



Quem guarda sempre tem

Aprenda a montar uma planilha
financeira para controlar seu dinheiro



Palavra da Valia

Saiba o que você pode
fazer no novo Portal do
Participante | **2**



Bom Saber

Passo a passo explica
como simular e contratar
empréstimos on-line | **4**



Bem-estar

Conheça as zonas azuis
e descubra o segredo da
longevidade | **8**



Você **no controle**

Não há quem discorde: as coisas ficam mais simples quando temos nas mãos as ferramentas para resolver o que precisamos. Foi pensando nisso que, recentemente, lançamos o novo Portal do Participante. Nossa ideia é que você encontre tudo sobre o seu plano de previdência em um único lugar, navegando de forma simples e segura, a partir do computador, tablet ou celular.

Entre as funções de destaque estão a simulação e a contratação de empréstimos. Agora, todo o processo pode ser feito on-line e é possível acompanhar seu contrato na própria plataforma, conferindo parcelas pagas, solicitando amortização ou verificando o saldo devedor. Na página 4 da revista, você encontra

um passo a passo para usar esses serviços. Lembrando que passamos a oferecer condições diferenciadas para os novos contratos de empréstimos: além das parcelas serem fixas, quanto menor o prazo do contrato, menor a taxa de juros.

O novo Portal também oferece consultas de contracheque e documentos para o Imposto de Renda, gráficos de rentabilidade, alteração de dados cadastrais e diversas outras funcionalidades. Com isso, queremos deixar o caminho mais fácil para que você tenha autonomia quando precisar de alguma informação ou serviço. Mas, é claro, estaremos sempre por perto para dar uma mãozinha. Explore todas as funcionalidades e conte com a nossa parceria!



Elisabete Teixeira,
diretora de Seguridade da Valia



Acesse e
fique por
dentro!

Reajustes dos planos iniciam em junho

A partir do mês de junho, os participantes assistidos do Vale Mais e do Valiaprev terão seus benefícios reajustados, conforme prevê o regulamento dos planos. Logo que os índices forem divulgados pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), deixaremos todas as informações publicadas na seção de notícias do nosso site (www.valia.com.br).

Confira o Relatório Institucional 2017

O Relatório Institucional de 2017 já está no ar! Nele, você pode acompanhar o parecer atuarial do seu plano, dados estatísticos, resultados de investimentos, além do balanço patrimonial consolidado. Confira estas e outras informações em nosso site, clicando na aba "Investimentos" e, depois, em "Relatório Institucional". Aproveite e assista também a um vídeo com os comentários dos diretores da Valia sobre os resultados de 2017. Você pode acessá-lo na aba "Educação Financeira", seção "Vídeos".



Veja como realizar uma **SIMULAÇÃO DE EMPRÉSTIMOS** no novo Portal do Participante

1

Acesse o site

www.valia.com.br

2

Entre no
Portal do Participante
com e-mail e senha



3

Clique em
empréstimos

**Simulador de
empréstimos**



4

Selecione a modalidade

COM RESERVA

para considerar o seu saldo
na previdência Valia

SEM RESERVA

para levar em conta
a sua margem consignável

5

Selecione, caso possua,
os **empréstimos** que pretende
quitar, a **data de crédito**
para o empréstimo e clique
em **CONTINUAR**

6

Serão exibidos os **VALORES
MÁXIMOS DISPONÍVEIS**
de acordo com a modalidade
escolhida e os contratos
em quitação



7

Escolha a forma como deseja simular:

VALOR DO CRÉDITO

VALOR DA PRESTAÇÃO

8

Altere o **valor
desejado** ou o
número de meses
para simular outras
condições

9

Clique em
SIMULAR
para conferir
o resultado!

Faça **quantas
simulações** desejar,
até encontrar
a melhor para você



Veja como solicitar um **EMPRÉSTIMO** no novo Portal do Participante



- 1** Após terminar a simulação, clique em

"Solicitar Empréstimos"

- 2** Caso ainda não tenha aceitado o termo de adesão*,

➤ **leia o documento** e clique em **"Li e Aceito"**

**Termo de Adesão às Condições para Celebração de Contrato de Mútuo Via Internet.

- 3**  **Insira o token**

enviado para seu e-mail e celular* no campo de confirmação

*E-mail e celular cadastrados no Portal.

