



Perfil de Investimentos: uma escolha pessoal

Os Participantes da PREVIG podem optar por quatro perfis de investimentos: Renda Fixa, MIX I, II ou III, a escolha definirá a aplicação dos recursos do seu saldo de conta.

Pg 3

PREVIG atinge
alto índice de
satisfação

Pg 4 e 5

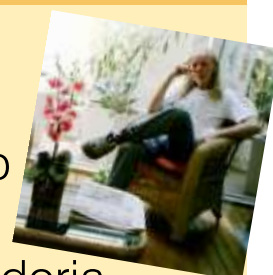
Participante se
dedica ao cultivo
de bonsais

Pg 6

Saiba como
manter a
saúde bucal

Pg 7

Realizado
em plena
aposentadoria



Pg 8

Perfil de Investimentos: uma escolha pessoal

A escolha do perfil de investimentos deve ser feita baseada em fatores como: perfil pessoal, objetivos e idade do Participante

O mercado financeiro tem apresentado instabilidade, devido às incertezas da economia mundial, o que desperta a preocupação dos investidores. Segundo o gerente de investimento da PREVIG, Ezequias Candido de Paula, esta preocupação também atinge alguns Participantes da entidade, que buscam mais informações sobre as aplicações de sua poupança previdenciária.

Os Participantes da PREVIG podem optar por quatro perfis de investimentos: Renda Fixa, MIX I, II ou III, a escolha definirá a aplicação dos recursos do seu saldo de conta. “É fundamental que o perfil de investimento escolhido esteja de acordo com perfil da pessoa, por exemplo: quem é conservador talvez não se sinta tranquilo optando por um perfil de maior risco como o MIX III”, afirma Ezequias.

Como saber se você escolheu o perfil mais adequado a sua realidade? A PREVIG disponibiliza em seu site um teste para ajudá-lo a identificar se você é mais conservador, moderado ou agressivo, no que se refere às finanças. Consulte e descubra o seu resultado, depois confira se está alinhado com o seu perfil de investimento.

A escolha do perfil de investimento é feita pelo Participante no momento da adesão ao Plano e pode ser alterada anualmente, em março. Além do seu perfil, o Participante deve considerar também os seus objetivos e idade. “Os mais jovens, que estão iniciando a vida laboral, geralmente arriscam mais, pois possuem um saldo de

conta menor e mais tempo para acumulação, enquanto quem já está próximo ao período de requerer a aposentadoria torna-se mais conservador, pois já acumulou um montante maior e já está prestes a começar a usufruir o acumulado, não tendo muito tempo para recuperar possíveis perdas financeiras de um determinado período”, esclarece Ezequias.

A Política de Investimentos do PrevFlex é previamente aprovada pelo Conselho Deliberativo e divulgada aos Participantes no ano anterior a sua aplicação. O gerente de investimentos da PREVIG explica que a gestão dos recursos é norteada por três premissas básicas: a boa rentabilidade, o grau de risco mensurável e a liquidez necessária. Ele alerta que a poupança previdenciária possui um fim social, logo não deve seguir as especulações do mercado, pois perdas muito grandes podem comprometer o futuro do Participante.

O seu perfil de investidor é mais agressivo? Que tal criar uma reserva financeira extra só para investir na bolsa de valores, com isso você poderá arriscar com mais tranquilidade, pois em caso de perdas, não é o seu futuro que está em jogo. Se ganhar, você poderá fazer trazer estes recursos para a PREVIG na forma de contribuições adicionais e aumentar ainda mais a sua poupança previdenciária. Pense nisso!

Confira como são investidos os recursos do seu Saldo de Conta:

Alocação	PERFIL			
	Renda Fixa	MIX I	MIX II	MIX III
Renda Fixa	100%	90% a 100%	80% a 90%	70% a 80%
Renda variável	–	0% a 10%	10% a 20%	20% a 30%

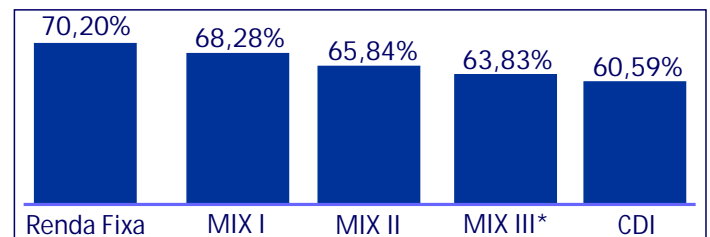
Renda Fixa – Compreende operações com títulos (governo e/ou empresas), com prazo de vencimento pré-estabelecido e a sua rentabilidade é conhecida. A evolução do patrimônio varia em função do nível das taxas de juros obtidas.

