

INVISTA

Edição 18
ABR/MAI/JUN
2022

**Gebssa
Prev**

AMOR E FINANÇAS EM EQUILÍBRIO

O casal de participantes da GEBSAPrev, Silvana e Luiz Froes, e o personal financeiro, Leandro Trajano, dão dicas de como organizar as finanças em um relacionamento.

INVESTIMENTOS

Consultores apontam o que esperar para o segundo semestre de 2022

VIVER BEM

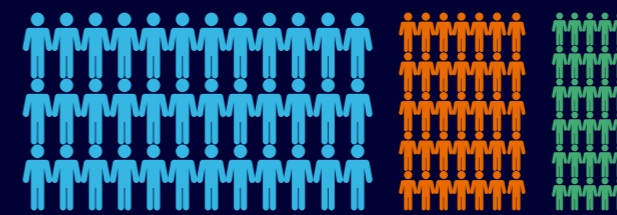
Junho Vermelho e a doação de sangue

SEU PLANO

Novas funcionalidades e ferramentas de atendimento

Abril 2022

POPULAÇÃO TOTAL: 9.078



(Valores em R\$ Mil)

Ativos	Vinculados	Aposentados
765.231	759.046	391.430

MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA

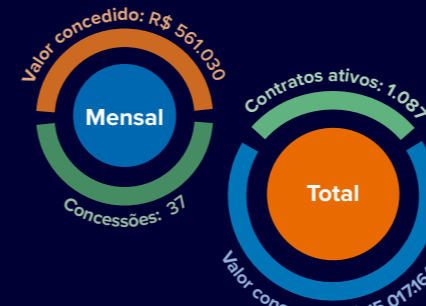
Entrada (Valores em R\$ Mil)

Aporte participante	11.582
Aporte patrocinadora	15.326
Total	26.909

Saída (Valores em R\$ Mil)

Renda mensal	14.066
Pagamento único	7.641
Total	21.707

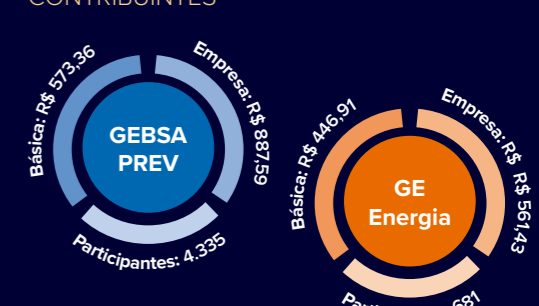
EMPRÉSTIMO



RENDA MENSAL MÉDIA



CONTRIBUIÇÃO MÉDIA CONTRIBUINTE



DADOS DE ABRIL 2022

DESPESAS ADMINISTRATIVAS

1.132 (Valores em R\$ Mil)



ATENDIMENTOS

TOTAL: 759



COMPOSIÇÃO PATRIMONIAL

1.953.161 (Valores em R\$ Mil)



PATRIMÔNIO POR PERFIL



SUMÁRIO

3
GEBSAPrev em Números

4
Investimentos

6
Capa

8
Seu Plano

11
Viver Bem

12
Seu Plano

EDITORIAL

Vida financeira em casal: vamos falar sobre isso

Você sabia que parceiros quando aprendem a planejar a vida financeira juntos conseguem excelentes resultados, evitando brigas e até a separação? É por isso que compartilhamos com vocês a história do casal de participantes Silvana e Luiz Froes, que, juntos, investem na GEBSAPrev, assim como realizam outras aplicações para realizar planos futuros. Além disso, o personal financeiro Leandro Trajano dá dicas de como organizar as contas em casa e deixar o tabu de lado na hora de falar sobre dinheiro.

Veja também uma análise completa dos consultores da i9 Advisory e i9 Capital sobre o que esperar para o mercado financeiro e investimentos no segundo semestre de 2022. Também trazemos todas as novidades para realizar a contribuição esporádica e o atendimento de participantes ativos.

Fique por dentro de como será realizada a Prova de Vida Digital, procedimento obrigatório para os aposentados da GEBSAPrev, e como doar sangue, ato fundamental para a sobrevivência de milhares de pessoas.

Um novo semestre vem aí, vamos, juntos, planejar o futuro!

