

Previdência complementar garantida

O investimento em previdência complementar garante que mesmo com o desligamento do Participante da empresa Patrocinadora, o valor aportado está garantido. Confira as vantagens de cada uma das opções com as quais você pode contar.

Pg 5

BPD

Autopatrocínio

Portabilidade

Resgate

Mais que boas lembranças

Pg 8



Investimentos do primeiro semestre de 2011

Pg 3

Finanças bem casadas: Dicas de planejamento financeiro para casais

Pg 4



O combate começa na mesa

Pg 7

Tranquilidade futura

Cuidar da alimentação, praticar exercícios físicos, poupar dinheiro e saber administrar as finanças são assuntos que todos deveriam conhecer, ou ter o interesse de buscar mais informações, já que são a base para uma vida saudável e uma aposentadoria tranquila. Este é o objetivo da PREVIG, trabalhar cuidando do seu futuro através da administração da previdência complementar. Os Participantes dos planos oferecidos pelas empresas em que trabalham têm a oportunidade de poder contribuir para o futuro com a ajuda das Patrocinadoras.

Nesta edição você vai poder conferir a avaliação sobre os investimentos da PREVIG no primeiro semestre de 2011 que renderam acima da expectativa dos analistas de mercado. E ainda vai poder conhecer as opções que existem no caso do seu desligamento da empresa. Você sabia que pode continuar contribuindo para ter uma aposentadoria sem preocupações?

Participe do informativo, envie suas sugestões para previg@previg.org.br. Uma ótima leitura.

O Aqui e o Agora

“O minuto que você está vivendo agora é o minuto mais importante de sua vida, onde quer que você esteja. Preste atenção ao que está fazendo. O ontem já lhe fugiu das mãos. O amanhã ainda não chegou. Viva o momento presente, porque dele depende todo o seu futuro. Procure aproveitar ao máximo o momento que está vivendo, tirando todas as vantagens que puder, para seu aperfeiçoamento”.

Autor desconhecido



Invista o valor da restituição do IR em sua aposentadoria

A Receita Federal liberou em junho a consulta e depósito do primeiro lote de restituições do Imposto de Renda Pessoa Física. No Brasil serão pagos mais de 1,9 bilhão para cerca de 1,5 milhão de contribuintes.

Após liquidar todas as dívidas, uma das melhores maneiras de usar o dinheiro restituído é investindo no seu futuro. O dinheiro abdicado hoje poderá ser a quantia necessária para garantir um futuro melhor e uma aposentadoria tranquila. Para isto, você pode usar o dinheiro devolvido pela Receita Federal para investir como Contribuição Adicional ao seu plano de previdência da PREVIG.

Você pode simular o valor a ser investido através do

simulador tributário disponível no site da PREVIG através do menu Planos de Benefícios/Plano CD/Simulador Tributário (IR).

Além de garantir a ampliação do seu Saldo de Conta, você poderá beneficiar-se novamente na apuração do imposto de renda, uma vez que são dedutíveis as contribuições efetuadas para planos de previdência complementar de até 12% do total dos rendimentos computados na determinação da base de cálculo do imposto, desde que seja utilizado o modelo completo de declaração.

Os demais lotes serão liberados nas seguintes datas: 15 de julho, 15 de agosto, 15 de setembro, 17 de outubro, 16 de novembro e 15 de dezembro.

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 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, Rodrigo Leite da Matta Machado, Osmar Osmarino Bento, Adir Flavio Sviderskei, Luiz Medeiros Paes, Clóvis Ollé Fischer Santos, Rogério Benjamin Schmitt | **Conselho Fiscal: Titulares** - Luiz Francisco da Silva Eibs, Paulo Roberto Keller de Negreiros, Maria Elizabete Laurentino. **Suplentes** - Raul Natal Garbin, Daniela Justin Gonçalves Duarte, Sônia Maria Besen Borges

Informativo da PREVIG

Supervisão: Danielle Schmidt Foletto Xavier | **Produção:** FRENTE Comunicação - Mariana Alcântara, 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:** Impresul | **Tiragem:** 2.450 exemplares

