EDIÇÃO #35 | SETEMBRO 2020

PREVIBAYER NEWS

CELEBRAMOS PEQUENOS MOMENTOS COM OS PARTICIPANTES

Pág. 08

5 DICAS PARA ALIVIAR A ANSIEDADE NA QUARENTENA

Pág. 12

PANORAMA DE INVESTIMENTOS

Pág. 04

ÍNDICE

RAIO-X PREVIBAYER PÁG. 03

PANORAMA DE INVESTIMENTOS PÁG. 04

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É UMA FORMA DE SE PREVENIR. PÁG. 06

PREVIBAYER CELEBRA PEQUENOS MOMENTOS COM OS PARTICIPANTES PÁG. 08

5 DICAS PARA ALIVIAR A ANSIEDADE NA QUARENTENA PÁG. 12

TRÊS DICAS QUE TE AJUDAM A SER MAIS RESILIENTE PÁG. 14

RELATÓRIO ANUAL PÁG. 16

MENSAGEM DA ENTIDADE

Queridos Participantes da Previbayer,

Nesta edição do Boletim, trouxemos algumas pautas que relembram os acontecimentos dos últimos meses. As mudanças que a pandemia promoveu ainda estão presentes nas nossas vidas porém, neste momento, vamos focar em dicas para lidar melhor com nossas emoções.

Embora esse momento seja delicado e inspire cautela, estamos acompanhando uma crescente recuperação dos investimentos. Isso mostra que é possível mantermos o otimismo quanto ao futuro.

Esta edição também traz um apanhado geral das homenagens feitas pela Previbayer para comemorar o Dia dos Avós, Dia dos Pais e o Dia do amigo. Esperamos que vocês apreciem a leitura, pois todas as matérias foram feitas com muito carinho.

Continuem se cuidando, por vocês e por todos.

Abraços,
Equipe Previbayer

Atendimento presencial permanece suspenso por tempo indeterminado

Mantemos nosso atendimento presencial suspenso ainda por tempo indeterminado. Se você precisar falar conosco, estamos atendendo normalmente por telefone e e-mail:

0800 818 2020 | 11 5694 7000 | contato@previbayer.com.br.

Agradecemos a compreensão.

Expediente

A Revista Previbayer News é uma publicação da Previbayer – Sociedade de Previdência Privada, encaminhada e distribuída gratuitamente aos Participantes Assistidos dos Planos Previbayer.

Rua Domingos Jorge, 1100, Socorro, 04779-900, São Paulo – SP /Brasil. Patrocinadoras: Bayer S/A, Covestro, Previbayer e Clube Bayer SP. Conselho Deliberativo: Paulo Brehmer (Presidente)/Karina Franceschini (Conselheira)/ Elisabete Rello (Conselheira). Conselho Fiscal: Andrea Acerbi (Presidente)/ Beatriz Gonçalves (Conselheira)/ Claudiane Gomes (Conselheira). Diretoria Executiva: Marcos Arruda (Diretor de Investimentos e AETQ)/ Eder Correa (Diretor Administrativo). Produção de arte e editorial: Jota3W. Revisão: Bruna Medeiros. Tiragem: 1.760 exemplares.

