

INFORMA MBPREV

O JORNAL TRIMESTRAL DO SEU PLANO DE PREVIDÊNCIA MBPREV

DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

A Declaração de Imposto de Renda de Pessoa Física teve o seu prazo no ano de 2021 prorrogado para 31 de maio.

PÁGINA 4

COMO ESTÃO OS ATENDIMENTO DA MBPREV?

Reforçando as dúvidas frequentes com relação ao atendimento da MBPrev durante essa Pandemia.

PÁGINA 6

INDICAÇÕES DE SÉRIES, FILMES E LIVROS

Indicações de séries, filmes e livros no âmbito feminino, ressaltando a força e reconhecimento necessário a todas as mulheres.

PÁGINA 8



PÁGINA 02 | EFEITOS DO ISOLAMENTO E SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS



PÁGINA 05 | VOCÊ SABE O QUE É BENCHMARK?



PÁGINA 07 | DIA INTERNACIONAL DA MULHER: JUNTAS SOMOS MAIS FORTE



PÁGINA 05 | POLÍTICA DE INVESTIMENTOS



OS EFEITOS DO ISOLAMENTO E A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

A pandemia do Coronavírus e o isolamento social trouxeram impactos para a saúde emocional e física da população, principalmente dos idosos e de pessoas que se enquadram nos grupos de risco. De tal forma que a solidão causada pelo distanciamento, somada à incerteza em relação aos riscos da doença Covid-19 e à vulnerabilidade do indivíduo, fizeram com que os casos de depressão e ansiedade disparassem entre esta parcela da população.

O fenômeno de envelhecimento da população brasileira traz destaque para a necessidade de atenção especial ao tratamento dos idosos nos serviços de saúde e ações específicas para promover a qualidade de vida e o envelhecimento saudável. Sem dúvida, com a pandemia, essa necessidade torna-se ainda mais evidente.

Assim, quando falamos da saúde emocional dos idosos, a falta de contato físico e proximidade com a família e a privação da liberdade intensificaram o desenvolvimento de doenças que impactam psicologicamente esta população que ocupa uma parcela tão relevante no país.

Sinais e sintomas:

É importante ressaltar que alterações no comportamento do idoso, principalmente as que trazem alterações funcionais e sofrimento emocional, são merecedoras de atenção e avaliação. Nesse sentido, temos alguns sinais que podem indicar alterações na saúde mental:

- Sentimentos de tristeza, desânimo, pensamento negativo;
- Mudanças significativas de comportamento e perda de interesse por atividades que antes eram prazerosas;
- Insônia ou excesso de sono;
- Alterações no apetite, com perda ou ganho de peso;
- Dificuldade maior de concentração, de raciocínio e perda de memória;
- Pensamento recorrente de morte; manifestação de desejo de morrer e falta de perspectiva.



Dicas:

A falta de contato físico com a família e a privação da liberdade e independência para realizar tarefas simples do dia a dia, como ir ao mercado, são fatores de risco à saúde mental de qualquer pessoa, principalmente para os idosos.

A falta de contato com a luz do sol também é uma das principais causadoras dos sintomas de ansiedade e depressão. A luz solar é extremamente importante para o funcionamento do nosso organismo. É comprovado que pessoas que vivem em lugares onde existe menos exposição à luz, têm maior tendência a desenvolver casos de depressão.

Confira 6 dicas para trabalhar a saúde mental dos idosos durante a pandemia:

1. Permanecer em contato com amigos e familiares respeitando o distanciamento e o uso de máscaras de proteção. Caso o idoso saiba manusear celulares, tablets e ou computadores, os encontros também podem acontecer por ambiente virtual;
2. Praticar exercícios físicos, como caminhadas pelo quintal ou em volta da quadra;
3. Ter uma rotina bem estruturada para acordar e dormir diariamente no mesmo horário, realizar todas as refeições e não passar o dia inteiro de pijama;
4. Tomar um banho de sol de dez a quinze minutos por dia;
5. Testar novos (ou retomar antigos) hobbies, como bordado, costura e jardinagem;
6. Conectar com a espiritualidade. Manter-se em contato com a espiritualidade é outra prática que contribui para a saúde emocional no isolamento.

