150 Anos
Se é Bayer, é bom

Previbayer NEWS

30 anos
Junto com você.

JUL/2013
EDIÇÃO 07
ANO 02

Qual o seu hobby?

Praticar esporte, dançar, jogar xadrez, tocar um instrumento musical. Dedicar-se à pintura, ao artesanato, frequentar aulas de decoração. Diante da rotina corrida, em qualquer idade, fala-se cada vez mais sobre os benefícios de se ter um hobby.

Segundo o dicionário Houaiss, hobby é "qualquer atividade exercida exclusivamente como forma de lazer, distração, passatempo".

"A principal característica de um hobby é não envolver nenhum tipo de obrigação, ou seja, não pode haver um compromisso envolvido. O retorno tem que ser apenas a satisfação pessoal", explica Dra. Ana Maria Rossi, presidente da ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil).

O maior benefício do hobby é combater o estresse, grande vilão da atualidade, seguido da depressão. Segundo pesquisas, ter um hobby hoje é quase tão importante quanto dormir e alimentar-se corretamente. Dedicando-se a alguma atividade que lhe desperte interesse, que você pratique por realmente gostar e se sentir bem, acaba se desligando da rotina agitada, dos problemas e, assim, recarrega suas baterias. E mais: incrementa a socialização, conquistando novas amizades e estreitando laços.

Caso o seu hobby envolva uma prática esportiva, melhor ainda! Além da mente, seu coração e seu condicionamento físico agradecem! Basta exercitar-se com frequência, disciplina e acompanhamento médico, sempre.

QUAL O SEU HOBBY?

Analise sua rotina e responda: o que tem feito por você? Quanto tempo dedica, do seu dia, para atividades que lhe garantam bem estar? Caso não tenha um hobby, pense em algo que gostaria de fazer e presenteie-se: comece o quanto antes.

Não adie essa decisão: pense na sua saúde, no seu equilíbrio e experimente. E lembre-se: para ser um hobby não pode haver retorno financeiro. "A atividade é motivada pelo prazer que proporciona", destaca a Dra. Ana Maria.

DESAFIE SEU CÉREBRO

Você é bom de palavra-cruzada? Pois saiba que hobbies intelectuais como este são uma excelente arma para manter seu cérebro em dia. Afinal, sua mente também precisa ser exercitada, evitando o mal de Alzheimer, a perda de memória e tantos outros problemas.

Há ainda outras opções, como o Sudoku, o caça-palavras e o jogo de quebra-cabeça. Para os fãs de estratégia, xadrez é uma excelente pedida.

ESTRESSE: TAMBÉM NA TERCEIRA IDADE!

Se você pensa que não precisa de um hobby, porque está livre do estresse por já estar aposentado, cuidado! Engano seu!

O estresse se torna, ao longo da vida, praticamente um hábito, um estado de espírito.

Uma fila no supermercado, um problema de trânsito, movimento na agência bancária ou no restaurante, atraso de uma conta, problemas com um serviço de telefonia ou até a movimentação da sua casa podem representar motivo para despertá-lo!

Sendo assim, mude sua rotina e sua forma de agir o quanto antes. Sempre há tempo para isso e os benefícios são claros. Dedique-se mais a você e ao que você gosta!

E por falar em inspiração, conheça na página 06 a rotina do Sr. Bertolino Loch, aposentado pela Previbayer. Vida saudável, planejamento e muita atividade física na aposentadoria!

CASAIS: como planejar a aposentadoria?

Um dos passos do planejamento financeiro é se preparar para a aposentadoria, poupando recursos para garantir tranquilidade no futuro.

E quais fatores um casal deve considerar neste planejamento? Confira o passo a passo:

QUANDO PRETENDEM SE APOSENTAR?

A data estimada da aposentadoria é o plano de partida do planejamento. O casal deve decidir se pretende se aposentar junto ou se cada um terá o seu tempo para isso.

O QUE PLANEJAM FAZER APÓS A APOSENTADORIA?

Haverá períodos em que ambos ficarão em casa juntos. Estão prontos para esta mudança de rotina? Pensam em montar um negócio, ter alguma outra atividade que lhes garanta renda extra e ocupação?

Há quem goste mais de ficar em casa, longe da correria, e quem adore um ritmo mais acelerado, de pressão, prazos apertados. Pensem nisso na hora do planejamento.

QUAL SERÁ O PADRÃO DE GASTOS NA APOSENTADORIA?

