

Um sonho,
uma viagem:
nunca é tarde
para novas
experiências

Pg 8



Prepare-se para tornar
a aposentadoria
o melhor período
de sua vida

Pg 4 e 5

Confira dicas de
livros e filmes na
seção Espaço do
Participante

Pg 6

O ABC feminino:
mulheres e suas
transformações
ao longo da vida

Pg 7



Plano BD: ganho de R\$ 13 milhões no mês de junho de 2010

Operações de trocas de títulos na carteira de investimentos
do Plano apresentou resultados positivos

Pg 3

Sempre em frente!

Na vida as coisas, às vezes, andam muito devagar. Mas é importante não parar. Mesmo um pequeno avanço na direção certa já é um avanço, e qualquer um pode fazer um pequeno progresso. Se você não conseguir fazer uma coisa grandiosa hoje, faça alguma coisa pequena. O que parecia fora de alcance esta manhã vai parecer um pouco mais próximo se você continuar andando em frente. A cada momento intenso e apaixonado que você dedica a seu objetivo, um pouquinho mais você se aproxima dele. Se você parar completamente vai ser mais difícil recomeçar. Então continue andando e fazendo. Não desperdice a base que você já construiu. Existe alguma coisa que você pode fazer agora mesmo, hoje, neste exato instante: pode não ser muito, mas vai mantê-lo no jogo.



A lista

Oswaldo Montenegro

- Faça uma lista de grandes amigos
- Quem você mais via há dez anos atrás
- Quantos você ainda vê todo dia
- Quantos você já não encontra mais...
- Faça uma lista dos sonhos que tinha
- Quantos você desistiu de sonhar!
- Quantos amores jurados pra sempre
- Quantos você conseguiu preservar...
- Onde você ainda se reconhece
- Na foto passada ou no espelho de agora?
- Hoje é do jeito que achou que seria
- Quantos amigos você jogou fora?
- Quantos mistérios que você sondava
- Quantos você conseguiu entender?
- Quantos segredos que você guardava
- Hoje são bobos ninguém quer saber?
- Quantas mentiras você condenava?
- Quantas você teve que cometer?
- Quantos defeitos sanados com o tempo
- Eram o melhor que havia em você?
- Quantas canções que você não cantava
- Hoje assobia pra sobreviver?
- Quantas pessoas que você amava
- Hoje acredita que amam você?

Comunicação aprimorada



A PREVIG busca sempre o melhor para a comunicação com seus Participantes. Por isso, agora o site da entidade (www.previg.org.br) conta com atualização diária. São informações sobre temas diversos - educação previdenciária e financeira, saúde e assuntos institucionais, entre outros. Outra novidade é a *newsletter* quinzenal da PREVIG, que traz um resumo do que há de melhor no site, além da rentabilidade dos perfis de investimento.

Caminhada da Primavera

A PREVIG comunica o cancelamento da sexta edição da Caminhada da Primavera. O evento, cujo objetivo é a integração da Entidade com os seus Participantes, terá a sua formatação reavaliada. Pedimos a compreensão de todos.

Participar ficou ainda mais fácil!



A PREVIG disponibiliza agora um formulário para que você contribua com este informativo de uma forma simples e prática. Basta clicar em "Participe do Jornal", na página inicial do site da PREVIG. Aguardamos seu contato!

PREVIG Sociedade de Previdência Complementar

End.: R. Dom Jaime Câmara, 229, 1º andar – Centro – Florianópolis, SC | CEP: 88015-120 | Tel.: (48) 3221-5500 / 0800 645 0555

Fax.: (48) 3221-5505 | Site: www.previg.org.br | E-mail: previg@previg.org.br

Diretoria Executiva: Celso Ribeiro de Souza - **Diretor Superintendente;** Cláudio Diaz - **Diretor de Segurança;** José Nazareno Corrêa - **Diretor Administrativo e Financeiro** | **Conselho Deliberativo: Titulares** - João Eduardo Noal Berbigier, Ana Luíza 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, Rodrigo Leite da Matta Machado, 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

