

## Patrocinadoras recebem palestras da PREVIG



Anualmente a PREVIG realiza palestras nas Patrocinadoras para informar aos seus Participante sobre as principais atividades da Entidade.

As apresentações valorizam a transparência e o relacionamento entre a PREVIG e os Participantes.

*Pg 3*

Novos valores de URP para o Plano CD

*Pg 2*

Renda Fixa apresentou ótimos resultados em 2011

*Pg 4*

Suco: a mistura que faz bem

*Pg 7*

O prazer de viver



*Pg 8*

## O ano começa agora!

Começa mais um ano de trabalho, planejamento e busca de realizações profissionais e pessoais para todos. É tempo de colocar em prática os planos feitos para 2012. A PREVIG está com você nesta caminhada, trabalhando para construir um futuro mais tranquilo. Portanto, nada de deixar para amanhã o que pode ser, pelo menos, iniciado hoje: um projeto de estudo, casa própria, carro novo ou viagem com a família. Também é importante lembrar o que aconteceu no ano anterior para evitar cometer os mesmos erros. Nesta edição do Informativo PREVIG você fica por dentro do balanço dos investimentos de 2011, que também serão apresentados em palestras a partir de março. Confira o cronograma e programe-se para participar. Nas próximas páginas, você também conhecerá o Participante que usa o teatro para transmitir uma mensagem de reflexão. Na seção "Por onde anda" a história do assistido que aproveita o tempo livre para pescar e produzir artigos em madeira. Uma ótima leitura!

## Planeje a declaração do Imposto de Renda

Em março começa o período para a declaração do Imposto de Renda. Para não precisar correr contra o tempo na busca por todos os documentos é recomendável que todos os comprovantes e papéis necessários já sejam reunidos. A PREVIG enviará os Informes de Rendimento aos assistidos e pensionistas. Os Participantes que estão na ativa receberão o histórico de contribuições junto ao Informe emitido pela Patrocinadora.

**Saiba +:** A partir desta edição do Informativo PREVIG vamos detalhar os termos técnicos que aparecem nas matérias. As palavras em destaque no texto serão explicadas logo abaixo. Esta ação está contemplada no Programa de Educação Financeira e Previdenciária da PREVIG.

## Novos valores de URP para o Plano CD

Os valores da **Unidade de Referência PREVIG – URP** foram atualizados em janeiro, de acordo com o Artigo 144 do Regulamento do Plano de Benefícios da modalidade Contribuição Definida. A URP é reajustada anualmente com base no índice de reajuste salarial coletivo, concedido pela Patrocinadora aos seus colaboradores no ano anterior.

De acordo com Luciane Ilma Sabino, da Gerência de Seguridade da PREVIG, a URP é utilizada para apuração do valor de contribuição básica ao Plano. "Cada Patrocinadora tem seu valor de URP. Por exemplo, para um Participante que possui um salário inferior ou igual ao valor da URP, a sua contribuição básica será igual a 2% do **SRC - Salário Real de Contribuição** ou 2% da URP. Já para Participantes com salário superior a URP, o valor da contribuição será o resultado da aplicação de 2% sobre a URP mais 3%, 5% ou 7% sobre o excedente", explica Luciane. Confira na tabela abaixo as simulações:

	Exemplo 1	Exemplo 2
SRC - Salário real de contribuição	R\$ 5.000,00	R\$ 2.500,00
Unidade de Referência PREVIG *	R\$ 3.212,15	R\$ 3.212,15
Contribuição básica	7%	7%

	Exemplo 1			Exemplo 2
	1 URP	Acima 1 URP	Total	1 URP
Salário de Contribuição**	3.312,15	1.687,85	5.000,00	2.500,00
Percentual de Contribuição básica	2%	7%		2%
Contribuição de Participante	66,24	118,15	184,39	50,00
Contribuição de Patrocinadora	66,24	118,15	184,39	50,00
Contribuição total			368,78	100,00

SRC (R\$ 5.000,00) - 1 URP (R\$ 3.312,15) = R\$ 1.687,85

\* Valor da LEME Engenharia para 2012

\*\* Quando o SRC ultrapassar o valor da Unidade de Referência PREVIG, o percentual escolhido pelo Participante será calculado sobre o valor excedente, se o SRC for menor, o desconto será de 2%

