

Novo site da PREVIG está no ar, acesse e confira!

Com um layout mais atrativo e intuitivo, o portal traz novidades e tem o objetivo de convidar os Participantes para ter o hábito de acessar a página. **Página 3**

Para que os Assistidos possam acompanhar as datas de pagamento de benefícios no próximo ano, a PREVIG enviou um calendário de bolso. **Página 3** ►

O geriatra Marcos Cabrera ensina que aproveitar a aposentadoria com qualidade de vida é possível. **Página 4** ►

Realize o seu planejamento tributário para 2014. As contribuições ao plano de previdência complementar são dedutíveis. **Página 5** ►



Saúde: Manter a hidratação no período de calor intenso é essencial para o bom funcionamento do organismo. **Página 7** ►

Patrimônio dos Planos

Nov 2013

R\$ 842.230.237**Plano CD (BSPS)**

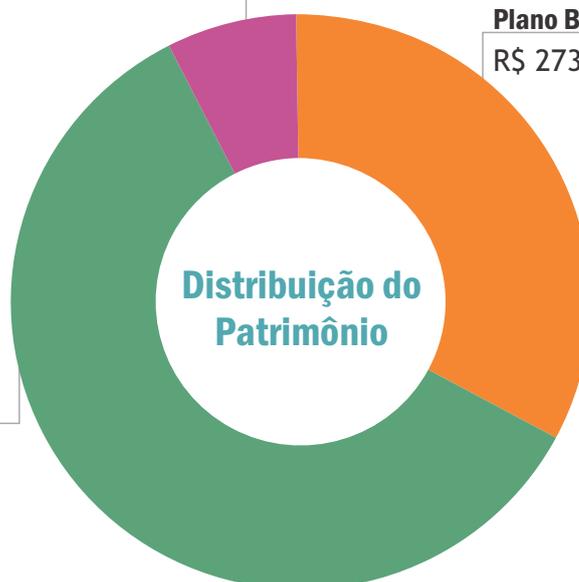
R\$ 57.693.613

Plano BD

R\$ 273.624.309

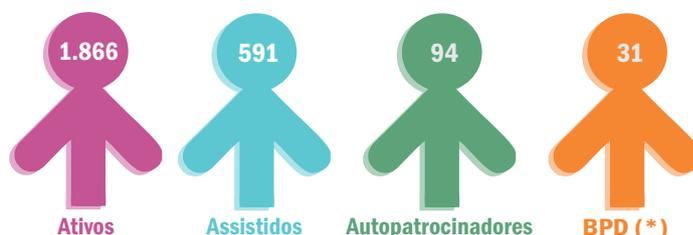
Plano CD (CD puro)

R\$ 510.912.315

**Rentabilidade dos Investimentos**

Nov 2013

Perfil/Plano	Mês	Acum. Ano
RENDA FIXA	0,18%	4,23%
MIX I	0,16%	3,84%
MIX II	0,04%	3,05%
MIX III	-0,08%	2,30%
BD	0,88%	14,45%
BSPS	0,54%	5,85%

Participantes 2.582**Quantidade de Participantes por Patrocinadora**

Nov 2013

Tractebel Energia	BD	CD
Ativos	13	1.064
Assistidos	423	154
Autopatrocinadores	-	27
BPD (*)	9	13
Total	445	1.258

PREVIG	CD
Ativos	18
Assistidos	11
Autopatrocinadores	3
BPD (*)	-
Total	32

GDF Suez Energy Brasil	CD
Ativos	18
Assistidos	1
Autopatrocinadores	1
BPD (*)	3
Total	23

GDF Suez E. L. America	CD
Ativos	26
Assistidos	-
Autopatrocinadores	1
BPD (*)	1
Total	28

ELOSAÚDE	CD
Ativos	18
Assistidos	-
Autopatrocinadores	-
BPD (*)	-
Total	18

LEME Engenharia	CD
Ativos	500
Assistidos	2
Autopatrocinadores	56
BPD (*)	4
Total	562

