



# ACONTECE

Notícias aos Servidores Públicos Municipais

Instituto de Previdência dos Servidores Públicos de Piracaia - PIRAPREV

Edição 3 Ano 1

## Educação Financeira para uma melhor qualidade de vida!

Educação financeira? O que é isso? Ser educado financeiramente é cuidar bem das finanças pessoais. É saber como gastar o dinheiro dentro do orçamento, de forma que sobre recursos no final do mês. Também faz parte desse aprendizado pensar na fase da aposentadoria e garantir um futuro mais confortável, usando alternativas como a previdência complementar. Adotando o planejamento financeiro, é possível viver melhor e com mais qualidade de vida, no presente e no futuro. Mas o que é planejamento financeiro? É decidir, antecipadamente, o que fazer com o dinheiro, evitando gastos desnecessários e a falta dele. Na elaboração desse planejamento é necessário observar as necessidades, estabelecer metas e objetivos.

Veja como é simples:

- Tenha um compromisso com você.
- Limite seus gastos. Eles têm que ser menores do que o valor que você ganha.
- Procure gastar apenas o que sobrar.
- Separe todo mês uma quantia para poupar ou investir.
- Crie objetivos e planos financeiros.
- Dedique tempo ao seu dinheiro. Assim como a saúde do corpo, a saúde financeira merece atenção.
- Adquirir conhecimento financeiro. Leia cartilhas, bons livros, pesquise na internet ou faça cursos nessa área.
- Qualquer pessoa pode, e deve, se planejar financeiramente. Para isso, é preciso disciplina, objetivos claros e uma estratégia bem definida.

## Como elaborar um orçamento doméstico

O orçamento doméstico é a melhor maneira de planejar e controlar receitas e despesas. Ele vai mostrar com clareza como equilibrar o fluxo do seu dinheiro, o que entra e o que sai da sua conta.

As despesas domésticas podem ser divididas em três segmentos:

- Despesas fixas: aquelas que têm o mesmo valor mensal, como aluguel, condomínio, colégio ou faculdade, IPTU, IPVA etc.;
- Despesas variáveis: aquelas previstas, mas que mudam de valor todos os meses e que podemos tentar reduzir. São elas: luz, água, telefone fixo e celular, combustível, supermercado etc.;
- Despesas eventuais: aquelas que necessitam de um planejamento antecipado. Dentre elas estão: viagens, manutenção do carro, médico, restaurantes etc.

Não é nada complicado. Você pode utilizar desde um simples bloco de anotações até planilhas no Excel ou programas disponíveis na internet. Escolha sempre aquele recurso que você considerar mais fácil, mas nunca deixe de cuidar do seu dinheiro.

Como fazer para que o dinheiro sobre no fim do mês? Enxugue gastos – Comece cortando gastos desnecessários. Verifique com atenção as despesas variáveis e, dessa forma, economize e reduza o que for possível.

## Veja

também nessa edição:

**Estou endividado:**  
**E agora?**

pag 2

**Osteoporose**

pag 3



**Palestra**  
**Aposentadoria**  
**Especial**

pag 4

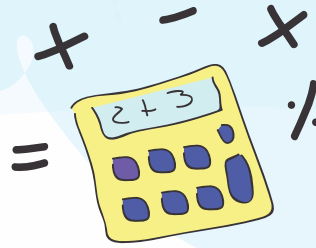
# Estou endividado. E agora?

Admitir essa situação é o primeiro passo para resolver o problema. Faça uma lista de todas as dívidas, incluindo o saldo devedor e o número de parcelas que faltam para quitar o débito. Avalie também os riscos que você corre ao atrasar o pagamento. Agora, estabeleça uma estratégia para a quitação de dívidas, faça um planejamento e não gaste o que não puder pagar “em dinheiro”. Possíveis causas de endividamento:

Ausência de educação financeira; Falta de planejamento; Não dar importância às finanças por considerar o assunto desagradável; Dificuldade de dizer “NÃO!!!”; Tendência ao consumismo.

