Nº 20 / Janeiro a Março 2020

INFOPREVES

Uma publicação da Fundação de Previdência Complementar do Estado do Espírito Santo - PREVES

Por que devo começar a pensar na minha aposentadoria aos 20 anos?

GERAL

6 anos Preves

Longevidade e envelhecimento populacional: dois conceitos distintos, porém correlacionados

Como o trabalho vai mudar com mais gente vivendo mais

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

A importância de um planejamento financeiro de longo prazo

3 erros a serem evitados durante esse processo

RAIO X FUNCIONAL DA PREVES

Herickon Rangel, novo Diretor de Investimentos

5 CUIDADOS PARA NÃO DAR BRECHA PARA a Covid-19

TODO CUIDADO É POUCO!

Coronavírus
COVID-19

TOSSE SECA

FEBRE ACIMA DE 37,8 ºC

CANSAÇO

DOR DE GARGANTA

DORES NO CORPO

DIFICULDADE PARA RESPIRAR

5 CUIDADOS PARA NÃO DAR BRECHA PARA O CORONAVÍRUS

LAVAS AS MÃOS

É a principal recomendação para se previnir

CONTATOS FACIAIS

Evitar tocar nos olhos, boca e nariz

ÁLCOOL GEL

É uma medida eficaz para higienização das mãos

AGLOMERAÇÕES

Em concentração de pessoas, tomar cuidados especiais

AO TOSSI OU ESPIRRAR

Cubra a boca e o nariz, mas faça isso usando o cotovelo ou um lenço

PREVES
Fundação de Previdência Complementar
do Estado do Espírito Santo

EXPEDIENTE

O INFOPREVES é uma publicação da Fundação de Previdência Complementar do Estado do Espírito Santo - PREVES, criada em 25 de setembro de 2013 através do decreto nº 3395-R.

Contato:
contato@preves.es.gov.br
(27) 3322-9288
www.preves.es.gov.br

Diretor Presidente
Alexandre Wernersbach Neves

Diretor de Investimentos
Herickson Rubim Rangel

Diretora de Administração
Maria Leila Casagrande

Colaboradores
Aline Cesconetto
Anderson Dias
Camila Santana Reis
Cristiano Barcellos Soares
Daisy Layne Vaúna de Souza
Marcelo da Silva Cunha Leitão
Marco Antônio Bessa
Misma Martins Silva
Renan Pizzol Broedel
Sabrina Herculano Barbirato
Suelen Hecher da Silva
Waleska Fromholz Madi

Jornalista Responsável
Aline Cesconetto
MTB 01625/ESJP

Diagramação
Aline Cesconetto

Imagens
Freepik / Pixbay / Vexels / Pexels

SEDE:
Rua Marilia de Rezende Scarton Coutinho, 180 – Ed.
Fausto Dallapicolla. Enseada do Suá, Vitória / ES

SUMÁRIO

08
CAPA
Por que devo começar a pensar na minha aposentadoria aos 20 anos?

11
GERAL
Longevidade e envelhecimento populacional

15
GERAL
Novas carreiras

20
PREVES RESPONDE

23
EDUCAÇÃO FINANCEIRA
3 erros a serem evitados durante esse processo

10
GERAL
PREVES comemora 06 anos

14
GERAL
Como o trabalho vai mudar com mais gente vivendo mais?

18
GERAL
Entenda como a ciência pode dobrar a expectativa de vida

22
EDUCAÇÃO FINANCEIRA
A importância de um planejamento financeiro de longo prazo

24
RAIO X FUNCIONAL DA PREVES
PREVES tem novo diretor de investimentos

EDITORIAL

LONGEVIDADE. A POPULAÇÃO PRECISA SE PREPARAR E SE ADEQUAR PARA VIVER MAIS

Entre os principais temas da nossa edição, estão assuntos debatidos nos últimos meses, há destaque por exemplo para a importância da conscientização da população para a Longevidade tendo em vista que a sociedade brasileira deve viver mais e a ter menos filhos. Dos cerca de 210 milhões de brasileiros, 30 milhões correspondem a pessoas acima de 60 anos de idade. A expectativa é que, até 2050, um a cada três pessoas seja idosa.

A população precisa se preparar e se adequar para viver mais, com qualidade de vida e uma renda salarial justa, características incompatíveis com a realidade em que grande parte dos aposentados vivem em nosso país. Por isso, será cada vez mais necessária a conscientização da sociedade brasileira a fim de criar o hábito de poupar e investir em previdência complementar.

Questões relacionadas à educação financeira e previdenciária devem ser cada vez mais colocadas em discussão, principalmente para a chamada Geração Z, ou seja, aqueles nascidos entre o final da década de 1990 até 2010, que estão cada vez mais propícios a não pensarem em sua aposentadoria, mas apenas se preocuparem em "viver o presente".

Por todas as questões acima descritas, a chave seria a busca pelo equilíbrio, ou seja, não é necessário abrir mão do presente em detrimento de um futuro melhor. Entretanto, deve-se buscar uma situação na qual seja possível "aproveitar" o presente sem deixar de lado o planejamento futuro!

O ano ainda está começando, e há tempo para organizar as finanças com planejamento para o decorrer do ano. Com esse objetivo, a PREVES preparou matérias com o objetivo de demonstrar que quanto antes se começa a poupar, menor será o esforço e maior será o resultado. Para quem deseja refletir e se reprogramar para ter mais tranquilidade financeira. Vale à pena conferir!

Boa leitura e até a próxima edição!

MENSAGEM DIRETORIA

Nos últimos meses, o mundo entrou em estado de alerta por causa do coronavírus (COVID-19) e foi em um curto espaço de tempo, que o vírus chegou ao Brasil. A rápida dispersão da doença tem impactado em diversos setores e todos estamos em busca de um planejamento para lidar com a pandemia.

Já tivemos outras epidemias internacionais, mas que não provocaram o desequilíbrio na economia global como estamos observando agora. A partir disso, fica evidente para a PREVES a necessidade de se preocupar em ter um plano de contingência, para tomar atitudes mais assertivas e eficientes ao enfrentar riscos inesperados.

