



Previdência complementar: segurança para o futuro

Página 3

Investir uma parcela de seu salário, mês a mês, em um plano de benefícios pode ser a garantia de um futuro financeiro mais tranquilo.

Educação Financeira

Um assunto para pais e filhos [4]

Seguridade

Você já fez seu planejamento tributário? [5]

Editorial | O futuro depende do hoje

Pensar no futuro nem sempre é uma tarefa fácil. Como poderemos saber o que nos aguarda nos próximos anos ou décadas? Infelizmente, não podemos prever quais sortes ou infortúnios acontecerão, mas de uma coisa temos certeza: o nosso futuro depende diretamente de nossas ações de hoje. Desde as grandes decisões aos pequenos passos do dia-a-dia, todas as escolhas que agora fazemos trarão reflexos no amanhã. Por isso, planejamento é fundamental para estarmos mais preparados para as incertezas.

O investimento na previdência complementar é uma dessas decisões que precisamos tomar pensando no longo prazo. Sabemos que muitas vezes nos deixamos levar pelas necessidades ou desejos atuais, pelo gasto em detrimento da poupança. Mas, e depois? Sempre teremos a estabilidade de hoje, com o tempo todo pela frente? E quando chegar o momento da aposentadoria, será que as suas reservas podem lhe garantir a manutenção do padrão de vida?

Nesta edição do Jornal da PREVIG trazemos várias matérias que suscitam a reflexão sobre o planejamento para o futuro. Na página 3 reforçamos a importância de um plano de previdência complementar e falamos sobre a transparência e segurança na gestão dos fundos de pensão.

Mas para bem gerenciar sua vida financeira é bom aprender desde cedo o valor do planejamento, como lidar com as crises e, principalmente, como evitá-las. E a base desta educação começa em casa, através dos ensinamentos e exemplos da família. Se você não recebeu esta orientação de seus pais, confira na página 4 algumas dicas para não deixar esta lacuna na educação de seus filhos. E, se quiser aprofundar mais seu conhecimento sobre o assunto, confira as dicas de livros na página 6.

E falando em finanças, já fez seu planejamento tributário? Saiba na página 5 como obter o benefício fiscal com as contribuições para a previdência na hora de declarar o Imposto de Renda.

A saúde do bolso deve estar aliada à saúde do corpo. Com a chegada do verão, todos querem estar em forma, mas é preciso tomar cuidado para não exagerar nos exercícios. Leia a página 7 antes de entrar em uma academia ou começar a dieta!

Por fim, na página 8, conheça Bel e Veto, dois amigos que depois de aposentados decidiram se tornarem empreendedores.

Boa leitura a todos!

Celso Ribeiro de Souza

Diretor Superintendente



Divulgação da cota dos perfis de investimento agora é quinzenal

A PREVIG informa que a divulgação do valor da cota dos Perfis de Investimento, no extrato de conta para Participantes do Plano CD, passou de mensal para quinzenal. Ressaltamos porém que as cotas são apuradas diariamente pela PREVIG; apenas a divulgação das mesmas não é realizada diariamente para evitar que o Participante faça uma leitura inadequada do desempenho dos investimentos, com base na volatilidade das cotas. Assim, deverão ser divulgados o valor da cota do dia 15 (ou do primeiro dia útil imediatamente posterior) e do último dia útil de cada mês, estando disponíveis para consulta em até dois dias úteis, após as referidas datas.

PREVIG entra no 8º ano

No mês de setembro a PREVIG entrou no 8º ano de atuação, com uma história de profissionalismo e transparência no relacionamento com Participantes e Patrocinadoras. A instituição nasceu em setembro de 2002, quando a Tractebel Energia S. A. resolveu criar um fundo de pensão próprio, oriundo da Fundação Eletrosul de Previdência e Assistência Social (ELOS), existente desde 1973.



