

## Servidores que migraram e aderiram em janelas anteriores contam as suas experiências



O prazo de **migração de regime de previdência** está reaberto até o dia 30 de novembro deste ano. Até lá, os servidores que estão nas regras antigas de aposentadoria, como integralidade e média, deverão tomar uma decisão que irá impactar diretamente a sua renda futura. Por isso, é importante buscar informações, esclarecer dúvidas, realizar cálculos e simulações que permitam avaliar o que é melhor para cada um. Quem migrar de regime e aderir à Funpresp-Jud receberá três rendas ao se aposentar: a aposentadoria limitada ao valor do teto do Regime Geral de Previdência Social (RGPS), o Benefício Especial e a renda complementar paga pela Funpresp-Jud.

Migrar de regime significa muito mais do que diminuir o desconto mensal para o Regime Próprio de Previdência Social (RPPS) no contracheque. De um lado você limita o valor da renda da sua aposentadoria e da pensão por morte para os seus beneficiários no Regime Próprio. De outro, tem em suas mãos parte do controle do seu futuro financeiro.

A Funpresp-Jud foi criada para suprir aquela parte da renda que ficará descoberta quando o participante que está limitado ao teto do RGPS se aposentar. Atualmente, o valor do teto é R\$ 7.087,22, bem inferior ao rendimento recebido pelo servidor na ativa no final de sua carreira.

Quem migra e faz adesão à Funpresp-Jud receberá o benefício pago pela Fundação a partir de suas contribuições e as do órgão em que trabalha, acrescidas de 100% da rentabilidade, situação diferente de quem permanece no RPPS, que dependerá dos aumentos salariais. Além disso, o servidor limitado ao teto do RGPS que se inscreve na Fundação tem direito a receber o benefício de sobrevivência, após o encerramento do prazo de expectativa de sobrevida estimada. Ele será pago com recursos que foram destinados ao Fundo de Cobertura de Benefícios Extraordinários (FCBE), enquanto o participante estiver vivo. Após o seu óbito, caso haja beneficiários, ocorre ainda a versão em pensão.

Cerca de 7 mil servidores migraram para a Funpresp-Jud em janelas anteriores. Procuramos alguns servidores que migraram e aderiram à Funpresp-Jud em oportunidades anteriores para saber como foi a experiência deles durante a tomada de decisão. Eles também falaram sobre como tem sido o relacionamento com a Fundação desde que migraram. Confira!

**Raimundo Macedo Souza** é servidor do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios (TJDFT). Ele migrou e aderiu à Funpresp-Jud em 2019. Naquela época, ele estava relativamente perto da aposentadoria. Por isso, foi pesquisar, conversar com colegas e assistir a palestras antes de tomar a sua decisão. Solicitou o cálculo do Benefício Especial ao TJDFT e foi pessoalmente à Funpresp-Jud obter informações e auxílio para realizar simulações da sua renda futura. Fez as contas e viu que para ele seria vantajoso migrar e aderir à Fundação. Viu, inclusive, vantagens para a pensão dos beneficiários.

Ele decidiu se inscrever e contribuir para a previdência complementar com o mesmo valor que contribuía para o Regime Próprio. Se informou sobre tudo, inclusive sobre poder reduzir a sua contribuição se perdesse função, por exemplo. “Tem que estar com muita certeza. Simularam vários cálculos para mim. Levei o papel para casa e dormi sobre o assunto. Também me informei muito sobre a Reforma da Previdência”, lembra Macedo.

Para os colegas servidores que estão em dúvida, ele aconselha: “Veja se o Benefício Especial é vantajoso comparado com o vencimento atual. Busque orientações com pessoas e com a própria Funpresp-Jud. Converse com colegas que já migraram. Leia a Lei”.

Macedo também costuma acessar o Portal do Participante e conta que observa a vantagem de ser um participante patrocinado. “O valor é dobrado, é vantajoso”.

**Paulo Jábali Júnior** é servidor do Ministério Público do Trabalho de São Paulo. A história dele com a Fundação começou quando ele foi nomeado como Representante Funpresp-Jud. A partir daí, participou de um Encontro Regional em São Paulo. “Vi transparência e que faziam bons investimentos”, contou Paulo. Naquela época, em 2015, ele se inscreveu como participante vinculado. Em 2016, fez a migração e se tornou participante patrocinado.

Paulo costuma acessar o Portal do Participante. “Fico muito feliz em ver que a progressão do investimento patrimonial já é expressiva. Dá tranquilidade ver o patrimônio lá e ter a garantia do que vou receber, diferente do INSS e do Regime Próprio”, comentou. Paulo também lê mensalmente o Relatório de Investimentos do site e vê a distribuição da carteira no site.

Como participante interessado em acompanhar de perto a sua previdência complementar, ele já participou de processo seletivo nacional e foi membro do Comitê de Investimentos (Coinv) da Funpresp-Jud, que é um órgão auxiliar vinculado à Diretoria-Executiva, de caráter consultivo, responsável por avaliar propostas de investimentos a serem realizadas pela entidade e seus respectivos riscos. A participação no Comitê **não é remunerada**.

