



Mantenha o Ritmo

Na estação mais fria do ano, manter uma rotina de exercícios e escolher alimentos saudáveis – entre as muitas delícias do inverno – não é uma das tarefas mais fáceis, mas é fundamental para preservar a saúde e manter a imunidade em alta.

No inverno o organismo gasta mais energia para a manutenção da temperatura corporal, aumentando o apetite. Assim, a comida acaba funcionando como uma espécie de "cobertor", mantendo o corpo aquecido!

A elevação do gasto energético é pequena aqui no Brasil, já que o inverno não é tão rigoroso. Nas

regiões em que o frio é mais ameno esse aumento não ultrapassa 10% do gasto diário calórico e nas regiões mais frias eleva um pouco este valor.

Alimentos quentes trazem uma sensação de conforto e acabamos dando preferência aos pratos típicos de inverno, mais calóricos, ricos em gorduras e carboidratos que dificultam a digestão, resultando numa sensação de saciedade por mais tempo.

Em contrapartida, com a chegada do frio a prática de atividades físicas é bem menor, e as calorias adquiridas em excesso, acabam não sendo eliminadas, o que resulta em aumento de peso.

No entanto, é necessário lembrar que é recomendável manter a frequência, o volume e a intensidade da atividade física de costume, não a alterando durante o inverno. Isso significa que você deve continuar praticando seus exercícios habituais (de preferência, de três a cinco vezes por semana, com duração entre trinta minutos e uma hora).

Os benefícios da atividade física durante o período mais frio do ano não são diferentes da prática durante as outras estações. Porém é importante aumentar o período de aquecimento – que deve durar cerca de vinte minutos –, além do alongamento, para prevenir

contrações musculares, mais comuns nessa época do ano. É importante também o uso de roupas leves, mas que aqueçam o praticante, e a ingestão constante de água, fundamental em qualquer época do ano, mas ainda mais importante no inverno, em que o tempo é bastante seco.

Vale ressaltar que a prática regular de exercícios aumenta a resistência do nosso corpo, melhora o sono e o bem estar e nos mantêm em boa forma – algo muito mais difícil de se obter com o excesso de comidas calóricas (e deliciosas) que consumimos nos períodos mais frios.



DICAS PARA AQUECER E SE MANTER SAUDÁVEL

- Substitua o chocolate quente por um chá, se não resistir prepare o chocolate com leite desnatado;
- Abuse das sopas e caldos, preparando-os com legumes e verduras de sua preferência;
- Substitua os doces por frutas diversas. Prepare pêra, banana ou maçã com canela, assadas no forno ou microondas;
- Aumente o consumo de fibras, que além de ajudar no funcionamento do intestino, proporciona uma sensação de saciedade prolongada;
- Substitua alimentos fritos por grelhados ou cozidos;
- Substitua os queijos amarelos pelos brancos.

Ao alcance de todos os aposentados

Fundada em 2011, a ANABAY está juridicamente pronta para exercer todas as atividades propostas.

Criada a partir da iniciativa de um grupo de ex-funcionários para ser a representante oficial de todos os aposentados da Bayer na busca por benefícios, agora a ANABAY é uma entidade jurídica, com CNPJ, ata de fundação, estatuto e toda a documentação necessária para exercer plenamente a sua função, oferecendo a cada um dos associados um canal de comunicação exclusivo e sintonizado com as suas expectativas e necessidades.

Atualmente a ANABAY possui 127 associados, o que já representa cerca de 10% dos participantes assistidos da Previbayer. O objetivo da entidade é alcançar todos os aposentados. Caso deseje se associar acesse o site da entidade www.anabay.com.br ou mande um e-mail

para contato@anabay.com.br.

Um dos próximos benefícios que a ANABAY buscará para os seus associados é a parceria com empresas de diferentes segmentos para descontos e outras vantagens exclusivas.



Por dentro dos Investimentos

Crise na Europa ainda gera impactos

Agora países como Espanha e Itália tem sofrido com os problemas da má administração da política fiscal refletindo no baixo desempenho da bolsa ao redor do mundo. O mercado acredita que essa crise ainda se estenderá, mas os impactos delas serão mais suaves, abrindo espaço para recuperação ao longo do segundo semestre.

Sendo que a possível saída da Grécia da Zona do Euro é uma das principais preocupações.

No Brasil, estamos assistindo ao desaquecimento na atividade industrial, no entanto, o governo tem dado diversos incentivos para que volte a acelerar, atacando principalmente os Juros. A SELIC (taxa básica de Juros) fechou o semestre a 8,5% ao ano, menor patamar da história. Além disso, a inflação tem se mostrado controlada e dá sinais de que ficará dentro da meta estabelecida pelo Banco Central.

Orçamento Financeiro Pessoal: Indispensável!