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

www.previg.org.br • previg@previg.org.br

Diretoria Executiva

Celso Ribeiro de Souza

Diretor Superintendente

Cláudio Diaz

Diretor de Seguridade

José Nazareno Corrêa

Diretor Administrativo e Financeiro

Conselho Deliberativo

Titulares: João Eduardo Noal Berbigier, 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, Luiz 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

FRENTE Comunicação

Carolina Teixeira Weber • Dariane Carvalho

Campos • Simone Ferreira Rabuske

Fone (48) 3224 0416

www.frentecom.com.br

frentecom@frentecom.com.br

Jornalista Responsável

Simone Ferreira Rabuske (SC-00908 JP)

Concepção Gráfica e Editoração

Ofício

Impressão

Gráfica Rocha • Tiragem 2.300 exemplares

Investimentos

Previdência Complementar: segurança para o futuro

Investir uma parcela de seu salário, mês a mês, em um plano de previdência complementar pode ser a garantia de um futuro financeiro mais tranquilo. Sobretudo porque a Previdência Social, em constante reforma, deixa os brasileiros cada vez mais inseguros. Estima-se que, sem contar com outros recursos além dos concedidos pelo INSS, o nível de renda pode sofrer uma redução significativa na aposentadoria.

Mais que uma maneira de manter o padrão de vida na aposentadoria, a previdência complementar é um investimento que proporciona muitas outras vantagens. Enquanto contribui, o Participante está formando uma poupança de longo prazo que permite uma maior tranquilidade até mesmo nos fatos adversos como invalidez ou morte (através de pensão aos dependentes). E no caso dos planos de previdência fechados, como a PREVIG, além do valor depositado pelo Participante, há a contrapartida da Patrocinadora que faz com que a rentabilidade seja muito superior à de uma poupança comum.

Entretanto, demorar muito a tomar a decisão de contratar um plano pode

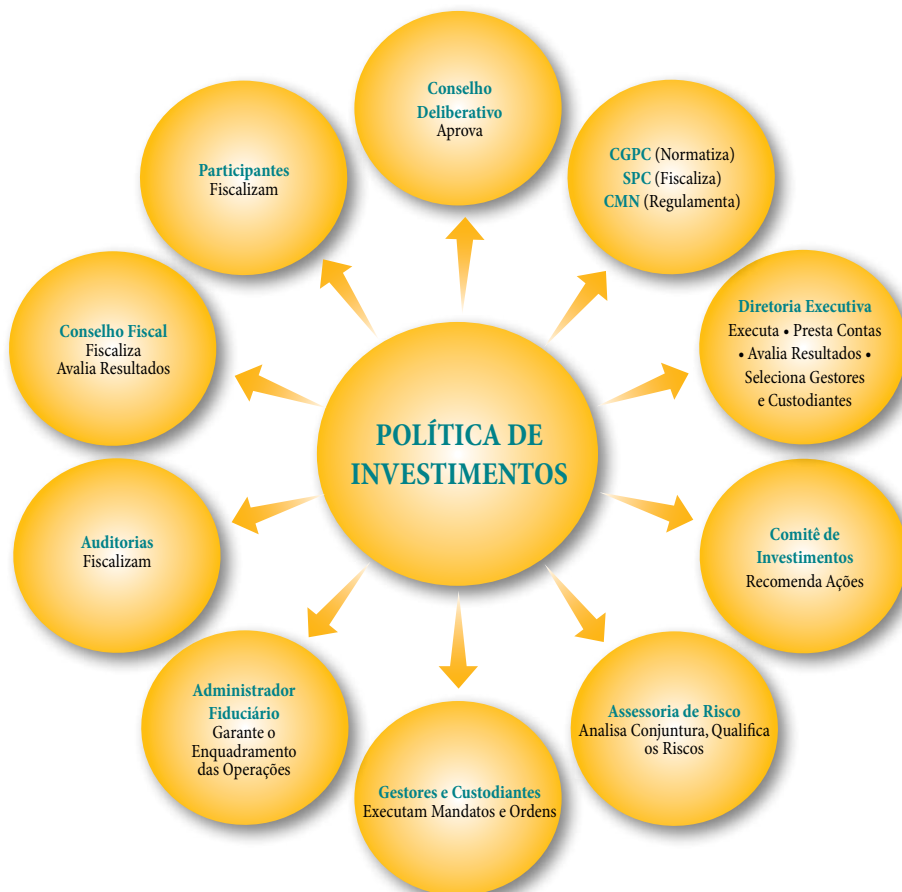
custar caro, pois quanto mais tarde começar, maiores terão de ser os aportes para atingir o benefício desejado. Segundo Ezequias de Paula, Gerente de Investimentos da PREVIG, é preciso que se reconheça o mais cedo possível a importância de poupar. “E as contribuições não podem ser vistas como despesas, mas sim como investimentos que trarão excelentes retornos”, ressalta.

