

**Valor Valia**

Conheça a história do aposentado Lauro Carlos Borges | 5

**Finanças e Previdência**

10 sinais para começar a controlar seus gastos | 8

**Bem-estar**

Cuidado com os excessos de fim de ano | 9

Na rota da educação



2017
2018

Um ano de oportunidades



Elisabete Teixeira,
diretora de Seguridade da Valia

Final de ano é época de refletir sobre tudo o que aprendemos e conquistamos e planejar o ano que está por vir. Refletindo sobre o ano de 2017 na Valia, temos a satisfação de anunciar que foi um ano muito produtivo, com diversas realizações. Além dos nossos excelentes resultados em investimentos, destacamos: a mudança do regulamento do plano de Benefício Definido, trazendo mais segurança e previsibilidade na distribuição do superávit; a adesão de duas novas patrocinadoras – Fundação Renova e Vale Cubatão; a consultoria previdenciária para mais de 600 participantes e o atendimento itinerante para 2.100 participantes, em 40 localidades. Olhando para o futuro, fizemos a revisão do nosso planejamento estratégico. Fique atento, pois teremos mais detalhes na próxima edição.

Tudo isso é consequência de muito trabalho e cuidado nas tomadas de decisão, pois lidamos com os sonhos e o bem-estar de milhares de participantes, e cada passo

deve ser minuciosamente analisado, para driblarmos ao máximo as incertezas e os desafios econômicos. É isso que garante que, em todos esses anos, tenhamos cumprido com nossos compromissos.

Ainda falando em balanço, não deixe de acompanhar a matéria de destaque desta edição, que recapitula todas as ações educacionais realizadas em 2017. Foram mais de 7 mil pessoas atingidas, que reforçam nosso compromisso em amplificar a educação financeira aos participantes e aos públicos de relacionamento da Fundação. Por meio delas, conseguimos levar noções de planejamento de orçamento com a apresentação de uma peça divertida e descontraída para 380 aposentados, distribuídas por 3 cidades no país.

No mais, esperamos que você tenha um excelente fim de ano com seus familiares. No ano que vem, tenha a tranquilidade de continuar contando com o apoio da Valia.

Excelente leitura!



Seu calendário **de benefícios**

Já está pensando nos compromissos do próximo ano? Confira, na tabela abaixo, as datas para o pagamento dos benefícios de aposentados e pensionistas em 2018 e faça o seu planejamento!

Janeiro	30	Julho	30
Fevereiro	27	Agosto	30
Março	28	Setembro	27
Abril	27	Outubro	30
Mai	29	Novembro	29
Junho	28	Dezembro	20

+

Fale com a gente

Buscamos estar sempre por perto para atender nossos participantes no que for preciso. Por isso, temos diversos canais de atendimento para que você consiga esclarecer suas dúvidas onde quer que esteja.



E-mail

Pelo e-mail fale.conosco.valia@vale.com, você pode tirar dúvidas, fazer solicitações ou enviar sugestões, recebendo a resposta em até três dias úteis.



Disque Valia

De casa ou do escritório, você consegue ligar gratuitamente para o Disque Valia de segunda a sexta, das 8h às 19h, pelo 0800 7020 162. Já para as ligações de celular ou exterior, disque (21) 3184-9999.



Atendimento presencial

Se preferir você pode também ir aos postos e agências de atendimento no Rio de Janeiro, Espírito Santo, Minas Gerais, Pará e Maranhão. Para garantir um atendimento mais eficiente, agende uma visita pelo serviço Hora Marcada, acessando o Portal do Participante.



Portal do Participante

Para completar, o Portal do Participante está passando por uma transformação para incluir mais serviços e deixar a navegação ainda melhor! Saiba mais na página 4.

Todos os nossos canais de atendimento estão listados no site, na seção "Fale Conosco".



Novo Portal do Participante **vem aí**



Que era bom vai ficar melhor ainda: em breve, o novo Portal do Participante estará no ar! Além de uma plataforma mais bonita, você vai poder contar com um espaço melhor para navegar, vídeos e conteúdo de alto nível. E o mais importante: ele estará muito mais seguro!

A modernização do visual virá logo de cara, na tela de login, acessada diretamente pelo site da Valia. A estrutura foi pensada para facilitar a sua experiência, por isso, a navegação ficou ainda mais fluida e intuitiva. Já o menu será organizado conforme os principais assuntos consultados. Com isso, você ganha tempo e encontra tudo o que precisa só com alguns cliques.

