

Informativo

PREVIG



Sociedade de Previdência Complementar

Ano 6 | Nº 30

Novembro e Dezembro de 2010

www.previg.org.br



Investimentos em 2010

Confira o panorama deste ano, quais foram as estratégias do comitê de investimentos da PREVIG e as expectativas para 2011 **Pg 5**



A arte de celebrar a vida e o amor

Pg 8



Saiba mais sobre a portabilidade entre planos de Previdência Complementar

Pg 3

Faça seu planejamento tributário e desfrute do benefício fiscal na hora de pagar o IR

Pg 4

Aproveite o sol, mas com moderação: saiba como prevenir-se contra o fotoenvelhecimento

Pg 7

Final de ano é tempo de...

Mais um ano chega ao final... para muitos, esta época é sinônimo de festas, de comemorações. Para outros, é um momento de balanço, de reflexão. Muita gente correndo atrás das coisas ainda pendentes, na tentativa de resolvê-las antes de escutar os fogos de artifício que marcam a chegada do novo ano. Talvez para você, seja um pouco de cada uma dessas coisas: tempo de lembrar as conquistas, vitórias, oportunidades aproveitadas... pensar nas pequenas coisas que representaram, de certa forma, uma evolução em sua vida. É importante pensar no que foi deixado para trás também, e avaliar o que merece ser levado adiante. Tempo de novas promessas, novas metas. Nesse momento, ao olhar para os meses que se passaram, faça-o com otimismo, exaltando as coisas boas, pois elas é que merecem ganhar continuidade. Aproveite este tempo para resgatar o que você tem de melhor. E não se esqueça de compartilhar isto com as pessoas que realmente importam. Que venha 2011!



Final de ano é época de projetar o ano vindouro. É oportunidade para começar diferente, de olhar para frente, de buscar o que há de bom por vir.

Então, que tal colocar na sua lista de metas para 2011: comemorar mais, dar mais risadas, abraçar e amar muito mais. Olhar mais para o que existe em sua volta, valorizando os pequenos e grandes momentos.

A equipe PREVIG deseja um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de amor, felicidade e conquistas.

Dedução mensal de dependentes no IR



Para fins de dedução de dependentes na base de cálculo mensal do Imposto de Renda para o exercício de 2011, os Participantes Assistidos que possuem dependentes com idade entre 21 e 24 anos e que estarão cursando escola técnica de 2º grau ou estabelecimento de ensino superior deverão enviar à PREVIG, no mês de janeiro, o formulário "Declaração de Dependentes para fins de Imposto de Renda". É preciso anexar cópia do comprovante de matrícula. Esse procedimento é necessário para mantê-los como dependentes para dedução de Imposto de Renda. O formulário será encaminhado aos Participantes no mês de dezembro.

PREVIG faz parte de Comissões da ABRAPP

A ABRAPP - Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar, com intuito de integrar e aprimorar os fundos de pensão, possui Comissões Técnicas em todo o país, no âmbito nacional e regional. Essas comissões trabalham no fomento à cultura associativista, ao ampliar o conhecimento acerca das questões de interesse comum, através de estudos e uma ativa troca de ideias e experiências, reunindo profissionais qualificados das entidades associadas. Quatro colaboradores da PREVIG, que é associada à ABRAPP, compõem as Comissões da região Sul:

- ▼ **Comissão Técnica Regional Sul de Seguridade** : Regina de Souza, Gerente de Seguridade
- ▼ **Comissão Técnica Regional Sul de Investimentos**: Ezequias Cândido de Paula, Gerente de Investimentos
- ▼ **Comissão Técnica Regional Sul de Comunicação**: Danielle Schmidt Foletto Xavier, Gerente de Atendimento e Comunicação

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 Seguridade;** 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-00908 JP) | **Impressão:** Impresul | **Tiragem:** 2.350 exemplares

Portabilidade

A portabilidade é um instituto, previsto pela legislação, que permite ao Participante de planos de benefícios previdenciários transferir os recursos financeiros de seu direito acumulado no plano no qual está inscrito para outro plano de benefícios de caráter previdenciário.