Investimentos no 1º semestre de 2011

Renda Fixa supera expectativas e Renda Variável contraria a expectativa dos analistas com a queda do Índice Bovespa

No fechamento do semestre a carteira de renda fixa obteve a rentabilidade de 6,18%, superior em 1,02% ao seu benchmark que no mesmo período foi de 5,16%, isso equivale a superá-lo em 20%. “A inflação contribuiu para este resultado, nossa carteira está posicionada de uma maneira que se beneficia do ajuste da inflação. No segundo semestre, o desafio continua, já que o ciclo da alta da inflação está acabando e a previsão é de índices mais baixos até o final do ano, porém fechamos algumas operações pré-fixadas, que nos garantem o rendimento contínuo, mesmo que a inflação e os juros baixem”, adianta o Gerente de Investimentos da PREVIG, Ezequias Candido de Paula.

Já o cenário de renda variável não foi muito bom, o Ibovespa apresentou um rendimento negativo de 9,96%, entretanto a carteira de renda variável da PREVIG apresentou rentabilidade negativa de 5,10%, desta forma os investimentos em Renda Variável da PREVIG ficaram 4,86% acima do Ibovespa. De acordo com o Gerente de Investimentos da PREVIG, a expectativa era que o mercado brasileiro se recuperasse neste primeiro semestre. Porém, as crises internacionais, como por exemplo, Europa, EUA e os desastres naturais no Japão abalaram a economia mundial e isto se refletiu no Brasil também. “A crise no mercado internacional, que se iniciou em 2008, tem perdurado”, conta Ezequias.

A Bolsa de Valores brasileira teve uma boa performance em 2009 com alta de 82,7%, já em 2010 foi de 1,0%, e este ano com a contaminação da crise mundial o Ibovespa está fechando o semestre com rentabilidade negativa de 9,96%. “Isto acontece porque os investidores estrangeiros aumentam sua percepção de risco e retiram seu dinheiro do mercado acionário, por outro lado o aumento das taxas de juros brasileira atraem estes

recursos.”, explica o Gerente de Investimentos.

A Carteira de Renda Variável não caiu tanto quanto o Ibovespa, pois os investimentos realizados pela entidade em fundos de ações tiveram critério diferenciado de seleção. “A parte de Renda Variável está distribuída da seguinte forma: Investimos 35% dos recursos em fundos que buscam empresas que se beneficiam do crescimento econômico do Brasil, elas são afetadas diretamente pelo aumento no poder de compra do brasileiro, são voltadas para o mercado interno. No atual contexto este segmento reduz as perdas, pois são empresas que não são afetadas pela crise internacional, 20% dos recursos estão investidos em empresas que são boas pagadoras de dividendos. Estas empresas são boas geradoras de caixa e com forte solidez, têm a vantagem de não oscilar tanto quanto o índice Bovespa, o que em um período de crise é uma estratégia muito importante. 30%, estão em uma estratégia que busca retornos superiores ao Ibovespa através de empresas com alto potencial de ganho, e os 15% restantes foram investidos recentemente em ações da Petrobras e Vale. Só as ações da Petrobras caíram 37% nos últimos 18 meses, a Vale teve queda de 11% no semestre. Acreditamos que estes papéis têm um bom potencial de valorização,” diz Ezequias.

“Investimos com visão de longo prazo, a crise internacional se reflete no Brasil, mas já temos uma estratégia montada e a expectativa é de que a economia do país se recupere muito em breve”, finaliza o Gerente de Investimentos.

Benchmarks utilizados pelo Plano CD da PREVIG:

Renda Variável – Ibovespa

Renda Fixa – Índice composto por 70% da taxa SELIC e 30% do IMA-B (a partir de janeiro de 2011 a PREVIG adotou o IMA-B como componente para o benchmark de renda fixa).

