

# INVISTA

Edição 20  
OUT/NOV/DEZ  
2022

**Gebssa  
Prev**

# 2023

Consultores da GEBSAPrev  
apresentam a expectativa para os indicadores  
econômicos e investimentos no próximo ano.

## EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Visita à GE Celma e palestra  
sobre finanças pessoais

## INSPIRAÇÃO

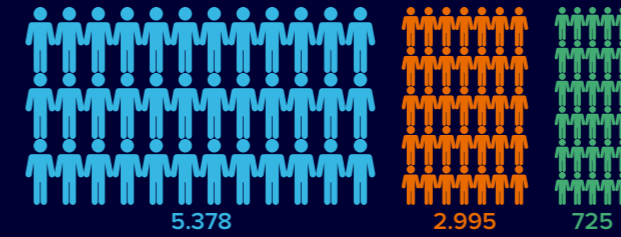
Aposentado fala como manteve  
a disciplina para poupar

## VIVER BEM

Dicas para gerenciar bem  
o seu tempo

Outubro 2022

POPULAÇÃO TOTAL: 9.098

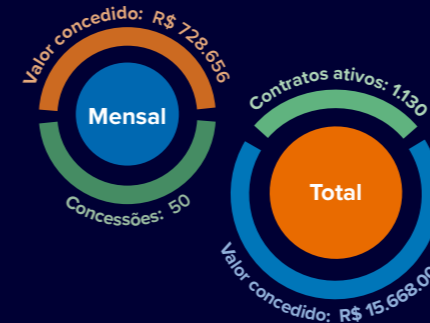


Ativos	815.778	Vinculados	811.713	Aposentados	417.293
--------	---------	------------	---------	-------------	---------

MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA

Entrada (Valores em R\$ Mil)	
Aporte participante	34.927
Aporte patrocinadora	37.658
<b>Total</b>	<b>72.586</b>
Saída (Valores em R\$ Mil)	
Renda mensal	37.703
Pagamento único	24.659
<b>Total</b>	<b>62.363</b>

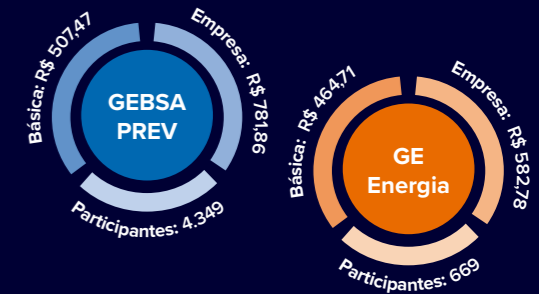
EMPRÉSTIMO



RENDA MENSAL MÉDIA



CONTRIBUIÇÃO MÉDIA CONTRIBUTUINTES



DADOS DE OUTUBRO 2022

DESPESAS ADMINISTRATIVAS

3.257 (Valores em R\$ Mil)

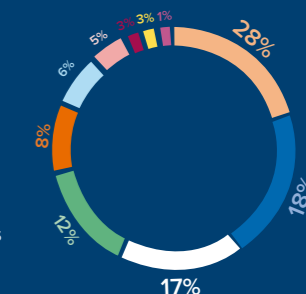
- Serviços de terceiros
- Pessoal e encargos
- Gerais
- Tributos



ATENDIMENTOS

TOTAL: 587

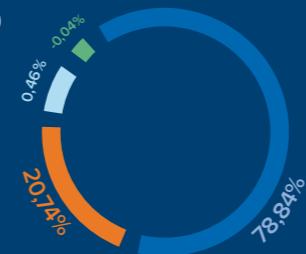
- Desligamento
- Acesso ao site
- Empréstimo
- Aposentadoria
- Contribuições
- Outros
- Portabilidade
- Informe de Rendimentos
- Campanhas
- Investimento



COMPOSIÇÃO PATRIMONIAL

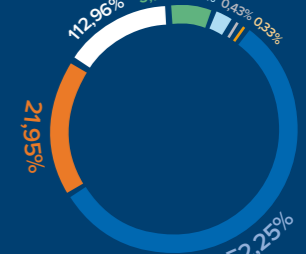
2.085.568 (Valores em R\$ Mil)

