

# CBS em foco

Edição nº 57



## **CBS Previdência realiza encontros na Elizabeth Cimentos**

NO TOTAL, 187 COLABORADORES PARTICIPARAM DAS PALESTRAS FEITAS NA EMPRESA. **PÁG. 04**

---

## SUMÁRIO

04

NOVOS PARTICIPANTES

**CBS Previdência realiza encontros na Elizabeth Cimentos**

---

06

NOVO GRAFITE

**Revitalização homenageia trabalhadores da CSN**

---

09

RAPIDEZ E SEGURANÇA

**Informe de Rendimentos: obtenha o seu de onde estiver**

---

11

INVESTIMENTOS

---

15

DICAS DE SAÚDE

**Alimentos para incluir no cardápio do dia a dia**

---

17

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

**Repense hábitos para viver melhor com menos dinheiro**

---

19

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

**Simule e contrate empréstimos de onde estiver**

---

## EXPEDIENTE

Diretoria Executiva:

Monica Garcia Fogazza Rego (Presidente)

Bruno Tetner (Diretor de Investimentos)

Ana Lucia Barboza S. de Oliveira (Diretora de Administração e Seguridade)

### CBS em foco

Publicação bimestral dirigida aos participantes da Caixa Beneficente dos Empregados da CSN – CBS: Av. Doutor Cardoso de Melo, nº 1.855 - 7º andar, Conjunto 72 - Edifício Francisco Lopes  
Vila Olímpia - São Paulo/SP - CEP: 04548-903  
cbsatendimento@cbsprev.com.br – www.cbsprev.com.br

Produção de texto, diagramação e revisão: CBS Previdência  
Coordenadora de Comunicação: Monica Storino - MTB 45.058

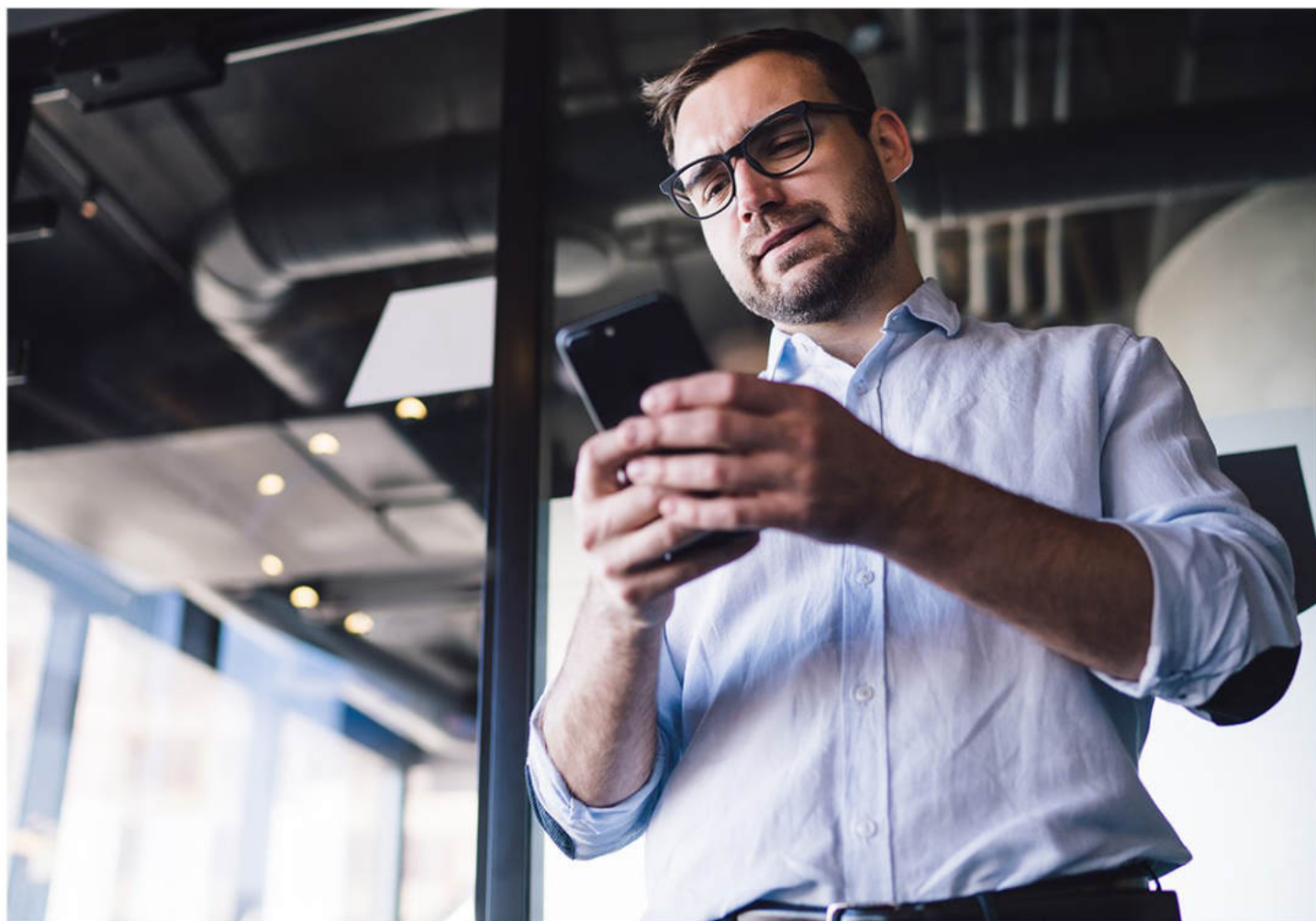
Fotografias: Acervo CBS: capa e págs. 04 a 07

Adobe: págs. 03, 09, 10 e 15 a 18

Anúncios FCSN: págs. 14 e 20

Edição nº 57 | Ano: 09 | Emissão: Abril 2023

---



Sabia que o aplicativo da CBS Previdência permite visualizar o valor que você já conseguiu acumular no seu plano de previdência complementar?

