

Colaboradores da LEME aderem ao PrevFlex



44% dos colaboradores da LEME optaram pelo Plano de Contribuição Definida. “Integrar o plano é pensar no futuro”, diz Marcos Silva Souza, do escritório da LEME em Brasília. A PREVIG acredita em uma adesão mais expressiva e, para isso, deverá retomar a Campanha.

Página 3

ENTREVISTA

Regina de Souza [5]

A EMPRESA

Resultados 2007 [6]

Editorial | Notícias da PREVIG

Este é o novo nome do jornal da PREVIG que, a partir desta primeira edição de 2008, circulará com novo visual gráfico. Ele chega com novidades e boas notícias. Uma delas é a adesão da LEME Engenharia ao Plano de Contribuição Definida, matéria da página 3. Até o fechamento desta edição quase a metade dos colaboradores da nova Patrocinadora tinha aderido ao PrevFlex e, para alcançar mais adesões, a PREVIG vai retomar a Campanha. Os que já fizeram sua inscrição acreditam que o plano é uma segurança para o futuro.

Também não poderíamos deixar de falar dos resultados de 2007, assunto abordado na página 6. Aliás, fato inédito, diretores e técnicos da PREVIG apresentarão aos Participantes, durante o mês de março, uma prévia dos resultados alcançados no ano passado, assim como a nova modalidade de investimento, o MIX III. A equipe percorrerá diversas localidades: confira o cronograma das apresentações e compareça.

Outra novidade é a seção PERFIL, na página 4. A cada edição um colaborador da PREVIG será apresentado aos Participantes. Nesta edição, conheça um pouco mais sobre a Ana Maria, integrante da equipe da Gerência de Atendimento e Comunicação. Nesta mesma página você poderá conferir as últimas alterações processadas no Plano de Benefícios Definidos.

Na página 5, uma entrevista com Regina Souza, contratada em dezembro último para assumir a Gerência de Seguridade. Ela nos conta sua experiência na área e também sobre os desafios neste cargo.

Reeducação Alimentar foi o tema escolhido para a página 7 deste jornal, que a partir desta edição trará sempre um tema relacionado à saúde. Contamos com sua colaboração para indicar assuntos que sejam de seu interesse. E para finalizar o primeiro jornal do ano fomos até Paulo Baltazar da Rosa, um homem que está sempre em busca de desafios e realizações.

Uma ótima leitura e contamos com sua participação para decidir a próxima pauta do jornal pelo e-mail previg@previg.org.br. Para nós é muito importante esta troca de idéias.



Celso Ribeiro de Souza

Diretor Superintendente

EXPEDIENTE

PREVIG

Sociedade de Previdência Complementar

R. Dom Jaime Câmara, 229, 1º andar – Centro
Florianópolis – SC – CEP: 88015-120
Tel.: +55 48 3221.5500
Fax.: +55 48 3221.5505

Diretoria Executiva

Celso Ribeiro de Souza
Diretor Superintendente
Cláudio Diaz
Diretor de Seguridade
José Nazareno Corrêa
Diretor Administrativo e Financeiro

Conselho Deliberativo

Titulares: Paulo Maurício Mantuano de Lima (Presidente do Conselho Deliberativo), Ana Luíza Ferreira Gomes, Neloir Paludo, Marcelo Cardoso Malta, Gustavo Henrique Labanca Novo, Artur Roberto Frota Ellwanger, Enio Luis Gonçalves, Carlos Alberto Vieira, Lucila Moura Santos Cardoso

Suplentes: Jair Fernandes Machado, Marco Antônio Camargo Paul, Gilmar Nunes da Silva, Paulo Roberto Keller de Negreiros, Eduardo Antônio Gore Sattamini, Cleicio Poletto Martins, Luis Medeiros Paes Júnior, Ingri Boll, Pedro Camacho dos Santos

Conselho Fiscal

Titulares: Luiz Francisco da Silva Eibs, Ivan Souza, Roberto Henrique Tejada Vencato

Suplentes: Maria Elizabete Laurentino, Raul Natal Garbin, Albertina Brasiense

Páscoa é renascimento...