Raio X Previbayer

TOTAL BENEFÍCIOS PAGOS **(JUNHO/2020):**

PREVIBAYER BD

Aposentadoria
R$ 3.393.724,03

Aposentadoria por invalidez
R$ 219.722,64

Pensão por morte
R$ 291.607,88

PREVIBAYER CDflex

Aposentadoria
R$ 2.000.485,47

Aposentadoria por invalidez
R$ 14.994,57

Pensão por morte
R$ 154.691,08

DADOS DE EVOLUÇÃO DO PATRIMÔNIO DOS ÚLTIMOS 10 ANOS

MÊS/ANO	BD	CDflex	PREVI Leve	TOTAL
JUN/20	843.816.933,75	1.219.442.596,59	3.795.521,24	2.067.055.051,58
DEZ/19	842.096.078,42	1.245.706.470,38	2.911.513,08	2.090.714.061,88
DEZ/18	813.342.672,31	1.093.427.520,46	-	1.906.770.192,77
DEZ/17	782.980.907,80	1.001.304.620,70	-	1.784.285.528,50
DEZ/16	910.892.096,41	729.064.658,72	-	1.639.956.755,13
DEZ/15	838.475.741,82	596.710.755,29	-	1.435.186.497,11
DEZ/14	738.953.892,10	528.496.324,58	-	1.267.450.216,68
DEZ/13	919.335.791,81	242.766.825,99	-	1.162.102.617,80
DEZ/12	947.105.597,44	216.386.011,45	-	1.163.491.608,89
DEZ/11	753.331.736,90	171.087.182,30	-	924.418.919,20

PARTICIPANTES
MÊS DE REFERÊNCIA (07/2020)

SITUAÇÃO	BD	CDflex	PREVI Leve	TOTAL
ATIVO	1018	814		1832
VINCULADO	121	3624	433	4178
ASSISTIDO	123	1558	4	1685
TOTAL GERAL	1262	5996	437	7695

PANORAMA DOS INVESTIMENTOS

MAIO

Os bons resultados obtidos em abril continuaram no mês de maio. Entretanto, situações de atrito na política brasileira geraram incertezas quanto ao mercado financeiro e inspiraram cautela. Dessa forma, o incremento nos resultados, principalmente para os ativos de risco, veio de fora do país. Podemos elencar aqui 3 principais fatores externos que continuaram afetando a economia:

1) A evolução positiva do controle da epidemia em alguns países da Europa e nos EUA;

2) O avanço em testes de uma vacina por uma empresa de biotecnologia americana e

3) Continuidade dos estímulos por parte de governos e bancos centrais. Em geral, neste mês, todos os perfis apresentaram rentabilidade positiva.

JUNHO

Este foi um mês de bons resultados, devido à diminuição do número de casos de **Covid-19,** principalmente em regiões da Europa e dos EUA. Houve também um momento de tranquilidade no clima político em nosso país, contribuindo para um diálogo maior entre os 3 poderes. Apesar disso, mantivemos nossa cautela ao longo do mês, por conta das incertezas sobre o controle do novo coronavírus e uma preocupação quanto à recuperação da economia.

De todo modo, vale ressaltar a recuperação que os nossos investimentos apresentaram após o **1º trimestre de 2020**. Aos poucos, estamos caminhando para voltar ao patamar do início do ano, com **exceção ao perfil Aposentado do Previleve** que já alcançou um bom resultado. A tendência é que, com o tempo, os investimentos se valorizem. Em conclusão, neste mês de junho, todos os perfis apresentaram **rentabilidade positiva.**

JULHO

Julho foi mais um mês de **resultados diferenciados** nos investimentos. Impulsionados pelo mercado externo, os números refletiram dados **positivos** da atividade econômica na Europa e EUA, que foram melhores do que o esperado, além dos incentivos fiscais e monetários. Houve também a contribuição do mercado interno, com a **melhora no ambiente político** e envio da reforma tributária ao Congresso. No mês, todos os perfis apresentaram rentabilidade positiva. Podemos destacar a parcela de Renda Fixa (Inflação e Crédito Privado), além dos Fundos Multimercados, para o perfil Aposentado. Os demais perfis contaram com as mesmas estratégias e mais com a Renda Variável, com destaque para a **parcela doméstica**, que foi a estratégia de maior contribuição. O principal indicador da bolsa de valores brasileira, o Ibovespa, por exemplo, encerrou o mês com uma **rentabilidade positiva de 8,26%.**

PARA SABER MAIS, VISITE O SITE:

WWW.PREVIBAYER.COM.BR

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É UMA FORMA DE SE PREVENIR.

