

Jornal CONEXÃO

Declaração do Imposto de Renda 2022

Saiba como declarar os seus rendimentos, empréstimos e investimentos.

Prova de Vida Digital da Néos

Confira o que mudou no procedimento.

Aplicativo da Néos já pode ser baixado

O app foi feito para acompanhar as informações do Plano na tela do celular.



EXPEDIENTE: Publicação da Néos
Previdência Complementar - Av. Tancredo
Neves, 450 - Ed. Suarez Trade - 33º andar
Salvador - Bahia - CEP 41.820-020
E-mail: neos@neosprevidencia.com.br
Site: www.neosprevidencia.com.br

Diretoria Executiva:

Augusto da Silva Reis
Diretor-Presidente

Marcílio Quintino
Diretor Administrativo e Financeiro

Liane Chacon
Diretora de Seguridade e Benefício

Alexandre Vita
Diretor de Investimentos

Jornalista Responsável, Edição e Revisão:

Mariana Amado

Redação:

Daiane Pereira e Fabiana Oliva

Edição Gráfica: Acessing Comunicação

Tiragem: 17.000 exemplares

Distribuição: gratuita



Canais de atendimento da Néos

A Néos apresenta diferentes canais de atendimento para esclarecer da melhor forma possível todas as dúvidas sobre seus produtos e serviços, e proporcionar o melhor atendimento para os seus Participantes e Assistidos. Permanecemos conectados por e-mail e telefone de segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h30 às 17h30.

Confira os contatos:

Site: www.neosprevidencia.com.br

E-mail: neos@neosprevidencia.com.br

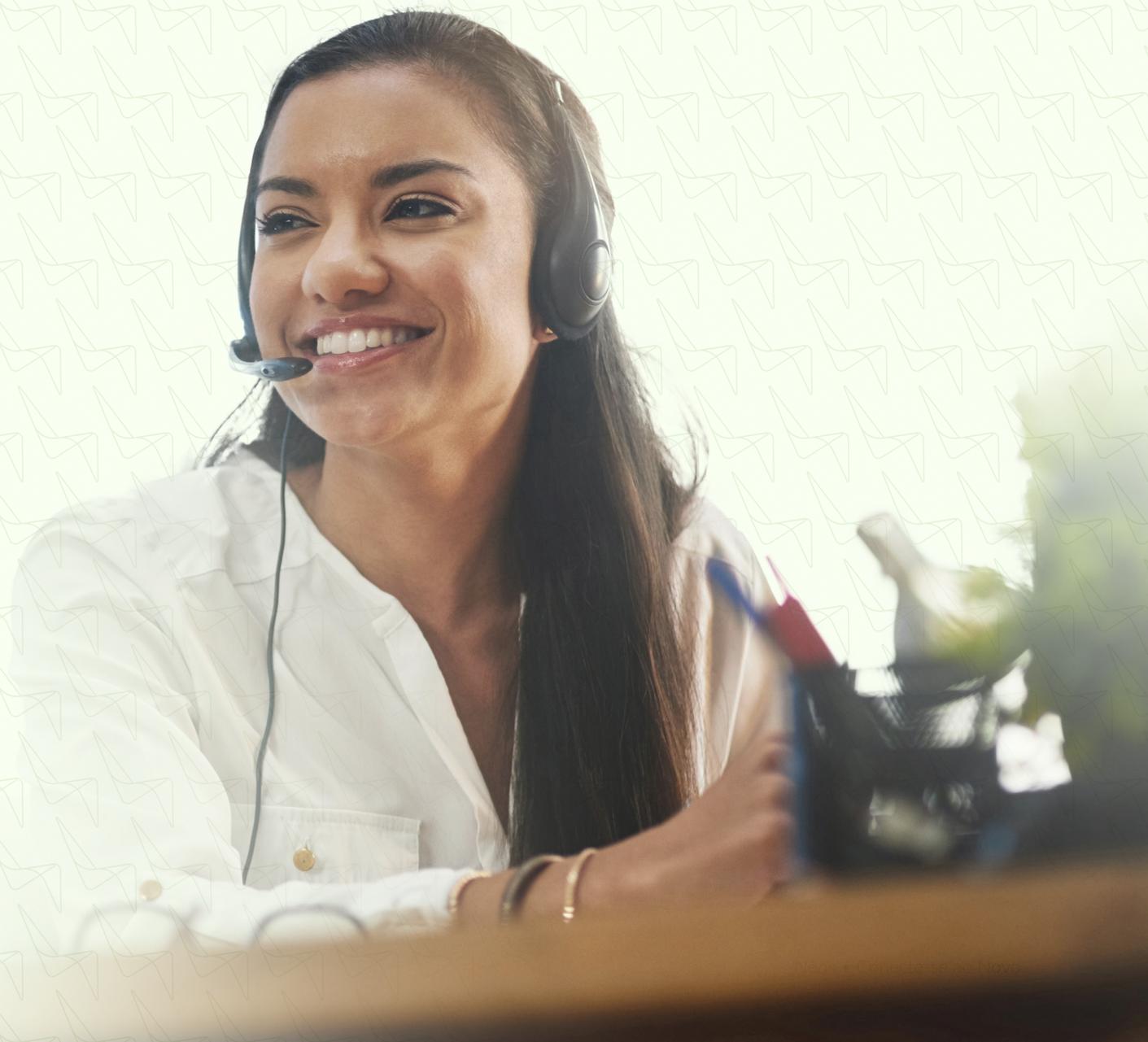
Número Nacional:

