito sempre no valor mínimo;
- compras parceladas em excesso;
- devolução de cheques;
- cobranças.

FONTE: Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), dados de outubro, divulgados no dia 08/11/2018: <http://enc.org.br/central-do-conhecimento/pesquisas/economia/pesquisa-de-endividamento-e-inadimplencia-do-consumidor-9>



PERTO DA APOSENTADORIA?

AJUSTE SEU ORÇAMENTO
PARA ESTA ETAPA DA VIDA

Por mais bem feito que seja, o planejamento financeiro para a aposentadoria (que é um projeto de longo prazo) baseia-se em estimativas e, ao chegar o momento de usufruir do merecido descanso, é essencial realizar alguns ajustes no orçamento.

Considere que você vá receber, além do INSS, renda proveniente da Previdência Complementar, resultado do seu planejamento ao longo de anos. Enquanto na aposentadoria pela Previdência Social você conta com uma renda vitalícia, na complementar é preciso esticar o dinheiro ao máximo, porque a duração depende do quanto você conseguiu acumular e do seu padrão de gastos.

DESPESAS DIMINUEM NA APOSENTADORIA?

A resposta é não! Muitas pessoas têm a ideia que, com filhos crescidos e independentes, financiamento imobiliário quitado e outras preocupações já superadas, a terceira idade exige poucas despesas. Na verdade, os gastos mudam nessa fase da vida, mas raramente diminuem.

Nesta etapa, cresce o desejo por viagens, passeios e atividades culturais, por exemplo. Para equilibrar os gastos, aproveite os benefícios da lei, que permitem gratuidade nos transportes e meia-entrada em cinemas, teatros e shows.

Na intenção de priorizar a qualidade de vida, acabam pesando mais os gastos com saúde, que costumam ser bem

altos. Por outro lado, outras despesas, antes significativas, vão se tornando menos necessárias, daí a necessidade de rever prioridades.

AJUSTES NO SEU ORÇAMENTO

O caminho é fazer uma adaptação, para não sentir grandes impactos no bolso. É natural que a renda caia um pouco pelo novo formato (previdência oficial mais os resgates de investimentos), porém as prioridades também devem ser revistas.

Manter alguma rotina de trabalho também pode (e deve) estar nos planos, mas sem o peso e estresse de antes. Considere oferecer consultoria, empreender em um pequeno negócio, se dedicar a atividades manuais ou voluntariado. Além de se manter ativo, você acaba contando com um complemento de renda para bancar as despesas básicas.



PASSO A PASSO PARA MANTER SUA SAÚDE FINANCEIRA:

- Reveja sua planilha de orçamento: quanto você tem de receita e despesa mês a mês? Inclua todas essas informações no seu orçamento.
- Analise seu padrão de gastos, reduzindo o que for possível: um casal aposentado, por exemplo, precisa ter dois carros na garagem ou pode fazer uso compartilhado de um único veículo, reduzindo assim as despesas com combustível, seguro, manutenção e IPVA? Ou, ainda, dependendo das atividades realizadas, pode-se optar por não ter mais automóvel.
- Estabeleça um valor máximo para gastar, que não atrapalhe seu orçamento.
- Na hora de comprar, pesquise preços, compare produtos, negocie descontos e evite pagar juros!
- Evite ao máximo comprometer seu orçamento com financiamentos e empréstimos.

PREVIERICSSON

CONSTRUINDO E GARANTINDO O SEU FUTURO

Rua Maria Prestes Maia, 300
Vila Guilherme, São Paulo - SP | CEP 02047-901
www.prevericsson.com.br

DÚVIDAS E SUGESTÕES?

Entre em contato conosco via e-mail:
atendimento@prevericsson.com.br
ou através do link: www.prevericsson.com.br/contato

EXPEDIENTE

Boletim Previ-Ericsson é uma publicação da Previ-Ericsson Sociedade de Previdência Privada dirigida aos Participantes. As informações contidas no boletim, vindas de pessoas terceiras, não retratam a real opinião ou entendimento da Previ-Ericsson.

APOIO

Comunicação Interna da Ericsson Telecomunicações S.A.

CONSULTORIA DE COMUNICAÇÃO E EDITORIAL

Arte da Criação
(11) 3567-2011 - www.artedacriacao.com