- 4** **Leia** as condições do empréstimo e as cláusulas do Contrato de Mútuo e clique em

➤ **"Li e Concordo"**

- 5** **Confirme**  os dados bancários*

*Clique no botão "Li e Confirmo meus dados bancários. Estou ciente de que o crédito de Empréstimo só poderá ser realizado em contas bancárias do tipo 'Conta Corrente', não sendo possível o crédito em contas do tipo 'Salário' ou 'Poupança'.

- 6**  **Insira o token** enviado para seu e-mail e celular* para finalizar

*E-mail e celular cadastrados no Portal.

- 7**  **O processo foi confirmado!**

Você pode **fazer o download** de uma cópia do Termo de Solicitação de Mútuo

- 8**  Acompanhe sua solicitação em **"Andamento da Concessão"**

Quem guarda sempre tem

Saber de que forma poupar um dinheirinho na aposentadoria pode fazer toda a diferença, caso surja alguma emergência ou uma oportunidade interessante. No entanto, essa não é uma tarefa das mais simples. Segundo o SPC, por exemplo, apenas 11% dos brasileiros conseguem lidar com despesas inesperadas. E como guardar dinheiro se os gastos do mês levam quase tudo?

O educador financeiro Reinaldo Domingos defende que vale um esforço extra. “Vivemos um momento de falta de educação financeira, ainda mais em tempos de economia ruim. Isso ajuda a enfrentar imprevistos, como doenças ou até problemas com o carro”, comenta. Além do planejamento dos gastos, o educador destaca a importância de criar metas. “Nunca é tarde para conquistar os objetivos. Com a expectativa de vida cada vez mais alta, é possível que os aposentados continuem realizando sonhos, mas isso deve ocorrer por meio da mudança do comportamento perante o dinheiro.”

É de grão em grão que a galinha enche o papo. Por isso, Domingos nos dá algumas dicas para começar a poupar e controlar as finanças: “Anote tudo o que for gasto ao longo de um mês, separando as despesas por categorias para saber onde exatamente se pode cortar. Acreditem, todos temos pelo menos 20% de exagero nas contas”, diz. Outra dica importante é para quem se encontra endividado. “É necessário fazer uma verdadeira faxina financeira, buscando pela causa do problema. Não adianta procurar o credor para pagar sem saber das suas possibilidades e quanto você possui para quitar as parcelas”, completa.

Viu só como é importante poupar? Agora é com você! Para começar a planejar seus objetivos, use um modelo como o da planilha a seguir e mantenha suas contas em dia.



ORÇAMENTO	MENSAL	EVENTUAL	ANUAL
RECEITA TOTAL			
Salário			
Aluguel			
Pensão			
Aposentadoria			
Bônus			
Renda extra			
Outros			
INVESTIMENTOS TOTAIS			
Reserva p/ emergências			
Reserva p/ férias			
Reserva p/ educação			
Reserva p/ imóvel			
Proteção – Seguro de vida			
Outros			
DESPESA TOTAL			
MORADIA TOTAL			
Prestação ou consórcio			
Aluguel			
IPTU			
Condomínio			
Manutenção			
Seguro residencial			
Luz			
Gás			
TV por assinatura/Netflix			
Telefone/celular			
Internet			
Mensalista e diarista			
E-Social			
Outros			
ALIMENTAÇÃO E LIMPEZA TOTAIS			
Supermercado			
Outros			
TRANSPORTE TOTAL			
Financiamento carro/consórcio			
Combustível			
Manutenção/lavagem			
IPVA			
Seguro			
Estacionamento			
Pedágio			
Táxi/Uber			

ORÇAMENTO	MENSAL	EVENTUAL	ANUAL
Bilhete Único			
Outros			
SAÚDE TOTAL			
Plano de saúde/seguro-saúde			
Médico			
Remédios			
Drogaria			
Terapia			
Dentista			
Academia			
Outros			
DESPESAS PESSOAIS TOTAIS			
Roupas			
Sapatos			
Acessórios			
Cigarros			
Cabelereiro			
Manicure e pedicure			
Esteticista e depilação			
Presentes			
Doações			
Cartão de crédito (diversos)			
Cursos, livros e revistas			
Jornal			
Outros			
LAZER TOTAL			
Clube			
Restaurantes/bares			
Cinema/teatro/show			
Viagens			
Outros			
DESPESAS PARENTES/PETS TOTAIS			
Plano/médicos/remédios			
Alimentação			
Outros			
BANCOS E IMPOSTOS TOTAIS			
Tarifas			
Juros			
IOF			
Empréstimo pessoal			
Anuidade cartão			
Outros			
SALDO FINAL (RECEITA TOTAL – DESPESA TOTAL)			