Informativo da PREVIG

Supervisão: Danielle Schmidt Foletto Xavier | **Produção:** FRENTE Comunicação - Carolina Teixeira Weber, Dariane Carvalho Campos e Simone Ferreira Rabuske - **Fone:** (48) 3224 0416 - www.frentecom.com.br - frentecom@frentecom.com.br | **Jornalista Responsável:** Simone Ferreira Rabuske (SC-00908JP) | **Impressão:** Impressul | **Tiragem:** 2.350 exemplares

Revisão do estudo de ALM trouxe impactos positivos para Plano BD

Operações de trocas de títulos na carteira de investimentos do Plano BD apresentou resultado positivo de 13 milhões de reais no mês de junho de 2010

Uma medida importante na gestão de investimentos dos Planos de Benefício Definido (BD) é a mensuração do passivo, ou seja, o dimensionamento das obrigações até que o último Participante do Plano receba, integralmente, o pagamento de seu benefício. Desta forma podemos criar uma carteira de ativos capaz de suportar este passivo ao longo dos anos. A Asset Liability Management (ALM) é o estudo que faz exatamente isso, auxilia os gestores no planejamento estratégico e evita que políticas de curto prazo comprometam objetivos de longo prazo, de forma a garantir a tranquilidade aos Participantes e às Patrocinadoras, através do monitoramento da incerteza financeira. Com o auxílio desta ferramenta, a entidade honra uma série de pagamentos futuros, entre benefícios, resgates, saques e outros, gerados num fluxo financeiro a partir do atual patrimônio e sua rentabilidade.

Esse estudo deve ser periodicamente revisto, principalmente quando há uma mudança significativa nas premissas, como valor dos benefícios a pagar, expectativa de vida dos Participantes, taxa de juros, etc. Com base nessas mudanças, a carteira de investimentos pode ser remodelada para melhor adaptar-se às necessidades do Plano de Benefícios.

Em 2006 a PREVIG realizou seu primeiro estudo de ALM, implantando a carteira de ativos no mesmo ano. Algumas premissas do estudo foram alteradas nestes quatro anos, desta forma, no mês de maio foi encomendado outro estudo de ALM para que fossem atualizados todas as premissas e pudéssemos verificar os ajustes necessários na carteira de ativos. Através da revisão feita neste ano, a carteira de investimentos composta por Notas do Tesouro Nacional - série B (NTN-B), que são títulos públicos com rentabilidade vinculada à variação do IPCA (Índice de Preços ao Consumidor Amplo) acrescida de juros definidos no momento da compra, foi reestrutu-

rada. Como o Tesouro Nacional criou novas datas de vencimentos das NTN-B, que foram intercaladas entre as já existentes, foi preciso redistribuir os ativos, o que reduziu a concentração do fluxo de caixa e consequentemente o risco de reinvestimento.

Para contabilização dos ativos, a legislação estabelece critérios de precificação que podem ser baseados no valor de mercado, para quando não existe a intenção de manter o título até seu vencimento, ou, no caso de haver interesse em mantê-lo até o vencimento, pela curva de juros. A diferença básica entre os dois é que, no caso da marcação a mercado, o preço do título tem maior volatilidade, ou seja, sofre as oscilações do mercado, que podem ser tanto negativas quanto positivas. Já na marcação pela curva de juros, esta sofre oscilação pela taxa de juros negociada na data de aquisição no título, porém, o valor do resgate final permanece sempre o mesmo, independente do modelo utilizado.

Como isto impactou no Plano BD?

Entre os resultados dessa revisão, podemos ressaltar uma melhor avaliação da aderência entre ativos e passivos e um fluxo de caixa mais eficiente. E, principalmente, o rebalanceamento da carteira fez com que fosse realizado um resultado que não estava contabilizado. “Como a taxa de juros vem caindo consistentemente ao longo dos anos (a taxa de juros CDI em 2006 estava próxima a 18%, enquanto em 2010 é de 10,75%), a precificação das NTN-B pela curva de juros, critério utilizado em nossa carteira, estava com valor inferior aos negociados no mercado”, explica Ezequias Candido de Paula, Gerente de Investimentos da PREVIG. “Por isso, na venda dos títulos a mercado, realizamos um resultado positivo de 13 milhões de reais, gerado por essa diferença de preços”, acrescenta. Dessa forma, a rentabilidade do Plano BD foi impactada positivamente devido a este ganho, gerando uma rentabilidade no mês de junho na carteira própria BD de 9,13% para um CDI de 0,79%.

