Espaço PortoPrev
Previdência para funcionários

Porto

Edição **26**
DEZEMBRO 2022

cenário financeiro
2023:
o foco deverá ser você!

educação previdenciária
Fim de ano chegando:
reveja seu planejamento,
pense no seu futuro!

EDIÇÃO NAVEGÁVEL

EDITORIAL

Gratos por 2022, **prontos para 2023!**

Mais um ano termina e seguimos firmes. Novos desafios e quantos acontecimentos! No Brasil, período de eleições para presidente da República, governadores, senadores e deputados federais e estaduais. Muita disputa e polaridade, mas um grande avanço da nossa democracia.

Ano de Copa do Mundo! Ano também de inflação, juros altos e instabilidade do mercado. No mundo, segue o conflito entre Rússia e Ucrânia e, além da paz mundial, a economia global também pede atenção.

Na saúde, principalmente no segundo semestre, a Covid-19 voltou aos noticiários, com aumento do número de casos. Mas claramente se vê o resultado da cobertura vacinal, com casos mais leves e mais controlados.

Esta edição é um convite para rever 2022 e "abraçar" 2023 com disposição, determinação e muita esperança. Cuide bem do seu planejamento, da sua saúde e da sua família. Identifique e respeite suas prioridades!

Lembre-se: você pode participar ativamente da redação do nosso boletim enviando seus comentários e compartilhando experiências e dicas.

Em "Cenário Financeiro", José Antonio Pena Garcia, economista-chefe da Porto Investimentos, nos convida a assumirmos uma postura diferente em 2023, com olhar atento às nossas realizações. Seguindo este convite, "Finanças Pessoais" mostra como rever seu orçamento para começar o novo ano cuidando mais da sua saúde financeira.

"Educação Previdenciária" explica como definir ou reavaliar suas metas, organizando-se para o futuro. Na série "Fique por Dentro", explicamos brevemente como são calculadas as contribuições ao Plano PORTOPREV. "Vida em Equilíbrio" fala sobre os efeitos da positividade na nossa vida e em nosso bem-estar.

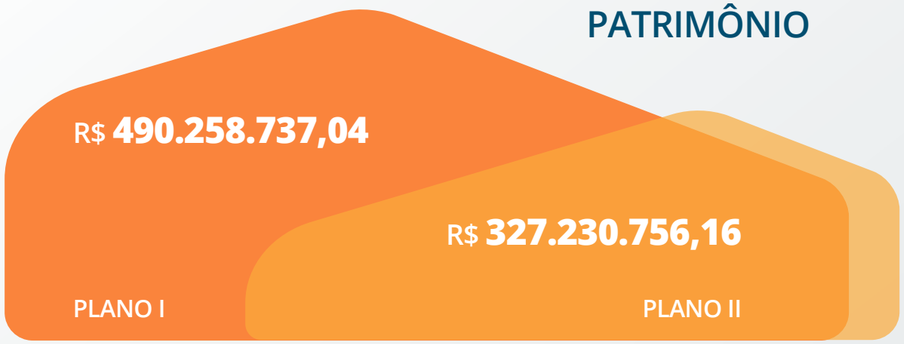
Desejamos que 2023 seja um ano próspero. Muita saúde e harmonia a todos!

Boa leitura!

WILLIAN VAMERLATI DUTRA
DIRETOR DE SEGURIDADE

Dados da PortoPrev **referentes a: outubro/22**

PATRIMÔNIO



PARTICIPANTES

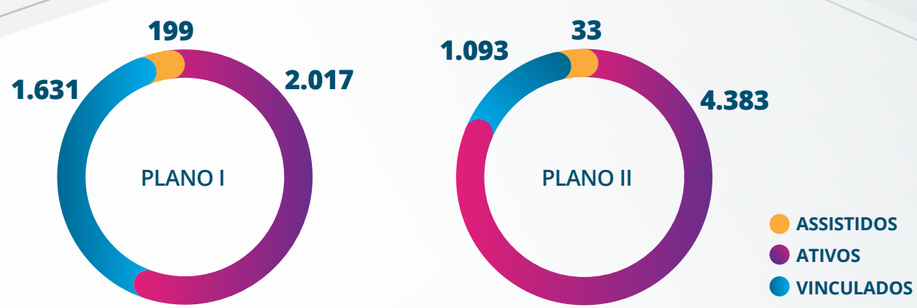


Tabela de Rentabilidade • Plano I (%)