É passagem...

É mudança e transformação...

É ser novo um mesmo ser

Que recomeça pela própria libertação.

Fica para trás uma vida cheia de poeira

E começa agora um novo caminhar

Cheio de luz, de fortalecimento, Esperanças renovadas,

E um arco-íris rasga o céu

E parece balbuciar que

Jesus ressurgiu

para nos provar que o amor incondicional existe,

assim como a vida eterna.

Feliz Páscoa!



NOTÍCIAS DA PREVIG

Supervisão

Danielle Schmidt Foletto

Redação e Edição

Dfato Comunicação
Duda Hamilton e Amanda Ziani
Fone (48) 3222 5311
dfatocom@dfatocom.com.br

Jornalista Responsável

Duda Hamilton

Concepção Gráfica e Editoração

Ofício

Impressão

Gráfica Rocha
Tiragem 2.200 exemplares

■ Patrocinadora LEME

Pensamento no futuro

44% dos colaboradores da LEME fizeram a opção pelo PrevFlex, o plano de complementação de aposentadoria administrado pela PREVIG. Trata-se de um plano destinado à colaboradores do Grupo SUEZ no Brasil que oferece maior tranquilidade e segurança ao se aposentar, assegurando uma renda no futuro.

Em março deverá ser retomada a divulgação do PrevFlex aos colaboradores da LEME para que todos conheçam os seus benefícios. “Temos a convicção de que é uma excelente opção para todos os colaboradores,

seja qual for a sua idade ou remuneração, face a flexibilidade e demais características do plano” (veja box ao lado), explica o diretor Claudio Diaz.

Os colaboradores que aderiram estão certos de que foi uma boa escolha. De Brasília, Marcos Silva Souza, do setor de desenhos da LEME, contou que integrar o plano é pensar no futuro. “Fiz essa opção por segurança e garantia, penso que contar com uma previdência complementar é certeza de retorno”. Na sede de Belém, Maria Ivone Aben-Athar, do setor Financeiro Administrativo, comemora a adesão do escritório que foi de 97%. “Os colaboradores devem confiar na empresa,

ainda mais neste caso que o Plano só vem a somar”.

Com as informações que recebeu durante a Campanha de Ade-

são, Rosana Rinaldi, do RH de Florianópolis, acredita que a participação pode ser vista como um investimento. “O plano é uma poupança porque mesmo que você saia da empresa não há perda, a aplicação pode ser retirada com o lucro do período”. A colaboradora Marta Jakitsch, da diretoria geral da LEME de Belo Horizonte já pensava em investir em numa complementação para assegurar uma aposentadoria mais digna. “O percentual aplicado pela LEME, a garantia da experiência da SUEZ e a flexibilidade foram os fatores que me levaram a investir”.

A satisfação de quem aderiu mostra que o plano apresenta solução para as mais diversas demandas. Cada caso pode ser avaliado de forma particular.



Por que aderir?

- ▶ **Contribuição em dobro:** a LEME contribui com depósitos mensais ao Plano, em nome do Participante, no mesmo valor da contribuição básica paga por ele. O investimento dobra a soma na mesma data da sua aplicação;
- ▶ **Transparência:** o Participante possui uma conta individual em que são registradas todas as suas movimentações financeiras, acessada *online* através do site da PREVIG;
- ▶ **Perfil de investimento:** o Participante escolhe qual a modalidade de investimento que mais se adapta ao seu perfil;
- ▶ **Taxa de administração:** menores taxas de administração, se comparadas a outros planos;
- ▶ **Portabilidade:** o Participante poderá portar todo o seu saldo de conta para outro plano de previdência;
- ▶ **Resgate:** o Participante que perder o vínculo empregatício com a LEME, poderá resgatar 100% da parcela do saldo de conta formada por suas contribuições e até 100% da parcela do saldo de conta formado pelas contribuições efetuadas pela LEME;
- ▶ **Flexibilidade do plano:** o Participante programa a sua aposentadoria, escolhendo o percentual de contribuição e de renda mensal desejados.