Tratando-se de Participante do Plano BD administrado pela PREVIG, o valor a ser portado corresponde ao valor do resgate a que teria direito, ou seja, o valor de suas contribuições pessoais ao plano, atualizadas pela variação acumulada do INPC. Caso seja Participante do Plano CD, esse valor corresponde ao valor total de seu saldo de conta total atualizado pelo valor da cota até o dia anterior à transferência dos recursos. Mas atenção, a portabilidade somente será concedida caso o Participante:

- ▼ tenha rescindido o contrato de trabalho com sua empregadora, patrocinadora do plano de benefícios, e faça a opção pela portabilidade*;

- ▼ não esteja em gozo de benefícios de qualquer benefício previsto no plano; e

- ▼ tenha, no mínimo três anos de vinculação ao plano.

“A portabilidade é mais vantajosa que o resgate, pois: (i) permite ao Participante dar continuidade a sua poupança previdenciária, dando-lhe tranquilidade com relação a sua aposentadoria futura; e (ii) é isenta de qualquer tributação, uma vez que a transferência ocorre diretamente entre as entidades”, explica Luciane Ilma Sabino, responsável pela efetivação desse processo na PREVIG.

A portabilidade é bem-vinda na PREVIG. Caso você tenha recursos aplicados em outro plano de benefícios, administrado por fundo de pensão ou instituição financeira, e deseje portá-lo para a PREVIG, recomendamos:

- ▼ verificar se os recursos a serem portados estão aplicados em plano de natureza previdenciária. Somente é possível portar valores oriundos de instituições financeiras ou seguradoras no caso de planos do tipo PGBL (Plano Gerador de Benefício Livre);

- ▼ observar as carências requeridas no regulamento do plano de benefícios cujos recursos deseja portar; e

- ▼ solicitar a portabilidade à entidade cedente ou de origem. Segundo a legislação que rege as entidades abertas de previdência complementar (instituições financeiras e seguradoras) e as entidades fechadas (fundos de pensão), é de responsabilidade da entidade cedente/originária a preparação do Termo de Portabilidade, contendo os requisitos mínimos exigidos pela legislação.

A PREVIG poderá auxiliar o Participante caso encontre dificuldade em obter o Termo de Portabilidade junto às entidades abertas de previdência complementar. Basta encaminhar cópia do extrato de seu plano, contendo nome, CNPJ da entidade, CNPJ do Fundo, nº do processo SUSEP, nome e tipo do plano, regime de tributação. Para tirar suas dúvidas, entre em contato pelo telefone (48) 3221-5511 (Luciane) ou DDG 0800 645 0555.

**Ao rescindir o contrato de trabalho com a patrocinadora o Participante da PREVIG poderá optar, além da Portabilidade, pelos seguintes institutos:*

(1) Autopatrocínio, mantendo a inscrição no plano e assumindo as contribuições e despesas administrativas que eram de responsabilidade da patrocinadora;

(2) Benefício Proporcional Diferido, mantendo a inscrição no plano, porém, cessando todas as contribuições, com exceção a destinada para cobertura das despesas administrativas; e **(3) Resgate** do valor correspondente ao direito acumulado, situação em que ocorre o desligamento do plano.

Entrevista



Eduardo Sattamini

45 anos, Diretor Financeiro e de Relações com Investidores da Tractebel Energia em Florianópolis (SC), é Participante da PREVIG e já realizou cinco portabilidades, a fim de transferir os recursos que mantinha em outras entidades de previdência complementar para seu plano atual.

Por que investir na previdência complementar? Além de propiciar renda adicional na aposentadoria, permite um planejamento fiscal individual para aqueles que declaram o imposto de renda no formulário completo.

Como e quando você iniciou a investir em seu futuro?