Rentabilidade dos Investimentos - Julho/2010

Modalidade	Mês	Acum. Ano
PLANO BD	0,90%	14,59%
PERFIL RF	0,66%	5,87%
PERFIL MIX I	1,02%	5,71%
PERFIL MIX II	1,52%	4,99%
PERFIL MIX III	2,24%	4,55%
BSPS	0,96%	7,70%

Patrimônio por Planos de Benefícios* - 31/07/10

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	220.315
PLANO CD (CD PURO)	303.819
PLANO CD (BSPS)	37.122
TOTAL	561.256

*R\$ mil

Novos aposentados

Julho/2010

ALBERTINA BRASILIENSE

Agosto/2010

IRMA MARZULLO DE ABREU

MÁRCIO JOSÉ ROSA

“É um momento ímpar”

Entrevista com Cleusa Gomes Alves, Assistente Social e integrante do DRH que coordenou o 4º Workshop de Preparação para a Aposentadoria da Tractebel Energia, de 28 a 30 de julho, em Florianópolis (SC).

Para você, qual a importância de a Tractebel organizar um evento assim para os colaboradores que estão prestes a se aposentar? É uma oportunidade para a Tractebel demonstrar o seu reconhecimento, valorização e o respeito aos empregados que tem contribuído para o crescimento e sustentabilidade da empresa. É também uma forma de presentear-los e de dizer o quanto eles são (foram) importantes, e o quanto deseja que cada um tenha vida plena nesse novo ciclo. É mais um momento onde a empresa exerce seu papel social na comunidade.

Como foi realizada a seleção dos temas que constituíram o PPA? A partir das necessidades dos que manifestaram suas ansiedades e expectativas desta etapa ainda desconhecida porém, cada vez mais próxima de suas vidas.

Quais os principais temores de quem está prestes a se aposentar? Existe uma preocupação com tudo isso e, apesar de muitos já estarem se planejando, outros ainda se questionam sobre: Como será não vir para empresa? Ficar em casa? Buscar ou não outro emprego? Realizar trabalho voluntário? Viajar muito?

Como foi o retorno dos que participaram do PPA? Os feedbacks foram ótimos, o que nos deixou satisfeitos pelo reconhecimento do trabalho que foi realizado pensando em cada detalhe, para que a mensagem que desejamos passar seja absorvida na sua totalidade pelos Participantes. A organização desse Workshop exige além do feeling, também o comprometimento e a empatia dos profissionais do DRH para conseguirem atingir o objetivo do PPA. A escolha dos consultores é bastante criteriosa, porque não se espera deles só o repasse de informação mas, principalmente, motivação, esperança de boas perspectivas para uma vida após a aposentadoria, exemplos de sucessos e felicidades nesse novo ciclo. Como os empregados que estão se aposentando são muito jovens (média de 59 anos), levando-se em consideração a expectativa de vida do brasileiro, essa turma tem, ainda, uma longa estrada para percorrer, um longo tempo para realizar sonhos, uma grande responsabilidade em manter os cuidados com a saúde, rever escolhas, oportunidades, fazer novos projetos e... nada de pijama, chinelos, viagens o tempo todo. (risos)

Por que seria importante que todos os colaboradores que estão se aposentando se dedicassem a pensar no futuro? Porque é um momento riquíssimo onde o empregado pode parar, refletir, avaliar, reviver, criar ou implementar ou desistir de projetos para que a vida tenha o sabor que deseja que ela tenha com todas as surpresas, alegrias e dificuldades. As histórias de vida relatadas com saudades, amor, muitas vezes com sofrimentos e tristezas superadas despertam emoções adormecidas em muitos corações que correm no dia-a-dia e, muitas vezes, não lembram daqueles sentimentos importantes que unem, nutrem e fazem as pessoas melhores nos seus relacionamentos interpessoais. É lindo ver a emoção desses protagonistas que convivem com a gente e que tão pouco conhecemos. Posso dizer que é gratificante fazer parte da equipe que implementa esse projeto. É um momento ímpar; diria que é um presente que a empresa dá aos seus empregados.

