



Maio 2024

INFORMATIVO

Fundação de Seguridade Social da ArcelorMittal Brasil

NESTA EDIÇÃO	PÁG.
■ Palestra sobre INSS	2
■ Medicina do Estilo de Vida	3
■ Capacitação contínua	5



EDUCAÇÃO CONTINUADA



Veja como foi o primeiro encontro de 2024

Na tarde do dia 16 de maio, aposentados e pensionistas da Funssest se reuniram no auditório do SIM de Vitória para participar do Papo Aberto. O encontro, firmado no calendário da Fundação desde o ano passado, tem o objetivo de fortalecer a proximidade entre a Funssest e os participantes, com espaço para perguntas, sugestões e troca de ideias.

Nesta edição, foram apresentados os resultados operacionais da Funssest no fechamento de 2023, bem como uma prévia do 1º trimestre de 2024. Os participantes também tiveram a oportunidade de tirar dúvidas sobre iniciativas recentes e seus próximos passos, como a proposta de nova migração do Plano de Benefícios para o Plano VI e o Programa Saúde Integral.



Visita à equipe de Operações Financeiras

A pensionista **Maria Isabel Dilen** compartilhou suas impressões sobre o evento: “há algum tempo eu não participava dos encontros, ainda não havia participado aqui no auditório do SIM de Vitória. Foi um momento maravi-

lhoso! Esse diálogo nos ajuda muito a esclarecer dúvidas e traz atualizações importantes sobre os planos. Minha pergunta inicial era sobre o plano de saúde e pude entender também outros temas”.



Que tal participar dos próximos encontros?

Todos os aposentados e pensionistas da Funssest são convidados a participar do Papo Aberto. Os eventos são divulgados via webmail, lista de transmissão no WhatsApp e na aba de Notícias do site (www.funssest.com.br) . Recomendamos que mantenha seu cadastro atualizado e acesse periodicamente o site para conhecer os comunicados da Fundação.

Se possível, compartilhe essas divulgações com outros colegas aposentados e pensionistas! A Funssest reforça seu compromisso com a transparência e esses espaços de diálogo são fundamentais para a troca de informações construtivas e qualificadas.



Palestra sobre INSS é assistida por mais de 600 participantes

No dia 19 de março, a Funssest promoveu um evento de educação continuada voltado aos participantes ativos dos planos previdenciários. O objetivo principal foi atualizar o conhecimento deste público sobre as regras de apo-

sentadoria pelo INSS, modificadas na Reforma de 2019.

O evento aconteceu no auditório da ArcelorMittal Tubarão e teve transmissão ao vivo, via Teams, para quem atua nas demais unidades, o que permitiu a

participação de empregados de todas as patrocinadoras. No total, somando o público presencial e online, a palestra foi assistida por mais de 600 pessoas.

Na primeira parte, a consultora convidada, Andrea Vanzillota, apresentou de maneira didática os principais pontos da Reforma da Previdência de 2019, destacando as regras de transição e as alterações na aposentadoria especial. A especialista também deu dicas e orientações para realizar um planejamento financeiro voltado à manutenção da qualidade de vida após a aposentadoria.

Em seguida, o público pode fazer perguntas e esclarecer dúvidas, o que contribuiu para enriquecer a troca de conhecimento e experiências entre os empregados.



Orientações ajudam a planejar para garantir uma aposentadoria tranquila

Relatório Anual de Informações marca resultados positivos nos 35 anos da Funssest

Desde o dia 30 de abril, já está disponível no site da Funssest o Relatório Anual com os resultados de 2023. Neste ano, a publicação dá destaque à história da Fundação, ilustrada com uma linha do tempo que marca os principais momentos desde sua criação até os dias atuais.

O Relatório traz os resultados de 2023, que refletem mais um ano de crescimento sólido e sustentável:

- **Planos previdenciários** – o patrimônio social alcança patamar de mais de R\$ 4 bilhões e o número de participantes já é superior a 12 mil.
- **Planos assistenciais** – atendem a mais de 26 mil pessoas e registram superávit de mais de R\$ 5 milhões.
- A Funssest se consolida entre os 55 maiores fundos de pensão do país.

