



Aposentados podem se candidatar a conselheiro

O Infraprev vai realizar em 2017 eleição para representantes dos assistidos nos Conselhos Deliberativo e Fiscal. Os candidatos poderão fazer a inscrição a partir de 2 de dezembro, quando todas as informações estarão disponíveis no hotsite Eleição de Conselheiros no portal Infraprev.

págs. **4 e 5**

Aviso de pagamento mais rápido e prático

O aviso de pagamento dos assistidos hoje é publicado no portal Infraprev mensalmente e enviado pelos Correios. Mas, a partir de 2017, com o intuito de reduzir custos e dar mais segurança no caso de desvio de correspondência, o Instituto não estará encaminhando o documento na versão impressa.

Os assistidos poderão consultar o aviso de pagamento em Autoatendimento no portal Infraprev, com a possibilidade de impressão. Caso não possua senha de acesso, solicite pelo 0800-707-1273.

O Infraprev vai disponibilizar o aviso no portal, em regra, dois dias antes da data de pagamento.

Palestra da diretoria em Brasília está no portal em Canal de Vídeo
Pág. **3**

Conheça as condições para requerer auxílio-doença
Pág. **6**

Importância do planejamento financeiro para aposentadoria
Pág. **7**

Renovação da Governança

Em 2017, haverá eleição de conselheiros para representantes dos participantes assistidos. De quatro em quatro anos, o Infraprev renova os membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, conforme estabelece o seu Estatuto.

É muito importante que os aposentados se candidatem para darem a sua contribuição na gestão do Infraprev. Todas as tomadas de decisão estratégica passam pelo processo de governança corporativa, do qual participam os Conselhos e a Diretoria Executiva.

Esses órgãos atuam no sentido de garantir que a gestão dos recursos financeiros seja feita de acordo com os interesses dos participantes. O Infraprev tem ainda outras instâncias de decisão e assessoramento, que são os comitês: de Gestão de Investimentos, Gestão de Riscos, Ética e Pró-equidade de Gênero e Raça.

Os diretores, conselheiros e membros dos comitês trabalham em defesa dos interesses dos planos previdenciários, cujo objetivo principal é o pagamento dos benefícios aos participantes ativos, quando em auxílio-doença, e assistidos, em aposentadoria e pensão.

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc), órgão fiscalizador das atividades dos fundos de pensão, enxerga o Conselho Deliberativo e o Conselho Fiscal como a linha de frente da fiscalização dos fundos de pensão. Os conselhos compartilham o interesse comum da sustentabilidade da entidade onde atuam e, conseqüentemente, do próprio sistema de previdência complementar fechado.

O Conselho Deliberativo é a instância máxima. É o principal agente nas definições das políticas e das estratégias gerais da entidade, bem como a sua revisão periódica.

O Conselho Fiscal tem a responsabilidade de fazer o controle da gestão da entidade, alertar sobre qualquer desvio, sugerir e indicar providências para a melhoria da gestão, além de emitir parecer conclusivo sobre as demonstrações contábeis anuais da entidade.

Venha compartilhar suas experiências e sugestões para a gestão do seu fundo de pensão. Se candidate a conselheiro do Infraprev. Faça sua inscrição a partir de 2 de dezembro.

Diretoria Executiva

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL DO INFRAPREV Av. República do Chile, nº 230 - 18º andar - Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP - 20031-170 - Tel. 2156-8150 - 0800-707-1273
Patrocinador-fundador: Empresa Brasileira de Infraestrutura Aeroportuária - Infraero • **DIRETORIA EXECUTIVA** Miguel da Conceição David, Diretor - Superintendente; Maurício Ravizzini Monteiro, Diretor de Administração e Finanças e Ana Lúcia Esteves, Diretora de Benefícios • **CONSELHO DELIBERATIVO** Titulares: Flávio Rodrigues (Presidente); José Francisco Marinho Freire, Keyla Regina da Silva Torres Bosco Matias, Paulo Cesar Pacheco de Lima, Suplentes: Joel Alves Ramires, Aramis da Silva Gomes, Alex Fabiano Oliveira da Costa • **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, Denise Marins, Emílio Xavier, Ludmila Benevides, Luis Carlos Evaristo da Silva, Maurício Ravizzini, Nancy Suguino, Wilde Paulino • **Editora e Jornalista Responsável**: Antônia Maynard (Mtb 16.184/RJ) • **Redação**: Ludmila Benevides (Mtb 35.465/RJ) e Caroline Feijó (estagiária) • **Projeto Gráfico e Diagramação**: Nós da Comunicação • Impressão: Colorset • Tiragem: 3.500 exemplares • Via e-mail: 10.900

