

PREVIG busca adesões em Jirau



Colaboradores da PREVIG foram até a Usina Hidrelétrica de Jirau, em Rondônia, para apresentar o plano de previdência complementar aos trabalhadores da LEME Engenharia. Confira o depoimento dos Participantes

Pg 3

Entidade comemora nove anos

Pg 2

Integração e qualificação: PREVIG recebe novos colaboradores

Pg 5

Vida saudável: Conheça os benefícios das caminhadas

Pg 7

A arte do bem viver

Pg 8



Planejar para ter

Para realizar sonhos é necessário planejar, definir metas e segui-las. A educação financeira contribui de forma significativa para transformar os projetos em realidade.

Ter uma vida tranquila depende de planejamento, cada decisão tomada gera uma consequência: a profissão a seguir, a formação de uma família, o momento da aposentadoria, entre outros passos decisivos. Estar com as contas em dia e ter uma reserva para emergências é fundamental.

A PREVIG se preocupa com o futuro, por isso auxilia os Participantes a planejarem este momento. Além de oferecer o plano de previdência complementar, a entidade também incentiva a educação financeira, a fim de conscientizar o seu público.

Nesta edição destacamos as adesões da LEME Engenharia e Tractebel Energia e a proposta de alteração do Regulamento do Plano CD, além dos tradicionais quadros "Por onde anda" e "Mural". Outro destaque deste mês são os nove anos da PREVIG, vamos comemorar juntos e continuar planejando um futuro melhor. Uma ótima leitura!



Programa Integrado de Educação Financeira e Previdenciária

As entidades de Previdência Complementar que integram a ASCPREV (Associação Catarinense das Entidades de Previdência Complementar) têm promovido encontros para desenvolver um Programa Integrado de Educação Financeira e Previdenciária, um projeto inédito no Brasil por reunir 13 entidades do mesmo segmento.

Recentemente o grupo se encontrou em Florianópolis (SC), na sede da PREVISC, com o diretor de Assuntos Econômicos, Atuariais e Contábeis da Superintendência Nacional de Previdência Complementar (PREVIC), Edevaldo Fernandes da Silva, que conheceu o projeto, coordenado pela Gerente de Atendimento e Comunicação da PREVIG, Danielle Schmidt Foletto Xavier.

O projeto prevê diversos canais e ferramentas para estabelecer uma comunicação direta com os Participantes dos planos de previdência complementar. A proposta é somar

o potencial de todas as entidades, através da realização de ações conjuntas, além de promover a troca de experiências entre o grupo. Com isso, a educação financeira e previdenciária ganha mais força.

Quem compõe a ASCPrev:

Fundação CASAN de Previdência Complementar (CASANPREV)
Fundação CELESC de Seguridade Social (CELOS)
Sociedade de Previdência Complementar CIASC (DATUSPREV)
Fundação Eletrosul de Previdência e Assistência Social (ELOS)
Fundação CODESC de Seguridade Social (FUSESC)
Fundo Multipatrocinado de Previdência Complementar de SC (FUMPRESC)
Fundo de Pensão Multipatrocinado da Ordem dos Advogados do Brasil - Seccional de SC (OABPREV - SC)
Perdigão Sociedade de Previdência Privada (PSPP)
Sociedade de Previdência Complementar (PREVIG)
Sociedade de Previdência Complementar do Sistema Federação/SC (PREVISC)
Sociedade de Previdência Complementar (PREVUNISUL)
WEG Seguridade Social
Previdência UNICRED (QUANTA)

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

expediente
Diretoria Executiva: Celso Ribeiro de Souza - Diretor Superintendente; Cláudio Diaz - Diretor de Seguridade; José Nazareno Corrêa - Diretor Administrativo e Financeiro | Conselho Deliberativo: Titulares - João Eduardo Noal Berbigier, Ana Luiza Ferreira Gomes, Neloir Paludo, Gustavo Henrique Labanca Novo, Marcelo Cardoso Malta, Rubens José Nascimento, Enio Luis Gonçalves, Carlos Alberto Vieira, Pedro Camacho dos Santos. Suplentes - Jair Fernandes Machado, Marco Antônio Camargo Paul, Gilmar Nunes da Silva, 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: 2.460 exemplares

PREVIG realiza campanha de adesão na LEME Engenharia

Em agosto, 39 empregados da LEME Engenharia, que trabalham na Usina Hidrelétrica de Jirau (vide box) aderiram ao PrevFlex, plano de previdência complementar administrado pela PREVIG. As adesões são fruto de uma campanha realizada pela equipe técnica da PREVIG, que visitou a usina e contou com o apoio da administração da LEME. O número de Participantes patrocinados pela LEME/Jirau subiu para 117, de um total de 170 empregados.