Quando era Representante Funpresp-Jud, Paulo teve o seu primeiro contato com a equipe da Relacionamento da Fundação e conta que foi atendido no mesmo dia. Como participante, também já contou com o auxílio da Relpa. “O atendimento foi rápido e tudo foi resolvido”, lembra.

Para os servidores que atualmente estão em dúvida sobre migrar de regime e aderir à Funpresp-Jud, Paulo tem um recado: “Faça as contas. Acho que sempre compensa por vários motivos de como é feita a migração. O teto sobe todo ano. Na paridade e na integralidade, só quando há reajuste de salário. BE também é reajustado todo janeiro. Garantia de três fontes de renda: BE, Previdência Complementar e Regime Próprio. Se fizer a conta, vai se convencer”. E ele lembra que “não adianta fazer a migração e sair gastando todo o dinheiro”.

**Adriana Leite Cavalcanti** é servidora da Procuradoria-Geral da República. Ela migrou em 2019 e se inscreveu na Funpresp-Jud como participante patrocinada.

Ela conta que na época em que o prazo de migração foi reaberto, procurou auxílio para realizar os cálculos e viu com muita segurança que valia a pena migrar. Com o apoio da Funpresp-Jud ficou ainda mais segura. Por isso, para os servidores que estão agora passando pelo processo de tomada de decisão, Adriana sugere: “entrem em contato com a Fundação, façam cálculos e, se compensar, migrem e se inscrevam na Fundação, porque é importante para o futuro”.

Adriana também destaca que a previdência complementar ajudou a diminuir o valor pago de Imposto de Renda. Inclusive, ela conta que quando ela foi declarar o IR pela primeira vez após se tornar participante, retomou o seu contato com a equipe de Relacionamento da Fundação. “Fui atendida com muita agilidade. Não transferiram para outra pessoa ou setor. Fui extremamente bem atendida e me explicaram o que eu precisava”, lembra Adriana.

A participante também destaca a transparência da Funpresp-Jud. “Os dados estão todos lá no site,

são claros. Confio na Fundação a ponto de recomendar e estou tranquila”, reforça Adriana.

---

### **Gestão da inovação e diversidade etária: por que combater o etarismo?**



Fonte: [Exame](#), por Tita Legarra e Denilson Shikako

Foto: Exame/ FG Trade/Getty Images

Em um ambiente cada vez mais conectado, os avanços tecnológicos têm permitido melhorar a qualidade de vida das pessoas e assegurar maior longevidade e tempo produtivo. Há cerca de seis décadas, uma pessoa com 50 anos era considerada idosa e pouco produtiva, devendo retirar-se do mercado de trabalho. Atualmente, um “idoso” de 60 anos continua em suas plenas funções produtivas, porém, a continuação de suas atividades profissionais está cada vez mais desafiadora. Não somente por questões fisiológicas mas, sobretudo, por atitudes de preconceito: o chamado etarismo ou ageísmo, que é caracterizado pela intolerância e discriminação contra pessoas com mais idade.

De acordo com dados do IBGE, atualmente, cerca de 13% da população brasileira tem mais de 60 anos e, em 20 anos, a população maior de 60 anos alcançará o número de 57 milhões de brasileiros. Assim, combater o etarismo deve ser um objetivo de toda a sociedade, agora e em todas as suas áreas: pessoal, social e, principalmente, no âmbito profissional, onde os casos de etarismo são ainda mais comuns e impactantes entre as mulheres, quando as primeiras rugas ou fios de cabelo branco (fora dos padrões de beleza impostos pela mídia e sociedade) podem jogar por água abaixo muitas oportunidades profissionais.

Produzido pela Organização Mundial de Saúde, o relatório Global Report on Ageism comprova que metade da população mundial tem atitudes preconceituosas em relação à idade. Neste contexto, ainda são bastante comuns as histórias de pessoas que mentem a idade no currículo para serem chamadas para entrevistas e que, obviamente não são contratadas após a reunião pessoal, mesmo tendo cumprido todos os requisitos para a vaga, mas sabe como é: “você não atende ao perfil que desejamos...”

O que as empresas precisam entender é que, assim como os investimentos na diversidade étnica,

sexual e cultural podem trazer inúmeros benefícios para a gestão da inovação, os times podem se tornar ainda mais competitivos com uma maior diversidade etária, que agrega conhecimento técnico teórico e tácito, além de muita sabedoria. Qual é o custo de abrir mão da experiência? Quanto vale o aprendizado daqueles que vivenciaram, na prática, vários planos econômicos? Quanto vale o conhecimento daqueles que já cometeram vários erros em suas carreiras; erros estes que, na época, serviram de aprendizado prático e que, provavelmente, não vão mais se repetir? Quanto vale ter vivido em um mundo onde não existia Internet e que obrigou este profissional a se adaptar aos meios virtuais e a se reinventar?