Renda Variável – Compreende operações com ações, sem prazo de vencimento pré-estabelecido e rentabilidade imprevisível. O valor de mercado das ações pode subir ou descer em virtude de vários fatores.

CDI - Certificado de Depósito Interfinanceiro. Taxa de referência no mercado de juros, originada da média negociada entre instituições financeiras. Por este motivo, o CDI também é utilizado como referencial para avaliar a rentabilidade das aplicações em fundos de investimento do Segmento de Renda Fixa.

No site da PREVIG tem um Teste de Perfil de Investidor, que embora seja apenas uma rápida simulação poderá auxiliá-lo a conhecer mais sobre o seu perfil. Acesse a página principal, vá ao menu lateral e escolha o link Investimentos e selecione *Teste Perfil Investidor*.

Os Perfis de Investimentos da PREVIG completam cinco anos em abril de 2012, para avaliar as rentabilidades neste prazo a Gerência de Investimentos elaborou um comparativo entre os quatro perfis. Confira os rendimentos desde o seu lançamento, em abril de 2007, até outubro deste ano.



O Perfil MIX III só foi criado em Abr/08, para a análise foi utilizada a rentabilidade do Perfil MIX II, para o período de Abr/07 a Abr/08

Ezequias ressalta que a avaliação da rentabilidade num curto espaço de tempo pode apresentar grandes oscilações, mas o investimento em previdência deve ser avaliado a longo prazo. “O Participante vai acumular recursos durante sua vida laboral, isso equivale a 30 anos ou mais, neste período o mercado financeiro poderá ter muitos altos e baixos, mas haverá a possibilidade de recuperar eventuais perdas”, explica.

Nos gráficos acima é possível perceber que apesar de o mercado acionário enfrentar uma crise internacional, que iniciou em 2008 e arrasta-se até hoje, as rentabilidades dos quatro perfis de investimentos foram positivas, todos superaram o CDI. A diferença entre o perfil mais conservador e o mais agressivo, foi de apenas 6,37%. “A expectativa para o futuro é boa, pois o Brasil tem um bom potencial de crescimento e isso tende a valorizar as ações”, estima Ezequias.

Escolhas para o futuro

Todas as escolhas que fazemos irão refletir no futuro, seja de forma positiva ou negativa. Por isso, é importante se informar, buscar e pesquisar para fazer as melhores escolhas. Fornecer informações sobre educação financeira e previdenciária é um dos princípios da PREVIG, através de diversos canais de comunicação, como por exemplo, Informativo, Newsletter, site e e-mail marketing. Tudo, para manter o participante informado, facilitando assim as suas decisões.

Nessa edição do Informativo PREVIG, destacamos a importância do planejamento tributário, para que todos os Participantes possam deduzir as contribuições feitas ao Plano. Também falamos sobre os perfis de investimentos com orientação do Gerente de Investimentos, Ezequias Cândido de Paula.

Mostraremos ainda os resultados da pesquisa da ABRAPP, feita com Participantes de 62 entidades de previdência complementar sobre a satisfação dos serviços e quais pontos podem ser melhorados. A PREVIG orgulha-se de ter obtido resultados superiores a média geral no quesito satisfação e também quanto a porcentagem de Participantes que afirmaram a importância do plano para o planejamento do futuro.

Além disso, a dentista Mônica Savariz traz informações sobre a necessidade da higiene bucal na prevenção de doenças e os cuidados fundamentais em todas as idades. Dois Participantes, ativo e aposentado, também compartilham suas histórias e o papel do planejamento em suas vidas. Confira também nossas dicas de leitura, filme e site. Aproveite!

