

Maior privacidade e segurança

O Brasil é o 100º país a ter um marco regulatório sobre a coleta de informações pessoais, com a Lei Geral de Proteção de Dados. O advogado Thiago Sombra explica os impactos da nova legislação na vida dos brasileiros.



Pingue-Pongue

Acompanhe a entrevista com Ricardo Giusti, diretor da Fundação.



Cartão de crédito

Os cuidados para utilizar bem essa forma de pagamento.



Uma grande experiência na área jurídica

Com 34 anos de expertise na área jurídica de instituições financeiras, sendo 18 deles no Itaú Unibanco, Ricardo Macedo Giusti está completando um ano como diretor da Fundação Itaú Unibanco no dia 31 de agosto. Mas sua relação com a entidade começou há muito mais tempo, como você fica sabendo nesta entrevista exclusiva que ele concedeu ao **Com você**.

Participante do plano **Itaubanco CD**, Giusti é um entusiasta da previdência complementar, não apenas como benefício individual, mas também para a família, em caso de uma fatalidade, e para o país, na formação de poupança e expansão da economia.

Conheça, a seguir, a visão de Giusti sobre o papel da Fundação e a qualidade de sua gestão: >>>

“Não é possível pensar que o INSS será suficiente e até mesmo garantido no futuro. E isso reforça ainda mais a necessidade de se investir em previdência complementar.”

3 pingue-pongue

Como foi sua trajetória profissional?

Comecei a trabalhar no Banco Mercantil de São Paulo, como contínuo na área jurídica trabalhista, onde obtive minha graduação em Direito e experiência profissional por quase 15 anos. Fui, então, para o Banco Bandeirantes (adquirido posteriormente pelo Unibanco), também no jurídico trabalhista, onde pude me desenvolver e conquistar minha pós-graduação em Direito do Trabalho e Previdenciário. Estou há 18 anos na área jurídica do Itaú Unibanco, 13 deles como gerente jurídico, inclusive cuidando da carteira contenciosa das nossas entidades de previdência complementar.

Qual era seu contato com a Fundação?

O contato teve início logo que entrei no corpo jurídico do Itaú Unibanco. No começo, era menos frequente e muito ligado a enfoques específicos de alguns processos. Com o tempo, passei a me relacionar mais intensamente com os colegas das áreas operacionais, atuarial e de consultoria, entre outras, ao representar a gestão jurídica contenciosa nas reuniões dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, Comitês de Planos e também da Diretoria Executiva.

Como recebeu o convite para se tornar diretor da entidade?

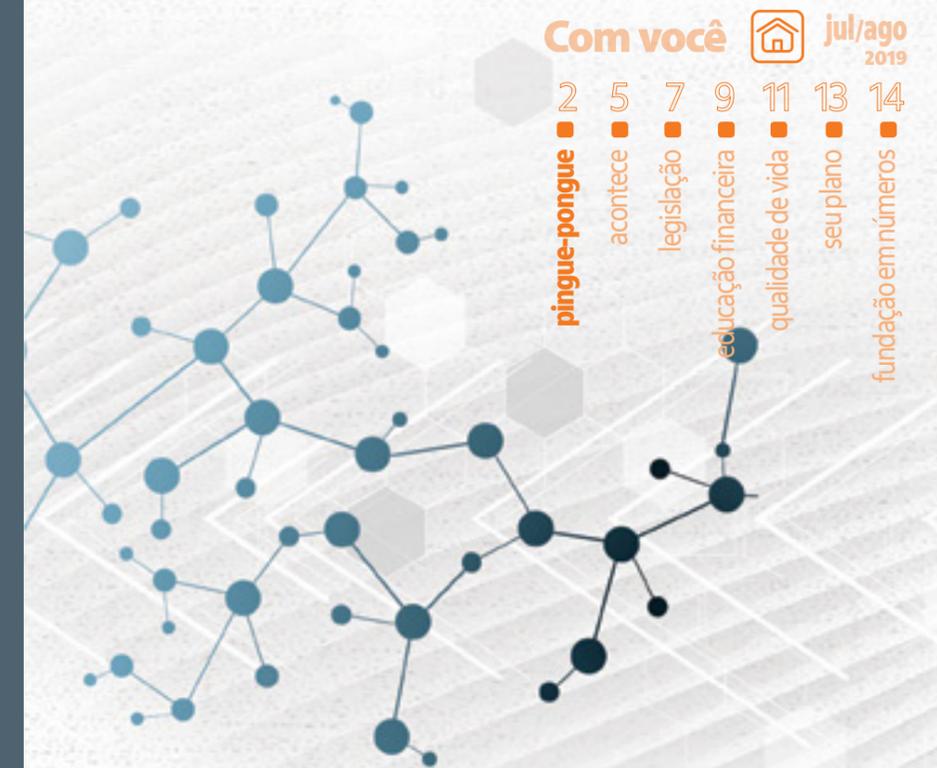
Fiquei muito contente com a indicação, pois me senti envolvido nos assuntos da Fundação de forma mais ampla e efetiva, não apenas nas questões jurídicas. Venho, assim, entendendo melhor a complexidade e a responsabilidade da atuação dos órgãos de gestão.

De que forma sua experiência profissional pode contribuir nesse desafio?

A bem da verdade, muito mais do que eu imaginava inicialmente, pois estou tendo a oportunidade de atuar e conhecer diversas áreas do Direito com as quais não tinha contato frequente como a tributária, por exemplo. Esse envolvimento tem sido enriquecedor e me sinto desafiado pela complexidade dos temas que transitam no nosso cotidiano. O setor previdenciário tem um grande viés regulatório e conceitos legais específicos e minha experiência



Apesar de o Brasil não ter historicamente a mesma preocupação com o amanhã que vemos em países mais longevos, as novas gerações já estão mais atentas à importância de manter um padrão de renda que viabilize uma aposentadoria digna. Isso é muito positivo do ponto de vista individual e também para a expansão econômica do país.



na área jurídica tem me dado suporte para enfrentar essas demandas.

Qual sua avaliação do setor de previdência complementar brasileiro, no que diz respeito às leis e regras que regem o sistema?

O setor vem crescendo significativamente e ganhando destaque, seja pelo fato de a nossa Previdência Social estar passando pelas dificuldades que acompanhamos diariamente nos noticiários, seja pela situação econômica do país que se vê em um cenário de insolvência já materializada em alguns estados da Federação. Creio, no entanto, que esse crescimento se deva sobretudo à evolução de nossa cultura previdenciária. Apesar de o Brasil não ter historicamente a mesma preocupação com o amanhã que vemos em países mais longevos, as novas gerações já estão mais atentas à importância de >>>

4 pingue-pongue

manter um padrão de renda que viabilize uma aposentadoria digna. Isso é muito positivo do ponto de vista individual e também para a expansão econômica do país.

Quanto aos aspectos legislativos e regulatórios, embora ainda estejamos avançando principalmente quanto à definição da competência judicial para apreciação da matéria e à própria consolidação da jurisprudência de nossos Tribunais, já contamos com um grande arcabouço de regras e normas que visam preservar o sistema. Isso pode ser identificado notadamente nos aspectos exigidos de governança, critérios atuariais, políticas de investimentos, contingências judiciais, dentre outros itens essenciais à gestão das entidades, conferindo maior segurança ao sistema e também aos assistidos, participantes e patrocinadoras.