- Benefícios a conceder
- Benefícios concedidos
- Fundos
- Superávit/déficit



PATRIMÔNIO POR PERFIL

- Moderado
- Conservador
- Agressivo
- Superagressivo
- Superconservador
- Renda vitalícia
- Aviation



GALAPAGOS CAPITAL INCORPORA GRUPO I9

A i9Capital e i9Advisory consultorias parceiras da GEBSAPrev no gerenciamento dos planos foram incorporadas ao grupo Galapagos Capital. Com a incorporação, a i9Capital tornou-se *Galapagos Investment Solutions* e segue dedicada à gestão de recursos por meio de fundos exclusivos. Já a i9Advisory, permanece com o mesmo nome, atuando com a prestação de consultoria de investimentos para clientes institucionais e *family-offices*. A incorporação disponibiliza serviços mais completos e um time robusto de suporte, com economistas locais e globais, além de profissionais com expertise na gestão de produtos alternativos.

SUMÁRIO

**3**  
 GEBSAPrev em Números

**4**  
 Educação Financeira

**6**  
 Capa

**8**  
 Inspiração

**10**  
 Viver Bem

**12**  
 Seu Plano

EDITORIAL

Um novo ano vem aí

**N**esta edição, veja matérias que contribuem para organização das finanças, como utilizar o 13º salário e aprender a otimizar o tempo. Além disso, acompanhe a entrevista com o aposentado Leonardo Tadeu Fonseca Borges, que atuou mais de 36 anos na GE Healthcare.

Boa leitura! —

O que você quer levar de 2022 para 2023?

**F**INALIDADE  
**S**OLICITUDE  
**P**LANEJAMENTO  
**P**OUANÇA  
**R**ESILIÊNCIA  
**S**ONHOS

Nós, da GEBSAPrev, queremos que você mantenha seus objetivos, tenha disposição para planejá-los, poupando e superando as dificuldades. Assim, é possível realizar sonhos no futuro.

**Bóas festas para você e seus entes queridos.**

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 *Invista* 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 Carraresi **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.



# Como **organizar** as finanças pessoais

**N**os dias 17 e 18 de novembro, a GEBSAPrev realizou uma visita na patrocinadora GE Celma, no Rio de Janeiro. Além de apresentar e detalhar mais sobre os planos de aposentadoria, a visita foi uma oportunidade para os participantes ou funcionários que ainda não aderiram aos planos compreenderem as regras, facilidades e as vantagens de formar uma reserva financeira para o futuro. “Na planta da GE Celma, os colaboradores atuam em turnos, o que dificulta o contato com o time da GEBSAPrev que trabalha em horário comercial. Desta forma, entendemos que o atendimento presencial é importante, pois conseguimos tirar as dúvidas em tempo real”, destaca Dayane Nascimento, Analista da GEBSAPrev. “Com o apoio da Líder de Produção, Geisa Monteiro, conseguimos atender mais de 50 funcionários.”

Durante a visita também foi transmitida ao vivo a palestra do personal financeiro, Leandro Trajano. O especialista deu dicas de planejamento financeiro, investimentos, finanças pessoais e muito mais. “Foram momentos incríveis ao longo da visita do time da GEBSAPrev na planta, no qual tivemos a oportunidade de entender melhor sobre finanças pessoais, bem como falar mais sobre o nosso plano de previdência e todos os seus benefícios” afirma Fernanda Castoldi, HRM Aerospace da GE Celma. “É muito significativo mostrar para as pessoas o quanto importante é cuidar das finanças pessoais e ver que cada vez mais elas se preocupam com o tema, devido ao cuidado que empresa tem com os colaboradores.”

A palestra *Como organizar as finanças pessoais* também foi transmitida para todos os participantes dos planos GEBSAPrev, registrando um público online e presencial de cerca de 200 pessoas. Acompanhe algumas dicas de como usar o 13º salário apresentadas pelo especialista Leandro Trajano e comece 2023 mais organizado financeiramente.

1 Se você está endividado, o melhor a fazer é priorizar a quitação delas, começando por aquelas que possuem juros maiores.