Capitais e regiões metropolitanas: 4020-2577

Demais localidades/interior: 031 + DDD LOCAL + 4020-2577

Whatsapp:

(71) 99947-1562



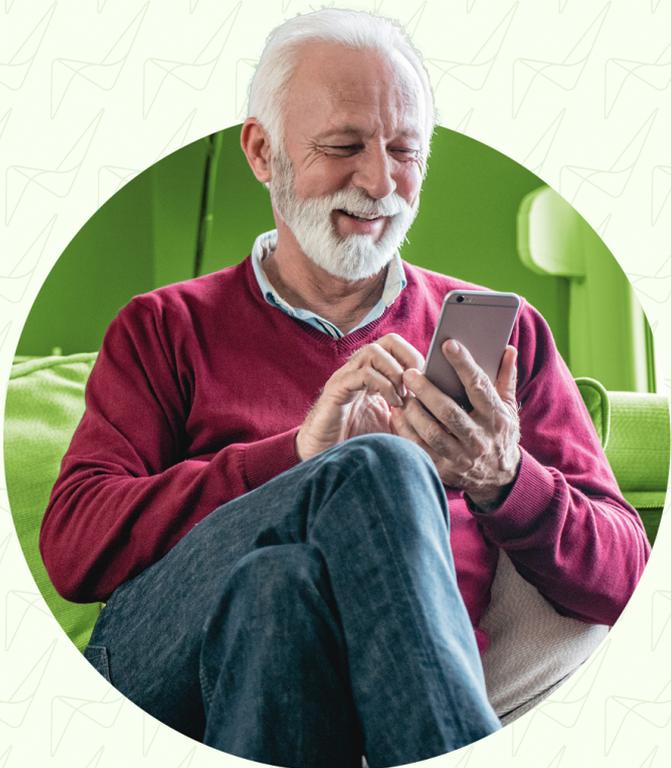
Planos CD PE, BD PE, CD RN e BD RN

Saiba como acessar a área restrita

Para acessar a área restrita do site da Néos, os Participantes e Assistidos dos Planos CD PE, BD PE, CD RN e BD RN, devem fazer o primeiro acesso, através do novo Portal <https://portal-neosprevidencia.com.br/Account/Login?ReturnUrl=/>. Já os Participantes e Assistidos que realizaram a migração, devem acessar a área restrita com login e senha criados.

Passo a passo

Clique em “Área do Participante”, link localizado na parte superior direita do site da Néos e depois na aba do seu Plano. Em seguida clique em primeiro acesso e crie a senha.



O que você precisa saber sobre prova de vida digital da Néos

A Néos informa que a prova de vida digital, destinada aos Assistidos dos Planos BDs, a partir deste ano (2022) será realizada anualmente, em data a ser definida pela Entidade e divulgada oportunamente em seus canais de comunicação. Assim, os Aposentados e Pensionistas da Néos, passam a realizar o cadastramento em um único momento, não sendo mais necessário realizar o procedimento na data de aniversário. A prova de vida é muito importante para a saúde do plano e a manutenção do pagamento de seu benefício mensal. Além disso, manter os dados atualizados facilita a comunicação e eventuais demandas junto à Entidade.

Planos BA: Extratos de Contribuição e de Benefícios digitais

Alinhada as boas práticas e incentivando ações de sustentabilidade com a redução do consumo

de papel e envio de correspondências, em 2022, a Néos disponibiliza os Extratos de Contribuição e de Benefícios dos Planos CD e BD BA, apenas por meio eletrônico, com acesso à Área do Participante no site da Entidade, mediante login e senha. A medida também vai facilitar e agilizar o acesso as informações do demonstrativo correspondente. Sendo assim, o Participante ou Assistido pode consultar, a qualquer momento, a movimentação da Reserva Matemática, saldo, percentual de contribuição, regime de tributação, situação, informações bancárias e o Perfil de Investimento escolhido de forma segura, eliminando atrasos ou extravios na entrega do documento.

Como acessar a área do participante para obter o demonstrativo?

- 1) No site www.neosprevidencia.com.br, clique no botão Área do Participante, clique na aba do Plano CD BA/ BD BA
- 2) Informe seu login e senha, em seguida clique no botão “Acessar”.
- 3) Após realizar o login, clique no meu: Benefícios > Extrato de Contribuições / Extrato de Benefícios e a tela com as informações será exibida.

