



Março 2021

INFORMATIVO

Fundação de Seguridade Social da ArcelorMittal Brasil

NESTA EDIÇÃO

PÁG.

- Tudo sobre mercado financeiro 02
- Novidades na equipe Funsset 03
- Prepare sua Declaração de IR 04
- O que é Medicina Integrativa? 05
- Covid-19: mantenha os cuidados 06



COMEMORAÇÃO

Para a melhor idade, a melhor semana!

Este ano, o Dia do Aposentado foi celebrado com o compartilhamento de informações e homenagens. Tudo online com muita interatividade.

A Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp) comemorou o Dia do Aposentado este ano com um evento 100% realizado pela Internet, ao longo da última semana de janeiro. O objetivo foi manter a já tradicional celebração da data especial preservando os cuidados preventivos em relação à pandemia de Covid-19. O resultado foi um sucesso.

Com palestras abertas e gratuitas, transmitidas online pelo canal da Abrapp no YouTube, mais aposentados e pensionistas puderam participar da comemoração.

Em média, cerca de mil pessoas acompanharam as lives, realizadas de 26 a 29 de janeiro, assistindo as palestras, fazendo comentários e enviando perguntas.

Homenageados

Outra atração da semana foi a homenagem a 68 aposentados de 64 associadas da Abrapp. A cada dia, foram exibidos vídeos gravados pelos próprios homenageados, falando de sua experiência como beneficiário de planos de previdência.



A representante e homenageada da Funsset foi **Maria José Ballarini**, aposentada desde 2008. O seu vídeo foi exibido ao final da palestra do dia 28 de janeiro. [Assista aqui.](#)

Veja, reveja e compartilhe!

A programação da Semana do Aposentado está disponível para quem não pôde assistir ao vivo ou deseja rever o conteúdo e compartilhar com amigos. Veja abaixo o conteúdo e o link para o vídeo de cada dia:

- **26/01** Abertura com os presidentes da Abrapp, Luís Ricardo Martins, e do Sindapp (Sindicato Nacional das Entidades Fechadas de Previdência Complementar), José Mendonça. Em seguida, o geriatra Marcos Cabrera apresentou a palestra “Saúde: o maior valor da vida!”



<https://youtu.be/GMaw3hbNu8s>

- **27/01** A presidente da Associação Brasileira de Gerontologia (ABG), Eva Bettine, falou sobre idade, aposentadoria e estereótipos ligados ao envelhecimento. Ao longo da apresentação, deu dicas práticas para melhorar o sono e ensinou diferentes exercícios de respiração.



https://youtu.be/h7_h3DGqnc

- **28/01** Na palestra “Seniores Digitais: profissionais 50+ para novas carreiras” o CEO da Labora, Sérgio Serapião, explicou os objetivos e o modo de funcionamento do Movimento LAB60+.



<https://youtu.be/3MVCg7HjSCE>

- **29/01** Com o tema “Viver é um exercício diário de Superação!”, a especialista da UniAbrapp Marisa Bravi fez uma apresentação calorosa e cheia de boas histórias.



<https://youtu.be/j7r5EnqXy5s>





Conhecimento para ir além do orçamento familiar

O ano novo chega sempre com promessas de melhoria em todos os aspectos da vida. Um deles é a organização financeira. O primeiro passo é buscar conhecimento para gerenciar melhor o seu dinheiro.



A tecnologia nos aproxima, via internet, de muitas fontes de informação, mas é preciso ter cuidado e escolher instituições confiáveis.

Para quem está começando e quer entender melhor os conceitos do mercado financeiro, a Funsset recomenda, em parceria com a Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiros e de Capitais (Anbima), os vídeos do canal da Anbima no YouTube.



ANBIMA EXPLICA – nessa playlist estão vídeos de curta duração, cada um tratando de um conceito do mercado financeiro ou um assunto atual que pode interessar a investidores. Bem ilustrados e com linguagem acessível, são excelentes pontos de partida para entender os temas abordados. Cada vídeo traz exemplos práticos e também links para quem quiser se aprofundar no assunto.