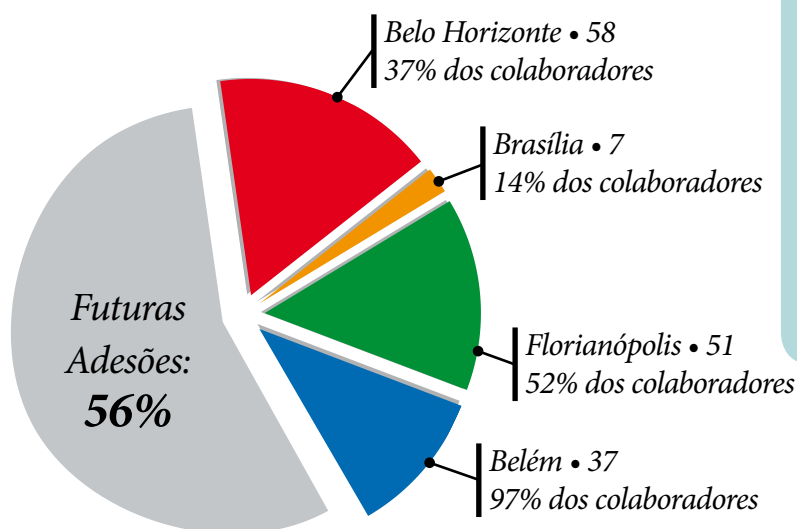
Lembrete: Verifique as facilidades do Plano, manuais

e outras informações pelo site da PREVIG -

www.previg.org.br ou pelos telefones

0800 645 0555 e (48) 3221 5515 / 5535.

Quem aderiu



“Faça o seu PrevFlex e comece a planejar o seu futuro.”

Regulamento

Artigo 13 do Plano BD é alterado

No dia 20 de dezembro último, a Secretaria da Previdência Complementar - SPC - aprovou as seguintes alterações no Regulamento do Plano de Benefício Definido (BD).

Confira as mudanças abaixo:

- ▶ **Adaptação do texto do art. 71**, referente ao custeio do Plano, para atendimento à determinação da fiscalização da Secretaria de Previdência Complementar. Trata-se apenas de atualização do texto, **sem qualquer impacto para o Participante** uma vez que, com a unificação do limite máximo do salário de benefício e do salário de contribuição do INSS, ocorrido em 1989, uma das faixas de cálculo das contribuições para o plano deixou, naturalmente, de ser praticada. Agora, foi suprimida do texto regulamentar.
- ▶ **Alteração do art. 13**, que trata da inscrição de beneficiário. A partir da aprovação pela SPC, a habilitação de beneficiário após o Participante estar aposen-

tado acarretará a revisão do valor da complementação de pensão ou do auxílio reclusão, cabendo ao Participante optar pelo pagamento da jóia de inscrição de beneficiário necessária para neutralizar o correspondente impacto nas reserva matemática do Plano, caso deseje que referida revisão não seja efetuada.

Os quadros comparativos destacando os artigos do Regulamento que foram alterados encontram-se disponíveis no site www.previg.org.br, através do link *Notícias - Deliberações do Conselho*.

Qualquer dúvida sobre o assunto estaremos à disposição pelo fone 0800 645 0555.

Novos Aposentados

Janeiro/08:

Zamilton Vieira de Farias

Vilma Nunes

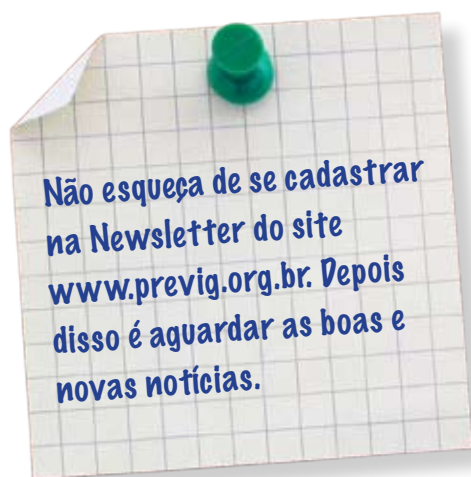
Alex Dias de Azevedo

Demostenes Goncalves Pinheiro

Joao Geraldo Toaldo

Lucilia Rita de Souza Borges

Marcia Regina Muhlhausen



perfil

Perto da aposentadoria

Colaboradora da PREVIG desde a fundação, a analista de comunicação Ana Maria Vasconcelos, 56 anos, tem uma longa vivência profissional. A gaúcha de Pelotas vai encerrar um ciclo de 22 anos que iniciou na Eletrosul, passou pela Gerasul, pela Tractebel e finaliza na PREVIG. A aposentadoria que se efetiva em maio, deste ano, significa o final de uma etapa muito produtiva para Ana. “Nas empresas em que trabalhei as experiências foram muito gratificantes tanto pelo lado profissional quanto pessoal”, reflete ela.

Agora começa uma nova fase repleta de objetivos. Ana escolheu morar por três anos, no mínimo, em Paris. “Escolhi a cidade luz porque gosto de culinária e acho que posso ter boas referências por lá, além da história, da cultura e do aprendizado de vida”, conclui. A mudança servirá para aumentar a lista de cidades nas quais ela morou: Pelotas, Porto Alegre, Recife, Nova Iorque e Rio de Janeiro. Até o momento Florianópolis é a preferida. Foi na capital que a tranqüila Ana escolheu permanecer por 24 anos.

Ana Maria de Faria Vasconcelos

Analista de Comunicação na
Gerência de Atendimento e
Comunicação

anamaria@previg.org.br
anamaria.defaria@gmail.com

☎ (48) 3221.5515



PALLO RODRIGUEZ

■ Entrevista

Nova Gerente

Formada em Ciências Econômicas pela Faculdade Católica de Administração e Economia do Paraná (FAE), em Curitiba, com pós-graduação na área de Administração de Recursos Humanos e também em Gestão de Previdência, Regina de Souza é a nova Gerente de Seguridade da PREVIG. Ela ocupa o cargo deixado por Luis Guilherme Prado Valles, que saiu da empresa em dezembro de 2007, com o PDV. Regina nasceu em Ponta Grossa (PR), mas vivia em Curitiba há 26 anos. O Jornal da PREVIG foi conversar com ela para saber de seus planos e desafios neste novo trabalho.

Jornal da PREVIG - Desde quando você atua na área Previdenciária?

Regina de Souza - Atuo na área previdenciária desde 2000, ano que comecei a pós-graduação em Gestão de Previdência pela PUC-Paraná, em Curitiba, e sentindo que deveria me aprofundar um pouco mais nas questões atuariais, optei, em 2005, por cursar Ciências Atuarias, na FESP-Paraná, na capital. Minha formatura foi em janeiro deste ano.

JP - Qual era seu trabalho anterior e o cargo que ocupava?

R.S - Trabalhei durante 26 anos na Emater-PR, dos quais os últimos oito anos na FAPA (Fundação Assistencial e Previdenciária da Emater). Na Emater trabalhei nas áreas de Recursos Humanos, por 12 anos, e seis anos na área de Planejamento. Na Fundação, durante os oito anos em que lá estive, atuei como Coordenadora da Área de Benefícios.

JP - O que levou você a aceitar o convite da PREVIG?

R.S - Renovação, oxigenação, mudança. Isto é uma necessidade natural

“Renovação, oxigenação, mudança. Isto é uma necessidade natural do ser humano”

do ser humano, precisamos de renovação para o nosso crescimento tanto profissional como pessoal e temos que aproveitar quando a oportunidade bate a nossa porta. Sou apaixonada pela área previdenciária, e há muito tempo sentia necessidade de novos desafios, precisava de renovação

em todos os aspectos da vida, a oportunidade surgiu, e eu aproveitei.

J.P - Qual a sua primeira impressão da PREVIG?