Como uma Entidade Sistemicamente Importante, a Fundação está entre as 17 maiores do país. O que isso significa para sua gestão?

A Fundação absorveu, ao longo dos anos, a administração de diversos planos de previdência decorrente das aquisições,



“Começando a poupar cedo, o caminho fica mais suave e o resultado, mais expressivo.”

incorporações e fusões ocorridas nas patrocinadoras. Hoje, lidamos com a gestão de planos distintos, com níveis de complexidade variados, seja por suas especificidades, seu equilíbrio financeiro, regulamentos e mesmo o seu nível de maturidade, o que gera grande responsabilidade e, ao mesmo tempo, inúmeros desafios para as diferentes áreas da entidade, objetivando sempre a melhor gestão, mesmo com as adversidades do contexto legislativo, econômico e político em que vivemos.

Como participante da Fundação, qual é sua percepção do relacionamento com a entidade?

Vejo que a Fundação está sempre buscando maior proximidade com os participantes e assistidos, inclusive

sob o ponto de vista da inclusão digital, tornando mais fluidas e acessíveis as informações dos planos. Em relação aos gestores, fico feliz em poder integrar essa equipe formada por profissionais que atuam com muita seriedade e responsabilidade, sempre visando maior eficiência, transparência e os melhores resultados para os planos.

O senhor é casado? Tem filhos? Previdência complementar é um assunto presente em sua família?

Em agosto, completo 30 anos de casamento com minha esposa Rosana. Temos dois filhos, a Nathalia, de 29 anos, e o Felipe, de 27, ambos formados – em Arquitetura e Administração, respectivamente. De

fato, temos muita alegria e orgulho como pais dessa dupla! No que tange à previdência, acho que sou até um pouco chato... Sempre fiz questão de falar com meus filhos sobre a importância de ter um plano de previdência desde que eles eram jovens. Afinal, começando a poupar cedo, o caminho fica mais suave e o resultado, mais expressivo.

Qual é, então, a relevância da previdência complementar para a aposentadoria?

É fundamental! Não é possível pensar que o INSS será suficiente e até mesmo garantido no futuro. E isso reforça ainda mais a necessidade de contar com a previdência complementar.

Palestra sobre os perfis na Afaci



No dia 18 de julho, a Fundação Itaú Unibanco, em parceria com a Afaci (Associação dos Funcionários Aposentados do Conglomerado Itaú Unibanco), promoveu um **bate-papo** com os especialistas que cuidam dos investimentos, na sede da Associação. Eles falaram sobre as carteiras e perspectivas de mercado, em função da possibilidade de troca de perfil de investimento, em julho, para os planos **Itaubanco CD**, **Futuro Inteligente**, **Itaubank** e **Previdência Redecard CD**.

Com a presença do diretor presidente da Fundação, Reginaldo Camilo, que fez a abertura do evento, o encontro possibilitou esclarecer dúvidas sobre as quatro opções oferecidas, seus diferenciais e os cenários econômicos. Para José Carlos Lavecchia, vice-presidente da Afaci, o tema é muito relevante para os assistidos, pois está relacionado à gestão pessoal das finanças: “Independentemente da escolha do perfil, esse assunto reforça a ideia de que temos que controlar nosso patrimônio, saber dosar gastos, prevendo que vamos viver mais e que esses recursos devem ser bem cuidados. A palestra foi bastante didática e demonstrou a experiência e o conhecimento dos gestores, além de estreitar nosso relacionamento com a Fundação”.

A Fundação também realizou, no dia 16 de julho, um bate-papo sobre os perfis no Centro Empresarial Itaú Unibanco, em São Paulo (SP), que foi transmitido on-line para todos os participantes e assistidos.



Reginaldo Camilo, diretor presidente da Fundação, no evento.

Arquivo



Veja, na página 13, o novo posicionamento nos perfis após a campanha de troca.



6  acontece

Marque na agenda!

Está chegando a 16ª edição do “Viver a vida” que reúne os assistidos da Fundação para momentos de confraternização e muita alegria no reencontro de amigos e ex-colegas de trabalho. Esse evento reforça, pelas mensagens transmitidas, a importância de manter uma vida financeira equilibrada na aposentadoria. Com o tema “Somar histórias para multiplicar realizações”, os eventos serão nas seguintes datas:



Somar histórias para multiplicar realizações

Com você  jul/ago 2019

2  pingue-pongue
5  acontece
7  legislação
9  educação financeira
11  qualidade de vida
13  seu plano
14  fundação em números



O número de telefone e o e-mail para confirmação de presença serão divulgados, em breve, no site da Fundação.

Cidade	Data	Confirmação de presença* a partir de
Rio de Janeiro  	14 de outubro	23 de setembro
Belo Horizonte	24 de outubro	7 de outubro
Goiânia	31 de outubro	14 de outubro
Curitiba	7 de novembro	21 de outubro
São Paulo	13 de novembro	28 de outubro
Recife	21 de novembro	4 de novembro

* até atingir o limite de capacidade de cada local

Importante:

Em mais uma atitude de respeito à preservação do meio ambiente, a Fundação continuará a divulgar o evento via site, por e-mail, SMS e informativo Com você, mas descontinuará a utilização de convites impressos individualizados.

Por isso, fique atento às datas e ao número de telefone ou e-mail para confirmar sua presença, com direito a um acompanhante, que estarão disponíveis nos canais de atendimento da Fundação.

Atenção! Confira se seus contatos estão atualizados junto à entidade para o recebimento de todos os comunicados. ;-)



A Fundação Itaú Unibanco está pronta para ouvir os assistidos, responder às suas necessidades e aperfeiçoar sempre nosso relacionamento com você.

Para contatar a entidade, você pode utilizar o canal de atendimento de sua preferência:

Por telefone
(De 2ª a 6ª feira, das 8h às 19h)
4002 1299 - Capitais e Regiões Metropolitanas

0800 770 22 99 - Demais localidades
0800 770 2399 - Pessoas com deficiência auditiva ou de fala

Pela Internet
www.fundacaoitaunibanco.com.br
Canal “Fale Conosco”

Pessoalmente ou por fax
(De 2ª a 6ª feira, das 10h às 17h)

Em Belo Horizonte (MG)
Rua Albita, 131 – 4º andar
Cruzeiro - CEP 30310-160
Fax 31 3280 5965

Em Curitiba (PR)
Rua Marechal Deodoro, 869 – 17º andar - Centro - CEP 80060-010
Fax 41 3544 8038

Em Goiânia (GO)
Av. República do Líbano, 1.551 - Sala 602 - Ed. Vanda Pinheiro - Setor Oeste - CEP 74125-125
Fax 62 4005 4137

Em Recife (PE)
Av. Rui Barbosa, 251 – 4º andar
- Ed. Parque Amorim Graças - CEP 52011-040
Fax 81 3413-4868

Em São Paulo (SP)
Rua Carnaubeiras, 168 – 3º andar
- Jabaquara - CEP 04343-080
Fax 11 5015 8443

Envie suas sugestões de matéria para o Canal “Fale Conosco”. Participe!



