

## FIXE OS OLHOS NO FUTURO

Parece muito cedo para dizer qual será o futuro. Mas com a brevidade do tempo, percebemos que o futuro não é um lugar tão distante. Está mais perto do que imaginamos.

Por isso para garantir uma nova vida em um novo ano e nos próximos, fixe os olhos no futuro e viva intensamente o presente.  
O futuro é construído a cada dia e está em nossas mãos.

Em 2016, continue contando com o **INFRAPREV** para contribuir com o seu futuro.

**Boas Festas!**

**INFRAPREV PARTICIPA DA SIPAT NA INFRAERO EM BRASÍLIA E BELO HORIZONTE**

3

**ORIENTAÇÕES AOS PARTICIPANTES INSCRITOS NO PDITA ESTÃO NO PORTAL**

4

**VÍDEO APRESENTA INFORMAÇÕES SOBRE INVESTIMENTOS**

7

## PESQUISA ACONTECE EM JANEIRO

O INFRAPREV irá realizar em janeiro a pesquisa anual com participantes ativos, assistidos, contatos Infraero e empregados. O objetivo é avaliar as ações do Instituto em 2015, para que se possa melhorar os seus processos internos, os serviços e a comunicação. O Instituto de Pesquisa Resposta Consultoria realizará as entrevistas por telefone. A escolha dos entrevistados é por amostragem e de forma aleatória. O questionário contém temas como gestão, benefícios, serviços, investimentos, comunicação, atendimento e sustentabilidade. O resultado final é a tradução em números das informações e opiniões dadas espontaneamente.

## CALENDÁRIO 2016

O INFRAPREV enviou aos participantes ativos e assistidos o calendário de mesa 2016. Na publicação consta o dia do pagamento dos aposentados e pensionistas por mês, feriados nacionais e datas comemorativas.





## ATENDIMENTO PERSONALIZADO

No momento de decisão para o futuro, entendemos que o participante necessita de informações técnicas e individualizadas para poder avaliar racionalmente todas as possibilidades. Por isso, o INFRAPREV criou várias ações para dar atendimento personalizado aos participantes inscritos no PDITA.

Consideramos que a forma mais adequada é fazer comparações das opções que o Instituto disponibiliza, observando a projeção de suas despesas permanentes nesta nova fase de vida. Certamente, a visão de longo prazo e a proteção da família são fundamentais para a decisão.

Por esta razão, o INFRAPREV criou o painel 'Opções de Desligamento' no Autoatendimento, que apresenta em uma mesma tela as alternativas de aposentadoria, resgate e portabilidade. Foi desenvolvida também uma área no portal, com o título 'O Futuro Chegou' que está em destaque na página principal com informações sobre essas alternativas.

As ferramentas estão disponíveis a todos os participantes, pois se adaptam às condições de cada um. Recomendamos o acesso, para que conheçam os valores e comecem desde agora a planejar o uso dos recursos depositados no INFRAPREV.

Desenvolveremos, ainda, um contato mais estreito em 2016, com informativos por e-mail, mensagens via celular, palestras pela internet e presenciais para sanarmos as dúvidas. Nossa equipe de atendimento também irá fazer contato com os participantes inscritos no PDITA para poder elucidar outros questionamentos.

O nosso maior desafio nos próximos anos será manter um relacionamento cada vez mais próximo com os nossos participantes. Estamos aqui para auxiliá-los na decisão certa, no momento certo. Fique à vontade para entrar em contato conosco.

Esta edição do *Jornal Futuro* dá mais detalhes desse trabalho e também aborda o planejamento e as opções de renda na aposentadoria, desvantagens do resgate, dados de investimentos no portal e por meio de vídeo, dentre outros assuntos.

Somos a sua entidade de previdência privada e estamos aqui para ajudá-los na construção de um futuro tranquilo na aposentadoria.

Desejamos um Ano Novo de paz e prosperidade.