No item "**Saldo**" estão disponíveis informações como:

- ✓ Saldo total acumulado
- ✓ Valor total das suas contribuições
- ✓ Valor total das contribuições do patrocinador
- ✓ Reservas adicionais
- ✓ Valores de Portabilidade
- ✓ Evolução anual do seu saldo

O login no app é feito por meio do seu CPF e da mesma senha utilizada para acessar o Minha Conta. ;)

## Confira o seu saldo pelo aplicativo da CBS Previdência

Baixe o nosso aplicativo pela **App Store** ou pela loja do **Google Play** e consulte as suas informações sempre que quiser e de onde estiver.



🔒 Caso não saiba ou tenha esquecido a sua senha, clique em "Esqueci minha senha" e uma provisória será direcionada para o e-mail que está no seu cadastro da CBS Previdência. Se não tiver e-mail cadastrado, entre em contato conosco pelo e-mail [cbsatendimento@cbsprev.com.br](mailto:cbsatendimento@cbsprev.com.br).



# **CBS Previdência realiza encontros na Elizabeth Cimentos**

Após a aprovação pela PREVIC – Superintendência Nacional de Previdência Complementar do convênio de adesão da Elizabeth Cimentos como patrocinadora do Plano CBSPREV, os seus colaboradores passaram a poder fazer parte da CBS Previdência. »



No total, 187 colaboradores participaram das 11 palestras realizadas na empresa.

Com o objetivo de apresentar para esse novo público os benefícios de aderir a um plano de previdência complementar e tirar todas as dúvidas, a CBS contou com o apoio de diretores, gestores e da equipe de Recursos Humanos local para organizar uma série de encontros presenciais na empresa, que fica localizada em Alhandra (PB).

Ao todo, foram realizadas 11 palestras entre os dias 6 e 9 de fevereiro, que contaram, no total, com a participação de 187 colaboradores. E o resultado alcançado com este trabalho foi excelente. Do público atingido, 80% decidiu fazer a adesão ao Plano CBSPREV.

Investir em um plano de previdência é uma forma de buscar a conquista da independência financeira mais cedo. Se a sua empresa te oferece essa oportunidade, aproveite. ■





# Revitalização homenageia trabalhadores da CSN

Localizado no coração de Volta Redonda, o boulevard que fica entre o Vila Business Hotel e o Edifício CBS “B” passou por uma revitalização ao longo do ano passado. »

“

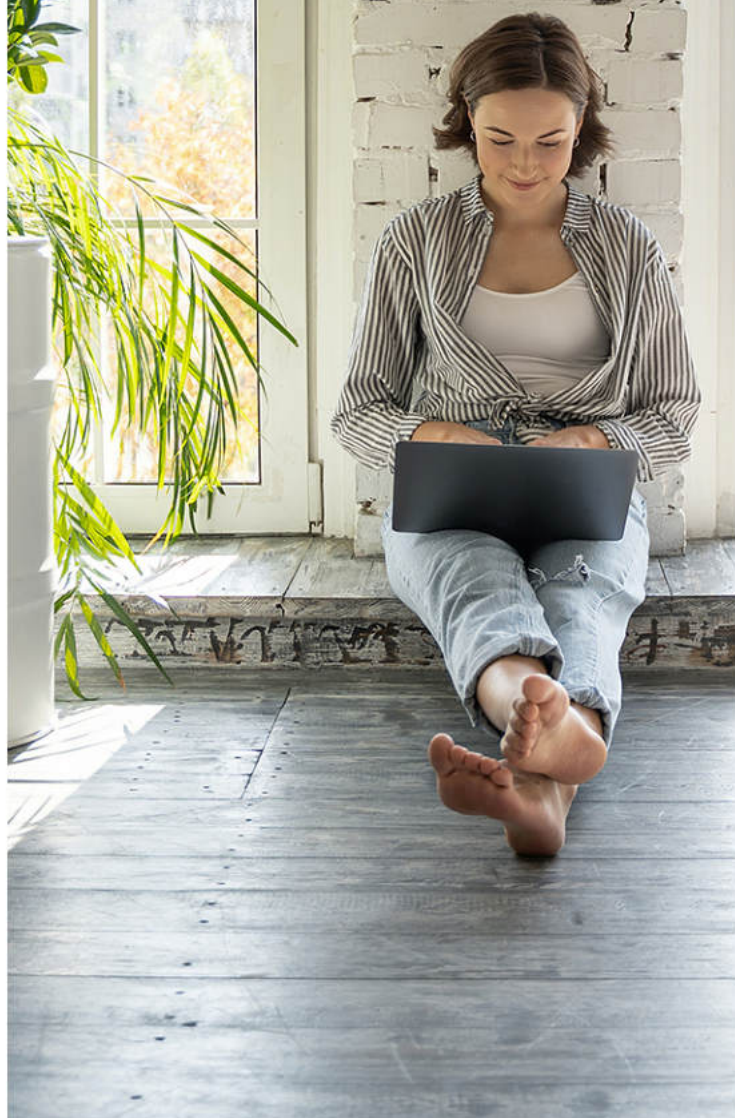
Um dos destaques do projeto foi a pintura de um novo grafite. Uma das paredes ganhou o desenho de um Arigó, pássaro brasileiro conhecido por migrar para outros territórios em busca de sobrevivência.

A iniciativa foi uma forma de homenagear os primeiros trabalhadores da CSN, que eram chamados de arigó por, na década de 40, terem migrado de diversas cidades para Volta Redonda com o objetivo de participarem da construção da empresa.

A revitalização do boulevard buscou deixar o ambiente mais agradável e charmoso e a pintura do arigó, pássaro tão simbólico para a nossa cidade, ajudou a valorizar ainda mais o espaço”, afirma **Claudia Pereira dos Reis**, gerente de Administração e Relacionamento da CBS Previdência.

