

## FUNDO PARANÁ

Novo Site do Fundo Paraná

Alterações no Regulamento  
dos Planos  
página 2

## EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

O Impacto das Taxas na  
Poupança Previdenciária  
páginas 3 e 4

## EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Tudo que você precisa saber  
sobre finanças pessoais cabe  
em 5 cartões de visita!  
Página 4 e 5

## SAÚDE

Privação de Sono e suas  
Consequências  
Páginas 6 e 7

## SUSTENTABILIDADE

Manual de Etiqueta reúne  
dicas de Sustentabilidade  
páginas 8

## MINUTO DA PREVIDÊNCIA

Página 8

NÚMEROS DO  
FUNDO PARANÁ  
página 9

## EDITORIAL

Comunicação é imprescindível.

Na era da Internet, temos todas as ferramentas necessárias para estar em contato constante e comunicar.

As estatísticas são impressionantes. Em média, ao longo do dia, cada pessoa verifica seu perfil no Facebook 13,8 vezes, no celular. E, do fim da manhã até metade da noite, os usuários se mantêm altamente conectados. Ou seja, um “pico” de audiência muito mais longo que o da TV.

Um estudo da consultoria IDC para o Facebook, mostra que o cenário nos Estados Unidos não é muito diferente do Brasil.

O volume de informações e a capacidade de formação de opinião da web e das mídias sociais é incontestável.

A mobilização das passeatas de junho, por exemplo, só foi viável através das redes sociais.

Ciente disso e na intenção de manter uma administração transparente, o Fundo Paraná vem investindo esforços no sentido de criar mais e melhores meios de comunicação com o Participante.

A reformulação do informativo Fundo News e os emails marketing foram as primeiras ações realizadas neste sentido.

Mas não paramos por aí, no final de julho colocamos no ar o novo site do Fundo Paraná. Mais moderno e amigável, traz todas as informações das quais o Participante deve tomar conhecimento. Documentos oficiais, relatórios gerenciais e uma nova área de Educação Financeira e Previdenciária, para que todos possam aumentar seus conhecimentos nesses dois assuntos e planejar melhor a aposentadoria.

Mas o sucesso desta empreitada não depende só de nós. Contamos com nossos participantes para divulgar o site e criar o hábito de visitá-lo rotineiramente!

**DIRETORIA EXECUTIVA**

Está no ar o novo site do Fundo Paraná. Mais moderno e fácil de navegar, conta agora com uma área específica de EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA. Nessa área, o participante encontrará textos educativos, simuladores, notícias e literatura, além de outros materiais voltados a finanças, previdência, envelhecimento, saúde e sustentabilidade – eixos definidos como prioritários para o planejamento e qualidade de vida na aposentadoria.



A ÁREA DO PARTICIPANTE traz informações individuais sobre seu plano. Faça o tour existente no site e conheça todo seu conteúdo e como acessá-lo. Visite o site. Acrescente-o aos seus favoritos.



[www.fundoparana.com.br](http://www.fundoparana.com.br)

Esse é o principal canal de comunicação entre seu FUNDO DE PENSÃO e você!

## Alterações no Regulamento dos Planos ACPrev, JMalucelli Previdência e Uniodonto Previdência

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC – aprovou, no início do mês de julho, as alterações propostas nos Regulamentos dos Planos de Benefícios ACPrev (Portaria MPS/PREVIC/DETEC nº 373, de 09/07/2013; DOU de 10/07/2013), Uniodonto Previdência (Portaria MPS/PREVIC/DETEC nº 374, de 09/07/2013; DOU de 10/07/2013) e JMalucelli Previdência (Portaria MPS/PREVIC/DETEC nº 375, de 09/07/2013; DOU de 10/07/2013).

Os documentos alterados, bem como um QUADRO COMPARATIVO com as alterações aprovadas, podem ser visualizados na área INSTITUCIONAL de nosso site.

<http://www.fundoparana.com.br/institucional.php>

Quando se contrata um Plano de Previdência Privada, a primeira preocupação deve ser, sem dúvida, a solidez da instituição que administrará o Plano. Não se confia um projeto de longo prazo a qualquer um. Tão importante quanto a escolha da instituição é a avaliação das taxas que serão cobradas. E as menores taxas serão sempre o fator decisivo entre planos de previdência administrados por instituições igualmente idôneas.