Mês/Ano	Mensal				Acumulado			
	Ultraconservador	Conservador	Moderado	Arrojado	Ultraconservador	Conservador	Moderado	Arrojado
Out/2022	0,98	1,01	1,57	2,13	8,82	8,97	9,62	10,32
Set/2022	0,98	0,61	0,65	0,74	7,77	7,88	7,93	8,02
Ago/2022	1,25	1,13	1,69	2,44	6,72	7,23	7,23	7,23
Jul/2022	0,90	0,80	0,89	1,20	5,40	6,03	5,45	4,67
Jun/2022	0,51	0,54	-0,91	-2,28	4,46	5,19	4,52	3,43
Mai/2022	0,80	0,86	1,15	1,45	3,94	4,62	5,47	5,85
Abr/2022	0,72	0,90	-0,22	-1,44	3,11	3,73	4,27	4,34
Mar/2022	1,14	1,47	2,53	3,21	2,37	2,80	4,50	5,86
Fev/2022	0,68	0,81	0,81	0,78	1,22	1,32	1,92	2,57
Jan/2022	0,53	0,51	1,11	1,78	0,53	0,51	1,11	1,78

Tabela de Rentabilidade • Plano II (%)

Mês/Ano	Mensal			Acumulado		
	Conservador II	Moderado II	Arrojado II	Conservador II	Moderado II	Arrojado II
Out/2022	1,01	1,58	2,16	8,99	9,65	10,30
Set/2022	0,62	0,65	0,75	7,90	7,95	7,97
Ago/2022	1,13	1,69	2,46	7,24	7,25	7,17
Jul/2022	0,81	0,90	1,21	6,04	5,46	4,60
Jun/2022	0,54	-0,92	-2,31	5,19	4,52	3,34
Mai/2022	0,87	1,16	1,47	4,62	5,48	5,79
Abr/2022	0,91	-0,23	-1,57	3,72	4,27	4,26
Mar/2022	1,47	2,55	3,26	2,79	4,51	5,92
Fev/2022	0,79	0,79	0,76	1,30	1,91	2,58
Jan/2022	0,51	1,12	1,80	0,51	1,12	1,80

2023: **o foco deverá ser você!**

Por José Antonio Pena Garcia, economista-chefe da Porto Investimentos

Esta época do ano é repleta de tradições que se mantêm ao longo do tempo. Uma delas são as chamadas resoluções de ano novo. Entre as promessas que fazemos regularmente a nós mesmos, mas que nem sempre cumprimos, estão: os hábitos mais saudáveis de alimentação, a prática de atividades físicas, o contato mais frequente com familiares e amigos etc.

Apesar de trazerem potencialmente uma melhora na nossa saúde física e mental, falhamos com nós mesmos com uma frequência maior que a desejável. De qualquer forma, os eventuais insucessos do passado podem ser-vir como uma motivação extra para, em 2023, finalmen-te fazermos diferente.

E apesar do desafio de cumprir essas metas já ser suficiente-mente grande, me atrevo a propor um objetivo adicional para o ano que se inicia: investir em sua saúde financei-ra! Isso passa por abandonar algumas práticas atuais, al-terar o modo como fazemos outras tantas e, finalmente, adotar iniciativas que nunca experimentamos até aqui.

Significa, por exemplo, avaliar mais criticamente nossas reais necessidades de consumo. Além de evitar gastos desnecessários, podemos gerar um impacto relevante sobre o meio ambiente. E quando o consumo por um determinado bem ou serviço for imprescindível, seu planejamento prévio pode permitir a busca por preços eventualmente mais baixos, assim como a redução ou mesmo a eliminação da necessidade de se contrair uma dívida para realizar tal aquisição.

Planejar, aliás, é uma palavra-chave para o fortalecimento e a manutenção de nossa saúde financeira. Embora imprevistos sejam parte de nossa vida, é possível antever vários eventos ao longo dela. Um curso universitário, uma viagem, um veículo ou a residência dos nossos sonhos não podem ser tratados como fenômenos imponderáveis.

