

PREVIG e Participantes interagem em palestras



Durante o mês de março, a equipe da PREVIG e os seus Participantes se encontraram nas palestras realizadas nas unidades das Patrocinadoras. Os eventos foram marcados pela grande participação do público e clareza nas explicações. Saiba mais na página 4.

Seguridade
**Planejamento da
aposentadoria [3]**

Rendimentos
**Resultado dos Perfis
de Investimentos [5]**

Editorial | Encontro com os Participantes

Durante todo o mês de março, a equipe da PREVIG promoveu encontros com os seus Participantes para esclarecer as ações administrativas e financeiras da Entidade. Foi uma boa oportunidade para solucionar dúvidas e reforçar a nossa atuação transparente. Contamos, inclusive, com a presença de um Participante que se dispôs a viajar 40 km de Laranjeiras do Sul a Salto Santiago (PR) para assistir a nossa palestra. Confira na página 4 a opinião de Sérgio Veroneze e de outras pessoas que lá estiveram.

Antes de avançar pelas demais matérias do nosso jornal leia a página 3 e conheça os pré-requisitos a serem cumpridos por quem está prestes a se aposentar. Selecionamos as principais questões que devem facilitar o planejamento da sua aposentadoria. Algumas decisões necessárias a esse processo são tomadas ainda no início das suas contribuições à PREVIG. É o caso da escolha pelos perfis de investimentos, que neste ano já foi realizada e pode ser conferida na página 5.

Lazer e cultura são as novidades do nosso jornal, os dois temas estão concentradas na página 6. Nas seções *Universo Literário* e *Galeria* você vai ficar por dentro dos lançamentos de livros, filmes e CDs, além de ter espaço para publicar suas fotografias e dicas. O bem estar dos Participantes continua em foco até o final desta edição. Explicamos na página 7 as principais características do diabetes e os cuidados necessários com a doença. Prevenção e tratamento também são assuntos encontrados na Contracapa, na seção por Onde Anda por meio da história da aposentada, hoje terapeuta *ayurvédica*, Maria de Lurdes Mazaro Moser.

Aos demais Participantes, trabalhadores aposentados ou na ativa, dedicamos a mensagem ao lado e uma boa leitura do nosso **Jornal!**

Celso Ribeiro de Souza
Diretor Superintendente



Trabalho valorizado

O dia 1º de maio é uma boa data para pensar na importância de ter os seus anos de trabalho valorizados e poder contar com a segurança de uma aposentadoria complementar. Ainda são poucas as empresas que oferecem esse benefício aos seus trabalhadores, mas o simples fato de estar lendo esse jornal indica que o seu caso é diferente. Mostra que a sua empresa se preocupa com o seu futuro e incentiva uma aposentadoria mais digna, garantida por uma Entidade Privada segura como a PREVIG. Trabalhe certo de que outras pessoas estão preocupadas com a sua satisfação!



Relatório Anual 2008 - Errata

Na versão impressa do Relatório Anual de 2008 foram publicados títulos incorretos, verifique a forma correta abaixo:

- Na página 38, o título correto passa a ser: **BALANÇO PATRIMONIAL EM 31 DE DEZEMBRO.**
- Na página 39, o título correto passa a ser: **DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS.**
- Na página 40, o título correto passa a ser: **DEMONSTRAÇÃO DE FLUXOS FINANCEIROS.**



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
0800 645 0555

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, Ana Luiza Ferreira Gomes, Neloir Paludo, Gustavo Henrique Labanca Novo, Marcelo Cardoso Malta, Rubens José Nascimento, Enio Luis Gonçalves, Carlos Alberto Vieira, Pedro Camacho dos Santos

Suplentes: Jair Fernandes Machado, Marco Antônio Camargo Paul, Gilmar Nunes da Silva, Eduardo Antônio Gori Sattamini, Paulo Roberto Keller de Negreiros, Adir Flavio Sviderskei, Luis Medeiros Paes, Clóvis Ollé Fischer Santos, Rogério Benjamin Schmitt