Como sair dessa situação?

- Enxugar gastos
- Resgatar aplicações
- Renegociar as dívidas
- Trocar dívidas mais caras por mais baratas (juros mais baixos)
- Vender algum bem para resolver situações extremas



Busque ajuda se for necessário. Numa situação de aperto financeiro, do tipo “sem saída”, procure orientação. Pode ser um parente ou amigo confiável. O mais importante é você ter segurança em compartilhar o problema. Você também pode procurar ajuda de um especialista. Existem profissionais no mercado que podem prestar esse tipo de assessoria. Mas cuidado: fuja dos palpites de plantão, pois eles podem atrapalhar sua vida ainda mais nesse momento.

## Como lidar com o crédito facilitado?

Sendo educado financeiramente. Primeiro, verifique se as parcelas cabem no orçamento e se não irão comprometer-lo. Observe a real necessidade do gasto e priorize sempre a compra à vista.

Cartão de crédito, amigo ou inimigo? Amigo, se usado conscientemente e se o pagamento total da fatura é feito na data do vencimento. Sabendo usá-lo, pode ser um grande aliado. Inimigo, se o limite de crédito é excedido e se o pagamento da fatura não for integral. Se você paga apenas o valor mínimo da fatura e está sempre excedendo, livre-se do cartão. Além disso, não há a necessidade de ter mais de dois cartões de crédito. Se você coleciona cartões, saiba que está pagando por cada um deles.

Cheque especial? Amigo, se utilizado para cobrir gastos inesperados. Inimigo, se você vive pagando juros pela utilização e não consegue sair do vermelho. Nesse caso, cancele o cheque especial.

## Investimentos:

Investimento é a maneira de fazer o seu dinheiro render mais, ao aplicá-lo em alguma modalidade que lhe dê algum retorno financeiro. Por exemplo: você pode comprar um apartamento e receber um dinheiro extra com o aluguel; pode “emprestar seu dinheiro para o banco e receber juros” (CDB); pode comprar ações de alguma empresa e receber dividendos ou vendê-las quando estiverem valorizadas e reaplicar o dinheiro em outro investimento. Quais são os investimentos mais indicados? Em primeiro lugar, pense na sua aposentadoria e no padrão de vida que pretende ter quando não estiver mais trabalhando. Viver com tranquilidade e segurança é o investimento mais importante a fazer. Para isso, quanto mais cedo você começar a guardar dinheiro, melhor. O mercado oferece várias formas de investimentos. Você pode investir diretamente em um título, ação ou imóvel, ou fazê-lo indiretamente, através de um fundo de Renda Fixa, Renda Variável, Imobiliário ou até mesmo fazendo aportes extraordinários em seu fundo de pensão, quando previsto no regulamento.

Confira, a seguir, algumas modalidades de investimento:

**Renda Fixa** – É o tipo de aplicação que tem prazo de vencimento pré-estabelecido e seu rendimento ou indexador é conhecido no momento inicial da operação, podendo ser pré-fixado ou pós-fixado. **Pré-fixado** – O valor do resgate do título de renda fixa no vencimento é conhecido no momento da aplicação. Exemplo: CDB à taxa de 13% a.a., ou seja, aplicando R\$1.000,00, você receberá R\$1.130,00 depois de um ano. **Pós-fixado** – O valor de resgate do título de renda fixa é dado por um indexador ou indexador mais uma taxa previamente determinada. Exemplo: CDB à taxa IGP-M (indexador) mais 8% a.a., ou seja, aplicando R\$1.000,00 e supondo que a variação do IGP-M tenha sido 6% no ano, você receberá R\$1.144,80, depois de um ano. Como não se conhece previamente a variação do IGP-M, o rendimento é conhecido somente no vencimento.

**Renda variável** – É a aplicação que tem seu rendimento desconhecido no momento inicial da operação e somente quando o investidor vender o título é que saberá a rentabilidade. Exemplo: Ações da Cemig, Usiminas, Vale etc. **Imóveis** – São as aplicações em terrenos, edificações, participações em shoppings ou em complexos hoteleiros, por exemplo. Os ganhos com esse tipo de investimento são obtidos pela renda de aluguel ou venda de imóveis.