“Se for uma dívida que está parada há muito tempo, por exemplo, no valor de R\$50 mil reais, e a pessoa só terá R\$3 mil para pagar, sem condições de negociá-la e quitá-la no decorrer dos meses, não vale a pena usar o valor do 13º, pois será como uma gota no oceano. Mas se for uma dívida regular, como um empréstimo pessoal, ou cheque especial, é muito interessante usar a quantia do 13º salário para reduzir o valor da despesa”, recomenda Leandro.

2 Para as pessoas que estão equilibradas financeiramente, mas que não costumam poupar, o 13º salário é uma excelente oportunidade para começar a guardar dinheiro, iniciando uma reserva de emergências. Para quem já tem um valor para imprevistos, a dica é ampliar o saldo.

“Pense em constituir uma reserva que compreenda, pelo menos, 6 meses das despesas mensais, esse é um dinheiro para que se possa ter mais tranquilidade em determinadas

situações da vida, como ficar desempregado, uma doença familiar etc., e não seja necessário pegar um empréstimo”, explica o personal financeiro.

3 Para quem já tem uma reserva de emergência composta e tem o hábito de poupar, esse dinheiro pode ser utilizado para o planejamento de planos futuros, como a troca de um carro, uma viagem de férias, festa, ou até mesmo utilizar para fazer um aporte extra no plano de previdência, como o da GEBSAPrev.

“Muitas pessoas se preocupam em investir quando estão endividadas. Mas, neste caso, o melhor a se fazer é o planejamento financeiro para sair do endividamento”, afirma Leandro. “Vejo frequentemente pessoas que não possuem uma reserva de emergências e querem investir em ações ou em bitcoins, mas é preciso ter a consciência de que o primeiro investimento não é aquele que se busca rentabilidade, mas sim o que podemos ter rápida liquidez, isto é, ele possa retornar rapidamente em suas mãos diante de alguma emergência.”

## MAPEAMENTO FINANCEIRO

Uma forma de identificar em qual cenário você se encontra é realizando o mapeamento financeiro, que consiste em:

- 1 Entenda a sua receita, ou seja, quanto você ganha por mês, se tem alguma renda extra, além do salário pago pela empresa que trabalha e outros eventuais benefícios.
- 2 Com isso em mãos, faça o levantamento de suas despesas, classificando-as entre fixas, como a taxa do condomínio, a mensalidade da escola, a internet etc., e as variáveis como contas de água, luz, supermercado, entre outras.

“O detalhamento criterioso com a realização de uma planilha e não apenas anotações mentais é fundamental para se ter a clareza do orçamento familiar”, destaca o personal financeiro. “Ao cruzar a receita com as despesas é possível ter a compreensão sobre a capacidade para poupar e investir.”

- 3 No site do especialista <http://planilha.leandrotrajano.com/planilha> você pode se cadastrar e receber um modelo de planilha para começar a mapear sua vida financeira em 2023.

“Um dos grandes destruidores de sonhos é a falta de entendimento entre o que é um desejo e uma necessidade. Por exemplo, uma pessoa que quer perder peso, mas não vai para academia porque a mensalidade é muito cara. Neste caso, o desejo é ir para academia, mas a necessidade é sair da vida sedentária. Então basta ela colocar um tênis e ir para rua fazer uma caminhada ou correr, não precisa ir para academia para se exercitar. É preciso compreender que, em muitos casos, as necessidades são mais importante do que os desejos. Se uma pessoa quiser sempre priorizar os desejos, ela pode se enrolar financeiramente porque os desejos tendem a custar mais caro do que as necessidades”, alerta Leandro. “Com esse discernimento, fica mais fácil organizar as despesas e fazer as escolhas corretas, deixando de lado o famoso ‘eu mereço’. O que você merece é poupar, começar a investir e cuidar do seu futuro.”