Estes diferenciais, que não se aprendem em cursos nem em livros, e somente são adquiridos pela vivência ao longo do tempo, são extremamente significativos no mundo corporativo. O desenvolvimento de novas habilidades, como adaptação e resiliência; a criação de amplo networking profissional; a construção de valioso repertório cultural, são alguns exemplos de diferenciais que somente a vivência pode gerar. E, nesse sentido, possibilitam encurtar caminhos longos e improdutivos, auxiliando no fomento de uma cultura de gestão inovadora mais autônoma e sustentável. Unir o impulso e o entusiasmo da inovação com a sabedoria e o equilíbrio da experiência deve fazer parte do planejamento estratégico e da gestão da inovação das organizações de agora e do futuro. Criar um ambiente de trabalho mais saudável, colaborativo, ávido por mudanças e novas descobertas, mas bem embasado, orientado e equilibrado.

Enfim, todos vamos envelhecer, porém, cada vez com mais energia para continuar no mercado. A conscientização dos benefícios da diversidade etária para as empresas de gestão da inovação é fundamental. E quando se fala em pensar de forma inovadora, pressupõe-se que esta esteja cheia, completa com conhecimento e experiência provenientes de tudo aquilo que foi vivenciado ao longo da vida e que não é possível acessar em nenhum livro ou banco de dados. E somente quem viveu possui este repertório único, fruto das escolhas e iniciativas de cada um, que representa nosso maior diferencial e faz nossa caixa transbordar.

---

### **Confira 5 atividades que podem render dinheiro para seus filhos**



Fonte: [SCC10](#), por Cibelly Fávero

Foto: SCC10/ Pixabay

Sim, independentemente da idade do seu filho podem ter atividades adequadas que rendam dinheiro para ele! Se ele demonstrar essa vontade, você pode incentivá-lo.

Já falamos aqui sobre a mesada e sobre como ela pode ajudar você a ensinar o seu filho sobre as finanças. E é para dar um “up” nesse pagamento que algumas tarefas podem ser remuneradas. É claro que dependendo da idade do seu filho, você deve acompanhá-lo – e já vira uma atividade em família.

Abaixo seguem algumas sugestões:

- 1 – Cuidar das plantas
- 2 – Guardar brinquedos
- 3 – Organizar as compras do mercado no armário
- 4 – Passear com os cachorros – de casa e os dos vizinhos também
- 5 – Fazer brigadeiros ou outros doces e vender para família

São só exemplos e que podem te ajudar a ter outras ideias. Lembrando que o que mais vale é o aprendizado. E não perca o foco, a mesada e as outras dinâmicas servem pra te ajudar a ensinar seu filho a ter uma boa relação com o dinheiro! Então, incentive-o!!

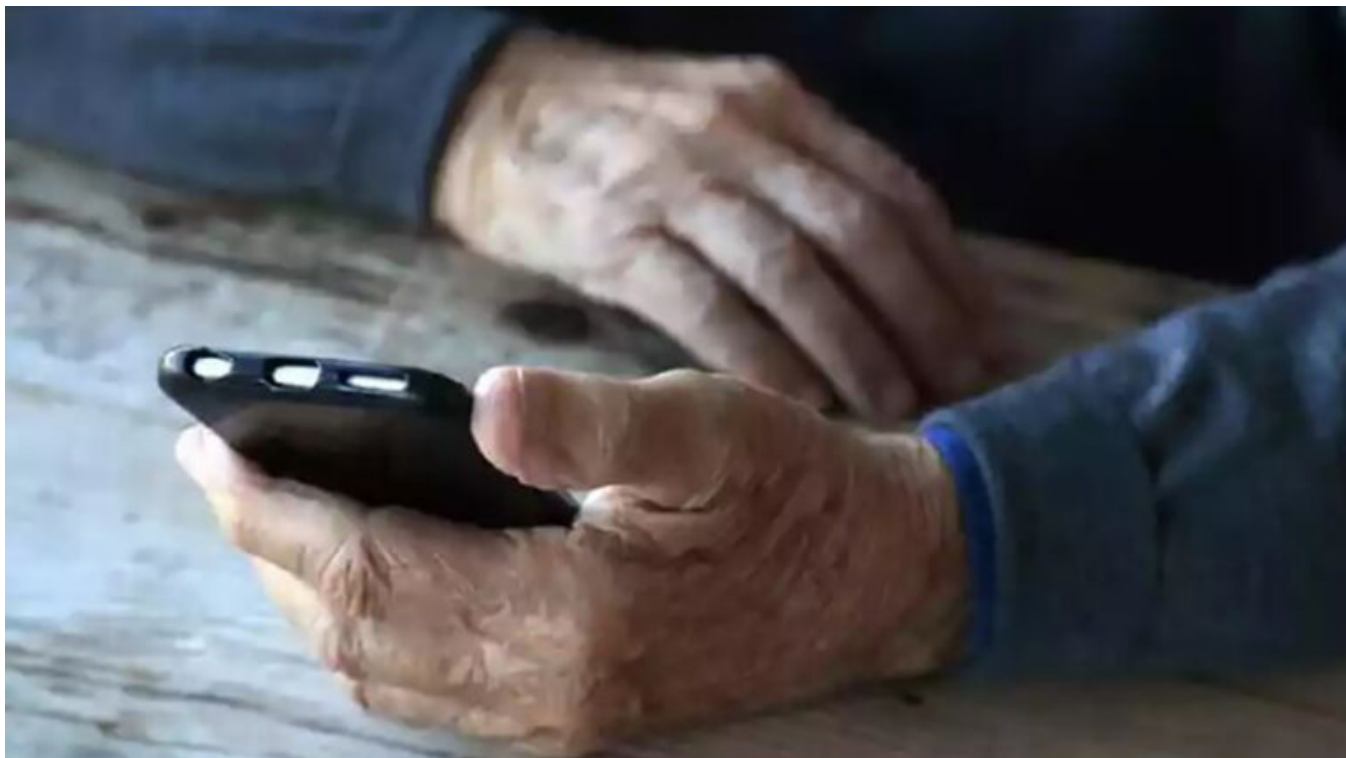
E depois que a criança receber esse dinheiro?