Você está preparado para os melhores anos de sua vida?

Saiba como o conhecimento das possibilidades trazidas por esta etapa pode auxiliar a fazer dos obstáculos oportunidades para uma vida ativa, produtiva e equilibrada

“Um dia, lá atrás, alguém perguntou: 'o que você quer ser quando crescer?' (...) Enfim, qualquer um de nós sonhou em ser artista, poderoso, habilidoso, capaz. E muitos chegamos perto. Outros foram além. Agora a pergunta é outra: o que você quer ser quando envelhecer?”. Esse questionamento foi feito por Ana Fraiman, psicóloga, escritora e consultora empresarial, no livro “Coisas da Idade”, reeditado em 2004. Ainda hoje, muitas pessoas confundem aposentadoria com o fim da vida produtiva, o que não é verdade. Para mudar esse estigma é necessário enxergar as oportunidades trazidas por este período que pode - porque não? - ser o melhor de sua vida.

Para isso é preciso preparar-se para, após décadas de trabalho, voltar para casa. Isso significa retomar o convívio com os familiares, readaptar-se ao ambiente caseiro e, principalmente, encontrar novas atividades. Mostrar para as pessoas que estão prestes a se aposentar as possibilidades pós-carreira é um dos propósitos dos Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA). Com esse objetivo a Tractebel Energia realizou de 28 a 30 de julho o 4º Workshop do Programa de Preparação para Aposentadoria em Florianópolis (SC), com participação da PREVIG no primeiro dia do evento. Ministrada por Regina de Souza, Gerente de Segurança, Celso Ribeiro de Souza, Diretor Superintendente e Danielle Schmidt Foletto Xavier, Gerente de Atendimento e Comunicação da entidade, a palestra da PREVIG procurou orientar os participantes acerca dos procedimentos para aposentadoria, além de apresentar os benefícios com os quais eles contarão daqui para frente e as ferramentas que a entidade disponibiliza para comunicação.

Essa preparação vai muito além dos aspectos financeiros. Outros temas abordados no PPA são saúde, empreendedorismo, desenvolvimento de carreira, maturidade, sexualidade e qualidade de vida, com a participação de psicólogos, consultores e médicos. Segundo Regina de Souza, “É um programa muito importante, demonstra a responsabilidade social que a empresa tem com seus empregados. Depois de anos preparando e qualificando seus colaboradores para trabalhar para a empresa, chega a hora de prepará-los a voltar pra casa.” Muitas pessoas fazem planos detalhados sobre investimentos para manter o padrão atual de vida. Porém, esquecem de fazer planos na área produtiva, emocional e familiar. Além de administrar seu dinheiro, você já parou para pensar em como administrar seu precioso tempo, que, após a aposentadoria, será um dos bens que você mais terá? Saber em quais atividades preenchê-lo será fundamental para ter uma vida mais carregada de propósito e de sentido.

Fazer este planejamento não é tão simples e exige tempo. Medo da depressão, do ócio e da perda de identidade são os maiores dilemas de quem está prestes a enfrentar toda uma nova situação de vida. E quando a aposentadoria é motivo de preocupação? Com base em apresentações da consultora empresarial Cecilia Shibuya, podemos apontar situações como: quando não há outros interesses além dos relacionados ao trabalho e o vínculo com a empresa é muito forte; quando representa uma drástica interrupção da atividade produtiva; quando a renda pessoal é insuficiente para a

manutenção do nível de vida; quando há desconhecimento de suas habilidades e competências; quando as condições de saúde não permitem usufruir as vantagens da nova vida; quando há desconhecimento das prioridades do cônjuge e do filho.

Se você se encaixa em uma ou mais situações citadas acima, é preciso rever sua postura e perguntar-se se você está realmente preparado para esta nova etapa, que não envolve apenas você, mas todos os que estarão à sua volta daqui para frente. Como está frente a seu projeto de vida? Sua família e amigos estão envolvidos?