Conselho Fiscal

Titulares: Luiz Francisco da Silva Eibs, Ivan Souza, Maria Elizabete Laurentino

Suplentes: Raul Natal Garbin, Osmar Osmarino Bento, Sônia Maria Besen Borges

NOTÍCIAS DA PREVIG

Supervisão

Danielle Schmidt Foletto Xavier
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 Agnus • Tiragem 2.230 exemplares

■ Segurança

Organize a sua aposentadoria

Chegou o tão esperado momento de se aposentar, e o Participante precisa cumprir diversas obrigações legais. Mas nada de preocupações! As medidas são simples e requerem apenas as informações corretas. Quem confirma é Rogério Afonso, aposentado há cinco meses pela Tractebel Energia. “Em duas semanas eu estava com os papéis prontos e no mês seguinte ao do término do meu salário já recebi o benefício da PREVIG”, explica Rogério.

A gerente de Segurança da PREVIG, Regina de Souza, recomenda ao Participante manter contato com a Entidade durante a fase de requerimento da aposentadoria para esclarecer as dúvidas que possam surgir. “Assim, o processo será mais rápido e a pessoa terá todas as informações sobre a sua nova situação de aposentado”, resume Regina. Um dos aposentados que colocou em prática a dica da gerente foi Antônio Carlos Leal, aposentado pela Tractebel Energia. Ele conta que recebeu orientação da PREVIG com relação a toda a documentação necessária, além de conhecer os cálculos dos valores do benefício, descontos e detalhes como a existência de um contracheque. “Fiquei impressionado com o nível de organização”, destaca Leal.

Para quem ainda não vivenciou esse processo ou está no início dele, seguem as principais dúvidas que surgem na hora da aposentadoria.

Quais são os pré-requisitos para requerer a aposentadoria?

Para Participantes do Plano BD:

- estar desligado da Patrocinadora;
- estar aposentado pela Previdência Social;
- ter completado 55 anos de idade.

Obs.: Não será exigida a idade mínima para os Participantes inscritos até 07 de abril de 1980.

Para Participantes do Plano CD:

- estar desligado da Patrocinadora;
- ter, no mínimo, 53 anos de idade (48 anos, no caso de aposentadoria antecipada);
- ter, no mínimo, cinco anos de inscrição no Plano.

Obs.: Ficarão dispensados da idade mínima os Participantes que migraram do Plano BD e que, naquele Plano, também não tinham a exigência de idade mínima, desde que comprove a concessão de aposentadoria por tempo de serviço pelo INSS.

Qual deve ser o primeiro passo?

Preencher o Requerimento de Benefícios que se encontra disponível no site da PREVIG “www.previg.org.br”, através do menu: “Planos de Benefícios > Plano BD ou Plano CD > Formulários”, e anexar os seguintes documentos:

Participantes do Plano BD:

- cópia da rescisão do contrato de trabalho homologada, no caso de Participantes ativos;
- cópia da carta de concessão do INSS;
- cópia do descritivo de tempo de serviço do INSS, caso ocorra a antecipação da aposentadoria decorrente de SB40 ou averbação de tempo de serviço;
- cópia da certidão de casamento e/ou certidão de nascimento dos dependentes;
- comprovação de titularidade da conta bancária, apresentando cópia do cartão ou de uma folha de cheque.

Participantes do Plano CD:

- cópia da rescisão do contrato de trabalho homologada, para Participantes ativos;
- cópia da carta de concessão do INSS, caso se enquadre em algumas das seguintes condições: tenha optado pelo BSPS, tenha menos de 53 anos (para Participantes inscritos no Plano Inicial até 07 de abril de 1980) ou tenha se aposentado por invalidez;
- cópia do RG e CPF;
- cópia da certidão de casamento e/ou certidão de nascimento dos dependentes;
- comprovação de titularidade da conta bancária, apresentando cópia do cartão ou de uma folha de cheque.

Como proceder em caso de SB40 ou averbação de tempo de serviço?

