

# Jornal AMANHÃ

EDIÇÃO 73 | ABRIL - JUNHO 2019

 Clique para ler a matéria



CONHEÇA JULIANA, JOÃO E PEDRO! 

## SEU BOLSO:

TÁ NO VERMELHO?  
A GENTE CONTA COMO  
SAIR DESSA!

PÁG. 3 

## BEM-ESTAR:

CHOCÓLATRAS,  
SEGUREM-SE!

PÁG. 6 

## Lazer:

QUATRO DESTINOS  
DE DAR ÁGUA  
NA BOCA!

PÁG. 7 

## PALAVRA FINAL:

KYRA GRACIE: MUITO ALÉM  
DE MUSA DO JIU-JITSU

PÁG. 8 

O saldo de conta de seu Plano de Aposentadoria é aplicado e rentabilizado mensalmente, conforme o perfil de investimento escolhido por você.\*

CONSERVADOR



98% renda fixa  
2% investimentos estruturados

MODERADO



83% renda fixa  
15% renda variável  
2% investimentos estruturados

AGRESSIVO



68% renda fixa  
30% renda variável  
2% investimentos estruturados

\*A alteração do perfil só pode ser feita durante o mês de outubro, conforme regimento.

Últimos 12 meses (maio 2018 | abril 2019)



**PARTICIPANTES DO PLANO DE APOSENTADORIA**

Em Abril de 2019: 21.145

**PARTICIPANTES DO PLANO DE PECÚLIO**

Em Abril de 2019: 17.444



**PATRIMÔNIO DO PLANO DE APOSENTADORIA**

Em Abril de 2019: R\$ 2.523 bilhões

**PATRIMÔNIO DO PLANO DE PECÚLIO**

Em Abril de 2019: R\$ 373.5 milhões



**DÚVIDAS, SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: FALE CONOSCO.**

Via Anchieta km 23,5 - Ala 7 - Sala 17  
São Bernardo do Campo - SP  
CEP: 09823-901 - GPI: 1284  
Site: [www.vwpp.com.br](http://www.vwpp.com.br)  
E-mail: [vwpp@volkswagen.com.br](mailto:vwpp@volkswagen.com.br)  
Tel.: (11) 4347-2398 / 3094 / 3097 / 4964

PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DA VOLKSWAGEN  
PREVIDÊNCIA PRIVADA PARA TODOS OS PARTICIPANTES  
DOS PLANOS DA VWPP.

**Diretora Superintendente e de Assuntos Jurídicos** Daniela Avilez Demôro;  
**Diretor Administrativo** Fabio Murga;  
**Diretor de Finanças** Daniel de Sousa;  
**Diretor de Investimentos** Luiz Paulo Brasizza;  
**Presidente do Conselho Deliberativo** Marcellus Puig;  
**Vice-Presidente** Marcio Chelles;  
**Conselheiros** Raquel Sá Laranjeira, José Eduardo Menegario, José Carlos Gobbo e Lineu Shigueaki Takayama;  
**Presidente do Conselho Fiscal** Luis Fabiano Penteadó;  
**Conselheiros** Claudio Naumann e Edvaldo Picolo.

EXPEDIENTE  
**Coordenação de Produção e Redação** Paola Del Monaco;  
**Projeto gráfico e diagramação** Renan Severino dos Santos;

Distribuição Gratuita.



# TÁ NO VERMELHO? COMO SAIR DESTE SUFOCO?

Quando estamos em situações financeiras desastrosas, dá uma vontade danada de sumir, não é? Mas a conta negativa, a dívida acumulada do cartão de crédito e os boletos vencidos têm solução, sim! Para sair desse sufoco,  **você precisa mudar a forma de administrar o seu bolso.**

**ANOTA AÍ AS NOSSAS DICAS!**

**1. REGISTRE SUAS RECEITAS E DESPESAS**

Organize-se, registrando diariamente em uma planilha seus gastos, não esquecendo de incluir as suas receitas (entrada de dinheiro).



Some o valor de suas prestações e informe-se sobre os juros que estão sendo cobrados.

**A taxa de juros pode chegar a 300% ao ano ou mais.**

**2. NEGOCIE E DIMINUA SEUS GASTOS**

Negocie suas dívidas, já que os credores precisam de liquidez e estão dispostos a negociar. Com a negociação, é possível reduzir o valor e a incidência dos juros.



**Lembre-se: o valor das parcelas de negociação deverão caber no orçamento mensal.**

Identifique quais itens de sua planilha podem ser diminuídos ou cortados.