Talvez não sejamos capazes de precisar a data ou o esforço exato para alcançar cada um desses objetivos, mas é certamente possível, para não dizer recomendável, que façamos uma estimativa de custo de cada um deles e, a partir daí, estabelecer uma meta de economia para que, dentro de horizontes razoáveis de tempo, possa-mos realizá-los. Assim como vale para aquelas tradicio-nais resoluções de ano novo, disciplina é uma variável-chave na busca da saúde financeira.

As esperanças de uma vida pacífica e próspera se renovam com a chegada do novo ano, mas ao invés de terceirizar sua felicidade, tome a liderança dessa busca desde já, sendo mais saudável física, mental e financeiramente. Seu “eu do futuro” certamente lhe será muito grato.

Fim de ano chegando: **reveja seu planejamento e pense no seu futuro!**

A contagem regressiva para receber um novo ano costuma dar ânimo e esperança para o recomeço. Vem aquela vontade de realizar tudo e mais um pouco.

Que tal entrar no clima inspirador, mentalizar suas metas e rever seu planejamento financeiro pensando no futuro? Avalie sua estratégia e não tenha medo de efetuar mudanças, caso sejam necessárias. Questione-se:

- √ Está alcançando suas metas?
- √ Tem poupado o suficiente?
- √ Recebeu um dinheiro extra ou reduziu alguma despesa: que tal guardar um pouco mais?

PRIORIZE SEUS OBJETIVOS FINANCEIROS

O primeiro passo para um planejamento financeiro bem-sucedido é ter uma ideia clara do que se pretende alcançar. Essa estratégia lhe dá motivação para deixar de fazer algo hoje em benefício de algo maior no futuro.

Procure rever seus objetivos, fazendo uma análise das suas prioridades. A vida muda, nós mudamos e alguns sonhos também podem perder o sentido, dando espaço a outros. Reorganize seus objetivos, estabelecendo:

- **Metas de curto prazo:** são aquelas que você pretende realizar em menos de um ano.
- **Metas de médio prazo:** são os objetivos que você espera concretizar dentro de um a cinco anos.
- **Metas de longo prazo:** são aquelas que você imagina realizar em, no mínimo, cinco anos.

CONCILIE PRESENTE E FUTURO

O planejamento financeiro organizado lhe permite con-ciliar as obrigações do dia a dia (contas a pagar, despe-sas etc.), o hábito de poupar para realizar sonhos de curto e médio prazos e a necessidade de pensar no seu futuro desde cedo.

Reveja seu orçamento pessoal (leia mais na pag. 7) para conseguir encontrar espaço e investir pelo menos 10% da sua renda mensal. Se este esse valor não for suficiente para atingir os seus objetivos (tudo vai depender da sua idade ao iniciar esse processo), complemente com rendas extras, como 13º salário e bonificações.

O caminho para garantir qualidade de vida na sua aposentadoria você já sabe: planejamento financeiro. Que tal avaliar como anda o seu? Capriche! Poupando pouco a pouco, você chega a excelentes resultados.

REVEJA SUA ESTRATÉGIA DE INVESTIMENTO

Primeiro, verifique se você tem poupado o suficiente. Depois, avalie se tem se dedicado às boas decisões financeiras, cuidando com atenção dos seus investimentos, para que possa aproveitar as oportunidades de ganho no longo prazo.

Seu futuro está em suas mãos. É hora de planejar... e realizar!

Conte sempre com a PortoPrev nesta trajetória!

Gostou deste artigo? Leia sempre o Espaço PortoPrev!
Trazemos regularmente notícias úteis e relevantes, buscando abordar cada etapa da vida.

Conte pra gente, como você tem aproveitado a sua aposentadoria? Tem dicas para compartilhar? Sua história pode virar matéria e inspirar muitas pessoas! Envie e-mail para **porto.prev@portoseguro.com.br**.

Ano Novo: dicas para **cuidar bem da sua saúde financeira**

2023 está chegando! Para garantir um ano mais equilibrado, realizando sonhos no presente, sem deixar de pensar no longo prazo (leia mais na pag. 5), é importante cuidar do seu orçamento.