No momento do requerimento do benefício, anexar cópia da carta de concessão e descritivo de tempo de serviço do INSS para a análise da PREVIG, observando:

- aposentadoria especial (SB40): o tempo comprovado deve ter sido cumprido na própria Patrocinadora;
- averbação de tempo de serviço: o tempo de averbação deve ter sido informado à Fundação até 31/12/1997.

Quais descontos incidem sobre a complementação de aposentadoria?

Plano BD e BSPS: Imposto de Renda, contribuição PREVIG e pensão alimentícia, caso houver.

Plano CD: Imposto de Renda, custeio administrativo e pensão alimentícia, caso houver.

Mediante autorização expressa do Participante, também poderão ser descontados e repassados aos credores: plano de saúde, mensalidade de associação ou sindicato, empréstimos, seguros, despesas médicas, entre outras.

No site “www.previg.org.br”, é possível fazer uma simulação de benefício pelo menu horizontal: “Simulador de Benefícios” ou pelo menu vertical: “Planos de Benefícios > Plano BD ou Plano CD > Simule sua aposentadoria”.

■ Informação

Clareza nas informações é destaque nas palestras



Interação é a palavra que melhor resume as viagens realizadas pela equipe da PREVIG às unidades das Patrocinadoras durante o mês de março. Nas palestras que assistiram, os Participantes esclareceram dúvidas, conheceram os resultados de 2008, além de obterem detalhes sobre os perfis de investimentos. Segundo as pessoas entrevistadas pelo **JORNAL DA PREVIG**, o destaque dos encontros deste ano foi a clareza das explicações.

Na avaliação dos palestrantes que representaram a equipe da PREVIG - Celso Ribeiro de Souza, José Nazareno Corrêa e Ezequias Candido de Paula – o interesse do público pelos assuntos abordados pode ser confirmado pela grande quantidade de perguntas. “Buscamos sempre a troca de conhecimento com o público”, afirma o diretor-superintendente Celso Ribeiro de Souza, acrescentando que o objetivo dessas reuniões é apresentar, de forma transparente, as ações da PREVIG.

Acompanhe a opinião de quem esteve nas palestras:

“Fiquei feliz em ver que contamos com uma equipe madura, que prioriza a segurança na hora de aplicar as nossas economias de uma vida inteira”. Sérgio Veroneze, que usufrui do benefício desde 2001 e viajou 40 km de Laranjeiras do Sul a Salto Santiago (PR) para se atualizar.

“A idéia de trazer um membro da PREVIG da área de investimentos é sensacional. Assim, ficamos conhecendo a pessoa responsável pelo setor e para mim ficou claro que estamos em boas mãos”. Dirceu Dellapria, da Tractebel Energia de Passo Fundo.

“Entendi melhor como funcionam os investimentos e tive a certeza de que a Entidade está agindo de forma correta, de acordo com a legislação”. Gislaíne Barboza Pereira, da Tractebel Energia de Florianópolis.

“Assim como nos outros anos, a palestra foi bem explicada. Sempre conto com a equipe da PREVIG para esclarecer as dúvidas dos nossos empregados”. Neusa Lima Zomer, da Tractebel Energia, de Charqueadas.

“Achei os assuntos das palestras muito bem desenvolvidos. Diversos itens que eu tinha dúvidas foram esclarecidos como a questão da portabilidade, os perfis de investimento e os percentuais de cada opção de aplicação”. Rejane Gonçalves Theophilo, da LEME Engenharia do Rio de Janeiro.

“Achei fundamental ter assistido a apresentação dos perfis de investimento antes do prazo de alteração, que terminou em março. Assim pude analisar as opções disponíveis e decidir com calma”. Adriana Linhares de Matos, da LEME Engenharia de Belo Horizonte.

“Gostei de participar da palestra, pois tive a chance de perguntar e entender o que realmente está acontecendo com o meu dinheiro e onde devo aplicar”. Jackson Moraes Fontes, da Tractebel Energia de Jorge Lacerda.

“Achei a palestra uma boa oportunidade para entender os efeitos da crise nas nossas aplicações e conhecer as perspectivas de rentabilidade para os próximos anos”. Márcia Collares Meirelles, da LEME Engenharia de Florianópolis.



