

Que 2009 seja o melhor ano de sua vida



Todas as pessoas buscam a felicidade. Mas acontece que ser feliz não significa a mesma coisa para todos. Para este, é conhecer o mundo todo; para aquela, ter filhos; para o outro, conquistar uma carreira de sucesso... e por aí vai.

No entanto, ao longo do caminho para essas grandes conquistas, existem várias pequenas conquistas cotidianas que tornam a vida, sim, muito mais feliz. São detalhes, gestos e decisões que mudam totalmente sua relação com o mundo.

Aqui vão algumas dicas* de como deixar seu dia-a-dia mais leve e proveitoso. Que tal, então, colocá-las em prática em 2009 e fazer dele o melhor ano de sua vida? Afinal, ser feliz é uma escolha e não algo que lhe acontece ao acaso. É o resultado de suas atitudes diante das coisas boas e ruins que ocorrem com todas as pessoas. Pratique a felicidade e tenha um extraordinário 2009!

- **Não importa o que lhe aconteça, seja uma pessoa positiva**
o otimismo influencia favoravelmente sua energia diante das dificuldades.
- **Abra-se para novas idéias**
nunca pare de aprender e de se adaptar, caso contrário, com o tempo, você se tornará uma pessoa acomodada e limitada.
- **Não confunda bens materiais com sucesso**
priorize valores fundamentais; por mais que você já tenha ouvido isso, vale a pena repetir: dessa vida, nada se leva.
- **Cultive as amizades**
reaproxime-se dos amigos e aproveite as oportunidades no trabalho e na vizinhança para expandir seus relacionamentos.
- **Seja agradável**
procure ser uma pessoa fácil de se lidar; não brigue ou se zangue impulsivamente, prefira uma boa conversa.
- **Desligue a televisão**
É incrível o tempo que se perde na frente da TV. Isso tende a afastar as pessoas tanto de outras pessoas quanto dos passeios, dos exercícios físicos, da música e dos livros; cuidado!
- **Não se concentre nas tragédias do mundo**
é difícil ter esperança no futuro quando se está por demais ligado no que é negativo; mude o registro.
- **Valorize sua família**
é com seus parentes, próximos e distantes, que você compartilha a maior parte de sua vida; cuide bem deles.



...e tenha sempre em mente: o modo como vemos o mundo é mais importante do que o modo como o mundo é.

Mobilidade garantida

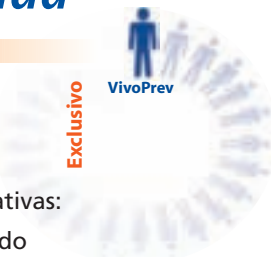
Em dezembro, os assistidos da Vivo podem alterar a forma de receber seu benefício, escolhendo entre três alternativas:

- renda mensal por prazo determinado de, no mínimo, 10 anos e, no máximo, a expectativa de sobrevida do participante ou beneficiário, conforme o caso;
- renda mensal por percentual de saldo, de 0 a 2% do Saldo de Conta Total na data de início do benefício;
- renda mensal por prazo determinado, equivalente à expectativa de sobrevida do participante ou do beneficiário, conforme o caso.

De acordo com o Regulamento do plano, a modificação do prazo de recebimento do benefício só pode ser feita a cada dois anos, no mês de dezembro. A alteração passa a valer a partir de janeiro de 2009.

No site da entidade, o participante que deseja mudar sua opção atual pode simular o valor de sua renda na nova modalidade (Simuladores → Cálculo de Renda Mensal). Para alterar a opção, é preciso preencher e enviar para a entidade, até o dia 31 de dezembro, o formulário disponibilizado no site, pelo

seguinte caminho:
Formulários → Vivo
→ Plano VivoPrev
→ Solicitação
de Alteração de
Renda. Em caso de
dúvida, é só entrar
em contato com
nossa Central de
Atendimento por
telefone ou e-mail.



Fique atento

No início de outubro, o Superior Tribunal de Justiça (STJ), pacificou o entendimento de que a tributação do Imposto de Renda incidente sobre complementações previdenciárias é excessiva e, portanto, deve ser reduzida. O entendimento é resultado de uma decisão proveniente de uma ação judicial ajuizada por cinco aposentados e é aplicável somente para quem contribuiu para o plano de benefícios no período de 1º de janeiro de 1989 a 31 de dezembro de 1995.