Segundo a Gerente de Seguridade da PREVIG, Regina de Souza, os números ainda representam um baixo índice de adesão. "Lá em Jirau visualizamos a dinâmica da obra, a natureza da atividade e as obrigações de cada um. Percebemos as dificuldades para agendar uma conversa individual que permita abordar detalhes e mostrar as vantagens do Plano", avalia.

Entretanto, ela considera a campanha de forma positiva. "Plantamos uma semente, treinamos os empregados da área administrativa da LEME em Jirau, eles continuarão o trabalho de divulgar e prestar esclarecimentos sobre o PrevFlex. Desta forma, aqueles que ainda não fizeram sua inscrição poderão refletir um pouco mais e aproveitar essa oportunidade única que a empresa lhes oferece", conclui Regina.



A secretária executiva Márcia Cordeiro Vieira é uma das novas Participantes da PREVIG. Empregada da LEME há dois anos e meio, ela se arrepende de não ter aderido ao plano de previdência antes. "Estou com 47 anos, em pouco tempo poderei me aposentar e seria muito difícil depender somente da aposentadoria paga pelo INSS. Infelizmente não posso voltar atrás, mas já orientei o meu filho, que começou a trabalhar há pouco tempo para que desde já economize para o futuro", afirma.



Francisco Pereira, conhecido como Maranhão, trabalha na LEME há três anos, como barqueiro, e há dois anos aderiu ao PrevFlex. Ele concorda que depender da previdência social é difícil, pois os salários

geralmente são inferiores ao que se ganha enquanto está trabalhando. "Se não pensamos no futuro, quando chegamos à terceira idade é um sofrimento, pois a saúde pública é precária e os salários muito baixos", resume.

Hoje, Maranhão incentiva os colegas de trabalho a aderirem ao plano de previdência complementar. "Eu perdi muito tempo, entrei na empresa e pensei que isso não fosse importante. Mas, agora que sei o valor, eu ajudo a divulgar, quem participou das palestras viu os benefícios que terá", ressalta.

Cliceu Martins, já está aposentado, mas continua trabalhando na LEME, na área de projeto hidrelétrico. Ele contribui para o plano de previdência complementar desde 1989. "O meu conselho é que todos ingressem imediatamente em um plano de previdência complementar. O tempo em nossas vidas voa, quando a gente olha para trás vê que ele passou e não tem mais volta, daí não adianta se arrepender", diz Cliceu.

O PrevFlex é um plano flexível, pois oferece várias facilidades aos Participantes, o que chamou a atenção de Anísio dos Santos de Carvalho, técnico em meio ambiente. "Achei muito interessante a possibilidade de continuar participando da PREVIG, em caso de desligamento da empresa ou fazer a portabilidade do que acumulei, para outro plano", destaca ele, que ingressou na PREVIG em abril deste ano.



Fotos: Arquivo pessoal

A Usina Hidrelétrica de Jirau está em construção no Rio Madeira, a 110 quilômetros de Porto Velho, em Rondônia. Foi planejada para ter um reservatório de 258 quilômetros quadrados, com capacidade instalada de 3.750 megawatts. A LEME Engenharia é a responsável pelo Estudo de Impacto Ambiental, Projeto Básico e Engenharia do Proprietário e Fiscalização das obras de Jirau. O início de geração está previsto para novembro de 2012.



Quanto mais cedo, mais fácil

Veja o gráfico apresentado aos empregados da LEME em Jirau durante as palestras. Ele exemplifica o quanto uma pessoa deve aplicar mensalmente para acumular a importância de R\$ 500 mil reais, considerando uma rentabilidade real de 6% ao ano.