Caso de dúvidas, basta entrar em contato com a Entidade:

4020-2577 (capitais e regiões metropolitanas) 031+ DDD LOCAL + 4020-2577 (demais localidades/interior)
ou neosprevidencia.com.br

Calendário de pagamentos Néos 2022

Os Assistidos da Néos podem conferir no site da Entidade, o calendário com as datas de pagamento dos Benefícios em 2022. A tabela fica disponível o ano todo, na página eletrônica, basta acessar o menu PLANOS, depois na aba do seu Plano e na nova tela na opção PAGAMENTOS.



Pesquisa de Satisfação Néos 2022

A Néos disponibilizou de 26/01 a 15/02, a Pesquisa de Satisfação 2022 entre os Participantes, Assistidos e Beneficiários. A Pesquisa teve o intuito de entender o que está funcionando bem e o que precisa melhorar para que possamos trabalhar para uma Entidade cada vez melhor. O diagnóstico fez parte do processo de manutenção do Sistema de Gestão da Qualidade implantado na Néos pela Norma da ISO 9001.



Aprovado pagamento do Benefício Temporário – BD BA

O processo de distribuição do Superávit do Plano BD BA, no exercício de 2020, foi aprovado pela PREVIC, resultando no pagamento de Benefício Temporário a seus Participantes e Assistidos, bem como Reversão de valores para a Patrocinadora. Serão pagos, aos Assistidos (aposentados e pensionistas), 04 (quatro) Benefícios, no valor de dezembro de 2020, divididos em 04 (quatro) parcelas consecutivas, reajustadas conforme a rentabilidade do Plano, no mês anterior à competência de cada pagamento. A Entidade, por entender a importância do Benefício para seus Assistidos do Plano BD BA, dedicou esforços para antecipar o pagamento da primeira parcela, que deveria ser paga 01 (um) mês após aprovação, ainda para fevereiro, juntamente com a folha do dia 25/02.

A aprovação é resultado do empenho conjunto de todas as áreas da Entidade, que não pouparam esforços em busca dessa conquista, pois compreendem a importância do Benefício Temporário para Participantes e Assistidos vinculados ao Plano BD BA.

Informes de Rendimento – Ano-Calendário 2021

Os Informes de Rendimentos para a Declaração do Imposto de Renda 2022 estão disponíveis na área restrita do site da Néos. O documento para a Declaração de Ajuste Anual também foi enviado via Correios, para todos os Assistidos dos Planos da Entidade.

Abaixo seguem as orientações para consulta dos referidos Informes:

CD BA e BD BA:

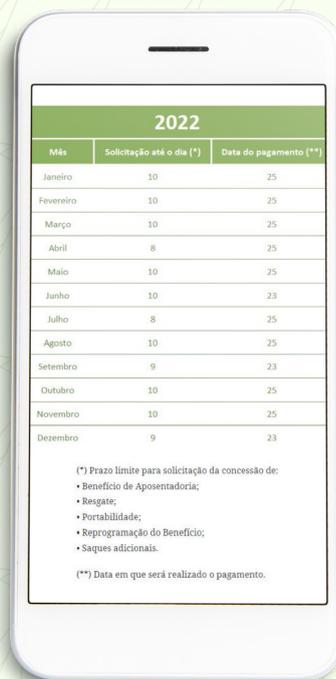
Para consultar e imprimir o documento no site da Néos, o Assistido deve acessar a área do participante, selecionar o plano, informar o CPF e a senha, ir até o menu “Benefício”, escolher a opção “Informe Rendimento”, opção de Natureza (Benefício de Previdência Complementar. Não Optante Tributação Exclusiva), Empresa (Néos Previdência Complementar) e clicar para imprimir.

CD RN, BD RN, CD PE e BD PE:

Para consultar e imprimir os informes dos Planos CD RN, BD RN, CD PE e BD RN, basta acessar a área do participante, informar o CPF e a senha, ir

até o menu “Benefício”, escolher a opção “Informe Rendimento”, selecionar o ano e clicar em baixar.

A Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF) deve ser planejada para facilitar a entrega. É aconselhável separar os documentos que serão usados no preenchimento da Declaração do Imposto de Renda 2022 (ano-base 2021), que vai até 31 de maio.



2022		
Mês	Solicitação até o dia (*)	Data do pagamento (**)
Janeiro	10	25
Fevereiro	10	25
Março	10	25
Abril	8	25
Maió	10	25
Junho	10	23
Julho	8	25
Agosto	10	25
Setembro	9	23
Outubro	10	25
Novembro	10	25
Dezembro	9	23

(*) Prazo limite para solicitação da concessão de:
• Benefício de Aposentadoria;
• Resgate;
• Portabilidade;
• Reprogramação do Benefício;
• Saques adicionais.

(**) Data em que será realizado o pagamento.

Devem declarar o Imposto de Renda, em 2022:

- O contribuinte que recebeu rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70;
- O contribuinte que recebeu rendimentos isentos acima de R\$ 40.000;
- O contribuinte que, até o último dia de 2021, tinha posses somando mais de R\$ 300 mil;
- Quem obteve receita bruta anual decorrente de atividade rural em valor acima do limite de R\$ 142.798,50;
- Quem declarou em qualquer mês de 2021, um ganho de capital na venda de bens ou realizou operações na Bolsa de Valores;
- Quem optou pela isenção de imposto na venda de um imóvel residencial para comprar outro dentro de 180 dias;
- Todos que passaram a morar no Brasil em qualquer mês de 2021;
- Quem recebeu o auxílio emergencial em 2020,

em qualquer valor, inclusive por dependentes, e outros rendimentos em valor anual superior a R\$ 22.847,76.

