



a escolha **Certa**

Programa Integrado de Educação Financeira e Previdenciária

PREVIG e demais entidades que compõem a ASCPrev – Associação Catarinense das Entidades de Previdência Complementar – lançam programa de educação financeira e previdenciária

Pg 5

Resultados dos investimentos no primeiro semestre

Pg 2

Patrocinadoras recebem palestras de apresentação dos resultados

Pg 3

Entrevista com o diretor-superintendente da PREVIG

Pg 4



Investindo na qualidade de vida

Pg 8

O seu futuro começa agora

Os assuntos relacionados à educação financeira e previdenciária precisam chegar aos familiares dos Participantes e à comunidade como um todo, incentivando cada vez mais o uso consciente do dinheiro e a preparação para a aposentadoria. Afinal, o período é de crescimento econômico e, conseqüentemente, o poder de consumo maior. A redução das taxas de juros e de alguns impostos são fatores que comprovam o incentivo às compras, portanto, cada vez mais necessária à educação financeira. Este é um dos principais fatores que levaram as 13 entidades da ASCPrev – Associação Catarinense das Entidades de Previdência Complementar – a criar o programa “A Escolha Certa”, que apresentamos nesta edição através de matéria e entrevista exclusiva com o Diretor-Superintendente da PREVIG, Celso Ribeiro de Souza. Na edição 39 do Informativo PREVIG também destacamos os investimentos no primeiro semestre, que obteve bons resultados apesar da instabilidade no mercado, as vantagens de investir a restituição do Imposto de Renda na previdência complementar e o panorama das Palestras realizadas em todas as Patrocinadoras. Você ainda confere a história de Antônio, que considera a aposentaria uma das melhores etapas da vida, no “Por onde anda”. Além de nossas dicas de livro, filme e site. Uma ótima leitura!



Invista a restituição do IR no seu futuro

A Receita Federal já liberou os primeiros lotes da restituição do Imposto de Renda da Pessoa Física. O dinheiro é depositado no banco indicado na declaração e o primeiro lote beneficiou principalmente os idosos acima de 65 anos. Os próximos lotes devem ser depositados nas seguintes datas: 15 de agosto, 17 de setembro, 15 de outubro, 16 de novembro e 17 de dezembro.

Com o valor restituído em mãos fica a dúvida da melhor forma de investimento. Se existem dívidas de qualquer tipo o melhor a fazer é pagá-las em primeiro lugar. Contas liquidadas, investir no futuro pode ser uma ótima maneira de usar o dinheiro da restituição. Realizando a contribuição adicional ao seu Plano de Benefícios da PREVIG o ganho é duplo. Além de ampliar o Saldo de Conta Total, o dinheiro investido em previdência complementar pode ser deduzido da base de cálculo do Imposto de Renda, reduzindo o valor do imposto devido, para quem realiza o modelo completo de declaração.

Investimentos no primeiro semestre

O primeiro semestre de 2012 foi marcado pelos cortes na taxa básica de juros e o pessimismo no mercado da bolsa de valores, por causa da crise europeia e a lenta recuperação da economia dos EUA. De acordo com o Gerente de Investimentos da PREVIG, Ezequias Cândido de Paula, ficou clara a intenção do governo e Banco Central em priorizar o crescimento econômico. “Os juros reais e desemprego atingiram patamares historicamente baixos no Brasil. Já a evolução do mercado acionário continua dependente do cenário mundial, que atravessa longo período de incerteza e insegurança”, explica Ezequias.

Na PREVIG, os investimentos na carteira de renda fixa até junho atingiram rentabilidade 7,42%, contra um CDI de 4,60% no mesmo período. “A correta leitura do cenário econômico nos levou a fechar algumas operações pré-fixadas, que garantiram boa rentabilidade, apropriando os benefícios da queda de juros”, conta o Gerente de Investimentos.

Nos investimentos em renda variável, a carteira da PREVIG gerou ganhos de 9,82% acima do principal indicador do mercado de ações brasileiro, IBOVSPA, no primeiro semestre de 2012. “Isto aconteceu graças aos diferentes critérios de seleção dos investimentos. Devido à instabilidade mundial, taxas de juros menores e enxurrada de liquidez no mercado financeiro, o desafio continua maior do que nunca. Independente disso, a PREVIG continuará imprimindo os melhores esforços na busca pela combinação entre rentabilidade, risco e liquidez”, ressalta Ezequias.

