

O tempo não para



No mundo atual, o princípio de que tudo está em movimento é indiscutível. O tempo parece estar em constante aceleração: o que é novo hoje corre o risco de, em breve, parecer peça de museu.

Mesmo com toda essa velocidade, um dia continua tendo 24 horas e o tempo não ganhou elasticidade. Ou seja, não é possível dar uma “esticadinha” no dia, para que ele dure mais, ou no mês, para que ele termine um pouco depois. Só há, então, um jeito de se manter em paz com o relógio: ter muita organização e disciplina. Com elas, você dificilmente será atropelado pelo correr das horas. Quer ver como?

Passo a passo

O primeiro passo é definir prioridades. De outra forma, seu dia vai ser como um barco à deriva, indo para onde o vento sopra. Dedique alguns minutos no início do dia para se programar e procure seguir ao máximo seu planejamento. No final da tarde, veja o que não foi feito e por quê. Remaneje para o dia seguinte o que sobrou. Importante: não adianta fazer uma lista infinita. Isso só vai gerar frustração.

O segundo passo é manter uma agenda impecável. Nela, devem entrar não apenas os compromissos profissionais, mas também os pessoais, juntamente com as indicações

dos aniversários (inclusive dos amigos de seus filhos). De preferência no fim do mês, cheque os próximos aniversários e, numa tacada só, compre todos os presentes. Esse será o fim das correrias (e desesperos) de última hora.

O terceiro passo é não postergar o que deve ser feito. De novo, o resultado será frustrante. Mesmo que sejam desagradáveis ou desinteressantes, execute as tarefas a serem realizadas ou, se possível, delegue-as. De um jeito ou de outro, elas têm de ser cumpridas.

O quarto passo é organizar seu entorno: mesas, gavetas, armários... Tanto no trabalho como em casa. Excesso de papelada e objetos inúteis toma espaço do que é realmente essencial e ocupa sua mente e seu olhar de maneira desnecessária. No final das contas, isso pode representar perda de tempo na hora de procurar algo que precisa.

O quinto passo diz respeito a seus objetivos de longo prazo. Faça uma lista do que gostaria de realizar durante o ano. Pode ser algo ligado à carreira como uma especialização ou um curso de idiomas. Ou à vida pessoal como fazer ioga ou iniciar um trabalho voluntário. Defina como e quando fazer o que deseja e mãos à obra! Seguindo esses cinco passos básicos, você conseguirá fazer do tempo um grande aliado em sua vida.

Com esta edição do “Mirante”, você recebe um presente da Visão Prev: um calendário de 2009 com todas as datas importantes ligadas a seu plano de previdência. Programe-se!

O ano inteiro com você...



JANEIRO 2009

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

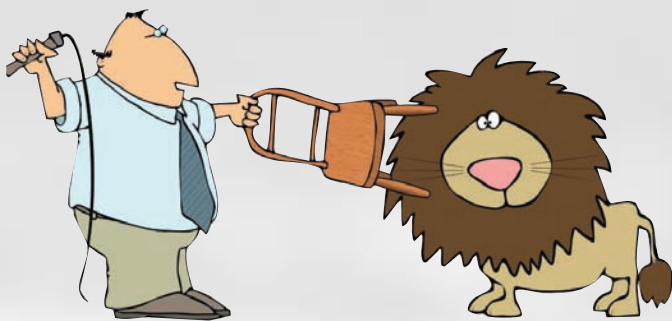
01 = Data limite do mês para entrega das declarações de renda, aposentadoria, BPO e manutenção de vínculo
24 = Dia da Previdência Social
26 = Dia de Aposentação
27 = Pagamento de benefícios (Dólar) - anuidade e pensão

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

01 = Pagamento de resgate - participações desligadas
08 = Data limite do mês para entrega das declarações de renda, aposentadoria, BPO e manutenção de vínculo
27 = Pagamento de benefícios (Dólar) - anuidade e pensão

Cara a cara com o



leão

No último dia útil de abril – portanto, no dia 30 – termina o prazo para a entrega da Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda (IR). Até lá, é bom ter todos os papéis e comprovantes em ordem. Os gastos com saúde, educação e contribuições previdenciárias estão entre os itens dedutíveis do IR, juntamente com dependentes, doações a determinadas entidades e pagamento de pensão alimentícia, entre outros.