Saiba quais documentos são necessários para fazer a declaração de Imposto de Renda:

Renda

- Informes de rendimentos de instituições financeiras, inclusive corretora de valores
- Informes de rendimentos de salários, pró-labore, distribuição de lucros, aposentadoria, pensões etc
- Informes de rendimentos de aluguéis de bens móveis e imóveis recebidos de jurídicas etc
- Informações e documentos de outras rendas percebidas no exercício de 2020, tais como doações, heranças, dentre outras
- Livro Caixa e DARFs de Carnê-Leão
- Informes de rendimentos de participações de programas fiscais (Nota Fiscal Paulista, Nota Fiscal Paulistana, dentre outros).

Bens e direitos

- Documentos que comprovem a compra e venda de bens e direitos ocorridas em 2020
- Cópia da matrícula do imóvel e/ou escritura de compra e venda
- Boleto do IPTU
- Documentos que comprovem a posição acionária de cada empresa, se houver
- Dívidas e ônus.

Rendas variáveis

- Controle de compra e venda de ações, inclusive com a apuração mensal de imposto (indispensável para o cálculo do Imposto de Renda sobre Renda Variável)

- DARFs de Renda Variável
- Informes de rendimento auferido em renda variável.
- Pagamentos e deduções efetuadas
- Recibos de pagamentos de plano de saúde (com CNPJ da empresa emissora)
- Despesas médicas e odontológicas em geral (com CNPJ da empresa emissora)
- Comprovantes de despesas com educação (com CNPJ da empresa emissora, com a indicação do aluno)
- Comprovante de pagamento de previdência social e privada (com CNPJ da empresa emissora)
- Recibos de doações efetuadas
- Recibos de empregada doméstica (apenas uma), contendo número NIT
- Recibos de pagamentos efetuados a prestadores de serviços.

Informações gerais

- Nome, CPF, grau de parentesco e data de nascimento dos dependentes
- Endereços atualizados
- Cópia completa da última Declaração de Imposto de Renda Pessoas Físicas entregue
- Dados da conta para restituição ou débitos das cotas de imposto apurado, caso haja
- Atividade profissional exercida atualmente.

A busca pela melhoria contínua da Néos

Sempre em busca de melhoria contínua, a Néos cada vez mais segue focada na excelência dos seus processos, serviços e atendimentos para os Assistidos e Participantes dos Planos CD's e BD's. Com o intuito de garantir que os processos atendam às expectativas e, desta forma, tragam os resultados esperados, apresentamos a tecnologia da informação como uma importante aliada para ganhos de produtividade e aprimoramento da percepção. Em 2021, a Entidade desenvolveu diversas ações estratégicas e operacionais. Confira:

- Implantação do processo de Prova de Vida digital para o cadastramento dos participantes e assistidos dos Planos BD da Néos;
- Contratação de Sistema URA para melhorias no acompanhamento dos atendimentos;
- Liberação do Aplicativo Móvel da Néos para usuários do sistema operacional Android;
- Migração de Sistemas Operacionais internos para melhoria de processos;
- Disponibilização do Aviso de Crédito Eletrônico;
- Realização de Consulta de Óbitos de participantes e assistidos;
- Apresentação à Diretoria Executiva do Relatório Mensal da área de Seguridade e Benefícios;
- Coordenação das Avaliações e Estudos Atuariais.

De acordo com a Diretora de Seguridade e Benefício da Néos, Liane Chacon, 2021 foi um ano muito desafiador para a Entidade. “Nos jogamos nesse desafio e com certeza conseguimos evoluir

em diversos aspectos. Mas, entendemos que ainda existe um longo caminho a trilhar para consolidar a percepção da melhor entrega junto aos nossos Participantes e Assistidos”, conta.

“Dentre diversas ações já previstas para o ano de 2022, destaco a contratação de empresa especializada em atendimento para Previdência com foco na melhoria da entrega para Participantes e Assistidos, início do processo para distribuição de Benefício Temporário do Plano BD BA referente ao exercício de 2021 e em conjunto com a área de comunicação da Néos, realizaremos a alteração dos layouts do Portal do Participante e Aplicativo Móvel, afim de garantir uma melhor interação do participante/assistidos com a Néos”, revela, Liane.



Disponível o aplicativo da Néos

O aplicativo da Néos encontra-se disponível para os Participantes e Assistidos dos Planos CDs BA, PE, RN e CD Néos, e BDs PE e RN. Com o APP é possível acompanhar as informações do Plano na palma da mão, de forma rápida e eficaz. O Participante ou Assistido vai encontrar na ferramenta os principais serviços, já utilizados no site da Néos, como consultas do Extrato de Contribuições e Aviso de Crédito, download do boleto para Contribuição Extra/Aporte e de cobrança (Autopatrocinado), além de alterações no cadastro e senha de acesso à área restrita.