Gostaria de saber como foi possível que a renda fixa fechasse o mês de junho com baixo índice de 0,76% de rendimento, próximo da poupança e também perto do MIX com a bolsa com rendimento negativo. Visto o patamar em que está a taxa SELIC, a expectativa era de no mínimo um rendimento de 1%? (Pergunta do Participante Rovani Rinaldi - empregado da Tractebel Energia da Usina Termelétrica Jorge Lacerda - Capivari de Baixo/SC)

Resposta do Gerente de Investimentos, Ezequias Candido de Paula: A PREVIG adota a gestão que busca retornos diferenciados no longo prazo. De fato no mês de junho a rentabilidade do Perfil Renda Fixa ficou apenas 0,10% acima da caderneta de poupança e 0,19% abaixo do CDI. Tecnicamente isso é explicado devido ao excesso de rentabilidade que ocorreu no mês de maio em função de uma expectativa de

inflação maior do que a que ocorreu de fato. Em nossa carteira temos alguns títulos que tem sua rentabilidade atrelada à inflação, e em maio ela foi de 0,47%, inferior a expectativa. Como ocorreu uma redução na expectativa da inflação futura, o valor de mercado do título diminui. Entretanto no mês de maio o perfil renda fixa rendeu 1,30%, a caderneta de poupança 0,54% e o CDI 0,99%. Na prática o que ocorre é um movimento onde o excesso de rentabilidade de maio é ajustado em junho. O quadro abaixo exemplifica isso:

	Maio 2011	Junho 2011	1º semestre de 2011
Caderneta de Poupança	0,54%	0,66%	3,64%
CDI	0,99%	0,95%	5,52%
Perfil Renda Fixa	1,30%	0,76%	6,19%

Saiba mais

Benchmark – Termo utilizado no mercado financeiro para determinar um índice que servirá como parâmetro para comparação de investimentos.

IMA-B (Índice de Mercado ANBIMA) – representa a evolução, a preços de mercado, de uma carteira composta por Notas do Tesouro Nacional série B (NTN-B). Estes títulos tem sua rentabilidade atrelada a juros mais inflação medida pelo IPCA.

Rentabilidade dos Investimentos - Jun/2011

Modalidade	Mês	Acum. Ano
PLANO BD	0,68%	6,88%
PERFIL RF	0,76%	6,18%
PERFIL MIX I	0,66%	5,54%
PERFIL MIX II	0,46%	4,40%
PERFIL MIX III	0,27%	3,25%
BSPS	1,07%	7,52%

Patrimônio por Planos de Benefícios* - Jun/2011

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	236.178
PLANO CD (CD PURO)	354.302
PLANO CD (BSPS)	44.518
TOTAL	634.998

*R\$ mil

Finanças bem casadas

Dicas de planejamento financeiro que podem garantir a felicidade do casal

Uma das situações mais temidas pelos recém-casados é a “crise dos sete anos”, fase em que o casamento já caiu na rotina e os casais começam a brigar. Porém, de acordo com o autor do livro “Casais Inteligentes Enriquecem Juntos”, Gustavo Cerbasi, a fase difícil do casal pode ser evitada com o planejamento financeiro.

Muitos casais acumulam dívidas ao realizar a cerimônia de casamento e adquirir o enxoval, móveis e eletrodomésticos. Segundo Cerbasi, é melhor investir em compras de boa qualidade, mas não em grande quantidade, para que possam ir sendo trocadas ao passar dos anos.

Um dos exemplos são os jogos de toalhas e lençóis: ter dois ou três conjuntos de cada e trocar um deles sempre que estão ficando gastos ou com manchas. Os pequenos prazeres, como o de deitar numa cama com lençóis novos, já é um incentivo e traz novidade para o casamento.

