

## Editorial

### O que aprendemos até agora?



Com a pandemia do coronavírus, tivemos que aprender, em tão pouco tempo, a ser resilientes, a nos adaptar a uma nova rotina de trabalho, de estudos, de convívio social à distância, e a saber lidar com as incertezas sobre o futuro.

É impossível saber o que vai acontecer daqui a alguns meses, mas já sabemos que o mundo será diferente e cada vez mais digital e ágil. Para alguns estudiosos, muitas das experiências e mudanças vividas nesta fase serão concretizadas no pós-pandemia, as relações de consumo serão repensadas e diversos setores terão que se reinventar para se manterem nesse novo mundo que está por vir.

Do ponto de vista financeiro, a pandemia pegou muita gente de surpresa. Desde pequenos empresários que estão com dificuldades em manter seus negócios, até pessoas com planejamentos de médio e longo prazo que tiveram que ser suspensos ou repensados devido à incerteza.

Uma das missões da Fundação IBM é divulgar e sempre reforçar junto aos seus participantes a importância de um bom planejamento financeiro e previdenciário. De todos os conceitos e boas práticas referentes à organização financeira, um deles ficou evidente neste período de incerteza: como é fundamental ter uma reserva de emergências. Sem dúvidas, as pessoas que já tinham esta reserva antes da pandemia tiveram uma margem de segurança maior para atravessar o atual momento com um pouco mais de tranquilidade. Para quem ainda não possui uma reserva de emergências, pode ser a hora de começar a poupar e a investir para este objetivo.

Convido todos a lerem esta edição do FPI On, onde apresentamos algumas reflexões importantes sobre o planejamento para o futuro neste novo cenário de pandemia, explorando diversas frentes: como lidar com os investimentos de longo prazo em épocas de alta volatilidade, o que deve mudar no planejamento financeiro (seja nas finanças pessoais, seja no Plano CD da Fundação) e como trabalhar o psicológico neste momento de isolamento social, inclusive convivendo por mais tempo com nossos familiares. Não perca!

**Boa leitura,  
Equipe Fundação IBM.**

fique ligado



## OS PERFIS DE INVESTIMENTO DA FUNDAÇÃO IBM ESTÃO MUDANDO

A Fundação IBM revisitou a sua estratégia de investimentos e está realizando algumas mudanças nos Perfis de Investimento disponíveis no Plano CD. Esta novidade vai deixar a escolha do participante mais simples, e as carteiras mais sólidas e preparadas para a nova realidade de juros baixos do Brasil.

Em breve, a Fundação IBM irá divulgar as características dos novos perfis, com diversos materiais e informações incluindo vídeos e palestras com especialistas e gestores dos recursos da Fundação. Aguarde e fique de olho em nosso site!

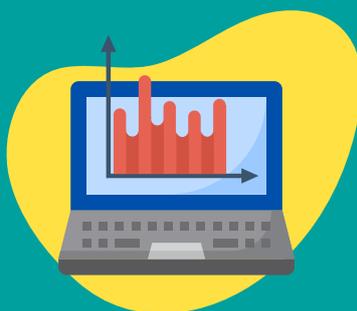
# LIDANDO COM ÉPOCAS DE ALTA VOLATILIDADE EM SEUS INVESTIMENTOS

No início de 2020, muitos de nós não tínhamos ideia da dimensão da crise que estava por vir. A China sinalizou ao mundo sobre a COVID-19 e seus efeitos, mas só quando a OMS declarou o surto como uma pandemia em março/2020 que o mundo entendeu a seriedade do problema.

O vírus, com uma alta velocidade de propagação, pegou os sistemas de saúde no Brasil e no mundo de surpresa e a estratégia de combate mais eficaz foi a diminuição da possibilidade de contágio por meio do **isolamento social**.



Muitas empresas estão sendo impactadas em seus resultados no curto prazo (os impactos podem ser maiores ou menores dependendo do setor). O mercado financeiro antecipa estes efeitos e no primeiro trimestre do ano as **ações de empresas (Renda Variável) caíram** e estão se recuperando desde então.