Boa leitura! —

ENDEREÇO E TELEFONE DA GEBSAPREV

Torre Continental - Av. Magalhães de Castro, 4.800, 12º andar, São Paulo - SP | CEP: 05676-120

Telefone: (11) 3629-6096 Horário de Atendimento: de segunda a sexta-feira das 9h às 12h e das 13h às 16h

O boletim Investa é uma publicação trimestral direcionada aos participantes, autopatrociados e aposentados dos planos de aposentadoria da GEBSAPrev. **Diretoria** Agenor Vasques Silva, Karina Carvalho e Flavio Rubião **Conselho Deliberativo** Douglas Almeida, Letícia Torres e Fernanda Carreresi **Conselho Fiscal** Fabiano Alves, Patricia Sampaio e Amauri Bortolo **Coordenação** Wagner Chicorski e Natalia Gonçalves **Editora e Jornalista Responsável** Dayane Andrade (MTb 53.058) **Projeto Gráfico, Diagramação e Edição de Arte** Arbore Comunicação Empresarial **Tiragem** 750 exemplares **Impressão** Elyon. Distribuição interna e gratuita. Impresso em papel produzido a partir de florestas plantadas de eucalipto. Preservando matas nativas, em harmonia com o meio ambiente.

O que o investidor pode esperar do segundo semestre de 2022

O primeiro semestre de 2022 foi de muitas mudanças na economia. A taxa básica de juros, a Selic, chegou a 12,75% ao ano com a expectativa de atingir 13,75% no fim de 2022. A inflação segue na casa dos dois dígitos e o Brasil deve enfrentar mais um ano de crescimento baixo, uma consequência da pandemia de covid-19 somada ao impacto da guerra entre a Rússia e a Ucrânia, bem como as incertezas políticas devido às eleições gerais no país que serão realizadas em outubro. Diante deste cenário desafiador, Rone Almeida, economista-chefe da i9Advisory, e Diego Condado, gestor da i9Capital, consultorias parceiras da GEBSAPrev, apresentam um panorama do que esperar para o segundo semestre de 2022. Acompanhe.

RISCO POLÍTICO

Risco político é a capacidade de uma determinada ação, como conflitos sociais, religiosos, étnicos, a corrupção, entre outros, impactar a economia e os mercados. Essa incerteza não é diferente dos riscos econômicos, de crédito ou até de desastres naturais. Todos esses aspectos acabam diminuindo o grau de previsibilidade quanto aos cenários projetados para um país e mundo. É justamente isso o que a guerra entre a Rússia e a Ucrânia tem representado para as economias.

“O conflito está aumentando, indiretamente, a tensão global sobre possíveis desdobramentos relacionados a ações que possam impactar os rumos da guerra, bem como das relações econômicas, como é o caso da possível adesão da Suécia e da Finlândia à Organização do Tratado do Atlântico Norte (Otan)”, destaca Rone. “Por outro lado, as sanções impostas à Rússia têm afetado diretamente a economia mundial, inclusive a do Brasil. Como a Rússia é um dos principais exportadores de commodities do mundo (petróleo e derivados, grãos agrícolas, fertilizantes etc.), os preços desses produtos aumentaram drasticamente no mercado global, causando mais inflação.”

Outro risco político que está no radar das economias é a tensão entre a China e Taiwan, uma vez que os chineses ameçam tomar a ilha à força, o que poderia dar início a uma nova guerra. “Essa tensão entre as nações aumenta a aversão ao risco, ou seja, os investidores e consumidores estão mais conservadores”, afirma Rone.

INFLAÇÃO NO MUNDO

Um dos principais efeitos da guerra entre a Rússia e a Ucrânia tem sido a alta da inflação por conta das sanções impostas à Rússia e aos outros países que se posicionam em favor dos Estados Unidos e da União Europeia. Com isso, a inflação está nas máximas históricas em praticamente todos os países ao redor do mundo. Além do conflito entre Rússia e Ucrânia, a pandemia de covid-19 teve um papel central nesta elevação, uma vez que as cadeias de produção globais foram desequilibradas por conta das medidas de isolamento e dos auxílios emergenciais e de crédito dados para assistir as famílias e estimular o consumo da população.