Para que não tenha dúvidas, confira todas as funcionalidades do APP Néos no seu Plano:

- Dados Cadastrais
- 2ª Via Boleto de Cobrança
- Contribuição Extra/Aporte
- Extrato de Contribuições
- Informe de Rendimentos
- Aviso de Crédito
- Percentual Contribuição
- Perfil de Investimento
- Alterar Senha
- Carta de Informação Anual

O Aplicativo está disponível para os dispositivos móveis na versão Android – GooglePlay e em breve nas lojas da iOS – Apple.



Retrospectiva 2021

Néos conquistou Selo de Engajamento ABRAPP

Em 2021, a Néos conquistou o Selo de Engajamento ABRAPP – Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar. A certificação trouxe satisfação e reconhecimento à Entidade pelas ações adotadas para manutenção da cultura colaborativa que fortalece o vínculo entre a Entidade e seus profissionais, fazendo com que o ambiente de trabalho seja produtivo e contributivo entre todos. A certificação é também uma forma de valorizar as pessoas que fazem a Entidade acontecer diariamente. Para o Diretor Presidente da Néos, Augusto Reis, o selo reflete “as práticas realizadas no modelo de gestão exercidas por todas as lideranças da Instituição, que estimulam as equipes a se sentirem pertencentes e dedicadas aos nossos objetivos e papéis”. A Néos agradece o empenho e a dedicação dos seus Colaboradores na construção do propósito da Entidade existir. O que é o Selo de Engajamento - O Selo de Engajamento ABRAPP é uma iniciativa do Comitê de Gestão de Pessoas da associação e visa o reconhecimento às entidades que possuem um bom nível de engajamento com suas equipes.



Migração Néos

De 26 de julho a 31 de janeiro, aconteceu o período de migração para o Plano CD Néos. A ação ocorreu em dois momentos, de 26 de julho a 24 de outubro e de 03 de novembro a 31 de janeiro. Participantes e Assistidos dos Planos CD BA, CD PE e CD RN da Néos puderam optar, voluntariamente, pela migração ao novo Plano de Contribuição Definida – CD Néos. A migração ocorreu de forma online e com atendimentos presenciais nos stands montados nas Patrocinadoras. Para dar o suporte necessário durante o período de migração, a Entidade contou também com uma equipe de atendimento dedicada, onde todos puderam ser atendidos presencialmente com hora marcada, por telefone, whatsapp e via e-mail. Na primeira etapa foram solicitadas 2.557 migrações dos Participantes e Assistidos. Um total de R\$522.322.443 de saldos migrados. Já na segunda

fase houve 1.699 solicitações de migrações para o Plano CD Néos e um saldo total de R\$269.967.347. 490 solicitantes também optaram pelo perfil Ciclo de Vida, modalidade em que o participante autoriza a Néos a ajustar o seu perfil de acordo com a sua idade e ciclo de vida, sem a necessidade dele realizar a opção dos perfis de investimentos. O saldo migrante desse perfil foi de R\$64.043.558. A efetivação da Migração ocorreu em abril, finalizando com um total de 4.126 participantes e um saldo total migrado de R\$820.511.306.



Disponibilizado o Aviso de Privacidade

Comprometida com a privacidade e proteção de dados pessoais dos seus titulares de dados (participantes, assistidos, beneficiários, prestadores de serviços, empregados, estagiários e demais pessoas físicas), a Néos, disponibilizou no site, o Aviso de Privacidade, atendendo ao princípio da transparência para com os titulares de dados previsto na Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

O Aviso de Privacidade apresenta todas as informações sobre como a Entidade trata os seus dados pessoais, a finalidade do tratamento, forma e duração do tratamento bem como os direitos dos titulares. Em caso de dúvidas ou comentários referentes ao Aviso de Privacidade, entrar em contato através do e-mail privacidade@neospreadencia.com.br.



Saiba como funciona a distribuição do Superávit dos Planos BD's e o pagamento do Benefício Temporário

A rentabilidade e os resultados positivos dos planos da Néos podem causar dúvidas para alguns Participantes/Assistidos em relação aos Superávits dos Planos BD's e pagamento do Benefício Temporário. Nas Entidades Fechadas de Previdência Complementar esse excedente ocorre em casos específicos como quando a rentabilidade dos investimentos é maior do que a prevista e o plano entra em Superávit, precisando dispor desses valores para os Participantes, Assistidos e Patrocinadores que cooperaram para a formação desse resultado.

Contudo, devido ao cenário econômico mundial, altas e baixas dos investimentos no mercado financeiro, regras restritivas e alterações de legislação, não há garantia de que os rendimentos dos investimentos sejam sempre positivos, levando o plano a entrar sempre em Superávit.