Quando a mesada chegar, ajude a criança a distribuir os ganhos mensais – tem que ser combinado com a criança! Uma boa fórmula é entregar 70% para o uso livre da criança, colocar 20% na poupança e 10% para o futuro da criança – pode ser uma aplicação mensal no tesouro direto ou na previdência privada.

E é claro que você pode dar uma forcinha nestas aplicações – já que são para o futuro da sua criança.

---

### **Jogos de celular podem funcionar como ‘ginástica para cérebro’ de idosos?**



Fonte: Estado de Minas

Foto: [Estado de Minas](#) / Getty Images

A resposta mais honesta para a pergunta do título desta reportagem é: depende. Embora não seja uma “bala de prata” contra a demência, os jogos de celular podem, sim, ajudar se a pessoa gosta daquela atividade e sente-se desafiada.

Eles devem ser encarados como um complemento às outras atitudes que fazem bem ao cérebro durante o envelhecimento, como aprender novas habilidades, ter uma boa alimentação e fazer exercício físico – e nunca podem ser fonte de isolamento ou substituir o contato com outras pessoas.

A aposentada Leia Nascimento mostra com orgulho a coleção de medalhas que mantém exposta na parede da casa. Aos 65 anos, ela pratica remo, canoagem e stand up paddle em Santos, no litoral paulista.

Certo dia, ela chegou à conclusão de que a atividade física não era mais suficiente. “Sentia que eu precisava exercitar o cérebro também”, conta.

Foi aí que ela resolveu se matricular num curso voltado a pessoas com mais de 60 anos que ensina não apenas a jogar videogame, como também a programar e a criar o seu próprio jogo eletrônico.

“Estou amando. Além de desenvolver o raciocínio, a atenção, a memória e a velocidade, essa é uma oportunidade de socializar. Sempre tem um cafezinho depois da aula”, confessa.

Nascimento logo começou a incentivar outras amigas a participar da iniciativa. Uma das que toparam o desafio foi Maria Helena Abad, que está prestes a completar 81 anos.

“No início, quando me falaram que o curso era pra quem tinha 60 anos, pensei que não seria capaz, já que tenho 20 anos a mais”, lembra.

“Mas resolvi fazer mesmo assim e está sendo muito bom. Tenho que prestar atenção para aprender

e aplicar o que o professor nos ensina”, complementa.

De fato, os últimos anos foram marcados por uma explosão no mercado dos videogames e dos aplicativos voltados ao treinamento cerebral, especialmente para idosos.

De forma geral, eles prometem manter ou aprimorar atributos como memória, raciocínio e atenção – algumas dessas plataformas falam até em prevenção da demência.

### **Experiência de vida real**

Nascimento e Abad viram nas aulas de programação de jogos uma oportunidade para aprender novas habilidades e criar (ou reforçar) laços de amizade.

Após cinco meses de curso, elas não se arrependem da decisão.

“Eu não apenas aprendi coisas diferentes, como também aumentei a satisfação com a vida e a autoestima, porque vi do que sou capaz”, declara Nascimento.

“Além das aulas, agora nós marcamos encontros no shopping, em que ficamos mexendo no celular e ensinando umas às outras. Isso é excelente não só para gente aprender mais, mas também para estar com os amigos e dar boas risadas.”

O programador Fabio Ota é o professor da turma. Ele fundou a empresa ISGame (sigla em inglês para “Escola Internacional de Jogos”), pela qual criou um aplicativo de treinamento cognitivo disponível para iOS e Android e também oferece os cursos para o público com mais de 60 anos nas cidades de Santos, São Paulo e Jundiaí.

A iniciativa contou com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp) e passou por estudos na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Além dos especialistas em programação, a equipe conta com neurologistas, gerontólogos, geriatras, psicólogos e fisioterapeutas.

“Nossas avaliações mostraram que aprender a jogar videogames está relacionado a ganhos de memória, concentração, planejamento e qualidade de vida”, lista.

Além do aplicativo, que pretende atingir um público maior Brasil afora, ele acredita que as aulas presenciais permitem criar conexões e aprofundar o aprendizado.

“Não queremos formar desenvolvedores de jogos, mas usar essas ferramentas como um meio para a melhora cognitiva”, diz.

### **Interesse em alta**

Dentro desse contexto, não dá para ignorar o processo de envelhecimento da população no país: o IBGE calcula que 14% das mulheres e 11% dos homens brasileiros têm mais de 60 anos.

Em pouco mais de três décadas, o número de idosos duplicou – e o grupo etário que mais cresce é o de pessoas acima dos 80 anos.