*Aplicar em um Plano de Previdência implica no pagamento de duas taxas.*

A **Taxa de Carregamento**, é cobrada sobre as contribuições mensais e aportes vertidos ao plano. A média aplicada está entre 3% e 6% do valor da contribuição. Quando não é cobrada na entrada, a taxa de carregamento pode ser cobrada no resgate ou na portabilidade dos recursos. A Taxa de Carregamento, apesar de ser característica exclusiva dos Planos de Previdência, abertos ou fechados, pois não existe nas aplicações financeiras, *tem impacto pouco significativo*, visto que incide uma única vez sobre os valores investidos no plano. Ela tem por finalidade custear as despesas que a instituição tem com a administração do plano.

A outra, chamada **Taxa de Administração Financeira** destina-se à gestão dos recursos investidos. *É um percentual que incide, todo o ano, sobre o valor total das reservas acumuladas.* É a mesma taxa cobrada quando se investe em um Fundo de Investimento, por exemplo. Nos planos de previdência, costuma variar entre 1% e 2%. Porém, existem planos nos quais esta taxa pode chegar a até 3%! É aí que mora o perigo. Por maior que seja a rentabilidade anual obtida por um gestor, ao se descontar uma taxa de administração financeira de 3%, pouco sobra para o investidor.



Para entender melhor a importância da análise das taxas cobradas na escolha de seu Plano de Previdência, veja algumas simulações, na seqüência:

	CASO 1		CASO 2		CASO 3		
BENEFÍCIO ESTIMADO	R\$	1.000,00	R\$	1.000,00	R\$	1.000,00	
TAXA DE CARREGAMENTO (sobre as contribuições)		6%		4%		6%	
TAXA DE ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA (sobre a poupança previdenciária)		0%		0%		2,5%	
Total de contribuições acumulada pelo próprio participante	R\$	154.266,20	R\$	151.052,32	R\$	288.913,70	
Valor destinado ao próprio participante	R\$	145.010,22	94%	R\$ 145.010,22	96,0%	R\$ 145.010,22	50,2%
Valor destinado à administração das reservas (TC + TAF)	R\$	9.255,98	6%	R\$ 6.042,10	4,0%	R\$ 143.903,48	49,8%
Contribuição mensal necessária	R\$	158,30	R\$	155,00	R\$	296,47	

#### Critérios adotados:

- Taxa de juros real: 6% a.a. ;
- Valor do Benefício Estimado: R\$ 1.000,00;
- Período de contribuição: 30 anos;
- Período de recebimento do benefício: 21 anos (expectativa de sobrevivência aos 60 anos);
- Total pago a título de taxa de administração financeira está considerando apenas a fase de contribuição/acumulação, mas a reserva continua investida e, portanto, pagando a mesma taxa de administração financeira na fase de recebimento do benefício.

Através da simulação é possível perceber como a poupança previdenciária é sensível à variação da taxa de administração financeira. Enquanto a alteração da **taxa de carregamento** de 6% para 4% praticamente não tem impacto sobre a contribuição mensal necessária, uma elevação de 0% para 2,5% na **taxa de administração financeira** representa deixar **metade da poupança previdenciária** para o administrador! A contribuição necessária para o mesmo benefício estimado, por sua vez, tem que ser majorada de R\$ 158,30 para R\$ 296,47 por mês !

Ou seja, o impacto da taxa de carregamento é menor, pois além de incidir uma única vez e apenas sobre os valores aportados, ela incide somente na fase de acumulação das reservas.

Já a **taxa de administração financeira** incide anualmente – mas é cobrada na rentabilidade diária – sobre todo o patrimônio. Assim como os juros recebidos, torna-se um percentual composto. Além disso, como o patrimônio continua investido na fase de recebimento do benefício, a taxa de administração financeira também é cobrada nessa fase. Ou seja, além de impactar a reserva financeira constituída, reduz bastante a expectativa de benefício.

## Educação Financeira

### Tudo que você precisa saber sobre finanças pessoais cabe em 5 cartões de visita!

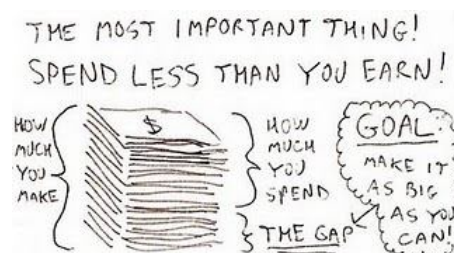
A habilidade de colocar em poucas palavras ideias complexas é uma arte - ainda mais quando o assunto é finanças pessoais.