# O que esperar para

# 2023

O cenário econômico para o próximo ano ainda se mostra desafiador tanto para o Brasil quanto para as principais economias mundiais que ainda sofrem com os impactos da pandemia e do conflito entre Rússia e Ucrânia, que perdura há 10 meses. Portanto, fazer previsões também é um desafio, uma vez que diversas variáveis influenciam os rumos da economia e dos investimentos. Por isso, preparamos uma análise com o apoio de Rone Almeida, economista-chefe da i9Advisory, e Diego Condado, gestor da Galapagos Investment Solutions, consultorias parceiras da GEBSAPrev, para apresentar pontos de atenção e que são termômetros para economia, bem como para as previsões em relação aos investimentos.



## NOVO GOVERNO

A **PEC da Transição**, que tem como objetivo principal assegurar o pagamento de R\$ 600 do Bolsa Família (atual Auxílio Brasil), e outros programas sociais anunciados no programa do novo Governo.

### CENÁRIO ECONÔMICO

A PEC da Transição afeta as expectativas de inflação e crescimento do país, uma vez que aumenta a incerteza da economia, gerando mais inflação e menos crescimento.

### INVESTIMENTOS

Os investidores já esperavam um descumprimento do teto de gastos para 2023, independente de quem ganhasse a eleição. Todavia, a PEC da Transição apresentada, inicialmente, trouxe valores bem acima do esperado, contemplando gastos não só do Auxílio Brasil, mas também de outras promessas de campanha. Com isso, os ativos financeiros sofreram reprecificação negativa, e, se o país continuar neste ritmo de gasto elevado, os ativos podem piorar ainda mais em 2023. Por outro lado, vale destacar que o novo governo não possui uma base tão forte de parlamentares no Congresso Nacional, portanto, uma PEC mais realista não é descartada pelo mercado financeiro.

## PIB, INFLAÇÃO E TAXA SELIC

Com o **crescimento acelerado do PIB** (Produto Interno Bruto), o mercado financeiro revisou para cima as expectativas de inflação, tanto para 2022 quanto para 2023. **A queda na taxa de desemprego do país** para 8,3% em outubro, o menor nível desde 2014, também influenciou as previsões do índice, pois no Brasil, essa taxa de desemprego é considerada pleno emprego, o que acaba pressionando cada vez mais a inflação por aumentar o consumo.

### CENÁRIO ECONÔMICO

Com isso, a expectativa é de que a inflação siga acima de 5,00% em 2023. Por outro lado, é esperado que o PIB desacelere e a economia brasileira cresça abaixo de 1,00% no próximo ano. Em 2022, a projeção de crescimento do PIB é de acima de 3,00%. É certo que a Selic permanecerá em 13,75% ao fim de 2022. Para 2023, espera-se que a taxa básica de juros termine o ano acima de 11,75%, com cortes somente no fim de 2023.

Para a economia como um todo, uma Selic nesse patamar é ruim, pois desincentiva os investimentos produtivos, em infraestrutura e projetos inovadores de longo prazo, estagnando o crescimento e o desenvolvimento do país.

### INVESTIMENTOS

Já para os investimentos em ativos, a taxa básica de juros elevada é excelente, pois o investidor pode conseguir um melhor retorno com um risco menor, dado que o ativo livre de risco, o CDI, rentabiliza em um patamar elevadíssimo. Por outro lado, investimentos com mais risco como ações, títulos públicos e privados de longo prazo, acabam sofrendo com a Selic alta, pois boa parte do capital investido prefere ficar no CDI. No caso de ações, a taxa de juros elevada aumenta o custo do capital das empresas, reduzindo as margens de lucro e, conseqüentemente, o crescimento.

## ECONOMIA MUNDIAL

O mundo está enfrentando **uma forte desaceleração econômica**, com alta probabilidade de se transformar em uma recessão ao longo de 2023. A taxa básica de juros nos Estados Unidos já está em um patamar bastante elevado para os níveis norte-americanos, atualmente em 3,75% - 4,00%. Para o final de 2022, a expectativa é de que a taxa de juros fique entre 4,25% e 4,50% - nos EUA, diferentemente do Brasil, se trabalha com uma banda de juro, que delimita uma taxa de juros mínima e máxima. Em 2023, a previsão é de que a taxa de juros nos EUA atinja um patamar acima de 5,00% e permaneça por todo o ano neste nível. No melhor cenário, é possível que haja cortes de juros no último trimestre de 2023.