E-MAIL AUXÍLIO-DOENÇA

Recebi a memória de cálculo do auxílio-doença, mas estou com dúvidas de quanto e quando irei receber.

Almir Fernandes Sobrinho - Rio de Janeiro - RJ

RESPOSTA: Os 15 primeiros dias de licença médica são de responsabilidade do empregador. O Infraprev paga auxílio-doença a partir do 16º dia durante o período que a Previdência Social (INSS) mantiver o benefício. No seu caso, o Infraprev pagou o auxílio-doença no período de 26 a 29 de julho. Efetuou o crédito em sua conta no dia 31 de agosto. Quando há a prorrogação do auxílio-doença pela Previdência Social, o participante tem que enviar ao Infraprev o Extrato de Pagamento da Previdência Social ou o Comunicado de Decisão, informando o novo período de afastamento concedido para que o Infraprev possa dar continuidade ao pagamento.

LICENÇA MATERNIDADE

(...) Vou sair de licença maternidade, como faço para não deixar de pagar o Infraprev e o meu empréstimo? Fui informada que os descontos em folha se encerram enquanto durar a licença. (...)

Yara Peres Montenegro - Macapá - AP

RESPOSTA: Durante o período que estiver em licença maternidade as prestações de empréstimos serão alocadas para o final do contrato, sem nenhuma cobrança adicional. As contribuições mensais para o Infraprev durante o período de licença maternidade não serão cobradas, porém o período de afastamento desta licença é computado para efeito de tempo de permanência no plano. O Infraprev não paga complementação para a licença maternidade, somente para afastamento devido a auxílio-doença.

PORTABILIDADE

Preciso urgente do meu saldo de reserva de poupança para portabilidade. (...) Reitero que há algum tempo não recebo pelos Correios.

Raimundo Vitoriano de Lima Silva - Manaus - AM

RESPOSTA: O extrato de conta está disponível para consulta em www.infraprev.org.br em Autoatendimento - Serviços - Extrato de Conta. (...) O Infraprev envia o extrato anualmente pelos Correios em março. (...) A portabilidade é a transferência de 100% do seu saldo de conta para outra instituição financeira. Para a portabilidade, tem de haver o término do vínculo empregatício. Se houver saldo devedor de empréstimo, o mesmo será deduzido do valor a ser portado. Haverá retenção de imposto de renda sobre esse valor a ser resgatado para a quitação do empréstimo.

Palestra da Diretoria Executiva em Brasília está no portal

A palestra da Diretoria Executiva realizada em Brasília, em 19 de outubro, transmitida via internet, foi assistida por participantes em 22 estados, totalizando 973 acessos. Os que deram maior audiência à apresentação foram do RJ (222), DF (171), SP (113), PE (44), MG (33), CE (24), BA (23), SC (19), RS (18), AM (15) e GO (10).

O diretor-superintendente, Miguel Alexandre da Conceição David; a diretora de Benefícios, Ana Lúcia Esteves; e o diretor de Administração e Finanças, Mauricio Ravizzini Monteiro, acompanhados do gerente de Seguridade, Marcelo Motta, estiveram em Brasília para fazer duas palestras sobre a gestão do Instituto, a situação atual e o cenário futuro.

A primeira apresentação aconteceu às 9 horas no auditório do Centro de Suporte Técnico-Administrativo da Infraero, Setor Comercial Sul.