Recentemente eu li [um post muito bacana do blog do The Simple Dollar](#) onde o autor conseguiu sumarizar 5 poderosas ideias sobre Finanças Pessoais no verso de 5 cartões de visita. Veja.

#### 1. A coisa mais importante. Gastar menos do que ganha.

Eu sei, a ideia é óbvia, mas é isso. Parece que as ideias mais óbvias são sempre as melhores ideias.

A ideia principal aqui é GANHAR MAIS e GASTAR MENOS, e assim, aumentar a espaço que separa esses dois extremos.

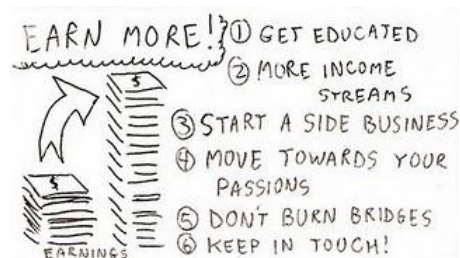


**2. Ganhar mais!** Como ganhar mais dinheiro? Aqui vão algumas idéias.

- Estudar mais.
- Estabelecer diferentes fontes de renda.
- Transformar sua paixão em um negócio. O que você gosta de fazer de coração? Encontre tempo - desligue a televisão - para transformar sua paixão em um negócio.
- Nunca queimar as pontes. Você não sabe o dia de amanhã.

Quantas vezes eu já vi alguém voltar ajoelhado para o emprego anterior pedindo ajuda para trabalhar. Dezenas de vezes! Nunca, nunca, nunca, queime os relacionamentos que você estabeleceu na sua vida.

- Manter contato. Estamos na era dos serviços. Defina uma lista de pessoas que são importantes para você e estabeleça um calendário de contatos com essas pessoas.

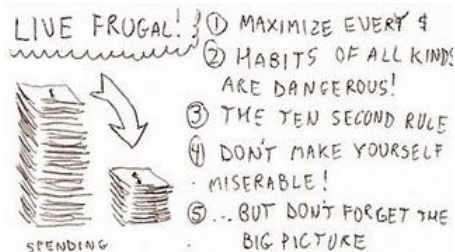


**3. Viva uma vida frugal.** Dê valor a cada real que você ganha! Compre apenas o que você realmente precisa.

Afasto-se das tentações. Se estiver em dúvida sobre comprar algo, pense alguns instantes antes de agir por impulso. O ideal é não comprar na hora. Volte no dia seguinte, se ainda quiser comprar.

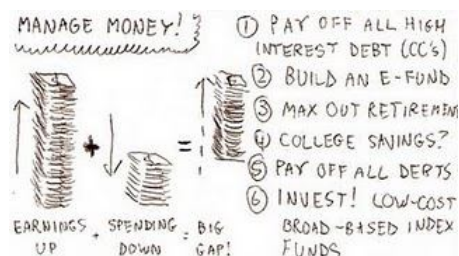
Não crie maus hábitos que envolvam gastos!

Não precisa se tornar um miserável, mas não esqueça seu objetivo de manter as finanças equilibradas!



**4. Gerencie o seu dinheiro.** Todos nós temos os mesmos padrões de despesas há meses, há anos, nos prejudicando, e não fazemos nada a respeito para mudar a cena.

Use um sistema eletrônico de gestão de finanças pessoais. O lado financeiro das nossas vidas faz parte das nossas vidas, e clama pela sua atenção em alguns minutos do seu dia ou da sua semana. Por favor, atenda a sua consciência, organize-se financeiramente. Tudo é possível se você cuidar do seu dinheiro.

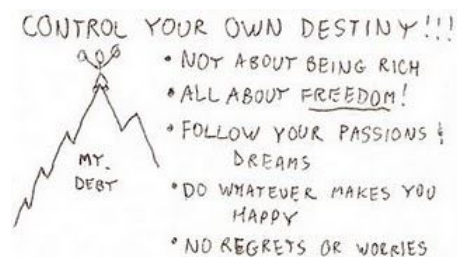


**5. Controle o seu próprio destino.** O futuro não é sobre dinheiro, mas sobre liberdade. Ser bem sucedido para mim é poder fazer o quiser, à hora que quiser.