**3. CUIDADO COM A SABOTAGEM DO “EU MEREÇO”**

Abra mão dos gastos supérfluos. Controle os apelos e impulsos de consumo. São eles que afundam qualquer planejamento financeiro e pioram a situação de quem está no sufoco.

## ESTÁ COM A CONTA NO AZUL?

**PERFEITO! Que tal dividir o valor que sobra em 3 partes. Confira nossa sugestão:**

1



Despesas emergenciais como problemas com o carro ou um tratamento inesperado para o seu pet, por exemplo.

2



Viagens a serem feitas a curto prazo, em no máximo dois anos.

3



Investimentos futuros, como o Plano de Aposentadoria da VWPP. Uma pequena quantia fará uma enorme diferença na sua fase pós-carreira!

3

# Curta \$

**VOCÊ SABIA QUE, A PARTIR DE 53 ANOS, É POSSÍVEL CONTAR COM UMA RENDA ADICIONAL DA VWPP<sup>1</sup>? PORÉM, QUAL VALOR VOCÊ PRECISA RESERVAR POR MÊS PARA TER UMA RENDA MENSAL?**

Para que você possa ter uma renda, faça a simulação no site [vwpp.com.br](http://vwpp.com.br)<sup>2</sup>. Entre na área de participante e selecione “benefícios”. Em seguida, clique em “simulação de benefícios” e preencha os campos (idade a se aposentar, valor de contribuições, forma de recebimento, porcentagem de rentabilidade do saldo de conta ao ano e etc).

Pronto! Agora você sabe o que fazer para se planejar.

**LEMBRE-SE: PLANEJAMENTO E DISCIPLINA SÃO FUNDAMENTAIS.**

**PLANEJE. INVISTA. FAÇA O SEU MELHOR PARA GARANTIR UMA FASE PÓS-CARREIRA TRANQUILA.**

<sup>1</sup> Para receber renda é necessário: Ter um saldo mínimo de R\$ 140.580,00 (base 2019), mínimo de 53 anos de idade e 10 anos de vínculo empregatício e estar desligado da empresa.

<sup>2</sup> Não esqueça de acessar a página da VWPP pelo **Mozilla Firefox** ou **Google Chrome**.

# QUAL CAMINHO VOCÊ QUER TRILHAR?

## SEJA QUAL FOR, SUA ESCOLHA FARÁ UMA DIFERENÇA TREMENDA!

Lembra da última edição? Mostramos a vocês as escolhas de João e Pedro relacionadas ao plano de Aposentadoria da VWPP.

Agora, além de apresentar **as condições que cada um terá ao se aposentar**, chegou a hora de conhecer as da Juliana.

Confira o caminho que cada um quer trilhar e qual será o resultado quando ficarem mais velhos.



### PEDRO

ADMITIDO AOS: 25 ANOS  
SALÁRIO: R\$ 6.000,00

COMPROMETIDO | PLANEJADO  
TERÁ RENDA AOS 55.

**1**  
JOÃO OPTA  
EM NÃO  
FAZER  
CONTRIBUIÇÕES.

**2**  
ELE NÃO TEM  
INTERESSE EM  
AUMENTAR O SALDO  
DE SEU PLANO DE  
APOSENTADORIA  
E DECIDE NÃO  
CONTRIBUIR ATÉ  
SE APOSENTAR.

**3**  
JOÃO, QUE  
NÃO FAZ  
CONTRIBUIÇÕES  
MENSIS,  
TERÁ SOMENTE  
O SALDO DA  
PATROCINADORA  
(R\$ 62,5 MIL).

**4**  
COM ESTE TOTAL,  
NÃO SERÁ POSSÍVEL  
JOÃO TER UMA RENDA  
ADICIONAL MENSAL.

**JOÃO**  
ADMITIDO: AOS 25 ANOS  
SALÁRIO: R\$ 6.000,00

NÃO FAZ CONTRIBUIÇÕES  
NÃO TERÁ RENDA



**1**  
PEDRO, ALÉM DO  
CONTRIBUIÇÃO DA  
PATROCINADORA,  
OPTA EM  
CONTRIBUIR  
COM 5%  
(R\$ 300,00/MÊS)

**2**  
PEDRO NÃO QUER  
ABRIR MÃO DESTE  
INVESTIMENTO E  
QUER CONTINUAR  
COM AS MESMAS  
CONDIÇÕES ATÉ  
COMPLETAR  
55 ANOS.