Informativo bimestral para participantes assistidos da Fundação Itaú Unibanco •
Elaboração: Palavra. Oficina de Textos, (11) 3817-4829 • Jornalista responsável: Beth Leites (MTb 20.273) • Projeto gráfico: 107artedesign •
A Fundação Itaú Unibanco não se responsabiliza por decisões tomadas com base nas matérias divulgadas nesta publicação.



A nova Lei Geral de Proteção de Dados

Quem nunca fez uma pesquisa na internet para a compra de uma geladeira, por exemplo, e passou a receber uma série de e-mails e pop-ups de anúncios de refrigeradores? Ou costuma atender ligações oferecendo uma infinidade de produtos e serviços não solicitados? Esse tipo de ação, que pressupõe a coleta ou venda de seus dados para fins comerciais (entre outros), está com os dias contados em função da Lei Geral de Proteção de Dados, sancionada em agosto do ano passado.

LGPD

Dados pessoais: toda informação relacionada à pessoa natural identificada ou identificável, tal como nome, RG, CPF, e-mail, endereço, foto e geolocalização. Dados de pessoas jurídicas (como razão social, CNPJ e endereço comercial) não são considerados pessoais.

Dados pessoais sensíveis: toda informação pessoal que pode gerar algum tipo de discriminação, tal como origem racial ou étnica, convicção religiosa, opinião política, filiação a sindicato ou organização de caráter religioso, filosófico ou político, dados referentes à saúde, vida sexual, genéticos ou biométricos.



As novas regras, que estão começando a ser amplamente discutidas, deverão entrar em vigor em agosto de 2020. Até lá, todos os envolvidos – como empresas, instituições, órgãos do governo, fiscalizadores e representantes da sociedade civil – terão de se adequar às suas exigências que visam prioritariamente garantir a privacidade e segurança dos dados pessoais de todos os cidadãos (veja quadros). Esse tema, também muito relevante para a gestão da Fundação, foi abordado no 23º Encontro das Associações, Conselheiros e Representantes dos Comitês de Planos, realizado no dia 11 de junho. Acompanhe, na página a seguir, os principais aspectos apresentados na palestra do advogado Thiago Sombra, sócio de Tecnologia do escritório Mattos Filho e especialista em Proteção de Dados e Cybersecurity, sobre esse assunto que pode mudar o seu dia a dia muito mais do que você imagina: >>>

Fotos: Sandra Bias

Segurança necessária

“Existe uma preocupação crescente, em todo o mundo, com o aumento de incidentes e vazamentos de dados pessoais. Portanto, é preciso regulamentar sua coleta, uso, tratamento e armazenamento. E isso demanda uma ação ampla em todos os setores da economia, tanto dentro quanto fora do ambiente digital, para acabar com o uso indiscriminado dessas informações.”

No fim da fila

“O Brasil foi o 100º país a ter um marco regulatório sobre a coleta de dados pessoais. Na América Latina, leis semelhantes foram aprovadas em 1999 no Chile, 2000 na Argentina, 2008 no Uruguai e 2010 no México. Na prática, estávamos perdendo oportunidades expressivas de negócios porque essa lei, ao contrário do que possa parecer, não representa um gargalo regulatório. Ela é efetivamente voltada ao fomento da inovação e a investimentos em todos os setores da economia que gerem dados pessoais. Apesar de ser novo no Brasil, esse é um tema muito debatido na União Europeia e nos Estados Unidos desde os anos 70 e 80 que visa assegurar regras e direitos mais claros.”

A aplicação das regras

“A nova lei se aplica a toda atividade de tratamento de dados ou oferta de bens e serviços que ocorram dentro do território brasileiro. O que é tratamento de dados? É qualquer operação que envolva algum tipo de manuseio, coleta, classificação, armazenamento, atualização, compartilhamento e transferência até a exclusão da informação.”

Grande impacto

“Essa lei irá gerar na sociedade brasileira um impacto semelhante ao que tivemos com a entrada em vigor do Código de Defesa do Consumidor, instituído em 1990. Ele mudou as relações entre fabricantes, vendedores, consumidores, fiscalizadores... enfim, trouxe consequências – benéficas, por sinal – para todos, apesar de exigir ajustes profundos em um primeiro momento. A Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) deverá ter uma ação muito parecida, visto que ela atinge transversalmente todos os setores da economia (tanto públicos quanto privados) e toda a população. Deverá haver maior responsabilização e transparência no que diz respeito ao tratamento das informações dos cidadãos.”

Maior clareza

“O Brasil tinha um cenário muito disperso de regulamentações sobre o tema, com a Lei das Interceptações Telefônicas, a Lei do Sigilo Bancário, do Acesso à Informação e o Marco Civil da Internet, entre outras. Agora, teremos maior clareza sobre o que é ou não permitido em relação às informações e dados coletados de cada pessoa, nas mais variadas situações, sobretudo nas que envolvem o uso indevido em atividades de publicidade e marketing, por exemplo.”

Controle e transparência

“A mudança mais significativa diz respeito ao controle dos cidadãos frente à coleta, conservação e divulgação de seus dados, inclusive com necessidade de autorização em diversos casos. Será também assegurada maior transparência sobre como empresas públicas e privadas tratam as informações – ou seja, o modo e a finalidade da coleta, de que forma e por quanto tempo são armazenadas e com quem e como são compartilhadas.”

Punição pesada

“As empresas que descumprirem a legislação estarão sujeitas, além de outras penalidades previstas na LGPD, a uma multa de até 2% de seu faturamento, dependendo do grau e tipo de violação. O valor máximo da sanção é de R\$ 50 milhões.”

A LGPD não se aplica ao tratamento de dados pessoais realizado exclusivamente:

- › por pessoa natural para fins particulares e não econômicos;
- › para fins jornalísticos, artísticos, acadêmicos;
- › para fins de segurança pública, de defesa nacional, de segurança do Estado;
- › em atividades de investigação e repressão de infrações penais;
- › ou provenientes e destinados a outros países, que apenas transitem pelo território nacional, sem que aqui seja realizada qualquer operação de tratamento.



Enquanto isso, na Fundação Itaú Unibanco...

A escolha desse tema para o último Encontro das Associações, Conselheiros e Representantes dos Comitês de Planos é uma sinalização clara do cuidado que a Fundação está dedicando ao assunto. Apesar de se valer dos dados dos participantes e assistidos exclusivamente para a execução das determinações dos contratos previdenciários e o cumprimento das obrigações legais, a entidade está atenta às novas exigências trazidas pela LGPD. “A Fundação está criando um grupo de trabalho relacionado à nova lei para levantamento do cenário, identificação de eventuais pontos de adequação e elaboração de um cronograma e de um plano de ação para responder às necessidades que possam vir a ser apontadas em nossas análises”, detalha o diretor presidente da entidade, Reginaldo Camilo.

Cuidado com o seu cartão

Um bom planejamento financeiro também passa pelo cuidado que você toma na hora das compras para evitar perdas, roubos ou fraudes com os seus dados. Isso porque essas situações podem ocasionar dívidas indevidas em seu nome.

O cartão de crédito é, atualmente, uma das formas de pagamento mais utilizadas em todo o mundo, em função de sua praticidade e segurança. Mesmo assim uma pesquisa feita pela Confederação Nacional dos Dirigentes Lojistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) revelou que 8,9 milhões de brasileiros foram vítimas de fraude, entre março de 2018 e março de 2019, sendo que a maior parte das ocorrências (41%) está ligada à clonagem de cartões de crédito.