DINDIM POR DINDIM – a linguagem dessa série de vídeos lembra uma boa conversa com um amigo. Apresentados por especialistas da Anbima, os vídeos trazem informações bem fáceis de entender sobre finanças, poupança, como investir, entre outros. Todos os vídeos são curtos e muito objetivos.

O conteúdo é gratuito, de alta qualidade e com informações confiáveis. [ACESSE O CANAL](#), escolha um tema de interesse e comece o ano aprendendo mais sobre economia e finanças.

Esta matéria é uma iniciativa que compõe o Programa de Educação Continuada, estruturado pela Funsset com o objetivo de levar conhecimento aos nossos participantes. Ao longo do ano de 2021, teremos outras ações dessa natureza.



Equipe Funssest inicia o ano com reforços

Um dos objetivos das novas contratações é ampliar a qualidade do atendimento aos participantes e dar mais agilidade aos processos internos.

De acordo com o Diretor Executivo da Funssest, Carlos Renato, o reforço à equipe faz parte da estratégia definida pela Fundação para os próximos anos.

"Um dos nossos propósitos é buscar maior proximidade com os participantes. Identificamos um gargalo no atendimento relacionado aos planos assistenciais e já estamos trabalhando para melhorar isso. Em breve, lançaremos uma campanha de divulgação dos novos canais de atendimento para os planos de Saúde e Odonto. A oxigenação da equipe está alinhada a esse propósito".

Enquanto novos colegas chegam, a Fundação também se despede de duas pessoas que trabalharam e contribuíram na construção da nossa história.

Edilson Garcia Rosa e Rosani Mantovani Zanotelli se aposentaram em dezembro de 2020, depois de décadas de dedicação à Funssest, sempre prezando pelo compromisso e respeito às pessoas.

Nosso muito obrigado aos dois. Desejamos sucesso nessa nova etapa da vida e que, acima de tudo, sejam felizes!



Foco no atendimento aos planos assistenciais

Dois dos novos colaboradores, Amanda Cristina Neres e Maykon Kennedy Pinto, integram o Núcleo Assistencial da Funssest e estão dedicados exclusivamente a atender demandas relacionadas aos planos de Saúde e Odonto.

Amanda é responsável pelo atendimento dos aposentados e participantes por telefone, WhatsApp e e-mail. "Entre as minhas atribuições está a inclusão de novos participantes nos planos de saúde e odontológico. Também dou suporte e orientação nas demandas enviadas pelos participantes."



Maykon também está atuando com foco nos planos assistenciais. "Somos responsáveis pela manutenção dos planos, atualizações cadastrais, inclusões e exclusões de beneficiários e participantes. Por meio de telefone, Whatsapp e e-mail, verifico e dou respostas às demandas dos participantes."



A Funssest está lançando uma campanha de divulgação dos novos canais de atendimento aos planos de Saúde e Odonto. Fique ligado no nosso site, saiba todos os detalhes e conheça os novos contatos.

Aprimorar e agilizar processos internos

Nos processos internos, as novas contratações estão direcionadas às áreas de Comunicação e Previdência.

Pâmela Vieira é analista de Comunicação e Mídias Sociais e está responsável por elaborar as estratégias de comunicação da Funssest com todos os públicos. "Por meio de campanhas e informes em diversas mídias, queremos uma Funssest cada vez mais aberta ao diálogo com os participantes, usando os melhores canais de comunicação de forma ampla e inteligente".



Júlio Fracalossi, como técnico Previdenciário, tem a função de realizar tarefas administrativas, que mantenham os planos previdenciários da Funssest sempre atualizados e em concordância com as regulamentações do segmento. "Minha atuação abrange diferentes aspectos, que vão desde ações de cadastramento e contabilidade no fechamento de balancetes até a realização de obrigações acessórias junto aos órgãos reguladores, avaliação atuarial e controle do relatório gerencial".





