

FUNDAÇÃO BANORTE

Com você

INFORMATIVO BIMESTRAL DA BANORTE – FUNDAÇÃO MANOEL BAPTISTA DA SILVA • JULHO | AGOSTO 2014 • ANO 6 Nº 32

De bem com a vida na aposentadoria

Bom humor, muito conhecimento e dados curiosos marcaram a palestra do médico Marcos Cabrera, durante o 17º Encontro das Associações e Conselheiros, promovido no dia 5 de junho pela Banorte, em parceria com as demais entidades de previdência complementar do Itaú Unibanco. Na apresentação, o destaque foi a importância do equilíbrio para se viver bem a terceira idade. Afinal, como diz o próprio doutor Cabrera, “para ter uma vida boa, é preciso se manter ativo em todos os aspectos: físico, mental, afetivo e espiritual”. Acompanhe as principais reflexões e dicas do **especialista:**

O doutor Marcos Cabrera também estará no 11º evento Viver a Vida. **Saiba mais na página 6.**

Arquivo Pessoal



Um processo que começa cedo

“O envelhecimento começa bem mais cedo do que imaginamos, tendo início já ao redor dos 18 anos. No entanto, é possível ter um envelhecimento saudável e enriquecedor. A terceira idade não precisa ser sinônimo de doença ou solidão e, para que esse estereótipo não tome conta dos aposentados e pensionistas, é necessário ter uma atitude positiva diante da vida. Não se trata de olhar para uma árvore e ver as folhas caindo, mas sim de observar a força de suas raízes, a beleza de seu tronco e as flores e folhas que ainda brotam. A carcaça muda, sem dúvida, mas ocorre uma coisa interessante: o miolo melhora a cada dia do envelhecimento e as atitudes ficam mais sábias.”

Os dois carros novos

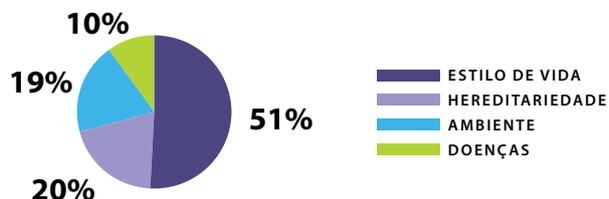
“Insisto sempre na questão da atitude individual para que a aposentadoria e, portanto, a chegada da terceira idade seja um período pleno e feliz. É como a história das duas pessoas que compram uma Ferrari zerinho, saída da fábrica. Uma cuida superbem do carro e a outra não está nem aí, não calibra pneu, não verifica o óleo, não checa os freios, destrói a suspensão... O que vai acontecer com os dois veículos será totalmente diferente: um manterá durante muito tempo sua ótima aparência e seu funcionamento perfeito. O outro vai abrir o bico mais rapidamente. O envelhecimento também é assim: é preciso se cuidar antes e durante. E isso demanda boas escolhas.”

Foco no equilíbrio

“A medicina já passou daquela fase ingênua de achar que as pessoas com pressão sanguínea, glicose, joelhos e coluna em bom estado estão bem. A saúde emocional faz toda diferença. A doença mental é responsável por 20% das ausências no trabalho. Quando falo em doença mental, não estou falando em demência, mas sim em ansiedade e depressão – duas grandes armadilhas para a felicidade. A ansiedade não nos deixa pensar de modo equilibrado e a depressão nos faz ser pessimistas demais. Por isso, é necessário cuidar de maneira balanceada da saúde financeira, física e emocional. >>

Para a saúde financeira, sem dúvida, o plano de previdência complementar tem um papel importante. Mas os três aspectos merecem atenção contínua do indivíduo. Como mostra o gráfico (*abaixo*), o estilo de vida tem um peso enorme na boa gestão da saúde."

Do que depende a nossa saúde?



Máquina bem cuidada

"Vamos deixar claro, em primeiro lugar, que esses cuidados exigem escolhas e escolhas implicam renúncias e compensações. Ou seja, preciso abrir mão eventualmente de um prazer imediato em troca de um prazer no longo prazo. Isso significa, por exemplo, não comer aquele brigadeiro tentador de sobremesa e, sim, uma fruta... A alimentação é a base de tudo: deve-se optar por mais cereais, verduras e legumes e reduzir a ingestão de gordura animal e açúcar. Todos sabem que isso é importante e aí que entra a gestão individual para transformar esse conhecimento em prática.

Outro item essencial é a atividade física. Nós não fomos feitos para o sedentarismo, nosso organismo precisa de movimento. O problema é que a pessoa começa a caminhar, mas basta o tempo dar uma esfriada que ela adia o compromisso e quando 'percebe' lá se foram dois meses. Sempre digo para os meus pacientes que tenho certeza que se fosse para garantir a felicidade e o bem-estar de um filho, eles caminhariam todos os dias. Ora, então, faça isso por você. A sua felicidade e o seu bem-estar dependem disso!