Percebemos que quanto mais cedo começar a economizar, menor será o esforço. No plano PrevFlex de previdência complementar esse esforço é reduzido pela metade, uma vez que a Patrocinadora deposita na conta individual do Participante o mesmo valor de sua contribuição básica mensal, o que facilita muito o alcance da meta.

Conselho Deliberativo aprova alteração do Regulamento do Plano CD

Caso a PREVIC também aprove a mudança, será permitido o direito imediato de recálculo da reserva matemática de migração ou do BSPS

A alteração foi formalmente solicitada pela Patrocinadora Tractebel Energia e se for aprovada, aplica-se somente aos Participantes vinculados àquela Patrocinadora que migraram do Plano de Benefícios Definidos (Plano BD) para o Plano CD. Com a mudança, o recálculo da reserva matemática de migração ou do BSPS (Benefício Suplementar Proporcional Saldado), para quem fez essa opção, passa a ser efetuado a qualquer momento sem a necessidade de aguardar o início da aposentadoria pelo Plano CD, como ocorre atualmente, entretanto continua sendo necessário comprovar outro tempo de serviço pelo INSS.

O Diretor Administrativo da Tractebel Energia, Luciano Flávio Andriani, afirma que a alteração foi solicitada após debates com as diversas entidades sindicais e a Patrocinadora, durante as negociações do acordo coletivo 2010/2011. "A mudança visa permitir que os Participantes do Plano CD, que tenham tempo especial reconhecido pelo INSS relativo ao período de serviço na Patrocinadora, tenham direito imediato ao recálculo da reserva matemática de migração ou do BSPS. Desta forma, o Participante não necessita mais encerrar seu vínculo de trabalho com a Patrocinadora para efetuar o recálculo", explica Luciano.

A Gerente de Seguridade da PREVIC, Regina de Souza, explica que serão beneficiados pela alteração todos os Participantes que migraram para o Plano CD - inclusive os que optaram pelo BSPS - e que tenham tempo de serviço especial reconhecido pelo INSS. Os Participantes com averbação de tempo de serviço reconhecido pela Previdência também serão beneficiados por esta medida, desde que o tempo tenha sido

informado à Elos, ex-administradora do Plano BD, até o dia 31/12/1997. Ressalta Regina que nada muda em relação ao direito de recálculo previsto no Regulamento do Plano. Esclarece ainda que, os Participantes inscritos no Plano BD após 7 de abril de 1980 tem assegurado o recálculo somente nos casos em que o tempo de contribuição para o INSS (antes do reconhecimento do tempo de serviço especial ou tempo averbado) aos 55 anos de idade (idade mínima exigida para os inscritos após aquela data) for inferior a 35 anos (homem) ou 30 anos (mulher).

Para obter o recálculo o Participante deve apresentar à PREVIC a carta de concessão de aposentadoria do INSS e respectivo Descritivo de Tempo de Serviço (este documento é fornecido pelo INSS). Após os recálculos, que seguem as regras contidas no Regulamento do Plano CD, a PREVIC solicitará à Patrocinadora o repasse do valor da diferença de reserva de migração, atualizado até a data de sua regularização. O impacto para o Plano é neutro, uma vez que a responsabilidade por sua integralização é 100% da Patrocinadora.

Na mesma reunião, o Conselho também aprovou um texto complementando a redação do inciso II do artigo 156, com o objetivo de deixar mais claro o que acontece na prática. É considerado tempo decorrente de aposentadoria especial concedida pelo INSS o período trabalhado a partir da data de admissão do Participante na Patrocinadora - neste caso, vale a data de admissão na Eletrosul, para quem foi admitido nesta empresa - até 31 de outubro de 2004, a data base de cálculo da migração para o Plano CD.

PREVIC participa do programa Bem Vindo da Tractebel

A PREVIC foi novamente convidada pela Tractebel Energia para levar aos novos colaboradores algumas reflexões sobre a importância da previdência complementar e falar sobre as vantagens do PrevFlex, plano de complementação à aposentadoria por ela patrocinado. O evento aconteceu em julho no Centro de Eventos ACM, em Florianópolis (SC).