**CARLOS FREDERICO AIRES DUQUE**  
DIRETOR-SUPERINTENDENTE

**PUBLICAÇÃO BIMESTRAL DO INFRAPREV** Av. Almirante Barroso, 54/ 5º e 6º andares – Centro – Rio de Janeiro/RJ – 20031-000 Tel. 2156-8150 – 0800-707-1273 – Patrocinador-fundador: Empresa Brasileira de Infraestrutura Aeroportuária - Infraero **DIRETORIA EXECUTIVA** Carlos Frederico Aires Duque, Diretor-superintendente; Miguel Alexandre da Conceição David, Diretor de Administração e Finanças; Diblaim Carlos da Silva, Diretor de Benefícios **CONSELHO DELIBERATIVO** Titulares: Flávio Rodrigues (Presidente), José Francisco Marinho Freire, Keyla Regina da Silva Torres, Bosco Matias, Ricardo de Castro Brum; Suplentes: Joel Alves Ramires, Aramis da Silva Gomes, Alex Fabiano Oliveira da Costa, Paulo Cesar Pacheco de Lima **CONSELHO FISCAL** Titulares: Anete Viana Damasceno (Presidente), Cristiane Dias Silva, Vera Lúcia Lima Paulino, Wagner Cunha Machado; Suplentes: Bruno Tavares Basseto, Dourival Pereira dos Santos, Jurandyr Machado da Cunha, Edson Antonio Cavalcante **CONSELHO EDITORIAL** Alessandra Azevedo, Antônia Maynard, Daniela Souza, Denise Marins, Diblaim Carlos da Silva, Ludmila Benevides, Luis Carlos Evaristo da Silva, Nancy Suguino, Reinaldo Araújo, Wilde Paulino **Editora e Jornalista Responsável:** Antônia Maynard (Mtb 16.184/RJ) **Redação:** Ludmila Benevides (Mtb 35.465/RJ) e Dianne Leite (estagiária) **Projeto Gráfico e Diagramação:** Nós da Comunicação **Impressão:** Colorset **Tiragem:** 3.500 exemplares **Via e-mail:** 11.900



**Fontes Mistas**  
Grupo de produto proveniente de florestas bem manejadas e fontes controladas  
Cert no. SW-COC-003544  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

### E-MAIL:

#### ALTERAÇÃO DE PERCENTUAL

Gostaria de aumentar meu percentual de contribuição para 12%.

**José Roberto Arruda Soares - Belém - PA**

**RESPOSTA:** Utilize o portal [www.infraprev.org.br](http://www.infraprev.org.br), ao lado direito da página em Canais de Atendimento - Autoatendimento - Serviços - Alteração de percentual. A ferramenta oferece agilidade e autonomia para o participante que deseja alterar o percentual. Para acessar será preciso digitar o login (CPF) e a senha, os mesmos utilizados no portal. As alterações efetuadas pelo portal ou por formulário serão processadas no mesmo mês, caso sejam efetivadas ou recebidas pelo INFRAPREV até o dia 10.

#### AUXÍLIO-DOENÇA

Nos meses de abril, maio, junho e metade de julho fiquei afastada da empresa em auxílio-doença pelo INSS. Ainda tenho direito de receber o benefício junto ao INFRAPREV?

**Maria Angelica Lopes - Goiânia - GO**

**RESPOSTA:** Informamos que o benefício de auxílio-doença é pago durante o período em que lhe for garantido o auxílio-doença pelo INSS. Junto com o Comunicado de Decisão emitido pelo INSS, você deverá apresentar o último contracheque antes de entrar em auxílio e enviar o requerimento próprio do INFRAPREV, preenchido e assinado.

#### ALTERAÇÃO DE DADOS BANCÁRIOS

Gostaria de mudar o banco e a conta onde futuramente farei a adesão para aposentadoria vitalícia.

**Adolfo Gomes De Queiroz - São Paulo - SP**

**RESPOSTA:** No ato de sua solicitação de aposentadoria vitalícia no INFRAPREV, você irá preencher uma ficha de cadastramento, onde irá atualizar todos os seus dados, inclusive o bancário. Se preferir atualizar desde agora poderá enviar um e-mail para [atendimento@infraprev.org.br](mailto:atendimento@infraprev.org.br) anexando o comprovante dos dados bancários que deseja atualizar.

## QUANTO SERÁ A APOSENTADORIA NO INFRAPREV?

O SIMULADOR NO PORTAL FAZ UMA PROJEÇÃO DO VALOR. SE ACHAR INSUFICIENTE, É SINAL DE QUE PRECISA AUMENTAR O PERCENTUAL DE CONTRIBUIÇÃO

Você se enquadra no perfil de participantes que contribui mensalmente para o INFRAPREV, mas não acompanha qual o valor da aposentadoria no futuro? Se a resposta for sim, está na hora de mudar essa situação. No Plano CV é o participante quem define o valor do benefício.