Iniciei novo, quando tinha 26 anos. Naquela época, a empresa na qual eu trabalhava não propiciava o benefício de aportes em favor de seus funcionários – como muitas empresas que ainda não oferecem. Eu já sabia que precisaria desta renda no futuro pois, se eu depender só da previdência oficial, minha renda na aposentadoria será insuficiente para manter meu padrão de vida. Eu já declarava no formulário completo da Receita Federal e fazia aportes ao final do ano no valor máximo permitido para desconto na declaração, o que passei a fazer todo ano.

Você realizou três portabilidades em 2006 e duas neste ano, só no mês de novembro. Pode falar um pouco desse processo?

Em 2006 a GDF SUEZ pôde incluir seus funcionários no Plano CD da PREVIG e, para a empresa fazer sua contribuição retroativa, o empregado teria que aportar o valor correspondente. Como eu tinha outros planos, migrei com alguns deles para a PREVIG possibilitando auferir logo do benefício oferecido pela empresa, sem prejuízo do meu planejamento fiscal individual naquele ano. Agora em 2010, com a redução das taxas de juros dos papéis de longo prazo disponíveis no mercado, a taxa de administração dos fundos de previdência tomou ainda mais importância na rentabilidade final destes. A PREVIG tem uma taxa de administração baixa se comparada com os planos oferecidos pelas entidades privadas de previdência (que visam lucro) e ainda tem espaço para melhorar sua eficiência. Quanto ao processo em si, fiquei surpreso este ano quando a portabilidade de dois fundos em entidades abertas demorou menos de uma semana para ser concretizada. Em 2006 a transferência dos outros fundos demorou quase dois meses. Esta rapidez é sinal de amadurecimento do mercado e da sua regulação.



Planeje-se para enfrentar o leão!

Faça seu planejamento tributário para usufruir do benefício fiscal na declaração do Imposto de Renda em 2011. Somente podem ser dedutíveis as contribuições realizadas até 31 de dezembro de 2010.

Os investimentos em previdência privada podem ser utilizados como despesas dedutíveis na declaração do IR, com limite de 12% dos rendimentos brutos tributáveis do contribuinte e seus dependentes, reduzindo assim a base de cálculo para o imposto. Para isso, é preciso utilizar o modelo completo de declaração. Mas é preciso atentar 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.

Se a soma de suas contribuições é menor que 12% de sua renda bruta anual, você pode realizar contribuições adicionais para, ao mesmo tempo, desfrutar do benefício fiscal e incrementar seu Saldo de Conta Total. Para auxiliá-lo nesse cálculo, a PREVIG disponibiliza o Simulador Tributário (encontre-o acessando, no menu vertical do site da PREVIG, Planos de Benefícios/ Plano CD/ Simulador Tributário). 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.

De bem com o bolso neste final de ano

Planejamento dos gastos é a melhor estratégia para não começar 2011 no vermelho

As festas de final de ano se aproximam e, com elas, os gastos no comércio varejista tendem a crescer. Uma pesquisa da Confederação Nacional do Comércio (CNC), divulgada em outubro, dá indícios desse aumento. Segundo o levantamento, a intenção de compra cresceu 1,7% com relação ao mês de setembro. E a expectativa é que essa elevação continue, por conta da maior oferta de crédito a pessoas físicas e do aumento da renda média do brasileiro.

A notícia é boa, mas você, consumidor, tome cuidado! O crédito pode ser um ótimo aliado nas compras, no entanto é péssimo para manter a conta no verde. Como você está administrando suas finanças? Como equilibrar as compras com o risco de endividamento? Vale a pena se render aos desejos do final de ano e chegar em 2011 no vermelho?

Para colocar na balança as despesas e controlar o saldo positivo, é fundamental, antes de tudo, organizar e planejar os gastos antecipadamente. Mas como fazer esse projeto sem se perder no meio do caminho? São várias as opções: desde o famoso caderninho de anotações a uma tabela no computador. A forma de organização do consumo varia de pessoa a pessoa; o que importa mesmo é deixar esses registros atualizados.