Se você é morador de Volta Redonda ou está passando pela região, não deixe de fazer uma visita ao local para conferir o resultado do projeto. Se possível, faça uma foto com seus familiares próximo ao grafite para homenagear os trabalhadores da CSN. ■





# Há quanto tempo você não confere os seus dados cadastrais?


É importante manter as suas informações sempre atualizadas na CBS Previdência. Por isso, caso tenha trocado de *endereço, telefone ou e-mail*, acesse o **Minha Conta** e altere os seus dados.

Confira como é fácil:

- 1** Entre no site da CBS Previdência ([www.cbsprev.com.br](http://www.cbsprev.com.br)) e digite o seu CPF e a sua senha na área restrita\*.
- 2** Acesse o item "**Alteração**", localizado no menu superior da página.
- 3** Escolha o que deseja alterar (**endereço, telefone ou e-mail**).

**Atualizar as suas informações cadastrais é rápido e você pode fazer isso de onde estiver. Não deixe para amanhã!**

**atualize agora**

 Caso não saiba ou tenha esquecido a sua senha, clique em "esqueci minha senha" e uma provisória será direcionada para o e-mail que está no seu cadastro da CBS Previdência. Se não tiver e-mail cadastrado, entre em contato conosco pelo endereço [cbsatendimento@cbsprev.com.br](mailto:cbsatendimento@cbsprev.com.br).



**OBTENHA O  
INFORME DE  
RENDIMENTOS  
DE ONDE ESTIVER**

O Informe de Rendimentos de todos os aposentados e pensionistas que receberam rendimentos da CBS Previdência em 2022 já está disponível no Minha Conta e no aplicativo da CBS Previdência.

Veja como emitir o seu documento por um desses canais com segurança e facilidade. »

## Minha Conta

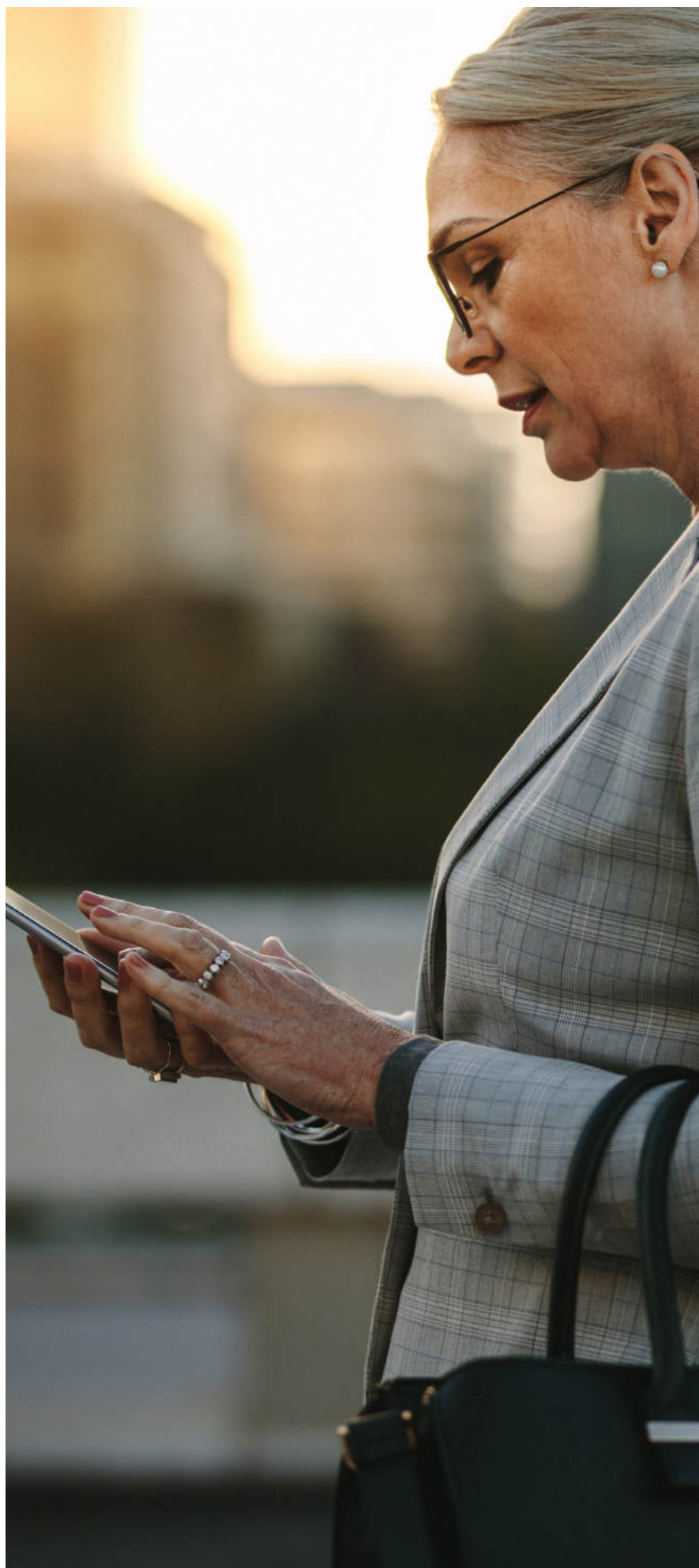
- 1) Acesse o site da CBS Previdência ([www.cbsprev.com.br](http://www.cbsprev.com.br)) e faça o login na área restrita utilizando o seu CPF e a senha pessoal.
- 2) Na parte inferior da página inicial, clique no item “Informe de Rendimentos”.
- 3) Selecione o ano para emissão do documento e clique em “OK”.