Aposentar-se do trabalho atual não é aposentar-se da vida. O tempo de concretizar novos projetos é sempre o agora, nunca o ontem ou o amanhã. Portanto, não deixe para depois seus planos, não espere “quando sobrar tempo”, “quando sobrar dinheiro”, “quando eu estiver melhor”, “quando eu receber aquela resposta”. Crie seu tempo, adapte-se ao seu novo ritmo e prepare-se para conquistar ainda mais. Nunca pare de aprender, sempre haverá coisas novas a serem descobertas, em qualquer fase da vida.

Por todos esses motivos, busque informação e, quando oferecidos por sua empresa, aproveite os programas de preparação para a aposentadoria. “É um momento único, onde a empresa convida o seu colaborador, que dedicou sua vida toda a ela, a pensar em si, e nesta nova etapa que, com certeza, se bem planejada poderá ser a melhor fase de nossas vidas”, ressalta Regina, e nos convida para refletir com a frase de Chico Xavier: “A mudança está em tuas mãos. Reprograme tua meta, busque o bem e viverás melhor. Embora ninguém possa voltar e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”.

Participantes ressaltam a importância da preparação

Mesmo já aposentado, o ex-colaborador da Usina Termelétrica Charqueadas (RS), Aranei Cyrillo Guterres fez questão de participar do Workshop, pois, na época de sua aposentadoria, não teve essa oportunidade. E aprovou a experiência. “Quando da chegada de nossa aposentadoria, nossos pensamentos ficam voltados para esta nova etapa de nossas vidas. Dúvidas, certezas e sonhos ficam mais claros em nossos pensamentos. Essas 'Conversas com Conhecimentos Esclarecedores' são de grande valia”. Ele ressalta ainda que foi uma oportunidade para conhecer novas pessoas. “Participei do PPA com um grupo pequeno onde conheci pessoas fantásticas e tive um aprendizado de grande valor”.

Edson Batista Munaretti, de Areia Branca (MG), reforça a importância do planejamento e diz que é preciso pensar bastante antes de tomar a decisão de aposentar-se. Já Francisco Masanori Nakagawara, de Florianópolis (SC), nem pensa em ficar parado, pois já desenvolve trabalho voluntário para jovens, crianças e adultos de todas as idades na área esportiva. “Programas desse tipo são muito importantes para esclarecermos dúvidas e pensarmos em novas perspectivas, como por exemplo, em palestras sobre empreendedorismo”, diz. Paulo Roberto Dufloth, de Capivari de Baixo (SC), conta que há um bom tempo se planeja para esta etapa, e que o Workshop é uma ótima oportunidade que a empresa proporciona aos colaboradores.

Dicas para uma aposentadoria feliz



Da esquerda para a direita: Cleusa Gomes Alves; Paulo Roberto Dufloth; Gilmar Rodrigues da Silva; Virginia Maria C. Hermida - (médica da TBLE); Edson Batista Munaretti; Valdecir Costa da Rosa; Daniela Ramunno Medalha (integrante do DRH que organizou o evento); Aranei Cyrillo Guterres; Rubens Pereira Alves; Francisco Masanori Nakagawara

▼ Defina que atividades você gostaria de desempenhar na aposentadoria. Podem ser hobbies, trabalhos voluntários ou mesmo alguma tarefa profissional eventual, como integrar o conselho de alguma empresa.