Todo trabalho realizado por essa fundação é guiado não só com olhar para o risco da contaminação primária das pessoas, mas também cuidando para manter o equilíbrio e transparência dos investimentos realizados, trabalhando de forma alinhada à missão e valores da entidade.

Ainda nesse cenário, as expectativas para o ano de 2020 são positivas. Pretendemos ainda neste ano, realizar algumas ações entre elas a abertura da carteira para empréstimos aos participantes, assim como, criar Plano de Benefícios para os familiares dos participantes; dentre outras.

E a você, participante, só temos a agradecer pela confiança depositada nesses seis anos de PREVES. Fazemos votos para que essa pandemia tenha um fim em breve e que um novo ciclo venha, repleto de saúde e novas realizações.

Todos os grandes desejos começam no coração.

E é de coração que nós da

PREVES

desejamos a você, um

Feliz Aniversário!

POR QUE DEVO COMEÇAR A PENSAR NA MINHA APOSENTADORIA AOS 20 ANOS?

Para você que ainda nem tem tanto dinheiro, mas já quer começar a investir.

É importante que deva se preocupar, com o tempo em que irá desfrutar da sua aposentadoria. A aposentadoria é uma das fases mais importantes da sua vida e, na maioria das vezes, é a que mais planejamos para descansar e aproveitar.

Em um momento em que o tema da reforma da Previdência foi parar até na conversa de bar, é praticamente impossível não começar a pensar como vai ser para você quando chegar lá, mesmo que ainda esteja com seus 20 e poucos anos.

Alguns especialistas, sobretudo, neste novo momento, informam que é essencial, que desde cedo se comece a planejar financeiramente a sua aposentadoria .

Agora, após a reforma da Previdência, a população brasileira vai precisar de um controle para montar o seu próprio plano de aposentadoria se quiser fazê-lo com o mínimo de tranquilidade.

E a verdade é que, quanto mais cedo você começa, mais fácil é poupar: Menor é o esforço poupador, você vai conseguir juntar mais dinheiro, enfim, tudo melhora. Geralmente, os jovens ainda moram com os pais, têm poucas contas para pagar e, por estarem em uma situação confortável, acham que podem gastar todo o dinheiro que ganham.

Só que lembre-se: Guardar uma parte do que você ganha é muito mais fácil quando você tem menos contas a pagar. Além disso, se você se acostuma a gastar 80% da sua renda com superficialidades, o que vai acontecer quando você sair da casa dos seus pais e surgirem outras demandas para o seu dinheiro?

A situação geralmente fica insustentável, porque você está acostumado com um padrão de gastos que não é realista. Começar a guardar dinheiro quando se é jovem é mais fácil e é ainda mais importante.

Idade mínima e tempo de contribuição

A reforma cria uma idade mínima de aposentadoria. Para aqueles que não se enquadrarem nas regras de transição, deixará de haver a possibilidade de aposentadoria com base apenas no tempo de contribuição.

A idade mínima de aposentadoria na regra final será de 62 anos para mulheres e de 65 para homens tanto para a iniciativa privada quanto para servidores.

MAS COMO COMEÇAR A POUPAR?

A primeira coisa que você precisa prestar atenção é a forma como você gasta o seu dinheiro. Senão, você vai entrar em um ciclo vicioso de que, quanto mais dinheiro você ganhar, mais você gasta.

O primeiro ponto para isso é entender que você precisa de um controle financeiro e isso vamos falar nas próximas matérias sobre educação financeira e não é tão doloroso quanto possa parecer.

Para você ser bom com o seu dinheiro você tem que olhar para os seus comportamentos, o que você prioriza, o que você está disposto a abrir mão, o quanto você sabe esperar e não ficar cedendo a todos os impulsos. Está muito mais relacionado a isso do que a planilhas.

Para você ser bom com o seu dinheiro você tem que olhar para os seus comportamentos, o que você prioriza, o que você está disposto a abrir mão, o quanto você sabe esperar e não ficar cedendo a todos os impulsos. Está muito mais relacionado a isso do que a planilhas.

O quanto eu devo poupar por mês pensando na minha aposentadoria?

Existe um método conhecido por 50/30/20. É um método para você ter um equilíbrio dos seus gastos de forma real. De tudo o que ganhar, você deve separar 50% para os seus gastos essenciais (moradia, alimentação, transporte e tudo o que você realmente não vive sem - aí entra o bom senso de saber priorizar); 30% será destinado aos supérfluos (compras, lazer, presentes) e 20% você vai guardar todo mês para construir uma reserva.

Para quem nunca guardou nada, isso pode parecer difícil. Nossa, como vou guardar 20% do meu salário da noite para o dia? Pois é, por isso é importante começar a guardar aos poucos.

Comece guardando 5%, suba para 10% e coloque uma meta que, em 6 meses, você vai guardar 20% do que você ganha. Vá com gentileza com você para garantir que você vai olhar para essa meta como algo a longo prazo, e não algo imediato.

Seguir um orçamento é de grande importância. A gente se acostuma a gastar. O que antes era luxo, em pouco tempo vira necessidade e a gente não consegue medir se não estamos controlando nossos gastos.

Não dá para acompanhar de cabeça todos os seus gastos. A única forma de saber o quanto você gasta e segurar isso, é tendo um controle. E aí você precisa ir nos detalhes.

Pode usar aplicativos, criar planilhas, guardar os recibos dos gastos no cartão, registrar suas compras por meio de avisos SMS. Veja o que funciona para você e mantenha esse método. Não perca o controle. A única forma de você fazer um planejamento financeiro para realizar os seus sonhos é fazendo um diagnóstico de como você gasta o seu dinheiro.

Fonte: https://www.huffpostbrasil.com/entry/aposentadoria-poupanca_br_5c783cd4e4b0de0c3fbf29ed

PREVES COMEMORA 06 ANOS DE FUNDAÇÃO E SUPERA OS PRINCIPAIS INDICADORES ECONÔMICOS

Fundação de Previdência Complementar do Estado do Espirito Santo (PREVES), comemorou no dia 06 de fevereiro, seis anos de Fundação, na ocasião foi realizado um evento comemorativo a data com uma palestra ministrada pela economista chefe da Claritas Investimentos e membro do Conselho de Economia da ANBIMA, Marcela Rocha, que proferiu palestra com tema *"Cenários e Perspectivas de Investimentos para 2020"*.