São diversas notas e recibos que precisam ser reunidos para assegurar a fidelidade das informações fornecidas à Receita Federal. Em relação à Visão Prev, você pode ficar tranquilo. Até o final de fevereiro, todos os **participantes** assistidos e pensionistas e aqueles que solicitaram resgate de contribuições receberão seu Informe de Rendimentos relativo a 2008.

Na hora “H”, o Call Center da Visão Prev costuma receber diversas ligações em busca de esclarecimentos sobre o preenchimento da declaração. Para facilitar esse processo, o “Mirante Visão Prev” levantou junto aos atendentes as dúvidas mais frequentes. Verifique as respostas para essas questões:

Os autopatrocinados deverão consultar as suas contribuições no site ou por meio dos boletos pagos em 2008. Para os ativos, o Informe é entregue pela Área de Recursos Humanos.

Em que campo devo declarar as contribuições feitas para o plano de previdência privada?

>>> As contribuições devem ser informadas no item “Pagamentos e Doações Efetuados”. Pesquise o código correspondente a “Contribuições a Entidades de Previdência Privada”. Preencha o nome do beneficiário (Visão Prev Sociedade de Previdência Complementar), o CNPJ (07.205.215/0001-98) e o valor total das contribuições no decorrer de 2008.

Importante: No caso dos autopatrocinados, o valor total das contribuições em 2008 corresponde às contribuições dos meses de dezembro de 2007 a novembro de 2008, por ser regime caixa, ou seja, refere-se ao mês efetivo da entrada da contribuição e alocação no saldo. Isso significa que a contribuição de dezembro de 2007 foi alocada no saldo em janeiro de 2008 e a contribuição de dezembro de 2008 foi alocada no saldo em janeiro de 2009. Portanto, esta última contribuição deve ser declarada no ajuste anual relativo ao exercício de 2009.

O Saldo Total do plano de previdência deve ser declarado no campo “Bens e Direitos”?

>>> Não, pois o seu saldo acumulado no plano não é patrimônio e neste item você só deve declarar o seu patrimônio.

O que pode ser deduzido no ajuste anual?

>>> Todas as contribuições feitas para o plano devem ser informadas como dedução na Declaração de Imposto de Renda. Essa dedução está limitada a 12% do total de rendimentos tributáveis. Também são dedutíveis os gastos com educação própria e de dependentes, gastos com saúde etc.

Qual é a diferença entre dedução e isenção?

- >>> Dedução é o valor que será abatido do rendimento anual para se determinar a faixa de rendimento e aplicação da alíquota de Imposto de Renda. Isenção é o valor que não sofre incidência de Imposto de Renda por não ser considerado como rendimento tributável. Exemplos de isenções: 1) se o participante for portador de **moléstia grave**; 2) contribuições no período de 1989 a 1995 para fins de resgate; 3) parcela isenta do Imposto de Renda (para participantes assistidos com mais de 65 anos de idade).

Se uma pessoa tem mais de um plano de previdência em seu nome, ela pode deduzir, em cada um deles, as contribuições até o limite de 12%?

- >>> Não. O limite para dedução é 12% do total de rendimentos tributáveis. Isso independe da quantidade de planos ou entidades do declarante.

O que são rendimentos tributáveis?

- >>> Os rendimentos tributáveis são aqueles sobre o qual incide o IR das pessoas físicas. Eles incluem, por exemplo, rendimentos de salário ou pro labore, rendimentos no exterior, ganhos com aluguéis, ganhos com serviços de transporte de cargas e passageiros, rendimentos de pensão judicial.

Como rendimentos tributáveis, os resgates também entram na base de cálculo para o limite de dedução de 12%?

- >>> Sim. A renda bruta tributável anual inclui todos os rendimentos tributáveis, inclusive os resgates dos planos de previdência que aumentam a base de cálculo do IR sobre a qual serão deduzidas as contribuições, até o limite de 12%.

Como é declarado o Abono Anual dos assistidos?

- >>> Independentemente do regime tributário do participante (Progressivo ou Regressivo), o Abono Anual é declarado no item "Rendimentos Sujeitos à Tributação Exclusiva/Definitiva, 13º salário". No Informe de Rendimentos encaminhado pela Visão Prev, no valor do Abono Anual informado já estão descontados o Imposto de Renda e as isenções/deduções.

Optei pela Tabela Regressiva, como devo lançar na minha declaração anual?