Entre os novos colaboradores da Tractebel Energia, 82% já participavam da PREVIC antes da apresentação, o que totaliza 54 novos Participantes e demonstra a elevada consciência sobre a importância de poupar agora para garantir um futuro mais tranquilo. O grupo de novos Participantes é formado por muitos jovens, que já se interessam em investir no futuro.



Dos 66 novos colaboradores, 54 já participam do plano da PREVIC

Foto: RH Tractebel Energia

PREVIG promove evento de integração e qualificação profissional

Com o tema "Nossa atividade, nossa história" a PREVIG promoveu evento visando a integração e qualificação profissional de seus colaboradores, ocorrido em agosto no Hotel Porto da Ilha, no centro de Florianópolis.

O Diretor Superintendente, Celso Ribeiro de Souza, fez a abertura do encontro e na sequência passou a palavra ao Diretor de Seguridade, Cláudio Diaz. "Preparamos este momento para trocarmos informações entre as áreas e refletir sobre o cenário atual da previdência social e

complementar no nosso país", destacou Celso. Segundo ele, a perspectiva é de uma vida laboral cada vez mais longa e a população ainda não percebeu a importância de planejar o futuro. No Brasil, apenas 2% da população economicamente ativa participa de alguma entidade de previdência complementar.

O encontro também foi uma acolhida aos novos colaboradores, que tiveram a oportunidade de conhecer mais sobre o trabalho desenvolvido nas diversas áreas da PREVIG, contribuindo para a capacitação e integração do grupo.



1



Fotos: Mariana Alcântara

Foto 1: A equipe PREVIG aproveitou o momento para troca de experiências e unir forças.

Foto 2: Conheça os novos colaboradores da PREVIG - Na frente: Tássia Tres (assistente contábil), Fernanda Melo (assistente contábil) e Lisiane da Silva Moraes (analista de comunicação); Atrás: Leonardo Bunn (analista de informática), Joseane Guesser (assistente de investimentos) e João Vicente Viccari (estagiário da área de investimentos).

Novos aposentados - Maio/2011

ADEMIR CARLOS NICOLINI
ANGELO RABELO DA SILVA
ANTONIO CARLOS BITTENCOURT
HUGO FAVARIN DANIEL
JAIR ALFEU MAY
JOÃO BAPTISTA DA ROSA
JOSÉ LUIZ DA ROSA
JOSÉ LUIZ MARTINS
JOSÉ OLIVEIRA CORREA
LUIZ ANTONIO MILEO BAPTISTA
MARIA DE LOURDES PERES
NELSON RENÉ SCHON
PAULO HELENO SILVA LOPES
PEDRO CESAR DROPA DE BORTOLLI
PEDRO MACHADO ALBINO
RENATO ANTONIO BRANDALISE
RITA DE CÁSSIA PAES
ROBERTO CEDREZ MACEDO
RUBENS PEREIRA ALVES
TANIA REGINA SALDANHA DO AMARAL
VALDECI COSTA DA ROSA
VALÉRIO NILTON PEREIRA

Novos aposentados - Julho/2011

CARLOS ALBERTO DE AZEVEDO TUTUI
GILMAR RODRIGUES DA SILVA
MARIA DE FÁTIMA FERNANDES
RENEUZA MARINHO BORBA

Novos aposentados - Agosto/2011

LEOBERTO HERDT
LUIZ PAULO JAQUES GUGLIELMI

Rentabilidade dos Investimentos - Ago/2011

Modalidade	Mês	Acum. Ano
PLANO BD	0,99%	8,51%
PERFIL RF	2,73%	10,15%
PERFIL MIX I	2,38%	8,86%
PERFIL MIX II	1,67%	6,42%
PERFIL MIX III	0,97%	4,00%
BSPS	1,93%	10,92%

Patrimônio por Planos de Benefícios* - Jul/2011

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	236.925.285
PLANO CD (CD PURO)	365.293.475
PLANO CD (BSPS)	45.952.201
TOTAL	648.170.961

*R\$ mil

Quantidade de Participantes por Patrocinadora - Agosto/2011

Patrocinadora	Tractebel Energia		PREVIG	GDF Suez Energy Brasil	GDF Suez Energy L. America	ELOSAÚDE	LEME Engenharia	ESBR	Total
Plano de Benefícios	BD	CD	CD	CD	CD	CD	CD	CD	
Ativos	15	1.006	20	19	21	11	440	85	1.617
Assistidos	421	107	7	-	-	-	-	-	535
Autopatrocinadores	-	19	1	1	1	-	17	1	40
BPD (*)	13	9	-	1	-	-	1	-	24
Total	449	1.141	28	21	22	11	458	86	2.216

(*) 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.