▼ Aproveite a lista para redigir as atividades que lhe dão muito prazer mas hoje ficam em segundo plano, geralmente por falta de tempo. Pode ser viajar mais, ler os livros de sua biblioteca, assistir à TV de pijama, voltar a estudar, ir ao cinema, praticar esportes, etc

▼ Discuta essas expectativas com sua mulher ou seu marido. Facilita quando o projeto deixa de ser pessoal e passa a pertencer à família

▼ Estreite suas relações com profissionais que possam contribuir com os novos projetos

▼ Diversifique seu círculo de amizades. Não dependa apenas das relações que constrói no trabalho

▼ Com o aparecimento de desânimo intenso, falta de prazer nas atividades, tristeza, ansiedade, insônia, pensamentos negativos, procure ajuda médica, assim como para problemas físicos ou alterações da sexualidade, se ocorrerem

▼ Pratique exercícios físicos e alimente-se saudavelmente para uma melhor qualidade de vida

▼ Tente reservar um espaço de trabalho (dentro de casa ou, se possível, fora) para tocar seus projetos

▼ Se você pretende investir numa nova atividade profissional, elabore um cartão de visita

▼ Divida seu conhecimento profissional através de palestras, consultorias, aulas, etc

▼ Valorize as pequenas coisas, as pequenas conquistas. E não esqueça das pessoas que estão ao seu lado: demonstre seu carinho e solidariedade a elas

Fontes: Portal Exame e Cecilia Shibuya Consultoria Empresarial

Este espaço é seu! Participe enviando suas dicas, receitas, mensagens e fotos para qualquer uma das seções abaixo, assim como dúvidas, sugestões ou críticas. A PREVIG precisa de você para fazer um Informativo cada vez melhor e aprimorar seu atendimento! Envie seu material para previg@previg.org.br

dicas

LIVRO

Julie & Julia



Uma história de desafios e superação, de risos e lágrimas, de uma mulher lutando para colocar ordem em sua atribulada vida. A solução estava no lugar mais improvável: no velho livro de receitas de sua mãe. **352 páginas.** Editora Record. R\$45, em média.

Querido John

Querido John narra a história de um jovem soldado americano, John, que se apaixona por Savannah, uma estudante conservadora. Após os ataques de 11 de Setembro, John é convocado, obrigando o casal a manter um relacionamento à distância. **288 páginas.** Editora Novo Conceito. R\$20, em média.

FILME

Estão todos bem



Viúvo que achava que a única ligação com o resto da família era por meio da esposa, que decidia realizar uma viagem por todo o país a fim de reunir cada um de seus filhos. Neste ano, um a um, eles cancelaram sua viagem anual. Então, com um pequeno sorriso no rosto e uma pequena mala, ele atravessa a Itália para visitar a todos. Mas o que no início parece ser uma aventura excitante logo se torna uma jornada de desencontros e surpresas, onde ele descobre como realmente vivem seus filhos que achava que conhecia. **EUA, 2010. Drama, 100 min.** Contribuição de Camila Aimee Ramos Alcantara – LEME Engenharia (Florianópolis/SC)

Um domingo qualquer

O filme registra a sociedade moderna americana no mundo do futebol. Al Pacino é o veterano treinador Tony D'Amato, um homem envolvido com o esporte, muito mais do que qualquer outra coisa em sua vida. Dirigido por Oliver Stone e com um elenco de grandes estrelas como James Woods, LL Cool J, Matthew Modine, Ann-Margret, Elizabeth Berkley e Charlton Heston, fazem dele um filme de pura adrenalina e muita ação. **EUA, 1999. Ação, 162 min.**

mural

Apaixonado pela Fotografia



Arquivo pessoal

Catedral Basílica Menor de Nossa Senhora da Luz, em Curitiba (PR)

Texto e fotos enviados por Aranei Cyrillo Gutterres, aposentado pela Tractebel da UTCH - Usina Termelétrica Charqueadas (RS)

Tenho um grande prazer em fotografar a natureza, em toda sua plenitude de beleza. Cada foto é única, eternizando o determinado momento de sua captura. Não existem duas fotos iguais, apenas parecidas. Gosto de fotografar prédios históricos, praças, monumentos e grandes obras de engenharia realizada pelo homem. Não possuo equipamento digital profissional para este hobby. Fotografo com uma Panasonic L 22. Estou esperando melhor momento para comprar uma máquina fotográfica semiprofissional digital Nikon ou Canon. Minhas quase 3000 fotos da vida de minha família foram tiradas em papel por uma King Regula 3B, Olympus Trip 35 comprada em setembro de 1979 com meu primeiro salário da Eletrosul, e por último uma câmera Pratika MTL 3.