É imprescindível realizar a simulação de aposentadoria pelo portal. Em Autoatendimento – Simuladores – Simulador de aposentadoria, basta preencher data de nascimento do dependente vitalício, campo salário, percentual de contribuição e escolher o tipo de aposentadoria.

No simulador há a possibilidade de conhecer os valores estimados de aposentadoria vitalícia e por prazo definido (5 a 20 anos). Se achar que o valor não é suficiente, é sinal de que precisa aumentar seu percentual de contribuição e acumular mais recursos para seu futuro.

Não adie o seu projeto. Aposentadoria é sinônimo de planejamento – um projeto de longo prazo. Cuide do seu investimento.

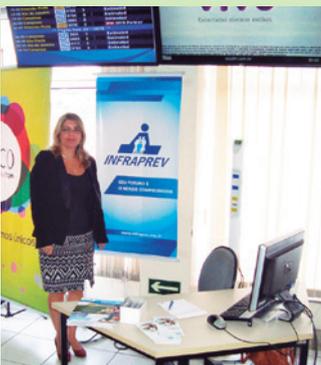


É necessário a senha do portal para ter acesso ao Autoatendimento. Se precisar acesse o Lembrar Minha Senha, Fale Conosco ou 0800-707-1273.

## INFRAPREV ORIENTA PARTICIPANTES NA SIPAT

O INFRAPREV participou, em novembro, da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT) da Infraero com estandes no Aeroporto Internacional de Brasília (DF), de 23 a 27, com a presença da empregada Maria Tereza de Sá (foto à direita) e no Aeroporto de Pampulha/Belo Horizonte (MG), nos dias 24 e 25, com a chefe do Setor de Atendimento, Denise Marins (foto à esquerda).

As duas profissionais do INFRAPREV sanaram as dúvidas dos participantes, fizeram simulações de aposentadoria e de aumento do percentual de contribuição. Houve também orientações aos participantes inscritos no Programa de Incentivo à Transferência ou à Aposentadoria (PDITA) sobre as opções em caso de desligamento e a documentação necessária. O INFRAPREV doou aos organizadores do evento brindes que foram sorteados.



NOV/DEZ 2015

## RECONHECIMENTO

### SELO DE PRÓ-EQUIDADE 5ª EDIÇÃO

Andrea Rosa e Fernanda Guedes, da esquerda para a direita, da gerência de Administração de Pessoas do INFRAPREV, receberam o selo da 5ª edição do Programa Pró-Equidade



de Gênero e Raça do governo federal, em cerimônia ocorrida em Brasília em 24 de novembro. Também foram agraciadas com o selo outras 67 empresas. O evento contou com a participação da ministra das Mulheres, da Igualdade Racial e dos Direitos Humanos, Eleonora Menecucci; secretária Especial de Políticas para as Mulheres, Nilma Lino Gomes; secretária de Políticas do Trabalho e Autonomia Econômica das Mulheres (SPM), Tatau Godinho e da representante do escritório da ONU Mulheres no Brasil, Nadine Gasmann.

# CHEGOU O MOMENTO DA APOSENTADORIA

A EQUIPE DO INFRAPREV DESENVOLVEU VÁRIAS AÇÕES PARA O PARTICIPANTE INSCRITO NO PDITA DA INFRAERO, QUE IRÁ SE DESLIGAR, TOMAR A MELHOR DECISÃO PARA SEU FUTURO

O futuro chegou para os participantes que estão no Programa de Incentivo à Transferência e à Aposentadoria (PDITA) da Infraero. Essas pessoas, que por vários anos contribuíram para o plano de previdência do INFRAPREV irão usufruir agora dos benefícios.

Para facilitar a decisão que devem tomar e confirmar a melhor opção, o INFRAPREV desenvolveu uma série de

ações: hotsite 'O Futuro Chegou', um espaço no portal com informações sobre as opções de desligamento, assim como um painel interativo para simular valores de aposentadoria, resgate e portabilidade.