Uma boa alimentação e atividades físicas regulares (com exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e alongamento) são remédios muito indicados para qualquer doença, mesmo quando há necessidade de acompanhamento médico. E, por falar em doença, não se pode deixar de lado – nunca! – os exames preventivos periódicos para identificar eventuais males o mais cedo possível."

Integração social

"A mortalidade está ligada principalmente aos seguintes fatores, na ordem crescente: poluição, pressão alta, obesidade, falta de atividade física, tabagismo e... pouco relacionamento social. Isso mesmo: o ser humano precisa de contato social, de estar integrado. Sem isso, a vida fica chata e monótona; faltam objetivos, incentivos e desafios. É fundamental sair, ter atividades sociais, conversar com os vizinhos... O estímulo social fornece combustível e nos ajuda a ser otimistas diante da vida, a ter expectativas, sonhos e motivação. Essa integração pode ocorrer inclusive por meio de uma retomada na vida laboral, mas com atividades diferentes, novos desafios ou uma atuação voluntária... São muitas as possibilidades, mas é vital continuar produzindo algo. Não basta simplesmente levar os netos à escola!"

Resumindo...

"Precisamos de muitas pesquisas e artigos científicos para concluir o que os chineses sabiam há mais de 500 anos. Como diz um de seus provérbios, para vivermos bem, temos de comer pela metade, andar o dobro e rir o triplo!""

“ É mais saudável e feliz quem não coloca o pijama e pensa que já está na prorrogação. Atitude positiva e boas escolhas nos levam a uma vida plena na terceira idade. ”

DOUTOR MARCOS CABRERA

Médico geriatra e professor associado da disciplina de Geriatria na Universidade Estadual de Londrina (UEL), no Paraná. Estuda as questões relacionadas ao envelhecimento e à saúde na terceira idade há 25 anos, com residência médica na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), mestrado em Medicina Interna – UEL e doutorado em cardiogeriatria na FMUSP – Incor. É membro da Academia Latinoamericana de Medicina de Adulto Mayor. Atua há mais de 15 anos como palestrante e consultor nas áreas de envelhecimento, qualidade de vida, aposentadoria e saúde.

OUVINDO VOCÊ

A Banorte está pronta a ouvir os participantes, atender suas necessidades e aperfeiçoar seu atendimento.

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

Pessoalmente

De 2ª a 6ª feira – das 10h às 17h*
Av. Rui Barbosa, 251 – 4º andar
Ed. Parque Amorim | Graças
CEP 52011-040 | Recife – PE

Por telefone ou FAX

De 2ª a 6ª feira – das 10h às 17h*
Fones 81 3413-4869 / 4859
Fax 81 3413-4868

Pela Internet

CANAL FALE CONOSCO
www.fundacaobanorte.com.br

Envie sua sugestão de matéria para o Canal Fale Conosco. Participe!

*Horário de Brasília.

Aposentado com doença grave TEM ISENÇÃO DE IR

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE
O SITE DA RECEITA FEDERAL:
www.receita.fazenda.gov.br

Além dos aposentados com mais de 65 anos, o assistido que possui doença grave também tem isenção de Imposto de Renda sobre seu benefício mensal. Veja mais detalhes sobre esse direito que é garantido por lei e precisa ser bem conhecido para ser usado corretamente.

Quais são as doenças que permitem a isenção?

Segundo a legislação, são definidas como moléstias graves para isenção de Imposto de Renda as seguintes patologias: AIDS, alienação mental, cardiopatia grave, cegueira, contaminação por radiação, doença de Paget em estados avançados (osteíte deformante), doença de Parkinson, esclerose múltipla, espondiloartrose anquilosante, fibrose cística (mucoviscidose), hanseníase, nefropatia grave, hepatopatia grave (neste caso, somente serão isentos os rendimentos recebidos a partir de 01/01/2005), neoplasia maligna, paralisia irreversível e incapacitante e tuberculose ativa.

Há limite para a isenção?

Não, todo o rendimento é isento de Imposto de Renda Pessoa Física. Vale destacar que a isenção atinge apenas os rendimentos pagos, para aposentados e pensionistas, pela previdência social (INSS), previdência privada, previdência pública e os oriundos de pensão alimentícia. Se o portador de doença grave continuar trabalhando, não haverá isenção para os valores correspondentes ao seu salário.

Caso o assistido já tenha a doença há muito tempo, é possível obter restituição dos valores descontados?