No encontro, voltado a convidados e participantes, foi realizado uma apresentação de abertura, com o diretor presidente da PREVES, Alexandre Wernersbach Neves, que destacou os desafios ao longo desses anos e ressaltou o significativo crescimento da Fundação. Segundo ele, o número de participantes dos planos geridos pela PREVES até dezembro de 2019 era de 4.876 participantes e a rentabilidade acumulada no período, superou os principais indicadores econômicos.

Alexandre, também falou sobre as expectativas para o ano de 2020. *"Pretendemos ainda neste ano, realizar a abertura da carteira para empréstimos aos participantes, assim como, criar Plano de Benefícios para os familiares dos participantes; Plano de Benefícios Multipatrocinado para os Entes Federativos; Plano de Benefícios para os Militares (PM e Bombeiros); e também alterar a LEI 711/2013 e incluir outros Entes Federativos para a administração de Planos de Benefícios"*.

Em seguida, a economista, Marcela Rocha, fez a apresentação da sua palestra que foi muito bem direcionada, envolvendo todas as pessoas presentes. Para a diretoria executiva da PREVES, formada por Alexandre Wernersbach Neves, Diretor-Presidente; Maria Leila Casagrande, Diretora de Administração; e Herickson Rubim Rangel, Diretor de Investimentos, o evento superou as expectativas de participação do público. Classificou também a palestra como de excelente qualidade, considerado sucesso absoluto entre as pessoas que prestigiaram a confraternização.

Para as pessoas presentes, esse foi um momento de integração, conhecimento e networking. De acordo com o presidente do Conselho Fiscal da PREVES, Fabricio Fabrício Ferraz Pêgo *"É uma satisfação e uma honra participar de parte da, ainda breve, história da PREVES. O zelo da diretoria e de toda a equipe pela Fundação, aliado à transparência e à governança resultam em segurança e bons resultados para os participantes"*.

A equipe da PREVES que participou do evento, recebeu junto com a diretoria, mais de 70 pessoas, entre eles, participantes, patrocinadores, representantes do Regime Próprio de Previdência Social (RPPS) e de outras Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC). Ao final, foi realizado o sorteio de vários prêmios para as pessoas que prestigiaram com sua presença o evento.

LONGEVIDADE E ENVELHECIMENTO POPULACIONAL:

DOIS CONCEITOS DISTINTOS, PORÉM, CORRELACIONADOS

A BUSCA PELA IMORTALIDADE É UM DESEJO DA SOCIEDADE DESDE OS PRIMÓRDIOS

Mesmo povos antes da Era Cristã já apresentavam resquícios de cobiça pela vida eterna. No Egito antigo, 2.500 anos A.C., havia um Deus da Ressurreição conhecido como Osíris, que foi um dos deuses mais populares do Antigo Egito. No ano 259 A.C., na China, o imperador Qin Shi Huang, denominado o primeiro imperador chinês, era obcecado pela imortalidade e ironicamente morreu em uma de suas expedições pela busca do elixir da vida eterna.

Porém, como a vida eterna não faz parte da realidade dos seres mortais o que resta é apenas almejar uma velhice tranquila, dispondo de um bom amparo financeiro e uma ótima qualidade de vida, já que na terceira idade a saúde se torna algo mais delicado. Os primeiros conflitos internos que um idoso vivencia com os sintomas iniciais da velhice é a dificuldade na adaptação às mudanças físicas e sociais que surgem em decorrência desse processo.

Essas mudanças físicas são relacionadas, principalmente, à saúde do idoso. Com o envelhecimento as dores tornam-se mais constantes, a vulnerabilidade a doenças aumenta, tornando a dependência por remédios uma rotina; dificuldades em se movimentar/caminhar, causada pelo enfraquecimento dos músculos e diminuição da visão

Conforme a velhice vai se aproximando os conflitos com o próprio corpo e a luta incessante contra doenças só tende a aumentar. Já as mudanças sociais são relacionadas com os embates ocasionados pela interação dos idosos com uma sociedade pouco tolerante ao processo de envelhecimento.

No entanto, nas últimas décadas a expectativa de vida aumentou consideravelmente e, felizmente, o processo de envelhecimento está começando cada vez mais tarde para uma grande parte da população.

Desta forma, deparamo-nos atualmente com o conceito de envelhecimento populacional, ou seja, o aumento proporcional de pessoas em idade avançada e a diminuição da proporção de jovens nesta mesma população. Mas qual o principal motivo para este crescimento?

Antigamente se atribuía este fenômeno à diminuição da mortalidade, ou seja, envelhecimento pela parte superior da pirâmide, porém é importante destacar que a mortalidade afeta todas as faixas etárias, e não apenas os grupos etários mais idosos. Assim, em uma primeira etapa, a mortalidade não produz envelhecimento, mas sim rejuvenescimento, pois reduz principalmente a mortalidade infantil.

Alexandre Kalache, médico especialista em envelhecimento, foi o primeiro Presidente do International Longevity Centre Brazil, é Embaixador Global do HelpAge International para estudos do envelhecimento, esclarece que os fatores determinantes do envelhecimento populacional, em nível da população de um país, são ditados principalmente

pelo comportamento de redução das suas taxas de fertilidade e, de modo menos importante, de suas taxas de mortalidade.

Assim, o principal motivo para o aumento do envelhecimento populacional é devido ao constante decréscimo da fecundidade desde a década de 60. Este fenômeno é denominado envelhecimento pela base ou transição da estrutura etária.

Desta forma, o envelhecimento populacional é um conceito que mensura a proporção de pessoas idosas na população, e a longevidade, conforme o dicionário Houaiss, significa duração de uma vida mais longa que o comum.