Valores da URP para 2012:

Patrocinadora	Valor URP
Tractebel Energia	R\$ 3.353,87
Elosaúde	R\$ 3.271,25
Energia Sustentável do Brasil	R\$ 3.002,06
GDF Suez Brasil	R\$ 4.061,37
GDF Suez Latin América	R\$ 4.046,53
LEME Engenharia	R\$ 3.312,15
PREVIG	R\$ 3.269,82

### Saiba +:

**Salário Real de Contribuição (SRC)** - Significa a composição de valores que servirá de base para apuração das contribuições devidas ao Plano. Exemplo: Para o Participante que mantiver vinculação empregatícia com a Patrocinadora, corresponderá ao somatório do salário básico mensal, incluindo as horas extras, adicional de periculosidade ou insalubridade, gratificação de função, gratificação de férias e anuênio (art. 26 do Regulamento do Plano CD).

**URP - Unidade de Referência PREVIG** - Este valor é reajustado em janeiro de cada ano, com base no índice de reajustamento salarial coletivo concedido pela Patrocinadora a seus empregados no exercício imediatamente anterior.

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 - Dariane Carvalho Campos, Mariana Alcântara e Simone Ferreira Rabuske - Fone: (48) 3224 0416 - www.frentecom.com.br - frentecom@frentecom.com.br | Jornalista Responsável: Simone Ferreira Rabuske (SC-00908JP) | Impressão: Gráfica Rocha | Tiragem: 2.580 exemplares

# Começam as palestras da PREVIG

Todos os anos as Patrocinadoras recebem a equipe da PREVIG, que realiza a apresentação dos resultados obtidos no ano anterior. Na palestra, os Participantes podem conferir todas as informações sobre a Entidade, como por exemplo, o acompanhamento da rentabilidade por plano. As apresentações têm o objetivo de valorizar a transparência e o relacionamento entre a PREVIG e os Participantes.

A presença dos Participantes é fundamental, já que além de assistir a palestra, nesse momento é possível tirar dúvidas e fazer sugestões diretamente à PREVIG. O assistido Sérgio Alves da Silva, que sempre participou dos encontros, ressalta a importância de comparecer. “Embora a informação por site e telefone seja sempre acessível, existem algumas dúvidas que sentimos a necessidade de conversar pessoalmente, por isso o contato com a equipe após a palestra é tão importante. Os encontros são muito produtivos e conseguimos conhecer melhor nosso plano. Também fica claro em quais seções do site podemos encontrar mais informações sobre os planos sempre

que tivermos algum questionamento”, comenta Sérgio.

O coordenador do Núcleo Administrativo Jorge Lacerda, do Complexo Termoelétrico Jorge Lacerda de Capivari de Baixo/SC, Paulo César da Rosa, que é Participante da PREVIG desde a fundação da Entidade, conta que sempre esteve presente nas palestras realizadas. “A equipe PREVIG oferece a oportunidade de acompanhar os movimentos financeiros realizados no ano anterior. Logo, é de extrema importância que os Participantes compareçam para tirar todas as suas dúvidas”, explica Paulo César.

As palestras começam no dia 28 de fevereiro e seguem até o dia 29 de março, passando pelas Patrocinadoras. Portanto, aproveite a chance de conhecer melhor seu plano, como os recursos são gerenciados e como funcionam os perfis de investimentos. Além disso, é a ocasião de conversar pessoalmente com a equipe PREVIG e esclarecer todas as questionamentos.