### CENÁRIO ECONÔMICO

Nas últimas décadas, o Brasil tem se descolado do mundo em termos de crescimento. O mundo cresceu fortemente por mais de 10 anos seguidos, enquanto, o país permaneceu, praticamente, no mesmo patamar. Agora, a situação se inverteu. O mundo enfrenta uma forte desaceleração e a economia brasileira apresenta um crescimento moderado. Entretanto, inflação e juros alto no mundo pressionam o Banco Central brasileiro a manter a Selic elevada. Além disso, a inflação alta no mundo reduz o poder de compra da população, uma vez que os salários, muitas vezes, não conseguem acompanhar a evolução do índice. Com um menor poder de compra, o consumo da população é reduzido no médio prazo, enfraquecendo o crescimento da economia.

### INVESTIMENTOS

Como o mundo ainda está em processo de subida de juros, os ativos de risco, como os títulos privados e as ações globais ainda podem sofrer impactos negativos, não há uma boa perspectiva para o curtíssimo prazo. Todavia, é importante ressaltar que o mercado financeiro é extremamente dinâmico. Se por um lado, o cenário é pessimista no curto prazo, por outro, pode ser uma excelente janela de oportunidade no longo prazo, dado que os preços estão em patamares historicamente baratos.

## INVESTIMENTOS NA GEBSAPREV

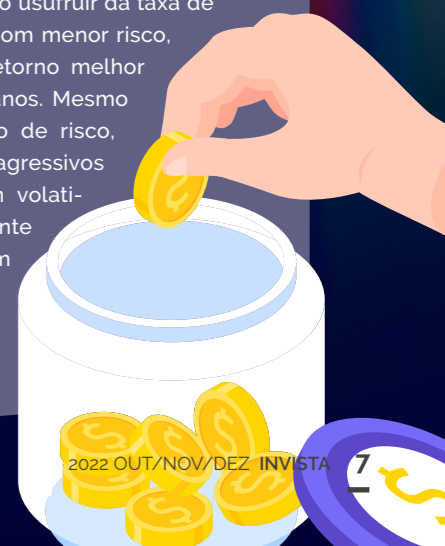
**Ao longo de 2022**, os perfis de investimentos da GEBSAPrev apresentaram alta volatilidade, com os perfis mais conservadores se beneficiando da Selic mais elevada. Os perfis mais agressivos também apresentaram retornos mais atrativos quando comparados com anos anteriores. No entanto, por possuírem uma parcela significativa em ativos com maior risco agregado, como ações e investimentos no exterior, o retorno ficou abaixo dos perfis mais conservadores.

**Para 2023**, a expectativa é positiva para todos os perfis. Os mais conservadores continuarão se beneficiando da alta taxa de juros, enquanto os mais agressivos, além da contribuição da Selic elevada, podem se beneficiar de ativos que hoje estão bem depreciados, e que no médio e longo prazo podem apresentar excelente recuperação de preços.

### FUTURO

Na tomada de decisão sobre investimentos, é sempre importante olhar um horizonte de médio e longo prazo. A mesma lógica vale para a decisão da troca de perfil de investimentos. Por isso, sempre observe o prazo que pretende utilizar o dinheiro investido para escolher o perfil de investimento.

Nesse sentido, a GEBSAPrev revisa anualmente a **Política de Investimentos** para se adequar às novas situações de mercado e exigências legais dos órgãos reguladores. Em 2023, a principal mudança na Política será a redução de risco para todos os perfis de investimentos, buscando otimizar o retorno dos participantes dos planos. Com isso, os investimentos poderão usufruir da taxa de juros elevada com menor risco, obtendo um retorno melhor nos próximos anos. Mesmo com a redução de risco, os perfis mais agressivos ainda possuem volatilidade, justamente para buscarmos um maior retorno no longo prazo. ■



## Mais de 36 anos de GE: planejamento e tranquilidade na aposentadoria

**L**eonardo Tadeu Fonseca Borges, 60 anos, acabou de se aposentar após mais de 36 anos de trabalho na GE.

Foram quatro anos atuando como técnico em eletrônica na fábrica de disjuntores em Contagem (MG). Em 1990, migrou para a divisão, à época, chamada de Sistemas Médicos, realizando atendimentos em campo. A partir de 2015, assumiu as posições de RTE e depois de Lead Online Engineer, prestando atendimentos de forma remota, bem como dando suporte ao time de campo na GE Healthcare. Permaneceu nesta última função até a sua aposentadoria no início de dezembro deste ano."