As entidades fechadas de previdência complementar estão sujeitas a rigorosa regulamentação em relação às suas aplicações financeiras visando garantir a transparência e a segurança aos seus Participantes. Afinal, trata-se de recursos que estão sendo administrados com o objetivo de, no futuro, complementar a renda de aposentadoria.

O governo, através do CMN (Conselho Monetário Nacional) e da SPC (Secretaria de Previdência Complementar), exige padrões mínimos de segurança e administração e os fundos de pensão, por sua vez, devem garantir que tudo esteja dentro desses padrões. Através do quadro a seguir pode-se visualizar a estrutura de governança dos fundos de pensão em relação à sua Política de Investimentos.

“Hoje posso dizer que o investimento que fiz contribui muito para o meu bem estar e por isso valeu a pena. Durante meu mandato no Comitê, conheci a fundo os mecanismos de decisões da PREVIG, e tive mais segurança e certeza da transparência e solidez da entidade, que pode ser comprovada através da fiscalização, tanto do governo federal como dos próprios Participantes e empregados da PREVIG – que também são Participantes”.

Noé Rodrigues de Almeida, aposentado desde 2005 pela Tractebel Energia – Sede (Florianópolis – SC). Fez parte do Comitê de Investimentos da PREVIG como membro suplente eleito pelos Participantes no período de 04/10/2005 a 15/10/2008.



Glossário:

CGPC: Conselho de Gestão da Previdência Complementar

SPC: Secretaria de Previdência Complementar

CMN: Conselho Monetário Nacional, órgão máximo do Sistema Financeiro Brasileiro

Gestor: empresa que exerce a atividade de administração de carteira de ativos e de gestão profissional de recursos.

Custodiante: empresa credenciada para a guarda de títulos e valores mobiliários. É o local onde os títulos e as ações são registrados em nome de quem os comprou, garantindo a sua propriedade.

Administrador Fiduciário: empresa credenciada, com responsabilidades legais, que realiza o efetivo controle das posições financeiras e operações da entidade. Os controles são realizados de forma preventiva, de modo a evitarem-se operações inadequadas às normas em vigor, a parâmetros estabelecidos em política de investimento, à metodologia de precificação e às regras específicas determinadas pela PREVIG.

Assessoria de Risco: empresa de consultoria independente, autorizada pela CVM, que orienta a entidade no gerenciamento de riscos financeiros em suas carteiras de investimento. Participa mensalmente nas reuniões do Comitê de Investimento.

Mandato: poder outorgado através de contrato celebrado entre a PREVIG e o gestor, para que este invista seus recursos, de acordo com a estratégia de investimentos definida no regulamento do fundo.

Ordem: ato mediante o qual a PREVIG determina a compra ou a venda de ativos, instrumentos financeiros, títulos ou valores mobiliários.

■ Educação Financeira

Um assunto para pais e filhos



Quando vivenciam e têm consciência da realidade econômica que as cercam, as crianças tornam-se capazes de realizar melhores escolhas e se tornarem adultos mais preparados para gerir finanças. Por isso, é preciso que os pais se conscientizem o quanto antes da importância do tema na criação dos filhos.