Minha preferência é fotografar a natureza em toda a sua essência de beleza e harmonia. Vejo as igrejas como obras de artes por isso sempre as fotografo. Minha vontade é percorrer todo o Brasil descobrindo locais e paisagens interessantes.

Acima, a Catedral Basílica Menor de Nossa Senhora da Luz, localizada em Curitiba, estado do Paraná. Foi construída em reverência a Nossa Senhora da Luz dos Pinhais, santa padroeira da cidade, entre os anos de 1876 e 1893.

Ao lado, a Catedral de São João Batista, que está localizada na zona central da cidade de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, em frente a praça Getúlio Vargas. É o maior templo em estilo neogótico tardio da América Latina. Suas torres chegam a 83 metros de altura. Sua construção iniciou em 1928.



Catedral de São João Batista, Santa Cruz do Sul (RS)



MULHERIA E M

Da TPM à menopausa: comandadas pelos hormônios, as mulheres enfrentam diversas fases e sintomas ao longo de sua vida reprodutiva

Em pleno século XXI, mesmo com todos os avanços da tecnologia e da informação, muitas mulheres ainda não conhecem ou não sabem lidar com o seu próprio corpo. Inúmeras vezes são surpreendidas por alterações que chegam com a idade, ou ainda se vêem desconfortáveis diante da TPM, modificações da sexualidade, doenças sexualmente transmissíveis, menopausa, entre outras. A sustentação da boa saúde da mulher exige uma série de cuidados preventivos, pois cada uma tem a sua história e características genéticas. Para garantir uma vida saudável e sem surpresas, é necessário que essas informações sejam analisadas cuidadosamente com a supervisão de um médico.

O corpo da mulher passa por muitas transformações, que vão da adolescência à velhice. As primeiras mudanças podem ser percebidas com o início da menstruação, em que a menina começa a conviver com um conjunto de alterações físicas e comportamentais. Segundo especialistas, a conhecida TPM (tensão pré-menstrual) é uma desordem neuropsicoendócrina com reações que afetam a mulher na esfera biológica, psicológica e social. Os sintomas mais habituais incluem desconforto abdominal, fadiga, irritabilidade, choro fácil, aumento do apetite, palpitações e tonturas. Reflexo do aumento de alguns hormônios, principalmente do estrógeno, a TPM perdura até a

faixa etária que vai dos 45 aos 60 anos, quando chega o climatério - período que antecede a menopausa.

Assim como um camaleão, as mulheres deveriam ser capazes de se adaptarem de acordo com as necessidades. Quando elas aprendem a lidar principalmente com as alterações de humor, característico da TPM, os anos já se passaram e chegou a hora de ter novas lições. Diagnosticada por sintomas como ondas de calor, suores noturnos, menor desejo sexual, irritabilidade, entre outros, a menopausa ocorre quando os níveis de estrogênio começam a diminuir e provocar mudanças no ciclo menstrual. Durante esse processo a ovulação é interrompida, fazendo com que os períodos sejam menos frequentes, até parar totalmente. De acordo com estudos, as ondas de calor ocorrem em mais de 50% das mulheres que entram na menopausa e sua frequência diminui para 30% após três anos do fim da menstruação. Apesar disso, os sintomas podem persistir em 16% das mulheres com 67 anos de idade. A menopausa não é o fim da vida produtiva, é apenas o fim de sua vida reprodutiva. Muitos especialistas defendem não só a prevenção como uma prática de saúde, mas também que a mulher tenha amplo acesso à informação para poder reconhecer os sinais do seu corpo e cuidar-se no momento certo.

Dicas para aliviar os sintomas da TPM...

- ▼ A cafeína aumenta a ansiedade e instabilidade emocional, ou seja, seu consumo deve ser totalmente evitado.
- ▼ O álcool provoca dores de cabeça, fadiga e depressão e, portanto, também devem ser evitados neste período.
- ▼ A quantidade de sal nos alimentos deve ser reduzida para evitar a retenção de líquidos no organismo.
- ▼ A prática de exercícios pode reduzir as cólicas, além de melhorar o humor com a liberação de endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar.
- ▼ Suplementos multivitamínicos podem ajudar, pois estudos apontam que a TPM é causada por ausência das vitaminas A, B6, C e D.