Leonardo cursou Engenharia Elétrica com ênfase em eletrônica, além de realizar diversos treinamentos oferecidos pela empresa. "Foram 36 anos e meio de companhia. Eu

trabalhei com quase todas as modalidades de equipamentos de diagnóstico por imagem, com exceção de ressonância magnética. A GE é uma empresa muito boa. Ela exige muito, mas também investe no funcionário, proporcionando diversas especializações. Sempre me senti muito acolhido e feliz", conta o recém-aposentado.



### GEBSAPREV E A APOSENTADORIA

Com muita disposição pela frente, Leonardo planejou inicialmente se aposentar aos 62 anos, no entanto, surgiu a oportunidade para antecipar esse projeto e ele resolveu abraçar a ideia, afinal, já estava aposentado pelo INSS desde 2019 e fazia parte da GEBSAPPrev desde 1994. "Todos os meus colegas na época viram vantagem em aderir ao plano, assim como eu. É muito difícil fazer uma poupança por conta própria, isto é, manter a disciplina de guardar o dinheiro mensalmente. E essa reserva é um complemento importante para essa fase que eu comecei a viver agora, principalmente para me ajudar a manter o meu padrão de vida."

De família humilde, mãe e pai sem formação universitária, o recém-aposentado da GEBSAPPrev conta que teve bons exemplos dentro de casa para lapidar o seu perfil poupador. "Meu pai atuava como contador, sempre foi uma pessoa muito precavida, tinha todos os gastos anotados na ponta do lápis para manter a saúde financeira e não faltar nada para a família, que era grande. Eu aprendi

com ele a controlar os meus gastos, pois trabalhei no escritório dele. Foi meu primeiro emprego", lembra Leonardo. "Também aprendi com a minha mãe. Ela arriscava mais, mas não de forma irresponsável. Planejava as viagens, a reforma da casa, a compra de um carro novo sempre com muita segurança."

Casado com a Delza e pai de Victor Augusto, 28 anos, e Lucas, 21 anos, o aposentado busca repassar para a família a importância de se planejar para o futuro. O filho mais velho é arquiteto e trabalha de forma autônoma. Com isso, Leonardo incentiva a formação de uma previdência privada. "Sempre gostei de pensar nesse assunto, mas vejo que para os jovens de hoje em dia, e, principalmente, porque vivemos em uma outra realidade totalmente diferente da qual eu vivenciei com os meus pais, é mais difícil a compreensão da importância de se planejar para o futuro. Tenho conversas frequentes com meus filhos porque não quero que eles fiquem desamparados, afinal, o futuro do INSS é bem incerto. Nesse sentido, a palestra do Leandro Trajano ajudou muito para eu ter novos argumentos. O especialista foi muito didático, claro e fez analogias próximas de nossa realidade."

Para saber mais sobre a palestra do pessoal financeiro, Leandro Trajano, leia a matéria nas páginas 4 e 5 desta edição.

Os planos para a aposentadoria de Leonardo ainda estão sendo traçados. Como ele sempre trabalhou na área técnica, está pensando em arriscar novos caminhos. "Ainda não sei o que vou fazer nessa nova fase, mas quero ajudar a minha esposa em sua empresa de vendas de convênios médicos, pois ela trabalha sozinha", afirma. "Posso me permitir essa pausa porque eu me planejei financeiramente para esse momento. Por isso, que eu considero a GEBSAPPrev tão importante, porque o futuro chega para todo mundo e rápido. Não é papo de velho, é a realidade. Temos que multiplicar essa conscientização. Quem ainda não aderiu ao plano, faça o quanto antes, é uma excelente oportunidade para poupar com disciplina e depois viver uma terceira idade saudável, proveitosa e precavida." —



Leonardo Tadeu com a esposa Delza, os filhos Victor Augusto e Lucas.