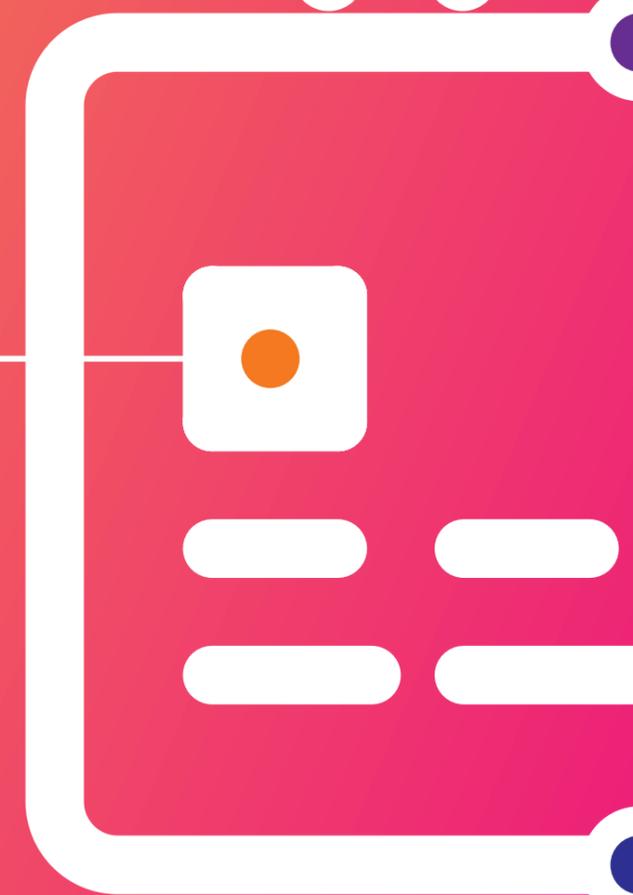
O segundo golpe mais frequente apontado no estudo é o recebimento de boletos falsos, seguido pela clonagem de cartão de débito e contratação de empréstimos e financiamento. As transações online representam quase metade das fraudes, com 48% dos casos, mas os problemas nas lojas físicas também acontecem (15%), com compras indevidas em nome das vítimas. Essas ocorrências geram muita dor de cabeça e perda de tempo com processos burocráticos para regularizar a situação que pode até levar à inclusão da pessoa em cadastros de inadimplentes. Ou seja, os transtornos ocasionados por estelionatários podem comprometer não apenas a saúde financeira dos consumidores que acabam caindo nesses golpes, mas levar a constrangimentos no momento da compra. Portanto, fique alerta!

As dicas do SPC para evitar fraudes

Antes de fazer qualquer compra, cheque a idoneidade do estabelecimento comercial. Pesquise sobre a reputação da empresa e redobre a atenção em sites de comércio eletrônico. Os canais de venda virtuais são obrigados a fornecer dados como razão social, endereço, telefone e CNPJ.



Nunca forneça dados pessoais ou bancários por telefone. Se tiver que atualizar algum cadastro, procure pessoalmente a instituição, acesse seu site/aplicativo ou ligue diretamente para o serviço de atendimento ao consumidor.





Desconfie de produtos com preços muito abaixo dos praticados pelo mercado e sempre exija nota fiscal. Essas atitudes resguardam o consumidor, caso seja necessária uma eventual troca do produto ou ressarcimento.



Em caso de perda, roubo, furto ou extravio de documentos pessoais (como CPF, CNPJ, certidão de nascimento, cheques e cartões de crédito), é preciso realizar o Boletim de Ocorrência (B.O.). Com o registro em mãos e um documento de identificação, o consumidor pode comparecer a um balcão de atendimento do SPC Brasil para fazer, gratuitamente, um “Alerta de Documentos”. O registro será, então, incluído no banco de dados da entidade e sempre que uma empresa consultar o SPC será informada sobre a perda ou o roubo dos documentos.



Compras online com mais segurança

Uma dica é que o Itaú Unibanco oferece um número de cartão temporário, gerado pelos aplicativos Itaú e Itaucard, válido para cada compra na internet. Dessa forma, suas transações podem ficar bem mais seguras. Para mais informações, acesse clicando aqui.

E cuidado também com os gastos no cartão!



- Cartão de crédito não é “dinheiro gratuito”, é apenas uma forma de pagamento.
- Antes de escolher um cartão, consulte as vantagens e benefícios oferecidos, além das taxas cobradas, e opte pelo que apresenta a melhor relação custo-benefício para o seu perfil.

Segundo o Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), três em cada dez consumidores que utilizam cartão de crédito não fazem controle dos gastos mensais. Apesar de prático e seguro, o cartão exige muita atenção para seu uso consciente:

- Verifique sua fatura com frequência para não ter a sensação de que ainda pode gastar mais do que realmente pode.
- Fique de olho nas compras a prazo, pois, ainda que o valor de cada parcela seja baixo, o acúmulo pode gerar surpresas desagradáveis.
- Um limite de crédito maior significa um poder de consumo maior e isso deve ser encarado com responsabilidade. Independentemente do seu limite, é importante que você mantenha hábitos de consumo compatíveis com sua renda.
- O saque no cartão de crédito funciona como um empréstimo e você pagará tarifas e encargos sobre o valor sacado que deve ser usado apenas em casos de emergência.
- A melhor data para compra é geralmente entre 8 e 5 dias antes do vencimento da fatura para que o valor seja cobrado no mês seguinte.
- Procure sempre pagar a fatura do cartão no vencimento e no valor integral.
- Conheça os benefícios adicionais de seu cartão. Alguns oferecem, por exemplo, seguro de viagem se as passagens aéreas forem adquiridas com o cartão, mas o usuário não sabe disso e acaba adquirindo um seguro, mesmo tendo direito ao produto grátis.

Fonte: Meu Bolso Feliz/ SPC Brasil e Uso Consciente do Dinheiro/Itaú Unibanco.

Que tal um copo de água?

A água representa cerca de 60% a 70% do peso médio de um adulto saudável. Ela é um dos principais componentes de nossas células e está relacionada a praticamente todos os nossos processos fisiológicos. Por isso, precisamos repor continuamente a presença desse líquido vital em nosso organismo.

O problema é que a maioria das pessoas espera sentir sede para reabastecer seu reservatório interno de água, o que está longe de ser um comportamento recomendável como explica a nutricionista Roselei Strassburger Volpe. Especializada em Nutrição Clínica pela Berkeley State University, na Califórnia (Estados Unidos) e mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo, entre outras qualificações, Roselei falou ao **Com você** sobre a importância da água para uma vida mais saudável. Acompanhe nesta e na próxima página:



“A pele fica mais macia e viçosa, as unhas mais fortes, o intestino regulado, a memória opera melhor, o funcionamento cerebral ganha clareza e resposta mais rápida, ocorrem menos episódios de dor de cabeça e menor retenção de líquidos.”



Tomar água é mesmo tão importante? Por quê?

A água tem um papel essencial para o corpo humano. Entre suas funções, estão: a hidratação orgânica, a limpeza e eliminação das toxinas através do suor e da urina, o funcionamento dos órgãos, a absorção, digestão e transporte dos nutrientes dos alimentos, a regulação da temperatura, a revitalização das células, a formação dos líquidos corporais (suco gástrico do estômago e fluidos como o sangue) e a lubrificação das articulações.