Um orçamento pessoal é como um guia, uma ferramenta que proporciona transparência sobre as receitas, despesas essenciais e supérfluas, excelente para ajudar a poupar dinheiro e ainda para conquistar aquele grande sonho, seja ele carro, casa, barco, viagem, etc. Assim como os governos e as empresas fazem um orçamento anual que os ajudará direcionar as futuras ações, cada pessoa também pode e deve fazer o seu orçamento anual, mensal, semanal e mesmo diário, se desejar conquistar de vez o equilíbrio financeiro.

Você sabe responder qual é o seu gasto mensal em pequenas coisas? São, na maioria das vezes, as pequenas contas que nos assustam quando paramos para colocar tudo na ponta do lápis. Os grandes compromissos financeiros estão sempre na memória, porém são os pequenos que estouram o orçamento. Por exemplo, se no cafezinho diário você gastar R\$ 4,00, ao final de 30 dias, você terá gasto R\$ 120,00 e no final do ano, aproximadamente, R\$ 1.440,00.

Abaixo, alguns itens que devem ser observados:

ORÇAMENTO MENSAL

1 – Receitas

Discrimine quais são suas fontes de rendimentos e os valores líquidos de cada um deles.

2 – Despesas

Discrimine as categorias de despesas que correspondam ao seu padrão de despesa habitual. Jovens, geralmente, não tem gasto com moradia, mas tem diferentes gastos na categoria de lazer, por isso, é interessante adequar a planilha à sua realidade.

3 – Quantidade de categorias

Como o orçamento é pessoal, claro que o número de categorias é livre, no entanto, convém lembrar uma regra de ouro: quanto mais simples e mais fácil de controlar – melhor!

4 – Não esquecer as exceções

É conveniente criar uma categoria para situações que não ocorrem com frequência, mas que são

esporádicas como presentes, manutenção do carro, e todas aquelas que nos farão despendar mais dinheiro num determinado período.

5 – Análise periódica

É recomendável que, principalmente no início, seja desenvolvido o hábito de trabalhar na planilha com frequência, evitando que os gastos caiam no esquecimento e você volte ao patamar anterior.

6 – Poupe com a ajuda do orçamento

Uma boa forma de começar a poupar é incluir no orçamento mensal uma quantia que deve ser deixada de lado todos os meses. Pode ser uma quantia bem pequena no início, mas é assim, que você com o tempo verá o fruto do seu pequeno esforço e se motivará para dedicar um pouco mais, criando o saudável hábito da poupança para situações de emergências.

Quer saber mais sobre esse assunto e começar seu orçamento?
Acesse www.previbayer.com.br e clique em Educação Financeira.

Queda de Juros e o Plano de Previdência

O Brasil vive uma nova realidade em relação às taxas de juros, que caíram de uma forma muito significativa nos últimos meses e os novos patamares serão, provavelmente, duradouros.

A taxa de juro real (descontando a inflação) também caiu fortemente nos últimos tempos. Tomando como parâmetros para cálculo a taxa básica de juros da economia (Selic) definida pelo Banco Central (BC) e a inflação medida pelo Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), verifica-se que a taxa de juros real recuou da faixa de mais de 6% ao ano para níveis próximos a 3% ao ano.

Por um lado a redução nas taxas de juros é boa para aqueles que tem dívidas, por outro lado, o impacto e as consequências para quem está se preparando para a aposentadoria - e os que já vivem do rendimento das suas reservas financeiras - podem não ser triviais. A grande contribuição para o crescimento das reservas financeiras, que vinha sendo dada pelas altíssimas taxas de juros brasileiras, já não existe mais.

Para buscar mais rentabilidade é preciso reavaliar a sua capacidade de aversão a risco e, quem sabe, rever o seu investimento mensal ou ainda, ampliar o tempo de trabalho.

Portanto, o planejamento financeiro tornou-se ainda mais importante. As alternativas e soluções terão que ser conjuntas e complementares, será fundamental reavaliar não só a alocação da carteira de investimentos, mas também todo o planejamento



financeiro individual e familiar, especialmente a pauta de receitas e despesas.

É relevante, sem dúvida, buscar maior rentabilidade nos investimentos. Mas também poderá ser necessário alcançar um novo equilíbrio do orçamento doméstico, de forma a aumentar a capacidade de geração de poupança (receitas menos despesas) - seja por meio da redução de despesas, seja pela criação de fontes alternativas de renda.

Dance!

Aquece o corpo e esfria a cabeça

Como toda atividade física, a dança traz muitos benefícios para o corpo e o melhor é que os efeitos positivos ultrapassam o bem estar físico e influenciam o emocional e o social.

Já nos primeiros passos é comum as pessoas se desprenderem dos tabus, medos, preconceitos e aos poucos começar enxergar com outros olhos o mundo a sua volta.

O melhor de tudo é que a dança é uma atividade física democrática, recomendada para qualquer idade, é claro que como toda a atividade é sempre importante uma avaliação médica prévia.

Muitas pessoas procuram a dança para se divertir, descontrair e muitas vezes até por indicação médica.