Em um relatório divulgado em abril, o FMI (Fundo Monetário Internacional) mudou suas projeções para a economia mundial no ano de crescimento 3,4% para retração de -3,0%. **O documento diz que a recessão pode ser superior à Grande Depressão de 1929.**



O Brasil estava em um ritmo de recuperação econômica, com uma agenda de reformas estruturais acontecendo no governo, que tiveram que ser paralisadas. Algumas ações de estímulo à economia foram tomadas, como os auxílios emergenciais, as linhas de crédito para pequenos empresários e a **redução da taxa Selic para 2,25% ao ano**.



Na atual situação, enquanto notícias positivas como a possibilidade de vacinas/medicamentos e as aberturas graduais das economias nos dão uma esperança de que o fim da pandemia está próximo, outras notícias como novos surtos ou explosão de casos em locais que a retomada não foi bem planejada, nos fazem repensar. **Em resumo, ainda estamos em um período de extrema incerteza.**

## O que fazer em relação a investimentos para a aposentadoria?



Se a pessoa tem um **horizonte maior até a aposentadoria**, como 10, 20 ou 30 anos, e seus recursos estão investidos em um portfólio balanceado e adequado ao seu nível de risco, o melhor a fazer é **manter a estratégia de longo prazo**. Inclusive, para pessoas que estão em perfis com maior risco, este é um bom momento para “testar o psicológico” pois, em horizontes mais longos, é possível que a pessoa ainda venha a passar por outros períodos de crise como este, pelos mais diversos motivos.



Agora, quem **está em momento de se aposentar ou já é aposentado**, está em uma fase chamada de “preservação de capital”, ou seja, em um momento para manter seus recursos em aplicações que prezem pela segurança, com baixo risco. Assim, **permanecer em perfis com alocação mais conservadora** pode ser mais adequado.

Todavia, se a pessoa estava em perfis com maior risco antes da pandemia, mudar para um perfil mais conservador neste momento pode ser prejudicial pois, ao trocar de perfil, a pessoa “realiza a perda” (falamos sobre este assunto na matéria “Perfis de Investimento: os riscos de mudar” da Edição #06 deste informativo).

É importante ter em mente que atitudes de curto prazo podem causar danos permanentes em estratégias de longo prazo. **Por isso é importante ter paciência e manter o foco em seus objetivos!**

# COMO O PLANEJAMENTO PARA A APOSENTADORIA MUDA COM A PANDEMIA DO COVID-19?



benefícios

Sabemos que o “projeto aposentadoria” é um projeto de longo prazo, e cada pessoa está em um estágio nesta jornada: alguns ainda tem um caminho longo de formação da poupança para a aposentadoria enquanto outros já estão na fase de usufruir da reserva acumulada. Independentemente da situação de cada participante, em previdência o ideal é nunca tomar nenhuma atitude por impulso. No segmento de Renda Variável, algumas das opções podem ser as ações de empresas negociadas na bolsa de valores ou os Fundos Imobiliários, que funcionam como ‘condomínios’ que possuem diversos imóveis e repassam os proventos destes imóveis para seus cotistas.

É importante reforçar uma importante regra do mundo dos investimentos: quanto maior o risco do investimento, maior o seu potencial de retorno. Assim, os investidores que estejam saindo da poupança ou dos fundos atrelados ao CDI para alternativas mais rentáveis, devem estar cientes dos riscos de cada modalidade de investimentos.



## PARTICIPANTES QUE AINDA ESTÃO EM FASE DE ACUMULAÇÃO

Apesar do momento ser de redução de custos, os participantes ativos devem priorizar manter as contribuições ao plano para continuar recebendo a contrapartida da patrocinadora, e

para não ter impactos no valor do benefício quando chegar o momento de se aposentar.

Pode-se até pensar que os aportes ao plano não são prioridade no momento, porém a construção da sua independência financeira no longo prazo deve ser prioridade sempre. São, inclusive, os esforços em momentos mais difíceis como este que podem ser os mais recompensadores no futuro (ex.: as contribuições dos participantes durante os meses de pânico no mercado financeiro foram feitas “em época de baixa” e podem ser, no futuro, os aportes mais lucrativos na composição do saldo final para a aposentadoria).



## APOSENTADOS E PENSIONISTAS RECEBENDO RENDA NO PLANO CD

Os aposentados e pensionistas podem ajustar a forma de recebimento ou o percentual da renda nos meses

de junho e dezembro de cada ano, de acordo com o seu momento de vida e seus objetivos.