Com várias informações, haverá, com certeza, dúvidas que poderão ser elucidadas em canal de atendimento por e-mail exclusivo para esse público.

## HOTSITE O FUTURO CHEGOU

O hotsite 'O Futuro Chegou' traz informações detalhadas sobre as opções que o participante tem no plano de previdência do INFRAPREV em caso de desligamento da Infraero. As informações são apresentadas pelo participante Jorge, um personagem que conta os motivos de ter optado pela aposentadoria no Instituto. Para chegar a essa decisão, Jorge apresenta o balanço que fez das vantagens e desvantagens do resgate e da portabilidade. A visão de longo prazo e a proteção de sua família foram fundamentais para sua decisão.

Como acessar:

[www.infraprev.org/ofuturochegou](http://www.infraprev.org/ofuturochegou)

## PAINEL OPÇÕES DE DESLIGAMENTO

É uma simulação em uma única tela dos valores que o participante irá receber em caso de aposentadoria, resgate e portabilidade. O painel permite a comparação que ele necessita para escolher a opção acertada e que atenda ao seu planejamento futuro. É um ambiente restrito ao participante que, para acesso, precisa de CPF e senha do portal.

Como acessar:

[www.infraprev.org.br/ofuturochegou](http://www.infraprev.org.br/ofuturochegou) - aba Painel Opções de Desligamento.

## FOLDER OPÇÕES DE DESLIGAMENTO

A publicação resume os detalhes de cada opção em caso de desligamento da Infraero. O folder está sendo encaminhado, ainda em dezembro, para os participantes inscritos no PDITA junto com uma carta da diretoria executiva.

## CANAL EXCLUSIVO DE ATENDIMENTO

O participante que não tiver suas dúvidas atendidas no Perguntas e Respostas do hot site pode solicitar informações adicionais no espaço de atendimento no próprio ambiente. A resposta será encaminhada para o e-mail cadastrado no sistema do INFRAPREV. Como acessar: [www.infraprev.org.br/ofuturochegou](http://www.infraprev.org.br/ofuturochegou) - aba Atendimento.



## BENEFÍCIOS

# RENDA VITALÍCIA OU POR PERÍODO CERTO?

A DECISÃO É DO PARTICIPANTE, MAS A OPÇÃO PELA APOSENTADORIA VITALÍCIA GARANTE RENDA PARA TODA VIDA

Após anos de contribuição, o tão esperado momento para se aposentar chegou, e isso requer que o participante tome decisões. A mais importante é a forma de recebimento da aposentadoria que pode ser vitalícia ou por período certo.

Para decidir é bom levar em consideração a expectativa de vida do brasileiro, uma vez que está vivendo mais. Outro ponto que deve ser avaliado são as despesas continuadas do seu orçamento familiar, como por exemplo os gastos com saúde.

A escolha pela renda vitalícia é uma decisão pensando no futuro. Ela garante tranquilidade e segurança já que é uma renda para a vida toda assim como a do INSS. Além disso, em caso de falecimento, os beneficiários vitalícios reconhecidos pela Previdência Social recebem pensão de forma continuada.

A renda por período certo pode ser opção para casos específicos. Não é uma decisão de longo prazo, já que após o período determinado o participante deixa de receber o benefício. O prazo varia de 5 a 20 anos. O beneficiário só tem direito à pensão se o participante falecer durante esse período e receberá pelo tempo restante.

No portal INFRAPREV, em Autoatendimento, é possível simular quanto será recebido em cada opção. Basta acessar o item Benefícios e clicar em Simulador de Aposentadoria. É necessário a senha do portal para ter acesso ao Autoatendimento. Se precisar, acesse o Lembrar Minha Senha, Fale Conosco ou 0800-707-1273.



# RESGATE TRAZ PERDA AO PARTICIPANTE

OS QUADROS DEMONSTRAM QUANTO UM PARTICIPANTE QUE SE DESLIGA DO PATROCINADOR PERDE AO ESCOLHER O RESGATE EM COMPARAÇÃO À APOSENTADORIA PELO INFRAPREV

É tentador ter dinheiro na mão, principalmente, em tempos difíceis. Mas, para um futuro tranquilo é necessário visar os projetos de longo prazo como a previdência privada. Por isso, é essencial avaliar todas as possibilidades para escolher de forma segura o destino do seu dinheiro.