Ainda que a maioria dos pais reconheça a importância da educação financeira, a dificuldade reside em saber quais as formas mais corretas para abordar o assunto com seus filhos. Confira algumas situações e erros comuns cometidos pelos pais em diferentes faixas etárias:

De 5 a 7 anos

A capacidade de entender questões relacionadas a dinheiro ainda é pequena. A criança não está pronta para controlar gastos nem para diferenciar o caro do barato

- ▶ **Pôr o filho a par de todos os detalhes da situação financeira da família – quanto os pais ganham, quanto custa cada coisa da casa, quais as dívidas, etc**

PORQUE É ERRADO: Quando começam a detalhar contas, gastos e dificuldades, a criança pode entender que custa muito caro à família e ficar angustiada. É comum que comece a dizer que não precisa de determinadas coisas – um comportamento que os pais acham “bonitinho” mas que, nessa faixa etária, costuma ser sinal de ansiedade.

ESTRATÉGIA CORRETA: A criança precisa de exemplos práticos para começar a entender o valor das coisas. Se a família vai viajar nas férias, já é um bom começo pedir a ela que participe das economias da casa naquele momento específico.

- ▶ **Temendo frustrar a criança, os pais escondem dificuldades financeiras e sustentam, com grande sacrifício, um padrão de vida irreal**

PORQUE É ERRADO: Isso dá à criança uma visão distorcida das suas possibilidades. No futuro, ela pode se tornar um adulto que faz qualquer coisa para aparentar um poder aquisitivo que não tem.

ESTRATÉGIA CORRETA: Sempre que houver dificuldades financeiras, a criança deve ser informada da verdade e das providências tomadas: sem floreios nem excesso de negatividade.

De 8 a 12 anos

Nessa fase surgem as primeiras comparações com a situação financeira dos amigos. Ainda não entendem situações complexas como dívidas da família

- ▶ **Estabelecer valores para afazeres da casa como arrumar o quarto ou lavar a louça**

PORQUE É ERRADO: Atrair um preço ao que a criança faz transforma a relação entre pai e filho em um negócio – e isso diminui a autoridade dos pais.

ESTRATÉGIA CORRETA: Antes dos 11 anos, vale mostrar à criança que ela deve ajudar em casa porque faz parte da família,

e não pelo dinheiro. A partir dessa idade, os pais podem “contratá-la” para uma tarefa específica, como lavar o carro ou dar banho no cachorro.

- ▶ **Dar dinheiro ao filho como forma de prêmio por ter conseguido boas notas na escola**

PORQUE É ERRADO: Prometer remuneração para boas notas é mostrar à criança que o importante é o resultado, e não o processo de aprendizado.

ESTRATÉGIA CORRETA: Jamais ofereça dinheiro como recompensa por um bom desempenho. Há outras opções para gratificar o filho, como fazer elogios ou mesmo levá-lo ao restaurante de que gosta.

De 13 a 17 anos

O adolescente já tem alguma capacidade de compreensão, organização e planejamento a médio prazo do uso do dinheiro. No entanto, ainda tem dificuldade com o manejo a longo prazo

- ▶ **Dar ao filho adolescente um cartão de crédito**

PORQUE É ERRADO: O cartão de crédito ensina somente a gastar e nunca a economizar. Isso atrapalha o aprendizado da poupança, que é especialmente importante na adolescência.

ESTRATÉGIA CORRETA: O cartão só deve ser introduzido a partir dos 18 anos e, ainda assim, em uma conta conjunta com um dos pais. É a forma de acompanhar de perto a relação do filho com os gastos. Se o cartão for necessário antes dessa idade, como no caso de viagem, é bom dar a ele primeiro um cartão de débito. Fica mais fácil controlar o que entra e o que sai.

De 18 a 21 anos

Ele já é perfeitamente capaz de assumir sua vida financeira, fazer escolhas e ser responsável por seus atos

- ▶ **Dar mesada ao filho com mais de 21 anos**

PORQUE É ERRADO: Como os filhos estendem cada vez mais a permanência na casa dos pais, muitos continuam a tratá-los como dependentes, mesmo que recebam o próprio salário. Assim, o jovem não se sente estimulado a trabalhar. Muitas vezes o salário é inferior ao que recebia dos pais. Frustração e acomodação no início da vida adulta comprometem o amadurecimento.