Você não precisa ficar milionário para atingir esse objetivo.

Você precisa simplesmente gastar menos do que ganha, ter diferentes fontes de rendimento, viver uma vida frugal e gerenciar o seu próprio dinheiro.

Ideias óbvias e simples que cabem no verso de cinco cartões de visita.



Dormir pouco atrapalha o corpo como um todo: aumenta doenças cardiovasculares, traz mais dores, enfraquece o sistema imunológico e ainda traz danos quando o assunto é emagrecimento!

Pesquisadores da Universidade da Pensilvânia concluíram que pessoas que sofrem privação de sono chegam a consumir até 550 calorias a mais no dia. Os resultados desse estudo foram publicados na edição de Julho do jornal *Sleep*.

Para chegar a essas conclusões os estudiosos recrutaram 225 adultos com idade entre 22 e 50 anos, que ficaram por cinco dias no laboratório do sono da universidade, dormindo apenas das 4 às 8 horas da manhã. Eles podiam comer o que quisessem nesse período, enquanto os monitores do laboratório mantinham um registro dessa alimentação. Enquanto isso, um grupo de controle também foi colocado com a mesma disponibilidade de alimentos, só que dormindo o quanto quisessem.

No fim do período estipulado, eles perceberam que no tempo em que normalmente estariam dormindo, as pessoas consumiam cerca de 550 calorias a mais e davam preferência a alimentos bem mais gordurosos, o que resultou em um maior ganho de peso nesse período.

A conclusão a que eles chegaram é que a culpa está na desregulação dos hormônios grelina e leptina, responsáveis respectivamente pela fome e pela saciedade, um fato já conhecido. Eles acreditam, inclusive, que fora do laboratório o ganho de peso deve ser maior, já que os voluntários estavam expostos a comida de hospital e no dia a dia é mais fácil ter acesso a itens mais calóricos.

### **Confira outros prejuízos**



#### **Impede a conservação da memória**

"O sono é uma etapa crucial para o cérebro transformar a memória de curto prazo relevante em memória de longo prazo", afirma o neurologista André Felício, da Academia Brasileira de Neurologia. O especialista explica que, durante a noite, o cérebro faz uma varredura entre as informações acumuladas, guardando aquilo que considera primordial, descartando o supérfluo e fixando lições que aprendemos ao longo do dia. "Por esse motivo, quem dorme mal costuma sofrer para se lembrar de eventos simples, como episódios do dia anterior ou nomes de pessoas próximas", diz.



#### **Altera o funcionamento do metabolismo**

As mudanças no ciclo do sono podem atrapalhar a síntese dos hormônios de crescimento e do cortisol, já que ambos são produzidos enquanto dormimos. "Os maiores efeitos dessa deficiência são despertar cansado, a dificuldade de raciocínio e a ansiedade, que podem interferir na realização de tarefas do cotidiano, levando a problemas como déficit de atenção, acidentes de trânsito, indisposição física, irritabilidade e sonolência", diz Alessandra Rasovski, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.



#### **Enfraquece a imunidade**

É durante o sono que acontecem diversos processos em nosso organismo, dentre eles a produção de anticorpos. De acordo com um estudo da Universidade de Chicago (EUA), dormir pouco reduz a função imune e o número de leucócitos, células responsáveis por combater corpos estranhos em nosso organismo. Segundo a pesquisa, quem dormia quatro horas por noite por uma semana tinha os anticorpos reduzidos pela metade, quando comparados àqueles que dormiram até oito horas.



### Leva ao envelhecimento precoce

Durante o sono, produzimos hormônios "rejuvenescedores", como a melatonina e o hormônio do crescimento.

"Esses hormônios exercem funções reparadoras e calmantes para a pele, e a falta de sono impede que o corpo descanse adequadamente", afirma a endocrinologista Alessandra. Os maiores resultados disso são uma pele sem viço e com olheiras. O estresse provocado pela falta de sono também favorece o aparecimento de rugas.



### Interfere na produção de insulina

Pessoas com diabetes que tem um sono insuficiente desenvolvem uma maior resistência insulínica, tornando o controle da doença mais difícil. É o que afirma um estudo feito pela Northwestern University, dos Estados Unidos.