 [Clique aqui](#) e acesse a publicação completa



Medicina do Estilo de Vida: como nossos hábitos constroem a nossa saúde – e o que podemos fazer para tirar o melhor proveito disso



A Medicina do Estilo de Vida (MEV) surgiu a partir de estudos da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, por volta de 2004. A ideia nasceu a partir da busca por soluções mais sustentáveis para os sistemas de saúde, com foco especialmente na prevenção e tratamento de doenças crônicas, que são responsáveis por grandes impactos na vida dos pacientes e concentram uma alta proporção dos custos em saúde.

A Medicina do Estilo de Vida ainda não é reconhecida como uma especialidade pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), mas vem ganhando força como uma prática clínica, entre médicos de diversas áreas. **Dra. Sabrina França**, endocrinologista do SIM e membro do corpo clínico do Programa Check-up, é uma entusiasta do tema e já adota condutas da MEV no acompanha-

mento dos seus pacientes. Conversamos com ela para conhecer melhor o assunto e compreender a ampla relação entre saúde e estilo de vida.

O alicerce fundamental da MEV é promover a prevenção e o tratamento das doenças crônicas (diabetes, hipertensão, obesidade e tabagismo, por exemplo) por meio de mudanças no estilo de vida, além da prescrição dos medicamentos necessários. Cabe destacar que não se trata de uma prática alternativa e não deve ser confundida com a Medicina Preventiva: na MEV, o médico atua como um “treinador”, que apresenta métodos para que o paciente comece a praticar novos hábitos. Por isso, é primordial que o paciente esteja numa fase propícia a mudanças, com abertura para revisar o próprio estilo de vida.

Confira a entrevista:

A Medicina do Estilo de Vida se baseia em seis pilares (nutrição, exercício físico, tabaco & álcool, controle do estresse, sono e relacionamentos saudáveis). Considerando o ritmo de vida em nossa sociedade atual, qual desses pilares está mais enfraquecido?

É difícil analisar sob essa perspectiva, visto que todos os pilares estão interligados. No entanto, pela rotina no consultório, percebo que os pilares de nutrição, exercício físico, sono e controle do estresse são os mais desafiadores em nosso contexto atual.

Alguns exemplos que ajudam a ilustrar esse entendimento: um indivíduo com sobrepeso busca alternativas para emagrecer. Se essa pessoa dorme mal, negligencia a qualidade do sono e foca somente em bons hábitos de alimentação, está ignorando que o sono de qualidade tem total impacto sobre o emagrecimento saudável, por questões hormonais.

Outro exemplo interessante: um paciente tabagista busca ajuda médica para deixar de

fumar. Se esse indivíduo está passando por uma fase emocionalmente atribulada e volta sua atenção apenas aos aspectos objetivos do tratamento, ignora todo o escopo do controle do estresse, que é um gatilho significativo associado ao desejo de fumar.

Por que a mudança de hábitos, tão enfatizada pela MEV, tem um papel decisivo no acompanhamento das doenças crônicas?

As doenças crônicas não transmissíveis são a principal causa de mortalidade no mundo. No Brasil, destacamos as doenças cardiovasculares, as neoplasias malignas (câncer), o diabetes e as doenças respiratórias.

Os pacientes crônicos passam por muitos altos e baixos durante o acompanhamento de longo prazo, incluindo fases de desânimo que prejudicam a adesão ao tratamento. Como a Medicina do Estilo de Vida atua diretamente sobre a transformação dos hábitos, o indivíduo tem um papel ativo na relação com o médico e incorpora habilidades e atitudes

que realmente passam a constituir seu modo de viver.