Ao optar pela aposentadoria, o participante recebe 100% do seu saldo de conta em forma de renda mensal vitalícia ou por período determinado. Nessa opção ele ainda pode resgatar 25% do total para utilizar como quiser. Além disso, deixa pensão e pecúlio para seus familiares em caso de falecimento.

Ao pensar em resgatar, é fundamental levar em conta que nem todo o dinheiro será retirado. Apenas as contribuições realizadas pelo participante e uma parte da Infraero. Para os participantes com mais de cinco anos de contribuição, o regulamento do Plano CV prevê o resgate de 2% por ano de permanência no plano sobre os valores que a Infraero depositou, até o limite de 50%.

Confira as simulações realizadas e veja o que acontece em cada opção. Sobre o valor a ser resgatado haverá ainda a incidência de Imposto de Renda.

Aproveite para saber quanto será os seus valores em caso de aposentadoria e resgate, basta acessar o painel de opções de desligamento no site [www.infraprev.org.br/ofuturochegou](http://www.infraprev.org.br/ofuturochegou).

Exemplo I - Idade: 57 anos - Tempo de plano: 18 anos - Saldo (R\$)				
Opção no INFRAPREV	Participante	Infraero		Total
Benefício Aposentadoria	102.617	77.763	100%	180.380
Resgate	102.617	27.994	36%	130.611
<b>Perda</b>	-	<b>49.769</b>	<b>64%</b>	<b>49.769</b>

Comentários: caso opte pelo resgate, o participante perde 64% das contribuições realizadas pela Infraero, ou seja, R\$ 49.769,00.

Exemplo II - Idade: 55 anos - Tempo de plano: 21 anos - Saldo (R\$)				
Opção no INFRAPREV	Participante	Infraero		Total
Benefício Aposentadoria	234.255	157.629	100%	391.884
Resgate	234.255	66.204	42%	300.459
<b>Perda</b>	-	<b>91.425</b>	<b>58%</b>	<b>91.425</b>

Comentários: caso opte pelo resgate, o participante perde 58% das contribuições realizadas pela Infraero, ou seja, R\$ 91.425,00.

## POR ONDE ANDA

Fotos: Arquivo pessoal



### Inês Maria Kusbick – Foz do Iguaçu (PR)

Observar os passageiros no embarque e desembarque do aeroporto e imaginar o motivo que os levava até Foz do Iguaçu é a maior saudade da aposentada. Apaixonada pela sua cidade, que é destino de turistas devido à beleza natural, costuma hospedar amigos em casa para apreciarem os pontos turísticos. "Muitas pessoas preferem fazer turismo em outras cidades brasileiras, sem mesmo conhecerem primeiro as maravilhas dos locais onde moram", afirma. A participante do INFRAPREV trabalhou por 27 anos na Infraero. Acredita que as empresas são como uma família.



### Edmilson Azevedo da Cunha – Montes Claros (MG)

Saddan Hussein de Montes Claros, como é conhecido pelos colegas devido à aparência com o ex-presidente do Iraque, diz que a maior gratidão que tem pela Infraero é ter viajado por todo o Brasil como instrutor contra incêndio. Nos 29 anos de Infraero trabalhou na área de operação de segurança e manutenção no aeroporto de Montes Claros. Fez diversas amizades e mantém muitas delas até hoje. Atualmente, se dedica ao cultivo de orquídeas juntamente com a sua esposa, que começou participando de uma associação de orquidófilos e desde então passou a compartilhar o hobby com ela.



### Ivan Vasconcellos – Rio de Janeiro (RJ)

Cooperação e respeito dos colegas da Infraero marcaram o participante Ivan. Se recorda com carinho dos tempos em que trabalhou no Galeão. Afirma que os empregados eram amigos e que estavam sempre prontos para colaborar um com o outro, independentemente do setor. Nos 26 anos em que esteve na Infraero, atuou na área de segurança e foi chefe da seção de Identificação. Relembra que, quando ingressou na empresa, presenciou a finalização das obras do Galeão. Desde que se aposentou, passou a se dedicar à Igreja. Além disso, é amante da natureza e costuma alimentar os pássaros no quintal da sua casa.

