



ATIVIDADE FÍSICA: INDISPENSÁVEL EM QUALQUER IDADE

A prática de atividades físicas regularmente é importante em qualquer idade não só porque ela gera benefícios para a saúde imediata e de longo prazo, mas também porque ela propicia melhorias em diferentes áreas da vida, inclusive, benefícios para a sociedade.

Para as crianças e adolescentes a prática do esporte é, em primeiro lugar, um aprendizado e contribui para descoberta do próprio corpo, aumenta a capacidade

motora e de raciocínio, desenvolve conceitos como disciplina, cidadania, convivência do indivíduo com a sociedade, conquista de resultados, superação de obstáculos e também contribui para o desenvolvimento de suas emoções.

Já para os adultos a prática de esportes contribui para uma melhor formação do corpo, e reduz consideravelmente os riscos de algumas doenças. Ou seja, para os adultos o esporte está ligado a saúde e bem estar.



A prática regular do esporte contribui para elevar a auto-estima, melhora a capacidade mental favorecendo reflexos mais rápidos, maior concentração e memória mais apurada, reduz o colesterol ruim, aumenta o bom e contribui para a redução dos riscos cardíacos e para o não desenvolvimento do diabetes, combate e reduz a depressão, stress e ansiedade, fortalece os ossos, eleva a qualidade do sono e contribui para retardar o processo de envelhecimento.

No entanto, muitos desejam ter resultados rápidos e por isso fazem os exercícios de forma agressiva. Especialistas da área afirmam que a melhor forma de se obter bons resultados através de atividades físicas é a prática com o máximo de moderação e regularidade.

Você sabia que a prática regular de atividades esportivas se torna ainda mais importante na melhor idade e que pode manter o corpo de 10 a 15 anos mais jovem?

Um dos grandes beneficiados pela prática de atividade física é o coração que pode manter-se jovem e forte batendo de 50 a 70 vezes por minuto bombeando sangue para todo o corpo. Já o coração do indivíduo sedentário poderá precisar bater de 80 a 100 vezes para bombear a mesma quantidade de sangue. Os malefícios para quem não é praticante de atividade física são: cansaço, má oxigenação dos músculos, circulação ineficiente, além de inúmeras doenças que podem ser adquiridas ao longo do tempo.

Na melhor idade, além de bem-estar, a prática de exercícios físicos é aliado na prevenção de inúmeros problemas que dificultam a qualidade de vida dos idosos. Estudos comprovam que atividade física associada a uma dieta rica em cálcio ajuda no fortalecimento dos ossos e na prevenção da osteoporose. O fortalecimento dos músculos, a prevenção de problemas posturais e de coluna, a manutenção do bom funcionamento das articulações, a flexibilidade, o controle da pressão arterial, a prevenção da hipercolesterolemia, a melhora na digestão, o aumento do apetite, a redução do estresse, a melhora do humor e a redução de problemas com insônia são outros benefícios da prática dos exercícios físicos.

A verdade é que praticar esportes faz bem para indivíduos em qualquer idade, mas para idosos se torna ainda mais importante. Auxilia na autoestima, na saúde e até mesmo na vida social. Deve-se contar com o acompanhamento de um profissional da área para a prática de exercícios físicos, beber muita água, dormir no mínimo oito horas por dia e manter uma dieta balanceada.

Portanto, o esporte e a atividade física são atividades fundamentais para uma vida longa e saudável e também contribui para formar um mundo melhor.

MERCADO DE PREVIDÊNCIA APOSENTADORIA DA MULHER

O envelhecimento da população brasileira já é um fato. Segundo dados do IBGE, a representatividade do grupo de 0 a 4 anos no total da população caiu de 4,9% (meninos) e 4,7% (meninas) em 2000 para 3,7% e 3,6% em 2010. Simultaneamente, a participação da faixa com mais de 65 anos avançou de 5,9% em 2000 para 7,4% em 2010. O número de mulheres também cresceu, são quase 4 milhões de mulheres a mais do que homens em dez anos.

Na contemporaneidade nacional há um quadro curioso sobre as mulheres: a primeira geração feminina (na faixa de 50 anos) que considerou o trabalho como algo central em suas vidas começa a se aposentar.