Confira abaixo o cronograma com as datas e locais de cada palestra e reserve esse dia para você saber mais sobre o seu plano e sobre a PREVIG:

## Cronograma de palestras da PREVIG

DIA	HORÁRIO	LOCAL	CIDADE	PATROCINADORA
28/fev - ter	14h	PREVIG	Florianópolis - SC	PREVIG e ELOSAÚDE
01/mar - qui	13h30	NAJL	Capivari de Baixo - SC	Tractebel Energia
02/mar - sex	8h30	NAJL	Capivari de Baixo - SC	Tractebel Energia
05/mar - seg	8h30	UHSA	Paraná - TO	Tractebel Energia
05/mar - seg	13h30	UHCB	Minaçu - GO	Tractebel Energia
06/mar - ter	14h	UHET e LEME	Estreito - MA	Tractebel Energia e LEME Engenharia
07/mar - qua	13h30	LEME	Brasília - DF	LEME Engenharia
08/mar - qui	8h30	UTWA	Campo Grande - MS	Tractebel Energia
12/mar - seg	8h30	ESBR	Porto Velho - RO	ESBR
12/mar - seg	13h30	LEME	Porto Velho - RO	LEME Engenharia
13/mar - ter	8h30	ESBR e LEME	Jirau - RO	ESBR e LEME Engenharia
13/mar - ter	13h30	ESBR e LEME	Jirau - RO	ESBR e LEME Engenharia
15/mar - qui	8h30	LEME	Belo Horizonte - MG	LEME Engenharia
16/mar - sex	9h	Tractebel (Sede)	Florianópolis - SC	Tractebel Energia e IPR - GDF Suez Energy Latin Am.
16/mar - sex	14h	LEME	Florianópolis - SC	LEME Engenharia
19/mar - seg	10h	ESBR	Rio de Janeiro - RJ	ESBR e IPR - GDF Suez Energy Brasil
19/mar - seg	13h30	LEME	Rio de Janeiro - RJ	LEME Engenharia
21/mar - qua	9h	UTAL	Alegrete - RS	Tractebel Energia
22/mar - qui	8h30	UTCH	Charqueadas - RS	Tractebel Energia
23/mar - sex	13h30	UCLA	Lages - SC	Tractebel Energia
26/mar - seg	8h30	UHIT	Itá - SC	Tractebel Energia
26/mar - seg	14h	UHPF	Entre Rios - RS	Tractebel Energia
27/mar - ter	8h30	UHMA	Piratuba - SC	Tractebel Energia
28/mar - qua	8h	UHSS	Saudades do Iguaçu - PR	Tractebel Energia
28/mar - qua	14h	UHSO	Quedas do Iguaçu - PR	Tractebel Energia
29/mar - qui	14h	ELOSAÚDE	Florianópolis - SC	ELOSAÚDE

## Políticas de Investimentos

O Conselho Deliberativo da PREVIG aprovou no dia 14 de dezembro de 2011 as Políticas de Investimentos do Plano CD e do Plano BD para o quinquênio 2012/2016. Confira a publicação na íntegra acessando o site da PREVI em Publicações/ Investimentos/ Política de Investimentos/ Plano CD ou Plano BD. Caso tenha alguma dúvida sobre o assunto, entre em contato pelo telefone 0800 645 0555.



# Renda Fixa apresentou ótimos resultados em 2011

O ano passado foi marcado por incertezas na economia brasileira, com início de um novo governo e mudança no comando do Banco Central do Brasil. De acordo com o Gerente de Investimentos da PREVIG, Ezequias Candido de Paula, essas mudanças trouxeram muitos questionamentos no início de 2011: "Quais seriam as prioridades do novo governo? A elevação da taxa de juros continuaria sendo o principal instrumento para conter a inflação? Até que ponto as crises internacionais poderiam impactar a economia brasileira? Ao terminar o ano ficou claro que as medidas adotadas foram a redução da taxa de juros, como forma de incentivar o crescimento econômico e a utilização das medidas de cautela para conter a inflação", explica Ezequias.

A PREVIG optou por um tipo de investimento para renda fixa que foi altamente beneficiado por este cenário: "A estratégia adotada pela PREVIG ao longo do ano foi aumentar os investimentos em títulos pré-fixados e indexados à inflação. Estes investimentos foram altamente beneficiados com os eventos de queda na taxa de juros e aumento na inflação. Como resultado, a carteira teve rentabilidade de 15,03% no ano, o que representa 130% do CDI que ficou em 11,39%", conta o Gerente de Investimentos.