## App CBS Previdência

- 1) Caso o seu app não esteja atualizado, instale a versão mais recente disponível na App Store ou na loja do Google Play. Em seguida, faça o login utilizando o seu CPF e a senha pessoal (a mesma usada para acessar o Minha Conta).
- 2) Na tela principal, clique no item “Informe de Rendimentos”, disponível em “Comprovantes”.
- 3) Selecione o ano para emissão do documento e clique em “Abrir”. Caso queira, o app permite encaminhar o Informe de Rendimentos para o seu e-mail, Whatsapp, entre outros.

Não deixe para fazer na última hora a sua Declaração de Ajuste Anual de Imposto de Renda. Acesse o Minha Conta ou o nosso aplicativo e emita o seu Informe de Rendimentos quando quiser e de onde estiver.

Os participantes que esqueceram ou que não possuem a senha de acesso aos canais devem clicar no botão “Esqueci minha senha”, que permite receber uma provisória no e-mail que está cadastrado na CBS Previdência. ■



## Cenário Internacional

O cenário econômico ao redor do mundo continua com diversos fatores de risco presentes, principalmente nas grandes economias. Dentre eles, podemos citar problemas de liquidez em alguns grandes bancos, que podem se espalhar e criar dificuldades de crédito no setor, e o conflito armado que ocorre no leste europeu, que já se estende por mais de um ano e pode se agravar, colocando outros países diretamente no confronto.

Algumas regiões vêm mostrando desaceleração e enfraquecimento do mercado de trabalho. Na Zona do Euro, o índice de inflação ao consumidor (CPI) fechou o mês de fevereiro em 8,5%, leve queda frente aos 8,6% de janeiro. Contudo, ainda continua bastante alta e, dessa forma, o Banco Central Europeu (BCE) vem retirando os estímulos monetários e elevando a taxa básica de juros com o objetivo de controlar a alta inflação.

Nos EUA, a inflação acumulada até fevereiro ficou em 6% e teve queda em relação aos 6,4% registrados no mês anterior.

Vale ressaltar que a meta é de cerca de 2%. O item que mais pressionou para cima foi o índice habitacional seguido pela alimentação. Com isso, o FED (Banco Central Americano) vem efetuando seguidos aumentos nas taxas de juros, que fecharam fevereiro com intervalo entre 4,5% e 4,75% a.a.. Contudo, agentes de mercado esperam mais alguns movimentos de alta até o final do ano.

Na China, o governo informou que o índice de preços ao consumidor teve queda e ficou em 1% neste mês, frente aos 2,1% de janeiro. Esse resultado é o valor mais baixo desde o início de 2022 e teve dentre os principais fatores a forte desaceleração dos itens de alimentação e não alimentos. O resultado é importante depois da retirada das políticas restritivas impostas a várias cidades. A reabertura da economia chinesa deve impulsionar o comércio em várias regiões do mundo. ■

## Cenário Nacional

No mês de fevereiro, a economia brasileira apresentou alguns indicadores que sugerem continuidade da recuperação, contudo, outros colocam muitas dúvidas acerca da continuidade desse movimento. Segundo dados divulgados pelo IBGE, foram criadas 241.785 vagas formais de trabalho nesse mês. Já a taxa de desemprego ficou em 8,6% no trimestre até fevereiro. Apesar da leve alta verificada em relação à taxa de janeiro, veio dentro das expectativas de mercado. A Secretaria da Receita Federal (SRF) mostrou que a arrecadação teve alta de 1,28% em relação ao mesmo mês do ano passado e chegou a R\$ 159 bilhões. Por outro lado, a nova equipe econômica ainda não divulgou quais serão as regras fiscais para os próximos anos, gerando muito ruído e incertezas sobre a dinâmica das contas públicas.

O projeto, que ainda não foi tornado público, será levado ao Congresso Nacional para aprovação. Tudo isso aumenta as incertezas e traz muitos riscos ao ambiente de negócios, fa-

zendo com que as expectativas de inflação continuem altas e pesem nas decisões de investimentos. Paralelo a isso, existe a reforma tributária que está tramitando, contudo, sem data para ir à votação. Ainda sem texto final, muitas dúvidas estão colocadas, principalmente sobre quais setores terão tratamento diferenciado.

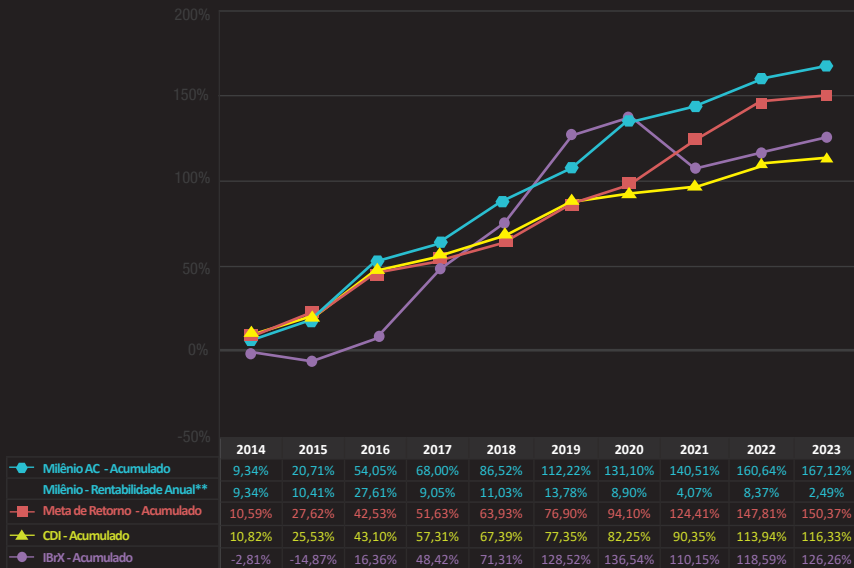
A inflação oficial (IPCA) fechou o mês em 0,84% e, no acumulado de 12 meses, está em 5,6%. E, apesar da pressão do governo para que o Banco Central baixe a taxa básica de juros, isso não deve ocorrer nos próximos meses. Assim, a autoridade monetária vem mantendo a taxa básica de juros da economia no patamar atual, que é 13,75% a.a.. ■