A segunda foi realizada às 14 horas, na Sede, com público presencial e via webcast para todas as unidades aeroportuárias, cujo vídeo está disponível no Canal de Vídeos do portal Infraprev, www.infraprev.org.br.



Roberto Stuckert



Divulgação



Divulgação

Da esq. para a dir.: Marcelo Motta, Ana Lúcia Esteves, Miguel David e Mauricio Ravizzini

Previdência

www.infraprev.org.br/ofuturochegou

Veja na renda vitalícia seu valor bruto mensal de aposentadoria.

Na opção de recebimento do benefício por prazo certo, você visualiza o valor bruto em até 20 anos.

Ao optar por um percentual de saque, o valor da renda mensal é reduzido.

É preciso da senha do portal. Se não souber, use o Lembrar Minha Senha.

Decida o futuro no Painel Opções de Desligamento

Os participantes com previsão de desligamento da Infraero até dezembro de 2016, inscritos no Programa de Incentivo à Transferência e à Aposentadoria da Infraero (PDITA), podem e devem explorar o Painel Opções de Desligamento, disponível no Autoatendimento ou pelo www.infraprev.org.br/ofuturochegou. O acesso é permitido mediante senha do portal.

O painel mostra o saldo de aposentadoria no Infraprev e, em caso de renda vitalícia, o valor bruto do benefício a partir do preenchimento da data de nascimento do cônjuge. A informação é fundamental para o cálculo do benefício com base na expectativa de vida do participante e do cônjuge.

No campo renda por prazo certo, o participante deve selecionar a quantidade de anos em que deseja receber a aposentadoria - entre cinco e 20 anos. Automaticamente, o número de parcelas de pagamento do benefício pelo Instituto é alterado.

É possível sacar até 25% do saldo de conta no Instituto tanto na renda vitalícia quanto na renda por prazo certo. No painel, a cada opção de percentual de saque os valores são alterados.

O painel traz na coluna Resgate e Portabilidade os valores pagos ao participante, nestas duas opções, caso não transforme em renda o saldo de conta acumulado no Instituto.

Maioria dos participantes opta pela aposentadoria

A aposentadoria no Infraprev é a opção mais escolhida pelos participantes que já possuem as condições para o benefício no Plano de Contribuição Variável ao término do vínculo empregatício com a Infraero. De acordo com a gerência de Seguridade, com base nos desligamentos efetuados em 2016, 86,2% optaram por receber o benefício pelo Instituto, sendo que 67% preferiram a renda vitalícia como forma de recebimento. O resgate do saldo de conta do Infraprev foi escolhido por 13,2% dos participantes e a portabilidade para bancos ou seguradoras por apenas 0,53%.

Inscrição de candidatos para eleição de conselheiros é em dezembro

Participantes assistidos podem concorrer às vagas de titular e suplente para os Conselhos Deliberativo e Fiscal do Infraprev

A inscrição dos candidatos aos Conselhos Deliberativo e Fiscal do Infraprev será de 2 a 23 de dezembro. Podem se inscrever exclusivamente aposentados do Instituto, que estarão concorrendo a vagas de titular e suplente para os dois conselhos. O edital de Convocação das Eleições será publicado no Diário Oficial da União em 1º de dezembro.

Os candidatos deverão acessar o portal do Infraprev, a partir de 2 de dezembro, baixar e preencher todos os campos do formulário de inscrição e enviar os documentos obrigatórios para fins de homologação, conforme Regulamento Eleitoral. Todas as informações estarão no hotsite Eleição de Conselheiros.

O aposentado só pode se candidatar a um conselho. Os eleitos terão mandato de quatro anos, sendo permitida a recondução de mandato apenas para o Conselho Deliberativo, via reeleição.