“Inflação elevada reduz drasticamente o poder de compra da sociedade. Por isso, ela é tão perigosa, pois é

como se estivéssemos tendo aumentos constantes de impostos, principalmente para as classes mais baixas” explica Rone. “A principal medida para combater a inflação tem sido a elevação da taxa básica de juros, no caso do Brasil, a Selic. Ou seja, a inflação reduz o poder de compra da sociedade e a Selic elevada encarece a tomada de empréstimos e a realização de investimentos. No curto prazo, as famílias consomem menos por conta da redução do poder de compra, o crédito fica mais caro, os empresários investem menos. O resultado de todo esse cenário é a redução do crescimento do PIB (Produto Interno Bruto). Por isso, é tão necessário combater o mais rápido possível a inflação.”

Assim como o Brasil, outras economias estão elevando suas taxas de juros, como é o caso dos EUA. Por lá, a realidade pode ser da maior alta dos últimos 22 anos, mesmo assim, não chega ao patamar brasileiro. No país a taxa Selic está projetada para atingir 13,75% no fim do ano, enquanto a expectativa norte-americana é encerrar 2022 com uma taxa de juros próximo a 4,00%. “Parece pouco comparado com a nossa realidade, mas para os Estados Unidos, o juro neste patamar é muita coisa, dado que o país conviveu na última década

com uma taxa de juros próximo de zero”, aponta o economista-chefe.

Rone acrescenta: “é esperado que o banco central norte-americano, o Federal Reserve, continue elevando a taxa de juros pelo menos até meados de 2023. No caso do Brasil, a expectativa é que o Banco Central pare de elevar o juro mais cedo do que em outras economias. Neste sentido, os mercados globais terão que se adaptar, pois com uma taxa de juros neste patamar, os Estados Unidos se tornam um grande receptor de recursos financeiros globais, o que pode acarretar a saída de capital de países emergentes, como é o caso do Brasil.

INVESTIMENTOS

Mas a inflação elevada pode ter seus benefícios no curto prazo, uma vez que os investimentos atrelados à Selic acabam performando em um ritmo mais acelerado. No entanto, Rone faz um alerta: “para o investidor, a inflação elevada gera oportunidades em ativos financeiros de renda fixa, entretanto, a renda variável acaba ficando mais prejudicada. No médio e longo prazo, estas questões, geralmente, se ajustam. Por isso, é importante sempre manter uma carteira bem equilibrada para conseguir maximizar o retorno de longo prazo.”

INVESTIMENTOS NA GEBSAPREV

A GEBSAPrev tem mantido a carteira de investimentos diversificada, priorizando fundos de renda fixa de crédito privado, que apresentam menor oscilação, e fundos que possam ganhar com a inflação elevada. Na renda variável, as alocações se mantêm próximo ao ponto neutro, sem realizar apostas direcionais. Já em fundos multimercados, as aplicações estão superiores ao objetivo, aproveitando o bom momento dessa classe.

“Para preservar o patrimônio dos participantes, estamos adotando uma gestão mais conservadora”, afirma Diego. “A carteira de renda fixa tem priorizado os investimentos em ativos de curto prazo e indexados à inflação, o que protege de um abrupto aumento de preços e que poderia levar a um choque de juros. A carteira de renda variável dá preferência a empresas que o mercado considera com maior potencial de valorização e ampla governança. Além disso, a carteira de ativos no exterior foi reduzida para que a GEBSAPrev tenha menor exposição aos mercados globais.”

ELEIÇÕES NO BRASIL

Além das implicações externas, o Brasil tem uma particularidade no segundo semestre que também pode pressionar a inflação, as eleições gerais em outubro. O pleito vai eleger um novo presidente da República, governadores dos estados, senadores e deputados federais, estaduais e distritais. “Dado o tamanho da incerteza sobre quem vence, quem serão os Ministros, como será a composição do Congresso, tudo pode acontecer, o que gera um ambiente de mais cautela para a economia do país”, pondera Rone. “Como as eleições estão muito polarizadas, isto pode acabar influenciando algumas atitudes extremas por parte dos candidatos, como promessas de medidas que possam comprometer as contas públicas, sendo esse tema a maior preocupação para a economia no segundo semestre e nos próximos anos.”

Educação financeira para casais

O casal Silvana Martins de Souza Froes, gerente de Folha de Pagamento GE Brasil, e Luiz Fernando Rocco Froes, diretor de Vendas GE Aviation, se conheceram no início dos anos 2000 ainda quando trabalhavam na GE Celma. A transição de colegas de trabalho para namorados e parceiros na vida só aconteceu em 2010, ano em que Luiz se mudou para os Estados Unidos após participar de um programa para formação de líderes. “Namoramos dois anos à distância e quando eu retornei para o Brasil, em 2012, decidimos morar juntos e começar a compartilhar os nossos planos de vida”, conta Luiz.