Confira algumas dicas para que as finanças não interfiram na felicidade do casal:

▼ Alguns casais dividem as contas de casa meio a meio, sem respeitar a diferença de salário entre os dois. Uma solução para isto seria ter uma conta conjunta. Mas, se dividir a conta corrente pode ser intimidade demais, então, a solução pode ser uma divisão proporcional à renda de cada um. Como? Some os dois salários e depois calcule a participação (em percentual) de cada um na renda familiar. Agora some as despesas da casa e divida obedecendo os percentuais;

▼ Outra solução é administrar os recursos pessoais separadamente e deixar uma conta conjunta para as despesas comuns;

▼ É aconselhável que todo casal tenha uma reunião mensal para rever os gastos em comum, identificar possíveis excessos e tentar melhorar juntos. Só assim vocês vão conseguir conversar em paz, sem que algum dos problemas financeiros do dia-a-dia venha à tona e faça um dos dois explodir. Converse antes que venha a briga;

▼ É importante que cada membro do casal tenha para si uma porcentagem sobre seu salário para que possa gastar com individualidade, da maneira que bem quiser - desde que isso não interfira nas contas que os dois acordaram em dividir;

▼ É saudável que cada membro do casal tenha seu sonho

individual. A vantagem é que os dois podem trabalhar juntos para realizar um de cada vez. Escolham o que vem primeiro e juntem forças para alcançar, juntos, seus objetivos individuais;

▼ Planejem as conquistas a médio e longo prazo. Estipulem metas e trabalhem para alcançar cada objetivo. Abrir uma poupança e fazer um pé-de-meia em conjunto, também ajuda a aproximar o casal;

▼ Fazer um planejamento cuidadoso dos gastos, mas não permitir que esse planejamento torture a vida do casal. Abra espaço para os gastos com prazer, curtindo o romantismo;

▼ Esqueçam conceitos como “isso é coisa de homem” e “aquilo é coisa de mulher”. Se a mulher tem maior potencial de gerar dinheiro, através de sua atividade profissional, e se o homem é mais eficiente e objetivo na hora de fazer compras no supermercado, explorem isso;

▼ Se sobrar recursos na conta-corrente, como, por exemplo, após o recebimento do 13º salário o ideal é pagar todas as pendências financeiras e reservar uma parte para ampliar o saldo de conta de sua previdência complementar. Vale também a pena gastar em algum “luxo” para o casal, seja um jantar romântico, uma viagem ou investindo na troca do carro.

A CHEGADA DOS FILHOS

Após a decisão de ter filhos, são necessárias algumas medidas para não passar por aperto financeiro. A primeira delas é, dois anos antes da chegada do bebê, começar a poupar cerca de 20% do orçamento do casal. Isso deve cobrir as despesas do primeiro ano.

Se a gravidez não for planejada, não se desespere. Liste todas as coisas de que vai precisar: berço, banheira, enxoval, fraldas, etc e comece a orçá-los.

Refaça seu planejamento familiar para conseguir dar conta dessas compras até o sexto mês de gravidez - deixar para o final da gestação, quando a mãe está mais sensível, pode levar a compras por impulso.

Fontes: Portais Vila da Mulher, Money Fit, Isto é dinheiro e Uol Estilo. Livro “Casais Inteligentes Enriquecem Juntos”, do autor Gustavo Cerbasi, Editora Gente.



Previdência sempre garantida

O que fazer com seu plano de previdência em caso do seu desligamento da patrocinadora?

Caso ocorra o término de seu contrato de trabalho com a Patrocinadora do plano de benefícios administrado pela PREVIG, a legislação que dispõe sobre o regime de previdência complementar lhe garante, desde que observadas as carências e demais requisitos especificados no Regulamento do Plano, optar por um dos seguintes institutos:

▼ Autopatrocínio

O autopatrocínio significa a sua opção por continuar no plano realizando as contribuições para a formação de seu saldo de conta, visando garantir a aposentadoria no futuro.

Você passa a ser o seu próprio patrocinador. Assim, além da sua contribuição básica para o plano, você passa a assumir a contribuição básica que era paga por sua ex-empregadora, inclusive a contribuição para o custeio das despesas administrativas, explica Luciane Ilma Sabino, analista previdenciária da entidade.

“Caso o Participante desejar alterar o percentual de contribuição básica poderá solicitá-lo no momento da opção pelo Instituto do autopatrocínio. Se para o Participante o valor da contribuição de autopatrocínio ficar muito alto, poderá optar por alterar o percentual. Por exemplo, se ele contribuía com o percentual de 7% pode passar para 3% e pagar praticamente o mesmo valor que vinha contribuindo antes do término de contrato com a Patrocinadora”, sugere Luciane.

