



Dezembro 2017

INFORMATIVO

Fundação de Seguridade Social da ArcelorMittal Brasil

Dicas de passeios

PÁGINA 3



PLANOS PREVIDENCIÁRIOS

Vídeo explica saldamento do Plano de Benefícios

A Funssest desenvolveu um vídeo com as principais informações sobre o processo de saldamento do Plano de Benefícios, que se encontra na etapa de aprovação pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc).

Em alguns minutos, o vídeo explica o motivo das mudanças no Plano de Benefícios, o que significa o saldamento de um plano de previdência e as diferenças entre renda vitalícia e renda financeira. Além

disso, são apresentadas as opções que os participantes terão neste processo, bem como os próximos passos.

O vídeo está disponível no site, junto com os demais documentos relativos a esse processo. Para ver o vídeo no site, entre na aba Planos Previdenciários e escolha a opção Processos em Alteração. O QR Code ao lado leva diretamente à página do vídeo.



Saiba mais

O QUE É SALDAMENTO?

É o processo de interrupção da acumulação de benefícios no plano, garantindo aos participantes um benefício proporcional ao seu direito acumulado no plano até o último dia do mês da aprovação do processo pela Previc. Na apuração do saldamento, entre outros fatores, são considerados o tempo de serviço do participante na empresa, a sua idade e o tempo que falta para que ele complete as condições para o recebimento do benefício de aposentadoria.

O QUE MUDA PARA OS PARTICIPANTES ASSISTIDOS (APOSENTADOS E PENSIONISTAS) DO PLANO DE BENEFÍCIOS?

Nada muda para os participantes assistidos. Os aposentados e pensionistas permanecerão no Plano de Benefícios, recebendo normalmente seus benefícios.

QUANDO SERÁ CONCLUÍDO O SALDAMENTO?

Somente quando a Previc der a sua avaliação e aprovação. Em outubro de 2017, a Previc solicitou prorrogação no prazo de análise. A Funssest irá informar a todos quando houver nova comunicação sobre o processo.

Feliz e
próspero
2018

A equipe da Funssest deseja a todos os participantes momentos de paz e alegria, junto com familiares e amigos nas festas de fim de ano.

Em 2018, quando a Funssest completará 30 anos desde a sua criação, continuaremos trabalhando para cumprir nossa missão de promover a qualidade de vida e a saúde dos nossos participantes, com solidez e sustentabilidade!



Funssest participa de evento internacional sobre previdência



A Funssest esteve presente no Seminário Internacional de Previdência Complementar, promovido pela Previc. A Fundação foi representada pela consultora de Previdência Edvanya Maria Chisté Barcellos e pela analista de Previdência Viviani Lorencini. O evento aconteceu nos dias 27 e 28 de novembro, em Brasília.

Com o tema “Uma Visão de Futuro”, o evento contou com a presença de especialistas que apresentaram experiências internacionais sobre a expansão e o desenvolvimento da previdência privada em meio ao cenário de mudanças previdenciárias, demográficas, econômicas e sociais.

O objetivo foi estimular a reflexão sobre o futuro do Regime de Previdência Complementar e a busca por soluções mais adequadas e atrativas, que atendam às demandas das gerações atual e futura.



FIQUE POR DENTRO

Suspensão do atendimento no SIM

No mês de janeiro de 2018 estará suspenso o atendimento presencial da Funssest nas instalações do SIM de Vitória. A medida visa racionalizar custos, em função da baixa demanda neste período do ano.

O atendimento aos participantes continuará normal na sede da Funssest: de segunda a quinta das 09h às 16h e nas sextas das 09h às 12h.



SAÚDE

O perigo das “dietas da moda”

O filho da amiga da vizinha conseguiu perder peso e ganhar força em duas semanas comendo apenas carne e gorduras. Já a prima de um colega do trabalho fez jejum intermitente e ficou com o corpo pronto para o verão. Você já ouviu algo parecido?

Informações deste tipo nos chegam quase todos os dias em conversas ao vivo ou nos aplicativos de internet, espalhando supostos benefícios de dietas novas que prometem muitos resultados com pouco esforço. Mas será que são verdadeiras?

Sim, podem ser. Mas o problema é que são informações incompletas. Temos o nome da dieta – low-carb, paleolítica, mediterrânea, jejum intermitente, entre outros – mas não temos detalhes como: a situação anterior dessas pessoas, o histórico de doenças preexistentes, os alimentos consumidos na dieta e os exercícios físicos complementares.