Assim que tomou conhecimento, a Visão Prev comunicou a seus assistidos e aqueles que se sentirem com o mesmo direito poderão procurar o Poder Judiciário para a busca de redução da tributação.

De acordo com a lei

Para prevenir e combater os crimes de "lavagem de dinheiro", a Secretaria de Previdência Complementar (SPC) publicou... O texto visa também acompanhar as operações realizadas... desempenham ou desempenharam, nos últimos cinco anos... pública relevante, assim como seus representantes, familiares...

As entidades de previdência complementar foram, entre outros, participantes, pessoas politicamente expostas. Para cumprir a legislação, a edição a todos os participantes uma carta explicativa e a...

*o formulário deve ser enviado até o dia 13 de fevereiro de 2009 p

Um benefício a mais

Os assistidos da Visão Prev receberam, no dia 19 de dezembro, um bem-vindo reforço em seus rendimentos. Denominado de abono anual (para os planos Visão e VivoPrev) ou 13ª parcela anual do benefício (para os planos TCOPREV, TCPREV e PBS Celulares o pagamento desse benefício é proporcional ao número de meses), esse pagamento representa uma parcela a mais nos benefícios destinados a esses participantes, totalizando, assim, treze pagamentos por ano.



Pesquisa de Satisfação

A Visão Prev realizou, nos meses de outubro e novembro, uma Pesquisa de Satisfação (a 2ª com os profissionais da Telefônica e a 1ª com o pessoal da Vivo) para medir como estão sendo avaliados os principais aspectos ligados ao relacionamento com a entidade como atendimento, comunicação, formato do plano, processo de adesão, migração e imagem da empresa. Dos cerca de 15.860 participantes, 800 (divididos proporcionalmente entre ativos, assistidos, autopatrocinados e Benefício Proporcional Diferido) foram escolhidos, de maneira aleatória, para serem entrevistados por telefone pelos pesquisadores da consultoria Franceschini. Em breve, você saberá os resultados do levantamento e as oportunidades de melhoria identificadas.



Desconto em dobro

Enquanto isso, os ativos tiveram suas contribuições básica e adicional (planos Visão) e contribuição básica e suplementares mensais (plano VivoPrev) descontadas em dobro no pagamento de dezembro. É dessa maneira que a entidade obtém os recursos que serão transformados, no momento da aposentadoria ou pensão, no 13º benefício anual (veja matéria acima, *Um benefício a mais*). Os autopatrocinados também receberam o boleto referente ao mês de dezembro com valor em dobro.

Convênio com Fenapas e Apas

Em 2008, a Visão Prev firmou uma parceria com a Fenapas e a Apas/RJ que vai estimular a troca de informações e a colaboração entre as entidades. Além disso, os membros da Fenapas e da Apas/RJ (aposentados, pensionistas e participantes do setor de telecomunicações) poderão descontar suas contribuições associativas diretamente de seus benefícios pagos pela Visão Prev.

“Inchiquete”, ocultação de bens, direitos e valores, no início de setembro, a Instrução Normativa nº 26, com pessoas politicamente expostas (aquelas que trabalham no Brasil ou no exterior, cargo, emprego ou função de confiança e outras pessoas de seu relacionamento próximo). Além disso, convocadas a comunicar à SPC se têm, entre seus bens, a determinação, a Visão Prev envia junto com esta declaração* na qual devem informar essa condição.

Proteja bem sua pele

A estação mais quente do ano favorece o surgimento de diversas doenças de pele. Saiba como evitar os problemas mais frequentes.

Com menos de 2 milímetros de espessura, a pele é uma verdadeira armadura que nos protege contra eventuais inimigos, como bactérias e fungos, e contra os efeitos prejudiciais dos raios solares. Embora seja um órgão imunológico tão importante, suas células de defesa ficam mais frágeis quando expostas ao excesso de sol e calor. Por isso, no verão, aumenta a incidência de doenças que atingem diretamente esse invólucro protetor.

Para preveni-las, há cuidados básicos que precisam ser seguidos, pois o tratamento de cada tipo de doença, após seu surgimento, exige acompanhamento especializado. A primeira recomendação a ser esquecida é enxugar-se sempre muito bem após o banho ou o mergulho e não ficar com roupas molhadas ou úmidas por longo período. As micoses superficiais são causadas por fungos que adoram calor e umidade.

Maior proteção

Outro cuidado básico: nunca andar descalço, principalmente na praia. Isso evita o contato com a larva *migrans*, depositada na areia através das fezes contaminadas de cachorros. Denominado popularmente de “bicho geográfico”, esse parasita entra na pele e forma uma espécie de “trajeto” na sola do pé que causa intensa coceira.