ESTRATÉGIA CORRETA: É importante que, a partir do momento em que entra na faculdade e começa a fazer um estágio, o filho assuma pequenas contas ou despesas da família. Pode ser a própria conta de celular, a gasolina do carro ou mesmo o pão que compra todos os dias pela manhã.

■ **Segurança**

Planeje-se para usufruir do benefício fiscal na declaração do IR

Na hora de fazer a declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda, os investimentos em previdência podem ser utilizados como despesas dedutíveis, reduzindo assim a base de cálculo para o imposto. As contribuições realizadas ao INSS não tem limites de dedução. No entanto, para as contribuições realizadas à previdência privada a dedução está limitada a 12% dos rendimentos brutos tributáveis do contribuinte e de seus dependentes. Lembrando que a dedução somente é possível se também houver contribuição para a Previdência Social.

Assim, todos os Participantes da PREVIG que ainda não se aposentaram podem usufruir deste benefício fiscal que possibilita a redução do valor do imposto de renda a ser pago ou mesmo o aumento de sua restituição. Para isso, devem se utilizar do modelo completo de declaração. Mas é preciso atentar-se ao fato de que este benefício não significa a isenção do imposto, mas sim o diferimento sobre a parcela depositada. Ou seja, o recolhimento estará sendo prorrogado para quando o contribuinte começar a receber a aposentadoria ou efetuar o resgate, caso solicite o desligamento do plano. Somente podem ser dedutíveis na declaração de 2010 as contribuições realizadas até 31 de dezembro de 2009. Por isso, é preciso se programar desde já.

Contribuição adicional – Plano CD

Através da contribuição adicional, o Participante do Plano CD tem a oportunidade de programar-se de forma a garantir:

- » O máximo do benefício fiscal permitido, no presente;
- » Maior renda mensal na aposentadoria, no futuro.

Existem duas formas de efetuar a contribuição adicional de Participante (não há, neste caso, contrapartida da Patrocinadora):

- » Através de desconto na folha de pagamento: o Participante define um percentual entre 1% e 15% de sua remuneração, como também a periodicidade desta contribuição;
- » Através de depósito na conta-corrente da PREVIG, de qualquer valor e a qualquer momento.

No site da PREVIG o Participante poderá efetuar a simulação das contribuições para o Plano CD e o quanto ainda teria que contribuir para atingir o máximo do benefício fiscal (vide box abaixo).

Então, que tal iniciar seu planejamento tributário?

Se você ainda não o fez, aproveite os últimos meses do ano para efetuar uma aplicação adicional em seu plano de previdência e, com isso, reduzir a mordida do leão do imposto de renda.

Antonio Luiz Possoli, empregado há 25 anos da Tractebel Energia, lotado na Usina Jorge Lacerda (Capivari de Baixo - SC), sempre preocupou-se com o planejamento financeiro a longo prazo. Desde que migrou do Plano BD para o CD, passou a efetuar contribuições adicionais, visando maiores ganhos no futuro, além da dedução no IR. “Acredito que o plano de previdência complementar é um grande diferencial que a empresa proporciona para assegurar minha tranquilidade financeira”, ressalta.

O recém-aposentado **Daniel Secundino Melilo**, ex-colaborador da Tractebel Energia – Sede (Florianópolis – SC) tem uma experiência semelhante. Ele conta que, sempre que possível, incrementou sua poupança com contribuições adicionais. “Meu conselho para quem vai começar a investir é contribuir com o máximo que puder, pois os frutos no futuro serão ainda maiores”, finaliza.

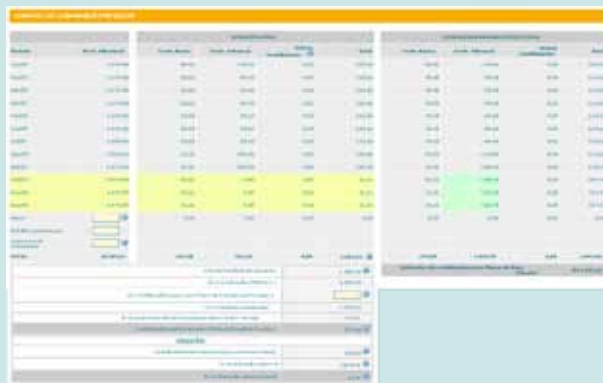
Reavaliação das contribuições

É muito importante que você faça o acompanhamento da rentabilidade de seu patrimônio. Então, aproveite também para reavaliar suas contribuições. Você pode aumentar o valor mensal, adequando sua acumulação de reservas a seu objetivo de renda mensal na aposentadoria. Para fazer esta avaliação a PREVIG disponibiliza em seu site o Simulador de Benefícios, localizado no menu horizontal.