Um exemplo disso foi a adesão de Silvana à GEBSAPrev, em 2011, incentivada pelo companheiro, que já participava do plano desde 2006. “Ouvir o Luiz falar sobre todas as vantagens do plano, como a contrapartida da empresa, foi uma motivação. Juntos, identificamos que a GEBSAPrev seria um investimento importante para mim, assim como para nós no momento da aposentadoria”, lembra Silvana. “Consideramos que a GEBSAPrev será um complemento importante a outros investimentos que realizamos quando pararmos de trabalhar, seguindo o princípio básico da educação financeira que é diversificar o nosso capital”, completa Luiz.

O exercício realizado por Silvana e Luiz é indicado pelo personal financeiro e palestrante, Leandro Trajano. “É preciso muita conversa e alinhamento para identificar como o casal vai querer viver quando estiver em uma fase menos produtiva financeiramente, pois é uma grande dificuldade para a maioria das pessoas conseguir manter o padrão de vida sem a renda proveniente do trabalho ou com uma receita bem menor. Por isso, é muito importante que o investimento para a aposentadoria seja muito bem escolhido. O plano de previdência da GE, o GEBSAPrev, é um exemplo fantástico de investimento para a aposentadoria. Independente de tudo, você já tem 100% de rentabilidade, uma vez que a empresa patrocinadora



coloca uma contrapartida sobre o valor que você faz de contribuição. Quem tem essa possibilidade deve aproveitá-la.”

DIÁLOGO: FALAR DE DINHEIRO SEM MEDO

Não é apenas sobre os planos para a aposentadoria que o casal precisa conversar. “30% dos casais do Brasil não sabem quanto cada um da relação ganha. Não é obrigatório saber o quanto o parceiro ou parceira recebe mensalmente. Mas eu acredito que facilita muito o planejamento. A partir do momento que não se fala sobre dinheiro, não se sabe exatamente a realidade que o casal vive e muitos planos deixam de ser concretizados por conta disso”, alerta Leandro. “O diálogo abre um espaço de cumplicidade para que possam conquistar os objetivos em comum e os individuais, um contribuindo com o outro. Isso soa poético, mas é um comportamento importante para se evitar a infidelidade financeira, ou seja, esconder que fez um empréstimo, que utiliza um cartão de crédito secreto, entre outras coisas. A conversa é sempre a base de tudo em um relacionamento.”

Justamente, com muito diálogo que Silvana e Luiz têm vivido os últimos 10 anos. “Falar sobre dinheiro nunca foi uma barreira para nós, sabemos o quanto cada um ganha, pois acreditamos que quando compartilhamos

a vida com alguém, os dois trabalham por um objetivo comum. Então, todas as decisões financeiras que tomamos são em conjunto”, afirma Luiz.

O personal financeiro Leandro acrescenta que é possível fazer isso sem perder a individualidade de cada um. “Não é porque a pessoa está casada que ela tem que abandonar os sonhos individuais. É importante ter individualidade. Nesse sentido, o casal precisa entender as demandas e as prioridades de cada um. Quando eu estava fazendo meia maratona, uma nutricionista esportiva me perguntou qual o alimento que não poderia cortar da minha dieta? Eu respondi vitamina de banana. Quero ilustrar com esse exemplo que o mesmo pode ser feito entre o casal. No caso, eles devem identificar os gastos que cada um não pode cortar. A partir disso, se respeita essa despesa essencial para cada um, como a ida no salão de beleza, o futebol com os amigos etc., e se organiza o que será poupado, claro, além do que será destinado para pagar as despesas fixas da casa.”

Outro exercício que o especialista indica para os casais é para cada pessoa listar em um papel os cinco principais objetivos no curto, médio e longo prazo. Depois o casal troca o papel e analisa as metas. “Eles podem identificar que têm objetivos em comum. Neste caso, esses objetivos serão a prioridade como casal. Da mesma forma, os objetivos individuais de cada um também devem ser respeitados e planejados”, explica Leandro.

MAS QUAL É A FÓRMULA PARA A FELICIDADE?