Embora esses conceitos possuam significados distintos, eles são correlacionados, ou seja, quanto mais longeva, mais envelhecida é a pessoa. Assim, é evidente que a longevidade contribui para o envelhecimento, porém, como visto no parágrafo anterior, não é crucial para a senescência da população.

***Por** Marina Vendramini, analista atuarial da Mirador*

Fonte: https://www.mirador-academy.com.br/blog/31_Longevidade-e-envelhecimento-populacional-do.html

SERVIDOR,

SAIBA QUE PODE CONTAR COM A VISITA DE UM DE NOSSOS AGENTES DE ATENDIMENTO EM SEU ÓRGÃO.

(27) 3322.9288

preves.es.gov.br

contato@preves.es.gov.br

facebook/PrevesES

@preves.es

@preves_es

COMO O TRABALHO VAI MUDAR COM MAIS GENTE VIVENDO MAIS

No mundo, há cerca de 450 mil pessoas com mais de 100 anos. Nos Estados Unidos, são 72 mil centenários e, em 2050, esse número deve chegar a meio milhão. Segundo o especialista em demografia James Vaupel e sua equipe de pesquisadores, 50% dos bebês nascidos em 2007 no país têm uma expectativa de vida de 104 anos – ou mais.

A mesma previsão pode se estender ao Reino Unido, Alemanha, França, Itália e Canadá. No Japão, na mesma comparação, a expectativa de vida salta para 107 anos. Pensar nesse novo cenário é pensar em questões variadas que perpassam desde o sistema de aposentadoria, incluindo a sobrecarga ao sistema de saúde, até em novos modelos de pensões. Mas as questões são muito mais complexas, defende Lynda Gratton, professora da cadeira "Futuro do Trabalho" na London Business School.

Em artigo publicado na Harvard Business Review, Lynda defende que viver mais traz implicações em todos os aspectos da vida – não apenas nas questões que surgem a partir do envelhecimento. *"Se muitas pessoas vão viver mais, e de forma mais saudável, isso implica inevitavelmente em um redesenho das nossas vidas e dos nossos trabalhos"*, afirma.

"Há uma verdade importante por trás dos clichês: 'os 70 são os novos 60' e os '40 são os novos 30'. Se as pessoas envelhecem de forma mais lenta, mas durante um longo período, é como se tivessem mais jovens por mais tempo – e não o contrário". Explica as consequências disso.

Uma primeira questão é refletir sobre o momento de vida em que as pessoas decidem assumir compromissos, digamos, mais sérios. A hora de comprar uma casa, casar, ter filhos ou de começar ou mudar de carreira. São decisões que terão impacto pelo resto de suas vidas.

Em 1962, por exemplo, 50% dos americanos se casavam aos 21 anos. Em 2014, a média já tinha saltado para 29 anos. Por trás dessa e de outras mudanças, segundo Lynda, está a prerrogativa de que os jovens sabem que possivelmente viverão mais. E isso torna menos atraente a possibilidade de assumir um compromisso cedo. *"Antes, os compromissos acompanhavam a chegada à vida adulta. Agora, são postergados"*, diz a pesquisadora. "Surgem novos padrões de comportamento para determinar qual fase da vida aquela pessoa está ou quais novos parâmetros definem a fase dos '20 anos' ".

NOVAS CARREIRAS

É provável que o tradicional padrão de vida dividido em três fases precisará se transformar em um esquema múltiplo, contendo duas, três ou até mais carreiras diferentes. Cada uma dessas fases poderia ter um foco distinto. A primeira, por exemplo, estaria centrada na construção do sucesso financeiro e na realização pessoal. A segunda viria para criar um equilíbrio entre vida pessoal e trabalho. Uma outra poderia explorar novas áreas ou o envolvimento com trabalhos de forma mais complexa.

Você poderia, veja só, se tornar um profissional que busca contribuições sociais através de seus trabalhos. Esse modo de fases múltiplas levaria as pessoas a transitarem por diversos setores, novas cidades e até a desenvolver uma série ampla de habilidades. *"As transições entre cada uma dessas fases poderiam ser marcadas por períodos sabáticos para que as pessoas tivessem um 'respiro', cuidando da saúde, reinvestindo em suas relações e melhorando suas habilidades. Em alguns casos, essas paradas serão determinadas e decididas pelas pessoas. Em outros, porém, serão forçadas a realizá-las – se o trabalho tiver se tornado obsoleto"*, diz Lynda Gratton.

Encarar a carreira com essa perspectiva é fundamental em um mundo no qual as pessoas vivem mais e as mudanças são rápidas e profundas. É preciso adotar essa nova visão também para a vida. Uma habilidade essencial é lidar – e abraçar – as mudanças que virão pela frente.

Uma vida de três fases tem algumas transições, uma vida de múltiplas fases tem muitas. É por isso que conhecer seus pontos fortes, investir em uma rede de contatos poderosa e estar aberto a novas ideias são habilidades importantes para os novos tempos, ressalta Lynda.

Uma vida de múltiplas fases também muda a associação que fazemos entre nossas conquistas e nossa idade. As pessoas poderiam conquistar o diploma universitário aos 20, 40 ou 60 anos, se tornarem gestoras aos 30,50 ou 70 anos e se tornarem produtoras independentes em qualquer idade.

Quando a idade, portanto, não é mais o fator determinante, a vida de líderes, gestores e profissionais de recursos humanos muda substancialmente. Pessoas de diferentes gerações e idades irão trabalhar mais próximas, misturando-se em maior escala dentro do ambiente de trabalho. Em última análise, essas pessoas vão compartilhar mais atividades.

As estruturas atuais de vida, os planos de carreira estabelecidos, as normas sociais – tudo isso não bastará para regular uma sociedade em que se viverá por (muito) mais tempo.

De acordo com Lynda Gratton, pensar em longevidade não é imaginar que viveremos por mais anos, trata-se de viver mais tempo, sendo jovem por um período maior e envelhecendo bem mais tarde.

NOVAS PERSPECTIVAS

A longevidade retarda também a idade de aposentadoria. A menos que as pessoas estejam preparadas, desde cedo, a poupar mais, as previsões de Lynda Gratton sugerem que se você está na casa dos 40 e poucos anos, é provável que tenha de trabalhar até os 70 anos.

