

Informativo

PREVIG



Sociedade de Previdência Complementar

Ano 8 N° 36

Novembro e dezembro de 2011

www.previg.org.br



Planejamento financeiro para 2012

Em todo final e começo de ano existem os gastos extras. Ao mesmo tempo em que o 13° chega, as despesas com festas de final de ano, férias, IPTU e material escolar pesam no orçamento familiar. Para ajudar no equilíbrio financeiro, o consultor de Finanças Pessoais, Jurandir Sell Macedo, explica como colocar as contas em dia e economizar.

Pg 3

Uma família de fibra

Pg 4

Entenda os tipos de Seguro de Vida

Pg 5

Cuidados com a saúde no verão

Pg 7

A arte de registrar o tempo



Pg 8

Tempo de sonhar e planejar!

O fim de ano traz esperanças de renovação, reunião da família e reflexões sobre tudo o que passou. É a oportunidade de mudar hábitos e decidir tudo o que merece ser levado adiante. Também é tempo de novas metas e o planejamento para um ano ainda melhor do que este que passou. É tempo de olhar para trás e ter orgulho de todas as conquistas, pensando em fazer ainda mais no próximo ano. Portanto, o momento é de colher os frutos plantados durante os últimos meses e também planejar 2012.

Nesta edição trazemos a experiência do professor e consultor de Finanças Pessoais, Jurandir Sell Macedo, em uma matéria sobre o planejamento financeiro para o novo ano. Afinal, este é o melhor momento para começar a investir nos sonhos e desejos para o próximo ano, traçando metas para alcançá-los. Que 2012 venha com muita saúde, tranquilidade e conquistas! Uma ótima leitura.

Recesso

A PREVIG estará em férias coletivas de 24/12 a 04/01/12.

As atividades regulares retornam dia 05/01/12.



Planejamento tributário

É importante já começar a organizar a documentação para a Declaração do Imposto de Renda do exercício 2011. Separe tudo o que pode ser deduzido, como: despesas médicas, instrução, plano de saúde, pensão alimentícia e previdência privada, para evitar a correria, até mesmo erros de preenchimento. 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).

As contribuições adicionais ao Plano de Previdência realizadas a partir de 23 de dezembro até o dia 4 de janeiro devem ser feitas na Conta Corrente indicada abaixo. Lembre-se que expira em 31 de dezembro o prazo para efetuar contribuições adicionais que poderão ser utilizadas para a redução da base de cálculo do imposto de renda, relativo a declaração anual do exercício em curso, desde que observado as regras legais.

PREVIG - SOCIEDADE DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR
CNPJ: 05.341.008/0001-35
Banco Itaú (341) / Agência 2001 - Conta Corrente: 0086649-6

O depósito deverá ser identificado e, posteriormente, o comprovante do depósito deve ser encaminhado via fax (48) 3221-5505 ou e-mail.

Qualquer informação adicional estamos à disposição, através dos telefones: 0800 645 0555 / (48) 3221-5535 / 3221 5525 ou pelo e-mail: previg@previg.org.br

O último mês do ano chega e com ele a época de planejar o ano que está chegando.

É a oportunidade de começar novamente, olhando para frente, para todas as conquistas e coisas boas que estão por vir.

Podemos nos propor como meta: rir, abraçar, aproveitar e comemorar mais a vida!

Valorizando os pequenos momentos e os grandes também.

A equipe PREVIG deseja um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de paz, conquistas e muita felicidade!

expediente 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, 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: Gráfica Rocha | Tiragem: 2.580 exemplares

Planejamento financeiro para 2012

Uso consciente do décimo terceiro e pagamento das contas de início de ano à vista colaboram para o equilíbrio do orçamento familiar

Os gastos de final de ano com presentes, viagens e festas costumam acumular às contas que já vencem em janeiro, como por exemplo o IPTU. O consultor de Finanças Pessoais do Itaú e professor da UFSC, Jurandir Sell Macedo, em entrevista exclusiva ao Informativo da PREVIG, ressalta que as despesas dessa época precisam ser planejadas, assim como o orçamento para o ano inteiro.