Vacinação:

Muito importante também lembrar da vacinação contra o Coronavírus. Para que a proteção funcione é necessário tomar as duas doses da vacina respeitando o intervalo específico entre elas determinado pelo fabricante. Duas doses são necessárias porque o organismo demora a criar anticorpos para combater o vírus.

A vacina não garante 100% de proteção, mas evita os casos graves e reduz os óbitos, assim como ocorre com a vacina da gripe e que os idosos já estão acostumados a tomar anualmente.

Outro alerta importante é que a vacina ainda não dispensa o uso de máscaras e higienização das mãos com água e sabão ou álcool em gel e distanciamento social contra a Covid-19.



DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA 2021

A Declaração de Imposto de Renda de Pessoa Física teve o seu prazo agora em 2021 prorrogado para **31 de maio**, servindo como uma declaração de ajuste. A entrega já faz parte da rotina anual dos contribuintes como uma das principais obrigações assessórias exigidas às pessoas físicas.

Participantes que receberam ou contribuíram para o Plano de Previdência Privada devem declarar os valores relacionados à MBPrev.

ATIVOS:

As informações referentes as Contribuições Básicas e Voluntárias (Contribuições descontadas via folha de pagamento) estão disponíveis no Informe de Rendimento encaminhado pela Mercedes-Benz do Brasil Ltda. e o valor referente à Previdência Complementar está disponível no Informe da Mercedes-Benz, no campo **(03 - Contribuição à Previdência Privada)**.

Desta forma, as informações a serem declaradas no Imposto de Renda serão a somatória das Contribuições Básicas e Voluntárias e caso tenha realizado a Contribuição Esporádica poderá incluí-la.

CONTRIBUIÇÃO ESPORÁDICA:

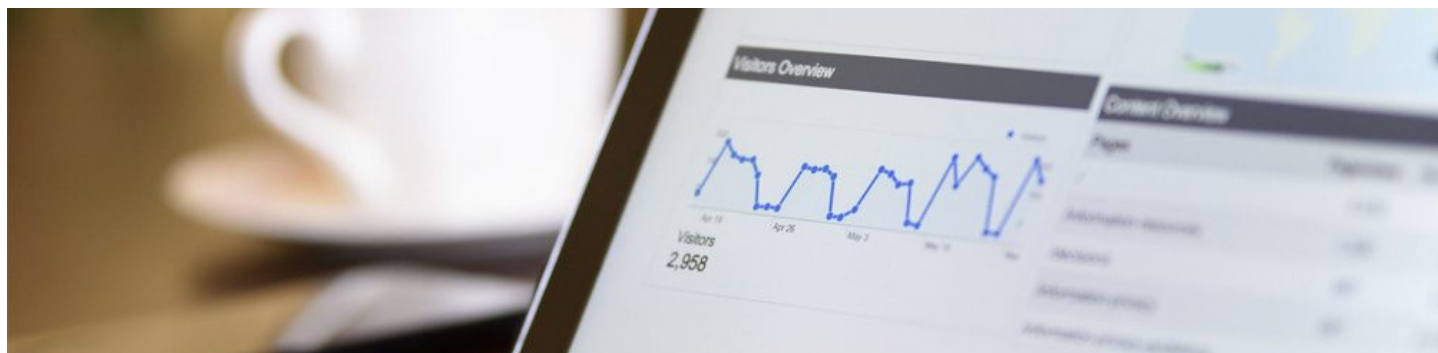
O informe com os valores das Contribuições Esporádicas realizadas em 2020 para Declaração do Imposto de Renda está disponível no site da MBPrev na Área Restrita do Participante.

BPD:

Caso tenha realizado a Contribuição Esporádica no ano de 2020, conseguirá ter acesso ao informe com os valores das Contribuições para Declaração do Imposto de Renda através do site da MBPrev na Área Restrita do Participante.