Se você está com 20 e poucos anos, há uma chance grande de trabalhar até o final dos 70 anos e, provavelmente, passar dos 80 anos. Mas se as pessoas são capazes de bancar uma aposentadoria a partir dos 65 anos, uma vida de inatividade e sem trabalho pode ser prejudicial à sua vitalidade emocional e cognitiva. Ou seja: muitas pessoas podem não querer ficar paradas, pois isso fará mal à saúde delas.

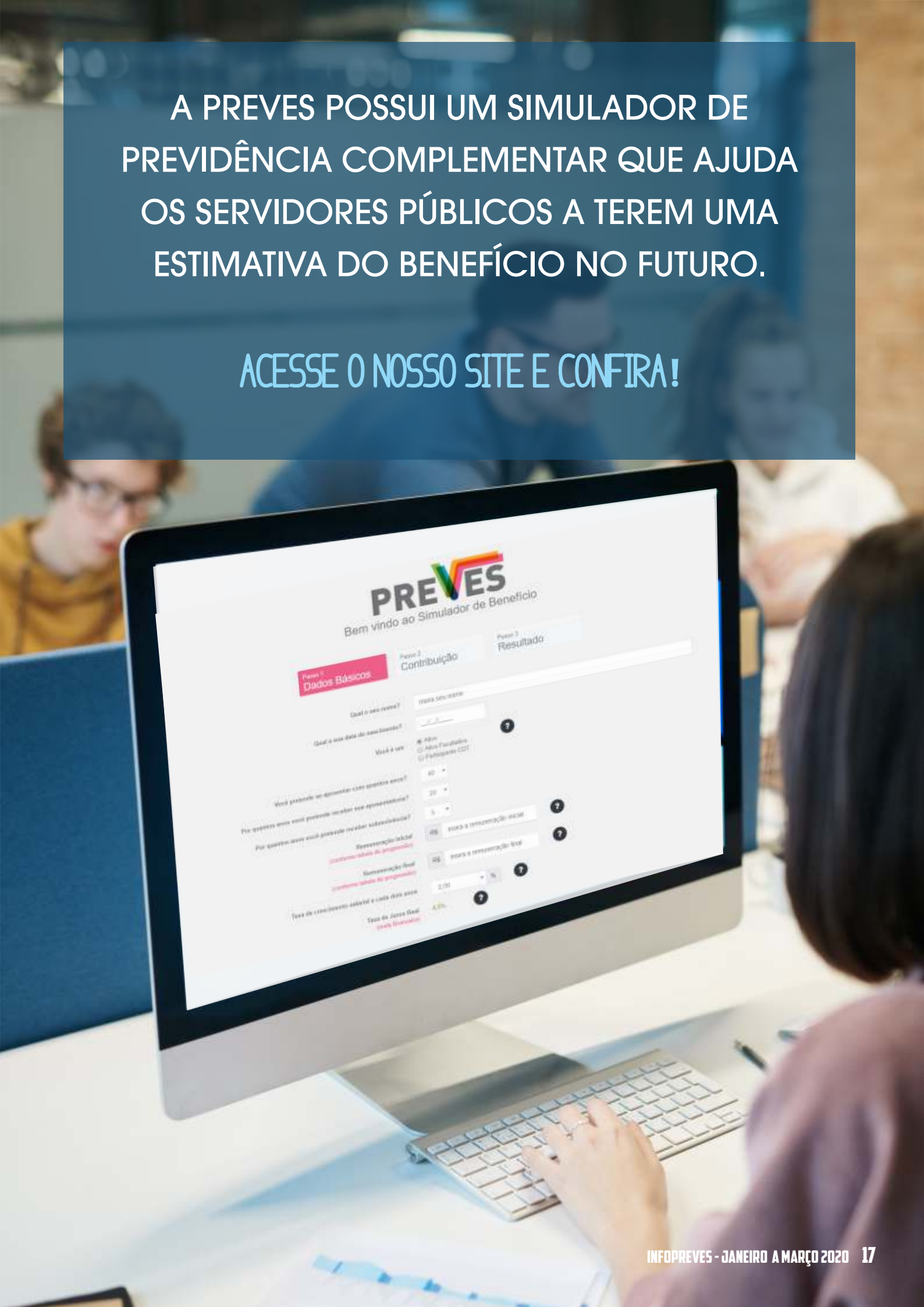
Não significa que todos vamos viver mais e estender nossas carreiras por muitos anos. Segundo Lynda, o corpo humano pode não aguentar uma vida com tanto tempo concentrado em uma mesma tarefa. Será preciso buscar outro tipo de atividade. A mesma premissa vale para o campo da educação.

É impossível, seguindo a análise da estudiosa, que uma educação concedida no começo da vida adulta seja suficiente para sustentar uma carreira por 60 anos ou mais. "Se você levar em consideração as mudanças tecnológicas previstas para os próximos anos, vai concluir que suas habilidades podem se tornar redundantes ou então obsoletas na indústria que atua. Isso significa que em algum momento de sua vida, todos terão que reinventar por completo suas habilidades".

Fonte: https://www.mirador-academy.com.br/blog/32_Como-o-trabalho-vai-mudar-com-mais-gente-vive.html

A PREVES POSSUI UM SIMULADOR DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR QUE AJUDA OS SERVIDORES PÚBLICOS A TEREM UMA ESTIMATIVA DO BENEFÍCIO NO FUTURO.

ACESSE O NOSSO SITE E CONFIRA!



ENTENDA COMO A CIÊNCIA PODE DOBRAR A EXPECTATIVA DE VIDA

Quando seguia para o seu laboratório, a bióloga molecular Meng Wang teve um insight sobre como enfrentar a condição mais debilitante da humanidade: **o envelhecimento.**

Doenças relacionadas ao envelhecimento - como câncer, reumatismo e mal de Alzheimer - matam 100 mil pessoas por dia no mundo, mas um crescente número de cientistas defende que não precisa ser assim.