Devemos lembrar, no entanto, que não existe mágica no processo de criar hábitos. Toda a conduta clínica será protagonizada pelo paciente, que necessariamente deve estar aberto e disposto às mudanças. Quando falamos em motivação para a mudança de comportamento, é comum que os indivíduos estejam na chamada fase pré-contemplativa: negam ou questionam a existência de um problema. Nesses casos, uma abordagem de maior coparticipação do paciente pode ser inviável.

Pensando em um panorama amplo e não apenas nas doenças crônicas, é possível medir a relação entre estilo de vida e saúde?

Estima-se que até 80% das doenças cardíacas, acidentes vasculares encefálicos e diabetes tipo 2, além de mais de um terço dos casos de câncer poderiam ser prevenidos se eliminássemos quatro fatores de risco: uso de tabaco, sedentarismo, alimentação não saudável e o uso nocivo do álcool. É fundamental termos em mente: cerca de 80% das mortes precoces são atribuídas ao tabagismo, alimentação inadequada e sedentarismo. Por outro lado, a adoção de hábitos mais saudáveis pode aumentar a expectativa de vida de uma pessoa em até 10 anos.

Até mesmo diante de doenças em que o fator genético é preponderante, verificamos que o sucesso do tratamento de cada paciente está muito relacionado aos hábitos que ele pratica. Portanto, é certo que o estilo de vida sempre está relacionado à saúde, de maneira mais ou menos direta.

Durante a pandemia da Covid-19, em que enfrentamos uma nova doença, essa relação ficou bastante nitida. Desde as primeiras pesquisas científicas, o perfil epidemiológico do grupo de risco apontou alguns fatores diretamente relacionados ao estilo de vida, como o tabagismo, as cardiopatias e a obesidade.



Um dos pilares da Medicina do Estilo de Vida é o de Relacionamentos Saudáveis. Como isso impacta em nossa saúde física?

Há 85 anos, a Universidade de Harvard conduz o mais longo estudo científico sobre felicidade. Intitulado “O Estudo sobre o Desenvolvimento Humano” (no original, Story of Adult Development) começou em 1938, monitorando cerca de 700 adolescentes da localidade de Boston. A pesquisa os acompanhou ao longo de suas vidas, monitorando periodicamente o estado físico e mental de cada um deles. Atualmente, os participantes monitorados são parceiros e filhos do grupo original.

Uma das constatações do estudo é a de que o estresse é uma parte natural da vida e aciona respostas orgânicas imediatas: aumento da frequência cardíaca, níveis mais altos de hormônio do estresse, como o

cortisol, circulando no sangue. Gradualmente, esses fatores promovem desgastam e atacam diferentes sistemas em nosso corpo.

O mais surpreendente é o que vem em seguida: a condição do isolamento social e da solidão profunda aciona essas mesmas respostas orgânicas. Ou seja: a ciência comprova que a solidão e o isolamento são, literalmente, estressantes em nosso organismo, afetando negativamente nossas artérias coronárias e articulações. Cultivar boas relações, pertencer a comunidades e ter tempo de qualidade com as pessoas que amamos são hábitos que não podem faltar na rotina daqueles que almejam a longevidade.

Dra. Sabrina França
Médica endocrinologista do Centro Clínico SIM. Membro do corpo clínico do Programa Check-up.

“É fundamental termos em mente: cerca de 80% das mortes precoces são atribuídas ao tabagismo, alimentação inadequada e sedentarismo.”



Equipe Funssest recebe consultora para treinamento de atualização em LGPD

Em 22 de abril, toda a equipe da Funssest participou da capacitação de aprimoramento e atualização em relação à Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), orientada pela consultora Patrícia Linhares.

O foco foi alinhar todo o time no compromisso com a privacidade e a proteção de dados pessoais. Por meio de explicações e exemplos de situações práticas, foram debatidos e lembrados os principais conceitos da Lei Geral de Proteção de Dados, que devem ser respeitados em todos os processos da Funssest.