Os pesquisadores concluíram que portadores de diabetes que dormem mal tinham 82% mais resistência à insulina que os portadores com sono de qualidade. Além disso, a falta de sono adequado pode favorecer o aparecimento de diabetes tipo 2 em quem não tem a doença. "É durante o sono que o corpo estabiliza os índices glicêmicos, por isso quem não tem um sono de qualidade sofre com o descontrole do nível de glicose, podendo desenvolver diabetes", explica a endocrinologista Alessandra.



### Desregula a pressão arterial

A neurologista Rosa Hasan, responsável pelo Laboratório do Sono do Hospital São Luiz, explica que a dificuldade em descansar durante a noite é equivalente a um estado de estresse, aumentando a atividade da adrenalina no corpo.

"Uma noite mal dormida deixa o organismo em estado de alerta, aumentando a pressão sanguínea durante a noite", explica a especialista. Ela afirma que com o tempo essa alteração na pressão sanguínea se torna permanente, gerando a hipertensão.



### Afeta o desempenho físico

"Um sono incompleto é uma das principais causas de fadiga ou baixo desempenho motor", afirma o neurologista André.

Quando dormimos profundamente e sem interrupções, nosso corpo começa a produzir o hormônio GH, responsável pelo nosso crescimento, e que começa a ser sintetizado só 30 minutos depois de começarmos a dormir. "O hormônio do crescimento tem como funções ajudar a manter o tônus muscular, evitar o acúmulo de gorduras, melhorar o desempenho físico e combater a osteoporose", explica a endocrinologista Alessandra.



### Prejudica o humor

"A falta de sono faz com que o cérebro não descanse plenamente, prejudicando a comunicação entre os neurônios", explica o neurologista André. E os neurônios são os responsáveis por produzir os neurotransmissores relacionados ao nosso bem-estar, como a serotonina. "Por isso que um sono deficiente impacta o nosso bom-humor de forma direta, podendo até favorecer quadros de depressão."

O novo Manual de Etiqueta do Planeta Sustentável - guia anual de dicas para o bem-estar seu e do planeta – é um caderno de ilustrações e informações, didático, divertido e útil.

Nesta nova e quinta edição, a aposta é em listas, simples e práticas, para você consultar e ter um dia a dia mais sustentável. Traz, por exemplo: 14 coisas que não devem ser jogadas na privada; 11 coisas boas de colocar no carrinho do mercado; 7 atitudes para conviver melhor com o vizinho.



Por que um Manual em forma de listas? Elas são divertidas. São fáceis de ler. Ajudam na organização. Não são definitivas. Muito pelo contrário: é provável que você se lembre de algo que faltou. O que é bom.

Ações para a sustentabilidade precisam ser multiplicadas, espalhadas, ganhar contornos locais, atender a demandas específicas, levar o global em conta – e isso reverte para o bem comum. Então, você pode se informar com as listas deste Manual e depois completá-las com sua própria seleção de atitudes e ideias para enfrentar os desafios sociais e ambientais da atualidade, rumo a um mundo melhor.

A publicação, encartada em *Veja* (exemplares de bancas e assinantes), *National Geographic Brasil* (só para assinantes) e *Nova Escola* (bancas e, em algumas regiões, para assinantes), tem tiragem de 1,44 milhão de exemplares. Também está disponível, gratuitamente, no site do Planeta Sustentável. [Baixe o seu!](#)

fonte: *Exame.com*

### MINUTO DA PREVIDÊNCIA\*

#### PREVIDÊNCIA PRIVADA COMPULSÓRIA E AUTOMÁTICA

Os pais impõem aos filhos obrigações e posturas para educá-los e por saberem que eles não possuem conhecimento nem discernimento para decidir.

Com o mesmo espírito- e para evitar miséria futura- a maioria das nações impõem previdência social compulsória aos trabalhadores, por saber que lhes falta consciência da necessidade de poupar para a velhice.

Ocorre que só a previdência social não tem bastado para aposentadorias com conforto.

Por isso os Estados Unidos, desde a década de 1.990, permitem às empresas impor aos trabalhadores a adesão obrigatória e automática a seus planos de previdência privada.

Resultado: dos novos assalariados inscritos automaticamente, 86% permaneceram no plano após cinco anos, ante apenas 37% dos antigos empregados. E 76% dos novos contribuem com o percentual máximo de seus salários ante apenas 12% dos antigos.