MAIOR EXPECTATIVA DE VIDA

O que exatamente é envelhecer? Ao longo dos anos, células, tecidos e órgãos sofrem pequenos danos. Em determinado momento, esses danos se sobrepõem em todo o organismo. *"Quando o corpo não consegue mais acompanhar o ritmo de reparação, o envelhecimento começa"*, explica o médico dinamarquês Kaare Christensen.

Christensen trabalhou muitos anos como médico até que se cansou de tratar pessoas doentes. Hoje, ele coordena o Centro Dinamarquês de Pesquisa do Envelhecimento, onde tenta impedir que as pessoas adoeçam.

Ele ressalta os avanços: em meados do século 19, a expectativa de vida era de cerca de 40 anos na maior parte do mundo. Hoje, a expectativa do norte da Europa gira em torno dos 80 anos, e o restante do planeta está se aproximando deste patamar. Isso ocorreu, em grande parte, pela redução da mortalidade infantil, e não porque a vida tenha se estendido.

Mas surgiram mudanças importantes. *"As pessoas agora chegam a idades mais avançadas em melhor condição"*, além disso, Christensen, conta também que as pessoas estão chegando à velhice também com resultados mais altos nos testes de QI, o que ele relaciona à melhoria dos meios de subsistência em todo o mundo.

Para o biofísico indiano, Tuhin Bhowmick, a morte por velhice muitas vezes também está relacionada a disfunções de órgãos vitais como o coração, os pulmões ou o fígado. Segundo ele, nem sempre uma pessoa sobrevive à espera de um doador ou quando recebe, pode ocorrer do corpo não aceitar órgão doado.

Pensando em resolver o problema, Bhowmick investiga como usar a impressão 3D para criar órgãos que não sejam rejeitados pelos corpos dos pacientes. Com essas inovações, afirma ele, se você é um millennial ou mais jovem - nascido a partir de 1981 - há boas chances de você viver até os 135 anos.

DATA DE VALIDADE

À medida que as células envelhecem, elas se dividem para substituir as células que estão morrendo ou se desgastando, mas esse processo não é linear. Quanto mais vezes uma célula se divide, maior é a chance de ela se tornar *"senescente"*, envelhecer.

Ou seja, as células envelhecem e chegam ao fim do seu ciclo de vida. Mas em vez de morrer, elas agem destrutivamente e se comunicam com as células ao seu redor, causando uma série de doenças.

"É quase como se a célula velha olhasse ao redor e achasse que as outras células são tão velhas quanto ela", simplifica Lorna Harries, professora de genética molecular da Universidade de Exeter, na Inglaterra.

Em seu laboratório, Harries pode ter encontrado uma maneira de lidar com esse problema. Um experimento rejuvenesceu as células velhas e as transformou em células jovens, tornando esse o primeiro experimento a reverter o envelhecimento em células humanas. Mas ela ainda não está muito otimista sobre quanto tempo poderíamos viver, pois acredita que os humanos têm uma vida útil máxima. Mesmo assim, espera que sua linha de pesquisa acabe em uma nova geração de drogas antidegenerativas para a demência e doenças cardiovasculares.

"Espero que isso proporcione um tratamento a várias dessas condições de uma vez, para que as pessoas que morreriam precocemente possam viver sua expectativa de vida natural", comenta Harries.

ENTÃO, VOLTANDO À QUESTÃO: QUANTO TEMPO PODERÍAMOS VIVER?

Talvez um dia possamos substituir nossos órgãos danificados, tomar suplementos que nos forneçam um microbioma jovem e impedir que nossas células envelheçam.

Quantos anos tudo isso poderia adicionar? Se seguirmos a previsão de Tuhin Bhowmick, se você é um millenial, talvez consiga chegar aos 135 anos. E quando chegarmos lá - em 2116, se você nasceu em 1981 - quem sabe o que mais será possível?

Fonte: https://www.mirador-academy.com.br/blog/12_Entenda-como-a-ci%C3%AAncia-pode-dobrar-expectativ.html

AUMENTE O VALOR DO SEU BENEFÍCIO COM APORTES ESPORÁDICOS

Ao colocar mais dinheiro no plano você aumenta o saldo de sua reserva financeira, investe no futuro e ainda não há incidência de taxas

Os participantes da PREVES que desejam aumentar sua reserva financeira, podem fazer aportes esporádicos usando, por exemplo, seus **ganhos extras, restituição do imposto de renda, décimo terceiro salário e abono**.

Para realizar a contribuição adicional, basta enviar a solicitação para o e-mail: beneficio@preves.es.gov.br

Ao informar o valor do aporte, um boleto bancário será gerado em nome do participante e encaminhado ao e-mail do participante para que o pagamento seja efetuado.

QUER SANAR SUAS DÚVIDAS SOBRE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR?

Quem deve entregar o Informe de Rendimentos?

A PREVES não é responsável por encaminhar o Informe de Rendimento de contribuições previdenciárias ao participante para a Declaração de Imposto de Renda de 2020, ano base 2019. A responsabilidade de entregar o Informe é da área de RH do órgão onde cada participante trabalha ou trabalhou.

Os Órgãos têm até 29 de fevereiro para encaminhar aos seus servidores o Informe de Rendimento. Se, até esta data, você não recebeu, procure o RH de seu Órgão e solicite o documento.

Como faço acessar meu extrato de contribuições previdenciárias?

Área do Participante: Na área superior direita do site da PREVES, ao lado de um cadeado, existe o link para a "Área do Participante". Veja foto da captura de tela abaixo:

Ao entrar na "Área do Participante" clique em "PRIMEIRO ACESSO" e siga as instruções. As senhas são criadas aleatoriamente, seguem instruções abaixo:

Nesta tela serão exibidas as opções de login, e de criação/recuperação de senha. Para receber uma nova senha, o usuário deverá confirmar seu CPF e data de nascimento, clicar em "Cadastrar Senha", e aguardar a confirmação de envio para sua conta de e-mail, o qual foi informado na PREVES no ato da adesão ao Plano de Benefícios, ou posteriormente inserido em seu cadastro através de uma alteração cadastral.