Planejamento Tributário

O acerto de contas com o leão, através da Declaração do Imposto de Renda do exercício 2011, é só a partir de março do próximo ano, mas é importante já começar a organizar a documentação. Para evitar a correria, até mesmo erros no preenchimento, uma dica é já separar tudo o que pode ser deduzido, como: despesas médicas, instrução, plano de saúde, pensão alimentícia e previdência privada. Guardar todos os comprovantes em uma só pasta ao longo do ano pode facilitar muito a vida do contribuinte.

As contribuições ao plano de previdência complementar são dedutíveis, desde que o Participante opte pelo modelo completo da Declaração do Imposto de Renda de Pessoa Física e suas contribuições sejam até 12% do seu rendimento bruto anual. Para auxiliá-lo a PREVIG disponibiliza em seu site um Simulador Tributário (IR).

Caso a soma de suas contribuições sejam inferiores a

12%, lembre-se que você tem até 31 de dezembro deste ano para realizar contribuições adicionais e usufruir do benefício fiscal, além de incrementar o seu Saldo de Conta, é claro. Vale lembrar que o benefício não significa a isenção do imposto e sim o diferimento sobre a parcela depositada.



Você acessa o Simulador Tributário em www.previg.org.br em Plano de Benefícios, na opção Plano CD. Será necessário inserir sua patrocinadora, matrícula e senha. A ferramenta calcula o valor de contribuições necessário para atingir os 12% que são dedutíveis.

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 Segurança; José Nazareno Corrêa - Diretor Administrativo e Financeiro | Conselho Deliberativo: Titulares - João Eduardo Noal Berbigier, Jonathas Miguel Albano, 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 - Márcio de Abreu Arruda, 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-00908 JP) | Impressão: Impresul | Tiragem: 2.580 exemplares

PREVIG atinge alto índice de satisfação

Mais de 80% dos Participantes - entre ativos, assistidos e pensionistas - aprovam o trabalho da entidade

A PREVIG obteve sucesso na pesquisa "Fundos de Pensão na Visão dos Participantes", com mais de 80% de satisfação dos Participantes, que se dividem em: Ativos, Assistidos e Pensionistas. A pesquisa, que foi realizada em maio, de forma gratuita, pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (ABRAPP) teve a participação de 62 entidades de previdência complementar de todo o país.

"Temos o orgulho de ter atingido um nível alto de satisfação dos nossos Participantes. A pesquisa prova que as constantes informações sobre o plano e sobre educação financeira e previdenciária são de extrema importância para a compreensão do plano pelos Participantes. É um incentivo para realizarmos um trabalho cada vez melhor", comemora o Diretor Superintendente da PREVIG, Celso Ribeiro de Souza.

O objetivo principal da análise foi conhecer a percepção dos Participantes (Ativos, Assistidos e Pensionistas) sobre a entidade e o plano; comparar os principais resultados da primeira edição da pesquisa realizada em 2009 e oferecer elementos para o planejamento estratégico de comunicação e relacionamento das entidades com os seus Participantes.

No total, 36.277 Participantes responderam o questionário pela internet, 27.096 Ativos e 9.181 Assistidos e Pensionistas. Da PREVIG, 47 Participantes responderam às perguntas realizadas pela ABRAPP. Em comparação com o Panorama Geral, que representa as outras entidades de previdência complementar, a PREVIG apresentou, na maioria, índices superiores à média das demais entidades. No índice de satisfação com o fundo de pensão, 81,16% dos Ativos da PREVIG responderam que estão satisfeitos, enquanto os os Assistidos totalizaram 93,62% e os Pensionistas, 78,57%.

Na questão sobre o benefício mensal recebido, 91,5% Aposentados concordaram que é muito importante na composição da renda mensal total, enquanto no panorama geral, 93,4% concordaram.

A PREVIG também se destacou quanto a faixa etária dos

Participantes Ativos, 16,9% deles com idade de até 30 anos, contra 13,8% do Panorama Geral. Isto demonstra a elevada consciência dos Participantes mais jovens em relação às escolhas para uma aposentadoria tranquila. No questionamento sobre a importância do plano para o planejamento do futuro, 98,1% dos Participantes Ativos da PREVIG responderam afirmativamente, contra 95,4% dos Participantes no Panorama Geral.

Os Participantes da PREVIG também se destacaram quanto ao entendimento das regras do plano de previdência complementar. Para 80,7% dos Ativos, as informações são suficientes, enquanto no Panorama Total, apenas 59,1% concordaram. Já 91,5% dos Assistidos, acreditam que as informações são suficientes, contra o total de 73,6% do Panorama Geral.