PREVIG Sociedade de Previdência Complementar

End.: R. Dom Jaime Câmara, 229, 1º andar – Centro – Florianópolis, SC | CEP: 88015-120 | Tel.: (48) 3221-5500 / 0800 645 0555

Fax.: (48) 3221-5505 | Site: www.previg.org.br | E-mail: previg@previg.org.br

Diretoria Executiva: Celso Ribeiro de Souza - **Diretor Superintendente;** Cláudio Diaz - **Diretor de Segurança;** José Nazareno Corrêa - **Diretor Administrativo e Financeiro** | **Conselho Deliberativo: Titulares** - João Eduardo Noal Berbigier, 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 | **Jornalista Responsável:** Simone Ferreira Rabuske (SC-00908JP) | **Impressão:** Gráfica Rocha | **Tiragem:** 2.750 exemplares

Palestras da PREVIG tiveram 34% de aumento na presença de Participantes este ano

No total, 370 pessoas assistiram as apresentações dos resultados de 2011, onde puderam tirar dúvidas e dar sugestões

A equipe da PREVIG visitou um total de 20 cidades por todo o Brasil entre 28 de fevereiro e 29 de março, levando os resultados obtidos pela Entidade em 2011. Os 370 Participantes que compareceram puderam tirar suas dúvidas e dar sugestões durante os encontros, que aconteceram em 23 localidades. Além disso, foi disponibilizado um formulário para que pudessem expressar a opinião sobre as apresentações e registrar as perguntas individuais – preenchido por 290 Participantes. Como resultado, um aumento de 15% na avaliação da apresentação como “muito bom”, em relação às palestras realizadas em 2011.

O foco principal dos encontros é o resultado dos investimentos no ano anterior. Mas, a equipe da PREVIG também apresentou um resumo dos fatos mais relevantes, como as decisões do Conselho Deliberativo, evolução do quadro de Participantes e despesas administrativas. Este ano, a quantidade de Participantes presentes superou em 34% em relação aos que compareceram aos encontros realizados em 2011.

Para o Gerente de Investimentos da PREVIG,

Ezequias Cândido de Paula, as palestras têm cada vez mais interatividade e interesse dos colaboradores das Patrocinadoras. “A cada novo ciclo de apresentações observamos uma maior preocupação dos Participantes quanto aos resultados dos seus recursos, havendo uma maior interação, sobretudo, pela assimilação constante dos conceitos previdenciários e familiaridade já adquirida com os representantes da PREVIG nas diversas apresentações que realizamos”, explica Ezequias.

Se você não compareceu às palestras por algum motivo não se preocupe, a equipe da PREVIG continua disponível para tirar todas as suas dúvidas e ouvir suas críticas e sugestões.

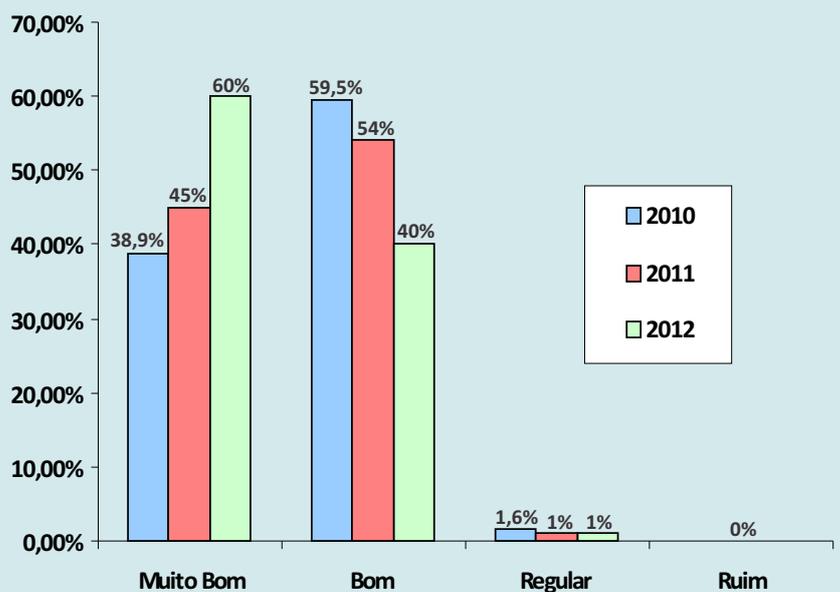
Sempre que desejar, entre em contato através de nossos canais de comunicação:

- ♦ **Site** - www.previg.org.br
- ♦ **E-mail** - previg@previg.org.br
- ♦ **Telefone** - (48) 3221-5535 / 5525
- ♦ **Facebook** - www.facebook.com/previg
- ♦ **Pessoalmente** - Rua Dom Jaime Câmara, 229, 1º andar, Centro - Florianópolis/SC.

O que os Participantes dizem

- ♦ *“Sugiro que estas palestras sejam filmadas e disponibilizadas no site da PREVIG, para que possamos tirar dúvidas ou até mesmo assistir em outro momento por falta de oportunidade”.*
- ♦ *“A estratégia de alternar os apresentadores é ótima para manter a atenção. Poderá ser melhor se conseguirem se aproximar de exemplos análogos com o dia a dia da região onde será ministrada a palestra. Isto facilitará o entendimento para os novatos”.*
- ♦ *“Adorei a apresentação, os slides foram o máximo!”*
- ♦ *“Para 2013, intensificar o foco nas dúvidas deste ano e a comunicação com os Participantes durante o ano”.*

Pesquisa de Satisfação



Aumento de 15% na avaliação da apresentação como “muito bom”.

Obs.: Nos anos de 2010 e 2011 a escala era “excelente” e em 2012 foi alterado para “muito bom”.

O Superintendente da PREVIG, Celso Ribeiro de Souza, fala sobre o Programa de Educação Financeira e Previdenciária. O projeto, resultado da união das 13 entidades que compõem a ASCPrev (Associação Catarinense das Entidades de Previdência Complementar), é pioneiro no país.

PREVIG – *Qual o objetivo de oferecer o Programa de Educação Financeira e Previdenciária aos Participantes?*

Celso – O Programa foi feito para que os Participantes consigam entender cada vez mais o que é a previdência complementar e qual a sua importância para garantir qualidade de vida no futuro. Afinal, não são todas as empresas que têm a possibilidade de oferecer a contrapartida para as contribuições realizadas a um fundo de previdência complementar. Pouquíssimos cidadãos têm acesso a este tipo de benefício e no futuro poderão contar somente com a previdência social.

PREVIG - *Quais as vantagens do desenvolvimento em parceria com as outras entidades de previdência complementar que compõem a ASCPrev?*

Celso – É um programa que se fosse realizado de forma individual por cada uma das entidades sairia muito caro. Em conjunto, o projeto pode até certo ponto ser em comum para todas as Instituições e, dali para frente, cada uma elabora suas ações individuais, voltadas especificamente aos seus Participantes. Assim, abrange as fundações de menor porte, que não teriam condições de fazer um programa como este sozinhas. A ação em conjunto tem o objetivo de reduzir custos e difundir mais fortemente a consciência previdenciária aos Participantes.

PREVIG – *Qual a duração do Programa?*

Celso – Podemos dizer que ele é infinito. A educação financeira e previdenciária precisa ser divulgada constantemente.

PREVIG – *A partir de que ponto o Programa começa a ter ações individuais da PREVIG?*

Celso – A partir das ações que são voltadas somente aos seus Participantes, como por exemplo, as Palestras da PREVIG, que também fazem parte do Programa. Há cinco anos, no mês de março, nossa equipe visita todas as Patrocinadoras demonstrando os investimentos e resultados obtidos no ano anterior. Nestas Palestras, os Participantes também podem tirar suas dúvidas. Os informativos, newsletter, participação em palestras, além de todas as formas de comunicação que já usamos também são ações do Programa, feitas individualmente pela PREVIG.

PREVIG – *Existe algum tipo de mensuração para saber se o Programa está obtendo resultados?*

Celso – Agora que a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (PREVIC) aprovou o Programa, provavelmente irá fiscalizar as ações e mensurar os



Fonte: Arquivo pessoal

resultados. A cada ação que será realizada, existe uma forma de monitorar. E, embora não exista prazo para acabar, todos os anos nos reuniremos para avaliar o funcionamento. Se necessário, poderemos propor novas ações ou alterar as já existentes. Além disso, faremos o envio anual do relatório de execução à PREVIC.