A médica Sonia Brucki, coordenadora do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento do Hospital das Clínicas de São Paulo, já percebe um aumento na demanda por esses jogos entre os pacientes.

“O acesso à internet e aos smartphones se popularizou muito nos últimos anos, assim como a disponibilidade desses aplicativos”, observa.

Dados compilados pela Fanatee, uma empresa que atua nesse setor, revelam que o mercado de

jogos de celular foi responsável por 52% de todo o valor movimentado pela indústria de videogames no ano passado.

No universo das telinhas, os jogos de palavras, charadas e quebra-cabeças – que se propõem a exercitar as habilidades cognitivas de forma direta ou indireta – representaram 25% dos downloads de aplicativos que se encaixam na categoria.

A própria Fanatee é um exemplo de como esse mercado se expandiu nos últimos anos: fundado no Brasil em 2013, o estúdio de jogos especializou-se no segmento de Braintainment, termo em inglês que significa “entretenimento para o cérebro”.

A companhia tem hoje mais de 140 funcionários, atua em 200 países, disponibiliza seus jogos em 11 idiomas e já ultrapassou a marca de 250 milhões de downloads.

Para alguns, eles representam uma forma divertida de passar o tempo e preencher os horários livres durante o dia.

A aposentada Vilma Lúcia Fernandes, de 67 anos, por exemplo, escolhe um jogo para cada momento do dia.

“Eu faço criptogramas quando vou ao banheiro, aquele de encaixar bloquinhos, se preciso esperar uma consulta médica ou uma comida no forno, e sempre reservo um momento do dia para fazer sudoku, que exige mais tempo e atenção”, descreve.

A moradora da cidade de Conchas, no interior de São Paulo, confessa que, para ela, o objetivo principal nunca foi o de manter o cérebro afiado.

“Eu jogo porque gosto. Comecei há 30 anos, resolvendo as charadas em revistas ou jornais, e migrei para os aplicativos de celular”, conta.

Para outros, porém, os jogos representam uma esperança de evitar esquecimentos e aprimorar o raciocínio. É o caso da aposentada Maria Helena Freire, de 79 anos, que vive em Manaus.

“Recentemente, percebi que a memória começou a falhar um pouco. Daí resolvi me dedicar aos jogos como uma maneira de ficar mais esperta, de forçar minha cabeça a trabalhar”, diz.

A ex-professora universitária na área de pedagogia usa o tablet e o computador para acessar aplicativos de sudoku, palavra-cruzada e alguns que desafiam a formar palavras a partir de um conjunto de letras.

“Eu já não saio tanto e não tenho muitas tarefas em casa. No meu tempo livre, faço bonecas de pano para doação e acesso os aplicativos”, resume.

Freire conta que os jogos também são um pretexto para reunir os irmãos, todos com mais de 60 anos.

“Estamos sempre juntos e às vezes jogamos online, em grupo, cada um de seu computador.”

### **Será que funciona?**

Por ser um assunto relativamente novo dentro da medicina, os jogos vendidos como “academia para o cérebro” ainda não possuem um nível de evidência suficientemente alto para serem oficialmente prescritos como método preventivo ou tratamento para a demência, avaliam os pesquisadores.

“Os estudos ainda são frágeis e não nos permitem afirmar que esses videogames funcionam de forma isolada”, analisa o médico Marco Tulio Cintra, vice-presidente da Sociedade Brasileira de

Geriatría e Gerontologia.

“Me parece pouco provável que, sem a adoção de outras medidas, como exercício físico, alimentação saudável e convivência em sociedade, esses aplicativos funcionem”, complementa.

Brucki concorda. “A principal dúvida que temos é saber se aquela habilidade treinada durante um jogo reflete em mudanças fora das telas, no dia a dia da pessoa”, aponta.

Ou seja: será que o fato de trabalhar a memória por meio das palavras cruzadas vai fazer com que um indivíduo se esqueça menos dos objetos e dos compromissos da vida real?

Um dos principais estudos a avaliar todos esses aspectos ficou conhecido pelo acrônimo em inglês Active (ativo, em português) e foi liderado pelos Institutos de Pesquisa de New England e pela Escola de Medicina da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos.

O trabalho acompanhou mais de 2,8 mil pessoas acima dos 65 anos, que realizaram treinos cognitivos para trabalhar a memória, o raciocínio e a velocidade do pensamento.

Ao comparar os grupos que fizeram a intervenção com aqueles que foram apenas acompanhados, sem participar dos treinos, os autores concluíram que a “ginástica cerebral” previne o declínio cognitivo, embora a tradução desses ganhos para a vida cotidiana tenha sido considerada “detectável, porém modesta”.

### **Nem muito, nem pouco**

Como as pesquisas nessa área ainda estão em andamento e não há consenso sobre os mecanismos de ação ou a dose adequada de treinamento cognitivo para cada pessoa, os médicos ouvidos pela BBC News Brasil apostam no uso razoável da tecnologia e dos jogos.

“Sempre que você vai fazer uma mudança no estilo de vida ou adotar um novo hábito, o equilíbrio deve ser parte fundamental desse processo”, sugere Brucki.

“Não adianta adotar um jogo de celular e se isolar do resto do mundo, até porque sabemos que a falta de contato social é uma das piores coisas para o cérebro e aumenta o risco de declínio cognitivo”, complementa.