# RESULTADOS DO INFRAPREV ESTÃO NO PORTAL

NO MENU INVESTIMENTOS O PARTICIPANTE CONFERE A RENTABILIDADE DOS PLANOS E ONDE ESTÃO INVESTIDOS OS RECURSOS

No portal INFRAPREV, em Investimentos, o participante pode acompanhar o resultado de todas as aplicações e a composição das carteiras do Instituto. As áreas responsáveis realizam análise de produtos e estratégias para alocação nos segmentos. Além da rentabilidade, também observam critérios socioambientais e de governança, determinados na Política de Investimentos.

A rentabilidade de 2003 a outubro de 2015 alcançou 440,98%, superando a meta atuarial de 347,64%. A meta atuarial é o índice mínimo para rentabilizar os recursos financeiros e garantir os benefícios previdenciários. Por isso, o participante deve observar se a porcentagem da rentabilidade é superior a ela.

A carteira de investimentos, onde estão alocados os recursos, é composta por segmentos de renda fixa, renda variável, investimentos estruturados, imóveis e empréstimos. Confira a diferença e exemplos de cada um deles:

**Renda fixa** - Investimento com menor risco, já que a rentabilidade pode ser determinada no momento da aplicação. Fazem parte dessa categoria títulos de banco, empresas ou do governo, CDB e caderneta de poupança.

**Renda variável** - Esse tipo de aplicação não estabelece um percentual fixo de ganhos. O rendimento varia de acordo com as expectativas do mercado financeiro em relação aos resultados das empresas. Os maiores representantes dessa classe de ativos são ações e fundos de ações.

**Imóveis** - A carteira imobiliária inclui aquisições e vendas de imóveis, além da gestão de contratos de aluguéis. A rentabilidade é a apurada por meio do valor patrimonial dos imóveis e dos aluguéis recebidos.

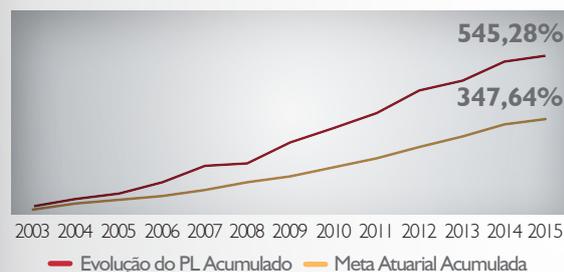
**Investimentos estruturados** - Esse segmento possui a expectativa da rentabilidade acima da renda fixa. Mas, o nível de risco também é maior. São exemplos a participação no capital das empresas por meio de fundos de participações, além dos fundos imobiliários e multi-mercado.

**Empréstimos** - Modalidade baseada no crédito concedido aos participantes. É um segmento de investimento pois a rentabilidade remunera o patrimônio do Instituto. O participante paga uma taxa menor no momento em que precisa de crédito e ainda contribui com a rentabilidade do seu próprio plano.

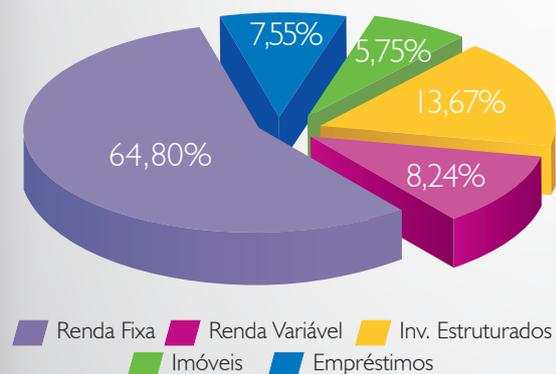
## OUTUBRO

Cota Plano CV	6,651187419
Cota Plano Anei	1,169945789
Plano CV	R\$ 2.830.385.640,14
Plano BDI	R\$ 83.093.279,73
Plano BDII	R\$ 12.833.998,62
Plano Anei	R\$ 207.966,02
Patrimônio consolidado	R\$ 2.926.520.884,51

### Patrimônio Líquido Meta Atuarial - 2003 a 2015



### Distribuição dos Ativos



## EDUCAÇÃO FINANCEIRA

# INVESTIMENTOS: ACESSE NOVO VÍDEO NO PORTAL

MATERIAL QUE DETALHA OS SEGMENTOS DE INVESTIMENTOS COMPLEMENTA AS INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS EM ÁREA RESTRITA

O participante pode conhecer, pelo portal, como funciona o processo de investimentos no INFRAPREV. Foi produzido um vídeo para apresentar a forma como o Instituto utiliza os recursos financeiros para garantir uma renda de aposentadoria aos participantes no futuro.