Com objetivos mapeados, muitos casais ficam em dúvida como organizar as finanças e dividir os gastos. O personal financeiro explica que não existe um jeito certo. “Na verdade, a forma certa é aquela que funciona para o casal e essa dinâmica deve ser reavaliada com o passar do tempo, pois mudanças acontecem ao longo da vida. Por isso é importante conversar e manter o diálogo”, pontua Leandro. “Mas para quem não sabe por onde começar, o formato proporcional é bastante atrativo. Uma pessoa ganha R\$ 7.000,00 e a outra R\$3.000,00, as despesas serão divididas proporcionalmente ao que cada uma ganha, ou seja, a regra de 70%/30%. Outra dica é que o casal pode ter uma conta conjunta para ações em comum, como para o pagamento de despesas do dia a dia da casa.”

Luiz e Silvana afirmam que o formato que sempre deu certo para eles foi investir primeiro e gastar depois. “Quando eu morei nos Estados Unidos comecei a juntar

dinheiro e nunca mais parei. O hábito de poupar nos permitiu conquistar muitas coisas juntos, como comprar o nosso primeiro apartamento. Depois que tivemos a nossa filha (Fernanda), vendemos esse imóvel e investimos o valor e é com ele que pagamos o aluguel do apartamento que moramos atualmente. Sempre tivemos a disciplina de poupar, investir e viver com o que sobra”, conta Luiz. “É preciso começar a poupar e investir em algum momento da vida. Se você não fez isso até agora, não olhe mais para o passado e sim o que pode fazer para mudar esse comportamento. Comece a juntar de pouco em pouco. O importante é criar o hábito”, complementa Silvana.

FILHOS: O QUE MUDA NO PLANEJAMENTO

Como indicado pelo personal financeiro, é importante reavaliar a dinâmica financeira do casal de tempos em tempos e a chegada de um filho é um desses momentos. “Faça uma lista das despesas antes do filho e outra considerando que o filho já nasceu. Com isso, é possível ter mais clareza para fazer ajustes no orçamento nesse novo momento. Quando esse filho já estiver na primeira infância, é importante que ele participe do planejamento financeiro da família, começando a educação financeira desde cedo”, pondera Leandro.

Além de Fernanda, 8 anos, Luiz e Silvana têm o adolescente de 14 anos Miguel, que algumas vezes paga a pizza do fim de semana com o valor da mesada. “Damos uma mesada simbólica para eles e incentivamos que poupem para poder comprar algo ou fazer alguma atividade que tenham vontade, pois assim, vão entender a dinâmica que, às vezes, deixamos de fazer algo hoje para poder conquistar um objetivo bem maior no futuro”, conta Luiz. “Quando compartilhamos abertamente os objetivos da família, conseguimos pensar conjuntamente como cada um pode contribuir para realizar esses planos, sejam eles do casal, dos filhos ou de toda a família.”



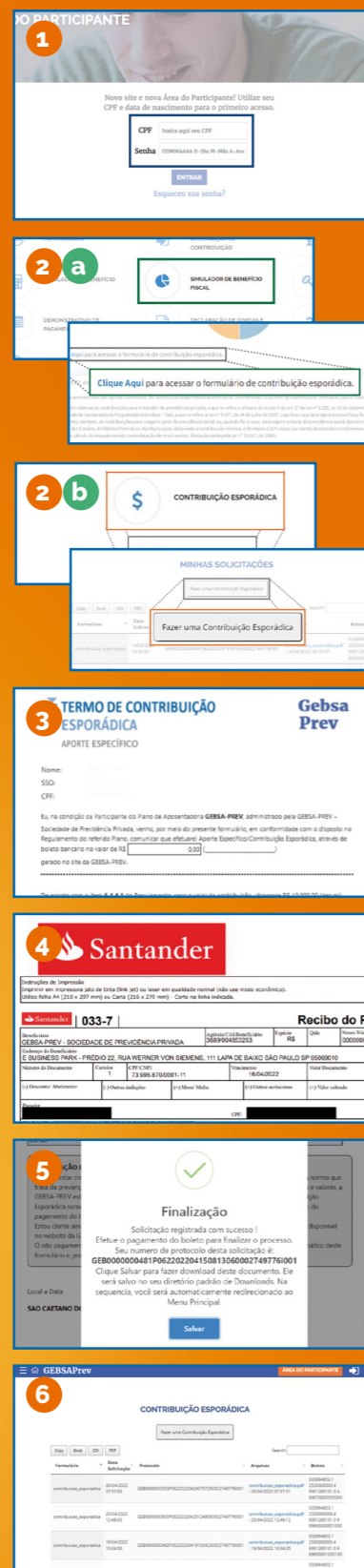
A família reunida: Luiz, Silvana, Fernanda e Miguel

Contribuição esporádica: faça totalmente pela Área do Participante

O jeito de fazer a contribuição esporádica nos planos GEBSA-PREV e GE Energia ficou mais fácil, rápido e seguro. Agora o processo pode ser realizado diretamente pela Área do Participante no site da GEBSAPrev.