Vida com mais de 100



Faz tempo que completar 100 anos não é recorde digno de *Guinness Book*. No Brasil, acompanhando uma tendência mundial, a expectativa é que, até 2030, a população de idosos praticamente dobre, segundo informa o IBGE. Para que você tenha uma ideia, existem países em que a longevidade é muito elevada e o número de centenários é acima da média, com taxas como 24 a cada 100 mil habitantes em alguns locais. São as chamadas zonas azuis. Pesquisadores, em parceria com a ONG National Geographic Society, identificaram cinco regiões no mundo com essas características: comunidades na Itália, Japão, EUA, Grécia e Costa Rica.

Mas qual seria o segredo desses lugares? A pesquisa encontrou, entre os fatores em comum, a combinação de exercícios físicos, alimentação saudável, descanso, sociabilidade e espiritualidade. Para Alice Jerusalem, médica geriatra, a resposta faz sentido, já que a longevidade tem tudo a ver com o estilo de vida. "A alimentação saudável previne inúmeras doenças, e uma vida não sedentária permite boa mobilidade e condicionamento físico suficiente para exercer as tarefas cotidianas com independência", explica.

A médica também destaca a importância de uma vida mais tranquila e de menos estresse, além do contato com a família e a sociedade. "Manter um envelhecimento ativo do ponto de vista social traz sentido à vida, pois torna esse indivíduo útil, também prevenindo doenças, especialmente depressão e ansiedade", diz. Outro ponto interessante é ir em direção a hábitos esquecidos com a vida moderna, como já fazem alguns movimentos. "O *slow food*, criado na Itália, resgata uma alimentação saudável, prazerosa e consciente em relação ao meio ambiente. Já o movimento *slow medicine* vai contra a tendência de consultas-relâmpago, muitos exames e remédios", exemplifica Alice.





A receita certa ninguém sabe, mas, para ajudar a somar muitos anos com qualidade, Alice dá algumas dicas:

RECEITA DA “JUVENTUDE”

- Mantenha uma alimentação rica em frutas, hortaliças, cereais, leguminosas, oleaginosas, peixes, leite e derivados;
- Evite o excesso de carne vermelha, frituras, carboidratos e alimentos industrializados;
- Faça exercícios de força muscular, equilíbrio e aeróbicos: pilates, caminhadas, yoga e tai chi chuan são boas opções;
- Separe um tempo para o lazer com atividades como meditação, encontro com os amigos, aulas de artes, música, teatro, trabalho voluntário e o que mais te dê prazer!

E NO BRASIL?

Aqui no país, a expectativa de vida média é de 75,5 anos, mas estados como Santa Catarina, Distrito Federal, São Paulo e Espírito Santo lideram o ranking com números que chegam perto dos 80 anos, segundo o IBGE. Santa Catarina é o primeiro da lista. Já os lugares com a maior proporção de idosos são o Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul, ambos com 18,6% de suas populações com 60 anos ou mais. E a boa notícia é que esses números não param de crescer!



Vacinação na terceira idade

Quando o inverno chega, as temperaturas caem e a gripe e outras doenças respiratórias aparecem. Nesse momento, entra em destaque um assunto que, por mais que não seja novidade para ninguém, ainda gera muitas dúvidas: a vacinação. A campanha contra a gripe do Ministério da Saúde, por exemplo, foi reforçada durante o último mês em todo o país, com a meta de vacinar 54,4 milhões de pessoas, incluindo os idosos no grupo prioritário. Mas não é somente nessa hora que o tema deve ser lembrado, principalmente se você já passou dos 60 anos.

Segundo a Dra. Flávia Bravo, presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações (SbIm-RJ), a vacinação é mais importante na terceira idade devido a uma característica natural do organismo chamada imunossenescência. "O corpo humano e o sistema imunológico envelhecem, o que significa que passamos a ser mais suscetíveis às doenças. Além disso, com a idade, fatores como pressão alta e diabetes são mais frequentes, podendo agravar a evolução dos quadros. A vacinação estimula a defesa do organismo", explica.