... e para aliviar os sintomas da menopausa

- ▼ Trabalhe e se envolva com algo que lhe dê prazer.
- ▼ Pratique uma atividade física (ao menos 30 minutos por dia, três vezes por semana) e faça o balanço da ingestão de calorias diárias para alcançar ou manter um peso corporal saudável.
- ▼ Consuma uma dieta rica em vegetais e frutas, aumente o consumo de alimentos integrais, fibras e peixes.
- ▼ Limite a ingestão de gordura saturada, escolhendo carnes magras e vegetais.
- ▼ Escolha e prepare alimentos com pouco sal.
- ▼ Se consumir álcool, faça-o com moderação.
- ▼ Suplementos vitamínicos podem ser prescritos por seu médico.



Um sonho realizado na aposentadoria

Foi através de uma palestra que Ives se encontrou com a língua francesa. Após a experiência, ele viajou para a Europa, aprendeu o idioma e encontrou um novo lar

“Aposentar-se não é simplesmente deixar a barba crescer, parar de escovar os dentes, ou usar agasalho de moletom, camiseta regata, sandália ou chinelos de dedos. Aposentar-se é descobrir novos valores, é criar novas amizades e aprender a se amar”. É com essa frase que Ives Lessi de Liz, 58 anos e “aposentado de carteirinha”, como ele mesmo se intitula, define o momento que está vivendo. Suas atividades na Eletrosul - atual Tractebel Energia S.A. - começaram em 1986, onde permaneceu até dezembro de 2009.

Durante os 23 anos de trabalho na Usina Hidrelétrica Salto Santiago de Laranjeiras do Sul (PR) atuou na área de Segurança do Trabalho. Para não ficar parado, após aposentar-se Ives criou um cartão de visita personalizado para divulgar um programa de palestras ministradas por ele. Como retorno da iniciativa, foi convidado por uma empresa francesa de Curitiba (PR), para fazer um ciclo de apresentações sobre segurança, higiene e medicina do trabalho. E foi durante a realização desse projeto, ao ouvir a charmosa língua francesa, que surgiu o desejo de viajar para a França e aprender o idioma.

Sem conhecer nada da cultura local, Ives chegou em Paris e permaneceu por quinze dias como turista. Nesse período visitou museus, pontos turísticos e assistiu espetáculos como o *Moulin Rouge*. Logo após matriculou-

se na Escola Internacional de Idiomas (EF) e começou a conviver com uma família anfitriã selecionada pela entidade. No curso conviveu com alunos de 15 a 30 anos, dos cinco continentes, e participou de um programa de atividades para visitação cultural a monumentos. Durante a viagem também foi correspondente de jornais e rádios da região do oeste e sudoeste do Paraná, com participação em noticiários semanais, e nas horas de folga realizou cursos na área de Relações Humanas, na Universidade de Sorbonne, em Paris.

Após 88 dias morando em outro país, Ives diz que felizes são os aposentados que estão descobrindo novos valores, antes não desejados. “Como lição disso tudo aprendi que nunca é tarde para aprender, e também nunca é tarde para uma nova caminhada no rumo empresarial. Veja exemplos como Roberto Marinho, iniciou o seu império depois dos 64 anos, e do arquiteto Oscar Niemayer, que se descobriu depois dos 60 anos”, comenta. Para ele, “o aposentado é uma pessoa com valores magníficos e com uma grande sensibilidade pelos anos vividos. Jamais será um jovem na forma física, mas é um grande pensador e multiplicador intelectual de ideias para o bem da humanidade”, afirma. De volta ao Brasil, Ives segue com seu programa de palestras e projeta algum dia retornar ao continente europeu para viver novas experiências.



A importância da Previdência Complementar

É maravilhoso poder contar com a complementação, pois se eu fosse depender das vias normais não ia conseguir fazer nada.

Quando voltei da minha viagem pude contar com essa ajuda financeira.

Quer participar desta seção? Envie um email para previg@previg.org.br