

BEM-ESTAR

Conheça os benefícios do Pilates
PÁGINA 2

CONHEÇA SEU PLANO

Seminário debate Governança e Investimentos
PÁGINA 3

RESULTADOS

Acompanhe o desempenho do seu plano
PÁGINA 4

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

VALE A PENA TRABALHAR APÓS A APOSENTADORIA?

A reforma da Previdência levantou a discussão sobre qual a idade mínima para aposentar-se e até quando vai a capacidade produtiva de homens e mulheres. No entanto, mesmo para quem já conquistou o direito à aposentadoria, seguir trabalhando ainda é uma realidade.

Pesquisa divulgada em 2018 pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) aponta que pelo menos 21% da população idosa que já se aposentou continua ativa no mercado de trabalho.

Segundo o levantamento, 47% dos aposentados que ainda trabalham estão nesta situação por necessidade financeira – ou seja, o valor do benefício do INSS não é suficiente para pagar as contas. Destes, 45% são das classes A/B e 48% das classes C/D/E.

Outros 48% dos consultados responderam que trabalham porque desejam se sentir produtivos nesta etapa da vida – em especial os que pertencem à faixa de renda maior (classes A/B), que são 58%.

A aposentada Nailma Marques Pereira é uma dessas pessoas. Depois de uma carreira de mais de 30 anos no BEC, aos 50 tomou a decisão de aposentar-se. “Um dia decidi que estava na hora de buscar novos desafios. Havia acabado de entrar no INSS e na CABEC com meu pedido de aposentadoria. Já tinha completado o tempo de serviço e poderia me sentir um pouco tranquila em relação ao financeiro, por já ter conseguido concretizar meus sonhos materiais. Por outro lado, me sentia superjovem para me aposentar, e pensei: meu Deus, como vou ficar sem trabalhar?”, conta.

“Continuar trabalhando, mesmo aposentada, seria a

consequência natural de quem se negou a parar no tempo, além, é claro, de me sentir feliz em poder ter uma graninha extra para realizar novos sonhos e ajudar aqueles que sempre estiveram ao meu lado”, garante.

Para ela, a aposentadoria não foi um ponto final, mas um recomeço. Hoje, Nailma dirige a Nazji Corretora de Seguros, uma empresa especializada em seguros e planos de saúde, com 10 anos de atuação nas maiores seguradoras e operadoras de planos no Brasil.

Embora o mercado de trabalho para aposentados apresente seus desafios, Nailma acredita que “tudo o que foi apreendido e vivenciado neste período da vida laboral servirá de alicerce, de amadurecimento e de conteúdo para o desenvolvimento de novas habilidades e projetos a serem explorados para os que se sentirem dispostos a novos rumos”.

Para os que ainda pensam em buscar a inserção profissional, após aposentados, vale a pena investir em um bom planejamento financeiro e em capacitação. “As chances de conseguir boas oportunidades na nova vida profissional são maiores para pessoas que se capacitam, seja através de cursos acadêmicos, técnicos ou profissionalizantes, pois o dinamismo do mercado não permite que se fique parado no tempo”, diz Nailma. Cuidar da imagem e potencializar seu networking também podem contribuir para o sucesso profissional de quem, independente da idade, ainda tem muito a contribuir.

“Continuar trabalhando, mesmo aposentada, seria a consequência natural de quem se negou a parar no tempo.”

- NAILMA MARQUES

Conheça os
benefícios do

Pi la tes



O enfermeiro alemão Joseph Pilates afirmava que “o nosso corpo é nosso templo e devemos cuidar dele com esmero”. Foi ele quem inventou, por volta de 1920, o método Pilates de condicionamento físico. O trabalho ganhou repercussão na década de 40, sendo difundido em todo o mundo.

Em Fortaleza, são diversos estúdios e academias oferecendo a modalidade. Mas, afinal, como funciona o Pilates e quais benefícios pode trazer para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, especialmente para os idosos?

Na fase de envelhecimento, o metabolismo do nosso organismo começa a ficar mais lento, dificultando o ganho de massa muscular. Isso gera flacidez e diminuição da força muscular e da amplitude de movimento durante a realização das atividades de vida diárias.

A prática de **Pilates trabalha o alongamento muscular, modelando o corpo e permitindo o ganho de massa magra a longo prazo, de forma gradual.** Por isso, é importante que os exercícios realizados durante as aulas de Pilates para idosos sejam adaptados, para para execução de forma correta e sem provocar lesões.

Além do ganho de massa magra, os adeptos à prática de Pilates também desenvolvem outros fundamentos importantes, como: **respiração, fluidez, concentração, centralização, precisão e controle.**

A técnica ainda apresenta muitas variações de exercícios e benefícios que ajudam a **prevenir e proporcionar um alívio de dores crônicas**, aquelas adquiridas com o passar dos anos e que não receberam a atenção necessária na época propícia.