ESBR	CD
Ativos	209
Assistidos	-
Autopatrocinadores	6
BPD (*)	1
Total	216

Novos Aposentados

Dezembro de 2013

Norton Lopes
Fernando Luzzi Cardoso
Milton Rodrigues da Silva

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

PREVIG lança novo site

Com um layout mais atrativo e intuitivo, está no ar o novo site da PREVIG. O objetivo da PREVIG foi criar um novo portal, deixando as informações e novidades mais fáceis de encontrar, chamando o participante para acessar com mais frequência a página da entidade.

Já na Página Inicial do site é possível ver todo o menu, que agora é horizontal no topo da página. Ao clicar em cada opção o visitante pode ver os subitens, que trazem os detalhes de investimentos, planos de benefícios, histórico da entidade, organograma com os diretores, conselhos, gerentes e colaboradores, além de outras abas. Estas informações foram organizadas de forma a serem mais facilmente encontradas e o conteúdo também foi reformulado para melhor entendimento.

Na home também é possível conferir as últimas notícias sobre a entidade e sobre os outros conteúdos compartilhados no site como educação financeira e previdenciária, turismo, comportamento e etiqueta profissional. Também



há o destaque para que os visitantes cliquem para acessar e curtir o Facebook da PREVIG e uma enquete, sempre atualizada, para que a entidade esteja sempre em contato com os Participantes.

Outra novidade é a ferramenta de busca, que permitirá mais agilidade ao procurar conteúdo. No topo do site também estão disponíveis banners, para divulgação de notícias e novidades sobre a PREVIG além de informações sobre o programa de educação financeira e previdenciária A Escolha Certa.

FÉRIAS COLETIVAS

Comunicamos que estaremos em férias coletivas de 26/12/2013 a 04/01/2014, retornando as atividades normais no dia 06/01/2014. Boas Festas!

Calendário pagamentos de benefícios 2014

Enquanto você curte o PRESENTE, nossa equipe cuida do seu FUTURO. É tranquilidade e segurança todos os meses do ano.

PREVIG
Sociedade de Previdência Complementar

Atendimento ao Participante | 0800 645 05 55

Rua Dom João Câmara, 229 - 1º andar
Centro - 88015-120 - Florianópolis - SC
Fone: (48) 3221-5500 - Fax: (48) 3221-5505
E-mail: previg@previg.org.br
Site: www.previg.org.br

Para que os Assistedos possam acompanhar o pagamento de benefícios no próximo ano, a PREVIG envia um calendário de bolso com as datas de recebimento em todos os meses de 2014.

Confira as datas de pagamento em 2014:

24 de janeiro	27 de junho	27 de novembro
27 de fevereiro	25 de julho	12 de dezembro (abono anual)
27 de março	27 de agosto	22 de dezembro
25 de abril	26 de setembro	
27 de maio	27 de outubro	

Programa A Escolha Certa promove Campanha Verão



A Campanha Verão, realizada pelo programa A Escolha Certa, do qual a PREVIG faz parte, realizará o sorteio de 50 Kits Praia (toalha + ecobag) para os novos Participantes e também para aqueles que aumentarem a sua contribuição ao plano de previdência complementar. A campanha termina no dia 31 de dezembro.

Para sortear os ganhadores, a PREVIG vai considerar o recebimento do Termo de Adesão dos não Participantes até o dia 31 de dezembro, e dos Participantes ativos e autopatrocinadores do Plano CD que alterarem o percentual de contribuição adicional e básica nas folhas de pagamento de novembro e dezembro de 2013. O sorteio será realizado no dia 16 de janeiro de 2014 e divulgado no site da PREVIG.

Longevidade com qualidade de vida é possível!



