



Pesquisa com participantes começa em novembro

O Infraprev alterou a periodicidade da pesquisa de satisfação realizada com os participantes ativos e assistidos. Para ter tempo suficiente de implementação de melhorias, decorrentes do resultado da pesquisa, ela passou a ser realizada de dois em dois anos.

A avaliação do Infraprev começará no final de novembro. A Gestner Gestão e Consultoria vai entrevistar os participantes para saber a opinião sobre a gestão do Instituto, verificar a imagem que eles têm da entidade, a eficácia dos meios de comunicação e o conhecimento dos benefícios.

A entrevista será por telefone, por meio de questionário aplicado por uma equipe de profissionais especializados neste tipo de abordagem. A escolha dos entrevistados será por amostragem e de forma aleatória.



Nossa Gente

Gláucio Alves Gaião, supervisor do aeroporto de Goiânia, para manter a saúde e a boa forma, procura realizar com frequência atividade física. Segundo o participante, ir à academia, para praticar musculação, yoga e dança, é o melhor remédio para o estresse e a felicidade.

Pág. 8

Reestruturação proporciona

maior eficiência ao Infraprev
pág. 3

Veja orientações

para requerer aposentadoria
pág. 5

Desempenho dos investimentos

fica acima da meta atuarial
pág. 7

Governança e Integridade

Um plano de aposentadoria é uma decisão de longo prazo e exige do Infraprev, cada vez mais, sistemas de controles eficientes e eficazes com vistas ao cumprimento de seus objetivos fundamentais, além do conhecimento prévio de todos os riscos que esta atividade apresenta, em especial os desvios de conduta.

Para reforçar esse trabalho, o Infraprev está ampliando seu programa de compliance, governança, comportamento ético e controle de riscos, de forma a prevenir, detectar e tratar desvios de conduta.

Queremos criar uma cultura que encoraje uma conduta ética de forma a identificar os riscos aos quais o Instituto está exposto; prevenir, detectar e tratar desvios de conduta existentes ou potenciais e apoiar o cumprimento da legislação, do Código de Ética e Conduta e dos normativos internos por meio de regras claras.

O Código de Ética e Conduta, recentemente atualizado, tem aplicação efetiva. O documento aborda questões de integridade, transparência e profissionalismo; conflitos de interesse; proteção dos ativos; assédio; sanções, entre outras.

O Infraprev possui um canal de denúncias que são recebidas por meio do e-mail etica@infraprev.org.br. Esse canal será ampliado em 2018. As informações relatadas garantirão o anonimato do denunciante e serão recebidas por uma empresa independente e especializada, que após tratamento inicial das informações, encaminhará o relato para análise do Comitê de Ética e Conduta do Infraprev. Isso assegura o profissionalismo, sigilo absoluto e o tratamento adequado de cada situação relatada. O Instituto fará ampla divulgação do novo canal de denúncia quando da sua implementação.

O estatuto do Infraprev já possui uma previsão de apuração de responsabilidade direcionada aos conselhos Deliberativo e Fiscal e à Diretoria Executiva. Em setembro de 2017, o Conselho Deliberativo aprovou uma nova Política de Apuração de Responsabilidade que ficará a cargo da Diretoria, que abrange os colaboradores, reforçando o compromisso em expandir essa ferramenta para todo o Instituto.

Dessa forma, estamos comprometidos na busca contínua do aprimoramento da governança corporativa e na construção de um programa de integridade, com parâmetros robustos que estimulem a conduta ética.

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** Claudia Avidos Juruena Pereira, Diretora-Superintendente; Juliana Miguez Koehler, Diretora de Administração e Finanças e Ana Lúcia Esteves, Diretora de Benefícios. • **CONSELHO DELIBERATIVO** Titulares: Flávio Rodrigues (Presidente), Ivan Oliveira Souto, Keyla Regina da Silva Torres Bosco Matias, Washington Santana da Silva; Suplentes: Francisco Ferreira de Alencar Junior, Carlos Alberto Vilela de Andrade Filho, Alex Fabiano Oliveira da Costa, Jairo Resende • **CONSELHO FISCAL** Titulares: Anete Viana Damasceno (Presidente), Cristiane Dias Silva, Eduardo Monteiro Nery, Maurício Roberto Gonçalves de Mello Suplentes: Bruno Tavares Basseto, Dourival Pereira dos Santos, Fabiana Mendonça Mota, Joel Alves Ramires • **CONSELHO EDITORIAL** Alessandra Azevedo, Antônia Maynard, Denise Marins, Raphael Soares, Ludmila Benevides, Valéria Meneghetti, Nancy Suguino, Wilde Paulino • **Editora e Jornalista Responsável:** Antônia Maynard (Mtb 16.184/RJ) • **Redação:** Ludmila Benevides (Mtb 35.465/RJ) • **Estagiária:** Sabrina Pereira • **Projeto Gráfico e Diagramação:** Nós da Comunicação • **Impressão:** Colorset • **Tiragem:** 1.500 exemplares • **Via e-mail:** 10.500

E-MAIL

BANCO DO BRASIL

Entrei em contato com o Banco do Brasil e resolvi o problema sobre a ausência do depósito em 29/09/17 (...). O depósito, realmente, foi realizado na data, só que em conta salário. Sendo assim, não tinha como eu saber. (...) aproveito para me desculpar com o Infraprev, acabei por pensar em bobagens, como essas que estão acontecendo com os fundos dos Correios, Petrobras etc. Já está tudo certo.