Conferir as contribuições também será fácil, assim como simular e acompanhar empréstimos, imprimir

boletos, acessar serviços, agendar atendimentos presenciais e esclarecer dúvidas. Da mesma forma, na nova área de cadastro, você poderá incluir dados complementares, como e-mail, telefone e endereço adicional. E, para garantir a visitação de qualquer lugar, você vai conseguir fazer login do computador, tablet ou celular.

Mas atenção: se você ainda não tiver atualizado seu cadastro e e-mail, corra já, para aproveitar todas essas novidades. Isso porque a forma de acesso vai mudar, sendo necessário um endereço de e-mail para fazer o login. Aproveite e cheque seus dados por meio de nossos canais de atendimento *(veja a contracapa da revista)*.

Fique de olho em nossos canais de comunicação. Você não pode perder esse lançamento!



CONFIRA A SEGUIR COMO SERÁ O NOVO ACESSO:



- 1 Na tela de acesso, vá a **INSCREVA-SE AGORA**.
- 2 Informe um e-mail cadastrado na Valia e clique em **ENVIAR CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO**. Nesse momento, você vai receber um código no e-mail informado.
- 3 Insira o **CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO** na página indicada.
- 4 Preencha o formulário com seu CPF, data de nascimento e crie uma senha. Dica: senhas seguras têm de 8 a 16 caracteres, letras maiúsculas, minúsculas, números e caracteres especiais.
- 5 Clique em **CRIAR CONTA**.



Pronto! Com isso, você poderá saborear todas as mudanças do Portal do Participante!



Tempo de sobra... para curtir

Se você fizer uma rápida enquete, não vai ser raro encontrar quem deseje, para a aposentadoria, ter uma casa na praia, aproveitar os dias de sol e poder traçar calmamente o destino da próxima viagem. No entanto, muita gente passa longe dessa meta, sobretudo por falta de planejamento. Lauro Carlos Borges soube como tirar todos os planos do papel e hoje – já aposentado há 28 anos – aproveita a vista do seu apartamento na Praia do Canto, em Vitória (ES). Da sua rotina fazem parte a pesca, aulas de pilates e cada vez mais novos objetivos.

Formado como técnico em contabilidade e metalurgia, trabalhou por 15 anos na Usiminas, em Ipatinga (MG), controlando o planejamento e a produção de minério. Foi então que apareceu uma oportunidade para mudar de vida: um emprego na Itabasco (do Grupo Vale), em Tubarão (ES). E ele não pensou duas vezes: fez as malas e partiu para o novo desafio em outra cidade. Ficou na empresa durante 13 anos e, em 1989, começou o tão merecido e planejado descanso.

Planejamento e disciplina são, por sinal, hábitos que Lauro sempre cultivou. Parte disso leva para a saúde, já que