A comissão eleitoral é a responsável pela organização, condução e conclusão dos trabalhos. Ela é composta pela diretora de Benefícios, Ana Lúcia Esteves, como presidente, e pelos profissionais Rogério Freire, Antônia Maynard, Christhine Portilho e Flavia Vieira, como membros. O processo eleitoral será acompanhado e auditado por empresa de auditoria independente.



Como se candidatar

- Acesse o banner no portal Eleição de Conselheiros em www.infraprev.org.br;
- Baixe e preencha o Formulário de Inscrição;
- Envie o formulário e os documentos solicitados para a Sede do Infraprev, à Av. República do Chile, nº 230, 18º andar - CEP 20031-170, Centro, Rio de Janeiro, aos cuidados da Comissão Eleitoral.

Relação de documentos obrigatórios

- Formulário de Inscrição, devidamente assinado;
- Comprovante de residência atualizado;
- Cópia da Carteira de Identidade;
- Cópia do CPF;
- Comprovante de formação de nível superior;
- Foto 3x4 recente (colorida e com fundo branco);
- Declaração de Não Impedimentos para a Candidatura e Termo de Compromisso.

Requisitos para candidatura aos membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal

- Ser participante do Infraprev há, no mínimo, 60 meses na data da publicação do Edital de Convocação de Candidatura, 1º de dezembro, e estar em gozo de aposentadoria paga pelo Instituto;
- Ter experiência nas seguintes atividades: financeira, administrativa, contábil, jurídica, de fiscalização, atuarial ou de auditoria;
- Não ter sofrido penalidade administrativa por infração à legislação da previdência social, da previdência complementar ou como servidor público;
- Não ter sofrido condenação criminal transitada em julgado;
- Possuir formação de nível superior;
- Ter registrado sua inscrição como candidato dentro do prazo previsto no presente Regulamento;
- Não se enquadrar na hipótese de pessoa politicamente exposta, conforme disposições constantes da Instrução SPC nº 26, de 1º/9/2008.

Atribuições dos órgãos

Conselho Deliberativo - É o órgão máximo do Infraprev, responsável pelas políticas previdenciais e estratégias gerais do Instituto. Compete fixar os objetivos, estabelecer diretrizes fundamentais e normas gerais de organização, operação e administração. Tem mandato de quatro anos e possui oito membros, quatro titulares e quatro suplentes, sendo dois titulares e dois suplentes indicados pelo patrocinador e dois titulares e dois suplentes eleitos pelos participantes e assistidos do Instituto.

Conselho Fiscal - Órgão de fiscalização, ao qual compete zelar pela gestão econômico-financeira do Instituto. Tem a responsabilidade de elaborar relatórios semestrais que destaquem a opinião sobre a suficiência e a qualidade dos controles internos referentes à gestão dos ativos e passivos e à execução orçamentária. Responsável por indicar providências para a melhoria da gestão, além de emitir parecer sobre as demonstrações contábeis anuais. É composto por oito membros, quatro titulares e quatro suplentes, sendo dois titulares e dois suplentes indicados pelo patrocinador e dois titulares e dois suplentes eleitos pelos participantes e assistidos do Instituto.

Votação eletrônica

A votação será eletrônica via portal Infraprev e por telefone de 23 de janeiro a 3 de fevereiro de 2017. As instruções de como votar e o número do telefone 0800 exclusivo para a votação gratuita serão encaminhados diretamente aos assistidos, nos endereços constantes do cadastro do Infraprev.



Por Onde Anda

Marilene de Lourdes Ferreira – Brasília (DF)

A economista Marilene de Lourdes Ferreira trabalhou na Infraero durante 34 anos, quatro deles no Aeroporto Internacional de Brasília e outros 30 na Sede. Ela se inscreveu no Infraprev por recomendação da colega de trabalho, Clarice Valadares. A aposentada viu de perto o quanto o auxílio-doença ajudou a amiga nos momentos difíceis e, após essa experiência, cumpriu a promessa em aderir ao plano de previdência privada. Hoje, ela sabe que os anos de contribuição valeram a pena. Está muito satisfeita, pois passa por um momento tranquilo financeiramente. Os primeiros anos da aposentadoria foram preenchidos por viagens e, graças ao seu planejamento, pode visitar algumas vezes a sua região preferida: o Nordeste do Brasil. Atualmente, passa mais tempo em casa, em Brasília, onde vive com o cãozinho Lulu, que está com Alzheimer e necessita de cuidados. A assistida sempre lembra com carinho dos anos na Infraero e conta que deve à Instituição tudo o que tem. E-mail: marilene_lulu@hotmail.com.