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

Como fazer amigos e influenciar pessoas

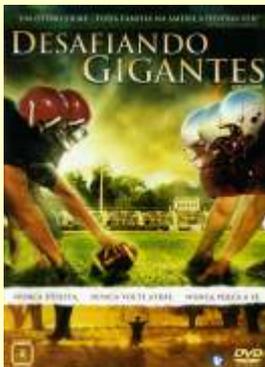


Com mais de 30 milhões de exemplares vendidos em todo o mundo o livro é um clássico, voltado para a arte de se relacionar com as pessoas, descreve técnicas simples, porém, de extrema eficácia para os relacionamentos. Com experiências vivenciadas pelo próprio autor e outras ocorridas em sua época por pessoas a sua volta, Dale Carnegie, em

linguagem simples, ensina a arte dos relacionamentos. Dale Carnegie. Editora Nacional, 312 páginas - R\$ 25,00 em média

FILME

Desafiando Gigantes



Nos seus seis anos como técnico de futebol americano de uma escola, Grant Taylor nunca conseguiu levar seu time Shiloh Eagles a uma temporada vitoriosa. E ao ter que enfrentar crises profissionais e pessoais aparentemente insuperáveis, a ideia de desistir nunca lhe pareceu tão atraente. É apenas depois que um visitante inesperado o desafia a acreditar no poder da fé que ele descobre a força da perseverança para vencer.

SITE

Efetividade.net

Agenda em dia e caixa de entrada vazia. Mais produtividade com pouco esforço. Eficiência e eficácia não bastam: como ser bem mais efetivo aplicando dicas e truques simples. Esta é a descrição do blog [Efetividade.net](http://www.efetividade.net), que é dedicado à busca da efetividade com ferramentas e técnicas ao alcance de todos. O autor do site é Augusto Campos, administrador pós-graduado em Implantação de Software Livre. www.efetividade.net

mural

O desafio e o prazer de voar



Fotos: Arquivo pessoal

Leomar Cleiber Pedrotti, de 43 anos, supervisor de operação das usinas de Itá (SC) e Passo Fundo (RS), tinha o sonho de voar desde a infância. Aos 28 anos começou como piloto privado de avião e três anos mais tarde descobriu a paixão pelo voo livre de parapente. Após seis anos nesta modalidade, passou a voar de "Trike" – um ultraleve menor e que pode ser totalmente desmontado.

"Já vooi com vários equipamentos, pois cada um oferece um tipo de voo e emoções diferentes. O que motiva esta troca é o novo aprendizado, as noções básicas, levar broncas do instrutor, em uma idade em que pensamos já saber tudo. O voo nos remete à um ambiente único, exigente e hostil a quem não segue as regras. Somente nós, que voamos, sabemos por que os pássaros cantam", define.

A "tripulação", como o piloto gosta de chamar sua família: a esposa Dirciane, o filho Kleyber, de 10 anos, e a pequena Vitória, de 1 ano e 7 meses, são os companheiros de viagem de Pedrotti. "O voo sempre foi a mola propulsora da minha vida. Considero que voar me faz uma pessoa melhor. Por isso, em 2010 adquiri um ultraleve avançado, de dois lugares, que me permite voos mais longos" explica Pedrotti.

Pedrotti ainda conta que o mais emocionante é sempre o primeiro voo sozinho, seja de avião, parapente, Trike ou ultraleve. "Já sofri acidente. Também fiz um pouso sobre as árvores quando estava de parapente e perdias vezes tive pane de motor em voo, tive sucesso nos pousos de emergência, pois é preciso treinamento constante", afirma.