ASSISTIDOS:

O Informe de Rendimento para a Declaração de Imposto de Renda 2020 está disponível no site da MBPrev na Área Restrita do Participante.



POLÍTICAS DE INVESTIMENTOS

Na 2ª edição da Newsletter - Informa MBPrev disponibilizamos a nova Política de Investimentos, sendo o documento oficial que rege as normas de aplicação dos recursos financeiro da nossa Entidade e encontra-se disponível no site: www.mbprevidencia.com.br | Investimentos | Política de Investimentos.

É através desse documento aprovado pelo Conselho Deliberativo que a Diretoria da MBPrev contrata os Gestores e fundos para definir o mandato e prever a melhor rentabilidade de acordo com o risco assumido. Na Política de Investimentos também definimos o benchmark para cada perfil de investimento.

VOCÊ SABE O QUE É BENCHMARK?

O Benchmark Financeiro é o **índice de referência** usado para avaliar a rentabilidade de um investimento, pois cada tipo de aplicação deve ser comparada a um parâmetro diferente, de acordo com o risco que oferece, sendo assim, conhecer essas taxas é essencial para investir com mais segurança e consciência.

Em março de 2021, fizemos uma alteração de benchmark da parcela de Renda Fixa do perfil moderado e arrojado. Antes o benchmark da Renda Fixa era 85% IMA-S e 15% IMA-B e alteramos para CDI+1,5% ao ano. Lembrando que, o IMA-S - representa o desempenho de uma carteira de títulos Tesouro Selic (LFT), atrelados à Selic e o IMA-B representa uma carteira de títulos atrelados à inflação.

A mudança do Benchmark da Renda Fixa para o perfil moderado e arrojado considerando CDI +1,5% a.a., foi adotada com base nos seguintes pontos:

- **Cenário de alta de taxa de juros (Banco Central já aumentou em 0,75% na última reunião do COPOM e pretende subir ainda mais);**
- **Manutenção da volatilidade atual do mandato de Renda Fixa;**
- **Proteção de uma deterioração do Cenário Econômico;**
- **Pressão inflacionária.**

No dia 12 de março foi concluída a alteração do Benchmark juntos aos Gestores, e o resultado apresentado em nosso site a partir de abril já considera o mandato para Renda Fixa dos perfis arrojada e moderado CDI +1,5% ao ano.



COMO ESTÁ SENDO O ATENDIMENTO DA MBPREV DURANTE A PANDEMIA?

Como medida preventiva contra o Coronavírus e cuidado com nossos colaboradores e participantes o atendimento presencial **permanece suspenso por tempo indeterminado**.

Em caso de dúvidas e solicitações, utilize um dos canais abaixo:



E-mail: pool-id.mbprev@daimler.com



Telefones: (11) 4173-0607/6776



Site: www.mbprevidencia.com.br | Fale Conosco

Nossos atendimentos são através dos canais de comunicação citado acima, com horário de funcionamento das **07:45 às 17:00** e prazo limite de **42 horas** para retornar os e-mails.

Reforçamos que, em nosso site encontra-se informações de imediato sobre o seu Plano de Previdência Complementar, na aba contato, ícone "dúvidas frequentes" apresentará uma lista de respostas que poderão te auxiliar em caso de dúvidas.



MULHER:

O sexo forte. Que representa inúmeros significados; Aquela que luta; Que tem no seu vocabulário e no seu dia-a-dia a palavra força e coragem; **Única**; Tem o dom da vida e sabem o poder que carregam consigo.

É através dessa breve definição que homenageamos a todas as mulheres, que de alguma forma contribuirão e permanecem contribuindo para que essa força e sororidade mantenham-se acesa.