No procedimento anterior, o participante apenas baixava o formulário na Área do Participante para preencher, depois escanear o documento e enviá-lo por e-mail para a GEBSAPrev. Mas agora, todas as etapas da contribuição esporádica podem ser realizadas na área restrita do site.

Confira passo a passo de como fazer a contribuição pela Área do Participante.



- 1** Acesse a **ÁREA DO PARTICIPANTE** com o seu login e senha.
- 2** Escolha entre as opções:
 - a** Na tela **Minha Conta**, clique em **Simulador de Benefício Fiscal**, caso queira simular os valores da sua contribuição e analisar a dedução de imposto de renda antes de realizar a contribuição esporádica. Depois da simulação, vá em **“Clique Aqui para acessar o formulário de contribuição esporádica”**.
 - b** Se você não quiser fazer a simulação, na tela **Minha Conta**, clique em **Contribuição Esporádica**. Depois, vá em **Fazer uma Contribuição Esporádica**.
- 3** Ao acessar o formulário de contribuição esporádica, preencha o **valor** que deseja fazer de **contribuição** e depois clique em **Assinar**. Para contribuições superiores a R\$ 10 mil reais, é necessário informar a origem do valor. Exemplo: bônus, salário, herança etc.
- 4** Um **boleto** será gerado com a mesma data da solicitação para o **pagamento da contribuição esporádica**.
- 5** Uma **mensagem de confirmação** da solicitação aparecerá na tela. Mas a **contribuição esporádica** só será realizada **após o pagamento do boleto**.
- 6** Na tela **Minha Conta**, no ícone **Contribuição Esporádica**, é possível consultar todo o histórico de contribuições realizadas.

Participantes ativos passam a utilizar ferramenta do HR Service para falar com a GEBSAPrev



Os participantes ativos dos planos GEBSA-PREV e GE Energia ganharam uma facilidade para enviar mensagens à GEBSAPrev. Desde o início de junho, eles podem utilizar a ferramenta do HR Service para abrir um chamado e conversar com a entidade.

Com isso, o e-mail gebsaprev@ge.com fica disponível para o atendimento dos aposentados e vinculados, participantes que não são mais funcionários das empresas patrocinadoras dos planos. O participante ativo que enviar um e-mail para gebsaprev@ge.com receberá uma mensagem automática informando sobre a mudança na plataforma de atendimento e as orientações de como abrir um chamado via HR Service.

Veja como abrir um chamado

- 1** Acesse o portal <https://onehr.ge.com/>
- 2** Clique em **Encontre ajuda aqui**
- 3** Depois, clique em **Benefícios**
- 4** Na sequência, escolha a opção **Alterações no Plano de Previdência Privada**
- 5** Preencha todos os dados da requisição e clique em **ENVIAR**

Previx atualizado e mais preparado para o atendimento

Previx, o assistente virtual de atendimento da GEBSAPrev, disponível no site gebsaprev.org.br e na Área do Participante, passou por uma atualização de conteúdo e de plataforma de gerenciamento.

Com isso, o assistente pode ajudar a esclarecer mais dúvidas e informações dos participantes de forma rápida e prática. “Além disso, representa uma redução de custos para o participante, pois a nova tecnologia utilizada para o gerenciamento da ferramenta de atendimento está totalmente integrada ao site”, destaca Wagner Chicorski, líder de Previdência da GEBSAPrev.

VOCÊ JÁ ENVIOU UM OLÁ PARA O PREVIX? VEJA COMO!

- 1.** Se você tem alguma dúvida ou deseja alguma informação sobre o seu plano, saldo etc., acesse gebsaprev.org.br.
- 2.** Clique na imagem do **robô Posso ajudar?** na lateral à direita.
- 3.** Escolha o plano ao qual faz parte e que deseja tirar dúvidas.
- 4.** Depois, clique nos temas indicados ou faça a pergunta diretamente na caixa de texto.
- 5.** Pronto, boa conversa com o Previx!