O que a falta de água pode provocar?

O corpo humano não armazena água suficiente por muito tempo. Por essa razão, sua falta pode causar tontura, pressão baixa, dor de cabeça, fadiga e, após períodos muito prolongados, até a morte.

>>>

Qual é a dose diária recomendada?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a quantidade diária ideal é de 2,5 litros para um homem de 70 kg e 2,2 litros para uma mulher de 58 kg - ou seja, uma média de 30ml/kg de peso por dia.

Como a água deve ser ingerida?

O ideal é a ingestão de água pura. No entanto, também podemos ingerir líquidos em forma de sucos, sopas e frutas, por exemplo.

A água muito gelada pode causar algum problema?

Geralmente, não. O contraste de temperatura pode trazer desconforto e mal-estar, mas nada além disso. Em estados febris, a água em temperatura ambiente é a mais adequada. Nos dias mais quentes, a água gelada auxilia a reduzir a sensação de calor e refresca.

Outros líquidos (como café, refrigerantes ou bebidas alcoólicas) podem substituir a ingestão de água pura?

Não. Café e refrigerante possuem cafeína em sua composição e podem desidratar levemente o organismo. Em geral, sentimos sede após beber café puro ou refrigerante. No caso das bebidas alcoólicas, a cerveja tem efeito diurético momentâneo e outros fermentados e destilados, como vinho e uísque, desidratam o organismo em função

de sua absorção e metabolização pelo fígado. A sensação de sede após o consumo (mesmo que moderado) é prova disso.

E os isotônicos?

Os isotônicos são líquidos com composição equilibrada de sais minerais e, geralmente, são usados para facilitar a hidratação depois de exercícios físicos intensos ou para reposição hídrica após a ocorrência de diarreia ou vômito. Eles jamais substituem a ingestão da água pura, porém têm função hidratante significativa para atletas.

Quem não gosta de beber água, pode substituir por chá, por exemplo?

Sim, desde que não seja chá preto e chá mate que possuem cafeína. Também é possível adicionar sabor à água com fatias de frutas (limão, laranja, mexerica, abacaxi e maçã, por exemplo) ou especiarias (como cravo e canela) para estimular o consumo de água ao longo do dia.

Existem alimentos mais ricos em água?

Sim, os vegetais, em geral, têm maior quantidade de água. Destaco a melancia, melão, laranja, mexerica, abacaxi, abobrinha, abóbora e berinjela. Ingerir alimentos ricos em água apenas proporciona sensação refrescante, mas não substitui a água e seu valor na hidratação física.

“O ideal é a ingestão de água pura. No entanto, também podemos ingerir líquidos em forma de sucos, sopas e frutas, por exemplo.”

Deve-se ingerir água antes, durante ou depois das refeições?

O ideal é consumir pouca água durante as refeições - ou seja, em torno de meio copo - para não retardar o processo digestivo, pois o estômago absorve a água primeiro. Ao beber antes ou depois, a pessoa hidrata o organismo e restitui o líquido perdido no funcionamento do corpo.

E em relação a atividades físicas: antes, durante ou depois?

Com a atividade física, perdemos muito líquido. Devem ser feitas pequenas pausas para hidratar o corpo durante os exercícios.

Existe alguma dica para se lembrar de ingerir água?

Sugiro ter sempre uma garrafa de água ao alcance da mão e usar táticas de lembrança como o alarme do celular: a cada uma hora, um copo de água. Urina muito amarela e malcheirosa indica que a ingestão foi insuficiente para o dia.

Quais são as mudanças que uma pessoa sente quando aumenta a ingestão de água?

A pele fica mais macia e viçosa, as unhas mais fortes, o intestino regulado, a memória opera melhor, o funcionamento cerebral ganha clareza e resposta mais rápida, ocorrem menos episódios de dor de cabeça e menor retenção de líquidos.

Quais os maiores mitos em relação à ingestão de água?

Água gelada emagrece: a temperatura da água nada tem a ver com o balanço energético ou gasto calórico do organismo. Emagrecer diz respeito à quantidade e ao tipo de alimentos consumidos e ao gasto energético na atividade física.

Água com gás causa celulite: o gás carbônico responsável pelas bolinhas não acrescenta calorias e nem causa celulite. Se isso fosse verdade, com a quantidade de gás carbônico que produzimos ao respirar, seríamos pura celulite.

Beber água morna em jejum emagrece: começar o dia com água apenas dá início ao nosso dia hidratando o corpo.

Tomar água o dia todo em grande quantidade ajuda a emagrecer: o consumo adequado de água deve ser em torno de 2 a 3 litros diários. Acima disso, pode-se desenvolver síndrome hídrica e problemas no sistema excretor.