# Como usar bem o seu tempo



**T**empo é dinheiro. Certamente, você já ouviu esta frase. Mas já parou para pensar o que há em comum entre uma boa gestão do tempo e uma vida financeira saudável? O planejamento.

“Tanto o dinheiro quanto o tempo são recursos que dispomos para fazer algo. Por isso, é preciso fazer uma boa gestão do dinheiro para que sejamos capazes de realizar algo com ele, bem como precisamos gerenciar bem o tempo para que não sejamos escravos das demandas, dos compromissos e das responsabilidades”, aponta Sergio Guimarães, publicitário, coach, palestrante, escritor e designer instrucional. “Ao administrar bem o tempo, as pessoas passam a ser mais produtivas no trabalho, assim como também passam a ter o tempo discricionário, ou seja, tempo disponível para cuidar de si, da saúde e para todas as necessidades da vida.”



Acompanhe a entrevista com autor do livro O Método Einstein de Administração do Tempo e saiba mais como gerenciar bem o seu tempo.



## COMO GERENCIAR BEM O TEMPO E LIDAR COM AS ATIVIDADES QUE FOGEM DA ROTINA?

A renda mensal é possível aumentar, enquanto o tempo não. Ou seja, um dia tem vinte e quatro horas. Jamais teremos um dia com trinta e seis horas. Por isso, a única alternativa é usar bem o tempo agora e para isso é preciso fazer um planejamento. Qual é a recomendação que todo consultor financeiro dá? Que é preciso disponibilizar parte da renda para o futuro, colocando em aplicações, como o plano de previdência da GEBSAPrev. A outra parte é reservada para as despesas no dia a dia. E outra parcela do dinheiro deve ser destinada a formação de uma reserva para emergências. Mas você deve estar se perguntando o que isso tem a ver com a administração do tempo? Tudo, pois na hora de gerenciar o seu tempo o raciocínio tem que ser o mesmo.



É preciso reservar uma parte do tempo para gerar resultados para o futuro, isto é, todas aquelas atividades que você faz hoje, que vão gerar um impacto para você amanhã, daqui um mês, daqui um ano, daqui cinco anos, como, por exemplo, fazer uma graduação ou uma pós-graduação, construir uma casa etc.



A outra parte do tempo, evidentemente, vai ser consumida com as demandas do dia a dia. Aqui a recomendação é organizar o tempo por meio de uma agenda, pois o erro que muitas pessoas cometem é confiar apenas na memória. Muitas pessoas não usam agenda porque dizem que ela aprisiona. Pelo contrário, com uma agenda bem planejada, você tem maior controle do seu dia, maior clareza dos objetivos, dos compromissos e isso faz com que a vida fique mais leve. Manter o registro somente na cabeça acaba deixando a mente muito ocupada, pressionada a não esquecer de fazer nada. Por isso, afirmo que a agenda liberta, tornando a vida mais confortável e organizada.

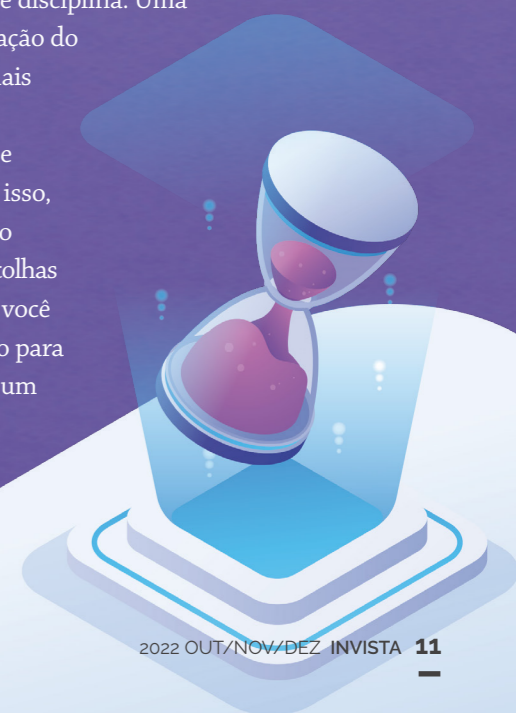


Quando se tem uma agenda, no planejamento do dia, é importante sempre deixar um tempo sobrando, que seria como a reserva financeira para emergências. Aqui, o tempo extra será dedicado para possíveis imprevistos, ou seja, alguma coisa que aconteceu fora do cronograma diário.