A retroação será possível se no laudo constar a data de início da enfermidade, contudo valores retroativos à data de apresentação devem ser buscados diretamente junto à Receita Federal. Caso contrário, será considerada a data da emissão do laudo e não haverá possibilidade de retroação. Se no laudo constar a data de início da enfermidade, o assistido deverá seguir alguns procedimentos para ajustar as declarações anteriores:

Caso 1 Foram entregues declarações que resultaram em saldo de imposto a restituir ou sem saldo de imposto:

- Apresentar declaração de Imposto de Renda retificadora para esses exercícios em que figurem como rendimentos isentos aqueles recebidos pelo período que consta no laudo pericial;
- Entrar com processo de restituição (junto à Receita Federal) referente à parcela de 13º que foi sujeita à tributação exclusiva na fonte (na declaração retificadora,

o valor recebido a título de 13º deverá ser colocado também como rendimento isento e não tributável).

Caso 2 Foram entregues declarações que resultaram em saldo de imposto a pagar:

- Os procedimentos descritos anteriormente, e;
- Elaborar e transmitir um "Pedido de Restituição, Ressarcimento ou Reembolso e Declaração de Compensação - PER/DCOMP" para pleitear a restituição/compensação dos valores pagos a mais.

Existe alguma diferença entre doenças com isenção temporária e permanente?

O serviço médico indicará se a doença é temporária ou permanente. Se for temporária, o laudo apontará o prazo de validade da isenção.

Qual é o passo a passo para obter a isenção?

Se for portador de uma das doenças que permitem a isenção, o assistido deverá comprovar essa situação por meio de um laudo pericial emitido por serviço médico oficial da União, dos estados, do Distrito Federal ou dos municípios. O laudo pericial precisará conter, no mínimo, as seguintes informações:

- Órgão emissor;
- Qualificação do portador da doença (CPF, RG, endereço);
- Diagnóstico: descrição, CID (código de Classificação Internacional de Doenças), elementos que o fundamentaram, data a partir da qual o paciente deve ser considerado portador da moléstia;
- Informação se a moléstia é ou não passível de controle (entende-se por controle da doença a não apresentação de seus sintomas característicos, desde que não decorra de tratamento médico em andamento);
- Caso a doença seja passível de controle, o prazo de validade do laudo pericial, ao fim do qual o paciente provavelmente esteja assintomático;
- Nome completo, a assinatura e a qualificação do(s) profissional(is) responsável(is) pela emissão do laudo pericial.

Depois de analisar o pedido com o laudo devidamente preenchido, a equipe responsável efetuará a isenção a partir da data de seu recebimento. //

Está chegando a hora de **rever os amigos e festejar**

A Banorte, em conjunto com as demais entidades de previdência complementar ligadas ao Itaú Unibanco, cuidou dos detalhes para a esperada festa de confraternização dos aposentados e pensionistas que, neste ano, chega a sua 11ª edição. Com o conceito "Viver o presente é planejar o futuro!", a ideia é celebrar a felicidade de quem, com um bom planejamento financeiro, conseguiu se programar para um amanhã melhor. E essa felicidade continua...



Na programação do evento, uma série de atrações como o show de Elvinho, eleito o Melhor Elvis Tribute Artist no São Paulo Elvis Festival 2013, baile com DJ e, pela primeira vez, uma palestra – com o médico Marcos Cabrera (leia sua entrevista nesta edição). Confira as datas da festa e fique atento à chegada de seu convite pelo correio para confirmar sua presença, com direito a acompanhante. Lembre-se que o número de lugares é limitado à capacidade do local! //

De olho nas datas

Dia	Cidade
02 de Setembro	Recife
10 de Setembro	Belo Horizonte
16 de Setembro	Curitiba
24 de Setembro	Goiânia
08 de Outubro	São Paulo

As informações sobre o evento também estão disponíveis no site da Banorte.

BANORTE EM NÚMEROS

(DADOS DE JUNHO/2014)

Participantes

Ativos	2
Assistidos*	537
Total	539

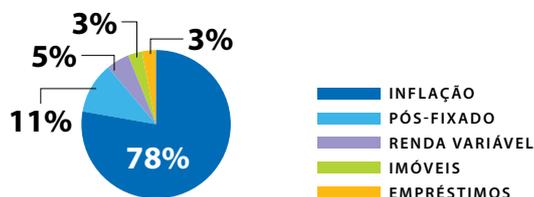
Posição Patrimonial

Ativo	
Realizáveis	0,1
Investimentos	75,9
Outros	1,0
Total	77,0

(em milhões de reais)

Passivo	
Exigíveis	2,3
Operacional	1,1
Contingencial	1,2
Passivo Atuarial	173,0
Equilíbrio Técnico	(98,3)
Déficit Acumulado	(0,5)
Déficit Equacionado	(97,8)
Total	77,0

Composição dos Investimentos



Resultado Acumulado

no Período (em milhões de reais)

Contribuições Recebidas	1,1
Benefícios Pagos	(7,8)
Resultado dos Investimentos	4,8
Despesas Administrativas	(0,5)
Provisões Matemáticas	2,2
Provisões para Contingências	(0,3)
Resultado do Período	(0,5)