Já no cenário internacional, 2011 foi um ano marcado pela crise na Europa, que trouxe reflexo negativo ao mercado acionário brasileiro. "O investimento na carteira de renda variável foi impactado negativamente pelas incertezas do mercado internacional. A estratégia foi manter empresas ligadas ao consumo interno. Desta forma, foi possível

proteger a carteira de grandes perdas e terminar o ano com desempenho de -12,39% que significa um ganho de 5,72% em relação ao Ibovespa de -18,11 no ano", comenta Ezequias.

Mesmo com o mercado de renda variável negativo a carteira consolidada da PREVIG teve no ano de 2011 a rentabilidade de 12,50%, superior a meta atuarial de 12,44%, totalizando 675,5 milhões de reais na carteira de investimentos, considerando o saldo de 23,5 milhões de reais a receber da Patrocinadora Tractebel Energia, referente à operações contratadas.

A tabela abaixo demonstra de forma comparativa o desempenho dos Investimentos da PREVIG em 2011 em relação ao mercado de previdência fechada.

PLANO BD*		
Segmento	Mediana do Mercado	PREVIG
Renda Fixa	13,42%	14,10%
Renda Variável	-12,52%	-8,01%

PLANO CD*		
Segmento	Mediana do Mercado	PREVIG
Renda Fixa	12,93%	15,03%
Renda Variável	-13,81%	-12,39%

\*A consultoria de risco RiskOffice elabora um relatório mensal que reúne resultados de 136 planos de benefícios

## Saiba +:

**CDI** - Certificado de Depósito Interbancário. Taxa de referência no mercado de juros, originada da média negociada entre instituições financeiras. Por isso, o CDI também é referencial para avaliar a rentabilidade das aplicações em fundos de investimento do segmento de Renda Fixa.

**IBOVESPA** - Índice que acompanha a evolução média das cotações das ações negociadas na Bolsa de Valores de São Paulo.

**Renda fixa** - São títulos que pagam, em períodos definidos, uma certa remuneração, podendo ser: (i) pré-fixados, aqueles em que a taxa de juros é fixada no momento da aplicação; ou (ii) pós-fixados, aqueles em o investidor somente saberá o quanto irá receber no final da aplicação,

quando do resgate, uma vez que o rendimento é determinado pela variação de um certo índice mais a taxa de juros determinada no início.

**Títulos pré-fixados** - Nesta modalidade o valor final do investimento já é conhecido desde o momento da aplicação.

**Títulos indexados à inflação** - Nesta modalidade, existe uma parte do investimento pré-fixada e uma parte pós-fixada, corrigida pela inflação. Assim, o valor final do investimento livre da inflação já é conhecido no momento da aplicação, mas o valor do investimento é protegido mensalmente da inflação.

**Meta atuarial** - É a rentabilidade mínima necessária dos investimentos de um plano de previdência, para garantir o cumprimento dos seus compromissos futuros. Meta atuarial do Plano BD - INPC + 6% a.a.

## Alteração do Perfil de Investimentos

Até o dia 31 de março os Participantes podem alterar o perfil de investimentos de seu Plano CD que irá vigorar nos 12 meses seguintes, a partir de abril 2012. O gerente de investimentos da PREVIG destaca que o momento é importante para que os Participantes ajustem o risco de sua carteira de investimentos, levando em consideração, principalmente, sua idade e a proximidade ou não de uma aposentadoria. São quatro perfis de investimentos, Renda Fixa, Mix I, Mix II e Mix III que vão, gradativamente, do conservador ao arriscado. "Quanto mais jovem maior o risco que pode ser assumido. Quanto mais próximo da aposentadoria, menor o risco a ser assumido. Esta é uma regra básica e lógica. Assumir mais riscos na fase do

recebimento da renda mensal de aposentadoria pode ocasionar perdas que dificilmente poderão ser recuperadas. Por sua vez, mudar o perfil de investimentos com objetivo especulativo representa um aumento de risco que não é compatível com os princípios que norteiam a acumulação de recursos com fins previdenciários", define Ezequias.

Para solicitar a alteração de perfil o Participante deve preencher o formulário disponível no site da PREVIG, clicando em "Planos de Benefícios", "Plano CD" e "Formulários". Após inserir login e senha, selecionar o formulário de número quatro "Termo de Opção Perfil de Investimentos". Caso o Participante não opte por uma das modalidades, permanece em vigor o perfil atual.