**3**  
COMPROMETIDO COM SEU  
PLANEJAMENTO, PEDRO TERÁ,  
AOS 55 ANOS, MAIS DE  
**R\$ 320 MIL.**  
R\$ 260 MIL DE CONTRIBUIÇÕES  
VOLUNTÁRIAS\* + R\$ 62,5 MIL DAS  
CONTRIBUIÇÕES DA PATROCINADORA.

**4**  
A RENDA DE PEDRO SERÁ DE APROXIMADAMENTE  
**R\$ 1,3 MIL/MÊS.**  
SE ELE SACAR 0,4%/MÊS, ESSA RENDA NÃO  
COMPROMETERÁ O SEU PATRIMÔNIO\*\*\*.

SE PEDRO OPTAR POR UM PERCENTUAL MAIOR, A RENDA MENSAL  
TAMBÉM SERÁ MAIOR. PORÉM, O SALDO PODERÁ DIMINUIR RAPIDAMENTE,  
SE O SAQUE FOR MAIOR QUE A RENTABILIDADE ANUAL.

\*Contribuições Voluntárias descontadas em  
folha de pagamento.

\*\* Correções salariais, 13º salário, PPR | PLR,  
abono de férias, restituição de IR etc.

\*\*\* considerando 5%/a.a. de rentabilidade.

**1**  
JULIANA DECIDE FAZER O  
MESMO QUE PEDRO, PORÉM  
QUER **INCREMENTAR** O SEU  
SALDO, FAZENDO CONTRIBUIÇÕES  
ESPORÁDICAS UTILIZANDO  
RENDAS EXTRAS\*\*.

**2**  
ALÉM DO BENEFÍCIO DA  
PATROCINADORA E A CONTRIBUIÇÃO  
DE 5% (R\$ 300,00/MÊS),  
RESERVARÁ PARTE DE SUAS RENDAS  
EXTRAS PARA DEPOSITAR NO  
PLANO **R\$ 6 MIL/A.A.**

**3**  
DEDICADA AO SEU PROPÓSITO, MANTERÁ ESSAS MESMAS  
CONDIÇÕES ATÉ O MOMENTO DE SE APOSENTAR.  
JULIANA TERÁ, AOS 55 ANOS, APROXIMADAMENTE  
**R\$ 750 MIL.**  
R\$ 62,5 MIL + R\$ 260 MIL + 425MIL.  
CONTRIBUIÇÃO DA PATROCINADORA, CONTRIBUIÇÃO VOLUNTÁRIA  
E CONTRIBUIÇÃO ESPORÁDICA, RESPECTIVAMENTE.

**4**  
A RENDA DE JULIANA SERÁ DE APROXIMADAMENTE  
**R\$ 3 MIL/MÊS.**  
ESSA RENDA NÃO COMPROMETERÁ O SEU PATRIMÔNIO,  
SE ELA SACAR 0,4%/MÊS\*\*\*.

**JULIANA**  
ADMITIDA AOS: 25 ANOS  
SALÁRIO: R\$ 6.000,00

DISCIPLINADA | INTELIGENTE  
TERÁ ÓTIMA RENDA  
SEM COMPROMETER O SALDO



# Chocolatras, segurem

Com o aval de um nutricionista, listamos cinco excelentes motivos para você comer chocolate. Mas atenção, a **versão mais saudável é a do chocolate amargo de 70 % cacau ou superior.**



## 1. ME LHORA O HUMOR INSTANTANEAMENTE!

Chocolate amargo tem o poder de deixar qualquer pessoa mais feliz por liberar serotonina, o neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar.



## 2. É UM EXCELENTE ANTI-INFLAMATÓRIO.

Os antioxidantes presentes no cacau trazem excelentes efeitos anti-inflamatórios e destroem os radicais livres, melhorando a imunidade. Quanto maior a porcentagem de cacau, mais antioxidante você consome.



## 3. DÁ MAIS DISPOSIÇÃO

O chocolate aumenta o fluxo sanguíneo, ajudando na oxigenação dos músculos e preparando-os para a ação. Você pode sentir mais disposição para fazer atividades esportivas.



## 4. PREVINE DERRAMES E MELHORA A SAÚDE DO CORAÇÃO

O chocolate amargo pode prevenir os acidentes vasculares cerebrais (AVC), pois o cacau é rico em substâncias que ajudam a baixar a pressão arterial e a manter o sangue fino e as artérias limpas, beneficiando o fluxo sanguíneo para o cérebro e para o coração.