“Dieta é como medicamento. Sua prescrição tem que ser feita por um profissional qualificado, após avaliar diferentes variáveis de cada paciente e suas expectativas”, diz a nutricionista clínica Gabriela Rebello, que atua também na área de Medicina do Trabalho da ArcelorMittal Tubarão.

Por isso, seguir a dieta que fez bem a outra pessoa é ineficaz e perigoso. Um determinado tipo de alimentação pode ser muito bom para uma pessoa e prejudicar a saúde de outra. Cada indivíduo precisa de nutrientes diferentes e em quantidades adequadas.

Personalização

“Algumas pessoas já chegam ao consultório pedindo para eu prescrever uma determinada dieta da moda”, conta a nutricionista. “Não é assim que funciona”, acrescenta. O nutricionista avalia os exames, as doenças pré-existentes, a situação física atual e o estilo de vida (prática de esportes, tipo de alimentação, atuação no trabalho, entre

outros aspectos] para, só então, montar uma dieta personalizada.

“Muitas vezes, usamos alguns preceitos das chamadas ‘dietas da moda’ que podem ajudar aquele paciente. Mas isso é feito junto com uma reeducação alimentar, balanceando os nutrientes necessários e introduzindo atividades físicas. A ideia é atingir os objetivos da dieta, modificando o comportamento. Dessa forma, os resultados serão alcançados e perenizados”, explica Gabriela Rebello.

Junto com a mudança na alimentação e os resultados em forma física e saúde, a dieta deve trabalhar para que a pessoa tenha uma vida plena com lazer, vida social, sono tranquilo e prazer em se alimentar. Por isso, o nutricionista pode e deve atuar junto com outros profissionais, como médicos de diferentes especialidades.





Perto e divertido

O calor do verão, junto com as férias escolares, transforma os meses de dezembro, janeiro e fevereiro em um período ideal para passear com a família. Muita gente pega a estrada ou mesmo atravessa oceanos e continentes, mas é possível ter momentos incríveis de lazer em atividades bem pertinho de casa.

Confira abaixo três sugestões de passeios que podem ser realizados em um dia, com a família e os amigos, sem precisar gastar muito e criando oportunidades para conhecer e prestigiar atrações da Grande Vitória.

Centro de Visitantes Tamar

Quer conhecer mais sobre as tartarugas marinhas e passar algumas horas num dos pontos mais bonitos da capital capixaba? Então, vá o Centro de Visitantes Tamar, localizado na Praça do Papa, em Vitória.

A atração principal é o tanque rochoso, com capacidade para até 100 mil litros de água. É o primeiro do Estado com visores subaquáticos, que permitem observar os movimentos das tartarugas dentro da água, de perto e em diferentes ângulos. Construído



por meio de um convênio com a ArcelorMittal Tubarão, o tanque possibilita novas formas de sensibilização da população para a proteção das tartarugas marinhas e de outras espécies.

■ **Atrações:** observação de tartarugas, palestras sobre o ciclo de vida desses animais, vídeos, réplicas de grandes tartarugas, inclusive do esqueleto da Archelon, a maior tartaruga marinha encontrada no mundo, que viveu há 70 milhões de anos, na época dos dinossauros

■ **Horário:** de terça a domingo, das 8h30 às 17h.

■ **Ingresso:** R\$ 12,00 (inteira) e R\$ 6,00 (meia).

■ **Endereço:** Praça do Papa, Enseada do Suá - Vitória.



Caminhadas no Mestre Álvaro

O morro mais famoso da Grande Vitória pode ser explorado de perto com a orientação de guias da Associação de Amigos do Mestre Álvaro, que promove caminhadas para alguns dos pontos mais altos. Com trilhas que passam no meio da exuberante vegetação de Mata Atlântica, proporcionam observação de pássaros e outros animais. No final, o caminhante é brindado com vistas surpreendentes da região.

A Caminhada para a Pedra Grande é uma indicação para iniciantes, crianças e idosos. Em cerca de uma hora e meia, por uma trilha fácil de 3,5km, chega-se a um ponto a 350 metros de altitude, onde pode-se observar a Serra Sede, os arredores e a beleza da Área de Preservação Ambiental (APA) Mestre Álvaro.

■ **Atrações:** caminhadas acompanhadas por guias que explicam sobre a natureza e a importância de sua preservação. Oportunidade de observar árvores majestosas e raras, pássaros, flores, riachos e vistas deslumbrantes.

■ **Horário:** a combinar com os guias. Em geral, as caminhadas são realizadas nos finais de semana. Agende o passeio ligando para o guia Elias Nass Junior, no telefone 99631.2337.

■ **Ingresso:** o valor individual depende do tamanho do grupo.