Luiz Henrique Evaristo – Praia Grande (SP)

Luiz Henrique Evaristo se planejou durante toda a vida para aproveitar a aposentadoria no litoral. Foram 32 anos de dedicação à área de segurança do Aeroporto de Viracopos, em Campinas (SP), que lhe renderam o conforto e a tão sonhada casa na praia após o desligamento da Infraero, em 2012. O assistido se mudou em 2013 para Praia Grande, litoral sul paulista, seis meses após se aposentar. Depois de muito tempo morando em uma das maiores cidades de São Paulo, desfruta o ar puro do interior e vive com tranquilidade, junto da esposa e do neto. Lá também fez muitos amigos, e costuma sair com eles para se divertir. Aproveita seus dias com caminhadas na areia e gosta muito de tomar banho de mar. Luiz Henrique, que sempre gostou de passear com a família, passou a fazer isso com mais frequência, graças ao tempo livre e à proximidade a belas paisagens. Para ele, o Infraprev tem grande participação na realização de seu sonho.



Auxílio-doença: benefício concedido em caso de enfermidade



O auxílio-doença é um benefício de risco, concedido aos participantes do Plano CV e BDI que atestem incapacidade para o trabalho, comprovada pela Previdência Social.

O pagamento pelo Infraprev é efetuado durante o mesmo período em que o participante receber o auxílio-doença pelo INSS. Sempre que for prorrogado, o participante precisa enviar ao Instituto o novo Comunicado de Decisão.

Data de pagamento – Para que o crédito seja efetuado até o último dia do mês, os documentos devem chegar ao Infraprev até o dia 10. Após essa data, será efetuado no mês seguinte.

Documentos necessários

- Formulário de Auxílio-doença - consta no portal em Autoatendimento.
- Carta de Concessão/Memória de Cálculo emitida pelo INSS.
- Comunicado de Decisão do INSS ou Cartão da Perícia Médica.
- Contracheque do mês anterior ao início do auxílio-doença.

Como solicitar – Ao entrar com CPF e senha em www.infraprev.org.br, acesse Autoatendimento – Benefícios, Tipos de Benefícios, imprima e preencha o formulário. Reúna os documentos necessários e envie pelos Correios ou entregue diretamente a um dos contatos Infraero, nos aeroportos.

Aposentados pelo INSS: devem apresentar a declaração do Patrocinador de afastamento, por motivo de doença, com a data de retorno ao trabalho e a carta de concessão de aposentadoria, além do formulário Infraprev e contracheque.

Continuidade do pagamento depende de documento do INSS

A continuidade do pagamento do auxílio-doença pelo Infraprev depende, obrigatoriamente, da apresentação do novo Comunicado de Decisão fornecido pela Previdência Social. O documento comprova a prorrogação do auxílio-doença pelo INSS.

Na ausência do Comunicado de Decisão, é preciso enviar mensalmente ao atendimento@infraprev.org.br o 'Extrato de Pagamento', emitido a partir de cada dia 18, no portal do INSS - www.previdencia.gov.br/.



Como baixar o Extrato de Pagamento

- Vá em www.previdencia.gov.br/
- Clique no banner 'Extrato de Pagamento'
- Clique no botão 'Emitir Extrato'
- Preencha número do benefício, data de nascimento, nome e CPF do beneficiário
- O extrato será gerado com o valor e o mês de referência do pagamento



Uma vez entregue o Comunicado de Decisão, não é preciso encaminhar o Extrato de Pagamento mensal para comprovação da prorrogação do benefício.