Confira o passo a passo, e inspire-se:

1. Dedique atenção especial à planilha

Mantenha sua planilha sempre atualizada, e completa! Essa ferramenta permite maior conhecimento e preparo para a tomada de decisões financeiras. - O melhor é fazer o levantamento dos últimos doze meses, para compreender bem o período, incluindo os gastos sazonais. Caso não seja possível, procure apurar, pelo menos, os dados dos últimos seis meses.

2. Analise como você gasta seu dinheiro

Controlar a forma como você utiliza seu dinheiro é o primeiro passo para garantir saúde financeira. Não esqueça: o ponto de partida é sempre sua receita!

Certas despesas mudam com o passar do tempo. Além das alterações comuns a cada etapa da vida, é importante considerar a sazonalidade de alguns gastos. Por exemplo: destine um percentual maior para o lazer e educação entre dezembro e janeiro, época de festas, férias e preparação para o ano letivo seguinte.

Para saber quanto gasta mensalmente, apure de fato as informações, sem se basear muito em estimativas. Analise a fatura do seu cartão de crédito, porque ela traduz bem o padrão de gastos. Faça um levantamento dos extratos bancários, notas fiscais e despesas fixas.

3. Não adie decisões

A planilha de orçamento devidamente preenchida vai mostrar sua realidade financeira. - O importante é tomar uma decisão diante dos resultados. Se você está gastando mais do que ganha, deve cortar gastos.

Caso tenha contas em atraso ou perceba que seu orçamento anda bastante apertado, procure agir o quanto antes: estabeleça uma estratégia para quitar dívidas e procure cortar gastos ou, ao menos, reduzir suas despesas visando aliviar um pouco as contas.

4. Combata os gastos por impulso

Observe bem a forma como você consome. Pare e pense, antes de comprar algo: "eu preciso mesmo adquirir este produto? Tenho dinheiro suficiente para isso? Qual o impacto dessa compra no meu orçamento?".

5. Use o crédito de forma responsável

O crédito pode ser um grande aliado na realização de sonhos de consumo, desde que utilizado com responsabilidade e critério. Cuidado para não assumir mais parcelas mensais do que seu orçamento permite!

6. Verifique se tem economizado e poupado

Procure economizar dinheiro e, assim, poupar todo mês, mesmo que pouco. Não espere para guardar o dinheiro que sobrar no fim do mês, porque isso raramente acontece. Tente separar uma quantia para essa finalidade logo que receber o salário. Planejadores financeiros costumam recomendar que se guarde 10% da renda líquida, mas cabe a você determinar o percentual que seja viável guardar.

7. Observe como anda sua reserva de emergência

Esforce-se para poupar dinheiro a fim de cobrir gastos inesperados, montando uma reserva de emergência. Ela deve ser suficiente para cobrir seus gastos fixos de, três a seis meses.

Esse fundo ajuda a proteger seu orçamento e, principalmente, seus investimentos no planejamento de longo prazo (leia pag. 5), evitando que você tenha que resgatar dinheiro das suas aplicações para cobrir gastos extraordinários.

Cuide bem da sua saúde inanceira. Feliz 2023!

Você tem se dedicado ao controle do orçamento? Tem dicas a compartilhar?

Escreva para:
porto.prev@portoseguro.com.br.

Mais positividade no novo ano: conheça os benefícios para a sua saúde

Você certamente já ouviu alguém falar sobre a influência do pensamento positivo na condução de uma vida mais equilibrada e no bem-estar, certo?

Positividade representa a conduta de, mesmo na adversidade, ter uma visão mais prática dos fatos, esperando sempre pelo melhor. Não significa "maquiar" a realidade, mas, sim, filtrar um pouco a negatividade para não se contagiar por ela.

A ciência tem comprovado que existe mesmo relação entre uma visão mais positiva e a saúde. O fato de acreditar que tudo vai ficar bem, acaba naturalmente transmitindo serenidade e força às pessoas, o que já ajuda a fortalecê-las e motivá-las.