# Desempenho dos Investimentos

## RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO MILÊNIO (ATIVOS E APOSENTADORIA RENDA FINANCEIRA)

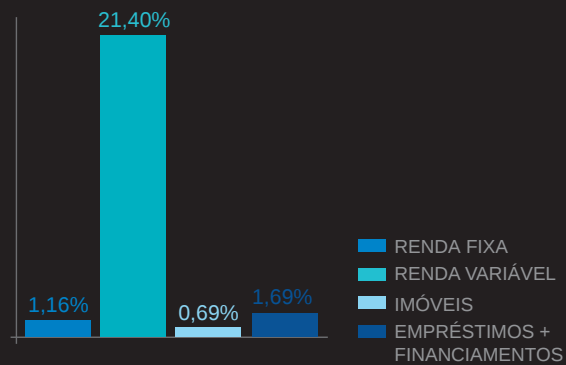
\* Rentabilidade acumulada até janeiro de 2023.

\*\* Rentabilidade líquida.



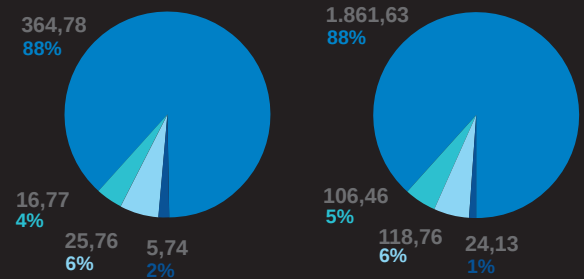
## RENTABILIDADE DOS RECURSOS GARANTIDORES PREVIDENCIÁRIOS

Acumulado 2023\*



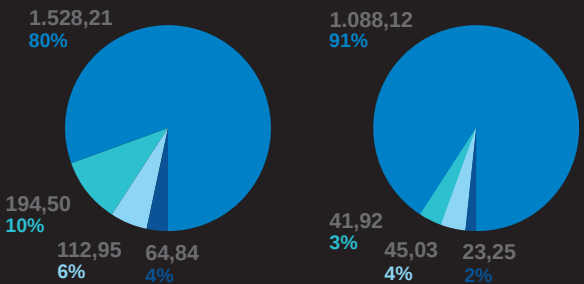
## GRÁFICO DE COMPOSIÇÃO DA CARTEIRA DOS PLANOS

Em milhões de R\$ / jan 2023



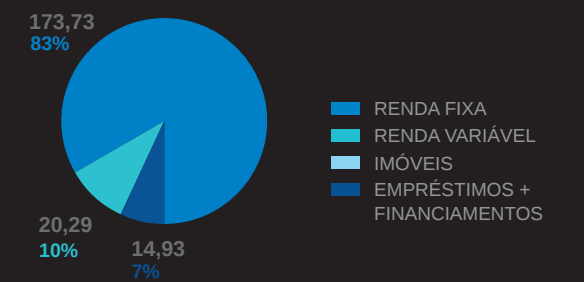
Plano 35% da Média Salarial

Plano Suplementação da Média Salarial



Plano Milênio (Ativos e Ap. Renda Financeira)

Plano Milênio (Ap. Renda Vitalícia)

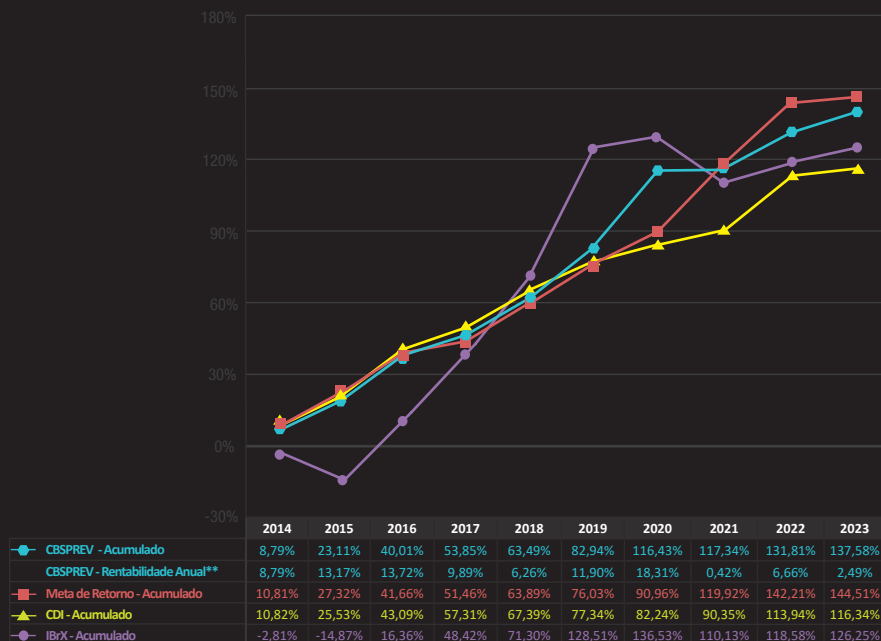


Plano CBSPREV

## RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO CBSPREV

\* Rentabilidade acumulada até janeiro de 2023.

\*\* Rentabilidade líquida.