Esta flexibilidade pode ser muito útil em situações como esta, já que os gastos da família podem ter mudado com a nova rotina, porém cada participante deve utilizá-la com prudência. Não se esqueça que realizar altas retiradas no plano neste momento pode comprometer o saldo de conta acumulado após a crise passar. Desta forma, evite aumentar seu percentual de recebimento a menos que seja realmente necessário. As alterações são feitas nos períodos estipulados através da área de participante do site da FPI.

seu bolso

## ORGANIZANDO AS FINANÇAS EM MEIO À CRISE



Para muitos, a **matriz de gastos da casa mudou** e algumas despesas como transporte, estacionamento e restaurante podem ter diminuído, enquanto gastos com mercado, por exemplo, podem ter aumentado.

**O que fazer?** Identifique as prioridades e elimine gastos desnecessários, como serviços que você não vá utilizar neste momento. Como todos estão em casa, a tendência é que as contas de água, gás e luz também aumentem, por isso, vale a pena fazer uma força tarefa com a família para economizar.

Em uma crise como a pandemia do COVID-19, é preciso tomar alguns cuidados com o orçamento doméstico, já que não se sabe ao certo quando tudo isso vai passar e quais serão os impactos para a economia. Por isso, o ideal é revisitar o seu planejamento e fazer adequações considerando este novo cenário.



Outro ponto que merece atenção são as **compras online**. Muitas lojas, restaurantes e sites estão fazendo promoções que podem ser sedutoras porém, também são inimigas do orçamento.

**O que fazer?** Avalie bem o que é realmente necessário, pois esta pode não ser a melhor hora para fazer novos gastos. Procure tomar suas decisões de consumo com consciência.



Quem possui uma **reserva de emergências** para cobrir situações inesperadas como o momento que estamos vivendo, pode utilizar tais recursos para não deixar de pagar seus compromissos de curto prazo ou até imprevistos maiores como um tratamento de saúde de algum familiar.

**O que fazer?** Segundo especialistas, uma reserva de emergência deve ter valor igual a 6 a 12 meses do total das despesas da casa/família. Quem já possui esta reserva e precisar utilizar o dinheiro, deve sempre lembrar de repor os valores utilizados assim que possível.

# CONVIVÊNCIA FAMILIAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

**P**ara muitos, conviver 24 horas por dia, todos os dias, com as mesmas pessoas da família está sendo um grande desafio, ainda mais em um momento de tantas incertezas e mudanças repentinas como estamos vivendo com a pandemia. O que poderia ser uma oportunidade para que os familiares ficassem mais próximos e fortalecessem as relações, pode acabar se tornando motivo de mais ansiedade e estresse.

Segundo especialistas, o isolamento social pode ter provocado alguns conflitos causados pelo convívio excessivo e por alterações que antes não estavam previstas na rotina das famílias, como por exemplo, o home office e homeschooling.

Por isso, o ideal é manter a calma, conversar bastante, diminuir as cobranças e, principalmente, fazer algumas adequações em relação à rotina:



**Planeje-se!** Crie uma agenda semanal de atividades para você e para os seus filhos, de forma que haja um equilíbrio entre trabalho, estudos, momentos de lazer, atividades físicas, etc.



**Converse!** Converse com a família sobre o seu trabalho e a necessidade de respeitarem esse momento. Tente sincronizar a carga horária que você estará dedicado ao trabalho com atividades que as crianças não precisem de supervisão.



**Compartilhe as tarefas!** Aqui vale dividir as tarefas de casa, como varrer, fazer o almoço, lavar a louça, para que ninguém fique sobrecarregado. Quem tem filhos, vale discutir o papel de cada adulto no suporte ao ensino escolar à distância.



**Faça pausas!** Tire uns minutinhos do dia para que a família possa estar unida para fazer algo leve e agradável.

## qualidade de vida



# 3 DICAS PARA MANTER SUA MENTE SAUDÁVEL NA QUARENTENA

**M**uitas pessoas, em algum momento da pandemia, passaram por sentimentos de tristeza, reflexão e até angústia. Se você também passou por isso, saiba que não é o único. Esses são sentimentos bem comuns durante esse período mas, ainda assim, precisam da devida atenção para que não se tornem algo mais grave, como uma crise de ansiedade ou depressão, por exemplo.