O material, que pode ser acessado em Canal de Vídeos, detalha em aproximadamente cinco minutos, os segmentos de renda fixa, renda variável, imóveis, investimentos estruturados e empréstimos e apresenta a importância da diversificação dos investimentos e o papel da Política de Investimentos.



Com esse trabalho de educação financeira, o Instituto complementa as informações numéricas fornecidas mensalmente em área restrita, no item Investimentos.

Ao todo já são oito vídeos sobre benefícios, planejamento da aposentadoria, investimentos, palestras via webcast, além dos publicados no Youtube.

# TALENTO TRANSFORMADO EM NEGÓCIO

A PARTICIPANTE LUANA VIEIRA DO RIO DE JANEIRO  
CONCILIA O EMPREGO COM ENCOMENDAS PARA FESTAS

As oportunidades podem surgir quando menos se espera. Foi o que aconteceu com a auxiliar de serviços aeroportuários, Luana Neves Vieira, que trabalha há cinco anos na Infraero. Transformou a habilidade de confecção de artesanato em negócio para ganhar uma renda extra. A participante trabalha no aeroporto de Jacarepaguá, no Rio de Janeiro.

No aniversário da filha Luísa, em abril, a auxiliar resolveu criar toda a identidade visual da festa. Criou os convites, o painel, os cartões das lembranças e os enfeites para os doces.

Os convidados ficaram tão encantados com o trabalho que sugeriram que começasse a utilizar seu talento como uma fonte de renda extra, transformando o prazer em negócio. Luana resolveu encarar o desafio e passou a conciliar o emprego com as encomendas.

Autodidata, relata que não fez cursos e aprendeu a personalizar objetos para festas por meio de tutoriais disponibilizados na internet. A participante conta que o trabalho que mais gostou foi o realizado para a amiga da filha com o tema Chapeuzinho Vermelho. Produziu desde os adesivos para os brindes até o painel da festa. "Ficou tudo muito bonito e a satisfação foi muito grande com o resultado final", afirma.



## SAÚDE

# MAIS DA METADE DOS BRASILEIROS ESTÁ COM EXCESSO DE PESO

DADO PREOCUPANTE FOI CONSTATADO POR PESQUISA DO IBGE COM CERCA DE 63 MIL PESSOAS

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), constatou que 56,9% da população acima de 18 anos está com excesso de peso. O cálculo foi realizado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) que é considerado normal entre 18,5 kg/m<sup>2</sup> e 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Foram visitados 81.767 lares em todos os estados brasileiros e 62.986 aceitaram participar.

Entre os entrevistados 20,8% já são considerados obesos, o que aumenta a probabilidade do desenvolvimento de diversas doenças, como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias e até mesmo algumas formas de câncer.

Um dos motivos para a obesidade é o sedentarismo. Para evitá-lo, é necessário que ocorram mudanças nos hábitos, inserindo atividades físicas ao seu dia a dia. Assim, é possível ter maior controle sobre o peso e obter melhora da resistência insulínica - dificuldade da célula do corpo de absorver a glicose do sangue -, redução da pressão arterial e alívio do estresse.

O ideal é que seja dedicado pelo menos 30 minutos para atividade, como caminhada, dança ou andar de bicicleta. Apesar de muitas pessoas não possuírem tempo para essas atividades, algumas mudanças simples na rotina podem ajudar, como optar por escadas ao invés dos elevadores e sempre que possível preferir caminhar ao invés de usar o carro.

### CALCULE SEU IMC

Por exemplo, se o seu peso é 60kg e você mede 1,60m, multiplique a sua altura por ela mesma (1,60 X 1,60 = 2,56).

Depois divida o seu peso por esse valor (60 ÷ 2,56 = 23,4 kg/m<sup>2</sup>).

De acordo com a tabela, o valor está no peso ideal.

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classificação
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,6 e 24,9	Peso ideal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Acima de 30	Obesidade