O processo de distribuição de superávit é feito através da utilização da Reserva Especial, orientado pela Lei nº 109/2001, pela Resolução CNPC nº 30/2018 e pela Instrução PREVIC nº 10/2018, bem como, o que está disposto no Regulamento do Plano BD vigente. É necessário a anuência do Patrocinador quanto a proposta de se distribuir Superávit, pois além de uma exigência legal, trata-se de uma medida que pode trazer impacto na possibilidade de pagamento dos futuros compromissos do Plano. O processo deve ser aprovado pelo Conselho Deliberativo da Néos, para que se possa encaminhar o pedido de autorização junto a PREVIC. O pedido junto à PREVIC deve ser feito a partir da confecção de um processo contendo estudos técnicos atuariais e financeiros, auditoria atestando a regularidade e conformidade das informações

e documentos comprobatórios das formalidades envolvidas na decisão.

Entretanto, mesmo com um resultado superavitário do plano é necessário ser designado à constituição de reserva de contingência para assegurar os benefícios. Após a formação de reserva de contingência com os valores restantes será produzida a reserva especial, destinada a distribuição. Assim, o processo de distribuição de superávit necessita previamente da elaboração de estudos que comprovem a solvência do Plano ao longo dos anos futuros, tal como de liquidez que assegurem a habilitação de pagamento dos benefícios. A destinação da reserva especial é feita na forma de Benefício Temporário para os Participantes e Assistidos e na forma de reversão para o Patrocinador em 36 parcelas.

De acordo com o Gerente de Planejamento e Pesquisa da Néos, Cleiton Pires, a distribuição de Superávit dos Planos BD's depende do alinhamento de alguns grandes conjuntos de informações. "A primeira são as hipóteses atuariais, pois elas devem refletir o máximo possível a realidade da massa de Participantes e Assistidos do plano, bem como a expectativa de vida da região ou país. Importante para a definição do fluxo do passivo e conseqüentemente, a definição da taxa atuarial a qual servirá de parâmetro para o outro conjunto de informação, que são as classes de ativos de investimentos.

Com as características do Plano e de seu passivo definidas, a constituição da carteira de investimentos deverá ser aderente a este passivo tanto no que tange entrega da meta atuarial quanto a fluxo de recursos para fazer frente aos compromissos", explica. "A distribuição de Superávit não depende exclusivamente dos resultados positivos de explica. "A distribuição de Superávit não depende exclusivamente dos resultados positivos de investimentos,

mas também de um desenho do passivo atuarial bem alinhado com a realidade do plano. Eles são complementares”, complementa Cleiton.

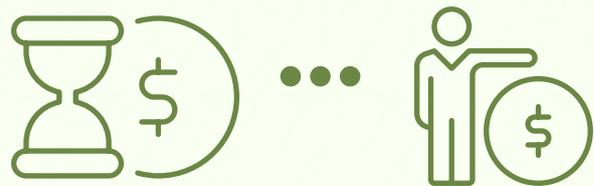
Pagamento do Superávit

No Plano BD BA, para definir os valores da distribuição do Superávit é apurado o valor do benefício dos Assistidos e Pensionistas, referente ao mês de dezembro do ano base da distribuição, além do valor do benefício projetado dos participantes que ainda não entraram em gozo de benefício, também na posição de dezembro do ano base da distribuição. Os valores são multiplicados pela quantidade de benefícios aprovados pela PREVIC e atualizados, mês a mês, pela rentabilidade do Plano BD BA informado pela Contabilidade. O Gerente de Seguridade e Beneficiosa da Néos, Rogério Santana, esclarece que, o valor atualizado é dividido pelo número de parcelas aprovadas pela PREVIC e então inicia o pagamento, sendo que as parcelas remanescentes também são atualizadas pela rentabilidade do Plano BD BA até o pagamento da última parcela. O valor referente aos participantes ativos é provisionado para ser atualizado e pago quando for dada a entrada no benefício.

No caso do Plano BD RN, o pagamento da parcela do Superávit é pago a cada 3 anos em 36 parcelas na Folha de Benefícios em item de provento separado do benefício e atualizadas pela rentabilidade do Plano BD RN. A parcela do Superávit que cabe a cada Assistido é calculada na proporcionalidade do benefício em relação a folha total dos benefícios.

Já o Plano BD PE nunca possuiu distribuição de Superávit, porque as Provisões Matemáticas (Passivo) são maiores do que o Patrimônio de Cobertura (ativos), gerando um déficit no Plano. A redução ou suspensão do Superávit para os Assistidos podem ocorrer em virtude pelo retorno abaixo

da meta atuarial dos ativos que compõem o patrimônio de cobertura do plano. “Ocorre quando a diferença entre o ativo e passivo atuarial são menores, não sendo suficiente para constituir a reserva especial após as provisões regulamentares. Pelo lado atuarial, pode ocorrer devido a mudanças nas hipóteses atuariais as quais elevariam o passivo do plano”, informa novamente Cleiton.



Confira um breve histórico dos Superávits dos Planos BD'S:

Plano BD BA

A distribuição do Superávit do Plano BD BA iniciou a partir da Avaliação Atuarial de 2002, sendo pago em parcela única aos Assistidos e Pensionistas, enquanto ao Patrocinador ocorre em 36 parcelas. A partir da avaliação atuarial de 2015 iniciou o pagamento de forma parcelada também aos Assistidos e Pensionistas.