“As pessoas costumam gastar demais na época do Natal, seja com presentes, recebendo visitas ou viajando. Portanto, já entram no próximo ano com dívidas. São as chamadas despesas não recorrentes, pois, apesar de só existirem nesse período, já são previstas”, diz Jurandir.

Uma das melhores medidas para evitar entrar no ano com dívidas é usar o 13º para tentar quitar todas, principalmente as atrasadas. “As dívidas geram juros, e este é o pior desperdício de dinheiro, pois pagar juros é como jogar dinheiro fora, já que o pagamento deles não abate parte da dívida”, comenta o consultor.

Para quem não possui dívidas, a recomendação de Jurandir é investir em poupança, para ter um fundo de reserva equivalente a seis ou doze vezes o total de gasto mensal da família. A aplicação, neste caso, deve ser feita em poupança, que é um investimento menos arriscado.

“Precisamos ter três caixinhas de reserva: A primeira é o fundo de emergência ou poupança. Já a segunda é para a



Foto: Divulgação

O consultor Jurandir Sell Macedo afirma que é preciso planejar muito nesta época de gastos e ganhos extras

aposentadoria complementar, uma reserva de longo prazo que os Participantes da PREVIG já tem a vantagem de ter. A terceira seria onde fica o dinheiro para realizar sonhos, como viagens ou a compra de algum bem de valor maior”, explica Jurandir.

O professor também alerta para os gastos desnecessários, como a compra de muitos presentes de Natal e de produtos só porque estão em oferta. “Não existe roupa mais cara do que aquela baratinha que compramos e nunca usamos”, afirma

Para as famílias já endividadadas:

- ▼ Falar a verdade para a família. De nada adianta esconder a verdade dos filhos, uma conversa franca estimula a família a ajudar a resolver o problema. “Os pais devem mostrar suas limitações. Esconder a verdade só faz o problema ficar cada vez maior”, ressalta o consultor.
- ▼ Anotar todos os gastos e guardar todas as faturas. Uma vez por semana sentar e passar os dados para uma planilha, que pode ser eletrônica ou de papel. No final do mês, pode-se contabilizar para onde estão indo os gastos e qual despesa pode ser cortada. “É uma tarefa chata, com certeza, porém necessária para o controle do orçamento”, fala Jurandir.



Pagamento de Benefícios 2012

As datas de pagamento de benefícios para os Assistidos em 2012 já estão definidas. Para que os Participantes possam acompanhar, a PREVIG disponibiliza um calendário de bolso com os dias de pagamento em todos os meses do próximo ano. O destaque é para a antecipação do pagamento do benefício de janeiro, que deverá ocorrer no dia 24/01/2012. “A partir de 2012 passaremos a antecipar alguns dias o pagamento do benefício aos aposentados e pensionistas do mês de janeiro, buscando o espaçamento mais adequado entre uma data de pagamento e outra. Essa medida é necessária, uma vez que o pagamento do mês de dezembro sempre é antecipado”, explica a gerente de Seguridade da PREVIG, Regina de Souza.

Confira as datas de pagamento de benefícios 2012:

24 de Janeiro, 27 de Fevereiro, 27 de Março, 27 de Abril, 28 de Maio, 27 de Junho, 27 de Julho, 27 de Agosto, 27 de Setembro, 26 de Outubro, 27 de Novembro, 12 e 21 de Dezembro.

Uma família de fibra

Cooperativa foi a primeira do país a utilizar a produção de papel reciclado para a inclusão de deficientes intelectuais no mercado de trabalho

A reciclagem artesanal de papel tem sido a porta de entrada no mercado de trabalho para diversos jovens, portadores de deficiência intelectual, em Florianópolis (SC). A Cooperativa Social de Pais, Amigos e Portadores de Deficiência – Coepad é uma entidade sem fins lucrativos, criada há 13 anos, com o objetivo de promover a inclusão social e a cidadania. Recentemente a PREVIG fez uma doação de papel para a entidade, foi conhecer um pouquinho do trabalho desenvolvido e agora compartilha com você.