## Aposentadorias reajustadas

Os benefícios dos Planos BD e CD (parte relativa ao BSPS) foram reajustados no mês de janeiro/2012 com base na variação acumulada do INPC - Índice Nacional de Preços ao Consumidor - INPC publicado pelo IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. O reajuste integral de 6,08%, correspondente à variação acumulada do INPC em 2011, foi aplicado aos benefícios concedidos até o mês de janeiro/2011. Aposentadorias concedidas a partir de janeiro tiveram reajustes proporcionais de acordo com a tabela abaixo:

Início do Benefício	Reajuste
até janeiro de 2011	6,08%
em fevereiro de 2011	5,09%
em março de 2011	4,53%
em abril de 2011	3,84%
em maio de 2011	3,10%
em junho de 2011	2,52%
em julho de 2011	2,29%
em agosto de 2011	2,29%
em setembro de 2011	1,86%
em outubro de 2011	1,41%
em novembro de 2011	1,08%
em dezembro de 2011	0,51%

## Definida taxa de custeio administrativo para 2012

A taxa para custeio das despesas administrativas do [Plano CD](#) para o exercício de 2012 foi fixada em 0,4696%. A contribuição é igual para os Participantes e Patrocinadoras. O percentual é fixado anualmente pelo Conselho Deliberativo da PREVIG, com base na proposta orçamentária para o exercício seguinte. A base de cálculo da taxa para as despesas administrativas, que define quanto cada Participante deverá pagar, é o valor total do [Saldo de Conta](#) do último dia útil de novembro do ano anterior ao início do pagamento.

A contribuição é dividida em 12 parcelas fixas cobradas a partir de janeiro. O pagamento do custeio administrativo é realizado em folha de pagamento ou dedução direta do Saldo de Conta do Participante. Mais informações sobre o custeio das despesas administrativas podem ser acessadas no site da PREVIG clicando na seção Planos de Benefícios, em seguida Plano CD e por último Regulamento.

Os Participantes na condição de [autopatrocinador, BPD e assistidos](#) que se aposentaram nestas condições são responsáveis pelo pagamento total da taxa de custeio: 0,9392%. Além da dedução direta do Saldo de Conta, estes Participantes e assistidos podem optar em pagar através de boleto bancário, desde que o valor não seja inferior a 5% da URP de sua Patrocinadora.

### Saiba +:

**Plano CD** - Nesta modalidade o percentual de contribuição é fixo para os Participantes e para a Patrocinadora. Neste tipo de Plano o benefício não tem o seu valor pré-determinado, sendo função da reserva que venha a ser acumulada.

**BSPS** - Benefício Suplementar Proporcional Saldado é uma renda vitalícia reversível em pensão. Tem o valor definido em função da proporção de tempo de serviço no momento de seu cálculo, oferecido aos Participantes do Plano BD por ocasião da migração para o Plano CD, nas condições ali definidas.

**Plano BD** - Neste Plano o valor dos benefícios define o valor da contribuição. O benefício futuro é previamente conhecido,

segundo regras estabelecidas no Regulamento.

**Saldo de Conta** - É o valor total acumulado através das contribuições efetuadas pelo Participante e as efetuadas pela Patrocinadora, acrescidas do retorno dos investimentos.

**Autopatrocinador** - É a condição do Participante, em optar pela permanência no Plano, ao término do o vínculo empregatício com a Patrocinadora, continuando a realizar as contribuições mensais.

**BPD** - É a condição do Participante, em optar pela permanência no Plano, ao término do o vínculo empregatício com a Patrocinadora, cessando as contribuições mensais.