O Extrato de Pagamento mensal deve ser encaminhado para o Infraprev até o dia 23 de cada mês.



Acompanhe os resultados financeiros no portal

O resultado das aplicações e a composição das carteiras de investimentos do Infraprev são mensalmente publicados em www.infraprev.org.br, na aba Investimentos. É possível acompanhar a alocação dos recursos nos segmentos de renda fixa, renda variável, investimentos estruturados, imóveis e empréstimos.

A senha do portal é obrigatória para ter acesso à área restrita dos investimentos. As áreas técnicas realizam análise de produtos e estratégias frequentemente para alocar nestes investimentos. Além da rentabilidade, também observam critérios de governança e socioambientais determinados na Política de Investimentos.



Educação Financeira

Planejar o futuro

Mais da metade dos brasileiros não planeja o futuro adequadamente, conforme aponta pesquisa do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil). Segundo o estudo, apenas 36% fazem algum tipo de preparação para a aposentadoria fora a contribuição para a Previdência Social. Na contramão dessa estatística, Paulo César da Silva se inscreveu no Infraprev ainda jovem e foi gradualmente aumentando sua contribuição, que chegou a 15%.

Ainda de acordo com a pesquisa, a previdência privada faz parte do planejamento financeiro de apenas 6,2% dos entrevistados. Um dado muito preocupante, uma vez que o cidadão contará apenas com a previdência pública, que paga o valor máximo de R\$ 5.189,82.

Para Paulo César, que se desligou da Infraero em julho pelo PDITA, depender do INSS é inviável. "É difícil manter o mesmo padrão de quando estava em atividade, pois o salário era maior. Pior seria se não tivesse me planejado todo esse tempo", destacou.

O assistido, do Rio de Janeiro, quando em atividade, decidiu aumentar sua contribuição ao Infraprev após ver exemplos de pessoas que não se programaram e tiveram dificuldades financeiras na velhice. "Essa é uma idade de muitos gastos, pois tem remédio, plano de saúde, além das despesas comuns", conta. Hoje, com a experiência de anos, ele dá a dica: "o pessoal é imediatista, costuma ver só o agora, mas precisamos viver o presente ao mesmo tempo que pensamos no futuro".

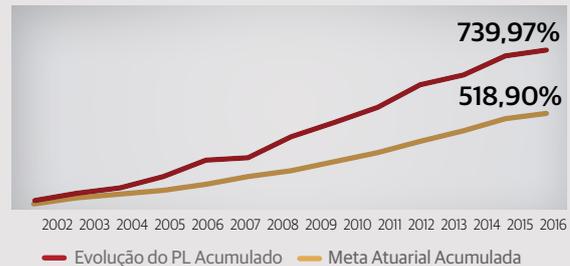
Paulo César da Silva programou a sua aposentadoria

Nossos Números

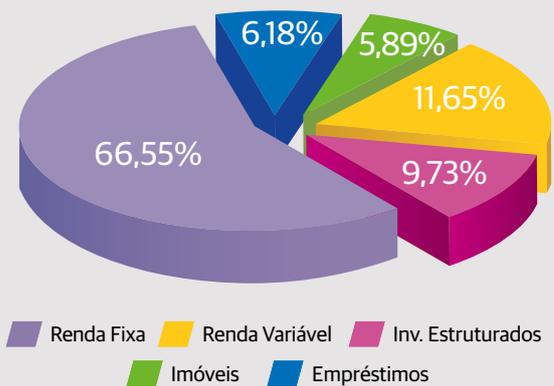
AGOSTO

Cota Plano CV	7,159404689
Cota Plano Anei	1,293541926
Plano CV	R\$ 3.039.460.549,24
Plano BDI	R\$ 86.339.259,48
Plano BDII	R\$ 13.627.744,59
Plano Anei	R\$ 231.778,54
Patrimônio consolidado	R\$ 3.139.659.331,85

Patrimônio Líquido X Meta Atuarial - 2002 a 2016



Distribuição dos Ativos



Isenção de imposto de renda em caso de doença grave

Portadores de doença grave, atestados pela Receita Federal, são isentos de imposto de renda ao receber aposentadoria vitalícia ou por prazo certo. A medida se aplica exclusivamente aos proventos de aposentadoria e não inclui o resgate da poupança previdenciária. A regra tem como base a Lei 7.713, artigo 6º, parágrafo XIV.