Sobre a administração dos planos de previdência complementar, 77,2% Ativos no Panorama Geral afirmaram confiar na entidade. Mais uma vez a PREVIG se destacou, com a afirmação de confiança de 81,2% dos Ativos e 91,5% dos Assistidos.

A PREVIG orgulha-se de ter conseguido um número 26% maior do que o Panorama Geral de todas as entidades quanto a satisfação dos Ativos com a comunicação realizada pelo fundo de pensão. Para os Assistidos a PREVIG também está fazendo um bom trabalho, já que 95,7% deles estão satisfeitos com os canais de comunicação. No Panorama Geral, 81,1% dos Assistidos declararam estar satisfeitos com a comunicação.

Em 2009 foi realizada outra pesquisa pela ABRAPP com o mesmo objetivo. Na época, o resultado também foi avaliado como positivo: 81,3% dos Ativos e 83,7% dos Assistidos da PREVIG disseram estar muito satisfeitos com a PREVIG.

A pesquisa, aplicada em 2011, está disponível no site www.previg.org.br, acesse e veja os resultados na íntegra. Fique atento, pois os índices apresentados aqui são o resultado da soma das opções concordo e tendo a concordar.

Confira os índices de 2009 e 2011 da PREVIG

	MUITO SATISFEITO			SATISFEITO			NEUTRO			INSATISFEITO			MUITO INSATISFEITO		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Qual é o nível de satisfação em relação ao plano de previdência?	25,6%	31,9%	21,4%	57,5%	57,5%	64,3%	10,6%	4,3%	14,3%	5,3%	4,3%	-	1%	2,1%	-
Qual é o seu nível de satisfação com o seu fundo de pensão?	21,9%	18,5%	NA	58,3%	60,9%	NA	14,5%	13%	NA	4,5%	5,4%	NA	0,8%	2,2%	NA
	25,6%	29,8%	21,4%	55,6%	63,8%	57,1%	11,6%	-	14,3%	5,8%	4,3%	7,1%	1,5%	2,1%	-
	23,8%	22,8%	NA	57,5%	60,9%	NA	15,6%	12%	NA	2,9%	3,3%	NA	0,3%	1,1%	NA

■ 2011 ■ 2009 1 - Ativo 2 - Assistido 3 - Pensionista

Observação: A indicação NA significa Não se Aplica, pois o público descrito não foi consultado.

Satisfação

Satisfação com plano de previdência complementar

	Ativos	Assistidos
2011	83,1%	89,4%
2009	80,2%	79,4%

Oferecer um plano rentável, que garanta a tranquilidade e a qualidade de vida na terceira idade é o objetivo principal da PREVIG. A satisfação dos Participantes é o espelho do trabalho sério e de qualidade da entidade.

Comunicação

Satisfação com os canais de comunicação

	Ativos	Assistidos
2011	89,9%	95,7%

A PREVIG mantém a comunicação com os seus Participantes através de diversos canais, como por exemplo, Newsletter, Site, Informativo e Email Marketing. Tudo isso, para que a interação seja cada vez maior e para que a entidade ofereça todas as informações necessárias, incluindo notícias e dicas sobre educação financeira e previdenciária.

Previdência Complementar

Importância do benefício mensal para Participantes assistidos

2011	91,5%
2009	94,6%

A PREVIG sabe o quanto a aposentadoria é esperada e planejada por seus Participantes, por isso estuda os melhores investimentos e orienta sobre a administração da poupança previdenciária, para que os participantes utilizem os seus recursos de forma consciente.

Confiança

Acredita na administração do plano de previdência

	Ativos	Assistidos
2011	81,2%	91,5%
2009	80,7%	82,6%

Investir a contribuição dos Participantes da maneira mais rentável e, principalmente, segura é um compromisso da PREVIG. O esforço da Instituição é para promover a educação financeira e previdenciária e fazer com que os participantes reflitam sobre a necessidade de melhor planejar o futuro.

Planejamento

O plano oferece ferramentas para planejamento da aposentadoria?