“Uma intervenção com jogos precisa levar em conta o contexto e o passado daquela pessoa. Será que ela realmente gosta de fazer aquilo?”, questiona Cintra.

O prazer é fundamental na hora de fazer a tal “academia para o cérebro”: se o sujeito não curte praticar aquilo e nem fica entretido durante as sessões, a tendência é que ele abandone a atividade aos poucos.

Ainda nessa seara, outro ponto importantíssimo tem a ver com o desafio: os jogos precisam ser divertidos e interessantes, além de sempre exigirem um pouco mais do participante. De nada adianta ficar repetindo sempre uma tarefa igual, com um grau de dificuldade semelhante.

Esses aspectos levantados pelos especialistas vão de encontro a um manifesto escrito em 2014 por acadêmicos da Universidade Stanford, dos Estados Unidos, e do Instituto Max Planck, da Alemanha.

No documento, eles pedem cuidado com propagandas enganosas, principalmente aquelas em que os jogos são vistos como a prevenção definitiva da demência.

“A promessa de uma ‘bala de prata’ [contra o declínio cerebral] contrapõe a mensagem de que o vigor cognitivo é influenciado pelo que vivemos e reflete os efeitos de longo prazo de um estilo de vida saudável e ativo”, escrevem.

Em outras palavras, o envelhecimento saudável depende de hábitos adotados durante toda a vida, da infância à velhice. Ter uma alimentação equilibrada e variada, fazer atividade física regularmente, nutrir laços com familiares e amigos e aprender continuamente novas habilidades cria e preserva o que os cientistas chamam de “reserva cognitiva”.

Essa tal reserva funciona como uma poupança: quanto mais estimulamos o cérebro, mais fortes e diversas ficam as conexões entre os neurônios. Daí, com o envelhecimento, parte dessas habilidades cognitivas até se perdem, mas ainda há muitas outras capazes de manter a memória e o raciocínio em bom estado.

Isso, claro, não significa que os jogos não ajudem algumas pessoas. Tudo vai depender do contexto e da forma que eles se encaixam na rotina.

“Uma experiência que exige um esforço mental, como aprender um idioma, adquirir uma habilidade motora, explorar um novo ambiente e, sim, jogar videogames, vai resultar em mudanças nos sistemas neurais”, apontam os autores do documento de 2014.

“Porém, é inapropriado concluir por ora que esses treinos modifiquem aspectos além daquela atividade e tenham relevância no mundo real, ou que promovam genericamente a ‘saúde do cérebro’”.

Os acadêmicos também reforçam a necessidade de avaliar o uso terapêutico dos jogos caso a caso.

“Se passar uma hora jogando significa ocupar o tempo que seria gasto com caminhadas, aprender outros idiomas, fazer novas receitas culinárias ou brincar com os netos, pode ser que não valha a pena”, exemplificam.

“Agora, se o treino cognitivo substituir atividades isoladas e sedentárias, como assistir à televisão, a escolha vai fazer mais sentido”, concluem.

---

## **60 mil pessoas pesquisam mensalmente sobre educação financeira**



Fonte: [Mirian Gasparin](#)

Foto: Mirian Gasparin

Cerca de 60 mil pessoas pesquisam sobre educação financeira no Google todos os meses. A informação é da plataforma Keyword Planner, mostra a quantidade de vezes que um assunto foi pesquisado na web e faz uma média da sua procura nos últimos 12 meses. Segundo a própria, só em setembro aconteceram 76.860 buscas.

A crescente busca pelo termo está relacionada a diversos fatores econômicos, um deles a alta taxa de inadimplência no país. Segundo dados da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), 79,3% das famílias brasileiras estão endividadadas, com destaque para as mulheres chefes de família.

De acordo com pesquisa feita pela própria CNC em setembro, 80,9% das mulheres estão com dívidas em seus Cadastros de Pessoa Física (CPF). A taxa é de 2,7 pontos percentuais maior em relação ao endividamento entre homens.

O Mapa da Inadimplência, relatório elaborado pelo Serasa Experian, feito em agosto de 2022, também mostra que 67,9 milhões de pessoas têm o nome restrito. Segundo os especialistas, um dos motivos para que as pessoas não estejam pagando as suas contas em dia está no mau uso do dinheiro.

Não por acaso, nunca se falou tanto em educação financeira, na esperança de que as pessoas possam reorganizar as suas dívidas e seguir em paz. Não importa se você o seu objetivo é economizar, entender conceitos como política de reembolso, inflação, nota fiscal, como funciona o cartão de crédito PJ, juros compostos ou o que quer que seja.

### **O que é educação financeira?**

Em resumo, educação financeira significa aprender sobre lidar melhor com o dinheiro. Envolve aprender a economizar, fazer render mais e tomar boas decisões sobre como usar sua renda.

Quanto mais educação financeira você tem, melhor você entende sobre conceitos como orçamento, poupança, investimentos, crédito, débito, entre outros.