INDICAÇÕES PARA TODAS AS MULHERES: JUNTAS SOMOS MAIS FORTES

A VIDA E A HISTÓRIA DE MADAM C.J. WALKER

A história de Madam C.J. Walker (protagonizado por: Octavia Spencer), ativista social e primeira mulher milionária dos Estados Unidos a conquistar a própria fortuna: por meio de uma linha de produtos capilares e cosméticos para mulheres negras.

Essa minissérie é composta por 4 episódios e no decorrer nos deparamos com 5 conceitos primordiais:

1. No meio da dor, há uma solução;
2. Seus funcionários são sua prioridade;
3. Saiba se relacionar com seus clientes;
4. Não deixe que nenhum homem diga que você não é capaz;
5. Seja fiel com o que você acredita.

Disponível na Plataforma: *Netflix*





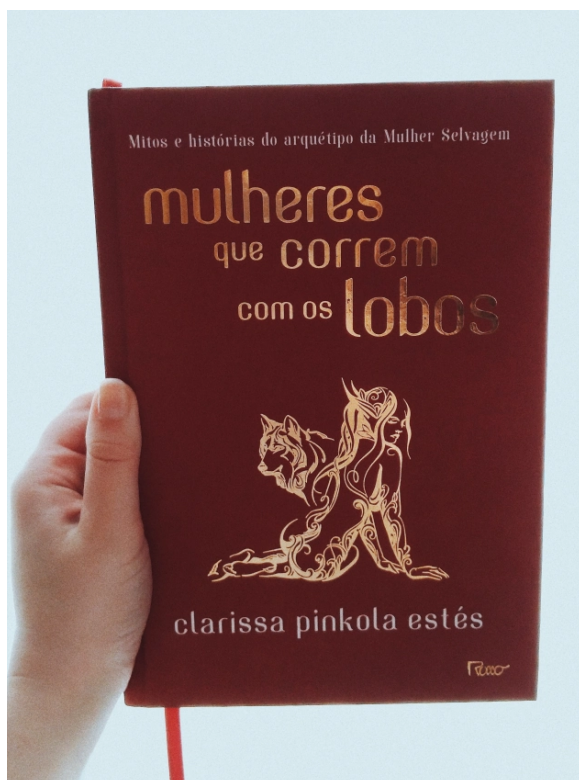
ESTRELAS ALÉM DO TEMPO

No auge da corrida espacial travada entre Estados Unidos e Rússia durante a Guerra Fria, uma equipe de cientistas da NASA, formada exclusivamente por mulheres afro-americanas, provou ser o elemento crucial que faltava na equação para a vitória dos Estados Unidos, liderando uma das maiores operações tecnológicas registradas na história americana e se tornando verdadeiras heroínas da nação.

Esse filme traz 3 conceitos primordiais:

1. Encontre seu propósitos;
2. Não desista pelo caminho;
3. Não se intimide pelas mudanças e inovações, aprenda com elas;

Disponível na Plataforma: *Telecine*



MULHERES QUE CORREM COM OS LOBOS

Através da interpretação de 19 lendas e histórias antigas, entre elas: Barba-Azul, Patinho Feio, Sapatinhos Vermelhos e La Llorona.

A autora procura identificar o arquétipo da Mulher Selvagem ou a essência da alma feminina, sua psique instintiva mais profunda, e propõe o resgate desse passado longínquo, como forma de atingir a verdadeira libertação.

1. Um reencontro com você mesma;
2. Afastar-se permite encontrar a si mesmo;
3. O resgate do feminino.

Disponíveis em livrarias virtuais ou físicas.

“SER FORTE NÃO SIGNIFICA EXERCITAR OS MÚSCULOS. SIGNIFICA ENCONTRAR SEU PRÓPRIO BRILHO SEM FUGIR, VIVENDO ATIVAMENTE COM A NATUREZA SELVAGEM DE UMA MANEIRA PRÓPRIA. SIGNIFICA SER CAPAZ DE APRENDER, SER CAPAZ DE DEFENDER O QUE SABEMOS. SIGNIFICA SE MANTER E VIVER”.
(CLARRISA PINKOLA ESTÉS)