Política de atuação e governança

A GEBSAPrev está sempre atenta às boas práticas e normas do segmento previdenciário privado e um exemplo disso é o lançamento da **Política de Prevenção à Lavagem de Dinheiro e Combate ao Financiamento do Terrorismo**, que tem como objetivo consolidar os princípios e as orientações sobre os procedimentos seguidos pela entidade para evitar crimes desta natureza. A Política é aplicável à GEBSAPrev, assim como às empresas patrocinadoras e aos parceiros de negócios, isto é, fornecedores, clientes, entre outros.

A GEBSAPrev possui outras políticas de atuação, como a **Política de Privacidade**, que descreve como a entidade utiliza, reproduz, transmite, processa, arquiva, compartilha ou elimina os dados pessoais que coleta para gerenciar os planos de previdência, que priorizam a transparência, a ética e a boa governança corporativa.

PARA CONHECER A POLÍTICA

1. Acesse o site da GEBSAPrev gebsaprev.org.br.
2. Depois, clique em Planos.
3. Na sequência, em Documentos.
4. A Política de Prevenção à Lavagem de Dinheiro e Combate ao Financiamento do Terrorismo está disponível no fim da página. —



Junho Vermelho: reforça a importância de doar sangue

Dia 14 de junho foi celebrado o Dia Mundial do Doador de Sangue. Ao longo de todo mês, diversas campanhas de conscientização sobre a importância de doar sangue estão sendo realizadas pelo país, principalmente porque a maioria dos hemocentros estão com o estoque baixo, em consequência do frio em algumas regiões do Brasil, bem como devido à pandemia de covid-19.

Segundo o Ministério da Saúde, apenas 1,8% da população brasileira é doadora regular de sangue, ou seja, são pessoas que doam uma vez por ano. De acordo com **Mayara Santos**, líder de captação do Banco de Sangue de São Paulo do Grupo GSH, quem atender aos pré-requisitos pode doar sangue mais vezes ao ano. “Os homens podem doar de dois em dois meses, realizando até 4 doações ao ano. Já as mulheres, de três em três meses, o que dá em torno de 3 doações ao ano.”

No entanto, o que se vê é que muitas pessoas acabam doando sangue apenas quando algum familiar ou amigo próximo precisa. “É muito importante que os brasileiros criem a cultura da doação de sangue, pois muitos pacientes precisam receber sangue diariamente, seja para tratamentos oncológicos, traumas e até mesmo os bebês que nascem de forma prematura, e o ato de doar esporadicamente acaba não suprimindo a necessidade dos bancos”, afirma Mayara. “Quando uma pessoa doa sangue, ela salva até quatro vidas, porque podemos utilizar as hemácias, as plaquetas, o soro e o plasma, de acordo com a hemoterapia que o paciente está realizando.”



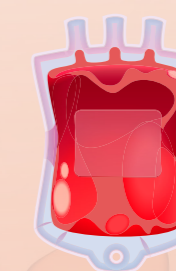
REQUISITOS BÁSICOS PARA DOAÇÃO DE SANGUE

- Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação seja realizada até os 60 anos (menores de idade precisam de autorização e presença dos pais).
- Estar em boas condições de saúde, sem qualquer sintoma de alguma doença.
- Pesar no mínimo 50 kg e ter dormido ao menos 6 horas na última noite.
- Não ter feito uso de bebida alcoólica nas últimas 12 horas.
- Após o almoço ou ingestão de alimentos gordurosos, aguardar 3 horas. Não é necessário estar em jejum. Na verdade, é importante estar bem alimentado para doar sangue, assim como beber bastante água desde o dia anterior à doação, o que é preciso evitar são alimentos gordurosos.
- Se fez tatuagem e/ou colocou piercing, aguardar 12 meses, exceto para região genital e língua, que é preciso esperar 12 meses para doar após a retirada.
- Em caso de diabetes, deverá estar controlada e não fazer uso de insulina.
- Se passou por endoscopia ou

ou qualquer outro procedimento endoscópico, aguardar 6 meses.