O participante deve encaminhar, junto ao requerimento de aposentadoria, documento da previdência social ou Receita Federal no qual ateste estar isento de imposto de renda.

Algumas das doenças consideradas moléstia grave: tuberculose ativa, alienação mental, esclerose múltipla, neoplasia maligna, cegueira, hanseníase, paralisia irreversível e incapacitante, cardiopatia grave, doença de Parkinson. Veja a lista com todas doenças no site da Receita Federal.

Capoeira como estilo de vida

Entre os anos de 1969 e 1973, Enio Sebastião Sombrio descobriu duas paixões: a capoeira e a Infraero. Atualmente, é gerente de Gestão Operacional no Aeroporto Internacional de Florianópolis, em Santa Catarina, e acredita ser o segundo funcionário mais antigo em atividade na empresa. Também é mestre capoeirista, duplamente qualificado com a corda vermelha.

A capoeira entrou na sua vida quando ainda morava em Brasília (DF). Na Academia do mestre Adilson se aperfeiçoou no esporte, o que possibilitou dar aulas durante dois anos. Em 1987 foi transferido para Florianópolis e, logo em seguida, conheceu o grupo Gunganaçô. A de-

dicação rendeu a Enio o título de mestre capoeirista, recebido em 2014 pelas mãos do mestre Kadu, líder do grupo. A segunda corda vermelha veio em 2015, do mestre que o iniciou na capoeira, Adilson.

Enio comenta que essa dupla classificação é um acontecimento raro. Junto com o orgulho e a satisfação pelas duas cordas vermelhas, vem também a responsabilidade: ele deve dar exemplo aos mais jovens, ajudá-los nos treinos e auxiliar na academia. Além disso, deixou a herança do esporte para os filhos. Todos praticam alguma modalidade e três dos cinco seguiram seus passos na capoeira. Um deles, Ângelo Sombrio, é corda roxa e professor no Grupo Aruê, na Espanha.

O mestre capoeirista começou no esporte com o objetivo de melhorar a defesa pessoal, mas hoje sabe que os benefícios vão muito além. "Digo que a capoeira é o meu Lexotan, me tranquiliza e relaxa", conta. Além da finalidade recreativa e de ser sua válvula de escape para a agitação do dia a dia, ele considera a atividade uma ótima maneira de manter a forma física. "Sou funcionário público de profissão e capoeirista por vocação", afirma.



Saúde

Crossfit, slackline ou artes maciais?

Tem gente que só de imaginar ir à academia já sente desânimo. Acha atividade maçante, não curte ambiente fechado, não gosta de pegar peso. Mas isso já ficou no passado. Atualmente há diversas alternativas para manter a saúde em dia e ainda conquistar o corpo desejado, sem cair na mesmice. Veja algumas opções que fogem da rotina.

CrossFit - Está em alta nas praias e academias, inclusive no inverno. Se a ideia é suar e não ficar parado, essa é a opção.

Slackline - Basta ir à praia ou ao parque para encontrar alguém se equilibrando em cima de uma corda amarrada entre duas árvores. A atividade trabalha o equilíbrio, postura, concentração, aumenta a força e diminui o estresse.

Artes Marciais - Mais do que lutas, ensinam a ter disciplina, respeito e autocontrole, além de fortalecer o corpo. A prática regular melhora o condicionamento físico, a flexibilidade, a postura e até a capacidade de raciocínio. A oferta é vasta: Boxe, Jiu-jitsu, Judô, Karatê, MMA, Muay Thai, Taekwondo, Kung-fu, Aikido e luta tailandesa.