**Fundo de pensão** – Investir em um plano de benefícios de uma entidade fechada de previdência complementar (fundo de pensão) é um ótimo negócio. Uma das vantagens é a diversificação do risco em diferentes carteiras de investimentos disponíveis, aproveitando o conhecimento dos profissionais qualificados dessas instituições. Por ser um plano fechado, ou seja, apenas para os empregados de uma empresa ou associados de uma entidade de classe (plano instituído), as condições são mais vantajosas do que adquirir um plano aberto, oferecido por instituições financeiras, por exemplo. E é sempre bom lembrar: fundo de pensão não tem fins lucrativos.

Fazer uma avaliação da sua vida financeira, aplicar as dicas e sugestões acima, pode proporcionar a você e à sua família mais qualidade de vida, hoje e no futuro!

# Quem faz a história do PIRAPREV

A história de Piracaia se funde com a de muitos homens e mulheres que contribuíram de forma efetiva para o desenvolvimento do município. Conhecer e reconhecer estes personagens é a forma mais bonita de compreender e dimensionar os avanços que tornaram possível o progresso de Piracaia.

## Sr. Norberto Lapelegrini

O PIRAPREV, nesta edição, foi ao encontro do Sr. Norberto Lapelegrini para conhecer a história e o trabalho deste piracaieense, que dedicou sua vida profissional ao desenvolvimento e crescimento do município. Nascido em 28 de janeiro de 1949, Sr. Norberto foi ferroviário até o fechamento da estrada de ferro em 1965. Designado para a Prefeitura Municipal em 1968, trabalhou como comissionado até realizar concurso público em 1972 e assumir o cargo de lançador de finanças. Com o desenvolvimento da cidade novos desafios surgiram e, como homem de visão, Sr. Norberto teve participação decisiva nos avanços dos sistemas de gerenciamento, que possibilitaram melhoria e agilidade nos serviços da Prefeitura. No setor de Obras, seu trabalho e dedicação também foram fundamentais no atendimento às demandas que surgiam, como a ampliação do perímetro urbano, rede de esgotos entre tantos outros feitos. Atuou em muitas frentes sempre preocupado com o progresso e bem estar da comunidade. Foi membro de inúmeros júris e voluntário na administração da Santa Casa. A aposentadoria veio em janeiro de 1999, mas o Sr. Norberto ainda tinha muito a contribuir, de forma que permaneceu mais 12 anos como servidor do legislativo na Câmara de Vereadores. Com um exemplar papel cumprido e uma vida dedicada a servir o município e a população, este homem de fibra, dedicado, persistente e de princípios, hoje aproveita sua merecida aposentadoria ao lado da companheira Hilda, das filhas, filho e netas. O PIRAPREV agradece o carinho com que foi recebido pelo Sr. Norberto e Sra. Hilda e pela oportunidade de poder compartilhar a história deste filho de Piracaia, que tanto contribuiu para o progresso da cidade.



## Osteoporose atinge mais o público feminino após a menopausa

A osteoporose é uma doença que se caracteriza pela diminuição da massa óssea, associada à deterioração na macro arquitetura do tecido ósseo, que atinge mais o público feminino após a menopausa.

A preservação de bons níveis de densidade mineral óssea (DMO) é o fator crucial para um envelhecimento saudável. O pico de massa óssea é influenciado pelo sexo, raça, nutrição, exercícios e saúde global.

Em relação ao sexo e a etnia, a massa óssea é 30% maior nos homens do que nas mulheres e, aproximadamente, 10% mais alta na população negra em relação à branca.

Segundo o American College of Sports Medicine, instituto americano que promove e integra pesquisa científica, educação e aplicações práticas na medicina do esporte, o exercício físico está entre os principais fatores que influenciam na saúde da estrutura óssea. Para os exercícios maximizarem ganhos da DMO, é necessário que possuam determinadas características, como a união entre a tensão muscular e a ação da gravidade.