Economizar uma pequena quantia por mês geralmente dá resultado se a ação for realizada com equilíbrio, organização e responsabilidade. Guarde aquelas moedas do troco, pechinche pre-

ços de produtos. Cada centavo economizado rende uma boa quantia após um tempo. E o melhor: os presentes para a família poderão ser comprados com esse dinheiro guardado ao longo do ano.

Além disso, mais uma forma de evitar problemas com endividamento é reduzir os gastos com produtos e serviços considerados desnecessários e dispensáveis. Isso não significa deixar de consumir o que você tem vontade, e sim controlar o dinheiro para não o deixar escapar do bolso rapidamente. Desta forma, cria-se um padrão, uma estabilidade que precisa ser mantida para o orçamento não fugir dos planos inicialmente traçados. Quando for comprar aquele sapato, por exemplo, analise se você realmente está precisando dele ou pode esperar as festas de final de ano passarem, afinal, após o pico das vendas, as empresas tendem a colocar seus produtos em promoção.

A utilização do dinheiro de modo controlado é resultado também do compromisso e empenho. É essencial criar alternativas para não cair nas dívidas, como maior organização e economia de consumo. **Neste final de ano, busque comemorar as festas sem preocupações com prestações atrasadas e faturas do cartão de crédito. Organize seus gastos já! Lembre-se que depois do Natal e do Reveillon, a tendência é aproveitar as férias do começo do ano. E a melhor forma para curtir esse período é traçar um planejamento completo e poupar, afinal prevenir é o melhor remédio.**

Fonte: O Globo, artigo por Antonio Carlos Pereira, consultor financeiro





investimentos

Balanço dos investimentos em 2010

Confira as estratégias do comitê de investimentos da PREVIG e expectativas para 2011

As expectativas para 2010 foram permeadas de incertezas, tendo em vista os possíveis efeitos das eleições presidenciais e o mercado internacional, que continua em processo de recuperação. O processo eleitoral não impactou de modo significativo os mercados nacionais; no entanto, a instabilidade dos mercados internacionais - sobretudo Europa e Estados Unidos - tiveram grande influência no retorno dos investimentos. Em função disso, as taxas de juros no Brasil - que desde 2009 estavam em declínio - romperam o processo de redução e voltaram a subir (taxa SELIC iniciou o ano de 2010 em 8,75%. Em novembro, estava em 10,75%, conforme gráfico abaixo). Esta alta na taxa de juros nacional foi motivada pela inflação, e o reflexo desta instabilidade nos investimentos é visível pelas oscilações do mercado de ações ao longo do ano. Prova disso, este ano o INPC acumula 5,83% de variação até o mês de novembro, superior ao acumulado do ano todo de 2009 (4,11%).

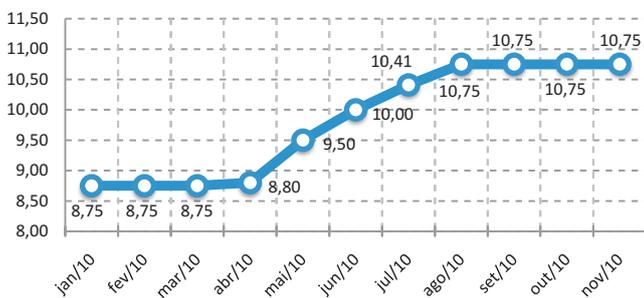
Panorama dos investimentos da PREVIG - "Com a expectativa de alta, a estratégia para a nossa carteira de investimentos em Renda Fixa foi aumentar a participação em títulos indexados à inflação, o que deu resultado: a rentabilidade anual acumulada até o mês de novembro foi de 10,23%, superando um CDI de 8,73%", destaca Ezequias Candido de Paula, Gerente de Investimentos da PREVIG. Já para a Renda Variável, a estratégia foi ampliar a participação em ações de empresas voltadas para

o consumo interno, atitude motivada em parte pelo aumento do poder aquisitivo da população brasileira. Desta forma nossa carteira de Renda Variável acumulou durante o ano até novembro uma rentabilidade de 8,23% para um IBOVESPA negativo de 1,29%. O destaque vai para a carteira de Investimentos Estruturados*, criada neste ano, que teve uma boa performance, com rentabilidade de 16,91% acumulado no ano até o final de novembro.