Sentir e agir

Segundo estudos da USP (Universidade de São Paulo), o pensamento positivo gera determinadas construções químicas no nosso cérebro, como a liberação de hormônios e a manipulação de neurotransmissores, que produzirão efeitos fisiológicos ligados ao sistema endócrino, e que são poderosos no que se refere à qualidade de vida.

O pensamento positivo promove uma dinâmica mental que, em vez de direcionar para a perda, o medo e a ansiedade, leva para um lugar de oportunidades.

É necessário cuidado, no entanto, para que a positividade não se transforme em otimismo excessivo, que pode causar uma cegueira em relação aos problemas e limitações de uma situação. É preciso sempre agir com racionalidade.

Como desenvolver o pensamento positivo?

O pensamento positivo pode ser desenvolvido por atividades diversas, como meditação, ioga, terapia, hobbies, a prática de exercícios físicos e ações de voluntariado.

Benefícios da positividade:

- **desenvolve a autoconfiança;**
- **diminui o estresse;**
- **combate a ansiedade e a depressão;**
- **aumenta a imunidade;**
- **faz bem para o coração;**
- **promove bem-estar.**

Fonte de pesquisa
https://sites.usp.br/psicousp/pensamento-positivo-e-benefico-quando-usado-da-forma-certa-entenda/
Dicas de leitura
https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudo-sugere-que-pessoas-otimistas-podem-viver-mais/
https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/como-o-otimismo-beneficia-a-saude-fisica-e-mental/

E você, o que pensa sobre a positividade? Envie seu comentário, queremos muito saber a sua opinião. Escreva para: **porto.prev@portoseguro.com.br.**

SÉRIE 7

Como é calculada a contribuição mensal?

A contribuição ao Plano de Benefícios PORTOPREV é determinante para o sucesso do seu planejamento. Afinal, o valor acumulado ao longo da vida depende do quanto você poupa todo mês.

A contribuição mensal é chamada de contribuição básica e o percentual a ser aplicado é baseado em quantidades de Unidades Previdenciárias Portoprev (UP), que são atualizadas anualmente pelo acordo coletivo dos securitários.

O valor da UP em 2022 é de R$ 463,18.

Cálculo da contribuição básica:

• Plano I (adesões até 23/09/2015):

Salário de Participação (–) 5 UP = **Resultado A**

Resultado A (**x**) de 1% a 6% (escolhido livremente) = **Resultado B**

5 UP (**x**) 1% = **Resultado C**

Resultado B (+) **Resultado C** = **Contribuição Básica**

Cálculo da contribuição em 2022

Parcela do salário	Percentual aplicável
até R$ 2.315,90	1%
acima de R$ 2.315,90	de 1% a 6% livremente escolhido em percentuais inteiros

• Plano II (adesões a partir de 24/09/2015):

O valor da contribuição básica depende da faixa salarial do Participante, conforme tabela. O percentual é livremente escolhido, em percentuais inteiros.

Salário de Participação e Percentual:

Até 10 UP = 1%

> 10 UP até 20 UP até 2%

> 20 UP até 30 UP até 3%

> 30 UP até 50 UP até 5%

> 50 UP até 60 UP até 6%

> 60 UP até 80 UP até 7%

> 80 UP até 8%

Faixa de contribuição em 2022

Faixa	de	até	% máximo de
1	-	R$ 4.631,80	1%
2	R$ 4.631,81	R$ 9.263,60	2%
3	R$ 9.263,61	R$ 13.895,40	3%
4	R$ 13.895,41	R$ 23.159,00	5%
5	R$ 23.159,01	R$ 27.790,80	6%
6	R$ 27.790,81	R$ 37.054,40	7%
7	R$ 37.054,41	-	8%

Há contribuição básica calculada, inclusive, sobre o 13º salário.

No próximo boletim, continuaremos com esta série.

Fique por Dentro!

Acesse nosso site, e visite nosso FAQ!

https://www.portoprev.org.br/EducacaoFinanceira/#perguntas-frequentes

Espaço PortoPrev
Previdência para funcionários

Dezembro | 2022
Coordenação Geral: Willian Vamerlati Dutra
Contatos: 11 3366-1872 | www.portoprev.org.br
Projeto Gráfico/Editoração:
Arte da Criação | www.artedacriacao.com

voltar para capa