A Coepad possui mais de 40 cooperados que se dividem entre as diversas etapas da produção do papel e acabamento dos produtos que a Instituição produz. “Além do papel nós temos uma linha de produto que abrange blocos, cadernos, agendas, porta recados, risque-risque, cartões de natal, entre outros produtos que são muito utilizados como brindes pelas empresas, principalmente nesta época do ano”, destaca Aldo Brito, presidente da instituição.

Segundo Brito, a cooperativa começou com a necessidade de oferecer uma atividade aos portadores de deficiência após a idade escolar. “Quando concluíam os estudos os deficientes não tinham outra atividade que lhes ocupasse. O trabalho desenvolve a auto-estima e estimula a independência, pois eles têm responsabilidades a cumprir, como os funcionários de qualquer empresa, com isso eles têm mais autonomia. Muitos começam aqui e depois assumem outros postos de trabalho em empresas privadas”, revela Brito.

Com foco na sustentabilidade a Coepad preocupa-se em utilizar tintas que não agridam o meio ambiente, muitos papéis são tingidos com produtos naturais. Além de reaproveitar o papel, a instituição também faz o reaproveitamento da água utilizada nas etapas de produção. A novidade é o papel semente, que depois de utilizado poderá ser plantado e do cultivo nascerão flores ou temperos.



Fotos: Lisiane Moraes

A Coepad traz como novidade o papel semente, que depois de utilizado poderá ser plantado e do cultivo nascerão flores ou temperos

A Coepad possui atualmente 25 voluntários que dedicam parte do seu tempo para colaborar com as atividades da entidade. “Os voluntários contribuem para promovermos a inclusão de fora pra dentro, pois são eles que entram na rotina de trabalho dos deficientes e isso é muito gratificante para todos, pois percebem que apesar das limitações os cooperados têm condições de trabalho e são respeitados pelo que fazem”, afirma o presidente da instituição.

Na Coepad, cooperados, voluntários e colaboradores têm garantido o respeito às diferenças e o estímulo ao seu potencial para o trabalho. Quem desejar conhecer mais sobre as atividades desenvolvidas pela cooperativa pode acessar o blog <http://www.papelcoepad.blogspot.com>, lá é possível visualizar os produtos desenvolvido por essa família de fibra.

Reciclar: curta essa ideia

Você também pode fazer a sua parte e contribuir com a reciclagem. Não descarte o papel no lixo comum, separe-os para doar às entidades que utilizam o papel como matéria-prima. Use os dois lados da folha para escrever, imprimir ou fazer fotocópias. Não amasse o papel, rasgue ou dobre as folhas para facilitar a reutilização. Entre em contato com a prefeitura de sua cidade e verifique as instituições que trabalham com reciclagem de papel. São pequenas ações que fazem uma grande diferença.

Voluntários: Você pode ser voluntário em instituições que desenvolvem trabalhos sociais, basta ter um pequeno tempo livre e vontade de ajudar. Os voluntários trabalham de forma espontânea e não recebem remuneração, mas todos garantem que é muito gratificante. Procure uma entidade e colabore. Para ser voluntário na Coepad é necessário preencher uma Ficha Cadastral e escolher um dia e horário a cumprir, que pode ser de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h30 às 17h30.

Cooperados: Para tornar-se cooperado na Coepad é preciso ter no mínimo 18 anos e preencher uma ficha de interesse. Os candidatos passam por uma avaliação, que tem o propósito de verificar as condições de trabalho, se considerados aptos passam por um período de 90 dias de experiência. O presidente da entidade reforça que são oferecidas diversas funções, algumas muito simples como picar o papel, com isso praticamente todos os interessados são oficializados como cooperados.

Parceiros: A Coepad possui diversos parceiros: empresas, organizações e pessoas, que contribuem de diversas formas, desde a doação de matéria-prima, patrocínio para a realização de cursos de aperfeiçoamento, compra de produtos fabricados pela cooperativa, entre outros. Também é possível que as empresas contratem portadores de necessidades especiais para prestarem serviços na cooperativa. Mais informações pelo telefone (48) 3222 8757 ou pelo e-mail coepad@coepad.com.br.