“É muito bom que a entidade de vocês não está pensando somente na rentabilidade, no dinheiro, mas também em ensinar as melhores formas de ter qualidade de vida no período da aposentadoria”. Esta foi a declaração que abriu a palestra do geriatra Marcos Cabrera “Como se preparar para a aposentadoria”. O evento foi promovido pelo programa A Escolha Certa, do qual a PREVIG faz parte, em três cidades de Santa Catarina no mês de outubro. “Os investimentos em previdência complementar trazem dinheiro e liberdade para a aposentadoria, mas quem garante qualidade de vida nesta fase? Isso depende de cada um, são as nossas decisões hoje que irão garantir o bem estar no futuro”, fala Cabrera.

O médico falou sobre os sonhos e planos, que muitas vezes acabam sendo empurrados para frente ou colocados “embaixo do tapete”. “Vivemos de expectativa e não de atitude. Com o aumento da longevidade estamos vendo a vida espichar e com qualidade podemos usar esta fase para realizar os sonhos que foram sempre adiados”, diz o geriatra.

Durante a palestra, Cabrera apresentou alguns estudos e pesquisas que comprovam que as escolhas durante a vida são definitivas para que a aposentadoria seja uma boa fase, para ser vivida com dignidade. “Saúde é maior patrimônio que possuímos e cada um é responsável pela manutenção da sua. Podemos conferir isto nos fatores de risco à saúde, por exemplo. O estilo de vida tem um peso de 51%, seguido da hereditariedade (20%), fatores ambientais (19%) e doenças (10%). Portanto, o que faz a diferença para chegar mais longe depende em grande parte da capacidade de adotar atitudes mais saudáveis, menos agressivas ao organismo e à mente”, explica o médico.

O geriatra ressaltou que é preciso abrir mão de algumas coisas no presente para poder ter a qualidade de vida esperada no futuro. Entre estes fatores, ele destaca a alimentação saudável e balanceada, o corte do cigarro, o consumo de bebidas alcoólicas com moderação e a prática de exercícios físicos. “É difícil de colocar em prática porque depende da mudança de comportamento e de hábitos adquiridos desde a infância. Subir alguns lances de escada todos os dias ou até cortar o açúcar do cafezinho parecem ações pequenas, mas farão uma grande diferença a longo prazo”, explica Cabrera.

O médico destaca que é fundamental manter a saúde mental e emocional em dia também. Segundo Cabrera, o principal fator de risco que gera maiores chances de mortalidade é o isolamento, que pode gerar quadros de depressão. “É preciso continuar ativo depois da aposentadoria, ser produtivo de alguma forma. Pode ser trabalhando, fazendo atividades voluntárias ou se reunindo com grupos de amigos. O importante é valorizar e cultivar as relações sociais”, ressalta.

AS SETE DICAS PARA TER UMA VIDA LONGEVA E FELIZ:

- Perdoar;
- Ser solidário;
- Ser grato;
- Não se sentir doente, mesmo doente;
- Manter-se ativo após a aposentadoria;
- Ser feliz no casamento;
- Gostar da vida.

Realize o seu planejamento tributário para 2014

Com a chegada do final do ano o ideal é começar a organizar os documentos necessários para a Declaração do Imposto de Renda (IR) do exercício 2013. As contribuições ao plano de previdência complementar são dedutíveis, desde que o Participante opte pelo modelo completo da Declaração do IR de Pessoa Física e suas contribuições sejam até 12% do seu rendimento bruto anual. O Participante ganha duas vezes, pois o valor da contribuição será investido no seu futuro e ainda é restituído pela receita federal no próximo ano. O prazo para efetuar contribuições adicionais que poderão ser utilizadas para a dedução da base de cálculo do imposto de renda, relativo à declaração anual do exercício em 2013 podem ser realizadas até o dia 31 de dezembro. Portanto se você quer aproveitar este benefício entre em contato com a PREVIG.