Para a doutora em serviço social e professora da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Maria Luiza Campos da Silva Valente, as mulheres que formam esse grupo encaram a aposentadoria com algumas dificuldades semelhantes às dos homens, pois atribuíram ao trabalho grande valor ao longo da vida. Mas, segundo Maria Luiza, os desejos em relação à família são diferentes.

“O perfil da mulher aposentada é bastante variado, mas o empoderamento feminino é um fato, assim como o aspecto de ela viver mais do que o homem. Além disso, nos aposentamos jovens e com gás para querer um retorno da vida que foi dedicada ao trabalho”, comenta Maria Luiza.

Se para boa parte das mulheres a vida foi marcada pela necessidade de equilibrar os papéis de mãe, dona de casa e profissional, no momento da aposentadoria não é diferente. Especialistas afirmam que a mulher aposentada de hoje busca equilibrar seus desejos com os da família, mas o foco passa a ser o seu desejo pessoal.

“Muitos problemas familiares foram observados com vista grossa, pois o foco era o trabalho. Na condição de aposentada essas questões podem vir à tona. As mulheres também têm receio de serem vistas como um coringa da família, ou seja, por não trabalharem mais elas teriam que, necessariamente, ajudar a tomar conta dos netos e de familiares doentes. Não é que a mulher negue seus laços e preocupações familiares, mas ela também deseja curtir a vida, ter tempo para ela e até para fazer nada”, ilustra Maria Luiza.

Autora de dezenas de livros sobre o estudo de gêneros como “Corpo, envelhecimento e felicidade”, a antropóloga Mirian Goldenberg afirma que não há um perfil da mulher brasileira recém-aposentada ou na eminência de se aposentar. Mas garante que essa fase da vida é diferente se comparada à dos homens.

“Elas desejam liberdade e realização. O dinheiro mínimo para suprir os anseios foi conquistado, os filhos estão criados, as obrigações familiares minimizadas. A mulher quer dançar, estudar, viajar, fazer programas culturais e ter boa saúde. O homem quando se aposenta descobre a família. Apesar de não negar ajuda e afeto pelos familiares, ela quer ter como prioridade sua vida e não quer reproduzir a rotina que teve na época de trabalho”, diz Mirian.

Para a antropóloga, há duas características peculiares do universo feminino, a preocupação com a saúde e a preocupação em poupar. Segundo a estudiosa, elas investem mais em cuidados com o bem-estar e cuidados com a aparência e querem ter uma renda para aproveitarem a vida após os anos dedicados prioritariamente ao trabalho.



APOSENTADORIA: ESTÁ CHEGANDO A HORA?

Quem completa neste ano os critérios para se aposentar dentro dos parâmetros da Previdência Social não pode deixar a ansiedade falar mais alto. Um ato impulsivo pode virar um arrependimento permanente.

Trabalhadores desavisados se frustram com a constatação de que o benefício da Previdência Social a que tem direito pode ser insuficiente para garantir uma velhice tranquila, principalmente, depois de 1999, quando foi criado o fator previdenciário.

O fator reduz o pagamento de quem antecipa a aposentadoria considerando a idade, o tempo de contribuição do segurado e a expectativa de vida dos brasileiros.

Para ter direito à aposentadoria integral, o trabalhador homem deve comprovar pelo menos 35 anos de contribuição

e a trabalhadora mulher, 30 anos. Para requerer a aposentadoria proporcional, o trabalhador tem que combinar dois requisitos: tempo de contribuição e idade mínima.

Os homens podem requerer aposentadoria proporcional aos 53 anos de idade e 30 anos de contribuição, mais um adicional de 40% sobre o tempo que faltava em 16 de dezembro de 1998 para completar 30 anos de contribuição.

As mulheres têm direito à proporcional aos 48 anos de idade e 25 de contribuição, mais um adicional de 40% sobre o tempo que faltava em 16 de dezembro de 1998 para completar 25 anos de contribuição.

Cada ano de trabalho a mais reduz o desconto do fator previdenciário e assim aumenta o valor do benefício.