A Covid-19 teve como primeiro destaque os cuidados com idosos devido ao potencial de risco desta população que em grande parte apresenta alterações de saúde. O distanciamento e isolamento social, ações de **higiene como a lavagem das mãos, o uso do álcool em gel, conscientização sobre a vacinação contra o vírus da gripe,** uso adequado de máscaras, exercícios respiratórios, limpeza de ambientes e materiais, são medidas de preservação à saúde e proteção.

Porém, apenas estas ações protetivas não são suficientes e não podemos esquecer da necessidade do idoso em manter sua independência e autonomia.

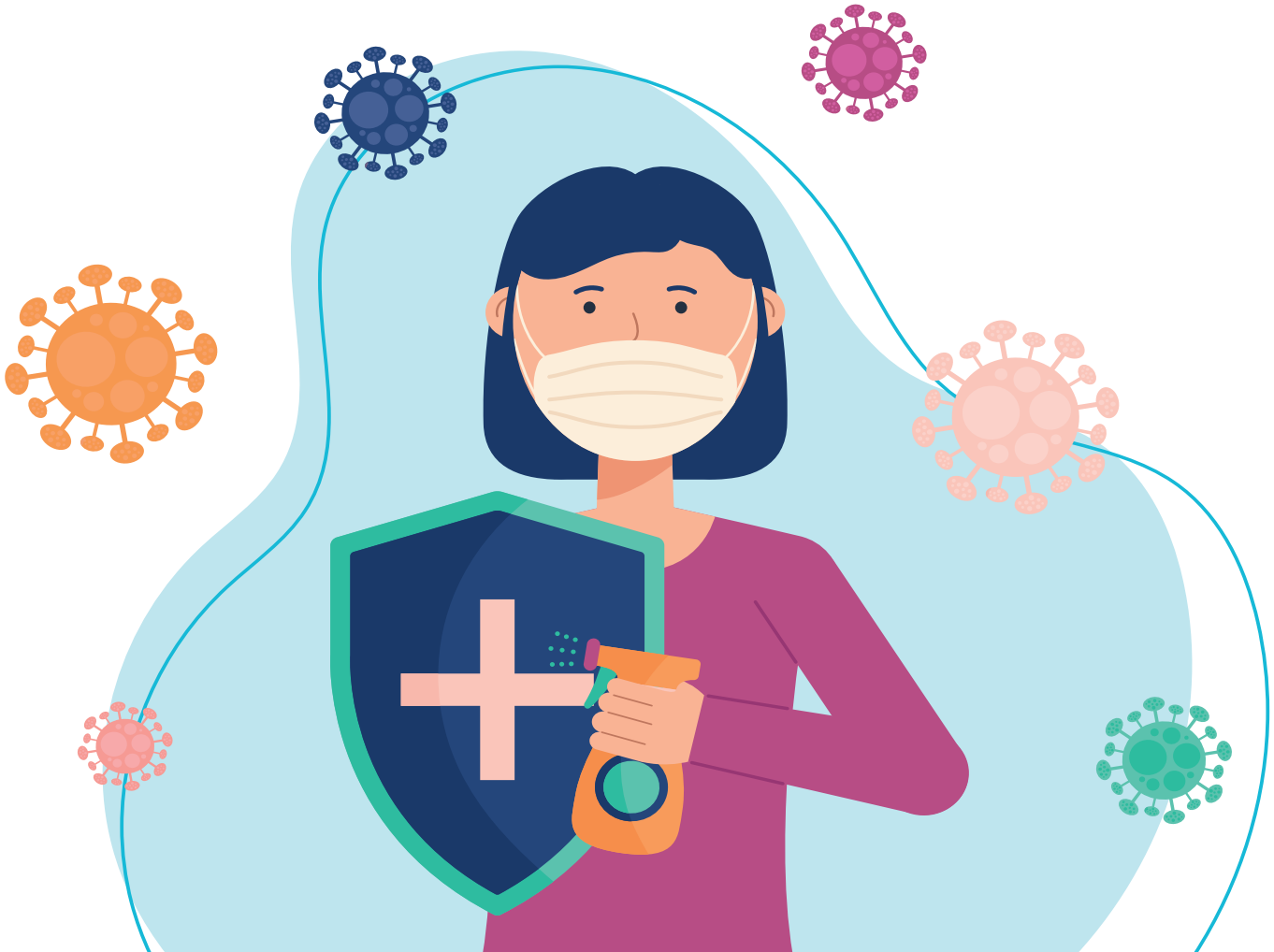
Com isso, é importante praticar exercícios físicos para preservar a mobilidade, sempre atentos às condições físicas e limites. Manter contato ativo com amigos e familiares por telefone ou computador. Usar o tempo livre para atividades que dão prazer como **a leitura, o artesanato, a culinária, a jardinagem, navegar pela internet, assistir a um filme na TV**, são investimentos para uma boa saúde mental.