- >>> O total dos rendimentos recebidos é informado no item "Outros → Rendimentos Sujeitos a Tributação Exclusiva/Definitiva". Nesse caso, o Imposto de Renda retido já é abatido do total de rendimentos, pois o desconto é exclusivo na fonte e não há como restituir o Imposto de Renda.

A lista completa das moléstias consideradas graves é encontrada no site <http://www.receita.fazenda.gov.br/TextConcat/Default.asp?Pos=1&Div=PessoaFisica/RPF/2002/Orientacoes/ManualCompleto/DoencasGraves/>

Uma dica:

Diversos sites divulgam os modelos de declaração do IR. Você pode usá-los para simular o preenchimento, escolhendo a melhor forma de envio, se pelo modelo simplificado ou completo. A própria Receita Federal costuma liberar com antecedência uma versão teste da declaração. Como a entrega só é feita a partir de março, você tem liberdade para fazer os testes sem medo de preencher algum dado de forma incorreta. Assim, você estará pronto para declarar entre os primeiros contribuintes, garantindo o recebimento mais rápido de sua restituição do imposto, se for o caso.

Importante: o CNPJ da Visão Prev é 07.205.215/0001-98.

Dúvidas sobre sua Declaração de maneira geral?

O site <http://economia.uol.com.br/impostoderenda> talvez possa ajudá-lo.



É (sempre) hora de economizar

Com crise ou sem crise, manter o orçamento doméstico sob controle é a melhor maneira de evitar problemas financeiros. Como 2009 está prometendo ser um ano particularmente desafiador para a gestão dos recursos, é bom redobrar o cuidado com os gastos.

As despesas devem estar diretamente ligadas aos ganhos mensais. Parece óbvio mas nem todas as pessoas agem dessa forma, abrindo espaço para as famosas compras por impulso que podem resultar em produtos caros demais ou totalmente dispensáveis.

A organização do orçamento doméstico pressupõe a definição detalhada das despesas fixas, sem esquecer das esporádicas (lazer, médicos, consertos em geral, IPVA, material escolar etc.). É aí que mora o perigo: os gastos esporádicos podem ser maiores do que se imagina, roendo silenciosamente o orçamento. Por isso, eles têm de ser computados na hora do cálculo. Dá mais trabalho? Com certeza, mas só assim é possível conhecer, de fato, o que acontece com seu dinheiro.

Acredite: sempre – absolutamente sempre – é viável cortar algum gasto. Um bom conselho é eliminar ou reduzir alguma (ou algumas) despesa(s) de livre e espontânea vontade. Assim, você diminui o risco de ter de fazê-lo de maneira obrigatória.

Para isso, a participação da família é fundamental. O casal precisa assumir conjuntamente essa missão e, a partir dos doze anos, as crianças já estão preparadas para entender como poupar e podem, inclusive, dar sugestões valiosas. Portanto, para que 2009 e todos os anos de sua vida fluam sem sobressaltos, confira algumas dicas que podem assegurar o equilíbrio de suas finanças:

- Tomar decisões pensando somente no curto prazo é desaconselhável. Isso vale para tudo: da viagem de férias à troca do carro. Calcule e planeje!
- É mais fácil cortar 10% em diversos itens das despesas mensais do que 50% em um só.
- Pesquise os melhores preços. Quer um exemplo? As diferenças divulgadas pela imprensa na compra de material escolar chegaram, neste ano, a mais de 300%.
- Procure pagar à vista para conseguir as melhores condições.
- Se for comprar a prazo, analise as taxas de juros cobradas para o financiamento. Muitas vezes, é melhor poupar o dinheiro e depois fazer a compra à vista, já que os valores a prazo podem ser muito maiores.
- Esqueça o cheque especial e os juros do cartão de crédito. Eles podem acabar com seu orçamento.
- Em geral, os melhores investimentos, para quem pode e sabe esperar, estão no longo prazo. Fique de olho nas taxas de administração cobradas pelos bancos.
- Se vai poupar, separe o valor a ser investido assim que receber o salário. Dessa forma, você evita tentações.

NAS EDIÇÕES 5, 6, 7 E 8 DO "MIRANTE VISÃO PREV", VOCÊ ENCONTRA MATÉRIAS DETALHADAS SOBRE A MELHOR FORMA DE ADMINISTRAR SUAS FINANÇAS. PARA CONSULTÁ-LAS, É SÓ ACESSAR O SITE DA ENTIDADE.