2011	82,6%
2009	77,6%

Preocupada com o futuro de seus Participantes, a PREVIG estimula a constituição de uma reserva financeira que lhe assegure uma renda complementar no futuro. Os esforços da entidade são para manter seus Participantes informados contribuindo para suas escolhas conscientes e seguras.

Termos

Ativo: É aquele que se encontra em plena atividade como empregado das Patrocinadoras
 Assistido (Aposentado): É aquele que se encontra em pleno gozo de qualquer benefício de aposentadoria do Plano
 Pensionista: É o beneficiário principal em pleno gozo do benefício de pensão por morte do Plano

Quantidade de Participantes por Patrocinadora - Outubro/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 1.010	20	20	21	11	446	84	1.627
Assistidos	421 108	7	-	-	-	1	-	537
Autopatrocinadores	- 19	1	-	1	-	19	2	42
BPD (*)	13 9	-	2	-	-	1	-	25
Total	449 1.146	28	22	22	11	467	86	2.231

(*) 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.

Modalidade	Mês	Acum. Ano
PLANO BD	1,31%	10,75%
PERFIL RF	0,97%	12,59%
PERFIL MIX I	1,26%	11,37%
PERFIL MIX II	2,06%	9,06%
PERFIL MIX III	2,87%	6,75%
BSPS	1,00%	13,22%

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	239.468.261
PLANO CD (CD PURO)	376.762.306
PLANO CD (BSPS)	46.657.300
TOTAL	662.887.867

* R\$ mil

Novos aposentados - Outubro/2011

- ARMANDO COSTA DE QUEIROZ
- FÁTIMA LIMA GUERRA BITTENCOURT

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

A História Das Coisas



O livro "A História Das Coisas - da Natureza Ao Lixo, o Que Acontece Com Tudo Que Consumimos" é um desdobramento do vídeo "The Story of Stuff", lançado por Annie Leonard em 2007. A obra revela, de maneira original e didática, como a economia mundial - orientada pelo consumo

excessivo e baseada em combustíveis fósseis e substâncias tóxicas - está pondo em risco a vida no planeta. Através de exemplos simples, detalha o impacto provocado no meio ambiente pelos cinco estágios da economia (extração, produção, distribuição, consumo e descarte) e propõe soluções em nível governamental e individual. Annie Leonard. Editora Jorge Zahar, 304 páginas - R\$ 44,00 em média

FILME

UP – Altas Aventuras



Um velhinho viúvo chamado Carl Fredricksen, com seus setenta e poucos anos de idade, passou a vida sonhando em explorar o planeta e viver plenamente. Até que um plano mirabolante invade sua cabeça teimosa: fazer sua casa inteira levantar voo através de balões e transportá-la dos

Estados Unidos a um lugar em meio às montanhas da floresta venezuelana. Gênero: Infantil

SITE

Portal do Envelhecimento

O site traz informações qualificadas sobre o envelhecimento, possibilitando o acesso e o debate sobre esta instigante fase da vida. O Portal tem o apoio voluntário de vários pesquisadores, mentores e pessoas com formações diferentes, de diversas regiões do país que exercem sua cidadania construindo saberes sobre o longeviver. www.portaldoenvelhecimento.org.br

mural

Paciência e dedicação ao cultivo de bonsais



Fotos: Arquivo pessoal

Casado, com duas filhas e um neto, Carlos Alberto Durante nutre a paixão pelo cultivo de bonsais há mais de 10 anos. Trabalhando na Usina Termelétrica Jorge Lacerda (UTLA), de Tubarão/SC, há 27 anos, atualmente é chefe de turno e além do cultivo de bonsais gosta de ler e assistir filmes nas horas vagas.

"O meu interesse por bonsai já vem desde os 20 anos, mas na época era tudo mais difícil. Depois, com as facilidades da vida moderna e a globalização, foi possível ingressar nesta arte fascinante", fala o bonsaísta.

O cultivo começou há 12 anos e hoje Carlos Alberto possui 52 plantas, entre aquelas que já são bonsais e outras que ainda estão em fase de preparação. "Já participei de encontros, onde pude apreciar a técnica de alguns bonsaístas mundialmente reconhecidos e aprender muito", conta.