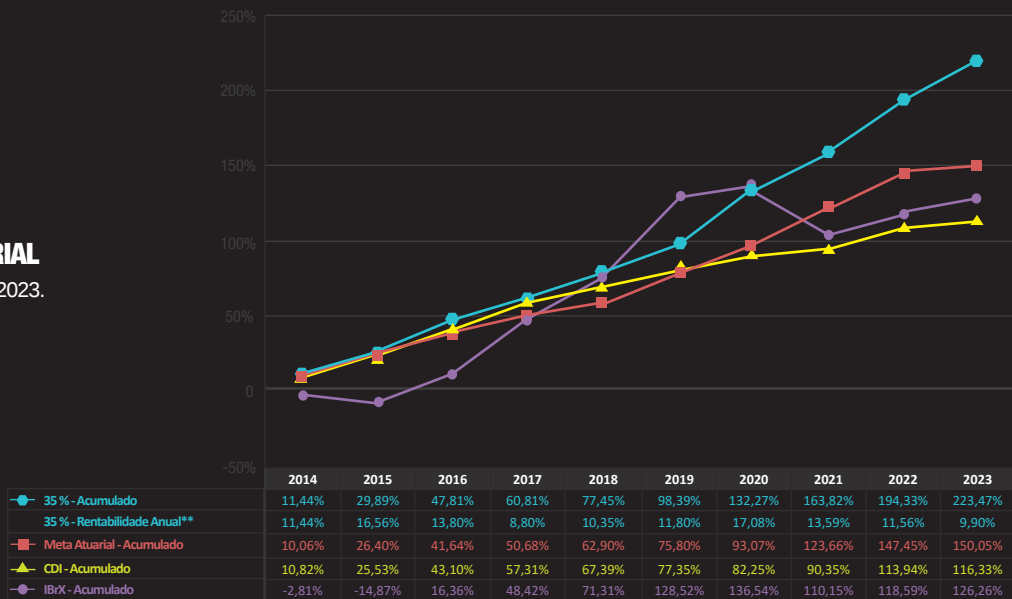


O Plano CBSPREV teve início em nov/2013. Para demonstração neste gráfico, consideramos somente as informações a partir de 2014.

## Desempenho dos Investimentos - Planos Renda Vitalícia

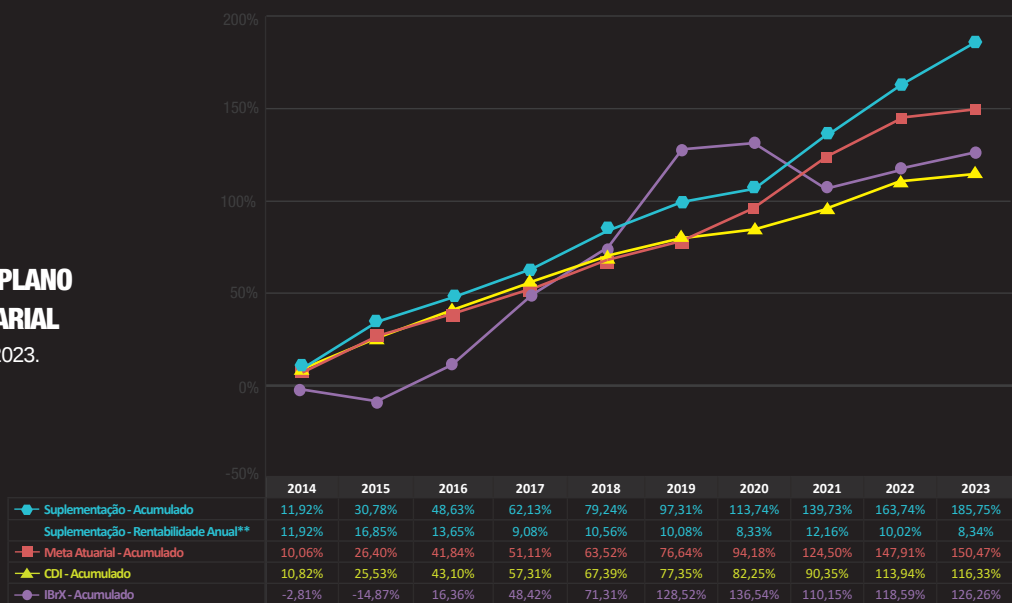
### RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO 35% DA MÉDIA SALARIAL

\* Rentabilidade acumulada até janeiro de 2023.  
\*\* Rentabilidade líquida.



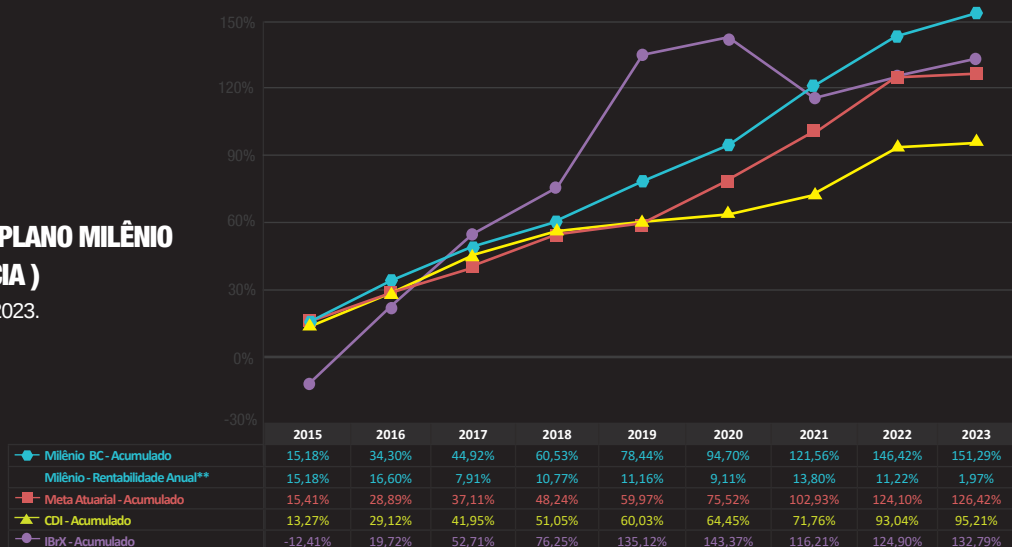
### RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO SUPLEMENTAÇÃO DA MÉDIA SALARIAL

\* Rentabilidade acumulada até janeiro de 2023.  
\*\* Rentabilidade líquida.



### RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO MILÊNIO (APOSENTADORIA RENDA VITALÍCIA)

\* Rentabilidade acumulada até janeiro de 2023.  
\*\* Rentabilidade líquida.



Realize seu evento corporativo  
**em nosso Hotel!**



- Quatro espaços exclusivos
- Espaço para coffee break e coquetéis
- Salas modulares e adaptáveis com ambientes que comportam até 50 pessoas

## Eventos

**Faça sua reserva pelo site!**

**(24) 3344-4027**



  vilabusinesshotel  
 vilabusinesshotel.com.br



# Alimentos para incluir no cardápio do dia a dia

Além de contribuírem para o bem-estar, eles são saudáveis e ricos em nutrientes.

Uma alimentação saudável é indispensável para manter o organismo funcionando adequadamente. Existem inúmeros alimentos que podem ser consumidos todos os dias, pois, além de contribuírem para o bem-estar, também ajudam a prevenir problemas como diabetes, colesterol alto e hipertensão.

São alimentos ricos em proteínas e em nutrientes, como vitaminas do complexo B, vitamina C e fibras. Confira alguns e repense o seu cardápio.

**1) Leite ou derivados:** o leite é um alimento completo e essencial para todas as idades. Normalmente consumido no café da manhã, ele e seus derivados são muito importantes para a manutenção de ossos e dentes, ajudando a prevenir a osteoporose. No caso de pessoas que apresentam intolerância à lactose ou adotam uma dieta vegana, o indicado é o consumo de leite vegetal.

**2) Cereais integrais:** são ricos em fibras, o que contribui para a saciedade e melhora a digestão, combatendo as sensações de inchaço e de estufamento. São também bons aliados no processo de emagrecimento. Os melhores para consumo matinal são aveia, centeio, linhaça e granola.

**3) Iogurte natural:** em sua composição, é possível encontrar proteínas, carboidratos e vitaminas do complexo B — além de minerais essenciais, como cálcio, potássio e ferro. Todavia, o maior destaque do iogurte são os probióticos, que favorecem a presença de bactérias boas e diminuem a concentração de bactérias ruins, auxiliando na boa saúde do intestino.

**4) Arroz integral:** ao contrário da versão tradicional, conserva mais vitaminas e minerais. Por ser rico em carboidratos, é também uma excelente fonte de energia, além de ter vitaminas A, B1, B2, B6 e B12, minerais e fibras, que ajudam a manter o intestino regulado.



**5) Feijão:** rico em potássio, ferro e fósforo, auxilia no funcionamento intestinal e no processo de emagrecimento. Também ajuda a prevenir a anemia e pode ser um aliado na prevenção de diabetes. Por conter muitas proteínas, o grão também se torna um item essencial para quem segue uma dieta livre de carne.

**6) Folhas e verduras verde-escuras:** alimentos como brócolis e couve apresentam altíssimo teor de ferro e cálcio, além de fibras e outras vitaminas e minerais. Cada folha ou verdura verde-escura possui propriedades diferentes e pode ser incluída no cardápio diário.

**7) Ovo:** considerado um alimento completo, traz uma série de benefícios para a saúde e é muito versátil, podendo ser incluído em receitas de bolo, crepes e suflês. Contudo, a melhor forma de consumi-lo é puro, seja cozido, mexido ou como omelete. Rico em vitaminas D e A, é ainda recomendado para quem quer emagrecer, pois proporciona saciedade e torna a digestão mais lenta.

**8) Frango:** versátil e saboroso, o frango, além de ser mais leve que a carne vermelha, é fonte de nutrientes, como o ferro e as vitaminas

do complexo B, importantes para a prevenção de anemia e fraqueza muscular. Ajuda ainda na melhora do sistema nervoso e circulatório.

**9) Batata-doce:** é um tubérculo fonte de carboidratos de baixo índice glicêmico. Aliada do processo de emagrecimento e fonte de energia, também auxilia na prevenção e no tratamento de diabetes tipo 2.

**10) Frutas:** uma alimentação saudável exige o consumo de frutas variadas. Além de saborosas, elas contêm fibras e fitoquímicos que são capazes de reduzir os riscos de diversos tipos de câncer, além de combaterem o envelhecimento precoce. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o recomendado é consumir cerca de 400 gramas de frutas diariamente.

Inclua esses alimentos no seu cardápio sempre que possível e busque ter uma alimentação mais saudável. ■

*Com informações do portal Minha Vida.*

# Repense hábitos para viver melhor com menos dinheiro

Livre-se do que é supérfluo e evite o acúmulo de itens.



Será mesmo que a gente precisa de tanta coisa? Já pensou sobre isso? Livre-se do que é supérfluo e se concentre no que é fundamental para ter uma vida mais leve, com mais espaço e mais saúde física, mental e financeira.

Para isso, que tal repensar seus hábitos e procurar adotar um estilo de vida que passe longe do consumismo, das compras por impulso, da desorganização financeira e do acúmulo de itens dentro de casa e na vida?

Se você gostou dessa ideia, confira algumas dicas simples que podem te ajudar a viver melhor e com menos.

**1) Faça uma limpa no guarda-roupa:** avalie cada peça para decidir o que ainda faz sentido ser guardado e o que pode ser vendido ou doado. Que tal criar um grupo de troca de roupas, calçados e acessórios com amigos ou familiares? Desapegar faz bem.

**2) Planeje suas compras:** se você não saiu de casa para comprar algo específico, pense duas vezes antes de aproveitar aquela promoção. Se realmente precisa de alguma coisa, planeje-se e pesquise com antecedência.



**3) Use mais coisas alugadas ou emprestadas:** um vestido de festa, uma furadeira... Quantas vezes no ano você usa cada uma dessas coisas? Será mesmo que é necessário comprar uma exclusivamente para você? Que tal alugar ou emprestar de algum amigo ou mesmo criar um grupo de vizinhos interessados em adquirir e compartilhar equipamentos, como um aparador de grama?