As alergias a produtos químicos, metais e tecidos sintéticos também são muito comuns no calor, pois o suor faz com que o alérgeno (substância que provoca a alergia) penetre mais facilmente na pele. Por essa razão, bijuterias e relógios não devem ser usados quando uma pessoa se expõe ao sol.

Vale lembrar também das fitodermatoses - alergias a substâncias cítricas (como limão e figo) em contato com a pele exposta ao sol. Há uma curiosidade interessante: só o limão taiti provoca essa reação, o limão galego, por exemplo, não tem a substância que causa a queimadura.

A miliaria, a tão conhecida brotoeja, também é ocasionada pelo calor. Trata-se de uma erupção glandular (na forma de bolhinhas) que surge devido ao excesso de suor que não é drenado. Mais comum em crianças e pessoas obesas, a melhor forma de evitá-la é ficar em locais ventilados, usar roupas leves, fugir dos tecidos sintéticos e manter as dobras do corpo sempre secas.

Crems hidratantes e óleos usados em excesso também podem causar problemas, pois essas substâncias costumam entupir o folículo dos pêlos, provocando erupções muito semelhantes a pequenas espinhas. Os bronzeadores, por sua vez, devem ser definitivamente abandonados e substituídos por filtros solares que previnem queimaduras e o câncer de pele. Mesmo com o filtro, a exposição ao sol deve ser gradual e sempre dentro do horário recomendado pelos médicos, até as 10h e depois das 16h.



O FILTRO SOLAR COM FATOR 30 É SUFICIENTE PARA A MAIORIA DAS PESSOAS (PARA O ROSTO, OS DERMATOLOGISTAS COSTUMAM RECOMENDAR FATOR 50 OU 60). MAS O PROTETOR DEVE SER PASSADO MEIA HORA ANTES DA EXPOSIÇÃO AO SOL PARA ASSEGURAR MELHOR ABSORÇÃO. O PRODUTO PRECISA SER REAPLICADO A CADA DUAS HORAS OU TODA VEZ QUE SE MOLHAR O CORPO.

Leão mais manso



Quem participa de planos de previdência complementar pode usufruir um benefício extra: todas as contribuições feitas com essa finalidade (limitadas a 12% da renda bruta anual) são dedutíveis da base de cálculo do Imposto de Renda. Dessa forma, no momento de sua declaração anual de IR, o valor do imposto que você paga pode diminuir ou a restituição que você recebe pode aumentar.

Vale a pena, então, fazer os cálculos para ver se você está utilizando adequadamente esse incentivo fiscal. Se quiser incrementar seu investimento, é possível fazer, até o final do ano, uma contribuição Esporádica (Vivo) ou Suplementar (Telefônica). No site da Visão Prev, você encontra o formulário que deve ser preenchido e enviado à entidade até o dia 23 de dezembro.



Se você quiser...

- É possível realocar seu Saldo de Conta Total para outro perfil de investimento, conforme as três alternativas existentes: **Conservador** (100% em renda fixa), **Moderado** (até 30% em renda variável e o restante em renda fixa) e **Agressivo** (de 10% a 40% em renda variável e o restante em renda fixa). Para isso, basta preencher o respectivo formulário disponível no site da Visão Prev e encaminhá-lo à entidade até 31 de dezembro.



A transferência dos recursos ocorre em até 60 dias após a data da opção, com base no Saldo de Conta Total do mês anterior à transferência.

- É possível também, até 9 de janeiro de 2009, alterar seu % de contribuição mensal para o plano. A mudança, que passa a ser computada a partir da folha de janeiro, é feita da seguinte forma:
 - Os ativos dos planos Visão Telesp, Visão TGestiona, Visão TEmpresas, Visão Assist e Visão Atelecom podem usar diretamente o sistema People Soft (no link <http://srnegro096:8082/psp/hrprd/?cmd=login>). Caso não seja usuário desse sistema, a senha é igual à do auto-atendimento.
 - Os ativos dos planos VivoPrev, Visão Celulares, TCOPREV e TCPPREV têm à sua disposição um formulário específico dentro do Conexão RH.
 - Os participantes do Plano Visão Terra e autopatrocinados precisam acessar o site www.visaoprev.com.br (Formulários → Alteração de Percentual de Contribuição), imprimir o formulário e enviá-lo preenchido à entidade até 9 de janeiro.