Um erro bastante comum dos casais é pensar que, na aposentadoria, os gastos serão menores, com filhos já crescidos e independentes. No entanto, é preciso considerar gastos com saúde e todos os outros, que permanecem.

QUAL RECEITA SERÁ NECESSÁRIA?

Considerando os gastos do casal, com moradia, alimentação, transporte, saúde etc., mais os planos de viajar e ter atividades extras, procurem estimar qual a renda necessária para viver bem após a aposentadoria.

PARA UMA APOSENTADORIA TRANQUILA

- conversem sobre dinheiro
- comecem a poupar o quanto antes
- revejam sua estratégia
- aprendam a investir

NA APOSENTADORIA

- tenham seus próprios hobbies e interesses
- conservem suas amizades
- mantenham-se firmes no planejamento financeiro
- reservem tempo para a família e para vocês

QUANTO PRECISAM JUNTAR?

Com base nas informações listadas anteriormente, vocês saberão estimar quanto precisam juntar para a aposentadoria.

Comecem a planejar e poupar o quanto antes, contando sempre com a Previbayer para apoiá-los neste caminho. A boa decisão tomada hoje realiza sonhos e garante maior qualidade de vida no futuro.

Família unida
PLANEJA UNIDA

O primeiro passo de um bom planejamento financeiro é definir metas a serem atingidas. O resultado se torna ainda mais eficiente quando você envolve a família neste processo.

Além de proporcionar mais momentos juntos e maior diálogo, o hábito de reunir a família em torno do planejamento financeiro possibilita a discussão de objetivos e a definição de estratégia para alcançá-los. Cada um tem a oportunidade de expor seus sonhos, encontrar metas em comum e estabelecer prioridades.

FILHOS PARTICIPAM?

A discussão do orçamento em família pode se tornar bastante prazerosa e uma excelente oportunidade de educar seus filhos financeiramente.

Para isso, basta que os pais observem a forma de conduzir o assunto. Devem elaborar a planilha de receitas e despesas, monitorá-la por alguns meses, identificar onde estão os problemas, tomar medidas mais emergenciais se for o caso e, principalmente, aprender a pensar como casal, sem que a palavra "dinheiro" seja motivo de desentendimento.

Em harmonia e com o trabalho de planejamento estruturado, podem então incluir os filhos (e outros integrantes da família, se for o caso). Em relação às crianças, quanto antes forem envolvidas nesta prática, melhor, desde que respeitado, obviamente, o grau de maturidade de cada uma.

Por exemplo: uma primeira reunião em família poderia abordar o tema "férias". Definido o local, traçariam juntos os próximos passos: quanto é necessário juntar, de quanto tempo vão precisar para alcançar o objetivo e quais medidas podem ser tomadas, em casa, para economizar.

Deixe que seus filhos participem: com certeza vão gostar de contribuir com alternativas simples, porém bem importantes (menos tempo no banho, desligar a TV quando ninguém estiver assistindo, gastar menos na cantina da escola, pedir menos presentes fora de hora etc.). Mais do que isso, será estabelecida na casa uma relação forte de parceria, onde todos estarão envolvidos em torno de um mesmo objetivo. Experimente!

Renda fixa x **renda variável**

Quando se fala em investimentos, a palavra de ordem é diversificar, certo? Nunca coloque todos os ovos na mesma cesta, observe as diferentes modalidades em Renda Fixa e Renda Variável. E o que, de fato, isso significa?

Ao investir em Renda Fixa, você está emprestando dinheiro ao emissor de um título, que pode ser um banco, uma empresa ou o próprio Governo, todos na intenção de conseguir recursos. Em troca, você recebe juros.

Caso a rentabilidade a ser paga seja definida no momento da aplicação, estamos falando de títulos pré-fixados. Caso a rentabilidade ocorra durante e ao final da aplicação, trata-se de títulos pós-fixados.

Portanto, na Renda Fixa a base de cálculo do retorno do investimento é a taxa de juros sobre o dinheiro emprestado.

EXEMPLOS DE INVESTIMENTOS EM RENDA FIXA:

- Caderneta de Poupança
- CDB
- Títulos Públicos
- Debêntures
- Fundos de Renda Fixa

etc.

Já no caso da Renda Variável, o rendimento é incerto, pois o retorno da aplicação é calculado pela diferença do preço de determinado ativo na compra e na venda. O exemplo mais comum é o mercado de ações, negociadas na BM&FBovespa.