A atividade que envolve trabalho com pesos é essencial para o desenvolvimento normal e para a manutenção de um esqueleto saudável. Os efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre a DMO podem compensar o declínio típico relacionado à idade e, assim, contribuir para a manutenção ou incremento da DMO e do conteúdo mineral corporal.





## ACONTECE

**INFORMATIVO PIRAPREV**  
Orgão oficial de informação do Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Piracaiá.

**SUPERINTENDENTE**  
Osmar Giudice

**COORDENADORA ADM. E SEGURIDADE**  
Rosalina C. M. Fialho

**COORDENADOR FINANCEIRO**  
Roberto Bueno

**CONTROLE INTERNO**  
Márcia Soares da Cunha

**CONSELHO ADMINISTRATIVO**  
Nelson Chagas  
Vera Lúcia Ferreira Camargo  
Rosalina C.M. Fialho  
Maria Nazaré Leite de Oliveira  
Luizelena Patrício de O. Barbosa

**CONSELHO FISCAL**  
Ilda Lima Gonçalves  
Maria Lúcia H. Carvalho  
Ana Lúcia Léo V. da Silva  
Fabiana de Castro

**PRODUÇÃO EDITORIAL E IMPRESSÃO**  
**BR DESIGN STUDIO**  
**Direção de Arte e Diagramação:**  
Gabriela Breda  
**Jornalista Responsável:**  
Paula Garcia de Ávila - MTB 15020  
**Tiragem: 1.000 exemplares**

## Aposentadoria Especial do Servidor Público Exposto a Agentes Nocivos

Atendendo a solicitação, o IPSPMP-PIRAPREV proporcionou aos servidores da área da Saúde Municipal Palestra para conhecer e esclarecer dúvidas sobre a Aposentadoria Especial do Servidor Público Exposto a Agentes Nocivos.



A palestra foi realizada no dia 24/07/2015, às 17h:00, no Salão Azul do Paço Municipal Dr. Célio Gayer, pelo palestrante Fernando Rosa. Consultor do Banco Mundial junto ao Ministério da Previdência; Membro da ANEPREM e APEPREM; Diplomado em Ciências Contábeis.

Confira o conteúdo da palestra no nosso site: [www.piraprev.com.br](http://www.piraprev.com.br)

## Aos nossos queridos servidores inativos e pensionistas, Parabéns pelo seu dia!

### Setembro

- Agenor Gomes da Silva
- Antonio Francisco Bueno
- Benedita de Lima Souza
- Benedito Paschoal
- Helena Maria de Souza Lemes
- Ivan Duarte Granado Ferreira
- Jurandir Bueno do Espírito Santo
- Luiz Carlos Mariano
- Mario Gabriel
- Messias Aparecido da Silva
- Pedro Ramos
- Sebastião Pires

### Outubro

- Benedito Corrêa Filho
- Elza Martins de Oliveira
- Joaquim Antonio de Moraes
- José Benedito de Moraes
- Jose Rosario Huhm
- Marina Celia F da Cunha Dahy

## Recadastramento Aposentados e Pensionistas

Informamos que os servidores inativos aposentados e pensionistas aniversariantes dos meses de setembro e outubro devem comparecer a sede do Piraprev para realizar o recadastramento anual.



Esperamos sua visita.

**PARTICIPE!**

Afinal, a previdência é sua!

## Acompanhe o IPSPMP PIRAPREV

Você pode acompanhar as aplicações de sua contribuição bem como todas as atividades pertinentes ao funcionamento do Instituto através do site

**[www.piraprev.com.br](http://www.piraprev.com.br)**

Para informações, visite a sede do PIRAPREV ou consulte-nos através dos telefones: (11) 4036.3231 / 4036.6896 / 4036.4371 ou ainda através do E-mail: [piraprev@piraprev.com.br](mailto:piraprev@piraprev.com.br)