DICAS DA PREVIBAYER DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

Chegou a hora de fazer sua Declaração Anual de Imposto de Renda, que deverá ser entregue à Receita Federal até o dia 30 de abril de 2012. Se você recebeu em 2011 rendimentos tributáveis cuja soma tenha sido superior a R\$ 23.499,15 está obrigado a efetuar a declaração de ajuste anual.

A fim de ajudá-lo na tarefa, a PreviBayer preparou algumas dicas para que você lance corretamente as informações referentes ao seu plano de previdência. Confira!

- 1) Organize e confira todos os comprovantes que recebeu, junto com uma cópia da declaração do ano anterior.
- 2) Reserve um dia para fazer sua declaração. Não deixe para a última hora.
- 3) Caso você tenha efetuado contribuições ao seu plano de previdência privada, saiba que estes pagamentos são dedutíveis da base de cálculo do Imposto de Renda anual da

sua declaração, até o limite de 12% da renda bruta anual. Para os participantes do plano CD esta informação será disponibilizada pela empresa na qual trabalha por meio do Informe de Rendimentos.

4) Se você recebeu Benefício de planos de previdência privada em 2011, estes valores devem ser informados na declaração, os informes de rendimentos foram disponibilizados pela PreviBayer via correio e através do site.

5) Para os participantes do plano CD, não é obrigatório declarar o saldo de conta do plano de previdência complementar como "bens e direitos" e não existe código para lançar esta informação. Caso queira, pode citar o saldo de conta das contribuições realizadas pelo participante, sem citar a parte da contribuição realizada pela patrocinadora.

Precisa de outras informações? Acesse o site da Receita Federal (www.receita.fazenda.gov.br).

EDUCAÇÃO FINANCEIRA PLANEJAR É PRECISO

Dicas que ajudam na difícil tarefa de organizar a vida financeira.

Água, luz, telefone, supermercado, escola e o celular que a cada mês vem mais caro... Pagas todas as contas sempre fica a sensação de que deveria ter sobrado mais. Mas, por que não sobra? Porque falta planejamento.

O negócio é se planejar e gastar menos. Por mais que isso pareça distante, é fácil organizar as finanças, basta determinação e vontade de mudar.

O primeiro passo é colocar as despesas no papel. Liste todas as contas que são obrigatórias, como aluguel, mensalidade escolar, parcela do carro, da casa. Essas despesas são chamadas de fixas porque não têm como economizar nelas, uma vez assumidas só podem ser alteradas depois de certo tempo, com muita conversa e alteração de contrato.

O próximo passo é listar as contas variáveis, ou seja, aquelas que têm valores diferentes a cada mês, porém antes vale a pena questionar-se o quanto deseja gastar de luz, por exemplo, e repetir a pergunta para as outras que permitem economia, como celular, água, gás, etc.

Fazendo isso, dá para ter uma visão melhor do que você gostaria de gastar e de quanto acabou gastando, de fato. Assim você consegue enxergar por onde o dinheiro está indo embora. As contas variáveis são um ralo no orçamento e são essas que poderão ser diminuídas para dar alívio no mês seguinte.

Achou difícil? Vale a pena tentar, alguns princípios básicos ajudam: é interessante ir ao supermercado com uma lista de compras, apesar de parecer bobagem, ajuda muito a economizar; é recomendável usar o telefone fixo para ligar para fixo, quanto ao celular a sugestão é que todos os integrantes da família usem a mesma operadora, pois oferecem descontos atraentes para ligações similares; com a conta de luz e água, por exemplo, não tem jeito, a economia vem com a consciência, desligar a luz e fechar a torneira são hábitos que tem que ser incorporado por quem, de fato, quer economizar.

É importante ficar atento também naqueles gastos que a pessoa pensa que nunca faz e, que se faz, merece fazer, como lazer e vestuário, por exemplo. Basta ir ao shopping e, em uma tarde, gastar R\$100 para o orçamento ficar comprometido. Esse gasto pode ser o grande vilão da saúde financeira, já que pode ser pequeno e proporcionar muito prazer. O segredo é incluí-lo no orçamento, assim você poderá gastar sem se preocupar com o final do mês.

Finalmente, quem vive com um salário fixo por mês tem que aprender a deixar uma gordurinha, ou seja, guardar alguma coisa. Isso ajuda nos extras que aparecem como o pneu do carro que às vezes acaba furando antes do tempo. O ideal é ter uma poupança de no mínimo um mês de sua renda para imprevistos.