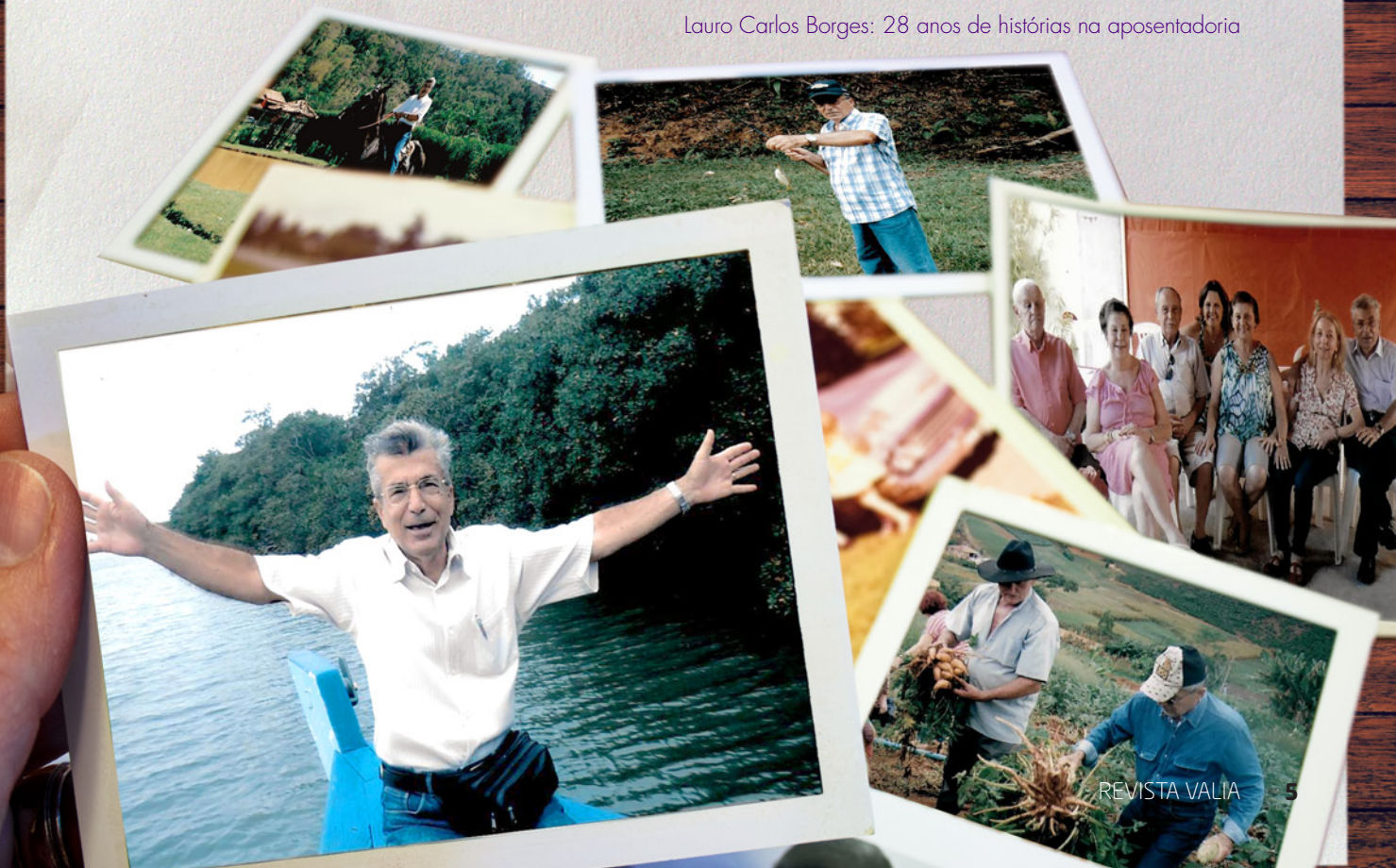
é diabético e precisa seguir uma rotina de alimentação e exercícios para regular a doença. Ele faz questão de dizer que pensa no futuro e controla o orçamento – prova disso é que sua filha, que é economista, admira o comportamento financeiro do pai.

E o bom exemplo de Lauro também serviu de incentivo aos colegas. Fez seu plano de previdência desde cedo e reforçava que essa era a garantia de segurança para a família e uma vida tranquila amanhã. Aqueles que ouviram, hoje, agradecem seus conselhos. “Para mim, a organização financeira é um instrumento que nos possibilita conquistar o que queremos”, afirma com a certeza de quem tem a missão cumprida e, é claro, disposição para conseguir muito mais!

COMPARTILHE SUA HISTÓRIA!

Quer dar o exemplo e mostrar para todo mundo como o planejamento financeiro foi importante para você? Envie sua história para comunicacao.valia@vale.com.

Lauro Carlos Borges: 28 anos de histórias na aposentadoria



Educação financeira em números

Na tela do computador, tablet e celular ou rodando pelo país, as nossas ações de educação estão cada vez mais presentes, tratando de temas atuais e atraindo a atenção de mais pessoas. Como resultado, as participações aumentaram bastante neste ano — prova de que o nosso público já entendeu o quanto a educação financeira é fundamental em todas as fases da vida, inclusive para aproveitar melhor a aposentadoria. Confira um balanço do que aconteceu em 2017.



NÚMERO DE PARTICIPAÇÕES

Ações presenciais: 7.226

Ações on-line: 9.512

Total: 16.738

Aumento de aproximadamente

250% em relação a 2016

Data-base: 30/9/2017

DESTAQUES

Estado com mais participação:

Minas Gerais

Ação de maior sucesso:
palestra sobre a reforma da Previdência Social

Conteúdo mais acessado:

Calculadora de Contribuição

Vídeo com maior visualização:

Superávit



PARCERIA COM A APOSVALE

Uma das ações presenciais de mais sucesso este ano **entre os aposentados, pensionistas e seus familiares foi a nossa parceria com a Aposvale**. Em um encontro divertido e descontraído, o público assistiu à apresentação da peça *O Drama da Família Gastão* — feita pelo grupo de teatro Ensino Em Cena. Na sequência, todos participaram de um bate-papo sobre educação financeira nessa fase da vida e de jogos de perguntas e respostas, com distribuição de brindes como cofres e o livro *Momentos de Sabedoria Financeira*, do especialista em Finanças Pessoais Altemir Farinhas.