PREVIG – *Além do Participante, quem mais será beneficiado pelas ações propostas?*

Celso – O Programa foi criado pensando nos Participantes e seus familiares. Também para mostrar às Patrocinadoras a importância de difundir a educação financeira e previdenciária. Acreditamos também, na ASCPrev, que esse conhecimento também deveria ser divulgado na escola, para começar a conscientizar a sociedade. Afinal, não sabemos até quando o INSS terá condições de garantir o limite que existe atualmente na aposentadoria. Talvez no futuro o benefício da previdência social possa ser reduzido e, se isso acontecer, ainda mais importante a consciência de investir em uma aposentadoria complementar.

PREVIG – *Qual o destaque do Programa em relação a outros realizados em todo o Brasil?*

Celso – Precisamos citar o associativismo de Santa Catarina, enaltecendo as entidades que abraçaram o Programa. Isso é muito importante, pois é difícil reunir tantas Instituições comprometidas com o mesmo foco. Todas as 13 fundações estão de parabéns. A ação é muito importante para todo o sistema de previdência complementar brasileiro, pois com o trabalho de “formiguinha” conseguimos pouco a pouco o efeito esperado. Queremos também mostrar para os outros estados a importância de um Programa nesses moldes, até para incentivar ações como a idealizada pela ASCPrev.

Programa A Escolha Certa

A PREVIG lançou no dia 31 de maio, em Florianópolis, o projeto que desenvolve ações de educação financeira e previdenciária em parceria com as demais entidades da ASCPrev.

“A Escolha Certa” é o nome do programa desenvolvido em parceria entre a PREVIG e as outras 12 Instituições que compõem a Associação Catarinense das Entidades de Previdência Complementar – ASCPrev. O projeto foi lançado oficialmente no dia 31 de maio, no Centro de Eventos da FIESC, em Florianópolis/SC. O evento reuniu aproximadamente 200 convidados, entre dirigentes e representantes de fundos de pensão e empresas.

O programa, que foi aprovado pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC – em 2011, tem como objetivo disseminar informações e orientações sobre educação financeira e previdenciária. A iniciativa de realizar o projeto em parceria é inédita e foi enaltecida pelo superintendente da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar – ABRAPP, Devanir Silva, durante o lançamento, através de correspondência.

Durante o evento que apresentou o programa A Escolha Certa, Paulo Roberto Kaesemodel, representando a ASCPrev, ressaltou que o propósito da Associação é promover a conscientização e educação financeira, para que o público-alvo melhore e mantenha as finanças equilibradas. “Com educação financeira poderemos criar uma condição social melhor, além de estimular a poupança e difundir os conceitos de previdência complementar”.

A apresentação das ações e objetivos do programa foi realizada pela Gerente de Atendimento e Comunicação da PREVIG e coordenadora do “A Escolha Certa”, Danielle Schmidt Foletto Xavier. “Agradecemos a todos que acreditaram neste projeto e trabalharam com dedicação para que este sonho se tornasse realidade. A integração entre os membros das 13 entidades da ASCPrev foi fundamental”, afirma Danielle.

As 13 entidades responsáveis pelo programa: BFPP,



Comissão responsável pelo programa A Escolha Certa reunida

CASANPREV, CELOS, DATUSPREV, ELOS, FUMPRESC, FUSESC, QUANTA, OAB Prev-SC, PREVIG, PREVISC, PREVUNISUL e WEG Seguridade Social. “A Escolha Certa” é um projeto patrocinado por: Banco BVA, Mercatto, BNP Paribas, BNY Mellon, Credit Suisse, HSBC, Mongeral, Quest, Somma Investimentos e SulAmérica.

Para conhecer mais sobre “A Escolha Certa” acesse o site www.aescolhacerta.com.br/previg e fique por dentro de todas as novidades.

O mascote

Um dos destaques do programa “A Escolha Certa” é o robô **KPREV 13** que aparece em vídeos no site do projeto – www.aescolhacerta.com.br – para dar dicas e contar as melhores formas de ter qualidade e segurança no futuro.