**Assistidos** - É o Participante - ou seu beneficiário - em gozo de qualquer benefício de aposentadoria do Plano.

#### Novos aposentados - Dezembro/2011 e Janeiro/2012

ISAAC PAULO TEIXEIRA
MANOEL EDUARDO BOUZAN DE ALMEIDA
VENILTON LUIZ BAGATINI

#### Rentabilidade dos Investimentos - Fev/2012

Perfil/Plano	Mês	Acum. Ano
RENDA FIXA	1,28%	2,69%
MIX I	1,55%	3,36%
MIX II	1,94%	4,47%
MIX III	2,34%	5,60%
BD	1,29%	2,74%
BSPS	1,24%	2,69%

#### Patrimônio por Planos de Benefícios\* - Fev/2012

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	244.450.465
PLANO CD (CD PURO)	404.621.372
PLANO CD (BSPS)	50.408.500
PGA	1.682.612
<b>TOTAL</b>	<b>701.162.949</b>

\* R\$ mil

#### Quantidade de Participantes por Patrocinadora - Janeiro/2012

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	1.012	20	20	21	11	459	85	1.643
Assistidos	422	110	7	-	-	-	-	-	539
Autopatrocinadores	-	19	1	-	1	-	22	3	46
BPD (*)	12	9	-	2	-	-	1	-	24
<b>Total</b>	<b>449</b>	<b>1.150</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>482</b>	<b>88</b>	<b>2.252</b>

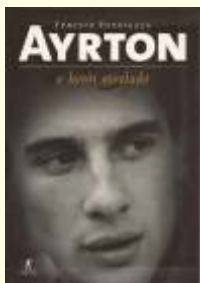
(\*) É a condição do Participante, em optar pela permanência no Plano, ao término do o vínculo empregatício com a Patrocinadora, cessando as contribuições mensais, exceto às relativas ao custeio administrativo, de acordo com Regulamento e a legislação vigente.

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](mailto:previg@previg.org.br)

## dicas

LIVRO

### O Herói Revelado



Esta é considerada a mais completa e reveladora biografia de Ayrton Senna. Emocionante e surpreendente, o livro do jornalista Ernesto Rodrigues oferece ao leitor um retrato único e definitivo do piloto, na maior e mais detalhada pesquisa já feita sobre a vida deste

brasileiro decididamente especial. Autor: Ernesto Rodrigues. Editora Objetiva, 369 páginas. Preço médio R\$ 73,90 (Dica enviada pela Participante Camila Ramos Alcântara, da LEME Engenharia – Florianópolis/SC)



### Aposentados recebem homenagem

No dia 24 de janeiro comemorou-se o Dia Nacional do Aposentado e, para celebrar a data, a PREVIG homenageou três assistidos - aposentados e pensionistas - com uma cesta de café da manhã: Sérgio Souza, Isaac Ferreira e Venilton Bagatini.

A escolha foi feita por sorteio de dois nomes – através da aproximação dos números das matrículas com os milhares sorteados pela Loteria Federal. O terceiro aposentado foi homenageado por ser o mais recente a ingressar para o time dos assistidos, poucos dias antes da data comemorativa.

Isaac agradeceu à PREVIG pela homenagem aos aposentados. “Mesmo após sair da empresa ainda somos lembrados com carinho e ternura. Estou curtindo muito bem o meu tempo livre”, disse. Já Sérgio Souza afirmou ter gostado da cesta de café da manhã e sugeriu que a surpresa seja feita sempre, pois faz bem ao ego do aposentado.

## mural



### Paixão pelo teatro



Foto: Arquivo pessoal

O analista de meio ambiente da Tractebel Energia – Regional Rio Uruguai, Sérgio Luiz de Souza reside em Erechim desde 2001 e frequenta a Primeira Igreja Batista de Erechim/RS (PIBE), onde começou a participar do grupo de teatro “InspirAção” e a escrever roteiros para peças.

Tudo começou há cerca de 15 anos, quando Sérgio assistiu ao relato de Arlindo Barreto, o palhaço Bozo, sobre sua trágica trajetória de vida. “A recuperação deste artista aconteceu após ele adotar princípios cristãos na sua vida e isso me impressionou porque utilizou a expressão teatral para repassar às pessoas sua mensagem de fé e superação”, explica.

Hoje, aos 42 anos, o analista de meio ambiente participa e ajuda a produzir as peças do grupo InspirAção. “Procuramos levar muito mais do que entretenimento à plateia, também queremos passar uma mensagem que leve à reflexão. Já participei de várias esquetes teatrais e algumas peças, mas a principal foi “O Grande Criador de Sonhos”. Em 2009 nós apresentamos a peça para cerca de 1.500 pessoas em Erechim e algumas cidades próximas. Já estamos ensaiando um novo roteiro para apresentação prevista para março ou abril deste ano”, comenta Sérgio.