Ajuda virtual



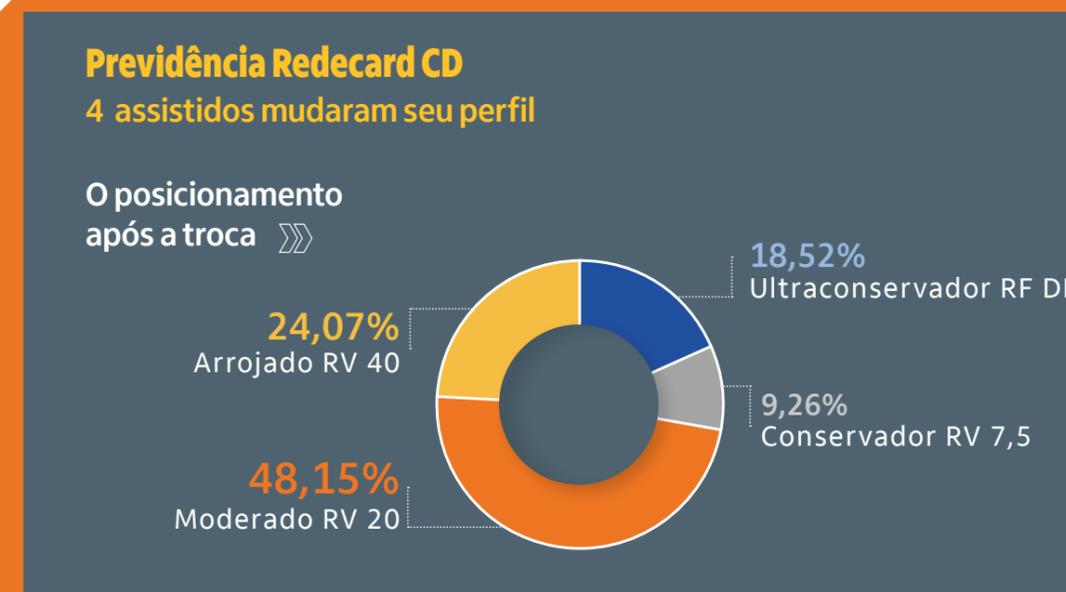
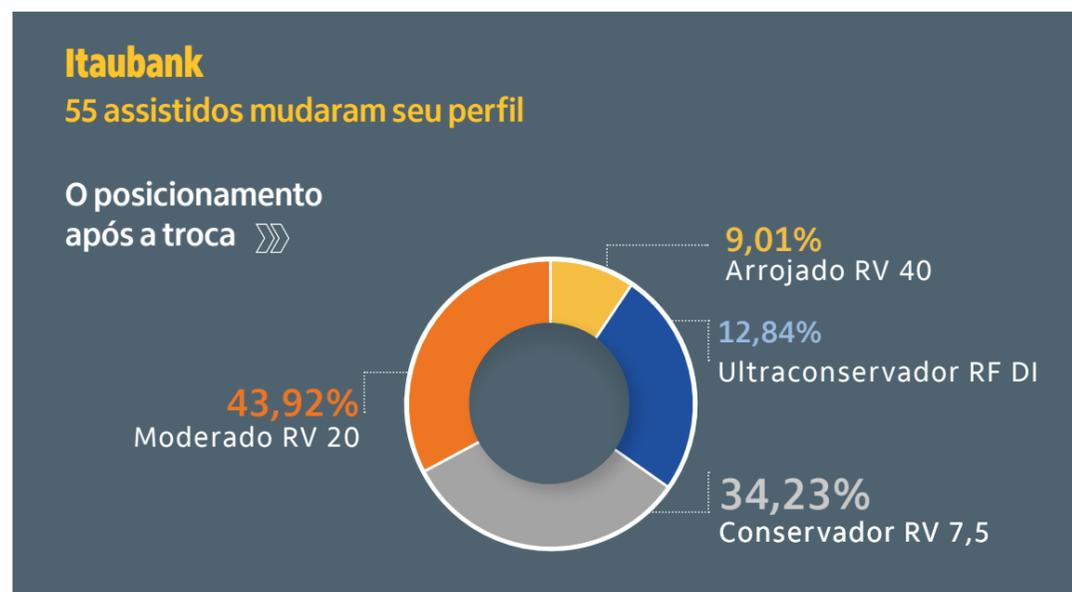
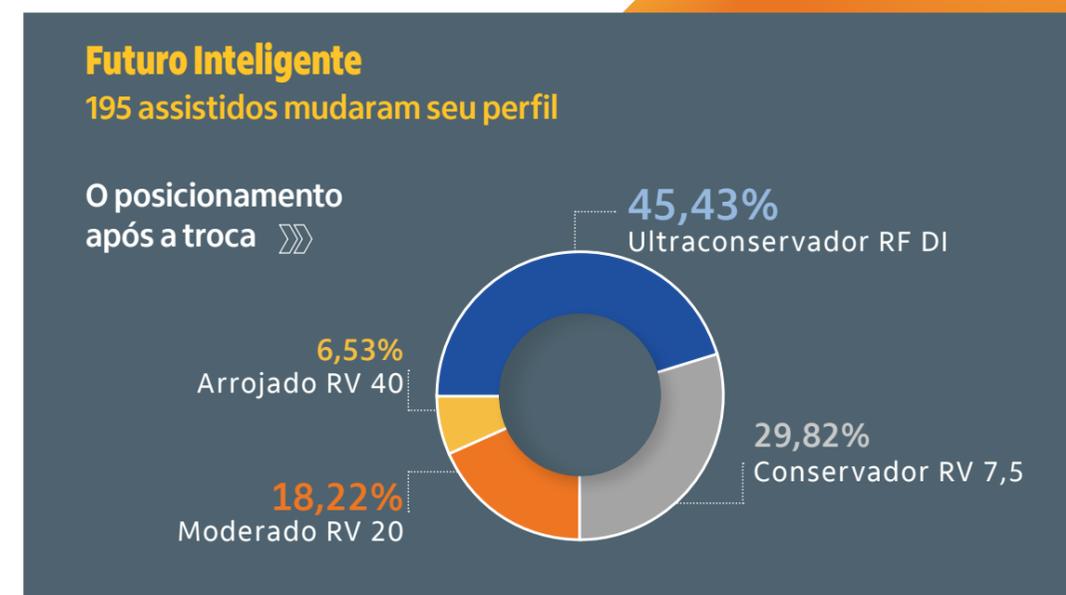
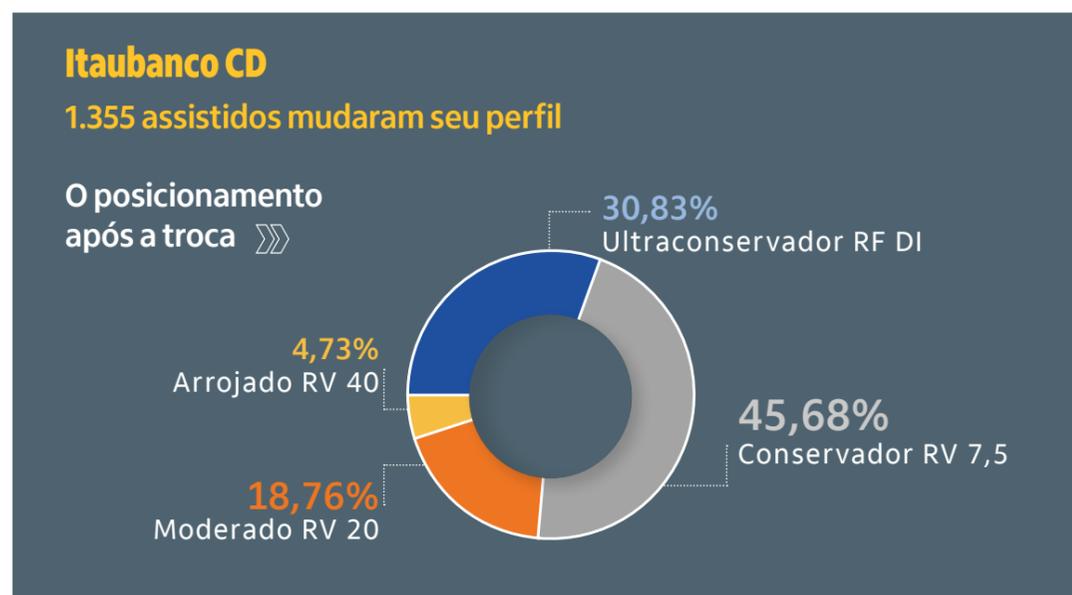
Além do alarme do celular, alguns aplicativos podem ajudar na hidratação. Dois deles – **Beber Água** e **Aqualert** – estão disponíveis gratuitamente, para iOS e Android, e emitem alertas para lembrar os usuários de que está na hora de beber água!



A distribuição nos perfis após a troca

Os assistidos dos planos **Itaubanco CD**, **Futuro Inteligente**, **Itaubank** e **Previdência Redecard CD** puderam, durante o mês de julho, rever sua escolha de perfil de investimento. No total, 1.609 pessoas alteraram sua opção.

Confira como ficou a distribuição dos assistidos, por plano:



 A próxima campanha de troca de perfil acontecerá no mês de janeiro.