O percentual de contribuição pode sempre ser alterado uma vez ao ano conforme Regulamento do Plano. Vale lembrar que poderemos utilizar na Declaração de Imposto de Renda, os valores de contribuição pagos à Previdência Complementar até o limite de 12% de todos os rendimentos tributáveis no ano (somente válido para quem utiliza o modelo completo de declaração).

Carência: não possui tempo mínimo de filiação ao plano.

▼ BPD

O Benefício Proporcional Diferido (BPD) mantém o Participante no plano, mas cessam-se as contribuições. De acordo com Luciane, esta é a melhor opção para aqueles que estão perto de se aposentar. “Se faltam apenas alguns meses ou poucos anos para a aposentadoria e o Participante não dispõe de recursos para continuar contribuindo ao Plano, o BPD é a melhor opção, pois todo o recurso depositado pela Patrocinadora e pelo Participante continuará rentabilizando”.

Se o Participante optar pelo BPD, pagará apenas a contribuição para o custeio administrativo da PREVIG que poderá ser realizado através de boleto bancário, ou deduzido do saldo de conta do Participante.



Carência: no mínimo três anos de vinculação ao plano.

▼ Portabilidade

A portabilidade significa a sua opção em não permanecer no Plano, podendo transferir (portar) 100% do seu saldo de conta para outro plano de previdência complementar, seja administrado por entidade fechada ou aberta.

Na portabilidade os recursos tramitam diretamente de uma entidade para a outra e não há a incidência de imposto de renda.

Carência: no mínimo três anos de vinculação ao plano.

▼ Resgate

O resgate de recursos significa a sua opção em não permanecer no plano, solicitando o recebimento do valor de seu saldo de conta. De acordo com Luciane, do ponto de vista da formação da poupança previdenciária esta opção seria a menos vantajosa para o Participante.

Porém, se o Participante desejar optar pelo resgate deve ficar atento às regras. Se a rescisão de contrato com a Patrocinadora for por opção do Participante, este resgatará 100% das contribuições pagas por ele e no máximo 80% das contribuições realizadas pela Patrocinadora (depende do tempo de vinculação ao Plano). Já se a rescisão for por interesse da empresa, poderá resgatar 100% das contribuições de ambos. Lembrando que no resgate sempre haverá tributação do imposto de renda, conforme legislação e regime tributário definido pelo Participante no momento da sua adesão ao plano.

Os recursos que você portou ao plano, desde que originários de entidade aberta de previdência complementar, também irão compor o valor do resgate, já os recursos portados de entidade fechada de previdência complementar devem ser portados para outra entidade e não podem ser resgatados.

Carência: não possui tempo mínimo de filiação ao plano.


Qualquer dúvida ou pedido de simulação pode ser feito com a Luciane através do telefone (48) 3221-5511, ou pelo email luciane@previg.org.br. Se o participante desejar um atendimento pessoal pode dirigir-se à sede da PREVIG, que fica na rua Dom Jaime Câmara, nº 229 - 1º Andar - Edifício Frei Junípero, Centro - Florianópolis / SC.

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

O Futuro é Hoje



Não é uma decisão fácil sacrificar parte do bem-estar presente em nome de uma eventual recompensa lá na frente. Sobretudo no Brasil, onde o futuro costuma ser ainda mais incerto. Com o livro "O Futuro é Hoje – Educação Financeira para não economistas", dos autores Fabio Giambiagi e Roberto Zentgraf, o leitor tem em mãos um ótimo ponto de partida para aprender a lidar, sem tantas privações, com os principais dilemas financeiros — a compra de um carro, o financiamento da casa própria, a educação dos filhos ou a contratação de um plano de previdência. **200 páginas. Editora Elsevier. R\$40, em média.**