Casado com Valdenísia há 13 anos e pai de Dhara, que tem sete anos, Sérgio preenche seu tempo livre com família e amigos e ainda se dedica a um grupo de ajuda. “Minha esposa e eu participamos de um grupo de auxílio a casais com dificuldades no relacionamento e já tivemos grandes experiências na área. Além disto, temos um grupo de amigos com os quais nos reunimos nos finais de semanas para compartilharmos as experiências, desejos e até mesmo as decepções da semana”, conta.

Participante da PREVIG desde a criação da Entidade, Sérgio diz que a previdência complementar é importante para trazer tranquilidade à família. Quando não está em suas atividades nas usinas, o analista de meio ambiente ainda usa o tempo livre para se dedicar à natação, fotografia, leituras, desenho de cartoons e tocar seu trompete.

# A mistura que faz bem

*Especialistas afirmam que o remédio ideal para quem busca prevenir doenças está na combinação de diferentes frutas, verduras e legumes*

**B**eber líquidos no verão é essencial para repor os nutrientes que perdemos durante o dia. No calor, transpiramos muito e nada mais saudável e refrescante do que tomar uma bebida gelada. A hidratação à base de sucos frescos de frutas e hortaliças oferece ao corpo grande parte das vitaminas, sais minerais, aminoácidos e enzimas. Além disso, os líquidos sempre são bem-vindos ao organismo.

A água é a bebida mais indicada, mas existem outras formas para se hidratar e repor os nutrientes como a água de coco, chás e os sucos de frutas naturais. Para manter a saúde do corpo você não precisa iniciar mudanças radicais na alimentação. O primeiro passo para ativar um fluxo diário de limpeza e desintoxicação de todas as impurezas do organismo é fazer uso de sucos frescos no cardápio matinal. Eles apresentam baixas calorias, previnem doenças e evitam os problemas intestinais.

Na hora de escolher, sempre dê preferência para o suco natural, feito da própria fruta. Em seguida a polpa, que nada mais é do que a própria polpa da fruta embalada e congelada. Os sucos concentrados também podem ser consumidos de vez em quando, principalmente naqueles dias de correria.

Os alimentos puros suavizam a pele, tornam os cabelos brilhantes, a respiração livre e todo sistema orgânico fica regulado. Com a grande variedade de frutas, verduras e legumes que temos no Brasil, ir a feira é um verdadeiro show de cores, aromas e sabores. A quantidade de alimentos crus livra o corpo de toxinas, dando-lhe sensação refrescante e

tornando-o energizado e relaxado ao mesmo tempo.

Hoje em dia, a comunidade médica aconselha o consumo de mais hortaliças como alface, acelga e agrião, que contêm betacaroteno, para evitar o câncer. Pesquisas demonstraram que ele desempenha um papel importante, pois funciona como um antioxidante, neutralizando moléculas nocivas conhecidas como radicais livres. A clorofila é outro elemento que se demonstrou muito valioso para os seres humanos pois combate o crescimento de tumores. Ela é responsável por conferir a cor verde às plantas e pode ser encontrada, por exemplo, na couve e hortelã.

## Os benefícios do suco

- Melhora o desempenho físico e cardiovascular.
- Diminui a pressão arterial.
- Contribui para um sono com mais qualidade e menos estresse.
- Controla a temperatura corporal.
- Transporta as fibras que ajudam no trabalho do intestino.
- Auxilia no funcionamento dos rins e favorece a digestão.
- Deixa a pele mais bonita e viçosa, pois os líquidos ajudam a varrer as toxinas que se acumulam no organismo.

Fonte: Site Beleza e Saúde

## RECEITAS DE SUCOS INFALÍVEIS

**IMUNIDADE** - 2 maçãs + 1 laranja descascada deixando a parte branca + ramos de manjeriço + 1 limão (polpa e casca).

**CALMANTE** - 1 cenoura + 1 maçã + ½ molho de alface (talo incluso) + 1 limão (polpa e casca).

**DESINTOXICAMENTE** - 1 cenoura + 1 pepino (com casca) + ½ beterraba crua + 1 xícara de hortelã + 1 limão (polpa e casca).