Descobriu-se que tornar a adesão obrigatória atua sobre um aspecto comportamental denominado de “viés de status quo”. Segundo esse conceito, diante de uma determinação inicial que nos é apresentada, a maioria de nós permanecerá apegada a ela por percebê-la como legítima.

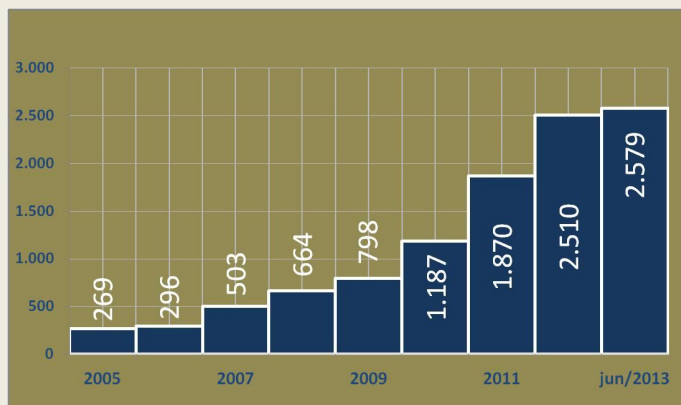
Além disso, deixar o plano depois e não poupar coloca toda a responsabilidade de hipotecar o futuro nos ombros do trabalhador. E ele não quer o peso dessa decisão.

\* Programa diário produzido e apresentado por Renato Follador, na rádio CBN Curitiba

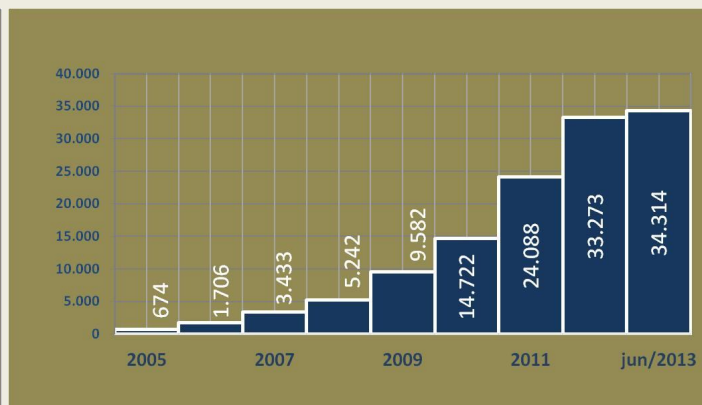
<http://www.renatofollador.com.br>



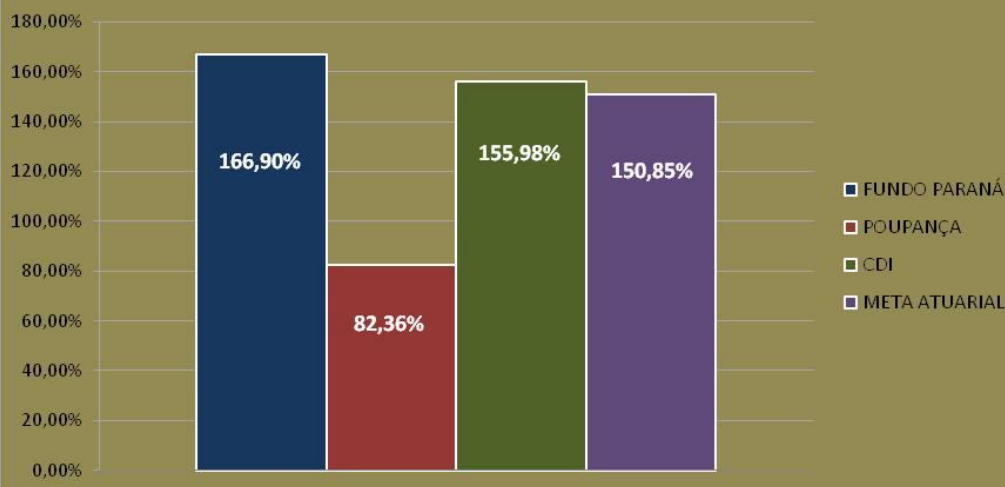
## EFETIVO DE CONTRIBUINTES



## PATRIMÔNIO (em R\$mil)



## RENTABILIDADE ACUMULADA ATÉ JUNHO/2013 \*DESDE O INÍCIO DO FUNDO



## RENTABILIDADE MÉDIA \*DESDE O INÍCIO DO FUNDO