Rentabilidade Gerencial Consolidada

Segmento:	1º Trim.	2º Trim.	3º Trim.	4º Trim.	ACUM. 2008
Renda Fixa	2,54%	2,59%	3,17%	3,39%	12,21%
Renda Variável	-7,56%	9,13%	-23,37%	-24,31%	-41,49%
Empréstimos	3,03%	2,70%	3,03%	3,35%	12,66%
Global	1,00%	3,73%	-1,36%	-0,68%	2,63%

Rentabilidade dos Planos

Segmento:	1º Trim.	2º Trim.	3º Trim.	4º Trim.	ACUM. 2008
Visão Vivo	0,68%	3,64%	-1,87%	-1,19%	1,18%
TCOPREV	0,64%	3,71%	-1,87%	-1,18%	1,20%
TCPPREV	0,55%	3,49%	-1,87%	-1,18%	0,90%

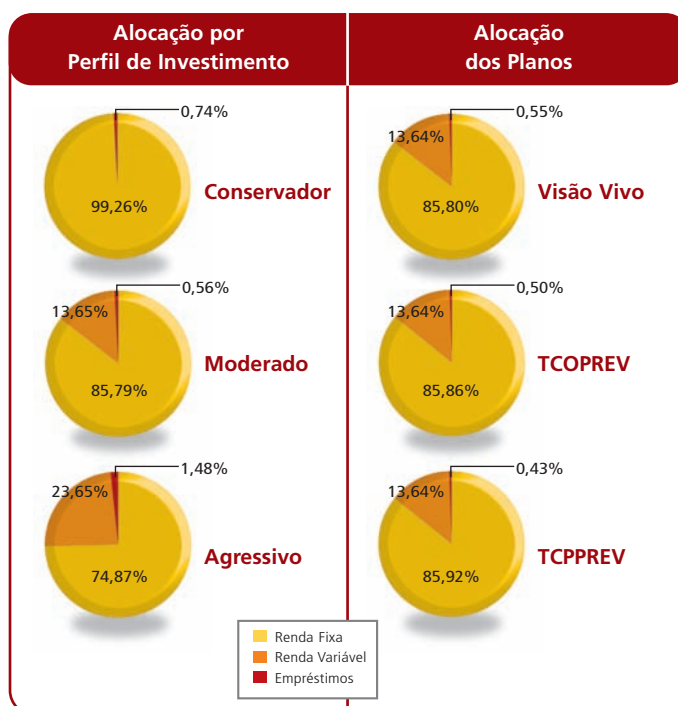
Rentabilidade dos Perfis de Investimentos

Segmento:	1º Trim.	2º Trim.	3º Trim.	4º Trim.	ACUM. 2008
Conservador	2,54%	2,59%	3,17%	3,39%	12,22%
Moderado	0,39%	3,88%	-1,87%	-1,18%	1,12%
Agressivo	-0,57%	4,53%	-4,58%	-3,74%	-4,54%

Indicadores Financeiros

Segmento:	1º Trim.	2º Trim.	3º Trim.	4º Trim.	ACUM. 2008
Poupança	1,68%	1,80%	2,06%	2,21%	7,97%
IGP-DI	2,08%	4,97%	1,10%	0,72%	9,11%
CDI	2,58%	2,74%	3,21%	3,32%	12,38%
Ibovespa	-5,26%	7,34%	-26,30%	-21,69%	-41,31%
IBrX	-7,58%	8,79%	-23,70%	-24,15%	-41,81%
IPGBL	-0,53%	3,46%	-6,74%	-4,28%	-8,13%

Desempenho dos Investimentos janeiro a dezembro/2008



O segredo está no



equilíbrio

A qualidade de vida é diretamente proporcional à harmonia entre os diferentes aspectos que compõem nossa existência: carreira, lazer e vida social, bem-estar físico e psíquico, convívio familiar e desenvolvimento espiritual e intelectual. Como os seres humanos são diferentes uns dos outros, cada um interpreta essas questões a seu modo, porém o equilíbrio é indispensável.

Não há fórmula mágica, mas algumas práticas simples podem ser iniciadas hoje mesmo. Basta, por exemplo, evitar

hábitos nocivos, valorizar o que você é e tem, praticar atividades físicas, alimentar-se adequadamente, encarar os desafios de forma positiva, ser gentil e exercitar o bom humor. Essas pequenas mudanças podem abrir as portas para um mundo mais agradável. O teste abaixo é bastante útil para ajudá-lo a descobrir como anda a sua qualidade de vida. E lembre-se que você, melhor do que ninguém, sabe quais são as atividades que lhe fazem bem e recarregam suas energias. Então, não as deixe fora da sua vida!