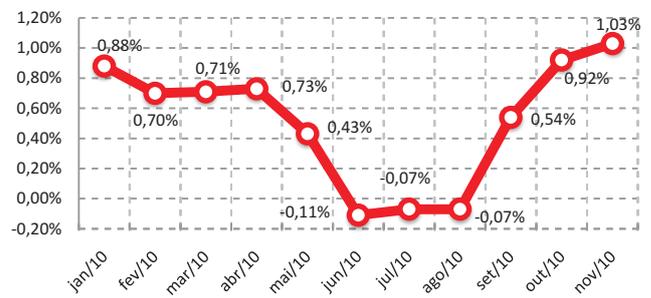
Desafios para 2011 - Para o próximo ano, Ezequias conclui que "os desafios continuam grandes, pois as incertezas quanto ao Brasil e ao mundo nesse processo de busca para estabilização econômica continuam, entretanto o Brasil tem se destacado positivamente no cenário econômico, a preocupação continua com a inflação de preços, investimentos em infraestrutura para dar suporte ao crescimento do país, e o controle fiscal. Independente disso, a PREVIG reforça o compromisso com a excelência na gestão dos recursos, buscando sempre a melhor combinação entre a rentabilidade, risco e liquidez para os investimentos".

* O **Investimento Estruturado** é composto por fundos de investimento que possibilitam operações fora do segmento de renda fixa e de renda variável, combinando perfis conservador e agressivo, e fugindo do padrão risco/retorno convencional. Mais informações na página 2 da edição n° 27 do jornal da PREVIG, maio e junho de 2010.

Taxa SELIC é divulgada pelo Comitê de Política Monetária - COPOM com intervalo de 45 dias, é chamada de taxa básica, utilizada para remunerar os Títulos Públicos de emissão do Tesouro Nacional.



INPC é o índice na qual reflete a variação do custo de vida do trabalhador com renda de um a seis salários mínimos (R\$ 510,00 a R\$ 3.060,00); logo é muito sensível à recente alta de preços dos alimentos.



Quantidade de Participantes por Patrocinadora - Outubro/2010

Patrocinadora	Tractebel Energia		PREVIG		GDF Suez Energy Brasil	GDF Suez Energy L. America	ELOSAÚDE	LEME Engenharia	Total
	BD	CD	BD	CD	CD	CD	CD		
Plano de Benefícios	BD	CD	BD	CD	CD	CD	CD	CD	
Ativos	24	985	-	17	17	18	8	367	1.436
Assistidos	408	73	-	5	-	-	-	-	486
Autopatrocinadores	-	18	2	1	1	1	-	9	32
BPD (*)	14	8	-	-	1	-	-	-	23
Total	446	1.084	2	23	19	19	8	376	1.977

(*) é a condição do Participante, em optar pela permanência no Plano, ao término do vínculo empregatício com a Patrocinadora, cessando as contribuições mensais, exceto às relativas ao custeio administrativo, de acordo com Regulamento e a legislação vigente.