Carlos Alberto ressalta que o cultivo requer dedicação e muita paciência, pois os efeitos desejados só chegam após anos de cultivo. "Os cuidados com o bonsai vão desde o ambiente - todo bonsai necessita no mínimo de duas horas de sol por dia, conforme a espécie - até a rega - que deve ser feita no início da manhã ou no final da tarde, quando o sol é mais ameno. Além disso, é preciso usar fertilizantes específicos e colocar arames nos galhos para dar a forma desejada à planta", explica.

Participando da PREVIG desde 1984, quando entrou na empresa, Carlos Alberto ressalta que ter um plano de previdência complementar é muito importante para a realização de sonhos, como a continuação do cultivo de bonsais. "A aposentadoria complementar nos permite visualizar um futuro com mais segurança. Se dependermos somente do INSS, além de termos uma aposentadoria limitada, ficamos a mercê das ações do governo que já prejudicaram e muito os aposentados do nosso país", define o bonsaísta.

Saiba como manter a saúde bucal

Os cuidados devem começar já na gestação, com a visita da futura mãe ao dentista, e seguir por toda a vida

Cuidar da saúde bucal desde o nascimento é uma das medidas mais importantes para evitar vários tipos de doença. Os cuidados devem iniciar já na gestação, com a visita da futura mãe ao dentista, pois durante a gravidez podem ocorrer alguns problemas bucais, como a cárie e gengivite. De acordo com a dentista Mônica Savariz, de Palhoça/SC, isto acontece por causa de alterações hormonais e mudanças de hábitos durante o período.

Já após o nascimento, antes da chegada dos primeiros dentes, os pais devem prestar atenção na higienização. “Quando o bebê nasce, deve ser levado ao dentista pela primeira vez até os três meses de idade. É importante que a criança se alimente somente de leite materno até completar seis meses, ele supre todas as necessidades nessa fase. Porém, o que muitos pais não lembram é que mesmo sem comer alimentos sólidos, os resíduos se acumulam na boca e a higienização é necessária. Para isto, basta umedecer uma gaze ou fralda de pano para limpar a gengiva do bebê, língua e bochechas após as mamadas”, explica Mônica.

“A alimentação nos primeiros anos de vida é fundamental para definir como será a saúde bucal. Recomendo que os pais não ofereçam nenhum tipo de açúcar aos seus filhos, pois os necessários já estão em outros alimentos, como frutas e sucos. Até mesmo o leite e outros líquidos devem ser ingeridos sem açúcares e aditivos. Cuidar para visitar o dentista periodicamente e seguir todas as recomendações dele, é muito importante”, ressalta Mônica.

A dentista destaca a importância do exemplo da família para que a criança se alimente bem e tenha bons hábitos de higiene bucal. “A criança procura copiar os adultos com quem convive todos os dias, por isso é fundamental que todos participem do processo, ingerindo alimentos saudáveis e mostrando preocupação com a escovação e uso do fio dental. Sucus, chás, água e leite devem ser oferecidos no

copo, nunca na mamadeira”, esclarece Mônica.

Mônica diz que a escovação e o uso do fio dental são as principais atividades para manter a saúde bucal em dia. “A escovação remove a placa bacteriana, reduz a flora microbiana, previne a formação do tártaro, estimula a irrigação sanguínea e massageia a gengiva”, define Mônica. Além disso, o uso do fio dental - muitas vezes ignorado pelos pacientes - é de extrema importância, já que alcança os resíduos alimentares que a escova dental não consegue alcançar.

Os cuidados principais de escovação, fio dental, bochecho com flúor e visitas ao dentista devem se manter por toda a vida. Quando qualquer mudança for notada, a primeira medida deve ser a procura por um dentista. “A atenção aos dentes deve ser mantida sempre. Em 24 horas sem escovar os dentes, por exemplo, sabemos que as bactérias se multiplicam 250 vezes, sem causar dor, mas podem provocar, além de cáries e inflamações, doenças como pneumonia e até infarto”, conta Mônica.

Para a terceira idade, a dentista também tem recomendações. “A perda dos dentes pode modificar toda a estrutura facial, provocando a perda do equilíbrio muscular e causando uma série de incômodos. Entre eles, dores de ouvido, de cabeça, bruxismo (ranger os dentes), estresse e até problemas na coluna. Por isto é importante que os filhos e netos se esforcem para manter a saúde bucal dos idosos”, ressalta Mônica.