Não menos importante é a continuidade dos tratamentos para aqueles que possuem **doenças crônicas** e para aqueles que estão com tratamento médico em curso. A interrupção do tratamento pode ser um **"risco maior"** do que contrair a Covid-19.

Somente o médico pode adiar ou alterar o curso de um tratamento. As operadoras de saúde oferecem alternativas de teleatendimento — por meio de uma consulta online, médicos podem atender, orientar, prescrever e encaminhar. Também o Sistema Único de Saúde oferece o **"TeleSUS"** que viabiliza consultas virtuais nos postos de saúde acompanhando pacientes com doenças crônicas.

A pandemia tornou as pessoas impotentes e com medo, mas cabe a cada um, com os devidos cuidados, avaliar juntamente com familiares a situação de saúde em que se encontra e **assumir** os riscos de uma decisão.

AnaBay
Associação Nacional dos Aposentados da Bayer



PREVIBAYER CELEBRA PEQUENOS MOMENTOS COM OS PARTICIPANTES

Estamos passando por um período único da nossa história, onde nossos relacionamentos com todas a pessoas tem sido cada vez mais digital. Apesar da distância e de não podermos comemorar ações fisicamente como tanto gostamos, não poderíamos deixar as celebrações passarem em branco!

Entre julho e agosto, aconteceram diversas datas comemorativas que mereceram homenagens especiais. A Previbayer produziu conteúdos diferenciados para essas datas. Continue a leitura para conferir mais detalhes.

Dia do Amigo

No dia 20 de julho, comemoramos o Dia do Amigo, uma data que celebra a importância da amizade na nossa vida. Em comemoração à essa data, produzimos uma série de e-mails relembrando a parceria dos participantes com a Entidade. Seguindo o mote “Bons amigos conhecem nossa história de vida. Os melhores amigos fazem parte dela”, a campanha agradeceu aos participantes pela confiança e parceria ao longo de mais de 5, 10, 15 e 20 anos. É mesmo uma honra para nós fazer parte da vida dos participantes há tanto tempo.

Esperamos que essa amizade cresça e fortaleça mais a cada dia!

Dia dos Avós

Os vovôs e vovós são os queridinhos das famílias e não poderiam ficar sem homenagem no seu dia, celebrado em 26 de julho. Para demonstrar nosso carinho por eles, produzimos um vídeo super especial, que relembrou como eles sempre nos mimam com muito amor e carinho e ensinam valores importantes da vida. O vídeo foi divulgado nas nossas redes sociais e está disponível no nosso canal do YouTube: ***www.youtube.com/previbayer.*** Mesmo com a distância no momento, é importante demonstrar amor aos nossos avós, não só neste dia, mas sempre!

Dia dos Pais

Celebrado no segundo domingo de agosto, o Dia dos Pais é uma data que merece muitas homenagens. Para demonstrar o carinho e respeito que temos com os pais, para esta data, enviamos um mimo especial aos papais aqui da Previbayer e produzimos um vídeo dedicado à todos os pais relembrando como eles são nossos primeiros heróis, e nos conduzem pelos caminhos da vida através do seu amor e seus ensinamentos. Por isso e tanto mais, agradecemos por eles existirem.

O dia dos pais deve ser celebrado todos os dias!