Quem não teve a oportunidade de assistir as palestras, pode visualizar as apresentações na página inicial do site “www.previg.org.br”, na área: “Destques” > “Apresentação de Resultados da PREVIG 2008”.

Rendimentos

Mudanças nos Perfis de Investimento

Por mais um ano, os Participantes da PREVIG decidiram o percentual de renda variável para aplicação de seus recursos. A alteração de perfil de investimento, que encerrou em 31 de março, possibilitou a 1.221 Participantes escolherem entre os perfis Renda Fixa, MIX I, MIX II e MIX III. Apresentado pela Entidade em 15 de abril, o resultado desse processo revelou que poucas pessoas fizeram alteração em relação às escolhas do ano passado. Segundo o gerente de Investimentos da PREVIG, Ezequias Candido de Paula, 86% dos Participantes optaram por ficarem com os mesmos perfis.

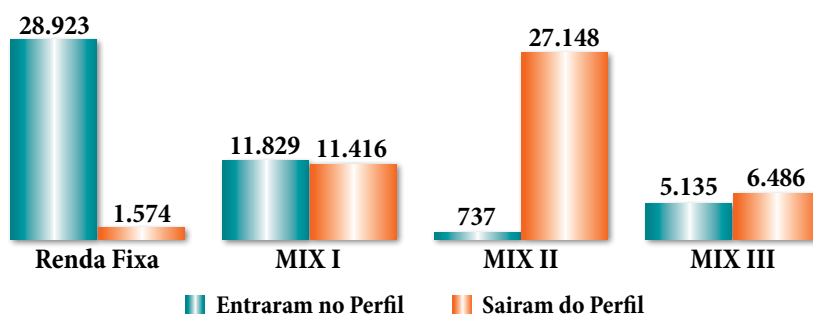
O panorama também mostra que 174, ou seja, 14% dos Participantes migraram de perfil. Entre as pessoas que fizeram a nova opção, 91 migraram para o Renda Fixa, 54 para o Mix I, 8 para o Mix II e 21 para o Mix III. Para Ezequias, essas estatísticas mostram que a maioria escolheu perfis conservadores. “É muito provável que a desvalorização do mercado de renda variável, ocorrida no ano passado, tenha tido forte influência nessa tomada de decisão”, explica o gerente. **Veja mais detalhes nos gráficos.**

Tais escolhas de alocação de recursos, válidas por 12 meses, merecem sempre ser reavaliadas. Ezequias salienta que um dos critérios mais importantes para escolher

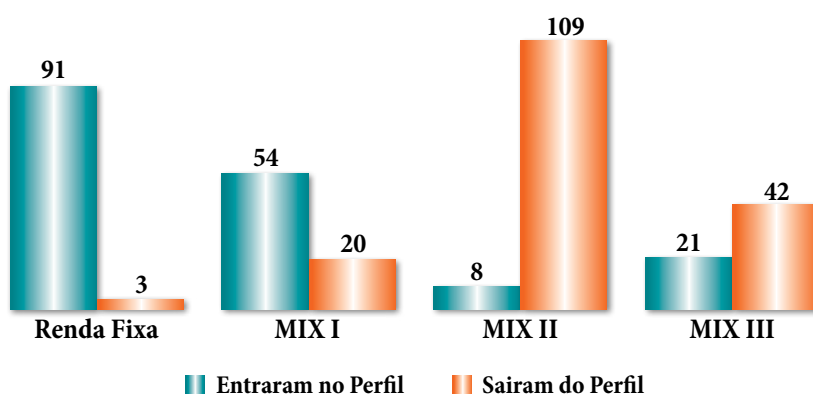
o perfil de investimento é o grau de risco. Portanto, é importante saber que um dos fatores mais influentes na pré-disposição ao risco é o tempo que falta para se aposentar. “Quanto mais longe da aposentadoria, maior é a propensão para correr riscos, pois conta-se com a possibilidade de

recuperação de possíveis perdas ocorridas a curto prazo. Já quem está perto da aposentadoria deverá avaliar o volume de reservas acumuladas e a real necessidade de colocar parte deste recurso em risco”, explica Ezequias, deixando a dica para a decisão do próximo ano.