LIVRO ON LINE

Domínio Público

O site Domínio Público, do Ministério da Educação, disponibiliza mais de dois mil títulos para download gratuito. Entre eles, clássicos da literatura nacional e internacional, como por exemplo: Dom Casmurro, A volta ao mundo em 80 dias, Macbeth e Os Sertões. Para ter acesso aos títulos é só acessar o endereço:

<http://www.dominiopublico.gov.br>

SITE

Educar para crescer

O site Educar para Crescer, da Editora Abril, faz parte do projeto da empresa que tem como objetivo incentivar a educação no Brasil. Com apoio do Ministério da Educação e sem fins lucrativos, o site traz reportagens, testes e jogos que servem para estimular tanto as crianças quanto os pais e professores. Além disso, o site também hospeda blogs, traz ferramentas interativas e dá dicas de especialistas em educação.

<http://educarparacrescer.abril.com.br>

mural



Arquivo pessoal

José Edilson Prado, casado e pai de dois filhos, trabalha na Tractebel Energia desde 1989 e pesca desde que se entende por gente. Atualmente está lotado na Usina Hidrelétrica Cana Brava (UHCB) - Minaçu/GO. A paixão passou de pai para filho e hoje Juliano, filho mais novo de Prado, faz companhia ao pai nas saídas para pescar. "Vou pescar pelo menos uma vez por mês. Acredito que a pescaria é uma forma de lazer saudável e gosto de ir com meu filho, que adora pescaria e é um grande companheiro", conta o pescador.

Os peixes costumam ser pescados no lago de Cana Brava e no lago da usina de Serra da Mesa, localizada na Bacia do Alto Tocantins, em Goiás. "A região é muito rica em lagos, que são próximos e cheios de peixes esportivos, como por exemplo, os tucunarés", diz Prado.

Outra paixão de Prado é a apicultura, que começou a fazer parte de sua vida ao se interessar pela preservação do inseto, quando trabalhava na subestação de Salto Santiago/PR. "Na época, podíamos ver que as abelhas silvestres saíam em busca de um novo local pra estabelecer morada e não raramente acabavam alojando-se em caixas de passagem de dutos elétricos na subestação. A solução encontrada era o extermínio do enxame, pois havia a necessidade de trabalhar nestes locais. Para evitar tal prática, comecei a estudar as abelhas e seu comportamento bem como as formas de manejo adequado", explica o apicultor.

Com a autorização do gerente da área, Prado iniciou um processo de recolhimento das colméias em caixas padrão para criação racional de abelhas e a colocá-las em locais adequados, um desses lugares foi a fazenda do amigo João Carlos Moscal, operador em Salto Santiago. Houve um período, em que a produção de mel acabou sendo tão grande, que o apicultor começou a vender a produção excedente.

Atualmente, na cidade de Minaçu/GO onde mora, a apicultura continua, mas apenas como fonte de lazer e a produção é para consumo em casa, dos colegas na usina e dos amigos mais próximos.

Novos aposentados - Junho/2011

ALVACIR SANTOS
DOMINGOS MIOTTO
JOSÉ ALFREDO DA ROSA DUARTE
MARALICE MOREIRA SOUZA
PAULO ROBERTO DUFLOTH

Quantidade de Participantes por Patrocinadora - Junho/2011

Patrocinadora	Tractebel Energia		PREVIG		GDF Suez Energy Brasil	GDF Suez Energy L. America	ELOSAÚDE	LEME Engenharia	ESBR	Total
	BD	CD	BD	CD	CD	CD	CD	CD		
Ativos	15	995	-	19	18	20	10	392	83	1.552
Assistidos	418	105	-	7	-	-	-	-	-	530
Autopatrocinadores	1	20	1	1	1	1	-	18	-	43
BPD (*)	13	8	-	-	1	-	-	-	-	22
Total	447	1.128	1	27	20	21	10	410	83	2.147

(*) 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.