R.S - Ótima. Na realidade me sinto muito honrada em ter sido a escolhida, após um longo processo de seleção. Fui muito bem recebida por todos e a sensação é de que já estou aqui há muito tempo, me ambientei rapidamente. Estou feliz e espero corresponder a confiança em mim depositada.

J.P - Como é seu dia-a-dia no cargo?

R.S - Vim de um Fundo de Pensão de uma estatal, com características totalmente diferentes da PREVIG, então estou em fase de adaptação, conhecendo os processos. A equipe é excelente, e tenho certeza que juntos poderemos desenvolver um excelente trabalho.

J.P - Quais os desafios deste cargo?

R.S - Muitos, mas para mim o principal está na área atuarial. Na PREVIG essa questão é muito bem trabalhada internamente e, com certeza, será um grande desafio e aprendizado. A troca de experiências será um processo de crescimento profissional. Gosto muito do que faço. Trabalhar com previdência, principalmente na área de seguridade, é muito gratificante, pois estamos cuidando do futuro de pessoas, estamos cuidando para que nossos Participantes possam ter tranquilidade financeira, quando da tão sonhada aposentadoria.





**24/01/2008
DIA NACIONAL DO
APOSENTADO**

*“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.”
(Fernando Pessoa)*

Parabéns!!!

Equipe PREVIG

No Dia do Aposentado, a PREVIG homenageou seus pensionistas e aposentados com uma cesta de café da manhã. Confira abaixo os contemplados. Para consultar o Regulamento, contendo os critérios da seleção acesse www.previg.org.br e vá até o link **NOTÍCIAS**.

- ★ Marilene Pinheiro M. de Oliveira
- ★ Alberto Nunes Gomes
- ★ Zamilton Vieira de Farias

Investimento

Apresentação dos resultados de 2007

Durante o mês de março, uma equipe da PREVIG vai percorrer as diferentes áreas das patrocinadoras para apresentar aos Participantes os resultados de 2007 e a nova modalidade de investimento o MIX III, que está sendo disponibilizado.

Prevflex, mais flexível ainda

No ano passado, a PREVIG implantou os Perfis de Investimentos e disponibilizou aos Participantes três opções: Renda Fixa, MIX I e MIX II. Durante este período, diz Celso Ribeiro de Souza, Diretor Superintendente da PREVIG, houve uma demanda para a criação de outro perfil, com maior concentração de renda variável em sua composição. Aliado a isto, o sucesso do Perfil MIX II, com adesão de mais de 50% dos Participantes, confirma o interesse por investimentos mais arrojados. Este assunto foi aprovado na reunião do Conselho Deliberativo, em 31 de novembro do ano passado.

O MIX III tem no mínimo 20% e no máximo 30% de seu patrimônio alocado no segmento de renda variável. O Participante que optar por este novo perfil deve estar propenso a uma maior exposição aos riscos e volatilidade inerentes à Bolsa de Valores, ciente de que este é um investimento com perspectivas de maior retorno em longo prazo.

Roteiro das palestras sobre os resultados de 2007

DIA	HORA	LOCAL PALESTRA	MUNICÍPIO
03/03	08:30	UHPF	Entre Rios - RS
03/03	14:00	UHMA	Piratuba - SC
04/03	08:30	UHIT	Itá - SC
05/03	03:30	UTCH	Charqueadas - RS
05/03	14:00	UTCH	Charqueadas - RS
06/03	14:00	UTAL	Alegrete - RS
10/03	13:30	UHCB	Minaçu - GO
11/03	09:00	UHSA	São Salvador - TO
12/03	08:30	UTWA	Campo Grande - MS
13/03	09:00	Tractebel	São Paulo - SP
13/03	15:00	Suez	Rio de Janeiro - RJ
17/03	14:00	Tractebel	Florianópolis - SC
18/03	14:00	CJL	Capivari de Baixo - SC
19/03	08:30	CJL	Capivari de Baixo - SC
19/03	14:00	CJL	Capivari de Baixo - SC
20/03	08:30	UCLA	Lages - SC
24/03	14:00	Tractebel	Florianópolis - SC
27/03	08:30	UHSS	Saudades do Iguaçu - PR
28/03	08:30	UHSSO	Quedas do Iguaçu - PR

Confira!!!