Segundo o diretor geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, o impacto da pandemia do COVID-19 na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante, e os relatórios da OMS apontam um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade em vários países se comparados com as estimativas antes da pandemia.

Então, o ideal é incorporar na sua rotina atitudes que vão ajudar você a ficar com a saúde mental em dia, **como algumas das dicas que separamos:**

## 1 Evite consumir muita informação

O excesso de informação pode ser entendido pelo corpo como uma sobrecarga de estímulos, o que pode **aumentar os níveis de estresse**. Por isso, avalie como você está se sentindo e se observar que está tendo reações negativas, evite o acesso excessivo aos jornais e redes sociais.

## 2 Pratique algum hobby

Atividades prazerosas podem ajudar a **melhorar a sua qualidade de vida**, reduzindo a tristeza e proporcionando uma sensação de bem-estar imediata. Sem contar que você irá descobrir e desenvolver novas habilidades.

## 3 Cuide do sono

**Mantenha uma rotina de horários para dormir e acordar.** Além disso, uma boa noite de sono faz com que você tenha mais energia e foco nas atividades, mais bom humor e um sistema imunológico mais forte. Se você está com dificuldades de dormir, lembre-se de evitar o uso de celulares na cama e o consumo de alimentos pesados ou com caféina e estimulantes.

## FUNDAÇÃO PREVIDENCIÁRIA IBM

Segunda a sexta das 9h às 18h  
0800 773 28 03  
fpibm@itausolucoes.com.br

## FALE CONOSCO

fpibm@itausolucoes.com.br

## APOSENTADOS SULAMÉRICA

4004-4935 - Capitais e regiões metropolitanas (capitais e grandes cidades do interior)  
0800-726-4935 - Demais localidades  
Horário de Atendimento: 2ª a 6ª das 8h às 18h30 (exceto feriados nacionais)

## PLANO MÉDICO BRADESCO SAÚDE

Central de Relacionamento (exclusiva para IBMista e aposentados): 0800 8701 2731  
App Bradesco Seguros

## CENTRAL DE SAÚDE IBM - 24 H

4005 1555 (Rio de Janeiro, Campinas, São Paulo, Brasília, Belo Horizonte, Curitiba e outras 24 cidades)  
0800 9411555 (Demais localidades)  
www.centraisaude24h.com.br

## VIDA LINK

Talita Andrade: (11) 2132 5034 - farmasp@br.ibm.com  
Rosiane Silva: (21) 2132 5903 - farmarj@br.ibm.com  
Central de Atendimento: (011) 4225-9090/ Demais Regiões: 0800 774 0000  
App do Vidalink

## SEGURO DE VIDA EM GRUPO E COMPLEMENTAR

Segunda a segunda das 9h às 17h  
(11) 2132 4500 (Capitais e Regiões Metropolitanas)  
0800 047 4458 (Demais Regiões)  
segurodevidaibm@aon.com

## AUXÍLIO-FUNERAL BRADESCO - 24H

4004 2704 - Opção 2  
(Capitais e Regiões Metropolitanas)  
0800 701 2794 - Opção 2  
(Demais Regiões)

## HR@IBM

Segunda a sexta das 9h às 17h  
(11) 2132 4500 ou 0800 047 4458  
Chat: <http://ibm.biz/askhrchat>  
askhr@br.ibm.com

## RH PROXIMA

Conecta RH - Morinny e Brenda  
morinnpx@br.ibm.com

\*\*\*

Você pode cancelar o recebimento da versão impressa deste jornal. Envie um email para [fundacao@br.ibm.com](mailto:fundacao@br.ibm.com)

## EXPEDIENTE

Jornal FPI é uma publicação interna da Fundação Previdenciária IBM destinada a todos os participantes dos planos da instituição. As decisões tomadas pelos participantes com base nas matérias deste informativo não são de responsabilidade da Fundação.

**Diretor Superintendente:** Antonio J. Ramos

**Diretor Financeiro e Administrativo:** Antonio Marcos Socci da Costa

**Diretora de Seguridade:** Andrea P Musicó

**Coordenação do Jornal:** Andrea P Musicó e Clarissa Janson

**Texto e Design:** Willis Towers Watson

**Tiragem:** Apenas por meio eletrônico.

**Distribuição Gratuita**