Espírito Santo: 80 pessoas

Minas Gerais: 250 pessoas

Rio de Janeiro: 50 pessoas

Total: 380 pessoas



Rio de Janeiro (RJ)



Belo Horizonte (MG)



Vitória (ES)



Itabira (MG)

AÇÕES PRESENCIAIS EM:



PENSANDO NO FUTURO



E, para garantir que a nossa Fundação continue crescendo, os participantes que ainda estão contribuindo com seus planos de previdência também são alvos de ações. Confira como eles marcaram presença este ano:

- **44 turmas** de ações educacionais em empresas patrocinadoras;
- Mais de **20 ações pelo país** durante a Semana ENEF, uma iniciativa do Comitê Nacional de Educação Financeira (CONEF) para promover o tema;
- **1.200 acessos e transmissão para 7** estados da palestra sobre a reforma da Previdência Social, com o juiz federal Fábio Souza;
- **Mais de 200 participantes** na palestra “Longevidade e SEU projeto de vida futuro”, ministrada pela diretora-superintendente, Maria Gurgel, no Maranhão;
- **Cerca de 500 crianças** em uma peça sobre educação financeira por meio de uma parceria com a Vale e a AERT durante o Dia das Crianças;
- **591 atendimentos e avaliação de 9,53 na Consultoria Previdenciária**, serviço que orienta os participantes na administração de seus planos de previdência.



**NO NOSSO SITE VOCÊ ENCONTRA
VÍDEOS, JOGOS E INFORMAÇÕES
SOBRE TODAS AS AÇÕES QUE VÃO
ACONTECER. CONTINUE PARTICIPANDO!**

10 sinais de alerta

que mostram a importância do controle do orçamento

Muita gente já passou por problemas financeiros por ter dado algum mau passo. Mas quando reconhecer que é preciso abrir os olhos para não cair nas dívidas e fugir dos juros? Conversamos com a educadora financeira Renata Dias Ribeiro para listar alguns erros quando pensamos em controle de orçamento. Confira!

1 - Não controlar a renda

Se não sabemos o quanto recebemos, registrando os descontos na renda ou os ganhos extras, como saber o quanto podemos gastar?

2 - Não conhecer os gastos

Com aplicativos ou em um caderno, aponte os seus gastos, distribuindo as despesas por área e fazendo as mudanças necessárias.

3 - Entrar no cheque especial

Você está gastando mais do que pode. Além disso, esse é um dos serviços bancários mais caros do mercado, com juros que chegam a 14% ao mês.

4 - Usar demais o cartão de crédito

O cartão pode ser um vilão. Caso não consiga pagar o valor total no vencimento, você pode triplicar a dívida.

5 - Não conseguir poupar

Defina valores pequenos e, com o passar dos meses, vá aumentando a quantia. Afinal, todos têm sonhos e objetivos após a aposentadoria.

6 - Comprar sem planejar

Até mesmo ir ao supermercado sem a lista de compras ou passear no shopping de olho nas lojas pode causar prejuízos. Armadilhas para o consumo, como propagandas e descontos, ativam o nosso lado emocional, aumentando a chance de compras por impulso.

7 - Contas maiores que sua renda

Quando isso acontece, as pessoas costumam pedir ajuda de terceiros ou entrar no perigoso cheque especial. Aumente o controle!

8 - Preocupação com as contas

Se o fantasma das contas a pagar tem tirado o seu sono, isso pode afetar sua saúde física e mental. Cuidado!

9 - Seguir a moda

Em vez de acompanhar as mudanças de tendências, compre itens coringas e atemporais. O que queremos é diferente do que precisamos.

10 - Viver apenas o presente

Imagine que suas contas são pagas todo mês, mas acontece algum imprevisto, como um problema de saúde ou uma viagem inesperada. É importante ter uma reserva!



Se você se encaixou em algum dos sinais acima, comece a prestar atenção. "Ter consciência de que precisa mudar é saudável, ajuda você a modificar seu pensamento e a lidar com o dinheiro de uma forma melhor", aconselha Renata.

Fim de ano bom é aquele com saúde

Comemorações, mesa farta e bebidas à vontade. Quem não se sente atraído diante de uma combinação como essa, típica das festas de fim de ano? Porém, apesar de os quitutes dessa época serem de encher os olhos de qualquer um, é preciso pegar leve e aproveitar tudo sem exageros para não comprometer a sua saúde.