Cuide bem dos seus dependentes

Cuidar da segurança da família dos Participantes é uma das preocupações da PREVIG. Por isso a Instituição administra três tipos de Seguro de Vida: Facultativo I, Facultativo II e Facultativo III. O segurado terá a garantia que, em caso de morte ou certos tipos de acidentes, os seus dependentes estarão amparados financeiramente.

Cada Seguro de Vida possui uma cobertura específica*:

- **Facultativo I:** já não está mais disponível para novas adesões em função de cláusula contratual da apólice.
- **Facultativo II:** é oferecido apenas aos Participantes que entram em benefício de aposentadoria. Tem o objetivo de substituir o seguro que normalmente as Patrocinadoras contratam para os seus colaboradores durante o vínculo empregatício, que perde a cobertura quando acontece o desligamento da empresa.
- **Facultativo III:** é o único que pode ser contratado por qualquer Participante e tem a finalidade de disponibilizar uma modalidade adicional de seguro. Neste caso, o prêmio mensal a ser pago é definido de acordo com a idade do Participante e do valor do capital segurado.

Após contratar um dos seguros, é importante que o Participante informe à família que possui a cobertura e anote o telefone de contato em caso de sinistro**. Além disso, a ficha de dependentes deve ser atualizada sempre que houver alguma mudança. Qualquer dúvida pode ser esclarecida pelo

telefone 0800-645-0555 ou pelo e-mail previg@previg.org.br.

Em caso de sinistro, a família deve acionar o atendimento (telefones no box abaixo). O serviço de Assistência Funeral familiar tem por objetivo disponibilizar aos beneficiários, em caso de falecimento do segurado Titular, todo o auxílio e prestação de serviços.

*Caso você não lembre qual o tipo de seguro que contratou, verifique no seu contracheque na parte "descontos".

** Termo muito utilizado pelas seguradoras durante o requerimento de uma indenização. O contrato do Seguro de Vida descreve alguns casos em que o contratante receberá a indenização, como morte e invalidez, por exemplo. Esta cobertura varia de acordo com cada apólice contratada.

Fique atento!

Avisar ao cônjuge, filhos e outros familiares sobre a contratação do seguro é extremamente importante para que a família tenha cobertura em caso de sinistro. Portanto, anote o número da seguradora contratada (abaixo) e guarde em local que possa ser encontrado facilmente.

As seguradoras informam que ao ligar é importante ter em mãos o nome completo, CPF, data de nascimento do titular da apólice e razão social do Estipulante: PREVIG – Sociedade de Previdência Complementar - CNPJ: 05.341.008/0001-35.

Santa Catarina:	Icatu:	Bradesco:
0800-729-7000	0800-026-1900	0800-722-6655

Confira as coberturas disponíveis abaixo:

	FAC I (1)	FAC II	FAC III
Seguradora	Bradesco	ICATU	Santa Catarina
Capital segurado	30 salários/remuneração	20 salários/remuneração	R\$ 20 mil a 200 mil
Limite máximo do capital segurado morte acidental	R\$ 900.000,00	R\$ 400.000,00	R\$ 200.000,00
Limite máximo do capital segurado morte natural	R\$ 300.000,00	R\$ 200.000,00	R\$ 200.000,00
Cobertura titular			
Morte natural	1 x capital segurado	1 x capital segurado	1 x capital segurado
Morte acidental	3 x capital segurado	2 x capital segurado	2 x capital segurado
Invalidez por acidente	1 x capital segurado	1 x capital segurado	1 x capital segurado
Invalidez funcional por doença	-	1 x capital segurado	1 x capital segurado
Assistência funeral (2) Titular/Cônjuge/Filho	Até R\$ 1.750,00	Até R\$ 3.300,00	Até R\$ 2.200,00
Taxa mensal	0,04402%	0,05608%	(3)
Central de atendimento	0800.722.6655	0800.026.1900	0800.729.7000

Notas:

(1) Parte dos segurados optaram por cobertura para cônjuge, no valor de 50% do capital segurado do titular e filhos (até 24 anos, especiais e filhas solteiras), no valor de 10% do capital segurado do titular limitado a R\$ 5.000,00, pagando uma taxa de 0,06123%.