Rentabilidade dos Investimentos - Nov/2010

Modalidade	Mês	Acum. Ano
PLANO BD	1,15%	19,17%
PERFIL RF	0,70%	10,25%
PERFIL MIX I	0,62%	10,06%
PERFIL MIX II	0,51%	9,73%
PERFIL MIX III	0,26%	9,79%
BSPS	0,80%	11,95%

Patrimônio por Planos de Benefícios* - 30/11/10

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	225.660
PLANO CD (CD PURO)	323.351
PLANO CD (BSPS)	37.502
TOTAL	586.513

*R\$ mil

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

redação

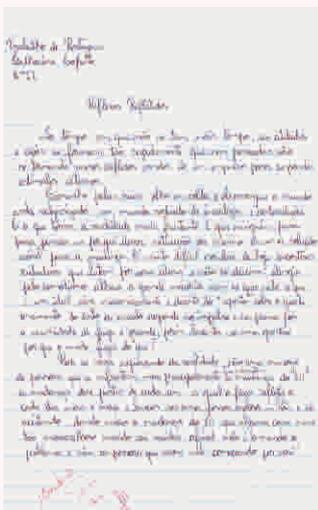
Reflexos refletidos



“No tempo em que não se tem mais tempo, as atitudes e ações se formam tão rapidamente que nem pensadas são, se tornando meros reflexos vindos de um impulso para responder estímulos externos.

Caminho pelas ruas, olho em volta e observo que o mundo anda vulgarizado, um mundo rodeado de incertezas e contradições. E o que torna a realidade mais frustrante é que ninguém para para pensar no porquê dessa situação ou mesmo em uma solução viável para a mudança. É muito difícil nos dias de hoje encontrar cidadãos que lutam por seus ideais e não se deixam atingir pelo comodismo alheio, a grande maioria nem sequer sabe o que é um ideal, vive mecanicamente e diante do “aperto” sobre o questionamento do certo ou errado responde no impulso e na pressa pois a necessidade de fuga é grande; porém levanta-se uma questão: por que o medo, fugir do quê?

Pode-se viver esquivando-se da realidade, são uma minoria de pessoas que a enfrentam, mas principalmente que enfrentam a mudança do “EU”, a mudança deve partir de cada um, a qual o faça refletir a cada dia mais e mais e buscar ser uma pessoa melhor... Pois é só aceitando, dando início a mudança do “EU” que alguma coisa nesse tão maravilhoso mundo vai mudar, afinal não é o mundo o problema, mas sim as pessoas que vivem nele, começando por você!”



Este texto foi escrito por Catharine Coghetto, 16 anos, filha do Participante Gladistone Coghetto, colaborador da Tractebel Energia - Usina Hidrelétrica de Machadinho (SC). O pai, orgulhoso, enviou o texto que foi produzido por ela para um trabalho escolar. A PREVIG a parabeniza pelo texto e deseja um futuro maravilhoso para a estudante.

mural

De moto, pelo mundo



Arquivo pessoal

Texto e fotos enviados por Cicero Paes - LEME Engenharia, Florianópolis (SC)

Cicero Paes, Gerente Administrativo Financeiro da LEME Engenharia em Florianópolis (SC), considera-se um motivador de viagens em geral. Seu principal hobby é o motociclismo de viagem.

Ele e a esposa sempre empreenderam longas viagens de motocicleta no decorrer de suas férias anuais, especificamente para locais inusitados do Brasil e América do Sul, e nos últimos anos, também para a Europa, onde, inclusive, mantém uma moto com esse objetivo, afinal trata-se de um veículo que custa praticamente a metade do valor quando comparado ao preço de mercado brasileiro, ou seja, quem pretende fazer mais que uma viagem desse tipo ao Velho Mundo, compensa mais que enviar do Brasil ou alugar por lá.

Com base nas grandes viagens do casal, Cicero publicou três livros. O primeiro, *Saindo do Lugar Comum* (2002), após uma viagem à Machu Picchu (Peru) e Deserto de Atacama (Chile). O segundo livro, *Saindo, Novamente, do Lugar Comum* (2006), focado em viagens para Ushuaia (Argentina), Carretera Austral (Chile) e Nordeste Brasileiro. E o mais recente, *Viagens e Crônicas para Sair do Lugar Comum* (2010), fala de três viagens pela Europa, uma delas até o Leste Europeu.