Importante

A partir de 24 de dezembro até o dia 03 de janeiro as contribuições extras devem ser feitas na seguinte Conta Corrente:

PREVIG CD Própria

Banco Itaú, código 001 / Agência 2001 / Conta Corrente: 0086649-6

CNPJ: 05.341.008/0001-35

O depósito deverá ser identificado e o comprovante deve ser encaminhado via fax (48) 3221-5505 ou e-mail: previg@previg.org.br.

Institutos Previdenciários

QUERIDO AGORA QUE VOCÊ SAIU DA EMPRESA, O QUE ACONTECERÁ COM SEU PLANO DE PREVIDÊNCIA?

FIQUE TRANQUILA, MEU BEM. CONVERSEI COM O PESSOAL DA MINHA ENTIDADE E ELAS EXPLICARAM TODAS AS OPÇÕES. SÃO OS INSTITUTOS PREVIDENCIÁRIOS.

VEJA SÓ, POSSO OPTAR POR CONTINUAR NO PLANO, CONTRIBUINDO COM MINHA PARTE E COM A PARTE QUE A EMPRESA FARIA PARA GARANTIR O MESMO NÍVEL DE BENEFÍCIO QUANDO ME APOSENTAR.

OU POSSO CONTINUAR NO PLANO, SEM CONTRIBUIR PARA MINHA APOSENTADORIA. MEU BENEFÍCIO SERÁ MENOR, MAS VEJA, O QUE ACUMULEI ATÉ AGORA FICA RENTABILIZANDO NORMALMENTE.

Autopatrocínio

Benefício Proporcional Diferido - BPD

OUTRA OPÇÃO É TRANSFERIR OS RECURSOS ACUMULADOS PARA OUTRO PLANO DE PREVIDÊNCIA, QUE PODE SER DA NOVA EMPRESA ONDE VOI TRABALHAR OU AQUELES OFERECIDOS POR BANCOS OU SEGURADORAS

Portabilidade

E POR FIM TENHO A OPÇÃO DE RESGATAR AS CONTRIBUIÇÕES FEITAS PARA O PLANO, OBSERVANDO O REGULAMENTO

Resgate de Contribuições

E O MAIS IMPORTANTE, TODAS AS REGRAS DOS INSTITUTOS PREVIDENCIÁRIOS ESTÃO DETALHADAS NO REGULAMENTO DO PLANO !

QUE BOM, QUERIDO! SEGURANÇA É MUITO IMPORTANTE! VAMOS PENSAR BEM ANTES DE OPTAR, AFINAL NOSSO FUTURO DEPENDE DE FAZERMOS A ESCOLHA CERTA.

LIVRO

▲ **Sentimento do Mundo:**

Publicado em 1940, o livro permanece, tantos anos depois, ainda um dos mais celebrados da carreira de Drummond. Não é para menos: o livro enfileira poemas clássicos como “Sentimento do mundo”. **Autor: Carlos Drummond de Andrade. Editora: Companhia de Bolso, 96 páginas. Preço sugerido: R\$ 15,00.**

SITE

▲ **Barra de Cereal:**

A autora, Aline Mendes, é jornalista por formação e viciada em academia, corrida e alimentação saudável. Trabalha como editora de capa de zerohora.com e criou o blog com a intenção de dividir com os leitores tudo que ela aprendeu no universo da vida saudável. www.zerohora.com/barradecereal

FILME

▲ **Intocáveis :**

História de um aristocrata que contrata um jovem para ser o seu cuidador após um acidente que o deixou tetraplégico. O que era para ser um período experimental acaba virando uma grande aventura de amizade, companheirismo e confiança. **Direção: Olivier Nakache. Gênero: Drama / Duração: 112 min.**

Receita Bolo gelado

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 copo de suco de laranja (250ml)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Para a cobertura:

- 1 garrafa pequena de leite de coco
- 1 garrafa de leite (utilize a mesma garrafa do leite de coco como medida)
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