**4) Conserte ou reforme objetos:** cadeiras, mesas e outros móveis podem ser renovados com lixa, tinta e criatividade. Caso não os queira mais, doe ou venda em brechós e antiquários, assim outras pessoas poderão reaproveitá-los.

**5) Escolha itens duráveis ou reutilizáveis:** opte por comprar coisas que vão durar mais tempo. Ao prezar a qualidade, você acumula menos objetos e deixa de perder tempo cuidando de peças que não valem a pena. Além disso, sempre que possível, escolha itens reutilizáveis, como uma ecobag em vez de uma sacola plástica.

**Gostou dessa dica? Confira diversas informações sobre temas variados no [hotsite do CBS Perto de Você](#), nosso programa de educação previdenciária e financeira. ■**

*Com informações do portal Meu Bolso em Dia.*

# Simule e contrate empréstimos de onde estiver

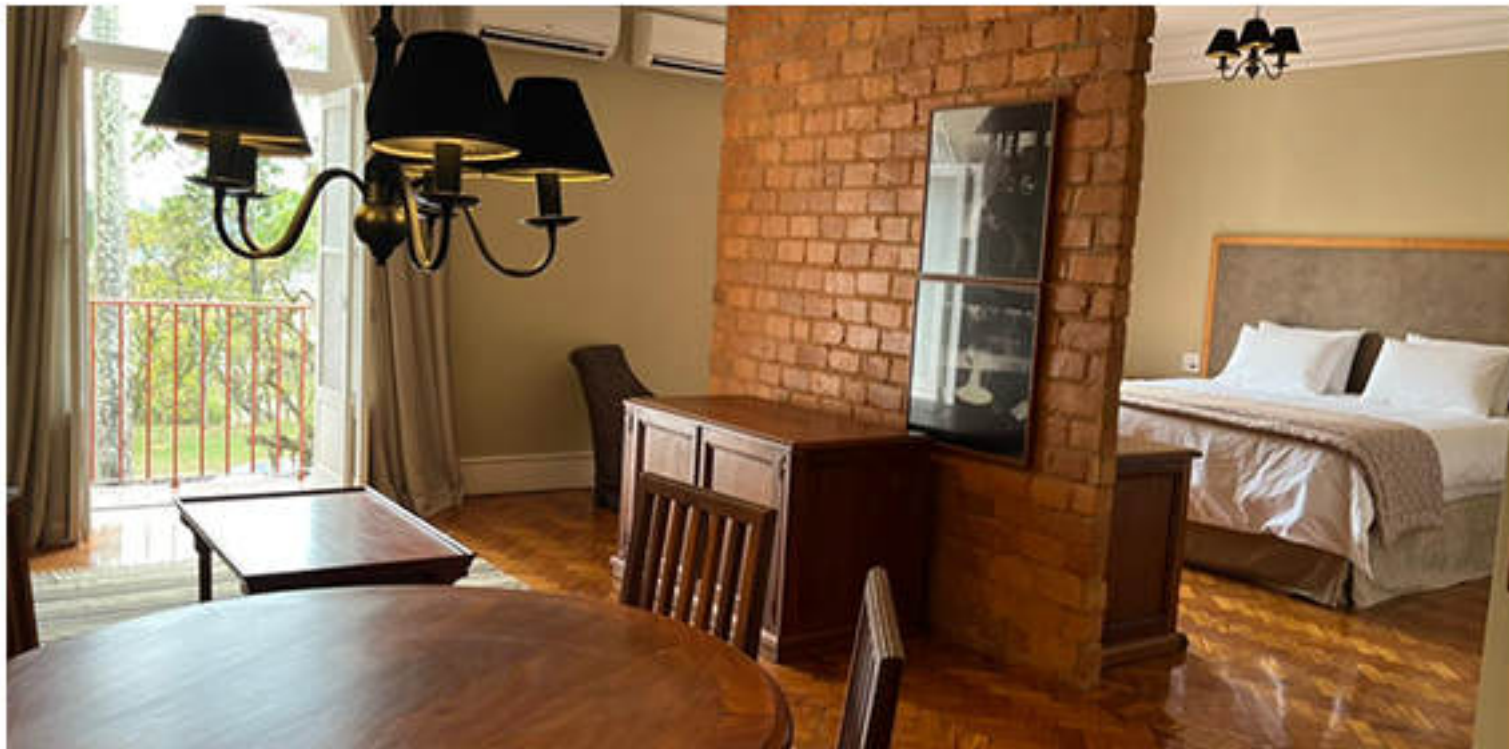


O **Minha Conta** permite realizar diversas operações com **segurança** e **rapidez** e entre as opções disponíveis estão as simulações e contratações de empréstimos.

Para fazer o login na área restrita, que é acessada a partir do site da CBS Previdência ([www.cbsprev.com.br](http://www.cbsprev.com.br)), basta digitar o seu CPF e a senha pessoal. Caso não saiba ou tenha esquecido a sua senha, clique em “Esqueci minha senha” e uma provisória será direcionada para o e-mail que está no seu cadastro da CBS.

Sempre que precisar simular ou contratar empréstimos, utilize o Minha Conta. Ele foi desenvolvido para facilitar o seu dia a dia.

Mas, fique atento e só contrate um empréstimo se tiver certeza de que conseguirá manter o seu orçamento equilibrado durante o prazo do financiamento. ■



# Suíte Master

## Novidade no Bela Vista

Apartamento totalmente reformado, com cama King Size, sala e varanda.

Quarto com cama king size, banheiro com banheira e ducha. Ideal para quem busca conforto e comodidade em suas viagens de negócios, lazer ou para comemorar uma data especial!



Confira nossas opções:

[www.hotelescolabelavista.org.br](http://www.hotelescolabelavista.org.br)

(24)3344-1932 (24)3344-1940

Siga nas redes sociais:

  [hotelbelavistavr](#)