Além do prazer de estar nas alturas, Pedrotti considera importante ter devoção a um esporte, para fugir da rotina e dos problemas do dia a dia. "Os desafios são injeções de ânimo quando tudo já parece estar monótono. É preciso ter sonhos, pois eles nos levam adiante, nos fazem superar obstáculos", ressalta.



Conheça os benefícios das caminhadas

Pesquisas comprovam que o ato de andar ajuda o corpo e a mente

Você sabia que calçar os tênis, colocar o fone no ouvido e sair para uma caminhada já é suficiente para colocar o corpo em movimento? Os benefícios dessa atividade para a saúde são inúmeros e já foram comprovados cientificamente. De acordo com a Academia Americana de Medicina Desportiva, andar é a melhor modalidade física a ser praticada, pois além de ser gratuito, é fácil e não exige habilidade ou apresenta restrição quanto à idade. Por oferecer melhora ao condicionamento físico e à saúde do corpo e da mente, em um curto espaço de tempo, a caminhada é a mais indicada por especialistas.

Pesquisadores da Escola de Saúde Pública de Harvard, na Inglaterra, acompanharam, durante 15 anos, mulheres mais velhas que caminhavam regularmente. Quando elas chegaram aos 70 anos, foram realizados testes para aferir as habilidades cognitivas e ficou constatado que as que caminham melhoraram a memória, o poder de aprendizagem e a capacidade de atenção. Os estudiosos chegaram à conclusão de que mulheres que praticam a

atividade por cerca de três horas por semana, a um ritmo rápido, têm desempenho muito melhor nos testes do que as que caminham menos de uma hora por semana.

Essa modalidade é indiscutivelmente considerada a melhor forma para a prática de exercícios aeróbicos para os adultos, especialmente para os idosos e para os pacientes portadores de doenças cardíacas, obesidade e excesso de triglicédeos no sangue. O ato de andar faz parte de nossa vida e a caminhada-exercício é simplesmente o ato de andar num ritmo mais acelerado. Para os mais preguiçosos, a atividade pode ser dividida, sendo realizada dez minutos de manhã, outros dez no período da tarde e mais dez à noite. Os riscos da caminhada são quase inexistentes, mas podem existir caso a pessoa não tenha um acompanhamento médico ou se o ritmo for muito pesado. Para que você possa dar o primeiro passo ao realizar esta atividade física, listamos os principais benefícios da caminhada para a saúde. Confira:

Benefícios da caminhada

Emagrece. A caminhada aliada a uma boa alimentação pode ajudar a emagrecer, já que é um exercício aeróbico.

Auxilia no controle do colesterol e da diabete. A caminhada propicia um melhor condicionamento cardiovascular e pode ajudar a reduzir as taxas de colesterol ruim (LDL e o VLDL). Além disso, pode reduzir os níveis de glicose e melhorar a ação da insulina no corpo.

Melhora o humor. Deixa a pessoa mais vigorosa e ativa, pois garante a oxigenação do cérebro e, se feito com frequência, libera a endorfina, que também é chamado de hormônio do bem estar, promovendo uma sensação de prazer, disposição e uma maior animação para a vida.

Deixa os ossos mais fortes. As atividades físicas tornam os ossos mais fortes, especialmente a caminhada, já que o grande trabalho se dá nos membros inferiores que sustentam todo o peso do corpo.

Fortalece os músculos. Fortalece principalmente os músculos dos membros inferiores e isso pode contribuir, inclusive, a ter uma postura melhor, corrigindo aqueles vícios de má postura e sendo vital para quem sente dores na coluna. É importante ficar atento para a forma correta de se caminhar.

Melhora a respiração. A caminhada contribui para estimular os pulmões e isso, juntamente com outros benefícios, melhora o condicionamento físico e conseqüentemente, melhora a respiração, já que oxigena as células do corpo.

Aumenta a circulação do sangue. Isso contribui para o controle da hipertensão arterial e também para diminuição do risco de varizes.

Melhora a imunidade do corpo. Exercícios feitos regularmente influenciam na imunidade do organismo.

Ajuda a dormir melhor. A caminhada, assim como a maioria das atividades físicas, pode contribuir para uma boa noite de sono, inclusive para aquelas pessoas que possuem problemas de insônia.