Ano de Avaliação	Quantidades de benefícios	Assistidos e pensionistas	Parcelamento
2015	4	5 parcelas	Pagamento em novembro e dezembro de 2016 e janeiro, fevereiro e março de 2017.
2016	1,35	2 parcelas	Pago em outubro e dezembro de 2017.
2017	6	2 parcelas	Pagamento em setembro e outubro de 2018.
2018	5	2 parcelas	Pagamento em setembro e outubro de 2019.
2019	5	5 parcelas	Pagamento em novembro e dezembro de 2020 e janeiro, fevereiro e março de 2021.
2020	4	4 parcelas	Recém aprovado pela PREVIC e a primeira parcela começou a ser paga em fevereiro de 2022.

Plano BD RN

2005: 1ª Utilização do Superávit

As contribuições do Patrocinador destinadas ao custeio administrativo foram isentadas, tendo sido constituído no ano de 2006 um fundo administrativo para essa finalidade. Isenção das contribuições dos Assistidos e Quitação plena do saldo da Provisão Matemática a Constituir (Reservar a Amortizar), referente ao serviço passado, de responsabilidade do Patrocinador.

2008: 2º Utilização do Superávit

Alteração das tábuas de Mortalidade Geral e de Inválidos que, a partir daquele ano, em substituição à AT-83 passou-se a utilizar a AT-2000 e, em substituição a AT-49 passou-se a utilizar a AT-83. Essas modificações tiveram impacto na elevação do passivo atuarial.

2011: 3º Utilização do Superávit

Redução no superávit de 2011 em função da modificação da taxa real de juros atuarial de 5% para 4,5% ao ano. Reversão de Contribuições Assistido/Patrocinador (Portaria nº 428 PREVIC) Reserva Especial para Revisão do Plano.

- Parte Patrocinador: R\$ 2.052.304,95
- Parte Assistido: R\$ 1.529.369,86

2014: 4º Utilização do Superávit

- Parte Patrocinador: R\$ 4.170.443,15
- Parte Assistido: R\$ 3.146.123,78

2017: 5º Utilização do Superávit

- Parte Patrocinador: R\$ 9.905.190,03
- Parte Assistido: R\$ 7.472.336,33

2021: 6º Utilização do Superávit

- Parte Patrocinador: R\$ 1.314.695,03 [até set21]
- Parte Assistido: R\$ 991.787,48 [até set21]



Entretenimento

FILME: Não Olhe para Cima

SINOPSE: Não Olhe Para Cima conta a história de Randall Mindy e Kate Dibiasky, dois astrônomos que fazem uma descoberta surpreendente de um cometa orbitando dentro do sistema solar que está em rota de colisão direta com a Terra. Com a ajuda do doutor Oglethorpe, Kate e Randall embarcam em um tour pela mídia que os leva ao escritório da Presidente Orlean e de seu filho, Jason. Com apenas seis meses até o cometa fazer o impacto, gerenciar o ciclo de notícias de 24 horas e ganhar a atenção do público obcecado pelas mídias sociais antes que seja tarde demais se mostra chocantemente cômico. Porém a dupla terá que fazer mais do que falar a chocante notícia para o público, já que ninguém quer acreditar neles ou muito menos dar notícias tristes para o mundo. Um retrato de uma realidade e de um futuro extremamente próximo.



DIREÇÃO: Adam McKay

ELENCO: Leonardo DiCaprio, Jennifer Lawrence, Meryl Streep e Cate Blanchett

GÊNERO: Comédia

NACIONALIDADE: EUA

FONTE: <https://www.adorocinema.com/filmes/filme-281330/>

LIVRO: INVESTINDO SEM FRESCURA: Como Fazer o Dinheiro Trabalhar para Você e Conquistar a Sua Liberdade Financeira

SINOPSE: “Investir é muito difícil”, “investir é para gente rica”, “eu nunca vou conseguir entender este troço”, “eu não consigo nem pagar minhas contas, quanto mais investir”... Essas são algumas das frases que tenho escutado ao longo dos mais de quinze anos que atuo no mercado financeiro, e posso dizer com bastante propriedade que isso tudo é besteira: investir é para qualquer um, além de ser muito mais simples do que você imagina. É claro que não há nenhuma fórmula mágica para alcançar o sucesso, ao contrário do que muitos charlatões pregam por aí. Mas, com um pouquinho de curiosidade, disciplina e paciência, qualquer um pode se tornar um bom investidor e conquistar sua liberdade financeira. Isso mesmo: qualquer um, seja qual for a origem, a área de atuação ou tamanho do bolso. A proposta dessa obra é justamente lhe mostrar como fazer isso, desde os primeiros passos necessários para organizar a sua vida financeira, até os conceitos e filosofias mais importantes do mundo dos investimentos, apresentando os principais produtos disponíveis no mercado brasileiro, suas características e regras de tributação, tudo isso numa linguagem simples e sem rodeios, quer dizer, sem frescura.