O combate começa na mesa

Se engana quem pensa que basta colocar um casaco mais quente para se proteger do frio e da gripe. A alimentação tem papel fundamental no processo de prevenção



Tosse, dores de cabeça e garganta, nariz escorrendo, perda do paladar e olfato. Esses são alguns dos sintomas da tão temida gripe, que com a chegada do inverno volta a incomodar. Causada por vírus, a gripe é uma infecção que pode afetar vários locais das vias respiratórias (nariz, garganta, laringe, faringe, seios paranasais, traquéia). Com clima e condições ideais, nessa época do ano os microorganismos presentes no ambiente têm mais facilidade para se propagar.

Para quem quer ficar longe do problema, alguns conselhos básicos devem ser seguidos, já que as baixas temperaturas e a deficiência do sistema imunológico, apontados como principais causadores da gripe, podem ser combatidos com alguns cuidados que incluem hábitos saudáveis de vida. Uma boa dica é dar preferência a alimentação saudável, rica em alimentos fontes de vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes, que pode ajudar a prevenir gripes e resfriados, pois fortalece o sistema imunológico e cria defesas orgânicas para combater o vírus.

Especialistas acreditam que o segredo está em adotar uma dieta equilibrada e variada, baseada em frutas, vegetais folhosos, legumes, grãos integrais, carnes magras, peixes e aves sem pele, ovos, leite e derivados, de preferência com pouca gordura. Dentre as vitaminas e minerais que atuam fortalecendo nosso sistema imunológico destaca-se as vitaminas A, C, E e os minerais zinco e selênio. Além disso, a prática de exercícios e a ingestão de muita água também ajudam na prevenção.

Dicas para tratar a gripe

- ▼ Tenha hábitos alimentares saudáveis;
- ▼ Consuma pelo menos cinco porções de frutas e outros vegetais todos os dias;
- ▼ Consuma alimentos enriquecidos com probióticos e prebióticos;
- ▼ Ingira pelo menos de 8-10 copos de água/dia. A água deixa os cílios pulmonares mais fortes e amolece o muco, facilitando o trabalho desses cílios;
- ▼ Faça lavagens nasais com solução fisiológica e estimule, principalmente crianças, a assoar o nariz sempre que possível;
- ▼ Não administre descongestionantes, anti-inflamatórios ou xaropes sem consultar um médico;
- ▼ Crianças e idosos devem ser vacinados de preferência no início do outono, no período de março a maio;
- ▼ Se você estiver com gripe, o repouso é fundamental para uma recuperação mais rápida.

Fonte: Vida Saudável

Conheça alimentos para prevenir a gripe

- ▼ **Água:** É importante ingerir bastante água para hidratar o organismo. Ela é responsável pelo transporte de nutrientes para as células e pela remoção de resíduos do metabolismo.
- ▼ **Alho:** Contém uma substância chamada alicina, que é antibacteriana e antiviral. Pode ser introduzido na alimentação como tempero ou chá.
- ▼ **Brócolis:** É fonte de ácido fólico, vitaminas A e E. Fortalece a imunidade. Outros alimentos que possuem propriedades semelhantes são espinafre, couve e feijão.
- ▼ **Carne vermelha:** É fonte de proteína e vitaminas B6 e B12, importantes na formação de anticorpos. Também são boas fontes desses nutrientes: frango, ovos e leguminosas.
- ▼ **Castanha-do-pará:** É fonte de vitamina E, selênio e zinco, que retardam o envelhecimento das células. Fortalece a imunidade.
- ▼ **Gengibre:** Tem poderes antioxidantes, anti-inflamatórios e atua como protetor do organismo.
- ▼ **Laranja:** A cor amarela indica que a fruta é rica em vitaminas A e C, antioxidantes naturais. A vitamina C fortalece a imunidade. Além da laranja, são boas fontes: cenoura, mamão, goiaba, damasco e beterraba.
- ▼ **Peixes:** Peixes de águas profundas, como sardinha, salmão e atum, são ricos em ácidos graxos ômega-3 e melhoram o sistema imunológico. Também reduzem o risco de doenças cardiovasculares e inflamatórias.