Migração dos Perfis de Investimento Valor Financeiro (em R\$ mil)



Migração dos Perfis de Investimento Quantidade de Participantes



*Subiu para 18%, o percentual de Participantes que solicitaram o envio do Relatório Anual por meio eletrônico, contra 8% do ano passado. Isso demonstra que mais pessoas estão atentas à preservação do meio ambiente, contribuindo com menos gasto de papel e combustível, além da diminuição dos custos administrativos. **Faça também essa opção para o próximo ano!***

Tire suas dúvidas

Juro Nominal

Remuneração Total que o tomador de um empréstimo deve pagar ao proprietário do capital emprestado.

Juro Real

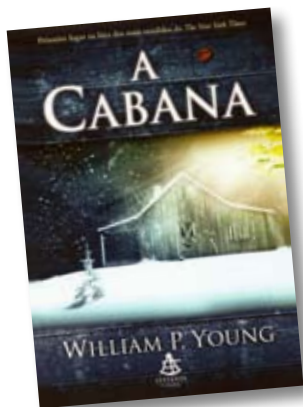
Juro nominal menos a taxa de inflação do período.



Variedades

Universo Literário

A PREVIG reservou este espaço no jornal para trazer novidades culturais. Caso você tenha alguma dica de livros, filmes ou músicas, por favor, envie para o e-mail: previg@previg.org.br.



A Cabana

Young, William P.

Durante uma viagem de final de semana a filha mais nova de Mack Allen Phillips é raptada e há evidências de que ela foi brutalmente assassinada e abandonada numa cabana. Após quatro anos de sofrimento, Mack recebe um bilhete, aparentemente vindo de Deus, convidando-o para voltar àquela cabana para passar o fim de semana. Ele ignora os alertas de que poderia ser uma cilada e retorna ao cenário de seu pior pesadelo. O que encontra lá muda sua vida para sempre. Essa estória sobre dor e fé traz um questionamento de Mack e de grande parte da humanidade: Se Deus é tão poderoso e tão cheio de amor, por que não faz nada para amenizar a dor e o sofrimento do mundo? (Fonte: Editora Sextante). Preço médio R\$ 24,90.

Novos Aposentados

Março: Jacson José dos Santos e Tarcísio Estefano Rosa

Abril: José de Melo Queiroz, Daniel Secundino Melilo e Julio Alberto Pavese

Perfil

Zé do Micro

Nome acima, mesmo não sendo o de batismo, diz muito sobre o assistente de informática da PREVIG, José Luiz Martins, que começou sua carreira na Eletrosul em 1976. O apelido foi dado pelos colegas quando Zé trabalhava na função de analista de Processamento de Dados. Junto com os primeiros microcomputadores que surgiram, em 1982, nasceu a sua curiosidade pela área de informática. Fez diversos cursos e quando passou a atuar na ELOS, em 1991, já era um craque no assunto. Hoje na PREVIG, já soma 27 anos de experiência nesse universo digital. “Considero um desafio criar ferramentas para facilitar a vida dos usuários da Entidade”, conta.

Antes de conhecer qualquer tecla de computador esse nativo do bairro Costeira de Pirajubaé, de Florianópolis, já gostava de pes-

Galeria



Em homenagem ao Dia das Mães, a equipe da PREVIG foi buscar a imagem da aposentada mais idosa da Entidade: Icléia Santos Ouriques (de azul ao fundo). Aos 72 anos, a matriarca de uma família integrada por seis filhos, 13 netos e um bisneto, reúne a família com frequência e prova que a dedicação materna não tem fim. À dona Icléia e a todas as mulheres que escolheram viver essa experiência de amor incondicional que caracteriza a maternidade, a PREVIG deseja um **feliz Dia das Mães**.