EXEMPLOS DE INVESTIMENTOS EM RENDA VARIÁVEL:

- Ações
- Fundos de renda variável (Fundos de ações e multimercado)
- Commodities
- Derivativos

RISCO E RETORNO

A relação risco x retorno é uma das principais regras do mercado. Funciona, geralmente, assim: quanto maior o risco de um investimento, maior o retorno esperado. Como há vários fatores envolvidos que definem a rentabilidade e o risco de uma aplicação (como cenário econômico e características de cada modalidade de investimento, por exemplo), há exceções a essa regra.

Os investimentos em Renda Variável são considerados mais arriscados e, por isso, indicados para investidores com maior tolerância ao risco e maior prazo para investir. Assim, caso perdas ocorram, há tempo de recuperação com vistas ao longo prazo.

Investidores conservadores devem manter a maior parte de suas aplicações em Renda Fixa.

Planejamento e qualidade de vida

Uma hora e meia de academia todos os dias, logo cedo. Na sequência, corrida na praia, de mais ou menos 10 km. Três vezes por semana, natação. Esta é a rotina do Sr. Bertolino Loch, 60 anos, aposentado da Previbayer.

O Sr. Bertolino mora em Itapema, SC, com sua esposa Silvia. Tem duas filhas (30 anos e 26 anos), que estão estudando na Irlanda. Aposentou-se pelo INSS aos 50 anos e pela Previbayer aos 55 anos.

"Comecei a trabalhar muito cedo, fui registrado aos 14 anos, quando trabalhava em uma madeireira" , conta o Sr Bertolino. "Aos 21 anos, comecei a trabalhar na Bayer, em SP, como auxiliar de escritório na área farmacêutica", complementa. Na sequência conheceu Silvia, cearense, com quem é casado há 34 anos. "O Sul e o Nordeste se encontraram e deu certo", comemora.

Quanto ao Plano de Previdência, o aposentado explica que aderiu logo que foi criado. "Representou uma grande ajuda para mim", explica. Desligou-se da empresa aos 50 anos, quando ocupava o cargo de supervisor de serviços gerais, mas continuou contribuindo com o plano até os 55 anos.

Nesta época, como suas filhas ainda estavam estudando, sua estratégia foi arrumar outra fonte de renda (trabalhou como corretor) e poupar todo o dinheiro que recebia do INSS. "Eu fingia que esse dinheiro nem existia. Procurei poupar o que recebi na época do desligamento, planejei, comprei o imóvel onde moramos hoje e outro que alugamos na temporada e que nos garante renda".

CURTINDO A VIDA

O aposentado destaca que ele e sua família procuram aproveitar bem a vida e as oportunidades que ela oferece. "Fizemos algumas viagens de carro para Fortaleza, porque minha sogra morava lá. Fomos umas cinco vezes, conhecemos todo o Nordeste".

Questionado sobre planos para o futuro, o Sr. Bertolino foi rápido e bem preciso ao responder: "Nossa meta, para o ano que vem, é viajar para a Europa, por uns três meses, aproveitando que nossas filhas estão na Irlanda", conta.

INSPIRE-SE!

Como alternativa de renda e, também, uma forma de se manter ativo, Sr. Bertolino trabalha como guarda-vidas na alta temporada. "Foi assim em 2012 e pretendo repetir a prática neste ano", comenta.

Fonte de inspiração para quem planeja a aposentadoria, o Sr. Bertolino explica o seu sucesso: "é só se planejar que as coisas acontecem. O segredo é poupar sempre, guardar dinheiro aos poucos. Continuo cuidando das minhas contas e vivemos bem", conclui.

Museus inusitados

Sempre é tempo de aprender, de relaxar descobrindo lugares que a cidade oferece e você nem imaginava que existiam.

Nesta edição escolhemos, para você, algumas opções diferentes de museus em São Paulo e no Rio de Janeiro, reunindo história, curiosidade e muita diversão.

Reúna a família e aproveite!

MUSEUS EM SÃO PAULO

• Museu das Invenções

Conhecido como Inventolândia, este museu reúne em seu acervo mais de 500 invenções diferentes e divertidas, tais como um piano dobrável, um pente para carecas, uma churrasqueira descartável e até mesmo uma caixa de pizza que se transforma em brinquedo.