Saiba o quanto você ainda precisa contribuir para assegurar o máximo de benefício fiscal

Acesse o site da PREVIG e, no menu vertical, clique em “Planos de Benefícios”. Selecione “Plano CD” e após “Simulador Tributário (IR)”. Digite sua matrícula e senha.

Com esta ferramenta, você poderá calcular a contribuição adicional ao Plano CD que deve ser realizada para atingir o montante equivalente a 12% do rendimento tributável anual. Até esse limite ocorre a dedução no Imposto de Renda.



Variedades

Universo Literário

Casais inteligentes enriquecem juntos Gustavo Cerbasi

Com sugestões para casais em qualquer fase do relacionamento, dos namorados aos casais com filhos adultos, o livro mostra diferentes estratégias para formar uma parceria inteligente ao longo da vida na administração das finanças da família. Traz também testes que avaliam a capacidade do casal em construir riqueza.



Fonte: Livraria Siciliano. Preço varia de R\$15 a R\$20

Rentabilidade dos Investimentos • 30/09/2009

Modalidade	Mês	Acum. Ano
PLANO BD	1,19%	10,95%
PERFIL RF	0,77%	8,59%
PERFIL MIX I	1,17%	10,52%
PERFIL MIX II	1,96%	14,62%
PERFIL MIX III	2,71%	18,74%
BSPS	0,86%	9,45%

Novos Aposentados

Setembro: Hermes Alves Neves da Rocha e Lenita da Silva

Outubro: Ivone Urbaneski Griss e Jaime Luiz Andrade

Galeria

A colaboradora da Tractebel Energia da Usina Jorge Lacerda (Cavivari de Baixo - SC) Maria Aparecida Correa Alves (à frente, de jaqueta preta), ou simplesmente Cida, enviou uma foto do Moto Grupo Independentes, do qual faz parte com o marido Ariosvaldo. A idéia de montar o grupo surgiu em 1998, a partir do encontro casual entre dois amigos em uma viagem, e tem como objetivo a prática do moto turismo ou moto passeio, sempre em casais. O principal vínculo entre os membros é o gosto pelas motocicletas, pois consideram fascinante apreciar as belezas naturais viajando sobre duas rodas. O grupo é formado, em maior parte, por colaboradores da Tractebel Energia e aposentados da Eletrosul. Santa Maria (RS), Gramado (RS), Paranaguá (PR), e Curitiba (PR) são apenas alguns dos lugares já visitados por eles.



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.

Alterações no Comitê de Investimentos e Conselho Deliberativo

A Diretoria Executiva da PREVIG informa que no mês de setembro, em reunião realizada no dia 15, foram aprovadas pelo Conselho Deliberativo diversas alterações na estrutura e funcionamento do Comitê de Investimentos. A principal foi na composição do Comitê, passando de 2 (dois) para 3 (três) os representantes indicados pelas Patrocinadoras. O quadro comparativo destacando os itens modificados encontra-se disponível no site da PREVIG (www.previg.org.br), na seção de Notícias, através do tópico "Comitê de Investimentos".

Destacamos também as seguintes alterações na composição do Conselho Deliberativo e Comitê de Investimentos: substituição do membro do Conselho Paulo Maurício Mantuano de Lima por João Eduardo Noal Berbigier (em função da transferência do Mantuano para a empresa Energia Sustentável do Brasil S/A) e inclusão de Carlos Henrique Boquimpani de Freitas como membro do Comitê de Investimentos, indicados pela Tractebel Energia, com anuência das demais Patrocinadoras. A composição completa dos órgãos estatutários e do Comitê de Investimentos pode ser consultada no site da PREVIG através do link: "A PREVIG / Quem Somos", localizado no menu vertical.