A seção investimentos no site da PREVIG foi remodelada e proporciona uma nova dinâmica na visualização, além de maior interação com o Participante. Lá você poderá consultar os resultados de seu plano de benefícios, o comentário do gestor personalizado para cada perfil de investimento, um comentário econômico que retrata o comportamento do mercado, indicadores financeiros e muito mais.

Não deixe de ler o material educativo e de conferir a seção de leituras recomendadas, que auxiliam na compreensão do mundo dos investimentos e seus produtos. Qualquer dúvida entre em contato pelo e-mail previg@previg.org.br ou pelo telefone 0800.645.0555.

TIPO DE PERFIL	RISCO	RENTABILIDADE
RENDA FIXA	BAIXO	MAIS ESTÁVEL
MIX I	MÉDIO	RELATIVAMENTE ESTÁVEL
MIX II	ELEVADO	INSTÁVEL
MIX III	MAIS ELEVADO	MAIS INSTÁVEL

TIPO DE PERFIL	ALOCÇÃO			
	RENDA FIXA		RENDA VARIÁVEL	
	MIN	MAX	MIN	MAX
RENDA FIXA	-	100%	-	-
MIX I	90%	100%	0%	10%
MIX II	80%	90%	10%	20%
MIX III	70%	80%	20%	30%



■ Saúde

Comer bem é viver melhor



Passados os meses das festas de final de ano, do Carnaval e de verão intenso chega a hora de retornar à rotina e aos cuidados com a saúde. Os benefícios de um período de descanso muitas vezes competem com as mudanças na dieta. A necessidade, neste momento, é avaliar quais pontos positivos devem ser mantidos e quais hábitos trouxeram desconforto ou quilos a mais.

Uma ótima opção para adotar e manter a nutrição balanceada é a reeducação alimentar. Nada melhor do que comer de forma consciente e conhecer o próprio corpo para poder trabalhar em seu benefício. É necessário saber quais gostos, aromas e cores despertam o apetite pessoal e, dentre esses elementos, selecionar os mais saudáveis. Por que não acostumar-se a ingerir o que trará benefícios e harmonia para o corpo?

Visitar um especialista no assunto é um passo fundamental, mas o bom senso será o melhor aliado nesta transformação. Mesmo com as sugestões de um profissional a decisão sobre o tamanho da porção será tomada na hora em que o prato é servido. É melhor fazer um pequeno lanche entre cada refeição do que exagerar no almoço ou na janta.

“Comer certo ou saudável não significa passar fome. Significa apenas comer com mais qualidade, aprendendo a selecionar melhor”, explica a médica Nutróloga, Maria Del Rosário de Alonso.

Adotar esses poucos costumes aumenta a disposição no dia-a-dia, diminui o risco de doenças e mantém o peso. Quando as próximas férias chegarem será mais fácil continuar bem nutrido e com a silhueta em dia.

Substitua os alimentos com alto teor de gordura como:

- Pão de queijo, croissant, pães e biscoitos recheados podem ser substituídos por pães integrais, de centeio, preto e pão francês.
- Carnes gordas como cupim, picanha, contrafilé, costela e carne seca, assim como peles de aves, bacon e carnes fritas podem ser substituídas por carne vermelha magra; peito, coxa e sobrecoxa de frango e peixes cozidos grelhados ou assados.
- Frios a base de porco, como salame, copa, presunto e mortadela podem ser substituídos por frios a base de frango, chester ou peru.
- Chocolates, doce de leite, chantilly e doces que contenham leite condensado e creme de leite em sua composição podem ser substituídos por compotas de frutas, geléias de frutas e bolos sem recheio ou cobertura.
- Molhos brancos feitos com manteiga ou margarina com leite integral podem ser substituídos por molho de tomates ao sugo.
- Creme de leite, requeijão, queijos amarelos, leite de coco e cream- cheese podem ser substituídos por queijo Minas magro, ricota magra, leite desnatado ou iogurte desnatado natural ou com frutas.
- Ovos fritos podem ser substituídos por ovos cozidos ou poché assim como ovos mexidos e omeletes utilizando duas claras e uma gema, desde que sejam consumidos segundo a indicação do médico.