De acordo com o Dr. José Alves Lara Neto, vice-presidente e professor do curso de Nutrologia da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), ter equilíbrio na hora de comer é fundamental. "Todo excesso ou carência provoca adaptações no organismo, desencadeadas pelas mudanças bruscas", diz.

E, para quem acha que a consequência de extrapolar no álcool, por exemplo, é só ficar embriagado, mais cuidado: "Quando se bebe demais, o corpo sofre desidratação, o que pode levar a problemas sérios, como isquemia cerebral, que é a falta de oxigenação, AVC e até infarto. Por isso, não se deve esquecer a água durante as festas, especialmente os idosos", explica.

Estabelecer momentos para comer também é indicado. "Alterações na composição, quantidade, qualidade e no horário de consumo dos alimentos impactam o fun-

cionamento do metabolismo", afirma. E, no clima festivo, outra dica é aproveitar a ocasião para o que mais importa: relacionar-se com os demais convidados.

Mas, depois da comilança, dá tempo de correr atrás do prejuízo voltando à academia na segunda-feira mais próxima, certo? Errado! Segundo o Dr. Lara, o que o corpo mais precisa no pós-festa é de descanso. "Se cometemos exageros, não conseguimos obter a mesma resposta do organismo: há uma diminuição do rendimento físico e mental. Assim, é necessário repouso, para retornar a condições de se exercitar", recomenda.

E, para limpar o organismo, nada de dieta detox: o que vale mesmo é tomar bastante líquido. "A hidratação é importante para voltar ao ritmo, assim como evitar o abuso de açúcar. O resto é feito pelo próprio corpo, por órgãos como rins e fígado", conclui.

Anotou o recado? Então, tenha boas festas, sempre com moderação!





Tempo de agradecer *e recarregar as energias*

Mais um ano está chegando ao fim, momento de olhar para trás e **comemorar as conquistas de 2017**. Ao mesmo tempo, a chegada de um novo ano **renova nossas energias**.

JÁ PENSOU EM SEUS PLANOS PARA 2018?

Conte com a Valia, pois, juntos, vamos seguir transformando sonhos em realidade.

Que venha 2018!

BOAS FESTAS!



SR. VALIOSO
em

PRESENTE DE VERDADE



SE VOCÊ PRECISAR DE ALGUMA COISA DA TOKIO, PODE ME LIGAR QUE EU RESOLVO.

Derley Piza,
Colaborador Tokio Marine.

A TOKIO ESTÁ AQUI PARA AJUDAR QUANDO VOCÊ MAIS PRECISA.
Seja para ver seus negócios crescerem ou seus clientes satisfeitos, pode contar com o Derley
e toda a Equipe Comercial da Tokio Marine. Fale com o seu Gerente Comercial.



**TOKIO MARINE
SEGURADORA**

NOSSA TRANSPARÊNCIA, SUA CONFIANÇA



**CORRETORA
DE SEGUROS**

CONTRATE OU RENOVE COM MUITAS VANTAGENS.

☎ 3003-7878 📞 (21) 99512-9988 | jlcs.com.br | atendimento@jlcs.com.br

EXPEDIENTE

Diretora-superintendente: Maria Gurgel | **Diretora de Seguridade:** Maria Elisabete Silveira Teixeira | **Diretor de Investimentos e Finanças:** Maurício da Rocha Wanderley | **Gerente de Educação e Comunicação:** Daniel Coelho | **Analistas de Comunicação:** Aline Braile e Paloma Cunha | **Assistente de Comunicação:** Camila Carnevale | **Estagiária de Comunicação:** Maria Cândida Milanez | **Conselho Editorial:** Alessandra Lemelle, Maria Elisabete Silveira Teixeira, Liliane Monteiro, Sabrina Moss, Juliana Maciel, Rodrigo Carvalho, Sílvia Zagury e Gelson Felix.

Projeto gráfico | Diagramação | Produção editorial: Invitro Comunicação | **Jornalista responsável:** Crislayne Andrade (MTB 36.244/RJ).

Canais de atendimento: Disque Valia (0800 7020 162) | Ligações de celular ou do exterior (0xx 21 3184 9999) | **Endereço para devolução:** VALIA – Av. das Américas, 4.430 – 3º andar – salas 301 e 302 – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ – CEP: 22640-102 | **E-mail** (fale.conosco.valia@vale.com) | **Site Valia** (www.valia.com.br).