■ **Endereço:** Sede da APA Mestre Álvaro, Rua dos Estudantes - Serra Sede.

Parque Estadual Paulo César Vinha

São 1.500 hectares de diversidade ambiental preservada, em Guarapari, na divisa com Vila Velha. Passear pelas trilhas é uma atividade que encanta todos os sentidos. Em sua composição estão florestas de vegetações típicas do nosso litoral, praias, lagoas, dunas e alagados. O nome do parque é uma homenagem ao biólogo Paulo César Vinha, que foi morto, em 1993, por atuar contra a extração de areia na região.

Em meio ao colorido da restinga, é possível observar diferentes espécies animais na-

tivas, entre pássaros, pequenos mamíferos, insetos e répteis. Bem conservado e limpo, o parque também tem locais para piqueniques no meio da vegetação e na beira das lagoas.



■ **Atrações:** trilhas planas, bem sinalizadas e fáceis para qualquer pessoa, com locais de observação da natureza. No Centro de Vivências é possível assistir a palestras com monitores apresentando os destaques das atrações do parque.

■ **Horário:** todos os dias, das 8h às 17h.

■ **Ingresso:** Gratuito.

■ **Endereço:** Rodovia ES-060, km 37,5 - Guarapari.

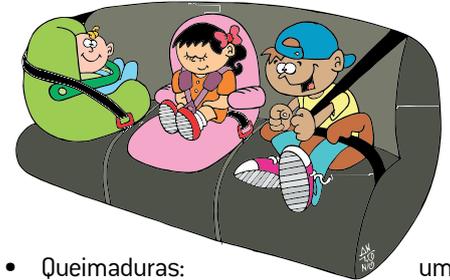
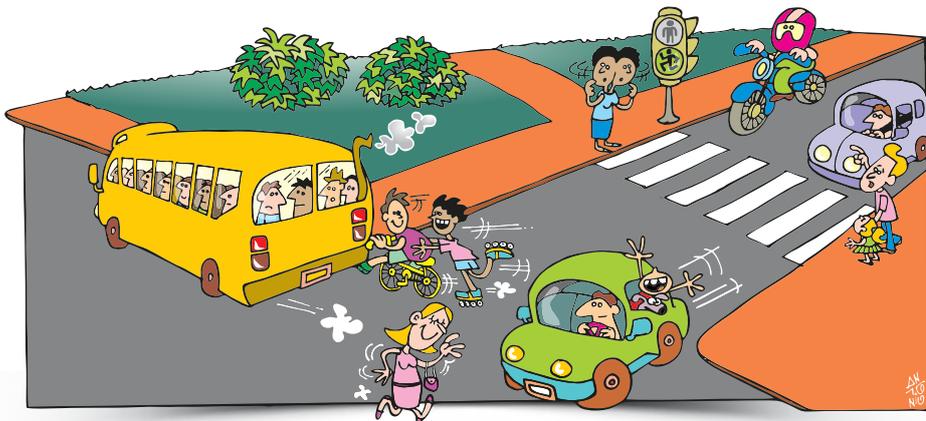


Segurança também fora de casa

Nesta edição, finalizamos a série de matérias com as indicações de prevenção contra os riscos nos lares, orientadas pelo Projeto Vida+Segura, da Fundação ArcelorMittal Brasil. Veja abaixo, os riscos e as dicas para manter sua família segura nas áreas externas e também no trânsito.

- Afogamento: se houver crianças pequenas em casa é necessário ter atenção redobrada com piscinas, tanques e até mesmo bacias. Não deixe os pequenos sozinhos. A curiosidade

pode levá-los a brincar com a água e provocar afogamento. Converse sobre esse perigo com as crianças mais velhas. Elas também vão ficar de olho!



- Queimaduras: um quintal ou jardim é sempre uma área de diversão e descoberta para as crianças. Mas, elas podem usar esses espaços para experiências perigosas, como fazer uma fogueira. É importante manter líquidos inflamáveis, velas, fósforos e isqueiros guardados e longe do alcance. Conversar sobre o risco de queimaduras também ajuda a prevenir.
- Atropelamento: ao sair de casa, os riscos são ainda maiores. Mas, mesmo dentro da garagem podem acontecer situações de atropelamento. Os adultos devem ter atenção máxima quando estão manobrando e precisam alertar as crianças para estes riscos. Atravessar a rua, só na companhia de um adulto!
- Acidentes: criança só deve ser transportada nos carros no banco de trás, usando cinto de segurança e/ou assentos adequados à idade. Dessa forma, elas estarão protegidas caso ocorra algum acidente no trânsito.