Novos aposentados - Maio/2012

DILNEI ZAPELINI

ANSELMO ARLOTTA

VILMAR GONÇALVES SOARES

Novos aposentados - Junho/2012

JOSÉ LUIZ BRUM AMARAL

JOSÉ BROGNOLI MARTINS

Rentabilidade dos Investimentos - Jun/2012

Perfil/Plano	Mês	Acum. Ano
RENDA FIXA	0,84%	8,06%
MIX I	0,94%	7,66%
MIX II	0,99%	7,46%
MIX III	1,05%	7,26%
BD	0,74%	6,35%
BSPS	0,97%	7,48%

Patrimônio por Planos de Benefícios* - Jun/2012

Planos de Benefícios	Patrimônio
PLANO BD	246.964.318
PLANO CD (CD PURO)	428.650.017
PLANO CD (BSPS)	53.314.733
PGA	1.633.997
TOTAL	730.563.065

* R\$ mil

Quantidade de Participantes por Patrocinadora - Junho/2012

Patrocinadora	Tractebel Energia		PREVIG	GDF Suez Energy Brasil	GDF Suez Energy L. America	ELOSAÚDE	LEME Engenharia	ESBR	Total
	BD	CD	CD	CD	CD	CD	CD		
Ativos	15	992	20	19	22	11	503	112	1.694
Assistidos	422	124	8	1	—	—	—	—	555
Autopatrocinadores	—	20	2	—	1	—	30	4	57
BPD (*)	12	11	—	2	—	—	1	—	26
Total	449	1.147	30	22	23	11	534	116	2.332

(*) 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



Transformando suor em ouro

Poucos poderiam imaginar que no banco de reservas da seleção, estivesse sendo gerado o maior técnico da história do voleibol brasileiro e um dos maiores símbolos de liderança do Brasil. O livro escrito por Bernardinho mostra a importância da cooperação, da solidariedade e do trabalho em equipe. Para o autor, o trabalho vem antes do talento e a ordem destes fatores altera o produto. **Autor: Bernardo Rocha de Rezende. Editora Sextante, 208 páginas. Valor médio R\$ 24,90.**

FILME



Cartas para Deus

Tyler é um menino de oito anos armado com grande fé e coragem, enquanto encara sua batalha diária contra o câncer. Cercado por uma família amada e por sua comunidade, as orações de Tyler tomam a forma de cartas, que ele escreve e envia diariamente para seu amigo: Deus. Estas cartas vão parar nas mãos do carteiro Brady, que está passando por dilemas e buscando sentido para sua vida. A princípio, Brady não sabe o que fazer, mas por fim, sua decisão torna-se uma evidência do poder da bravura e graça de Tyler. Inspirado por uma história real, Cartas para Deus traz uma mensagem de esperança, fé e coragem. **Gênero: Drama / Duração: 114 minutos**

SITE

Finanças Práticas

O objetivo do site Finanças Práticas é ajudar os consumidores a tomarem decisões mais conscientes e eficazes. O portal faz parte da estratégia de responsabilidade social corporativa da Visa International, não apenas na América Latina, mas em todo o mundo, pois acreditam que uma das suas responsabilidades é educar os consumidores sobre como administrar suas finanças. www.financaspraticas.com.br

mural

Pronto para os próximos desafios

Morando em Charqueadas/RS há quase três anos, o Participante Jefferson Antunes, de 32 anos, conta que resolveu se mudar para o município com o objetivo de aproveitar a oportunidade de trabalhar na Usina Termelétrica Charqueadas. “A Tractebel Energia é uma empresa de grande porte e referência no mercado de trabalho, então decidi deixar Santa Catarina para aceitar a função de Assistente de Recursos Humanos. Acabei encontrando uma cidade muito receptiva e já fiz ótimos amigos”, afirma Jefferson.



Fotos: Arquivo pessoal

Outra vantagem que o profissional enfatiza sobre o trabalho na Tractebel Energia é ter um plano de previdência complementar, para o qual começou a participar desde o segundo mês de trabalho. Ele destaca a contrapartida da Patrocinadora, que deposita o mesmo valor de contribuição do Participante para as contribuições básicas.