O que temos que perceber é que quando planejamos o nosso dia com antecedência, os imprevistos acontecem com menos frequência, porque, muitas vezes, a grande maioria dos imprevistos são decorrentes de um projeto que você largou pela metade, ou que atrasou a entrega pelo fato de não ter planejado bem a rotina para que ele fosse concluído. Com o planejamento de um tempo livre, se houver algum dia que não haja imprevistos, aproveite para adiantar um projeto ou curtir a família mais cedo.

## QUAIS SÃO OS VILÕES DA GESTÃO DO TEMPO?

- A protelação é um vilão clássico da administração do tempo. As pessoas protelam o curso de inglês, os cuidados com a saúde, entre outros. Esta procrastinação pode gerar um transtorno que vai demandar um tempo que poderia estar sendo usado para outra coisa.
- A desorganização do ambiente, porque quanto mais bagunça existir ao redor, maior será o tempo desperdiçado para procurar as coisas.
- Falar sim para todo mundo, isto é, está sempre disponível. Esse é um cuidado necessário no ambiente de trabalho e na vida pessoal. Na prática, dizemos muito pouco não. Experimente falar sim, mas negociando o tempo que será demandado para a atividade, fazendo com que ele caiba na organização da agenda.
- Não aceitar que o tempo é limitado. Ninguém tem tempo sobrando, sempre falta tempo para todo mundo. Mas é preciso entender que nós temos tempo suficiente para fazer muita coisa ao longo do dia, desde que haja planejamento e disciplina. Uma boa administração do tempo nada mais é do que saber fazer escolhas e renúncias. Por isso, esteja satisfeito com as suas escolhas e entenda que você não terá tempo para fazer tudo em um dia. —



# Descomplicando a Previdência: segundo vídeo está no ar!



**A** série de vídeos Descomplicando a Previdência, do canal da GEBSAPrev no YouTube, tem um novo vídeo. Agora a personagem é a Maripoupa, que tem como pilar o tema poupar, e vai falar sobre como aderir aos planos de previdência da GEBSAPrev e quais são as vantagens deste benefício.

Se você ainda não assistiu ao primeiro da série – O que é a previdência privada e quais são os seus benefícios –, ele também está disponível no canal da entidade no YouTube e tem como personagem o Fernando.

O próximo vídeo da série será estrelado pela Iveste e vai abordar sobre os perfis de investimentos. Fique ligado. Juntos, vamos descomplicar a previdência! —



## Aposentados GE Energia: começa em janeiro a Campanha de Alteração de Formas de Recebimento



**A**o longo de todo o mês de janeiro de 2023, os aposentados do plano GE Energia podem alterar a forma de recebimento do benefício de aposentadoria. A mudança é solicitada via formulário, que está disponível na Área do Participante.

Para encontrar o formulário, siga o passo a passo.

	<p><b>1</b> Acesse a <b>Área do Participante</b> com seu login e senha.</p>		<p><b>3</b> Escolha o formulário <b>GE ENERGIA – Formulário de Alteração de Recebimento de Benefício (Janeiro e Agosto)</b></p>
	<p><b>2</b> Na tela <b>Minha Conta</b>, clique em <b>Formulários</b></p>		<p><b>4</b> Preencha o documento, assine e envie para <b>GEBSAPrev</b> pelo e-mail <b>gebsaprev@ge.com</b> até <b>31/01/2023</b>.</p>

Após a alteração, o **novo valor** do benefício será calculado pela GEBSAPrev e passa a valer a **partir de fevereiro de 2023**. Em breve, você receberá mais informações por e-mail e pelo site da GEBSAPrev, fique ligado!