## 5. MELHORA COGNITIVA E FOCO

Devido à cafeína, um pedacinho de chocolate amargo é ótimo como estimulante do sistema nervoso central, resultando em melhora na cognição, foco e memória.

### SÓ NÃO VALE ABUSAR DA QUANTIDADE, COMBINADO? LEMBRE-SE: O CONSUMO DEVE SER MODERADO!

Antes de atacar uma caixa de bombons, fique atento: embora o chocolate amargo puro traga benefícios à saúde, especialistas chamam atenção para o fato de que ele engorda. Mesmo com menos açúcar, o cacau tem gordura.

Além disso, diabéticos, cardíacos, pessoas acima do peso e aqueles que precisam fazer restrições alimentares devem falar com médicos antes de consumir o chocolate.

Fonte: [www.healthline.com/nutrition](http://www.healthline.com/nutrition)

## Quatro destinos de dar água na boca!

Engana-se quem pensa que é preciso sair do país para se deliciar com chocolates.

O Brasil conta com ótimas opções voltadas a chocolatras e àqueles que adoram atrações turísticas de dar água na boca.

**ESCOLHA A CIDADE E CORRA PRA LÁ!**

*Campos do Jordão | SP*  
*Nova Friburgo | RJ*  
*Gramado | RS*

Clima de cidade do interior + Frio + Chocolate. Quem resiste a esta combinação?

São três charmosas cidades, conhecidas como “Suíças brasileiras”, que oferecem de sobra atrações turísticas que são um espetáculo para os olhos e para o paladar: Gramado (RS), Nova Friburgo (RJ) e Campos do Jordão (SP).

**APENAS VÁ. É IMPERDÍVEL!**

*Ilhéus | BA*

**ILHÉUS TEM CHOCOLATE SIM, SENHOR!**

Tem passeios a fazendas de cacau para conhecer todo o processo do chocolate, como a Fazendas Primavera e a Yrerê. Ah! Programe-se! Entre 18 e 21 de julho, tem o Festival Internacional do Chocolate [www.chocolatfestival.com](http://www.chocolatfestival.com)



## KYRA GRACIE: MUITO ALÉM DE MUSA DO JIU-JITSU

Se fosse vivo, Hélio Gracie, o precursor do jiu-jitsu no Brasil, teria certamente orgulho da primeira mulher da família Gracie a ser graduada com a faixa-preta: Kyra.

Não "apenas" por ser pentacampeã mundial, bicampeã do ADCC, penta pan-americano, hexa brasileiro ou por ela ser considerada a musa dessa modalidade no país.

Aos 44 anos, essa carioca da quarta geração da família Gracie, vai muito além das atribuições acima e títulos conquistados.

### MAS AFINAL, O QUE A HISTÓRIA DA MUSA DO JIU-JITSU TÊM A VER COM O PLANO DE APOSENTADORIA? TUDO!

Primeiro, porque os pilares desse esporte - **dedicação, responsabilidade e disciplina** - são fundamentais para qualquer projeto que tenhamos vontade de colocar em prática. Para o plano de aposentadoria não é diferente.

Em uma entrevista, Kyra foi categórica: "Ninguém conquista uma faixa preta ou campeonatos sem se preparar. Ninguém consegue nada sem se dedicar verdadeiramente".

**Propósito** é também outro ponto a ser destacado quando atrelamos a história de Kyra com a importância de um plano de aposentadoria.

O dela foi não desistir, mesmo enfrentando tantos desafios, como o machismo, para chegar onde chegou.

Por fim, a questão que impulsiona Kyra a cada dia: **transformar** a vida dela e a de quem a cerca.

No dia a dia, uma de suas grandes realizações é poder inspirar cada vez mais pessoas a esta modalidade esportiva.

A história de Kyra, portanto, é sim uma ótima referência quando relacionamos suas lições com o planejamento futuro. Claro que o caminho nem sempre é fácil. Há inúmeros desafios.

Assim como a trajetória de Kyra Gracie, conquistar um futuro com uma renda complementar exige dedicação e disciplina por muito tempo. **O resultado, embora pareça demorar, é extremamente gratificante.**

**NÃO DESISTA DAQUILO QUE VOCÊ MAIS QUER.  
LUTE PELOS SEUS SONHOS PARA DESFRUTAR O QUE  
MAIS DESEJA QUANDO FICAR MAIS VELHO(A).  
CERTEZA QUE ISSO FARÁ TODA A DIFERENÇA.**