Endereço: Rua Dr. Homem Melo, 1109
Perdizes – São Paulo
Horário: segunda a sexta-feira, das 10h às 17h
Preço: R$ 10
Contato: (11) 3873-3211
www.museudasinvencoes.com.br

• Museu da Lâmpada

Conta a trajetória da iluminação e da lâmpada desde a pré-história, retratando a necessidade do ser humano e sua evolução. Para conhecer o museu, é necessário fazer o cadastro para agendamento da visita pelo site www.museudalampada.com

Endereço: Av. João Pedro Cardoso, 574 - Campo Belo - São Paulo
Horário: segunda a sexta-feira, das 9h às 18h
Preço: 1kg de alimento não perecível, para doação a instituições carentes.
Contato: (11) 2898-9358.

MUSEUS NO RIO JANEIRO

• Museu das Telecomunicações

Atrações interativas e recursos tecnológicos de última geração fazem parte deste acervo curioso que reúne mais de cem anos de história da comunicação, do pombo correio ao celular, integrando história, ciência e entretenimento.

Endereço: Rua Dois de Dezembro, 63
Flamengo – Rio de Janeiro
Horário: terça a domingo, das 11h às 17h
Preço: entrada gratuita
Contato: (21) 3235-5830 - www.oifuturo.org.br

• Museu da Cerveja

O local é um misto de museu, mini-cervejaria e centro de pesquisa em Petrópolis, dedicado a contar a história do universo cervejeiro, de forma interativa e com muitas curiosidades.

Endereço: Rua Alfredo Pachá, 166 – Centro Histórico – Petrópolis - RJ
Horário: quarta a sexta, das 11h às 18h; fins de semana, das 11h às 20h
Preço: R$ 19,50 (inteira) e R$ 9,50 (meia-entrada para estudantes, maiores de 60 anos e moradores da cidade).
Contato: sac@paylogic.com.br
www.bohemia.com.br/site.php

Novidades Previbayer

O destaque deste trimestre foi a **atualização do Sistema de Administração da Previbayer.** Com isso, vários processos ganharam maior controle, precisão e agilidade, como a concessão de empréstimos e a Folha de Pagamento.

Neste trimestre a equipe Previbayer passou a contar com um **novo analista de investimento: Rafael Uesato.**

No segundo semestre, é a vez do **site Previbayer** trazer novidades! Importante elo de comunicação com os participantes, o site passa por reformulação: vai oferecer novos conteúdos de educação financeira e previdenciária e mais recursos interativos. Aguarde! Nós, da Previbayer, estamos sempre buscando formas de aprimorar nossa comunicação com você e, principalmente, nosso apoio ao planejamento do seu futuro.

Durante o processo de atualização do site, pedimos desculpas por eventuais transtornos e nos colocamos à disposição para esclarecer suas dúvidas.
Equipe Previbayer

ANABAY

Em março, os representantes da nova Diretoria e Conselhos da ANABAY , Gisela de Bérail, Acácio Abrunhosa, Luis Carlos Gambarine e Vera Souza foram recebidos pela equipe de RH da Bayer e pela Previbayer.

O encontro teve como objetivo esclarecer e discutir temas de interesse dos aposentados associados à Anabay, como Seguro de Vida, Assistência Médica e Odontológica e a migração opcional do Plano Beneficio Definido (BD) para o Plano de Contribuição Definida (CD) da Previbayer. De acordo com a evolução do processo, as etapas da migração serão devidamente comunicadas e esclarecidas aos interessados.

A ANABAY vai acompanhar e divulgar, através do seu site e por e-mail a todos os associados, o andamento destes temas.

Visitem o site da ANABAY
www.anabay.com.br

Vida Nova

Nova **etapa!**

Conheça os mais novos assistidos da Previbayer que, após anos de planejamento e trabalho, passam a receber os benefícios da aposentadoria. Nossos votos de sucesso e felicidade nesta nova etapa da vida para:

- **Carlos Augusto dos Santos Silva**
- **Gerson Xavier**
- **Ismael Raimundo Lara**
- **José Lobo Sant Anna**
- **José Reginaldo Soares Dutra**
- **Maria Ap Soares Mendonça Faria**
- **Paulo Renato Calegaro**
- **Paulo Ricardo Correa Concli**
- **Peter Ahlgrimm**
- **Wolney Vieira Silva**

Envie suas dúvidas e sugestões.
Endereço: Rua Domingos Jorge, 1100 - 1º andar - Prédio 9503 - Socorro - CEP 04779-900 - São Paulo - SP
e-mail: previdencia@bayer.com.br - Site: www.previbayer.com.br - Tel. (11) 5694 - 5434 / (11) 5694 - 5061