TEM UM BOM EXEMPLO DE BEM-ESTAR?

Conte-nos sua história, ela poderá estar no próximo Informativo Cabec. Envie sua sugestão para jornalismo@cabec.com.br

SEMINÁRIO DEBATE GOVERNANÇA E INVESTIMENTOS

Lei de Proteção de Dados e responsabilidade com a sustentabilidade dos planos de previdência estiveram no foco do encontro

Em parceria, a CABEC (Caixa de Previdência Privada BEC), a FAPECE (Fundação Assistencial e Previdenciária da Ematerce) e a CAGEP (Fundação Cagece de Previdência Complementar) promoveram, nos dias 12 e 13 de setembro, o Seminário Governança e Investimentos. O evento, que contou com o apoio da Aditus Consultoria Financeira, ocorreu no Gran Mareiro Hotel.

Nos dois dias de programação, mais de 40 pessoas, entre gestores, membros da Diretoria Executiva, titulares e suplentes dos Conselhos Deliberativo e Fiscal e do Comitê de Investimentos das entidades, aprofundaram os conhecimentos sobre a governança e a boa gestão dos recursos dos planos de benefícios, que têm no cenário econômico atual um de seus principais desafios.

O Seminário foi conduzido pelo professor Amable Zaragoza, licenciado da PREVIC, especialista em Previdência Complementar nas áreas de Finanças e Contabilidade e professor de Direito Previdenciário e Finanças.

NOVAS REGRAS PARA PROTEÇÃO DE DADOS

Um dos assuntos em destaque foi a nova Lei Geral de Proteção de Dados - LGPD (Lei 13.709/18), que passará a ter eficácia plena em todo o território nacional a partir de agosto de 2020. A promulgação da lei, sancionada em 2018, coloca o Brasil no rol de mais de 100 países que hoje podem ser considerados adequados para proteger a privacidade e o uso de dados.

A LGPD cria uma regulamentação para o uso, proteção e transferência de dados pessoais no País, na esfera privada e pública, e estabelece, de modo claro, quem são as figuras envolvidas, suas atribuições e responsabilidades, bem como as penalidades, no âmbito

to civil, a que estão sujeitas, que podem chegar a multa de 50 milhões de reais por incidente.

A proposta foi inspirada na regulamentação europeia (GDPR). O texto da nova lei estabelece 10 bases legais para legitimação do tratamento de dados pessoais e garante direitos aos titulares dos dados, como: acesso, correção, eliminação, portabilidade e revogação do consentimento. Desta forma, empodera o consumidor e garante a indenização na ocorrência de danos causados ao titular.

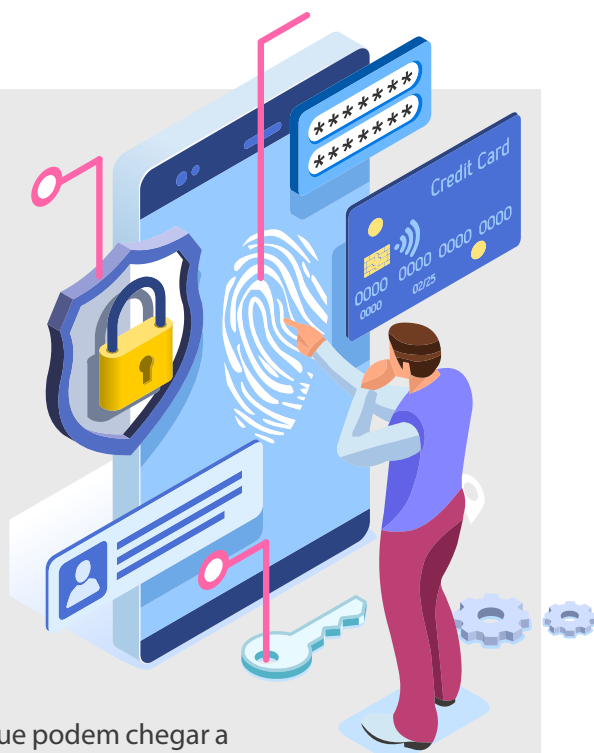
A partir de agora, as empresas e órgãos, incluindo a CABEC, deverão garantir a segurança dos dados pessoais tratados e comunicar incidentes de segurança da informação ao órgão regulador. Dependendo do incidente, o titular dos dados também deverá ser comunicado.

De forma geral, muitas organizações já possuem processos implementados para atendimento da GDPR que poderão ser adaptados para a LGPD. Por outro lado, inúmeras organizações deverão estruturar novos programas de implementação para garantir a conformidade dentro do prazo estabelecido.