OBS: Todos os alimentos devem ser consumidos com moderação.

Indicações da Dra. Maria del Rosário Zariategui de Alonso, médica Nutróloga, professora do Curso de Pós-graduação em Nutrologia - São Paulo e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia - Abran.

Dicas para realizar uma alimentação saudável

- 1- Fazer 4 a 6 refeições ao dia sem pular as refeições.
- 2- Incorporar vegetais e frutas nas refeições.
- 3- Diminuir o consumo de sal.
- 4- Aumentar o consumo de água (8 copos por dia)
- 5- Variar os pratos com cores diferentes e sempre incorporar novos alimentos.

“A alimentação adequada é um fator essencial para envelhecer bem”

Dra. Maria del Rosário Zariategui de Alonso

■ Por onde anda

Em busca de desafios



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Baltazar e a esposa, Gisela da Rosa

Paulo Baltazar da Rosa está em plena atividade e não pretende parar. O curioso é que desempenha com prazer as mais distintas funções. Seja na área das ciências humanas ou das exatas. Sempre gostou de viajar, estudar história e praticar esportes. Preferências que ao longo dos anos se transformaram em ofício. Hoje, o funcionário da Eletrosul por 25 anos e aposentado como técnico em manutenção de serviços, atua como presidente da ACAVEM (Associação de Clubes de Atletas Veteranos do Mercosul) e secretário da ANC (Associação Nipo-catarinense), em Florianópolis.

O ano de 2008 trouxe uma vitória ímpar para este gaúcho de Getúlio Vargas. Ele foi o autor do enredo da escola de samba Copa Lord, vencedora do Carnaval da capital catarinense. A inspiração para o tema veio do centenário da imigração japonesa no Brasil. A idéia de participar do Carnaval surgiu de um material ao qual ele teve acesso na secretaria na ANC sobre quatro japoneses que chegaram a Santa Catarina em 1803. “Esses foram os primeiros orientais a desembarcarem na América do Sul”, conta Baltazar. “Eu pensei isso dá samba, então li-

guei para o Meira (diretor da harmonia da escola) e falei sobre a idéia”. O resultado de muito estudo foi a magnitude apresentada no sambódromo.

Aos 60 anos, Baltazar está sempre em busca de desafios. Além do envolvimento diário com a promoção de esportes na ACAVEM, pratica atletismo e ciclismo. Esse constante movimento vivido por ele abrange todos os setores da sua vida e foi um dos fatores que o fizeram trocar da Fundação ELOS para a PREVIG. “Por que ficar na mesma se eu poderia experimentar algo novo? Além disso, preferi vir para uma empresa privada que encara o trabalho com seriedade e engloba diversos serviços”, analisa o associado.

O próximo objetivo é colocar em prática um projeto pessoal que está no papel desde 1996. A corrida dos 100 anos, aos moldes da Chasqui, realizada pelos incas para entregar correspondências. “Existem, também, registros de costumes semelhantes no Japão e na China”, explica. O evento que ocorre em 27 de julho, reunirá duas paixões de Baltazar: cultura e exercício. A importância que ele dá ao esporte parte da

consciência de que só desempenha com satisfação as tarefas diárias quem está com os órgãos em pleno funcionamento. “As pessoas não são ativas e não sentem prazer em trabalhar se elas não trabalham o corpo”, conclui Baltazar. Certamente este é um dos segredos de tanto vigor.



Da esquerda para a direita: Arailado Minucci Jr - Vice Presidente da ARPAM, Abel Elias Rahal - Presidente da ARPAM, José Odorico Rolim - Atleta Master do Esporte Clube São Paulo, Paulo Baltazar da Rosa - Presidente da Associação de Clubes de Atletas Veteranos do Mercosul - ACAVEM, e Hiromi Tanoue - Diretor do Atletismo do Clube Piratininga - São Paulo