De forma mais prática, a partir da educação financeira você aprende a:

- Economizar dinheiro;
- Definir objetivos financeiros;
- Investir seu dinheiro para ter rendimentos todos os meses;
- Entender se você tem condições de trocar de carro sem se endividar;
- Identificar se é uma boa ideia fazer um financiamento no seu atual momento de vida;
- Aprender se é mais inteligente alugar ou comprar uma casa.

Maravilhoso, não é mesmo?

E as vantagens são ainda melhores se você empreende ou tem o sonho de abrir o próprio negócio. Nesse caso, educação financeira te ajuda a:

- Definir o preço ideal dos seus produtos;
- Identificar quais são as melhores opções de crédito;

- Encontrar as melhores opções de cartão de crédito PJ para sua empresa;
- Dominar conceitos como passivos e ativos, balanço, planejamento e mais.

De forma indireta, tudo isso te ajuda a economizar dinheiro e realizar seus sonhos. Além de diminuir a apreensão na hora de pagar a fatura do cartão.

### **Quais são os pilares da educação financeira?**

Na prática, o primeiro passo é conhecer os conceitos básicos e boas práticas gerais. E os cursos deste post são um ótimo ponto de partida.

Se você já tiver uma base sobre o assunto e quiser ir além, siga os seguintes passos:

Faça uma planilha e anote todos os gastos do mês. Assim você consegue saber quais despesas pode cortar;

Com o dinheiro que sobrar, pague dívidas como faturas atrasadas de cartão de crédito ou empréstimos. Depois de fazer isso, guarde o dinheiro;

Defina objetivos financeiros de curto, médio e longo prazo. Por exemplo, quitar as dívidas, comprar uma casa nova, matricular os filhos na faculdade, ou se aposentar;

Guarde dinheiro todos os meses até você ter de 6 a 9 meses dos seus gastos mensais no banco. Depois disso, pesquise as várias formas de investimento.

Se você é empreendedor, a regra é nunca misturar finanças pessoais com as contas da empresa. Fazer isso dificulta entender quem está dando prejuízo, se é você ou o negócio.

Existem algumas formas de fazer isso. As mais comuns são usar uma conta ou cartão de crédito PJ. Assim você literalmente separa os gastos pessoais dos da empresa e pode fazer uma gestão financeira mais eficiente.

### **Quando começaram os cursos de educação financeira?**

Os cursos gratuitos sobre educação financeira cobrem uma lacuna no Brasil, já que falar sobre dinheiro ainda é um tabu na nossa cultura. Muitas pessoas acham difícil entender o “economês”, e outras pessoas nem sequer têm acesso a essas informações.

Tudo isso dificulta aprender sobre dinheiro. E o resultado é endividamento, ou a sensação de trabalhar demais sem conseguir conquistar nada.

Há alguns anos, os cursos de gestão financeira eram voltados para o mundo organizacional. Assim, apenas uma pequena parcela da população tinha acesso a este tipo de conhecimento.

Com os avanços da internet e o maior acesso ao conhecimento, outras pessoas passaram a compartilhar esta informação de um jeito mais simples e direcionado para a gestão financeira pessoal.

No Brasil, nomes como Nathalia Arcuri e Gustavo Cerbasi são alguns dos principais responsáveis por levar a educação financeira para os lares brasileiros em formatos de cursos online, livros e treinamentos.

E com o aumento da demanda sobre este tipo de conhecimento, o próprio Governo Federal passou a perceber a necessidade de levar este conhecimento para as escolas. E com o Decreto nº 7.397, de 22 dezembro de 2010, foi instituída a Estratégia Nacional de Educação Financeira (Enef).

Isso demonstra que o melhor é sempre começar a entender sobre gestão financeira pessoal desde a infância. Além de evitar problemas pessoais em decorrência da má gestão, ainda é possível criar caminhos que possam viabilizar a conquista de sonhos, como a independência financeira.

Afinal, ao alcançar a maturidade financeira, é possível economizar até 50% do salário e passar a gerar renda extra com outras atividades.

## **5 cursos gratuitos para aprender mais sobre dinheiro**

Estes são cinco treinamentos oferecidos por instituições sérias do mercado financeiro brasileiro. Para se matricular, basta clicar nos nomes dos cursos para ir até os sites e fazer a matrícula, quando necessário. Todos são grátis e 100% online.

### **1. Fundamentos de Economia e Finanças (Anbima)**

Esse é um curso para quem já entende um pouco sobre finanças, ou quer elevar o nível das finanças da empresa. Ele é oferecido pela Anbima (Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais).

Ele aborda vários fundamentos básicos da economia que influenciam a nossa vida, como: inflação, PIB, taxas de câmbio, taxas de juros e análise de investimentos.

### **2. Curso completo de Educação Financeira (Escola Invest)**

Curso completo sobre educação financeira no Youtube, com 36 vídeos. O conteúdo é de 2018, então muitas análises sobre política e situação econômica do país já mudaram desde então.

Ainda assim, é um ótimo curso para quem precisa aprender o básico, com vídeos ensinando a planejar as finanças e aprender alguns conceitos úteis para toda a vida.

### **3. Educação financeira (Escola Bradesco)**

É um curso de 4 horas de duração que introduz conceitos básicos sobre educação financeira.

Os módulos ensinam:

- Quais são os perfis financeiros;
- Como analisar e controlar as próprias finanças;
- O básico para começar a investir;
- Como manter o patrimônio crescendo.