Fonte: Folha do Norte

● Mais que boas lembranças

por onde anda

Realizado pessoalmente e profissionalmente, o aposentado diz ter boas histórias do tempo em que trabalhava na Usina Hidrelétrica de Passo Fundo e se considera um homem feliz

Como não falar de saudades e sonhos. Foi com essa frase que Artêmio Luiz Biesech, 60 anos, começou a contar a sua história. Natural de Chapecó (SC), o catarinense está há 37 anos em Entre Rios do Sul (RS), cidade próxima à Usina Hidrelétrica de Passo Fundo (UHPF), onde foi tentar a vida trabalhando em uma empresa de segurança. Como não tinha terminado o primeiro grau na infância, após a sua mudança e com o incentivo do amigo Enelvo Martinelli e de sua esposa Mariléia Martinelli, que era diretora da Escola da Barragem do Rio Passo Fundo, ele conseguiu concluir seus estudos e prestar concurso para a Eletrosul. Em 1978 ele assumiu o cargo de operador de usina hidrelétrica. “Como se esquecer de pessoas tão especiais, que ajudaram na minha formação e abriram portas para o meu crescimento profissional. Além deles, também pude contar com uma força do engenheiro João Xavier”, comenta.

Realizado profissionalmente e com muitas histórias para contar, o aposentado adora recordar os bons momentos dos anos em que trabalhava. “Fiz parte da equipe de operadores que passaram pela transição no período da privatização. Na década

de 80 a gente duvidava quando diziam que as máquinas seriam comandadas por computadores e hoje isso é uma realidade”, diz. Mesmo desligado da empresa, ainda mantém contato com os ex-colegas. Entre os projetos para o futuro está o desejo de participar do centro de cultura, onde terá um Museu Histórico da Usina, que será inaugurado em breve em Entre Rios do Sul (RS). Casado e pai de três filhos, Artêmio comenta que não conseguiu planejar sua aposentadoria. “Para se aposentar é preciso se preparar e quando decidi não consegui participar de nenhum curso oferecido pela empresa. Para mim foi tudo tão depressa, amanheceu o dia, foi estranho, não fui ao trabalho, já estava aposentado. Fora a saudade dos colegas, a gente estranha a rotina”, comenta. Entre suas maiores riquezas ele destaca a família. “Eu me considero um cara feliz e realizado. Consegui me aposentar bem e minha família é ótima. Agora só quero curtir o meu primeiro neto”, afirma. Além de ministrar a eucaristia da igreja, hoje em dia ele faz caminhadas para manter a saúde e adora tomar chimarrão na beira do lago. Esporadicamente também visita os amigos e ajuda na produção de vinho, queijo e embutidos.



A importância da Previdência Complementar

“Gostaria de fazer uma ressalva a fundação PREVIG. É graças a esse complemento que consigo manter o mesmo padrão de vida de quando estava na ativa.”

“Meu ex-colega, vizinho e amigo, me sinto honrado e feliz por esta relação maravilhosa entre nossas famílias, com sua alegria incomparável e descontração natural, conquistou todos por onde passou. No trabalho sempre foi modelo, não consigo deixar de admirá-lo. Final de semana feliz é quando minha família vai visitar a família do seu Artêmio, pois estar com eles é diversão garantida.

A alegria de sua família é contagiante, muitas gargalhadas, risadas por motivos simples ou mesmo sem motivo, o fato é que o adeus ao estresse é garantido. Toda a sua família é maravilhosa, pai modelo, marido exemplar, esposa e filhos

sem igual, cidadão que sempre se doou para a comunidade e que, na minha opinião, é um modelo a ser seguido.

Querido e amigo do peito, parabéns e muito obrigado pela sua amizade, que Deus lhe retribua em saúde todo o bem que fizestes para a nossa comunidade e em especial agradeço aos ensinamentos no trabalho. Hoje com sua infinita simplicidade, continua com seu próprio exemplo nos ensinar o maior valor da vida, A FELICIDADE”. (Comentários do amigo e admirador Dirceu Dallapria, empregado da Tractebel Energia da Usina Hidrelétrica de Machadinho - Entre Rios do Sul/RS)

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