14 fundação em números

Com você  jul/ago 2019

2 pingue-pongue
5 acontece
7 legislação
9 educação financeira
11 qualidade de vida
13 seu plano
14 fundação em números

(Junho/2019)

Participantes	Itaubanco CD	Futuro Inteligente	PAC	002	Itaúbank	Itaú BD	Prebeg	Itaucard BD	Previdência Redecard CD	Itaú CD	ACMV	Franprev	Itaucard CD	Planos Banorte	BD UBB Prev	Redecard BD	Redecard Supl.	Itaulam Básico	Itaulam Supl.	Total
Ativos	6.798	3.906	515	639	850	664	228	521	339	331	0	159	285	0	6	1	1	13	13	15.269
Assistidos*	7.700	1.318	4.590	3.045	447	317	1.528	25	53	213	823	357	18	498	221	22	16	16	11	21.218
Autopatrocinaos	2.913	381	1.194	393	45	8	24	17	53	34	0	58	18	0	0	1	7	3	1	5.150
BPD/Vesting	3.347	2.303	1.655	30	1.096	1.170	16	266	161	235	0	65	144	2	0	46	34	26	17	10.613
Em fase de opção	249	754	30	14	107	17	10	11	222	68	0	5	15	0	1	1	1	0	0	1.505
Total	21.007	8.662	7.984	4.121	2.545	2.176	1.806	840	828	881	823	644	480	500	228	71	59	58	42	53.755

*Inclui pensionistas

(Junho/2019) (em milhões de reais)

Posição Patrimonial Ativo	Itaubanco CD	Futuro Inteligente	PAC	002	Itaúbank	Itaú BD	Prebeg	Itaucard BD	Previdência Redecard CD	Itaú CD	ACMV	Franprev	Itaucard CD	Planos Banorte	BD UBB Prev	Redecard BD	Redecard Supl.	Itaulam Básico	Itaulam Supl.	Total
Realizáveis	0,5	0,1	1,2	0,4	-	0,1	-	-	-	0,1	1,6	-	-	-	-	-	-	-	0,2	4,2
Investimentos	10.694,6	2.002,2	8.180,9	2.469,4	774,2	419,8	1.901,6	81,3	198,1	260,5	271,6	290,9	65,4	94,3	55,0	30,7	20,5	30,3	21,7	27.863,0
Outros	7,5	3,8	76,4	21,6	0,8	0,5	3,0	-	0,1	0,2	0,3	0,3	-	0,9	0,4	0,1	0,1	0,1	-	116,1
Total	10.702,6	2.006,1	8.258,5	2.491,4	775,0	420,4	1.904,6	81,3	198,2	260,8	273,5	291,2	65,4	95,2	55,4	30,8	20,6	30,4	21,9	27.983,3

(Junho/2019) (em milhões de reais)

Posição Patrimonial Passivo	Itaubanco CD	Futuro Inteligente	PAC	002	Itaúbank	Itaú BD	Prebeg	Itaucard BD	Previdência Redecard CD	Itaú CD	ACMV	Franprev	Itaucard CD	Planos Banorte	BD UBB Prev	Redecard BD	Redecard Supl.	Itaulam Básico	Itaulam Supl.	Total
Exigíveis	38,0	13,5	194,1	62,2	2,2	2,4	99,5	0,3	1,1	2,1	2,0	1,8	0,3	2,4	3,9	0,4	0,2	0,2	0,2	426,8
Operacional	7,4	1,4	27,3	8,1	0,8	2,0	5,0	0,3	0,9	1,6	1,7	1,1	0,3	0,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	59,9
Contingencial	30,6	12,1	166,8	54,1	1,4	0,4	94,5	-	0,2	0,5	0,3	0,7	-	1,5	3,4	0,2	0,1	0,1	-	366,9
Passivo Atuarial	9.048,2	1.952,4	6.462,3	2.293,8	768,9	423,6	1.486,1	80,2	192,8	259,3	263,9	276,9	60,9	187,9	52,7	29,3	20,6	24,4	19,8	23.904,0
Superavit / (Deficit) Acumulado	-	0,2	1.602,1	135,4	-	(5,6)	318,8	-	-	(0,9)	7,6	12,5	1,2	(95,3)	(1,2)	1,1	(0,2)	5,8	1,0	1.982,5
Fundos	1.616,4	40,0	-	-	3,9	-	0,2	0,8	4,3	0,3	-	-	3,0	0,2	-	-	-	-	0,9	1.670,0
Total	10.702,6	2.006,1	8.258,5	2.491,4	775,0	420,4	1.904,6	81,3	198,2	260,8	273,5	291,2	65,4	95,2	55,4	30,8	20,6	30,4	21,9	27.983,3

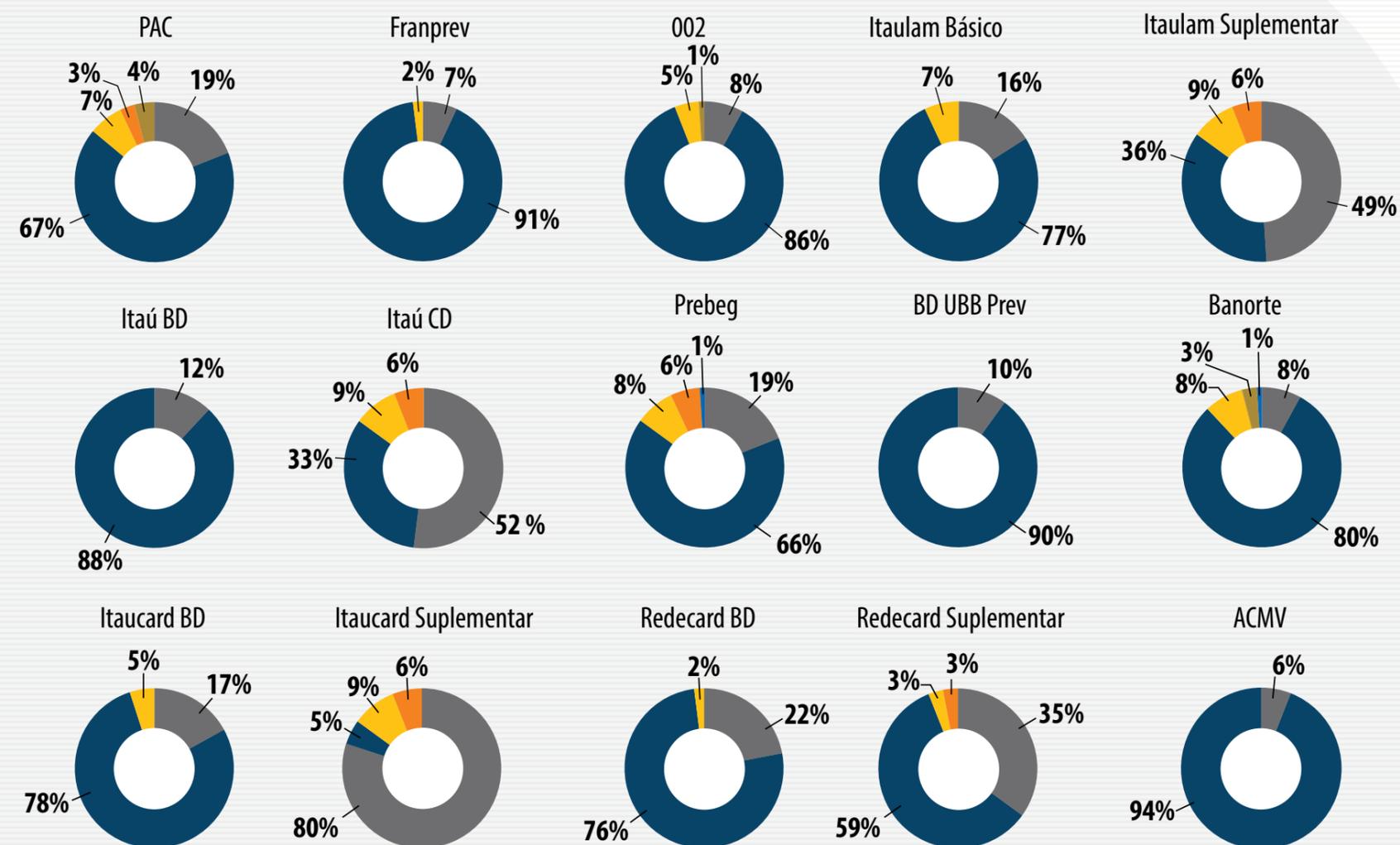
(Junho/2019) (em milhões de reais)