Já para os que têm várias entradas no mês, tem que trabalhar com um orçamento mínimo, para que em meses

que as entradas forem menores as contas fiquem em dia. Nada pior do que a preocupação com o dinheiro que precisa levantar para pagar a conta que venceu na semana passada.

Mas se você já está nessa situação, saiba como "domar" os juros das suas dívidas na próxima edição.

VOCÊ É CONSERVADOR, MODERADO OU ARROJADO?

Ao aderir ao Plano CD da PreviBayer você assinalou o seu perfil de investimento como conservador, moderado ou arrojado. Saiba que esta opção pode ser alterada no mês de março, a dica é: avalie o seu nível de aversão a risco e sua idade para enfim decidir.

É importante saber que o risco está diretamente ligado à rentabilidade do investimento: os mais arriscados oferecem a possibilidade de ganhos maiores que os obtidos nos de menor risco, porém as perdas também podem ser maiores.

SUA VIDA, NOSSA HISTÓRIA! RECORDAR, VIVER E CELEBRAR!



Estes são os únicos objetivos do grupo ilimitado de amigos e colegas de trabalho da Bayer que se encontram frequentemente.

A ideia surgiu em 2005, quando o recém-aposentado Acácio Abrunhosa José começou sentir a falta da convivência com os amigos construídos ao longo dos seus 25 anos de trabalho na Bayer. Ao conversar com uma delas, Gisela Berail, percebeu que este sentimento era comum a várias pessoas, um bom motivo para marcar o primeiro encontro que não parou mais... São sete anos se reunindo trimestralmente em lugares variados só para celebrar a vida e a amizade.

O primeiro encontro começou com, aproximadamente 25 pessoas, depois deste, os que participaram, gostaram e convidaram outros, e assim o número só continuou a crescer.

No penúltimo encontro, realizado no final do ano, era 150 pessoas e no último, realizado dia 3 de março na Forneria Don'Ana foram 98.

"Nosso encontro é para celebrar a amizade, recordar, bater papo e se divertir, os níveis hierárquicos ficaram todos esquecidos, ex-presidente, ex-diretores, gerentes, assistentes, telefonistas se reúnem para comemorar a vida", declara Acácio, que é o responsável por organizar e divulgar os encontros.

Ficou com vontade de participar? Será muito bem-vindo. Envie um e-mail para o Acácio e saiba quando e onde será o próximo encontro aabrunhosa@hotmail.com.

E fique tranquilo, tudo é planejado para que os encontros sejam gostosos, inclusive, nos preços. Resumindo é assim: bom, bonito e barato!

NOVIDADES

CASA NOVA

A PreviBayer mudou e agora atende no 1º andar junto do RH. Além da mudança de espaço físico a PreviBayer está passando por uma reestruturação e passará a se reportar para o departamento de RH, assim como acontece na Bayer em outros países.

Agora, sempre que precisar falar conosco, venha nos visitar ou ligue no número (11) 5694-5434 ou 5694-5061.

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA

A PreviBayer acaba de ter o seu plano de Educação Financeira aprovado pela PREVIC – Superintendência Nacional de Previdência Complementar. Isto significa que em breve criaremos novas ferramentas de comunicação e trocaremos ideias que contribuirão para informar e ampliar o seu conhecimento de forma clara e objetiva sobre o seu plano de previdência e finanças pessoais.

O objetivo é promover a disseminação do conhecimento para o maior número de pessoas contribuindo assim para o uso consciente do dinheiro.

Em contrapartida, a partir deste ano a PreviBayer está dispensada do envio do relatório anual por meio impresso aos seus participantes, o mesmo ficará disponível no site www.previbayer.com.br.

POR DENTRO DOS INVESTIMENTOS O QUE ESPERAR DE 2012?

A previsão é de que 2012 continuará bastante volátil. A grande motivadora desta perspectiva econômica é a crise na Europa que não será resolvida facilmente, porém não há sinais de ruptura, já que as autoridades monetárias estão atentas para dar suporte aos países em situações graves, como tem acontecido com a Grécia. Nos Estados Unidos é possível perceber uma recuperação econômica mais acentuada e queda no desemprego, ou seja, um cenário favorável. A China deve continuar crescendo, mas em ritmo mais lento.