“Participar da PREVIG é muito importante, pois nos permite acumular recursos para projetos futuros e, ao mesmo tempo, garantir uma renda extra quando se aposentar. Além disso, temos inúmeras vantagens, como o acompanhamento mensal da conta, informativos, palestras nas Usinas e ainda poder usufruir de empréstimos com baixa taxa de juros”, ressalta Jefferson.

Bacharel em Administração de Empresas pela Uniplac - Universidade no Planalto Catarinense, em Lages/SC, e especialista em Comportamento Humano nas Organizações pela Unoesc - Universidade do Oeste de Santa Catarina, em Campos Novos/SC, o Participante usa o tempo livre para continuar estudando. “Nos finais de semana vou até Porto Alegre/RS para frequentar as aulas da pós-graduação em Psicologia Organizacional, oferecidas pela ESADE Laureate International Universities. Acho importante o aprimoramento constante”, comenta.

Porém, a maior paixão da vida de Jefferson é o filho João Victor, que completou dois anos em junho. “Gosto muito de passear, viajar, ver bons filmes e namorar. Mas, o que eu mais gosto de fazer quando estou fora do trabalho é ver meu filho e matar a saudade, já que ele mora em Lages/SC com a mãe”, conta.

O Participante também declara que ainda tem muitos desafios a vencer. “Já conquistei muitos objetivos e tenho a certeza que, com a ajuda das pessoas queridas, vou conquistar muito mais. Agradeço muito ao suporte dado pelos meus pais Valdair e Lindanir e pela mãe do João Victor, Renata Rocha Guimarães, que cuida muito bem do nosso filho”, diz Jefferson.

A importância de cuidar da pele

Considerado o maior órgão do corpo e responsável por diversas funções essenciais, a pele necessita de cuidados diários

Composta por três camadas (epiderme, derme e hipoderme), a pele é um dos órgãos que mais sente a ação do tempo no organismo. Influenciada diretamente pelos fatores climáticos, ela pode ser classificada em três tipos básicos: oleosa, normal e seca. Com características específicas, cada pele deve receber uma atenção especial, focada nas suas necessidades diárias.

O segredo de uma pele bonita e saudável vai muito além da limpeza e proteção solar. Para retardar o efeito do tempo e outros agentes é fundamental ficar atento aos detalhes e não relaxar na hora de prevenir. Responsável pela regulação da temperatura corporal, a eliminação de desperdícios e por proporcionar uma barreira contra o meio ambiente, a desidratação e infecções, a falta de cuidados da pele a torna mais vulnerável diante dos agressores externos. Levando todos os fatores em conta, os especialistas afirmam que mudanças de hábitos são fundamentais para conseguir um radiante e saudável brilho na pele.

Os cuidados não são tão difíceis quanto você pode estar pensando, porém os resultados também não aparecem milagrosamente sem você dedicar algum tempo a cuidar da sua pele. Veja algumas dicas selecionadas especialmente para auxiliar nessa mudança e comece aprendendo os cuidados básicos. Independente da estação do ano, a pele precisa de atenção para se manter limpa, macia e radiante.



Foto: Divulgação

DICAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA E MANTER A BELEZA DA SUA PELE POR MUITO MAIS TEMPO

- 1 Alimentação:** O cuidado com a pele começa de dentro para fora. Prefira uma dieta balanceada usando todos os grupos alimentares.
- 2 Água:** A água é fundamental para manter a pele hidratada, recomenda-se ingerir dois litros por dia. Se você não repuser os líquidos dos quais a pele precisa para eliminar toxinas, não adianta nada enchê-la de cremes.
- 3 Proteção solar:** O sol é o grande vilão para aquelas que buscam uma pele bonita e jovem. No dia-a-dia escolha um filtro solar adequado ao seu tipo de pele e ao seu local de trabalho.
- 4 Sono:** Uma boa noite de sono é um verdadeiro tônico para a pele, favorecendo a nutrição e a desintoxicação do organismo. Além disso, repõe as energias.
- 5 Vícios:** O cigarro reduz a oxigenação do tecido, o que agrava problemas como inflamação e ardência. Moderar as bebidas alcoólicas também é importante.
- 6 Limpeza, esfoliação e hidratação:** Lave o rosto diariamente duas vezes ao dia. Para evitar pelos encravados, cravos e espinhas a melhor dica é fazer esfoliação. E não esqueça de hidratar a pele.
- 7 Maquiagem:** Use sempre produtos de qualidade e de acordo com seu tipo de pele. Se sua pele for muito sensível, use linhas hipoalergênicas.
- 8 Estresse:** Ficar tensa nos faz contrair a musculatura facial podendo causar rugas na testa e torno dos olhos.
- 9 Área dos Olhos:** A área dos olhos é a parte mais sensível do rosto e requer cuidados especiais. Depois dos 30 anos, use produtos antiidade para evitar a formação de rugas.