A dança é uma atividade extremamente prazerosa e realizada com regularidade proporciona condicionamento físico, aumenta a flexibilidade, melhora o condicionamento aeróbico e a coordenação motora, ajuda a perder peso, melhora a capacidade cardiorespiratória, fortalece a musculatura, atenua as dores, aumenta o convívio social, combate a depressão e eleva a auto-estima, entre outros benefícios.

A dança ainda esquenta o corpo, motivo suficiente para se divertir nas festas e em todos os outros encontros que incluam muita dança.



ONDE DANÇAR

Rio de Janeiro

Centro Cultural Memórias do Rio

Av. Gomes Freire, 289 – Lapa

Fone: (21) 2221-5441

Quando: Toda primeira quinta-feira do mês

Horário: Entre 15h30 e 19h30.

São Paulo

Parque da Água Branca

Av. Francisco Matarazzo, 455 – Água Branca

Quando: todas as terças e sábados

Horário: Das 13h às 17h

Você pode contar sempre com a gente!

Neste primeiro semestre cresceu o número de brasileiros inadimplentes, segundo dados do Banco Central. Se suas contas descontrolaram e você acabou entrando no cheque especial, atrasou o cartão de crédito ou contraiu qualquer outra dívida com juros altos, saiba que você, participante da Previbayer, pode contar com um empréstimo exclusivo com juros bem inferiores aos praticados no mercado, adequando com tranquilidade seu orçamento.

Acesse www.previbayer.com.br, clique no menu Sou Participante e saiba como usufruir deste benefício exclusivo.

Contato Direto

Muitos aposentados necessitam efetuar contato com outras áreas da Bayer, mas nem sempre possuem o telefone correto. Para facilitar, segue uma lista com os telefones de maior interesse e uma breve descrição do que cada setor executa. Guarde esses números e agilize a resolução de seus problemas ou dúvidas.



Administra o plano de Previdência Privada dos colaboradores, aposentados e ex-colaboradores Bayer. (11) 5694-5434 / (11) 5694-5061



Assistência Médica e Odontológica (Carteirinhas, rede credenciada, guias de internação, extrato de co-participação, etc.) - Belford Roxo: (21) 2189-0756 - Demais localidades: (11) 5694-5422 / (11) 5694-5666



Saúde Ocupacional (Ambulatório) - Medicamentos Bayer
Belford Roxo: (21) 2189-0724 / (21) 2189-0294
São Paulo / Socorro: (11) 5694-5428 - Cancioneiro: (11) 2186-3303



Banco Itaú - São Paulo / Socorro: (11) 5694-5589 / (11) 5694-5590
Belford Roxo: (21) 2189-0641 / (21) 2189-0691



Telefonista Bayer - Belford Roxo: (21) 2189-0299 / (21) 2189-0297
São Paulo / Socorro: (11) 5694-5166



São Paulo: (11) 5694-5717 - Belford Roxo: (21) 2189-0260



Segunda via de boletos de Assistência Médica e Seguro de Vida, Informe de Rendimentos, Atualização de dados cadastrais (endereço, telefone, conta bancária): 0800 770 2293 - brhrdirect@bayer.com

Recordar é viver

O que são 30 anos? Parece pouco, passa tão rápido, mas quando paramos para ouvir o Sr. Francisco de Assis Mesquita, um dos primeiros aposentados da PreviBayer, percebemos como o mundo mudou muito neste período.

O que você acha que fazia um cobrador de laboratório?

O que hoje, na maioria das vezes, é realizado apenas pela internet com alguns poucos toques, era o trabalho do Sr. Francisco até 1982, quando se aposentou.

O seu dia-a-dia era ocupado por andar por São Paulo para cobrar farmácias e outras empresas que mantinham negócios com a Bayer. Sr. Francisco levava as duplicatas, recebia em espécie e voltava para a empresa direto quando os valores eram muito altos.

Sr. Francisco conta com orgulho "cansei de receber em



dinheiro vivo dezenas de milhares de Cruzeiros, mas nunca me aconteceu nada em 12 anos caminhando por São Paulo e cobrando os clientes da Bayer".

Hoje, aos 84 anos Sr. Francisco adora relembrar os tempos em que trabalhou na Bayer, recordar as muitas amizades que conquistou no trabalho e ainda enumerar elogios para a empresa que até hoje admira.

Vida Nova

Conheça quem são os mais novos participantes assistidos. Eles trabalharam durante anos e no último trimestre começaram a usufruir dos benefícios do Plano de Previdência PreviBayer. São eles:

- Ana Cristina Frare
- Carlos Assis da Silva
- Gerson Peralta
- Gilson Tavares
- José Augusto Geraldês
- José Carlos Duarte da Silva
- Juan Carlo Figueiredo de Almeida
- Jurandi de Carvalho Filho
- Luiz Francisco Weber
- Luiz da Silva Machado
- Maurício Martinez Gaspar
- Raimundo Caubi Cunha de Freitas
- Rogério Carpi Costa
- Sérgio Pereira da Silva
- Zildo Alves de Oliveira
- Walter Tavares de Carvalho Júnior

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