5 DICAS PARA ALIVIAR A ANSIEDADE NA QUARENTENA

Ficar em casa tem sido um desafio para muitas pessoas. Ainda mais diante do atual cenário de **pandemia,** em que atividades simples como ir ao supermercado demandam cuidados redobrados. Quem está de **home office**, precisa ainda lidar com organização das tarefas, família, filhos, educação das crianças, e ainda **encontrar tempo para lazer e descanso.**

Esses são fatores que contribuem para um aumento considerável da ansiedade. Assim, é fundamental tomar alguns cuidados para não permitir que a ansiedade domine a nossa vida. Podemos cuidar do nosso bem-estar e buscar **equilíbrio emocional com algumas práticas no nosso dia a dia**. Para te ajudar com isso, sugerimos aqui maneiras de lidar com a ansiedade durante a quarentena. **Confira!**

Mantenha-se conectado... com pessoas!

Com o isolamento, muita gente está longe de seus familiares, principalmente dos mais velhos. E não é novidade que o sentimento de solidão aumenta os níveis de ansiedade e estresse. Por isso, mantenha-se conectado com quem você ama. Lembre-se de conversar com amigos e ligar para a família. Essa interação, ainda que virtual, te ajuda a se sentir melhor e a aliviar a sensação de isolamento.

Descubra novos hobbies

Apesar da ansiedade e das dificuldades em ficar em casa, a quarentena está ajudando muita gente a descobrir novos hobbies. Portanto, aproveite seu tempo livre para pesquisar novos hobbies, inventar algo novo que você sempre quis fazer mas não tinha tempo. Pode ser cozinhar, pintar, reformar algo em casa, fazer uma hortinha... São várias opções!

Pratique exercícios e se alimente bem

Outra grande dificuldade de ficar em casa é ter uma rotina de exercícios. Com a pandemia, várias academias e personal trainers adaptaram suas aulas para o modelo online. Assim, é possível manter o corpo em movimento sem sair de casa. O mesmo vale para alimentação. A pandemia aumentou os pedidos de comida por delivery. Mas isso não significa que você deve comer sempre fast food. É possível pedir pratos saudáveis em restaurantes e solicitar a entrega das compras do mercado em casa.

Tenha horários estabelecidos

Essa talvez seja uma das maiores dificuldades do home office. Em casa, acabamos trabalhando demais, passando do horário comercial que estávamos acostumados. Outras vezes, interrompemos uma atividade no meio do trabalho, para ajudar em alguma tarefa da casa ou dar atenção aos filhos. Nesses casos, precisamos ser firmes e realmente colocar limites, tanto para nós mesmos como para quem mora conosco. Defina os horários de trabalho, bem como tempo para descanso e lazer. Essa mudança fará diferença na sua rotina.

Pense que tudo isso vai passar e relaxe

O momento que estamos vivendo não durará para sempre. Tudo isso vai passar, eventualmente. Além do mais, pouco do que acontece neste momento em relação ao vírus está sob nosso controle. Não precisamos nos preocupar em excesso, apenas seguir as medidas de prevenção e reforçar os cuidados. Fora isso, é relaxar, aproveitar o home office quando possível, dedicar tempo para nós mesmos e para nossa família. Cuidar do nosso bem-estar também tem a ver com cuidar bem de si mesmo.

Continue acompanhando nosso blog para conferir mais assuntos sobre bem-estar, comportamento, investimentos, economia e finanças.

VISITE O SITE:

WWW.PREVIBAYER.COM.BR

TRÊS DICAS QUE TE AJUDAM A SER MAIS RESILIENTE

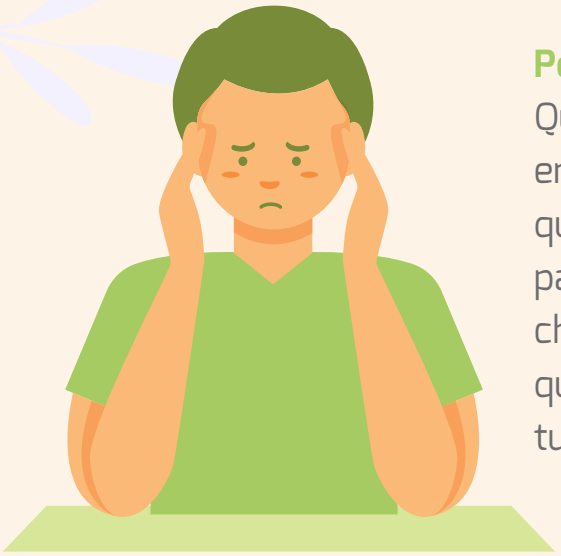
O mundo já não é mais o mesmo. A pandemia da Covid-19 e a exigência para, quem pudesse, ficasse em casa, **modificou nossa rotina**, nossos relacionamentos e também a maneira como lidamos com as emoções. Nesse cenário, uma característica da personalidade que passou a ser reforçada foi a resiliência.

Ser **resiliente significa saber lidar com problemas,** superar obstáculos, agir ativamente e com positividade diante de uma adversidade. Esse mindset pode ser aplicado em todos os contextos da vida: nos relacionamentos afetivos, com a família ou no trabalho.

Dessa forma, a resiliência pode ser interessante para manter a sanidade mental e equilíbrio emocional, ainda mais em **tempos de crise e incertezas sobre o futuro.** É importante conhecer bem o conceito para conseguir aplicá-lo no nosso dia, bem como nas relações com os outros. Portanto, preparamos aqui três dicas para você se tornar uma pessoa não só mais resiliente, mas também a buscar equilíbrio emocional. **Confira!**

Adversidades são pontes, não muros

É importante mudar a maneira como enxergamos os problemas da vida. Às vezes, as adversidades surgem no nosso caminho para nos ajudar a evoluir. Elas podem ser boas pontes que nos levam a lugares melhores, ou a escolhas mais positivas. Pense que, no momento presente, você está semeando para colher no futuro.



Permita-se sentir emoções negativas

Quantas vezes reprimimos ou ignoramos nossas emoções negativas? Fazer isso é mais comum do que pensamos, mas também é bastante nocivo para nosso equilíbrio mental. Portanto, se você está chateado, aborrecido, triste ou ansioso, seja por qualquer razão, não se cobre em ficar bem logo. Está tudo bem não estar bem o tempo todo. **Permita-se.**

Você não tem controle sobre a vida

Essa talvez seja uma das nossas maiores dificuldades em lidar com situações difíceis. Acreditamos que temos controle das situações, das pessoas, e queremos estar "no comando" da nossa própria vida. Mas pensar dessa forma só nos causa mais ansiedade. É importante haver equilíbrio: nem desistir do que você acredita, nem tentar fazer com que tudo seja do jeito que você deseja.

Embora a resiliência seja um conceito interessante, também trata-se de algo um tanto difícil de ser colocado em prática. Para mudar nosso mindset, precisamos estar conscientes das nossas próprias atitudes e receptivos a novas ideias. Mas isso demanda bastante energia mental e atenção a cada momento da vida. Mesmo assim, essas dicas podem nos ajudar a ter uma outra visão sobre as questões difíceis da vida.

Continue acompanhando nosso blog para mais dicas de saúde mental, comportamento, bem estar, qualidade de vida e educação financeira.

Visite o site: www.previbayer.com.br

RELATÓRIO ANUAL

PREVIBAYER NEWS

Confira o resumo dos

Relatórios Anuais em inglês

Agora os resumos dos Relatórios Anuais podem ser compartilhados com colegas e familiares de outras nacionalidades. **Acesse e confira!**

Você encontra todas as versões dos relatórios em nosso site

www.previbayer.com.br/planos/relatorios-anuais

PREVIBAYER

ENDEREÇO: Rua Domingos Jorge, 1100 - Socorro, São Paulo - SP, 04779-900
TELEFONES: 0800 818 2020 | (11) 5694 7000
E-MAIL: contato@previbayer.com.br | **SITE:** www.previbayer.com.br