Na mesma data, através de correspondência dirigida à PREVIG, Fernando Aires de Alencar formalizou a renúncia ao cargo de membro suplente do Comitê de Investimentos eleito pelos Participantes, sendo empossado como membro efetivo do referido Comitê por indicação da Patrocinadora GDF Suez Energy Latin America e correspondente anuência

das Patrocinadoras Tractebel Energia, GDF Suez Energy Brasil e LEME Engenharia, para cumprir o restante do atual mandato, até 14/10/2012.

COMUNICADO

Consciente da importância de valorizar e manter a transparência no relacionamento com os Participantes, comunico que fui indicado pelas Patrocinadoras da PREVIG para assumir a posição de Membro Efetivo do Comitê de Investimentos, haja vista a ampliação do número de representantes das Patrocinadoras no referido Comitê aprovada pelo Conselho Deliberativo daquela entidade em 15/09/09. Acreditando que tal fato representa um voto de confiança das Patrocinadoras na escolha realizada na eleição de 2008 pelos Participantes, indo ao encontro de seus anseios, aceitei a indicação das Patrocinadoras. Assim sendo, precisei renunciar ao cargo de Membro Suplente do Comitê de Investimentos como representante dos Participantes.

Agradeço a todos que me confiaram este cargo de extrema importância, reafirmando o meu compromisso de constante acompanhamento e desenvolvimento da Política de Investimentos da PREVIG já assumidos anteriormente perante aos Participantes.

Fernando Aires de Alencar

Participante e Membro Efetivo do Comitê de Investimentos

■ Saúde

Exagerar nos exercícios físicos pode prejudicar a saúde



Música alta, salas lotadas, muito suor, caretas e movimentos repetitivos. Esse é o cenário das academias nos meses que antecedem o verão, afinal estar em forma é a palavra de ordem. Porém, na ânsia de atingir um corpo “sarado” em pouco tempo, muitos exageram na dose e o que era para ser uma prática saudável acaba trazendo problemas à saúde.

A ditadura da moda, que impõe um padrão estético com pouca gordura e músculos bem definidos, tem levado cada vez mais pessoas a buscarem a redução do peso corporal, o aumento da massa muscular e a melhora do condicionamento aeróbio. Mas, se por um lado praticar atividade física faz bem para a saúde, por outro o exagero acaba colocando o corpo em risco. A má alimentação e a estafa física

são os grandes vilões nesta época do ano, provenientes da realização excessiva de exercícios de alta intensidade aliada a dietas hipocalóricas e suplementos alimentares.

Especialistas alertam para o risco do treino feito de forma errada, pois as lesões atingem aqueles que não receberam orientação médica ou de um profissional de educação física antes e durante a atividade. Para os atletas temporários, que malham três meses consecutivos e depois abandonam a atividade, os médicos ressaltam a necessidade de se combater o sedentarismo, já que para manter o corpo saudável é necessário investir em uma rotina que combine alimentação balanceada e exercícios feitos de maneira progressiva e equilibrada, sem exageros.

Dicas para entrar em forma com saúde e segurança

Combata o sedentarismo

O melhor exercício é aquele que você consegue fazer sem precisar mudar muito a sua rotina. Procure começar se movimentando mais, fazendo alguns percursos a pé ou organizando a casa. Depois procure uma atividade que lhe dê prazer, como andar de bicicleta ou nadar. O importante é que o exercício faça parte da sua vida de alguma forma, e que seja o seu momento de prazer, e não mais uma obrigação. A chegada do verão pode ser um estímulo para mudanças fáceis que podem trazer frutos benéficos para o ano inteiro.

Na academia, muita responsabilidade!