Resultado Acumulado no Período	Itaubanco CD	Futuro Inteligente	PAC	002	Itaúbank	Itaú BD	Prebeg	Itaucard BD	Previdência Redecard CD	Itaú CD	ACMV	Franprev	Itaucard CD	Planos Banorte	BD UBB Prev	Redecard BD	Redecard Supl.	Itaulam Básico	Itaulam Supl.	Total
Contribuições Recebidas	17,6	47,3	0,2	21,2	6,9	3,3	2,5	0,9	4,6	2,5	0,4	2,1	1,3	0,2	0,1	-	0,1	0,1	0,1	111,4
Benefícios Pagos	(207,7)	(28,9)	(214,7)	(77,6)	(15,5)	(6,5)	(48,3)	(1,2)	(3,7)	(5,1)	(18,5)	(9,6)	(1,4)	(9,6)	(3,0)	(0,8)	(0,6)	(0,3)	(0,4)	(653,4)
Resultado dos Investimentos	552,1	102,5	508,6	127,5	48,0	19,1	103,8	4,6	14,0	21,2	17,0	14,0	3,5	5,1	2,7	1,5	2,3	1,5	1,6	1.550,6
Despesas Administrativas	(18,1)	(4,9)	(9,5)	(3,5)	(1,7)	(1,0)	(2,2)	(0,3)	(0,5)	(0,5)	(0,5)	(0,4)	(0,3)	-	(0,1)	-	-	-	-	(43,5)
Provisões Matemáticas	(286,1)	(126,7)	(80,1)	(51,1)	(37,6)	(20,6)	(19,5)	(3,5)	(13,8)	(14,5)	4,7	(6,1)	(2,7)	4,3	0,4	(0,6)	(0,7)	(1,0)	(1,0)	(656,2)
Provisões para Contingências	(3,9)	(1,1)	(27,2)	(2,7)	0,2	-	0,2	0,1	0,1	(0,2)	-	(0,3)	-	0,1	1,6	(0,1)	-	-	-	(33,2)
Constituição/ Reversão de Fundos	(53,9)	11,8	-	-	(0,3)	0,1	-	(0,6)	(0,7)	(0,2)	-	-	(0,4)	(0,2)	-	-	-	-	(0,1)	(44,5)
Resultado do Período	-	-	177,3	13,8	-	(5,6)	36,5	-	-	3,2	3,1	(0,3)	-	(0,1)	1,7	-	1,1	0,3	0,2	231,2

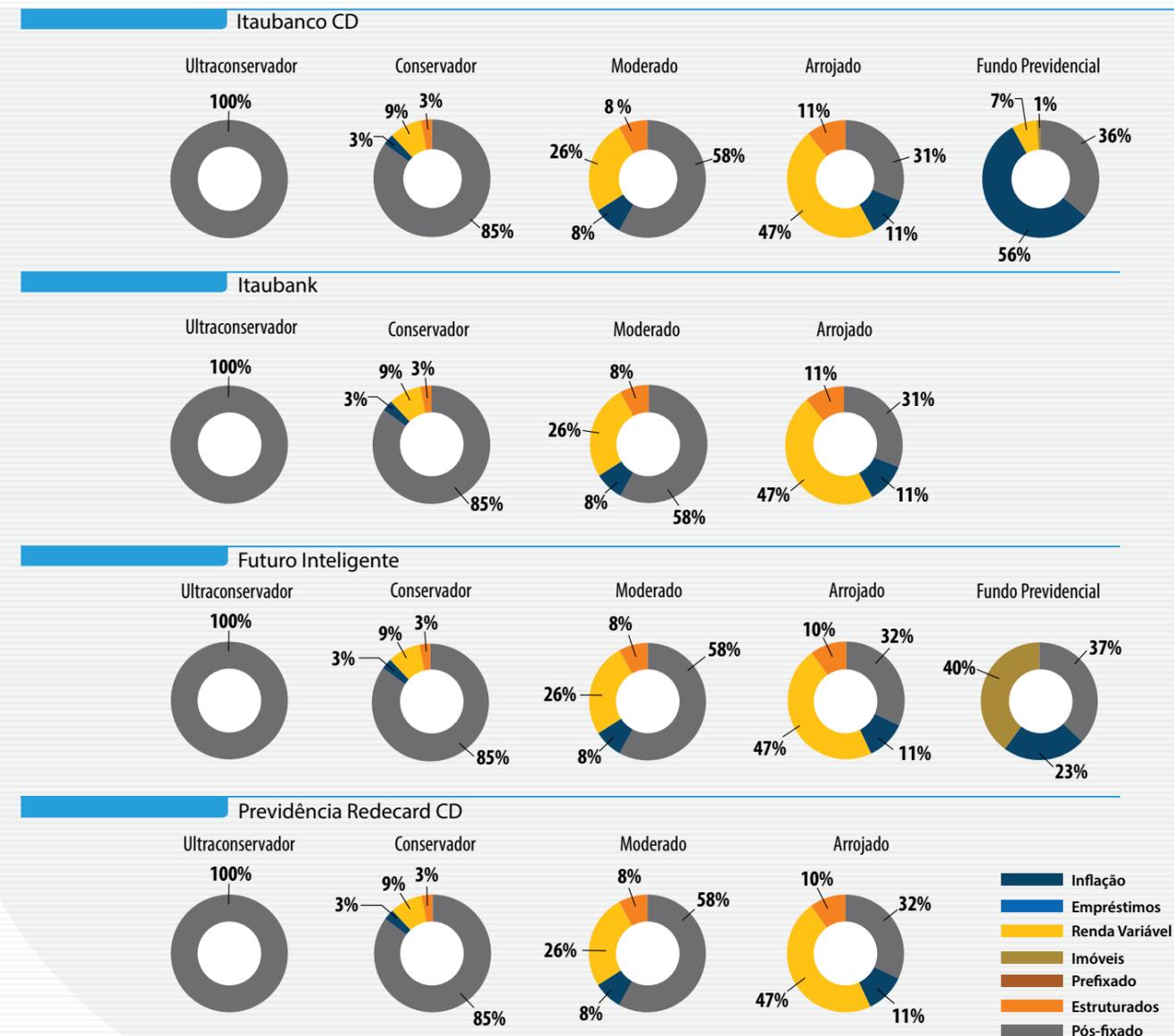
15 ■ fundação em números

Composição dos investimentos

Junho/2019



Por perfil



Sua rentabilidade



As rentabilidades dos planos com perfil de investimento podem ser consultadas no **app** (faça login com seu CPF e senha) ou no **site da Fundação Itaú Unibanco**.