Fonte: Site Beleza e Saúde

Investindo na qualidade de vida

por onde anda

Sempre muito organizado, Antônio Carlos programou sua aposentadoria e hoje realiza alguns sonhos

Gáucho natural de Porto Alegre/RS, Antonio Carlos Wetterlé Leal, 56 anos, pai de João Vitor Leal, está aposentado há três anos e meio. Formado em engenharia mecânica, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), em seu currículo ele apresenta mais de 30 anos de dedicação à Eletrosul (atual Tractebel Energia), onde atuou em várias áreas. Nos primeiros cinco anos ele trabalhou no comissionamento da Usina Jorge Lacerda B, em Capivari de Baixo/SC, sendo responsável pelo setor de manutenção mecânica. Transferido para a sede da empresa, em Florianópolis/SC, Antonio atuou durante mais ou menos dezoito anos nas áreas de novas usinas (DVET) e Engenharia de Manutenção (DEMT e TMS/SE), prestando serviços para as diversas usinas termelétricas da empresa. Os últimos sete anos foram dedicados ao Planejamento e Gestão da Manutenção e da Qualidade (ISO 9001) na Diretoria de Produção da Tractebel. “Tive a felicidade de trabalhar em uma empresa excelente, com valorização profissional e um ótimo ambiente entre os colegas, muitos dos quais ainda mantenho contato até hoje. A reta final da minha carreira foi um período extremamente rico em termos de experiência na área de gestão, pois tive a satisfação de atuar em todas as usinas e departamentos da empresa”, comenta.

Embora ainda preste serviços esporádicos de consultoria na sua área, o aposentado está desfrutando do novo ciclo em sua vida e divide seu tempo livre entre os cuidados com os pais, que estão em idade avançada e

ainda moram no Rio Grande do Sul, dedicação à música, passeios de lancha, lazer na casa da Praia de Jurerê/SC e pequenas viagens. “Acredito que existem fases para tudo na vida e chega um momento em que é importante mudar um pouco o foco para outras atividades que sonhamos, mas não tínhamos tempo para nos dedicar. Sempre fui apaixonado por música, então agora comprei mais instrumentos e equipamentos, montei um pequeno estúdio em casa e até me arrisco a fazer pequenas apresentações nas festas de amigos e em bares. Além disso, como também gosto muito da área náutica, tirei a habilitação e adquiri uma lancha em parceria com um amigo”, diz. Para este ano ele pretende realizar mais um projeto, viajar para a Europa junto com sua companheira, Dalva Janete dos Santos.

Ao contrário da realidade de muitos trabalhadores que não desejam encerrar sua carreira profissional, Antônio decidiu que havia chegado o momento certo e planejou essa nova etapa. “Quando a gente perde o vínculo com a empresa, a primeira reação é de ansiedade. Mas com o passar do tempo vai se acostumando e perdendo aquela necessidade de estar atuando na mesma função. Durante o período em que estamos trabalhando, as demandas pessoais são realizadas sempre às pressas, então essa fase é a oportunidade para as pessoas investirem nos projetos pessoais que ficaram para trás. A aposentadoria sendo planejada em termos financeiros e de otimização do tempo livre, pode ser a melhor etapa da vida”, afirma.



Apresentação durante o Réveillon



Com o filho no show do Paul McCartney



Com a companheira Dalva no cruzeiro para Salvador

“ O Plano de Previdência dá tranquilidade para a pessoa ao se desligar da empresa, pois é muito importante poder contar com aquele dinheiro no final do mês. Gosto da PREVIG porque é muito organizada e ela consegue suprir as minhas necessidades financeiras no dia a dia. ”

* Para quem quiser entrar em contato com Antonio Carlos Wetterlé Leal o e-mail é: acwleal@gmail.com

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