Esse teste, criado pelo Dr. Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), permite avaliar questões cotidianas, corrigir o que está errado e melhorar o equilíbrio entre corpo e mente. Boa sorte!

1. Realizo alguma atividade física por, pelo menos, 30 minutos por dia, cinco vezes por semana

sim não

2. Escovo os dentes após as refeições e vou ao dentista todos os anos

sim não

3. Faço alongamento por, pelo menos, cinco minutos por dia

sim não

4. Mantenho meu peso em níveis adequados

sim não

5. Alimento-me com, pelo menos, cinco porções de frutas e vegetais (uma unidade ou meia xícara) todos os dias

sim não

6. Evito comer alimentos ricos em gorduras como frituras, carnes gordas e leite integral

sim não

7. Evito fumar

sim não

8. Durmo de 6 a 8 horas por dia

sim não

9. Vou ao médico anualmente para os exames de rotina

sim não

10. Protejo minha pele da exposição excessiva aos raios solares

sim não

11. Pratico um gesto de gentileza, pelo menos, uma vez por mês

sim não

12. Resolvo os conflitos com as outras pessoas de maneira positiva e respeitosa

sim não

13. Estabeleço metas realistas para minha vida

sim não

14. Mantenho-me informado sobre o que se passa no mundo social, político e atualidades

sim não

15. Aprendo coisas novas em livros, revistas, jornais e internet

sim não

16. Procuro manter e melhorar as relações com a família e os amigos

sim não

17. Aproveito as oportunidades para aprender e ganhar experiência

sim não

18. A minha vida tem sentido

sim não

19. Tenho interesse em conhecer o ponto de vista das outras pessoas e gosto de compartilhar conhecimentos

sim não

20. Participo de atividades em minha comunidade

sim não

• Se você respondeu **SIM a menos de 10 questões**, é importante pensar que o seu desempenho depende muito de sua saúde. Tome cuidado para que o estresse, por exemplo, não comprometa sua evolução pessoal. Veja os fatores em que pode atuar e, caso necessário, procure apoio profissional.

• Se você respondeu **SIM para 11 a 15 questões**, está no caminho certo já que tem procurado se cuidar. Talvez deva prestar atenção às diferentes dimensões da saúde que não se resumem à parte física, mas envolvem aspectos emocionais, sociais, espirituais e intelectuais. Vá em frente!

• Se você respondeu **SIM para mais de 16 questões**, está com muita energia para se desenvolver, manter-se saudável e, mais importante, feliz. Procure sempre evoluir e encontrar energia para superar as adversidades.

Em nome de todos os aposentados

No dia 24 de janeiro, é comemorado o Dia do Aposentado. Para festejar essa data, o Instituto Cultural de Seguridade Social (ICSS) – com apoio da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Privada (Abrapp) e do Sindicato Nacional das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Sindapp) – promoveu, no dia 23 de janeiro, o evento anual na Academia Brasileira de Letras, localizada no Rio de Janeiro (RJ). Nesse tradicional evento, os fundos podem indicar participantes para representar todos os seus assistidos. Foi assim, então, que Paulo Monte Serrat Neto e Maria Christina Zangrandi estiveram na capital carioca, a convite da Visão Prev, como forma de homenagear todos os aposentados da entidade.



Fotos: arquivo pessoal

Sempre na ativa

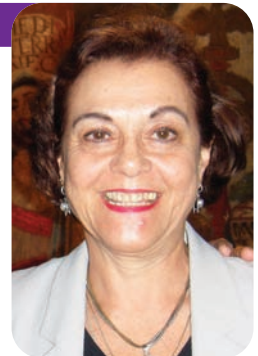
Paulo Monte Serrat Neto, de 57 anos, aposentou-se da Vivo no ano passado, mas continua na ativa como consultor autônomo na área de alta tecnologia em telecomunicações. “Estou ainda em fase de transição. Tenho trabalhado muito, mas gerencio minha vida de outra forma.” No final do ano, por exemplo, Paulo foi visitar um dos filhos que mora no Chile. “Tenho autonomia para decidir quando e aonde vou, mas, para isso, é preciso muito planejamento e disciplina”, conta.