Diverte. Depois que a caminhada torna-se um hábito, você se diverte praticando-a, além de poder fazer novas amizades “de caminhada” e faz você se sentir mais relaxada e mais animada para as outras tarefas da sua vida.

Fonte: www.mulher.palpitedigital.com.br



Foto: Divulgação

A arte do bem viver

Foi através do trabalho voluntário realizado no hospital que o aposentado conseguiu ocupar o seu tempo com o que mais gosta de fazer: ajudar ao próximo

Casado e pai de três filhos, Pedro Camacho dos Santos, 62 anos, declara ser homem realizado. Natural de Joinville (SC), ele veio para Florianópolis após ser contratado pela Eletrosul, em 1981. Sempre trabalhando na área de Recursos Humanos, em 1991 foi transferido para Itaipu Binacional (Foz do Iguaçu-PR), onde ficou até 1998. Quando retornou a Florianópolis passou a integrar a equipe da Gerasul, atual Tractebel, e lá permaneceu até se aposentar. Formado em economia e pós-graduado em Gestão de Recursos Humanos, Camacho só traz boas recordações da época em que trabalhava na empresa. Hoje ainda faz parte do Conselho Deliberativo da PREVIG.

Aposentado há dez anos, Camacho comenta que se preparou para essa nova etapa da vida. “Acho fundamental participar da preparação oferecida pela empresa e o apoio familiar é muito importante nessa hora. Mas, além disso, a pessoa tem que ter a noção de que o processo de aposentadoria serve para dar oportunidade aos jovens que estão chegando ao mercado de trabalho”, comenta. Com o fim de sua vida laboral, ele aproveitou o tempo livre para viajar com a sua esposa conhecendo algumas cidades brasileiras. O casal também viajou para a Europa, onde visitaram diversas cidades históricas na Itália, França, Espanha e Portugal.

Sempre envolvido com as questões da comunidade, depois de um período de descanso Camacho resolveu voltar à ativa e começou a trabalhar como voluntário na Pastoral do Enfermo, que tem como objetivo promover visitas aos pacientes internados no Hospital Universitário (HU) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), exclusivamente SUS. “Nosso objetivo é levar afeto, carinho e apoio espiritual”, diz o aposentado. Em 2010 Camacho foi eleito presidente da Associação Amigos do HU (AAHU), entidade esta que desenvolve um trabalho de apoio social e espiritual aos pacientes do HU e seus acompanhantes.

A entidade também presta relevantes serviços ao hospital mediante a aquisição e doação de materiais e equipamentos clínicos e cirúrgicos, bem como melhorias nas instalações físicas. Envolvido diariamente com as questões gerenciais da AAHU, Camacho acredita que todo o esforço é válido em prol de uma pessoa necessitada. “O trabalho que realizo representa a oportunidade de estar me doando para ações de fraternidade. É um gesto de reconhecimento a Deus pela vida e conquistas que consegui”, afirma.

O projeto desenvolvido pela associação, além de oferecer o espaço para acolhimento de pacientes ou acompanhantes, disponibiliza um brechó e um pequeno ponto de vendas de produtos cedidos pela Receita Federal, com preços acessíveis à comunidade. Para o aposentado, praticar o bem ao próximo ajuda a dignificar as pessoas. “Todo o dia busco fazer o melhor e sou grato a Deus pela saúde e pela vida que tenho. É importante preservar um pensamento de fraternidade. Temos que procurar agir solidariamente e ver as pessoas como seres humanos e não pelo poder sócio-econômico. Com os contatos que tenho no hospital, converso com as mais variadas pessoas e posso perceber que mesmo com as mãos calejadas as pessoas são felizes e têm esperança na vida”.



Fotos: Arquivo pessoal

A importância da Previdência Complementar

“ Dentro da hierarquia das necessidades, a segurança está em primeiro lugar e a PREVIG nos dá isso. A previdência privada é fundamental na complementação salarial

* Para quem quiser entrar em contato com Pedro Camacho dos Santos o e-mail é: pcamacho.net@gmail.com

* Mais informações sobre o trabalho realizado pela Associação Amigos do HU acesse: www.amigosdohu.org.br.

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