Os títulos de seus livros remetem à reflexão do que é “sair do lugar comum” e, além dos relatos de viagem, contemplam crônicas relacionadas ao motociclismo em geral. Sua expressão preferida é: “Viaje de avião... de carro... de ônibus... de bicicleta... a pé... viaje! Se viajar de moto, melhor”.

Se você deseja conhecer mais sobre Cicero e seus livros, acesse o site www.cicero.paes.com.br.

Aproveite o sol, mas com moderação

Com a chegada do verão, a saúde da pele merece uma atenção redobrada. O sol em excesso causa o envelhecimento e promove rugas e manchas.

Com a chegada do verão as pessoas normalmente ficam mais expostas aos raios ultravioletas em suas atividades corriqueiras, e com a correria do dia a dia acabam se esquecendo da proteção. Ao contrário do que se pensa, o cuidado com a pele nesta estação tem que ser diário, mesmo quando não se está na praia ou piscina. De acordo com especialistas, o protetor solar com fator 15 ou 20 deve ser utilizado todos os dias.

Cuidar da pele é um processo que pode ser feito de fora para dentro, através dos produtos que ajudam a mantê-la saudável, e de dentro para fora, através da alimentação e da reposição de líquidos. Nessa estação é extremamente importante o uso de chapéu, óculos escuros e roupa de algodão que segura 90% das radiações. Além disso, para não

comprometer a saúde, deve ser evitada a exposição solar entre 10h e 16h. Uma verdadeira barreira natural que bloqueia a entrada de agentes danosos ao nosso organismo, a pele protege nosso organismo contra a radiação, agentes químicos e infecciosos.

Segundo dados divulgados pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, a cada ano 100 mil brasileiros desenvolvem algum tipo de tumor de pele. Além de ter os cuidados necessários para evitar as doenças típicas do verão, às pessoas precisam criar a consciência de que a exposição excessiva ao sol sem a devida proteção causa o câncer de pele. Especialistas lembram que, ao observar alguma alteração na pele, é importante procurar um dermatologista ou até mesmo um oncologista.

Dicas para evitar o fotoenvelhecimento

- Não se exponha ao sol das 10 às 16h;
- Use diariamente protetor solar, no mínimo FPS 15. Para quem tem a pele clara, FPS 30. Lembre-se que o rosto merece um FPS maior que o escolhido para o corpo;
- Não esqueça das orelhas, pés e mãos;
- Reaplique o protetor solar a cada duas horas ou após mergulhos, já que a transpiração e a água diminuem sua eficiência;
- Use óculos de sol e bonés que ajudam a proteger o rosto, lábios e os olhos;

- Não exponha crianças menores de 6 meses ao sol.
- Beba sempre bastante água ou suco, de preferência natural, para filtrar as impurezas do corpo e impedir que elas se acumulem na pele;
- Lance mão de uma alimentação rica em betacaroteno garante uma pele mais saudável e prolongam o feito do bronzeamento. Capriche na ingestão de cenoura, mamão, abóbora, espinafre, beterraba, manga e brócolis.

Fonte: *Viva sua Pele*

Receita de Natal

Com a chegada das festas de final de ano, a PREVIG selecionou uma receita especial para a ceia da sua família. Feliz Natal e bom apetite!

Salpicão Natalino

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de peru assado e desfiado
- 3 batatas médias cozidas e picadas
- 1 cebola média picada
- 1 ½ xícara (chá) de bacon frito cortado em cubos
- 100 g de queijo tipo prato cortado em tiras
- ½ xícara (chá) de azeitona preta picada
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- ½ xícara (chá) de maionese
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Misture bem em uma tigela o peru, a batata, a cebola, o bacon, o queijo, a azeitona, a salsinha, a maionese, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe no refrigerador até o momento de servir.