Paulo tem uma triste lembrança de quando seu pai se aposentou. “Ao parar, após muitos anos de trabalho, ele acabou adoecendo, pois sua vida perdeu o sentido. Ao se dar conta do motivo de sua enfermidade, voltou a lecionar e se associou a um clube de serviços e logo se restabeleceu. Acho muito importante as pessoas terem a aposentadoria em mente e se preparar muito para isso. Caso contrário, é um baque muito grande.” Paulo gosta também de passar horas em sua oficina. “Tenho muitas ferramentas e um espaço bem montado onde conserto tudo o que cai em minhas mãos. As atividades manuais sempre foram para mim uma forma de lazer.” Além disso, dedica-se a um círculo bíblico. “Certamente, não me preocupo com o tempo ocioso. Tenho muitas coisas a fazer”, comemora.

Um mundo a conquistar

Em 2006, Maria Christina Zangrandi aposentou-se após 43 anos de trabalho – 34 deles na Telefônica, de onde saiu como consultora de interconexão. “Tinha plena consciência do que me esperava, pois planejei tudo direitinho.” De fato, ela usufrui bem a nova fase. Acorda cedo e, ao invés de ir para o escritório, vai para a academia, atividade da qual não abre mão. Nas manhãs de segunda-feira, Christina frequenta o curso “Oficina da Memória”, no Sesi, e nas tardes de terça-feira, ela é voluntária da Associação Paulista Feminina de Combate ao Câncer.

Desde julho 2008, assumiu também o cargo de secretária da Diretoria da Avisão, associação dos participantes dos planos administrados pela Visão Prev. Participa ainda de cursos de culinária, decoração, pintura, costura... “Uso o tempo de outra forma e isso não veio por acaso. Investi muito, contribuindo para ter uma boa complementação quando me aposentasse.” Christina também tem viajado bastante – “fora da temporada que é muito melhor!” – e não dispensa um cineminha à tarde durante a semana, um privilégio de poucos. “Meus dois filhos dizem que me veem menos agora do que quando eu estava na ativa. Costumo dizer que tenho um mundo a conquistar!”



A partir desta edição, o “Mirante Visão Prev” já está em conformidade com o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa. Vigente desde o dia 01 de janeiro de 2009, as novas normas unificam a grafia nos oito países de língua portuguesa (além do Brasil, Portugal, Angola, Moçambique, São Tomé e Príncipe, Timor Leste, Cabo Verde e Guiné-Bissau).



Fale conosco

Central de
Atendimento
Visão Prev

0800 771 PREV (0800 771 7738)
55 11 5501.6161 para chamadas originadas fora do país.
Atendimento de segunda a sexta-feira das 7h às 19h
www.visaoprev.com.br – visaoprev@telefonica.com.br

“Mirante Visão Prev” é um informativo bimestral da Visão Prev Sociedade de Previdência Complementar, Av. Paulista, 1.106, 13º andar, CEP 01310-914, São Paulo (SP). A entidade não se responsabiliza por decisões tomadas com base nas matérias divulgadas nesta publicação. **Coordenação e Conselho Editorial:** Eliane Silva, Gisele Luciana Pupin, Jefferson de Moraes, Sheila Sauer Valdo e Simone Ferreira. **Conselho Deliberativo:** Gilmar Roberto Pereira Camurra, Cremênio Medola Neto, Fabio Silvestre Michelli, Françoise Trapenard, Gustavo Fleichman, Ilvo Ambrogini Júnior, Luiz André Carpinteiro Blanco, Marcos Amadeu e Stael Prata Silva Filho. **Conselho Fiscal:** Ademir José Mallmann, Alexandre Cruz Alves, Antonio Fernando Ramires Branquinho, Clóvis Delboni Filho, Emilio José Fezzi, Floriano Paulino Costa Neto, João Orlando Lima Carneiro, Marcelo Domingos Pezzutto e Paula Bragança França Mansur. **Diretoria Executiva:** Sérgio Martins Gouveia, Patrícia Ferradans e João Marcos Ruzzante. **Elaboração:** Palavra. Oficina de Textos, fone: (11) 3034-0007. **Editora:** Beth Leites (MTB 20.273/SP). **Acompanhamento:** Vera Bella. **Diagramação:** Luciane Ramos. **Impressão:** Fabricor. **Tiragem:** 17.600 exemplares.