**DIGESTIVO** - 1 xícara de abacaxi em cubos + 1 cenoura + 1 xícara de hortelã + 1 limão (polpa e casca).

**ENERGÉTICO** - 1 xícara de uva Itália sem as sementes + 3 kiwis + 1 laranja pêra descascada deixando a parte branca.

**MOUSSE LAXANTE** - 1 fatia de mamão formosa (o papaia é mais calórico) + suco de 1 laranja + suco de 1 limão + 5 ameixas secas sem caroço (ou 2 colheres de sopa de uva passa sem caroço). Bater tudo no liquidificador e tomar sem coar.

**ENGANA FOME** - 1 tomate + ½ pepino com casca + 1 talo de salsa + suco de 1 limão. Bater tudo no liquidificador, temperar com molho shoyo ou uma pitada de sal e tomar no intervalo da manhã ou da tarde.

**ESPECIAL ENERGÉTICO** - Previne gripes e resfriados e potencializa a cura de problemas infecciosos. Ajuda a combater náuseas e deixa a pele suave - 4 cenouras + 1 maçã descascada + 1 limão inteiro (polpa e casca) + 2 laranjas + 1 pedaço de gengibre. Passar tudo na centrífuga e tomar imediatamente.



Fonte: Livro Alimentação Desintoxicante

# ● O prazer de viver

por onde anda

*Cansado da correria do dia a dia, Ricardo está aproveitando a aposentadoria para investir na qualidade de vida e na produtividade pessoal.*

**N**atural de Caxias do Sul, Ricardo Rocha Noro, 57 anos, divide o seu tempo livre entre Porto Alegre (RS) e Garopaba (SC). Aposentado desde 2010, o gaúcho trabalhou 23 anos na Eletrosul (atual Tractebel), na Usina Termoelétrica de Charqueadas (UTCH), no Rio Grande do Sul. Além disso, foi responsável pela manutenção da Usina de Alegrete (RS) por dois anos e coordenou o projeto de construção do dessulfurizador da UTCH. “Esse momento foi muito importante na minha carreira, pois tive visibilidade e reconhecimento do trabalho realizado. Participei desde a elaboração das especificações técnicas do projeto, até a conclusão da montagem”, comenta.

Casado com Margarete Noro e pai de dois filhos, Ricardo conseguiu planejar sua aposentadoria. “Eu já estava preparado, mas mesmo assim participei de dois cursos oferecidos pela empresa. Queria sair do produtivo profissional para o produtivo pessoal e no momento é o que estou fazendo”, afirma. Quando questionado sobre o futuro a resposta é direta: “Nos próximos anos

me vejo seguindo a mesma rotina, só que viajando mais”. Com o fim da vida laboral, ele resolveu investir no bem estar da família. “Minha esposa e eu nunca estabelecemos uma programação rígida ao planejar uma saída. Normalmente sabemos o que queremos conhecer, então colocamos uma barraca na caminhonete e seguimos viagem”, diz. Para o mês de agosto o casal já tem um passeio planejado para o nordeste brasileiro.

Além de viajar, o aposentado também gosta de pescar e fazer peças de madeira. No porão da sua casa em Garopaba ele montou um pequeno espaço para a produção de suportes para bananas e secador para peixes. “Não gosto de pescar sozinho, vou com um amigo e pegamos alguns peixes só para comer no dia seguinte. Para preencher meu tempo faço atividades para o meu lazer e não pensando em retorno financeiro”, comenta. Para completar o seu quadro de atividades, Ricardo ainda pratica caminhada e aulas de alongamento duas vezes por semana.



Pescaria em Garopaba



Punta Del Este



Formatura do filho



A previdência complementar representa uma estabilidade e dá suporte fundamental para o aposentado. Se não fosse a complementação, não conseguiríamos estruturar a vida como gostamos.



\* Para quem quiser entrar em contato com Ricardo Rocha Noro o e-mail é: [rrnoro@gmail.com](mailto:rrnoro@gmail.com)

Quer participar desta seção? Envie um e-mail para [previg@previg.org.br](mailto:previg@previg.org.br)