Flávia também reforça que as contraindicações para esta faixa etária são as mesmas usadas para as outras. "O idoso é um adulto e é preciso tomar cuidados em relação à imunodepressão (diminuição da capacidade de resposta imunológica) e à anafilaxia (reação alérgica a algum componente), o que vale para todas as idades", diz. "Mas cabe reforçar que, justamente pela característica do organismo na terceira idade, é necessário mais atenção com o calendário de vacinação", completa.

QUE VACINAS O IDOSO DEVE TOMAR?

A SbIm destaca cinco recomendações de rotina:

- Influenza (gripe)
- Hepatite B
- Tríplice bacteriana (difteria, tétano e coqueluche)
- Pneumocócicas
- Herpes-zóster

Consulte seu médico para saber o que é necessário para você e aproveite uma vida longa e com saúde!

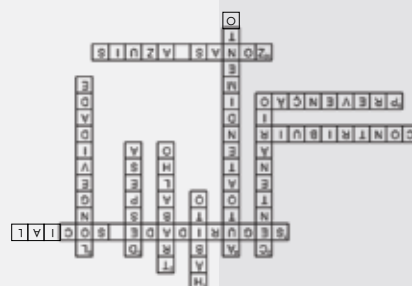
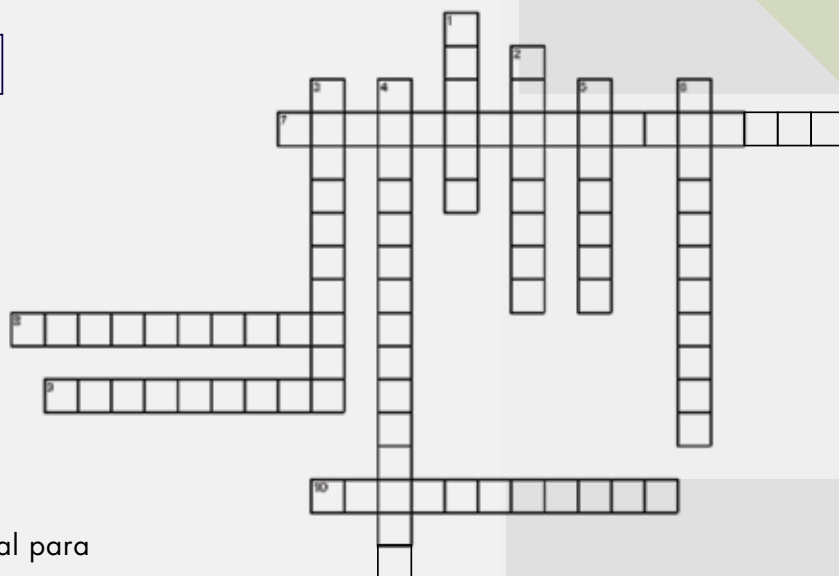
SR. VALIOSO em **SORTE NO JOGO**





**Educação Financeira
e Previdenciária Valia**

- 1.** Comportamento recorrente que entra na rotina.
- 2.** Atividade profissional regular, remunerada ou assalariada.
- 3.** Quem tem 100 anos ou mais.
- 4.** Serviço oferecido pelo novo Portal para resolver solicitações com autonomia.
- 5.** Gasto que precisa ser planejado.
- 6.** Substantivo relacionado à duração da vida.
- 7.** Sistema de proteção aos cidadãos. Tem como finalidade amparar a população, evitando qualquer tipo de desequilíbrio social.
- 8.** Ajudar, ter parte em algum resultado.
- 9.** Medida de segurança para antecipar o resultado de uma ação.
- 10.** Regiões espalhadas ao redor do planeta onde as pessoas vivem por mais tempo.



EXPEDIENTE

Diretor-superintendente: Edécio Brasil | **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 Braille e Paloma Cunha | **Assistente de Comunicação:** Camila Carnevale | **Estagiária de Comunicação:** Maria Cândida Milanez | **Conselho Editorial:** Alessandra Lemelle, Maria Elisabete Silveira Teixeira, Liliane Monteiro, Juliana Maciel, Rodrigo Carvalho, Sílvia Zagury e Gelson Felix.

Projeto gráfico | Diagramação | Produção editorial: Invitro Comunicação | **Jornalista responsável:** Thaís Naldoni (MTB 37.162/SP).

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).