Se gostar desse curso, tem vários outros no site da Escola Bradesco. Por exemplo, matemática financeira, organização de finanças, crescimento pessoal e mais.

### **4. Gestão de finanças pessoais (Banco Central)**

O Banco Central tem um curso de 10 horas sobre finanças. Ele ensina como gastar dinheiro de forma consciente, como montar o seu colchão financeiro e como multiplicar seu capital e ficar mais rico.

### **5. Cuidar melhor do seu dinheiro (Descomplica e Serasa)**

Curso focado para quem tem dificuldade em economizar, ou não ganha o suficiente para o padrão de vida que leva hoje. Ele ensina boas práticas para evitar o temido “nome sujo” no Serasa.

## Brasil volta a cair em ranking global de previdência



Fonte: [G1](#), por Valor Online

Foto: Marcello Casal Jr/ Agência Brasil

Qual é a diferença que separa a Islândia da Tailândia quando se fala em sistemas de previdência? Enquanto o país nórdico lidera um ranking global da consultoria Mercer sobre o tema, a nação asiática ficou em último lugar de uma lista de 44 países. O Brasil também não está bem colocado: caiu uma posição em relação a 2021 e ficou em 31º lugar. Na lista, fica atrás de praticamente todos os países latino-americanos analisados: Colômbia, Chile, Uruguai e Peru. Só não perde para a Argentina.

O objetivo do estudo é analisar a previdência como um todo, seja pública ou privada. E, no contexto da previdência complementar, há mudanças em todo o mundo que afetam os futuros aposentados. Entre os fundos de pensão, por exemplo, os que ofereciam planos de benefício definido (BD), que garantem uma renda vitalícia após a aposentadoria, estão entrando em extinção. No lugar deles, passa a vigorar os planos de contribuição definida (CD), que dependem da poupança feita ao longo da vida.

“A volatilidade econômica e o aumento da expectativa de vida são variáveis mais sensíveis quando falamos de um plano CD. Um aposentado viverá com a mesma quantidade de dinheiro e terá um desafio maior de rentabilizar esse saldo de previdência para manter seu padrão de vida. Isso exige um planejamento muito grande”, afirma o diretor de previdência da Mercer Brasil, Thiago Calçada.

Em dois anos, o Brasil perdeu cinco posições. No levantamento anterior, realizado em 2021, caiu quatro degraus depois da entrada de Islândia, Taiwan, Emirados Árabes Unidos e Uruguai. Naquela pesquisa, a pontuação do sistema brasileiro havia se mantido. Nessa nova edição, o Brasil caiu mais uma posição, apesar de ter apresentado uma melhora nos três subíndices que compõem o indexador – mas não foi o suficiente para melhorar sua posição na lista. O resultado também foi afetado pela entrada de Portugal entre as nações que compõem o levantamento.

O levantamento da Mercer, chamado de Índice Global de Sistemas Previdenciários, usa a média

ponderada dos subíndices de adequação, integridade e sustentabilidade. Na mais recente edição, a nota geral do Brasil subiu, de 54,7, em 2021, para 55,8. Houve melhores resultados nos três indicadores, mas no quesito sustentabilidade deixa a desejar.

“Essa questão já foi muito discutida durante a reforma da Previdência. A tendência é que o modelo de repartição simples necessite de ajustes futuros”, afirma Calçada. Alguns países fizeram reformas da previdência em que, de uma forma automática, a idade de aposentadoria se ajusta conforme o envelhecimento da população. E, segundo o diretor, nesses casos percebe-se uma melhora mais perene do índice de sustentabilidade.

A Islândia ficou no topo da lista, com nota geral de 84,7, seguida por Noruega e Dinamarca. Além de ser sustentável, um sistema robusto tem regras conhecidas, bem definidas e um nível de cobertura adequado. Também reflete, em suas regras, as mudanças esperadas nas populações.

Nos países nórdicos, há um sistema de previdência complementar muito estruturado e extremamente difundido, tanto os planos das empresas quanto os individuais, diz o executivo da Mercer. “Nestes países, as pessoas sabem que vão precisar e poupam desde cedo.” Na lanterna do ranking, a Tailândia alcançou apenas 41,7 pontos.

---

### **‘Super idosos’ possuem neurônios maiores na região do cérebro responsável pela memória, diz estudo**

O que faz alguém com mais de 80 anos ter uma memória igual a uma pessoa de 50 anos? De acordo com uma pesquisa publicada no periódico americano The Journal of Neuroscience, há uma explicação para a existência dessa “elite” da terceira idade, chamados de ‘Superidosos’.

Para uma pequena parcela da população muito privilegiada do ponto de vista biológico, mesmo com a idade bem avançada, o cérebro é semelhante ao de pessoas décadas mais novas.

Segundo os cientistas, essa parcela da população costuma ter neurônios maiores e mais saudáveis em determinadas áreas do cérebro. Isso pode acontecer porque essa elite de ‘Superidosos’ tem células nervosas maiores em regiões do cérebro responsáveis pela memória. Confira a matéria do Jornal da TV Cultura!

**Fonte:** [Funpresp-Jud](#), em 25.10.2022.