Para o Brasil a expectativa é de que a economia continuará avançando, graças a taxa de desemprego que deve continuar baixa e as prováveis quedas na taxa de juros, contribuindo assim, para impulsionar o crescimento e conter a apreciação do real. Os investimentos para a Copa do Mundo de 2014 e as Olimpíadas de 2016 também influenciarão para o crescimento do PIB. A preocupação é com a inflação, porém a estimativa é de que o IPCA não deve superar o teto da meta estabelecido pelo governo de 6,5%.

Mesmo com o cenário externo menos otimista, espera-se um bom desempenho dos investimentos em 2012, porém este caminho deverá ser percorrido com volatilidade.



CARPE DIEM MEXA-SE GRATUITAMENTE

Um estudo publicado no Environmental Science & Technology tem uma informação surpreendente: apenas 5 minutos de atividade física no parque, ou mesmo cuidar das plantas no jardim de casa, são suficientes para trazer benefícios à saúde mental.

Seguem algumas dicas de lugares que disponibilizam atividades físicas gratuitas:

SÃO PAULO

- Praça Victor Civita

<http://pracavictorcivita.abril.com.br>

Rua Sumidouro, 580 – Pinheiros

(11) 3031-3689

Disponibiliza todos os dias atividades como alongamento, pilates, yoga, dança de salão, condicionamento físico entre outros.

- Clube Escola

Os Clubes Escola são espaços disponibilizados pela Prefeitura de São Paulo com infraestrutura para a prática de diferentes esportes. Distribuídos por diferentes regiões da cidade, são dezenas de pontos de incentivo às atividades físicas e ao lazer.

Bairros que possuem Clube Escola:

Móoca, Vila Clementino, Santo Amaro, Vila Maria, Pirituba, Vila Manchester, Vila Alpina, Lapa, Jd. São Paulo, Parque do Carmo, Vila Guarani, Barra Funda, Tatuapé e Freguesia do Ó, entre outros.

Os Clubes Escola oferecem piscina, teatro, campo de futebol, quadras, cursos, danças, pólo aquático, atletismo, aulas de circo, entre muitos outros. As programações são definidas em cada uma das instituições.

Acesse o site abaixo e identifique o Clube Escola mais próximo:

www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/clube_escola/enderecos/index.php?p=8938

RIO DE JANEIRO

No Rio de Janeiro a prática de atividade física ao ar livre é ainda mais democrática. Caminhar, pedalar, nadar, é possível na beira da praia e no mar que está à disposição de todos, mas há também as Academias da Terceira Idade (ATIs), são mais de 400 disponibilizadas pela Prefeitura do Rio de Janeiro com o acompanhamento de um profissional de educação física.

Para saber qual é a mais próxima acesse:

www.rio.rj.gov.br/web/sesqv/exibeconteudo?article-id=126402

VIDA NOVA BEM-VINDO

No último trimestre, novos participantes começaram colher os frutos dos seus longos anos de trabalho e passaram a usufruir do benefício do Plano de Previdência PreviBayer como aposentados. São eles:

Alicia Ines Cremonte de Muntaner
Cleise Pecorari
Elisete Ferreira Campos
Izaac Muniz da Silva
Joana D Arc Medeiros da Costa
José Arnaldo de Souza

José Carlos Gregolini
José Mayor Junior
Juan José Orozco Lopez
Mario Eduardo Pulga
Mario Sergio Lopes Santos
Oswaldo Mario de Jesus Belem

Paulo Palmeira da Silva
Paulo Roberto Neves de Sá
Renata da Costa Castro
Ricardo Alexandre Lessi
Rosely Geisler
Silvia Kuhl

MELHORES MOMENTOS FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO 2011

BELFORD ROXO



SÃO PAULO



Envie suas dúvidas e sugestões.

Rua: Domingos Jorge, 1100 - 1º andar - E-mail. previdencia@bayer.com.br - Site. www.previbayer.com.br

Tel. (11) 5694 - 5434 / (11) 5694 - 5061