(2) No caso da não utilização dos serviços da assistência funeral, as despesas serão reembolsadas mediante notas fiscais originais, até o valor ao lado indicado.

(3) Prêmio mensal em função do valor do capital segurado e da faixa etária do Participante (titular), variando de 0,03253% à 0,02959%. O segurado pode optar por cobertura para o cônjuge com 50% do capital segurado do titular.

Novos aposentados - Novembro/2011

CARLOS ROSA DA SILVA
FULGÊNCIO DE AMORIM DUARTE
JAIR FERNANDES MACHADO
LILIANA RITA TORELLA GUEDES

Rentabilidade dos Investimentos - Nov/2011

Modalidade	Mês	Acum. Ano
PLANO BD	0,88%	11,73%
PERFIL RF	1,41%	14,18%
PERFIL MIX I	1,15%	12,64%
PERFIL MIX II	0,74%	9,86%
PERFIL MIX III	0,32%	7,10%
BSPS	1,30%	14,70%

Patrimônio por Planos de Benefícios* - Nov/2011

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	240.565.471
PLANO CD (CD PURO)	381.309.876
PLANO CD (BSPS)	47.213.809
TOTAL	669.089.156

*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

dicas

LIVRO

Felicidade



Em forma de diálogo filosófico, o economista Eduardo Giannetti compõe um ensaio sobre a felicidade humana. Quatro personagens fazem uma incursão pelas preocupações da filosofia do século XVIII e procuram discutir aproximações e possíveis incompatibilidades existentes entre civilização e

natureza, entre progresso e razão. Para discutir os temas propostos, Giannetti faz uso de uma bibliografia transposta na forma de um diálogo. Assim como os demais livros do autor, 'Felicidade' é uma obra que tem o objetivo de transitar nos limites entre o discurso econômico e a reflexão filosófica, sem fazer uso do jargão técnico de nenhum dos dois domínios. Autor: Eduardo Giannetti. Editora: Companhia das Letras, 232 páginas.

RECEITA

Bolo de Maçã Verde

Ingredientes

- 2 xícaras de açúcar refinado ou 1 xícara de açúcar refinado mais 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de nozes picadas
- 1 xícara de uvas passas
- 2 ovos
- 1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio
- 2 colher de sobremesa de canela em pó
- 2 colheres de sobremesa de essência de baunilha
- Uma pitada de sal
- 2 xícaras de farinha de trigo (pode substituir ½ xícara por farinha de trigo integral)
- 1/3 xícara de aveia (opcional)
- 4 maçãs verdes descascadas e raladas (não utilizar outro tipo de maçã)

Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes em um recipiente que permita misturá-los, deixar a farinha de trigo por último. Misturar tudo sem bater, não utilizar batedeira e nem liquidificador. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

Você encontra outras receitas no Blog Cozinha dos Fundos <http://cozinhadosfundos.blogspot.com>.

O Blog é mantido por colaboradoras da área de Comunicação e Atendimento dos Fundos de Pensão de Santa Catarina.

mural



Participante mantém a tradição gaúcha



Fotos: Arquivo pessoal

Nascido e criado no terceiro Subdistrito de Piratini (Passo da Porteira) no interior do Rio Grande do Sul, o Supervisor de Manutenção Mecânica, José Henrique Rodrigues Klug, sempre sonhou em voltar a morar perto da natureza. Ele trabalha na Tractebel Energia há 23 anos, atualmente está lotado na Usina Hidrelétrica de Salto Santiago (UHSS), e é Participante da PREVIG desde 1989.

José Henrique é casado com Henesli e tem três filhos: José Nataniel, Ana Elisa e Jackeline. A felicidade da família se completa com os quatro netos: Murilo, Nathan, Davi e Bethani, que está para nascer. Todos compartilham da paixão de estar em contato com a natureza.

“Como nasci e morei em área rural até os 17 anos, no interior do Rio Grande do Sul, sempre mantive acesa a chama das tradições gaúchas. Meu sonho era voltar a morar num sítio, onde eu pudesse estar em contato com a natureza e os animais”, conta José Henrique.