Esta seção está aberta para você publicar uma imagem. Envie o arquivo digital (tamanho aproximado de 1,5Mbytes) para o e-mail: previg@previg.org.br, incluindo o nome, matrícula e uma breve descrição da foto.



car. Até hoje, ele não esquece a beleza dos caminhos que trilhou para “pegar peixe”. Aos 52 anos, o ilhéu continua a praticar essa atividade, que muitas vezes alia ao seu gosto por acampar com os filhos. O que mudou, segundo ele, “foi o cenário local que, felizmente, teve alguns encantos preservados, como as praias da Lagoinha do Leste e Naufragados”.

José Luiz Martins

Assistente de informática

zeluiz@previg.org.br • ☎ (48) 3221 5516

Saúde

Diabetes Mellitus

O açúcar é um dos primeiros assuntos a entrar em debate quando o tema da conversa é diabetes. E não é difícil entender o porquê. Basta entender que a causa dessa doença é o aumento anormal da glicose, uma das importantes fontes de energia para o corpo, originada em carboidratos como doces e massas. No entanto essa anormalidade só ocorre porque há deficiência na produção ou resistência na ação da insulina, hormônio responsável pelo aproveitamento da glicose nas células.

Segundo a médica endocrinologista Luciana Schreiner, o Diabetes Mellitus é uma doença extremamente prevalente no mundo todo e se manifesta em diferentes tipos. O de Tipo 1 (DM1) ocorre principalmente em crianças e adolescentes e é uma reação auto-imune do organismo, causada pela destruição das células que produzem insulina. Mais freqüente, o Diabetes de Tipo 2, equivale a 90% dos casos da doença. Manifesta-se em adultos, geralmente acima dos 45 anos, obesos, sedentários, com história de diabetes na família, ou que tenham nascido com mais de 4 Kg. “Neste caso, o paciente apresenta resistência à ação da insulina”, explica a endocrinologista.

Existem ainda casos menos freqüentes de diabetes como a gestacional, que aparece durante a gravidez devido a modificações hormonais e, na maioria das vezes, reverte após o parto. Luciana Schreiner observa que, em situações raras, o uso de algumas medicações como corticóides pode desenvolver a doença, assim como ela pode vir junto com outras enfermidades endocrinológicas.

Quanto ao tratamento, cada paciente deve ser analisado de forma individual. “Toda pessoa com diabetes pode ter uma vida normal desde que obedeça algumas regras essenciais”, diz a médica ao mesmo tempo que alerta para as possíveis complicações. Entre outros problemas podem ocorrer: infarto do miocárdio, isquemia cerebral, problemas na circulação, que levam à amputações dos pés, cegueira e problemas nos rins. Entretanto, na avaliação da médica essas complicações podem ser retardadas e até mesmo evitadas, se o diagnóstico for feito no início do problema e as recomendações forem seguidas adequadamente. “Um dado importante e preocupante é que 50% das pessoas não sabem que tem diabetes, e, dos 50% que sabem, metade não faz tratamento”, alerta a endocrinologista.



Dicas

Existem cuidados básicos que devem ser observados em qualquer tipo de diabetes:

- » Procurar se alimentar de forma balanceada.
- » Intercalar trabalho com períodos de lazer é fundamental para uma boa qualidade de vida.
- » Evitar alimentos que contenham açúcar, assim como aqueles com muita gordura.
- » Os carboidratos como massas, arroz e pães, podem ser consumidos em pequenas quantidades, mas, de preferência, integrais.
- » Não se deve ficar longos períodos sem comer.
- » Atividade física regular também é muito importante, já que o músculo, quando exercitado, aumenta a captação de glicose, levando a um controle melhor da glicemia.
- » Não esquecer de tomar os remédios ou a insulina.
- » Visitar o médico regularmente, para que os exames sejam corretamente avaliados.
- » Para quem usa insulina, levar consigo sempre uma bala, pois na suspeita de hipoglicemia (queda acentuada da glicose), ela deve ser consumida.

Bolo dietético

Ingredientes

- 4 ovos
- 8 colheres de sopa rasas de adoçante do grupo II (frutose)
- 1/3 xícara de chá de manteiga
- 1 e 2/3 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 2/3 xícara de chá de leite (130 ml)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de Fazer:

Bater a manteiga com o adoçante. Acrescentar as gemas, uma a uma, e bater mais um pouco. Juntar a farinha de trigo peneirada com o fermento, alternando-a com o leite. Acrescentar a essência, as claras em neve, e misturar devagar com a colher de pau. Assar a 180° por uns 25 minutos.