Antes de se matricular em uma academia, é fundamental consultar um médico para verificar se você está em condições físicas para realizar qualquer tipo de exercício. Procure executar os exercícios conforme orientação de um profissional. Não se esqueça de alongar-se antes e depois dos treinos, pois é importante para aliviar e prevenir as tensões, além de possibilitar o relaxamento. Use roupas leves e confortáveis, que permitam a respiração da pele e tênis adequados à prática esportiva. E, principalmente, fique atento aos seus limites: realizar exercícios repetidos intensamente ou abusar do peso nos aparelhos pode levar a lesões.

Hidrate-se

Hidratar-se é essencial para a pele, para o funcionamento intestinal, redução da celulite e a eliminação de toxinas. Porém, cuidado com o excesso de sucos naturais ao longo do dia. Embora sejam ricos em nutrientes, são calóricos e não saciam: o melhor ainda é ingerir a fruta fresca e, para beber, buscar líquidos não calóricos como água, chá ou mate. Para entrar em forma, reduza ou evite as bebidas alcoólicas.

Cuide da alimentação

Uma alimentação balanceada é essencial para uma vida saudável e para a perda de peso. Inclua vegetais crus e /ou cozidos no almoço e jantar (são ricos em fibras e água, portanto provocam maior sensação de saciedade). Dê preferência a carboidratos integrais aos refinados, laticínios magros a integrais e ingira frutas frescas ao invés de doces. Troque as frituras por alimentos assados ou grelhados.



■ Por onde anda

Parceria que deu certo

Amigos desde a infância, Bel e Veto aproveitaram o tempo que seria ocioso para empreender. O trabalho, que hoje em dia deixou de ser uma obrigação, passou a ser um passatempo.



Após anos de muito trabalho e produtividade chega a hora do descanso. Para muitas pessoas a tão sonhada sombra e água fresca é um alívio, mas para outras a idéia de ficar parado é um tormento. Foi pensando em como seria a vida pós-aposentadoria que os amigos Albertino dos Santos (Bel), 56 anos, e Everton Luiz Pacheco (Veto), 54 anos, começaram a idealizar o projeto de montar uma empresa quando ainda estavam na ativa. Ambos casados, cada um com dois filhos e uma história profissional muito parecida, Bel e Veto começaram suas atividades no setor de operação da Eletrosul de Tubarão (SC) na década de 70 e em poucos anos de trabalho foram transferidos para o laboratório de tratamento de água, onde permaneceram até suas aposentadorias.

A importância da Previdência Complementar

“O benefício que recebemos hoje é fundamental para complementar a renda do mês e nos garante a estabilidade financeira. Acreditamos que todo o brasileiro deveria investir em previdência complementar, pois é muito bom não depender apenas do dinheiro da Previdência Social. Se não tivéssemos feito este planejamento no passado, com certeza as dificuldades em alcançar nossos objetivos agora seriam bem maiores”, comentam Bel e Veto.

Apaixonados por pescaria, durante muitos anos os dois participaram de torneios realizados pela Associação dos Funcionários da Tractebel Energia e Eletrosul (ASES) e do Clube de Pesca da cidade. Então em 2000, após um ano de aposentadoria, os amigos resolveram levar o lazer mais a sério: montaram uma empresa de manutenção de equipamentos de pesca. A idéia surgiu após verificarem a carência desse tipo de serviço na cidade, principalmente durante as competições. Segundo Veto, muitas dificuldades tiveram de ser enfrentadas no começo da atividade. “O início não foi fácil, nosso escritório era a sala de casa. Mas com o tempo a empresa cresceu e hoje, além da sede própria, conseguimos atender a demanda de toda a região”, comenta. O empreendimento contou com a participação de outros colegas, mas que acabaram saindo do negócio por motivo de mudança de cidade.

Mais que uma ocupação, a iniciativa trouxe qualidade de vida para os amigos. Bel conta que trabalhar na aposentadoria é excelente. “Essa atividade foi fundamental para afastar o pânico de ficar parado. Além de estar sempre em contato com o que gostamos de fazer e com os ex-colegas, conseguimos sair toda a semana para pescar”, diz.

Ao lado, da direita para a esquerda: Albertino dos Santos, 56 anos, e Everton Luiz Pacheco, 54 anos, começaram a idealizar o projeto de montar uma empresa ainda quando estavam na ativa



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.