Mantendo a tradição gaúcha, o Participante é Patrão* do Centro de Tradições Gaúchas (CTG) Laços da Amizade, em Laranjeiras do Sul (PR). Além disso, cria animais em seu sítio, como por exemplo, cavalos, ovelhas, cachorros, pássaros e peixes. “Nas horas livres gosto muito de andar a cavalo e participar de rodeios crioulos tradicionais gaúchos”, comenta o Participante.

José Henrique considera-se um homem realizado e planeja viver feliz ao lado da família na aposentadoria. “A previdência complementar me dará a segurança financeira para manter o mesmo padrão de vida que tenho na ativa”, ressalta o Participante.

*Nos Centros de Tradições Gaúchas - que são estâncias simbólicas - o presidente da associação tem o título de Patrão

Verão X saúde: todo o cuidado é pouco

Verão, praia e sol, parece ser a combinação perfeita, não?! Nesta época do ano, é comum que as pessoas desejem exibir um corpo perfeito e bronzeado. A pele queimada é tida por muitas pessoas como uma característica da aparência saudável, mas especialistas alertam que a estação é um período que exige atenção e cuidados redobrados com a pele e a alimentação.

O clima de férias faz com que a maioria das pessoas se sinta mais à vontade e despreocupada, mas a ação dos raios solares sobre o corpo desprotegido tem consequências sérias. Segundo a dermatologista Juliana Floriani (CRM 11498), proteger-se do sol é fundamental. “Com o clima mais quente e os dias mais longos nos expomos mais ao sol. Além disso, a radiação ultravioleta nesta época é mais forte, por isso mais do que nunca temos que nos proteger dos raios solares”, comenta.

Para quem gosta de pegar aquela corzinha no verão, é bom saber que os danos solares são cumulativos e muitas manchas que aparecem na vida adulta são decorrentes do sol que se pegou na infância. “Não há como bronzear a pele sem agredi-la, independente do horário. Por isso, o ideal seria não pegar essa corzinha. O bronzeado se tornou moda nos anos 20 e não se fazia ideia, naquela época, dos danos causados por esse costume. Temos que nos conscientizar que pegar sol propositalmente é uma atitude que trará problemas, mesmo no horário dito bom”, afirma Juliana.

Com a chegada do calor também são comuns problemas de saúde como desidratação, diarreia e aumento de peso, ocasionados pela alimentação inadequada. Segundo a nutricionista Elisa Berkenbrock, além do cuidado com o armazenamento dos alimentos, deve-se evitar consumir



aquele lanchinho na praia, como queijo coalho, sanduíche natural, milho verde e castanha, justamente pelas altas temperaturas que esses alimentos são submetidos ao ficarem sob o sol diretamente. “Em dias quentes devemos preferir alimentos ricos em água e sais minerais, como água de coco, sucos de fruta natural, frutas e vegetais frescos, para nos mantermos hidratados. Além disso, é fundamental prepararmos comidas mais leves e pobres em gorduras, como carnes magras, grãos e cereais integrais”, diz.

Não só no verão, mas durante o ano todo, é importante evitar alimentos gordurosos, como as frituras, produtos industrializados, ricos em gorduras vegetais hidrogenadas e trans e com conservantes. Alimentos de difícil digestão também devem ser evitados, como o excesso de leite de vaca e derivados. Segundo Elisa, para manter a oferta de nutrientes adequada ao corpo é indicado fazer de cinco a seis refeições ao dia.

Dicas para manter a pele saudável no verão

Usar fator solar 30 (mínimo). Aplicar 30min antes de ir para o sol.

Proteger-se com óculos de sol (a radiação ultravioleta também faz mal aos olhos, causando mais tarde a catarata).

Evitar as horas de sol mais forte (10-16h).

Para evitar brotoejas e micoses características da época, é preciso secar bem a pele após o banho. Além de usar roupas leves, de preferência de algodão e evitar os tecidos sintéticos.

Quem precisa usar sapato fechado deve usar meia de algodão, talco antisséptico, arejar e fazer rodízio dos calçados.

Muito importante hidratar a pele após exposição ao sol. Use um hidratante apropriado ao seu tipo de pele logo após o banho.