Caso você não tenha o e-mail cadastrado, terá que atualizar o cadastro vindo a PREVES ou atualizar o cadastro utilizando o formulário constante em nosso site, no menu REQUERER.

Em nosso sistema, você não pode criar sua própria senha. Reafirmando, as senhas são criadas aleatoriamente.

Extrato de Contribuições Previdenciárias: Conforme item anterior, na área restrita do site (*Área do Participante*) você já pode acessar seu extrato de contribuições e saber o montante que está registrado em sua reserva financeira.

A PREVES possuí aplicativo para IPhone ou Android?

Sim, a PREVES possui aplicativo para as duas plataformas. Você consegue baixá-lo em seu aparelho celular usando o Google ou Apple Store.

Através do aplicativo você encontra as principais informações sobre seu Plano de Benefício. Nosso aplicativo, assim como o portal do participante, possui diversas funcionalidades, dentre elas:

Consulta a Dados Pessoais;

Informações sobre os planos aos quais você está inscrito, bem como seu certificado de participação e seu extrato de contribuição; e

Contracheque para o participante que já está na condição de Beneficiário.

O aplicativo foi desenvolvido com o objetivo de facilitar a comunicação entre a PREVES e seus participantes.

Tire sua dúvida: contato@preves.es.gov.br

GUIAS PREVIC

MELHORES PRÁTICAS DE CONTABILIDADE E ATUÁRIA

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), publicou as atualizações do **Guia de Melhores Práticas Contábeis e de Auditoria e do Guia de Melhores Práticas Atuariais**. Os guias foram ajustados de modo a contemplar as recentes alterações normativas, abrangendo Resoluções do Conselho Nacional de Previdência Complementar – CNPC e Instruções da própria Previc que tratam de assuntos atuariais e contábeis.

O **Guia atuarial** traz como principais novidades uma seção específica abordando os estudos técnicos de aderência de hipóteses atuariais, bem como orientações adicionais para o tratamento de planos com déficit a equacionar ou superávit a destinar. Acesso pelo link: http://www.previc.gov.br/central-de-conteudos/publicacoes/guias-de-melhores-praticas/guia-previc-m-p-atuariais-1-4.pdf/view

Já o **Guia contábil** aborda as melhores práticas no que concerne às provisões ativas e passivas, além de ofe-recer um referencial de melhores práticas de comitê de auditoria e auditorias interna, independente e de patrocinador, de forma a estimular a excelência na gestão e controle dos riscos inerentes à administração de planos de benefícios. Acesso pelo link: http://www.previc.gov.br/central-de-conteudos/publicacoes/guias-de-melhores-praticas/guia-previc-m-p-contabil-1-5.pdf/view

A Previc também publicou o Perguntas e Respostas sobre Atuária da Previdência Complementar, com o objetivo de dirimir dúvidas das entidades e do público em geral quanto à interpretação e aplicação das normas atuariais, com referências diretas aos dispositivos da Resolução CNPC nº 30, de 2018, e Instrução Previc nº 10, de 2018.

A IMPORTÂNCIA DE UM PLANEJAMENTO FINANCEIRO DE LONGO PRAZO

Pensar nos planos futuros é algo necessário e recomendável. Entretanto, isso pode ser um desafio e motivo de ansiedade para muitas pessoas. Afinal, nem sempre é fácil decidir entre aproveitar o momento presente e construir o futuro, concorda? Mas há um jeito de equilibrar as duas coisas e a solução passa por um bom planejamento financeiro de longo prazo.

Nos últimos anos, discussões relacionadas à necessidade da formação de uma poupança de longo prazo vêm ganhando força não somente no Brasil, mas também em outras partes do mundo.

Especificamente em nosso país, questões referentes a reforma da previdência, tema muito debatido nos últimos anos, bem como o aumento da longevidade, fazem com que seja cada vez mais importante a disseminação de uma cultura previdenciária.

Fazer planos para os próximos anos e se organizar para realizá-los é completamente possível. Para isso, é de suma importância que tenhamos em mente alguns conceitos que servem de apoio para que o indivíduo possa adquirir estabilidade financeira no longo prazo e, consequentemente, quando decidir se aposentar, possa, no mínimo, manter seu padrão de vida da fase laboral.

Muitas realizações requerem planejamento e persistência. Por isso, o planejamento financeiro de longo prazo consiste em controlar a organização das finanças, visando a conquista de grandes sonhos no futuro.

Para isso é importante a formação de uma reserva de emergência e se pensar em alocar parte dos recursos em previdência complementar para quando vier a aposentadoria. Em relação a esse ponto, o primeiro passo seria definir quanto se pretende ganhar durante a fase de inatividade, estimando custos com saúde, alimentação, moradia, viagens/lazer, entre outros.

3 ERROS A SEREM EVITADOS DURANTE ESSE PROCESSO

É certo que um bom planejamento financeiro garante a sua segurança e tranquilidade no futuro. Mas ele pode dar errado quando alguns pontos importantes são deixados de lado. Por isso, confira alguns erros a serem evitados durante esse processo.

1. Não ter objetivos claros e possíveis
A falta de clareza e possibilidade de realização de alguns objetivos pode acabar invalidando todos os seus planos. Pensar, por exemplo, em simplesmente juntar dinheiro, sem estipular um valor, finalidade e prazo para poupar não consiste em uma meta viável.

2. Tomar decisões sem buscar mais conhecimento sobre o assunto
Outra vilã do planejamento financeiro de longo prazo é a falta de informação. Muitas pessoas fazem escolhas sem pesquisar o suficiente e acabam entrando em armadilhas financeiras. Para evitar isso, é importante buscar conhecimento sobre o assunto e esclarecer todas as dúvidas antes de tomar uma decisão.

3. Não controlar suas finanças
O terceiro maior erro que você deve evitar ao montar um planejamento financeiro é se esquecer de controlar sua renda. Pouco adianta estabelecer objetivos e metas para o seu dinheiro se você não exerce uma organização efetiva sobre ele.