Imposto de Renda 2021

Prepare sua declaração e fique em dia com a Receita Federal.

No dia 1º de março começou o período para apresentação do Imposto de Renda Pessoa Física neste ano, referente aos rendimentos obtidos em 2020. O prazo vai até o dia 30 de abril, mas é sempre melhor não deixar para a última hora.

Todos que tiveram rendimentos tributáveis superiores a R\$ 28.559,70 em 2020 (ano-base para a declaração do IR 2021) devem fazer a declaração. No site da Receita Federal (<http://receita.economia.gov.br>) você encontra

todas as regras relativas à declaração deste ano.

Documentos Funssest

Entre os documentos necessários para a declaração estão os demonstrativos de rendimento, despesas médicas e empréstimos.

Todos já podem ser acessados no site da Funssest (funssest.com.br). Primeiro, faça login com seu CPF e senha. Depois, siga o caminho indicado para cada um dos tipos de demonstrativo:

INFORME DE RENDIMENTOS

Na aba Planos Previdenciários, escolha a opção Informe de Rendimentos.

ATENÇÃO: esse informe é somente para aposentados e pensionistas.

INFORME DE DESPESAS MÉDICAS

Na aba Planos Saúde/Odonto, escolha a opção Informe de Despesas Médicas para o Imposto de Renda.

INFORME DE EMPRÉSTIMO

Na aba Planos Previdenciários, opção Empréstimo, clique em Consulta e depois em Informe de Rendimento de Empréstimo.





MEDICINA INTEGRATIVA

Paciente e médico juntos pela saúde completa

“A medicina integrativa envolve a parceria entre paciente e profissional de saúde, considerando todos os fatores que podem influenciar no estado de saúde, sejam eles físicos, mentais ou espirituais.”

Com essas palavras, a Dra. Márcia Peixoto Arrivabeni, médica do Trabalho da Gerência de Medicina e Saúde da ArcelorMittal Tubarão, define os princípios da medicina integrativa. Na entrevista abaixo, ela traz mais informações e orientações sobre o assunto. Confira!

O que é medicina integrativa?

É uma forma de agir em prol da saúde com base em uma parceria do médico com seu paciente, seja para curar ou para manter a saúde. O paciente é colocado como ator principal no processo, tornando-se seu próprio agente de saúde. Ao invés de apenas receber passivamente o tratamento, ele participa no processo de cura e fortalecimento da própria saúde.

É um tipo de medicina alternativa?

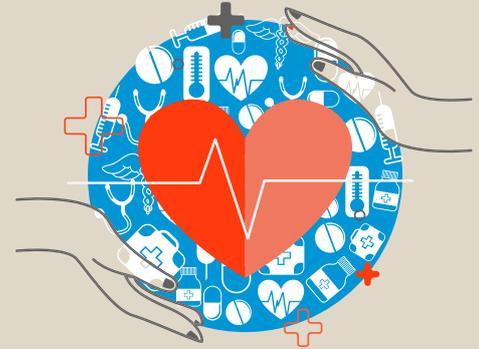
Não. Aliás, é importante frisar que medicina integrativa não é sinônimo de medicina alternativa ou complementar, pois não rejeita a medicina convencional, baseada em evidências científicas, também chamada de curativa. A medicina integrativa envolve a parceria entre paciente e profissional de saúde, considerando todos os fatores que podem influenciar no estado de saúde, sejam eles físicos, mentais ou espirituais.

Como funciona na prática?

A questão mais importante, a base de tudo, é a relação entre o paciente e o profissional de saúde. Ambos vão atuar focando na pessoa em seu todo, não apenas em um sintoma ou problema. Na medicina integrativa trabalha-se com a informação por evidências, fazendo uso de todas as abordagens terapêuticas adequadas, com profissionais de saúde e disciplinas para obter o melhor da saúde e cura.