Lembrar que a radiação ultravioleta atravessa as nuvens, por isso a ocorrência de queimaduras em dias de mormaço.

Atenção, a radiação UV bate na areia e é refletida de volta, por isso muitos se queimam mesmo sob o guarda-sol.

Receita para o verão

Suco hidratante, que ajuda na desintoxicação, eliminando o excesso de líquidos, o que causa o inchaço. É uma boa opção de suco para o café da manhã ou lanche da tarde!

1 copo de água de coco ou 1/2 copo de suco de uva integral orgânico + 1/2 copo de água gelada

1 folha de couve

1 talo de salsa

Folhas de hortelã

1 maçã com casca

Suco de 1/2 limão

(bater tudo no liquidificador e servir gelado)



A arte de registrar o tempo

Sempre com o pé na estrada o aposentado uniu duas paixões: viajar e fotografar

Viajar é um verbo que Júlio Alberto Pavese, 67 anos, conjuga muito bem. “Deve ser uma herança genética que herdei dos meus pais. Sinto dentro de mim essa vontade constante de viajar, me reciclar culturalmente, tá no sangue mesmo”, resume o sociólogo. Filho de um viajante italiano e uma promotora pública de origem judaica, este baiano lembra-se da infância no sertão, em meio à caatinga, onde vivenciou grandes e longas secas.

Já crescido Pavese viajou para a antiga União Soviética, atual Rússia, onde foi estudar engenharia mecânica. Quando voltou ao Brasil, o país vivia os anos de chumbo, governado por uma Junta Militar. Recém chegado de um país comunista, o jovem estudante foi ferido à bala, preso e cassado politicamente pela ditadura. “Eu não tinha medo que me pegassem, sempre respondi a todos os questionamentos, não tinha nada que me condenava”, recorda.

Passados os percalços, Pavese mudou-se para São Paulo, onde trabalhou numa produtora cinematográfica. Dois anos depois voltou a Salvador onde se formou em Ciências Sociais. Fotógrafo desde 1969 transformou o hobby em profissão. “Fui registrado como antropólogo visual da Abril Cultural, mas além de fotografar também colaborava com alguns textos. Nessa época conheci praticamente todo o Brasil”, conta.

Mais tarde, já formado, Pavese ingressou na Chesf onde atuou na remoção da população atingida pela construção da Usina Hidrelétrica Sobradinho, no rio São Francisco. A partir daí trabalhou em outras empresas do setor elétrico, incluindo a Eletrosul e a Tractebel. Aposentado há quase três anos, Pavese lembra que assim que encerrou a carreira profissional tratou de descansar. “Fiquei um tempo sem fazer nada, mas me preocupei com o sedentarismo, afinal, é importante ter uma ocupação”. Com a evolução da fotografia, deixou para trás o peso dos equipamentos analógicos e prosseguiu com a arte de registrar digitalmente o tempo.

Júlio Pavese voltou recentemente de uma viagem de 22 dias pela Europa. Contratado por uma agência de imagens fotografou em Londres, no Reino Unido e em Palermo, Nápoles e Costa Amalfitana, na Itália. Trouxe na bagagem mais de duas mil fotos. Depois de uma breve passagem por Florianópolis (SC), onde reside, foi visitar a Bahia, sua terra natal. Sua companheira Inês, mãe das suas filhas Carolina e Helena, sempre o acompanha nessas aventuras.

Questionado sobre os seus destinos preferidos, Pavese garante que o México é maravilhoso, assim como Cuba. “Quando você chega a Cuba tem a sensação que está na Bahia, só que o idioma é o espanhol. A Itália também é muito bonita, mas atualmente o país está desmoralizado, isso interfere no cotidiano da população”.



Fotos: Arquivo Pessoal

A importância da Previdência Complementar

// A adesão ao plano de Previdência Complementar foi fundamental pra que eu não dependa somente do INSS hoje. Quem tem essa oportunidade deve aproveitar, principalmente pela contribuição que a empresa faz. //

* Enquanto você lê esta matéria, Júlio Alberto Pavese deve estar programando a próxima viagem. Quem quiser entrar em contato com ele pode mandar um e-mail para tuchapavese@gmail.com.

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