INVESTIMENTOS

No evento também foram discutidos aspectos relacionados à Governança, como as certificações, e aos Investimentos.

Um ano após entrar em vigor a Resolução CMN 4.661, que determina as diretrizes de aplicação dos recursos garantidores dos planos administrados pelas entidades fechadas de previdência complementar, diversificar os investimentos é de suma importância diante do cenário econômico atual.



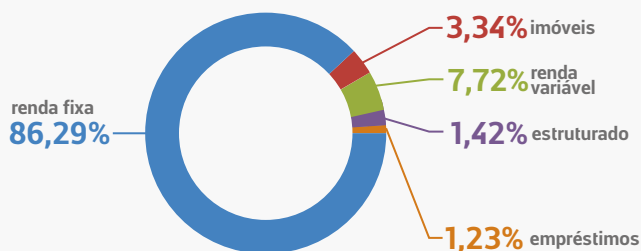
RESULTADOS

Posição em Agosto/2019

Não obstante as turbulências por que passa o mercado financeiro em 2019, em consequência da crise econômica que ainda afeta o nosso país, até agosto os investimentos do Plano BD obtiveram rentabilidade acumulada em 2019 de 7,33% a.a., alcançando 126,38% da sua

meta atuarial, que foi 5,80%, no mesmo período. Na composição desse resultado, observa-se o bom desempenho dos investimentos efetuados em Renda Variável, que renderam 26,09%, como também os próprios papéis atrelados à Renda Fixa, que até agosto acumularam 6,18%.

DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS

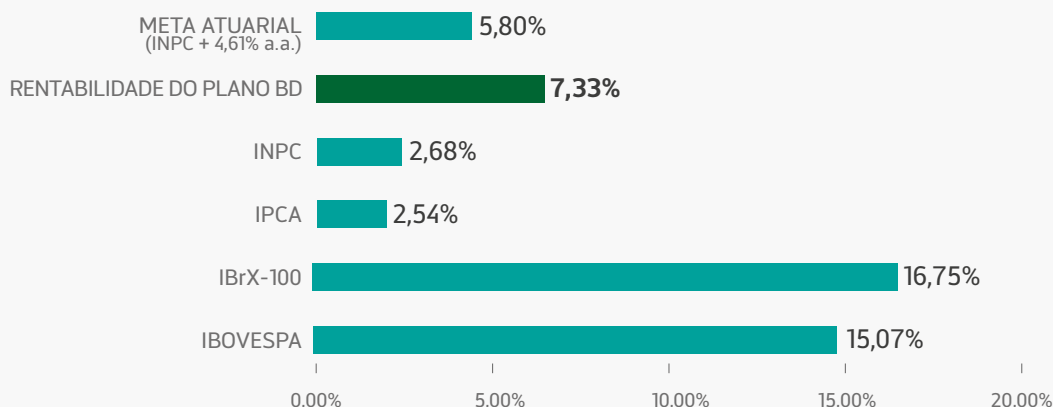


DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

DISCRIMINAÇÃO	AGO/19	JUL/19	ACUM./19
RENDA FIXA	0,84%	0,68%	6,18%
RENDA VARIÁVEL	-1,94%	8,59%	26,09%
ESTRUTURADO	0,05%	0,51%	3,15%
IMÓVEIS	-0,15%	-2,20%	1,81%
EMPRÉSTIMOS	1,28%	0,75%	8,11%
RESULTADO DO PLANO BD	0,59%	1,16%	7,33%
META ATUARIAL	0,51%	0,51%	5,80%

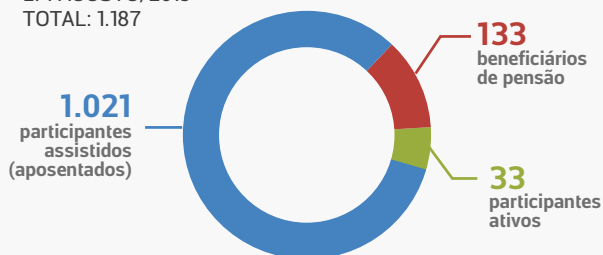
COMPARATIVO DO DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

(% ACUMULADO/2019 - ATÉ AGOSTO)



QUANTIDADE DE PARTICIPANTES

EM AGOSTO/2019
TOTAL: 1.187



RESULTADO ATUARIAL DO PLANO BD

	AGO/19	JUL/19
PATRIMÔNIO DE COBERTURA DO PLANO BD (A)	406.238.169	406.861.907
RESERVAS MATEMÁTICAS (B)	485.890.507	486.500.398
DÉFICIT TÉCNICO ACUMULADO (A - B)	(79.652.338)	(79.638.491)