Mônica Savariz lembra que as visitas ao dentista são essenciais

Foto: Arquivo pessoal

Confira algumas dicas para o cuidado com a saúde bucal em todas as fases da vida:

A escova dental deve ser trocada assim que você perceber que as cerdas da escova estão tortas

Para escovar bem os dentes, faça movimentos de varredura com a escova, escovando da gengiva até a extremidade de todos os dentes, tanto na parte externa quanto na interna

O fio dental é muito importante para retirar os restos de comida que ficam entre os dentes, ele limpa onde a escova de dente não alcança

Para uma higiene completa da boca é necessário escovar a língua também. O mau hálito pode ocorrer por acúmulo de bactérias nessa região

Na hora de escolher os enxaguatórios bucais escolha aqueles sem álcool, caso ache necessário

Para ter uma boa saúde bucal fique longe do cigarro

É essencial visitar seu dentista a cada seis meses ou todas as vezes que alguma coisa estiver incomodando

Faça um autoexame. Olhe seus dentes, bochecha, gengiva, céu da boca e língua. Se notar algo diferente, procure o dentista

Dê preferência aos cremes dentais que contem flúor - não importa a marca ou o valor

Alimente-se de forma adequada, evitando o açúcar. Não importa a quantidade que você ingere e sim os intervalos de tempos

Consuma alimentos ricos em fibras e grãos

Lembre-se, sua saúde começa pela boca

Realizado em plena aposentadoria

por onde anda

Sem cobranças e preocupações, o aposentado diz estar aproveitando um momento único, em que conseguiu realizar um grande sonho: viver tranquilo e feliz

Há quem classifique o período de transição para a aposentadoria como uma difícil fase da vida. Mas para Davide Debiasi, 61 anos, a sensação foi diferente. “Eu encaro minha aposentadoria como uma caminhada e não um pulo. Quando resolvi parar, eu estava certo do que queria para minha vida”. Natural de Orleans, Santa Catarina, ele veio para Florianópolis na década de 70 para fazer um estágio, como técnico em edificações, na obra de construção das pontes Pedro Ivo Campos e Governador Colombo Salles. Após esse período prestou concurso para a Eletrosul e assumiu a função de fiscalização, no departamento de obras de transição, em Blumenau (SC).

Muito dedicado e sempre em busca de aperfeiçoamento profissional, Davide investiu em cursos. “Sempre quis mais qualificação, então estava atento ao calendário de cursos e quando as aulas acabavam eu mandava o certificado direto para a Eletrosul. Acho que essa iniciativa me ajudou a crescer dentro da empresa, pois em seguida fui convidado a fazer um curso técnico de segurança do trabalho”, comenta. Após participar das aulas, ele foi transferido para Florianópolis e passou a trabalhar acompanhando a construção de linhas e subestações da Eletrosul, onde permaneceu até a aposentadoria. Plenamente realizado, ele lembra com saudosismo dos velhos tempos. “Se você me perguntasse se eu mudaria alguma coisa na minha vida, eu afirmo que faria tudo de novo e da mesma maneira. Posso me considerar uma pessoa muito feliz”, diz.

Com o fim da sua vida laboral, em 1998, o aposentado voltou para sua cidade natal em busca do que sempre quis. “Na minha vida as coisas nunca foram pré-determinadas, então eu fui me adaptando aos acontecimentos. Depois de tantos anos de trabalho, eu me presenteei colocando em prática o que sempre busquei, uma vida tranquila e sem grandes mudanças”, afirma. Após a aposentadoria ele ministrou algumas palestras sobre segurança do trabalho e atuou como presidente da Associação de Moradores do Bairro, mas hoje em dia ocupa seu tempo com o cuidado do seu sítio, localizado próximo a Orleans, e as caminhadas matinais. “Atualmente não faço nada que dê muito trabalho, meu tempo é gasto com lazer. No momento estou deixando a parte dos compromissos para as outras pessoas fazerem”, diz.



Fotos: Arquivo pessoal

A importância da Previdência Complementar

// O complemento financeiro é fundamental, pois ajuda a colocar em prática o tipo de vida que sempre quis. Só quem está aposentado sabe o que isso representa para a nossa vida. //

* Para quem quiser entrar em contato com Davide Debiasi o e-mail é: davidedebiasi@hotmail.com

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