A arte de celebrar a vida e o amor

Foi com a atividade exercida após a aposentadoria que Luis conseguiu encontrar a sua realização profissional, como celebrante de casamentos

Natural do Rio de Janeiro e apaixonado pelo Sul do Brasil desde a década de 70, Luis Guilherme Prado Valles sempre sonhou em morar na região. Após alguns anos de espera e muitas consultas a vagas de emprego, veio a grande oportunidade. Em maio de 1992 ele foi aprovado em um processo seletivo e começou a trabalhar na Fundação Eletrosul de Previdência e Assistência Social - ELOS, em Florianópolis (SC), onde ocupou as funções de atuário interno e gerente de atuária. Além disso, quando chegou a Florianópolis ele também começou a trabalhar como coorientador na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Aposentado desde 2007, ele agora desenvolve um trabalho como celebrante de casamentos e se dedica ao voluntariado.

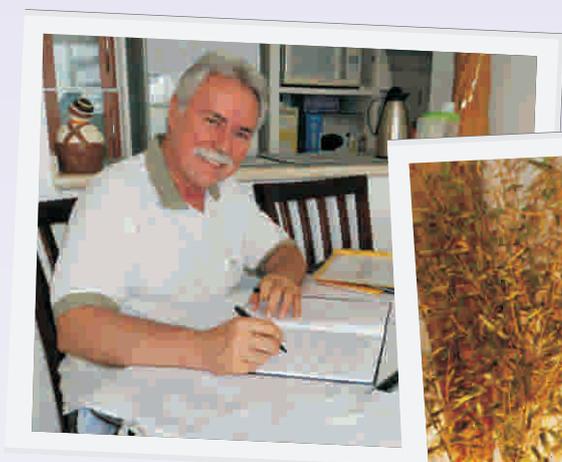
Formado em engenharia civil, matemática e ciências atuárias, Luis conquistou sua realização profissional depois de largar os números e investir na espiritualidade. “Após a aposentadoria, e em decorrência de um tratamento de saúde que precisei fazer, consegui realmente me descobrir como pessoa. Meu início como celebrante foi muito por acaso, uma amiga que teve a ideia, mas hoje em dia sou apaixonado pelo que faço”, afirma. Desde que se aposentou, ele comenta que nunca mais tirou férias. Quando consegue, aproveita as festas de final de ano para

descansar um pouco. “Mesmo sem ter programado a minha aposentadoria, isso foi a melhor coisa da minha vida. Ser aposentado é ter a oportunidade de tornar realidade todos os sonhos que não foram realizados”, diz.

Para se preparar para a nova profissão, ele teve que ler muito sobre relacionamentos, amor e até mesmo psicologia. Em seu trabalho, Luis busca eternizar o momento. “Ser celebrante é um desafio, é a arte de contar uma história, em que tenho que transmitir em palavras a emoção do momento daquele casal”, comenta. Para personalizar o relato de cada história, ele faz uma entrevista com os noivos e assim traça o perfil de cada ritual. No final da cerimônia, cada casal ganha um livro do casamento. Todo o material é montado com fotos e escrito a mão.

Em paralelo a essa atividade, há um ano ele se dedica ao trabalho voluntário no hospital Nosso Lar e no Centro de Apoio ao Portador de Câncer (CAPC). “É muito gratificante poder doar um período do meu dia para poder ajudar os outros. Sempre fui um cara estressado com a correria do nosso dia a dia, mas hoje em dia trabalho sete dias por semana e sou muito mais feliz”, diz Luis.

Para quem quiser entrar em contato com Luis Guilherme, o e-mail é luis@cerimoniasecumenicas.com ou acesse o site www.cerimoniasecumenicas.com



A importância da Previdência Complementar

A PREVIG é fundamental para a estabilidade da minha vida na aposentadoria. Com esse importante alicerce, consigo ter a oportunidade de aproveitar a minha vida de celebrante

Quer participar desta seção? Envie um e-mail para previg@previg.org.br