Quais terapias podem ser incorporadas em um plano de tratamento baseado na medicina integrativa?

O próprio paciente e o médico vão decidir quais caminhos tomar. Dependendo dessa decisão, a estratégia pode reunir profissionais de diversas áreas e formações, defendendo que a interdisciplinaridade é essencial para cuidar da pessoa. A ideia é associar, ao tratamento da medicina convencional, o uso dos conhecimentos diversos relacionados à saúde. Isso pode incluir práticas das medicinas tradicionais, como meditação, técnicas de respiração, relaxamento, atenção plena. Mas é importante que tudo seja sempre baseado em evidências que comprovem a segurança e a eficácia do conjunto de ações.



Princípios da Medicina Integrativa

- A saúde é vista como um estado vital de bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual, que capacita a pessoa a estar engajada em sua vida.
- O paciente informado é parte do processo de decisão do plano de tratamento, enquanto o médico atua como parceiro.
- As intervenções são dirigidas para tratar a doença, bem como para assistir a pessoa como um todo: abordando todos os aspectos que influenciam o processo da doença e da cura.
- Os pacientes são orientados a reconhecer, administrar e reduzir os fatores estressantes. Recebem orientações nutricionais, pois os alimentos são considerados agentes fundamentais na promoção da saúde.
- O impacto das influências sociais no processo de adoecimento e na saúde é considerado e incluído no plano de tratamento.
- As influências ambientais no processo de cura e na saúde são abordadas, investigadas e consideradas no plano de tratamento.
- O plano de tratamento é desenvolvido individualizado para cada paciente, com base em suas demandas e necessidades.
- O plano de tratamento é compartilhado e integrado entre todos os profissionais de saúde envolvidos. Todas as abordagens terapêuticas e disciplinas são consideradas, desde que tenham evidências científicas comprovando sua segurança e eficácia.



COVID-19

Mantenha os cuidados e aguarde a vacina em segurança

Há mais de um ano, o novo coronavírus surgiu e tornou-se uma ameaça à saúde global. Unidos, nos esforçamos para frear os indicadores de contágio, atender aos doentes e encontrar formas de combater a pandemia de Covid-19.

Graças ao trabalho conjunto de cientistas do mundo todo, várias vacinas foram desenvolvidas em tempo recorde e já estão disponíveis. No entanto, va-

mos precisar de mais tempo até que todos estejam vacinados e seguros.

Enquanto o processo de vacinação está em andamento, dando prioridade a quem mais precisa, vamos continuar conscientes dos riscos, agindo preventivamente. Ao longo deste último ano, aprendemos novos hábitos que devem ser mantidos para proteger a nós mesmos e a toda coletividade.

Você tem sintomas, dúvidas ou precisa de orientação?

Os participantes dos planos de saúde da Funssest contam com um canal exclusivo de atendimento, com profissionais da saúde habilitados a dar uma resposta rápida e correta sobre assuntos relacionados à Covid-19.

Funciona de segunda a sexta, das 7h30 às 19h30, nos números:

99263.1542 • 99276.1151

99297.7933 • 99239.7125



JUNTOS, ESTAMOS VENCENDO A PANDEMIA GRAÇAS AO EMPENHO E À COLABORAÇÃO DE TODOS!



INFORMATIVO

Este Jornal é editado pela Funssest

DIRETORIA EXECUTIVA *Diretor Presidente* Paulo Henrique Wanick Mattos • *Diretor Executivo* Carlos Renato dos Santos da Penha • *Diretor Financeiro* Alexandre Augusto Silva Barcelos • *Diretor de Seguridade* Rodrigo de Oliveira Gama
NÚCLEO DE COMUNICAÇÃO E IMAGEM Pâmela Vieira | **Produção Editorial:** SR Comunicação | **Editoração Eletrônica:** Bios