Quem não tem consciência de onde está gastando o seu salário todos os meses pode enfrentar muita dificuldade para juntar dinheiro e alcançar conquistas futuras. Dessa forma, acompanhar de perto as movimentações financeiras — e saber administrá-las — é essencial.

EQUILÍBRIO E TEMPO SÃO FUNDAMENTAIS

Como bom exemplo de simulação, João e Maria separam um valor mensal de sua renda para ser aplicado em um investimento que possui a mesma rentabilidade (0,8% ao mês) bem como tempo de *"contribuição"* (25 anos), porém a quantia poupada e o momento em que ambos irão efetuar o saque do valor acumulado serão diferentes. João irá poupar mensalmente 33% a menos do que Maria, mas só irá efetivar o saque do valor acumulado 5 anos depois, período no qual seu valor acumulado será incrementado apenas pela rentabilidade mensal auferida.

Conclusão: mesmo poupando mensalmente 33% a menos do que Maria, durante os mesmos 25 anos, João irá acumular cerca de R$ 100 mil a mais apenas pelo fato de efetuar o saque 5 anos depois, o que demonstra o quão importante é a variável tempo nesse processo. Sendo assim, não deixe para depois, comece agora, faça uma simulação!

Questões relacionadas à educação financeira e previdenciária devem ser cada vez mais colocadas em discussão, principalmente para a chamada **Geração Z,** que estão cada vez mais propícios a não pensarem em sua aposentadoria, mas apenas se preocupa-rem em *"viver o presente"*.

Por todas as questões acima descritas, a chave seria a busca pelo Equilíbrio. Devemos buscar uma situação na qual seja possível *"aproveitar"* o presente sem deixar de lado o planejamento futuro! Quanto mais tempo poupar, menor pode ser o valor investido para atingir o seu objetivo financeiro.

Fonte:
https://www.mirador-academy.com.br/blog/19_Equil%C3%ADbrio-e-tempo--planejamento-financeiro-d.html
.
https://blog.racon.com.br/planejamento-financeiro/como-fazer-um-planejamento-financeiro-de-longo-prazo/

PREVES TEM NOVO DIRETOR DE INVESTIMENTOS

O administrador Herickson Rubim Rangel, passou a compor a Diretoria Executiva da Fundação de Previdência Complementar do Estado do Espírito Santo (PREVES) ao assumir a Diretoria de Investimentos da entidade a partir de janeiro deste ano.

Graduado em Administração, com mestrado em Administração pela UFMG, Herickson exerceu por 15 anos o cargo de Diretor Administrativo e Financeiro do Regime Próprio de Previdência Social - RPPS no município de Vitória. Com vasta experiência na área, também possui certificação ANBIMA – CPA-20 e diploma do Curso de Estudos de Política e Estratégia da Escola Superior de Guerra. Atuou ainda como Presidente da Associação Nacional de Entidades de Previdência dos Estados e Municípios – ANEPREM; Conselheiro do Conselho Regional de Administração do Espirito Santo e Professor de graduação e pós-graduação em diversas IES.

Ao assumir o cargo na PREVES, o novo diretor ressaltou que vem para somar a equipe da Fundação e contribuir para as melhores práticas de gestão. “Pretendo dar continuidade aos projetos em andamento e propor novos desafios de forma compartilhada que proporcione o atingimento das metas definidas ou a serem definidas nos próximos 3 anos”, afirmou Herickson.

Como está sendo trabalhar na PREVES?
Muito gratificante! A PREVES possui uma estrutura vertical organizada em diretorias (Administração, Seguridade e Investimentos) e tem uma dinâmica de interdependência entre os diretores no processo de tomada de decisão que nos possibilita um ambiente mais participativo. Também está sendo muito desafiador, principalmente nesses tempos de muita volatilidade e agora com a eclosão do coronavírus pelo mundo, difícil antever sua magnitude, o que nos leva ao ponto de rever os limites da fronteira eficiente para os planos de previdência.

Você conseguiria classificar os principais benefícios em ser participante dos da PREVES?
Somos uma entidade que trabalha exclusivamente para servidores públicos, isso nos permite entender melhor as necessidades destes e dos patrocinadores. Disponibilizamos um simulador para que o servidor possa dimensionar o seu benefício de acordo com a contribuição que queira definir para sua previdência. O participante também tem acesso mensal ao informativo INVESTIR que objetiva informar o tipo de investimento que está sendo feito e a rentabilidade alcançada. Outro benefício é que não haverá prejuízo ou perda do valor aportado se o participante não puder cumprir com sua meta de contribuição, pois todo o saldo continuará investido em seu plano de previdência e acumulando rendimentos.

Quais estão sendo seus desafios?
Um dos desafios mais importantes no processo de investimentos é a seleção de um gestor assim como de um fundo de investimentos e posteriormente seu acompanhamento considerando a volatilidade do mercado financeiro. Essas atividades devem ser baseadas em critérios objetivos e seguir processos padrões que visem proporcionar mais transparência e qualidade na escolha das melhores Gestoras/Fundos.

Quais são suas metas para 2020?
Envidar esforços para alcançar a meta financeira; melhorar o processo de seleção e formação de cadastro de gestores de carteiras de títulos e valores mobiliários, bem como dos fundos de investimentos ou instituir um fundo exclusivo com CNPJ próprio para que possamos ter acesso a uma gama maior de produtos de investimentos e rentabilizar todos os planos igualmente; proporcionar ao participante o benefício do empréstimo consignado; e auxiliar os entes federativos municipais na implantação do Regime de Previdência Complementar.

Que mensagem você deixaria aos servidores que ainda não aderiram a Previdência Complementar?
Se você pensa em ter uma aposentadoria com melhor estabilidade financeira, a escolha é aderir a previdência complementar, pois ela vai te gerar uma segunda fonte de renda no futuro para você não depender única e exclusivamente da aposentadoria que receberá pelo Regime Próprio ou do Regime Geral de Previdência Social.

INVESTIR NO FUTURO DA SUA FAMÍLIA É ADQUIRIR PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR

WWW.PREVES.ES.GOV.BR

PREVES
Fundação de Previdência Complementar
do Estado do Espírito Santo