AUTOR: Danilo Silva

EDITORA: Amazon

ANO: 2021

FONTE: https://www.amazon.com.br/dp/B09NZKDP5C/ref=cm_sw_r_apan_

MINISSÉRIE: Gambito da Rainha

SINOPSE: O Gambito da Rainha conta a história de Beth Harmon, uma menina órfã que se revela um prodígio do xadrez. Mas agora, aos 22 anos, ela precisa enfrentar seu vício para conseguir se tornar a maior jogadora do mundo. E quanto mais Beth aprimora suas habilidades no tabuleiro, mais a ideia de uma fuga lhe parece tentadora.



DIREÇÃO: Scott Frank

Elenco: Anya Taylor-Joy, Marcin Dorocinski e Sophie McShera

GÊNERO: Drama

NACIONALIDADE: EUA

FONTE: <https://www.adorocinema.com/series/serie-24971/>

MÚSICA: O futuro pertence à... Jovem Guarda
Produção musical de Pupillo renova a sonoridade de oito músicas dos anos 1960 sem macular a simplicidade aliciante das composições.



ÁLBUM: O futuro pertence à... Jovem Guarda

ARTISTA: Erasmo Carlos

GRAVADORA: Som Livre

GÊNERO: MPB

FONTE: <https://g1.globo.com/pop-arte/musica/blog/mauroferreira/post/2022/02/04/erasmo-carlos-justifica-a-fama-de-bom-moco-em-album-com-toda-a-ternura-das-cancoes-da-jovem-guarda.ghtml>



Dicas

5 dicas para melhorar a imunidade

1 - CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO

Ter uma alimentação saudável, rica em todos os nutrientes necessários para o nosso corpo, é fundamental para garantir uma boa imunidade. A Sociedade Brasileira de Diabetes destaca a importância de se ter uma alimentação rica em vitaminas, como a vitamina C, A e vitaminas do complexo B, ferro, zinco e selênio, nutrientes que atuam diretamente no fortalecimento da imunidade. Muitos desses nutrientes podem ser conseguidos com uma alimentação rica em frutas, legumes e verduras, que são muitas vezes esquecidos da dieta. Vale salientar, no entanto, que a alimentação deve ser balanceada, incluindo todos os nutrientes, até mesmo carboidratos e lipídios. Dietas extremamente restritivas e consumo excessivo de fast-food podem afetar, portanto, a capacidade de defesa do organismo.

2- CONTROLE O ESTRESSE

O estresse afeta negativamente a ação do nosso sistema imune, desencadeando uma queda na imunidade. Infelizmente esse é um problema que atinge grande parte da população mundial, sendo alguns dos fatores estressores as grandes jornadas de trabalho e emoções fortes, como inseguranças e medo. Apesar de não ser uma tarefa fácil, é necessário buscar medidas que reduzam a carga de estresse no dia a dia. Praticar atividades físicas, tentar ser positivo diante da vida, passar um tempo maior com as pessoas que ama e fazer atividades que realmente dão prazer são algumas das formas de reduzir o estresse. Vale destacar também a necessidade de procurar auxílio psicológico quando a carga do dia a dia torna-se muito difícil de suportar.

3 - DURMA BEM

Dormir bem é essencial para o funcionamento adequado do sistema imunológico. Pesquisas mostram que a privação do sono interfere na nossa imunidade, deixando-nos mais propensos a infecções, como gripes e resfriados. Sendo assim, é importante procurar maneiras de se ter uma boa noite de sono. Algumas dicas importantes são estabelecer um horário para dormir e acordar, só se deitar quando estiver com sono, não fazer atividade física próximo do horário de

dormir, evitar bebidas com cafeína à noite e diminuir a exposição à luz na hora de dormir, desligando a TV e não fazendo uso de celular, por exemplo.

4 - PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

A atividade física garante uma melhoria no estado geral de saúde do indivíduo, garantindo, por exemplo, um aumento na imunidade. A recomendação da Organização Mundial da Saúde é que sejam realizados, semanalmente, 150 minutos de atividade física leve ou moderada, o que corresponde a cerca de 20 minutos por dia ou, ainda, pelo menos 75 minutos de atividade física mais intensa, o que corresponderia a aproximadamente 10 minutos por dia. Manter o corpo ativo é importante também para evitar problemas como obesidade, diabetes, ansiedade e estresse.

5 - REDUZA O CONSUMO DE ÁLCOOL

O consumo exagerado de álcool pode desencadear uma redução da imunidade, bem como outros problemas de saúde, como problemas no fígado, gastrites, úlceras e, até mesmo, distúrbios psicológicos, como alterações no humor e ansiedade. Sendo assim, é fundamental a redução do consumo dessas bebidas para a melhoria da qualidade de vida. Pessoas dependentes do álcool podem necessitar de ajuda para conseguir se livrar do vício, sendo essa ajuda oferecida, por exemplo, por clínicas e grupos de apoio.

Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/5-dicas-para-melhorar-a-imunidade.html>





Av. Tancredo Neves, 450
Ed. Suarez Trade | 33º andar
Salvador - Bahia | CEP 41.820-020