Rendimento: 12 porções | Valor Calórico: 184,5 Kcal / porção

Veja mais receitas e outras informações no site www.diabetes.org.br

“A mudança nos hábitos é a principal arma de prevenção e tratamento contra a diabetes. Alimentação saudável, atividade física regular e o intervalo do trabalho com períodos de lazer são fundamentais para uma boa qualidade de vida” | Dra. Luciana Schreiner

■ Por onde anda

Cura milenar

A limpeza dos canais energéticos, a desintoxicação do corpo e a quietude da mente são assuntos que conquistaram mais espaço na vida da Maria de Lurdes Mazaro Moser depois da aposentadoria. Quando encerrou sua carreira na Tractebel Energia, em 2000, ela já havia trilhado a maior parte da sua vida profissional no departamento financeiro da Eletrosul. Na época em que optou por participar do programa de PDV da empresa tinha apenas 42 anos e ainda estava em busca de novos conhecimentos. Procurou algumas alternativas e, em 2005, descobriu uma nova área de interesse: a *ayurveda*.

Estimulada pelo seu mestre de *yoga*, Fernando Fonseca, Lurdes fez o curso de Terapeuta *Ayurvédica* e passou a perceber “a importância de tratar as pessoas e de cuidar de si de forma mais integral”. Ela conta que logo no início dos dois anos de estudos sentiu a necessidade de se aprofundar na área da saúde, pois as técnicas terapêuticas, os chamados *panchakarmas*, exigem um conhecimento bási-

A palavra *ayurveda* tem origem no sânscrito e quer dizer ciência da vida. Na prática é um sistema natural de cuidado com a saúde originado há 5 mil anos na Índia. O método previne e trata doenças por meio de terapias que buscam eliminação das toxinas acumuladas no corpo em função de hábitos diários equivocados.

“O mais importante não é cuidar só da doença, mas tratar o ser de forma integral”



povo simples e muito carismático, mas também hotéis precários e trânsito caótico”. Para Lurdes, as dificuldades de infra-estrutura serviram como ensinamentos e ainda tornaram o grupo de terapeutas ainda mais unido na viagem.

Ao se aventurar nas novas experiências, a terapeuta conta com o apoio da sua família, que compartilha a admiração pela técnica indiana. Emocionada, ela explica que a filha, Elisa, fez seu trabalho de conclusão do curso de Administração de Empresas sobre a implantação de uma clínica de terapias *ayurvédicas*. Além disso, o marido Antônio Francisco Moser mantém a sintonia da esposa por ser praticante de *yoga*, técnica originada nas mesmas escrituras milenares do *ayurveda*.

Não é só em casa que ela encontra suporte. Lurdes também divide o constante exercício de equilíbrio e bem estar geral com as amigas que formam sua equipe de trabalho. Recentemente, ela passou sete dias acompanhada da médica Adriana Pisseti e da terapeuta Lucia Helena D’aquino, tratando de pacientes em um centro terapêutico de Garopaba (SC). “Sou uma facilitadora para a cura, mas o trabalho principal precisa ser feito pela própria pessoa que está em tratamento”, explica.

Segundo ela, esse retiro de uma semana é importante, pois são necessárias mudanças nos hábitos alimentares e dedicação exclusiva do paciente. No final de maio Lurdes se prepara para realizar mais uma semana de tratamentos. “Ao cuidar das pessoas também me sinto em tratamento”, resume a terapeuta, que acredita ser essa a sua missão.

Na viagem que fez à Índia, juntamente com outros terapeutas e médicos seguidores do ayurveda, Maria de Lurdes pode praticar e conhecer terapias em hospitais locais (foto acima)



Você tem uma boa história para contar?

Envie um e-mail para previg@previg.org.br e participe da seção Por Onde Anda do nosso jornal.