- Não ter tido Doença de Chagas ou Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).
- Aguardar 10 dias para doar após cessarem os sintomas de gripe e/ou resfriado.
- Esperar 48h para doar caso tenha tomado a vacina da gripe, desde que não esteja com nenhum sintoma.

“Além disso, quem toma alguma medicação de uso contínuo, é indicado entrar em contato com o banco de sangue para confirmar se o remédio impede a doação, pois esse é um dos maiores fatores de impossibilidade de doação”, alerta Mayara.



BANCO DE SANGUE DO GRUPO GSH

O ato de doar sangue é totalmente seguro e as instalações dos Bancos de Sangue do Grupo GSH têm o selo Covid Free de Excelência por manter as melhores práticas de prevenção e enfrentamento à pandemia de covid-19. Consulte o site doesanguedoevida.com.br para verificar as localidades e horários de atendimento em diversas regiões do Brasil, e seja um doador de sangue frequente! —

Aposentados: prova de vida digital é obrigatória

A Prova de Vida digital de aposentados da GEBSAPrev deve ser realizada ao longo de agosto e setembro. O procedimento é obrigatório e ajuda a entidade a garantir mais segurança ao pagamento do benefício de aposentadoria. Se o aposentado não realizar a prova de vida, deixará de receber o benefício mensalmente.

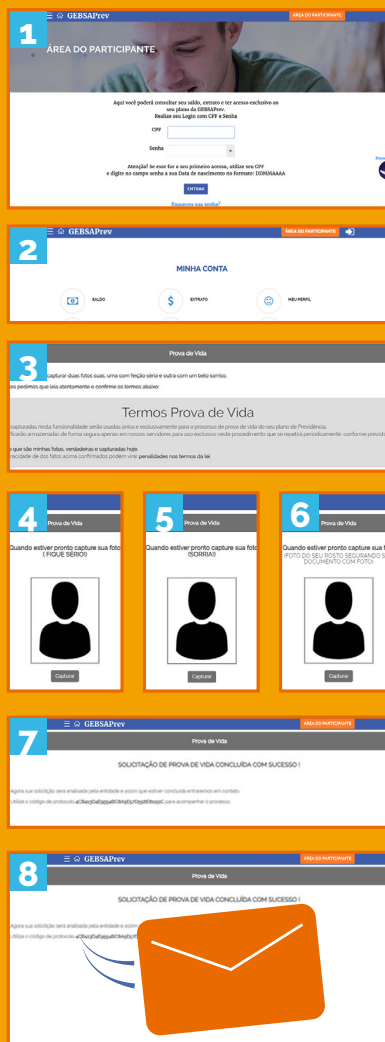
Efetuada por meio da Área do Participante, que pode ser acessada pelo navegador do computador, tablet ou celular, a Prova de Vida vai capturar fotos do rosto do aposentado em três etapas. Para quem já realizou o procedimento em 2021, terá uma etapa a menos, não será necessária a captura da imagem segurando um documento com foto.

— EVITE A SUSPENSÃO DO BENEFÍCIO: FAÇA A PROVA DE VIDA DIGITAL

1. Acesse a **Área do Participante** com seu login e senha.
2. Na tela **Minha Conta**, clique em Prova de Vida Digital
3. Leia atentamente as condições para a realização da Prova de Vida digital e clique em **Aceitar Termo**.
4. Siga as instruções para **capturar uma foto séria** e clique em **Prosseguir**.
5. Depois, **capture uma imagem sorrindo** e clique em **Prosseguir**.

Se você já realizou a prova de vida digital em 2021, pule para o passo 7.

6. Na sequência, capture uma foto segurando seu documento com foto (RG ou CNH) e clique em **Finalizar**.
7. Você **visualizará um protocolo** para acompanhar o processo de Prova de Vida digital e a regularização cadastral.
8. Um e-mail de confirmação sobre a conclusão da sua Prova de Vida será enviado **em até 2 dias úteis**.



DICAS PARA CAPTURAR SUA FOTO

- a. Se estiver no celular ou tablet, segure firme como se fosse tirar uma *selfie*, ou seja, uma foto com a câmera frontal, e centralize o seu rosto no círculo.
- b. Tente não tirar o rosto do círculo. Caso isso aconteça, terá que começar o processo novamente.
- c. Se precisar, peça ajuda e utilize a câmera traseira do tablet ou do celular para fazer a captura da imagem. Neste caso, é como se alguém estivesse tirando uma foto sua.