Na batedeira bata as claras em neve. Acrescente o açúcar e bata por mais uns 3 minutos. Coloque as gemas, o trigo, o suco e continue batendo até formar uma massa homogênea. Por último ponha o fermento e bata por mais 40 segundos na menor velocidade da batedeira. Despeje a massa numa forma média untada. Asse em forno pré-aquecido em temperatura média por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Cobertura: Misture bem numa tigela o leite de coco, o leite e o leite condensado. Reserve. Assim que o bolo estiver assado, retire do forno e fure toda a sua superfície com garfo ou faca para a cobertura penetrar bem. Com o bolo ainda quente e já furado despeje a cobertura sobre



ele. Salpique o coco ralado por cima. Leve à geladeira por aproximadamente três horas. Corte o bolo em quadrados do tamanho que preferir e embrulhe com papel alumínio. Conserve na geladeira.

Participante, esta página é sua!

Contribua enviando suas dicas, receitas, mensagens e fotos para qualquer uma das seções acima, assim como dúvidas, sugestões ou críticas. A PREVIG precisa de você para fazer um Informativo cada vez melhor! Envie seu material para previg@previg.org.br

Corpo saudável no verão

Manter a hidratação no período de calor intenso é essencial para o bom funcionamento do organismo

O verão está chegando e com ele as altas temperaturas. Nessas condições é fundamental ficar atento à hidratação do corpo, uma vez que as perdas de líquido pelo organismo tornam-se maiores. A água é fundamental ao funcionamento do nosso organismo, pois está presente em todos os processos que ocorrem em nosso corpo, como por exemplo, a digestão, o transporte de nutrientes, a eliminação de toxinas, além de regular a temperatura corporal.

A desidratação, comum nessa época do ano, pode ser evitada com boa alimentação e ingestão de líquidos. Segundo especialistas o mais importante é não esperar sentir sede, pois essa sensação só ocorre quando já existe a desidratação. O ideal é beber água ou sucos ao longo do dia, mas sem esquecer que produtos artificiais devem ser evitados, pois não contém os nutrientes necessários à saúde.



SUCOS PARA O VERÃO : Os sucos são ótimas opções para manter a hidratação em dia. Além disso, eles ajudam nas defesas do nosso organismo, pois trazem consigo vitaminas e minerais. Veja algumas receitas:

Laranja com morango

- *Ingredientes:* 6 laranjas, 10 morangos e gelo .
- *Modo de preparo:* faça o suco de laranja e depois bata no liquidificador com os morangos e o gelo. Se preferir coloque adoçante ou adicione açúcar.

Melancia com hortelã

- *Ingredientes:* 1 fatia de melancia (cerca de 1/8 de uma fruta média), 250 ml de água gelada, 1 ramo de hortelã e açúcar a gosto.
- *Modo de preparo:* pique a melancia, leve ao liquidificador, bata com água, açúcar e hortelã. Coe e sirva. Se preferir troque o açúcar por adoçante.

Desintoxicante

- *Ingredientes:* 1 copo de 300 ml de abacaxi em cubos, 1 colher de sopa de raspas de casca de limão e 1/2 colher de sobremesa de gengibre fresco ralado.
- *Modo de preparo:* Bata tudo no liquidificador.

Suco para pele dourada e hidratada

- *Ingredientes:* cenoura crua, 1/4 unidade média de um mamão papaya, 1/4 unidade média de um limão para suco, 1 colher de sobremesa média de semente de linhaça dourada, 1 colher de sobremesa gérmen de trigo e água suficiente.
- *Modo de preparo:* Bata tudo no liquidificador.

Cartão de crédito

- ▶ Evite pagar a parcela mínima do cartão de crédito, se isso for inevitável busque outra linha de crédito, como por exemplo, crédito consignado. Mas cuidado para não trocar um credor pelo outro.

Formas de pagamento

- ▶ Tenha em mente que há várias formas de pagamento e as melhores obedecem à ordem: à vista, parcelamento por boleto bancário ou por cartão de crédito sem juros e financiamento com juro de 2,5% ao mês.