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

A crise financeira e seus investimentos

Diversas medidas estão sendo adotadas ao redor do mundo para conter a crise do sistema financeiro, iniciada nos Estados Unidos, e diminuir seu impacto sobre o crescimento econômico. Mesmo assim, ainda persistem o sobe-e-desce dos indicadores de mercado e a alta volatilidade da rentabilidade dos ativos financeiros, o que incomoda profundamente quem investe no mercado financeiro.

Nesses momentos, é preciso manter a calma. Não importa se o investidor aplica em ações na Bolsa, em títulos públicos no mercado de renda fixa, em quotas de fundos de investimento em um banco ou se possui um plano de previdência privada na empresa em que trabalha... **O segredo para superar períodos turbulentos sem sacrificar boa parte do capital investido é não abandonar os fundamentos de um investimento financeiro.** O risco do investimento em ações, por exemplo, diminui progressivamente quanto maior for o horizonte de tempo dessas aplicações e quanto menor for o número de trocas de um investimento para outro.

Não se precipitar, ficar atento aos fundamentos da economia brasileira e ter um horizonte de tempo longo são atitudes que freqüentemente possibilitam investimentos com taxas de retorno mais altas e proteção do capital investido contra as oscilações de taxas.

Enquanto isso, na Visão Prev

É possível que os participantes ativos e assistidos da Visão Prev estejam preocupados com as desvalorizações expressivas e contínuas na Bolsa, ao longo do último semestre. A intranquilidade tende a ser maior entre os que estão alocados no perfil Agressivo.

Diante da possibilidade de alteração de perfil, agora em dezembro, o participante deve estar se perguntando se deve ou não fazer a troca. Trata-se de uma escolha importante que precisa ser muito bem pensada. Alguns aspectos relevantes para essa tomada de decisão são:

Para os ativos

- Quanto tempo tenho até minha aposentadoria?
- O perfil que escolhi está alinhado com minha tolerância ao risco?
- Estando no perfil Moderado ou Agressivo, estou disposto a esperar a recuperação dos mercados e, por consequência, do valor da minha cota?

Para os assistidos

- Mesmo tendo em mente que no longo prazo o investimento em ações pode ser vantajoso, estou disposto a ver meu benefício encolher de um mês para o outro?
- Quanto o benefício da Visão Prev representa no total da minha renda?

Para todos os casos, é bom ressaltar que uma mudança de perfil deve ser vista como uma estratégia de longo prazo. Isso significa que fazer a troca a cada campanha pode gerar um risco maior para o participante, podendo resultar em uma rentabilidade inferior a qualquer um dos três perfis disponíveis.

Para saber mais, acesse o site www.visaoprev.com.br

Desempenho dos Investimentos Janeiro a Outubro/2008

Rentabilidade Gerencial Consolidada				
Segmento:	1º Sem.	3º Trim.	Out/08	ACUM. 2008
Renda Fixa	5,19%	3,17%	1,02%	9,64%
Renda Variável	0,88%	-23,37%	-24,94%	-46,17%
Empréstimos	5,81%	3,03%	1,13%	10,24%
Global	4,76%	-1,36%	-2,82%	0,42%

Rentabilidade dos Perfis de Investimentos				
Perfil	1º Sem.	3º Trim.	Out/08	ACUM. 2008
Conservador	5,20%	3,17%	1,02%	9,65%
Moderado	4,28%	-1,87%	-3,29%	-1,04%
Agressivo	3,93%	-4,58%	-5,83%	-6,61%

Indicadores Financeiros				
Indicadores:	1º Sem.	3º Trim.	Out/08	ACUM. 2008
Poupança	3,51%	2,06%	0,75%	6,43%
IGP-DI	7,15%	1,10%	1,09%	9,51%
CDI	5,39%	3,21%	1,17%	10,05%
Ibovespa	1,69%	-26,30%	-22,73%	-42,08%
IBrX	0,54%	-23,70%	-25,11%	-42,54%
IPGBL	2,91%	-6,74%	-6,23%	-10,00%

Rentabilidade dos Planos				
Planos	1º Sem.	3º Trim.	Out/08	ACUM. 2008
Visão Vivo	4,35%	-1,87%	-3,30%	-0,98%
TCOPREV	4,37%	-1,87%	-3,29%	-0,96%
TCPPREV	4,06%	-1,87%	-3,29%	-1,25%