Conhecimento para fortalecer o compromisso com a proteção de dados

Funssest inicia novo processo de migração do Plano de Benefícios para o Plano VI

Atendendo às expectativas de nossos participantes, conforme pesquisa de intenção anteriormente realizada e após estudos técnicos especializados, a Funssest está pronta para submeter ao órgão regulador (Previc), o processo de nova oferta de migração do Plano de Benefícios para o Plano VI.

A etapa preliminar, que consiste na notificação pública aos participantes, foi efetivada em 17 de abril. 30 dias depois, conforme exigência da Previc, a submissão de toda a documentação necessária foi feita junto ao órgão regulador. Cabe destacar que somente após a aprovação final e definitiva por este órgão, a Funssest terá condições de compartilhar as informações mais detalhadas sobre o

efetivo processo de migração.

A migração para o Plano VI tem característica única e exclusivamente voluntária, mediante instrumento de transação formalizado pelo participante. Não há, sob qualquer hipótese, a migração compulsória.

Atenção: mantendo o compromisso com a plena transparência, a Funssest reforça que todas as divulgações e atualizações referentes a esse processo serão feitas por meio de nossos canais de comunicação. Por oportuno, visando assegurar a fluidez da divulgação, recomendamos que os participantes mantenham seus cadastros atualizados, principalmente quanto às informações de contato: e-mail, telefone e endereço.

SAIBA MAIS

O Plano VI é um plano estruturado na modalidade de Contribuição Definida. Assim, o valor da renda mensal na aposentadoria depende dos recursos acumulados, o que inclui o volume das contribuições e a rentabilidade obtida com aplicação financeira, constituindo um patrimônio. As opções de renda são flexíveis, ou seja, o participante gerencia a renda mensal durante a fase de recebimento do benefício, de acordo com seus objetivos.

 [Clique aqui](#) e acesse o histórico de rentabilidade do Plano VI, disponível no site da Funssest.



Programa de Integridade: crescimento sustentado em credibilidade e transparência

Com a formalização de seu Programa de Integridade, em 2023, a Funssest passou a contar com diretrizes e sistemas voltados a impulsionar o seu crescimento mantendo os princípios de credibilidade e transparência, que marcaram toda a trajetória da Fundação.

O programa perpassa cada um dos desafios e conquistas vivenciados ao longo de 35 anos, desdobrando-os em práticas e processos pautados na ética e na integridade. As diretrizes estabelecidas têm como objetivo manter a organização sempre em conformidade com as legislações e regulamentações, orientando colaboradores, diretores, conselheiros, fornecedores e quaisquer terceiros que atuem em nome da Funssest a agirem sempre com ética e integridade, valores fundamentais da nossa entidade.

Conheça mais sobre o Programa de Integridade e os mecanismos e documentos que embasam nossa **Cultura de Integridade no site da Funssest**. 



Nova classificação Previc

Em 2023, a Funssest foi classificada pelo órgão regulador (Previc) no segmento S2 de complexidade e grau de importância, dentro da nova forma de classificação das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC), ranqueadas em quatro segmentos: S1, S2, S3 e S4.

"O resultado decorre de uma nova classificação do órgão regulador, que considera, dentre outras premissas, a soma dos fatores de porte e de complexidade", observou o diretor executivo, Carlos Renato. Cabe destacar que o segmento S1 é formado, em sua maioria, por fundos de pensão instituídos por grandes empresas estatais.

SAIBA MAIS

A nova classificação de segmentação das EFPC, foi estabelecida pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), na Portaria Previc n.º 960 de 25 de outubro de 2023, que traz as diretrizes para uma nova classificação de segmentação, que vai direcionar as ações do órgão regulador no setor.

Definidas com base no porte e complexidade, as classes, denominadas de S1 a S4, são resultado da soma das pontuações obtidas pelas entidades em cada um dos fatores. Na mesma portaria, está estipulada a realização de reavaliação anual das classificações com base nas informações fornecidas por cada EFPC até dezembro do exercício anterior.