Ulisses da Silva Almeida - Gravataí - RS

RESPOSTA: Infelizmente, o Banco do Brasil mudou o procedimento sem informar ao Infraprev.

BENEFÍCIO

Sou aposentado pelo Infraprev na condição de renda vitalícia. É possível passar para prazo certo, por exemplo, cinco, 10 ou 15 anos? Ou interromper a aposentadoria e resgatar o valor?

Kazuhiro Uekane - Rosana - SP

RESPOSTA: Após a concessão do benefício, o participante não pode mudar sua opção. (...) O saldo de conta é calculado para pagamento de aposentadoria, de acordo com o que é determinado (...) no formulário 'Requerimento de Aposentadoria'.

CONTRIBUIÇÃO DO PATROCINADOR

Contribuo com o Infraprev através da Infraero há cinco anos e gostaria de saber como fica meu investimento caso eu seja chamado para a empresa que ganhou a concessão do Aeroporto de Porto Alegre. A princípio, se for chamado, eu suspenderia meu contrato com a Infraero por 18 meses. Poderiam me informar melhor sobre essas opções?

Rodrigo Perrone Soares - Porto Alegre - RS

RESPOSTA: Nas concessões anteriores, os empregados da Infraero cedidos às concessionárias permaneceram com o Infraprev, pois as empresas tornaram-se patrocinadoras do plano. No caso de Porto Alegre, temos que aguardar o convênio de adesão. De toda forma, o Instituto já iniciou o contato e tratativas com a concessionária.

ELOGIO

O Infraprev, é hoje, uma previdência privada das mais conceituadas no mercado brasileiro, com o quadro de pessoal altamente qualificado na sua área, levando segurança aos seus participantes e confiança no mercado, apesar da conjectura atual do Brasil (...). O Infraprev tem demonstrado capacidade, amadurecimento e ideias, que respaldam sua gestão na produtividade de grandes resultados e isso é benéfico para todos. Agora que a nova cadeia de comando assumiu de forma positiva com uma nova comandante, com certeza vamos navegar por novos horizontes sem medo de sermos felizes.

Expedito Carlos Muniz - Fortaleza - CE

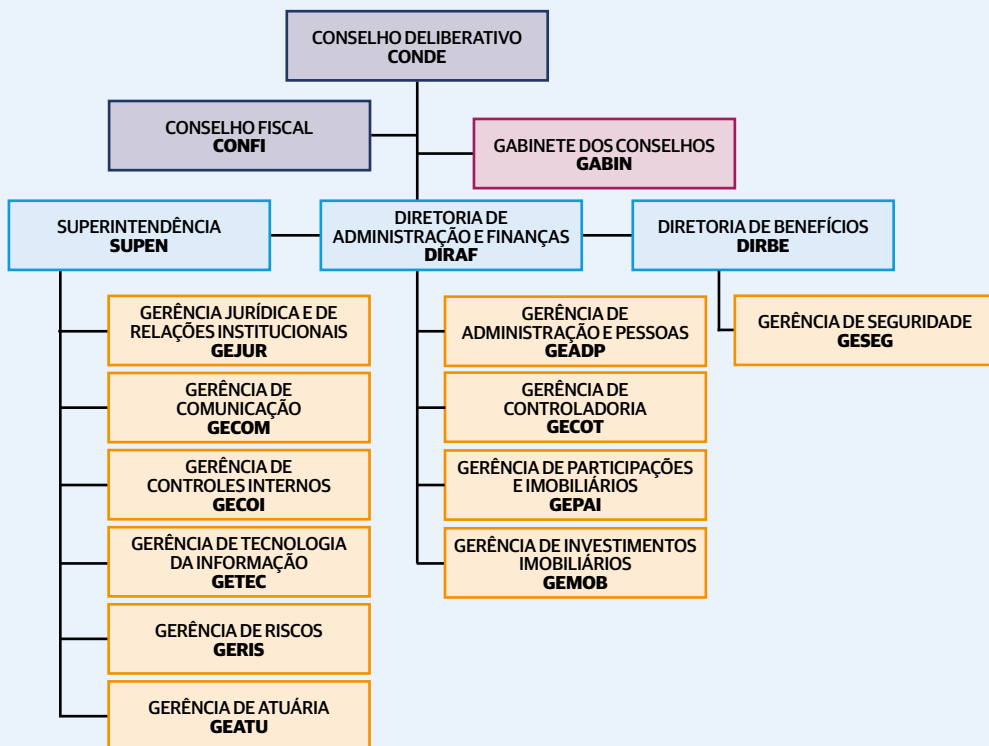
Entenda a reestruturação organizacional do Infraprev

O Infraprev fez uma reestruturação organizacional, em setembro. As medidas adotadas resultaram na extinção de duas gerências (Investimentos Imobiliários e Empréstimos) e de cinco setores (Controle de Risco Atuarial, Controle de Risco de Investimentos, Recursos Humanos, Administração e Contabilidade).

Na nova estrutura, as gerências de investimentos imobiliários e de empréstimos foram transformadas em setores. Quanto à Gerência de Controle de Riscos do Ativo e Passivo, ocorreu uma divisão das atividades, resultando na criação de duas gerências (gerências de Riscos e Atuarial), devido à relevância dos assuntos e funções distintas. A estrutura de 12 gerências e 14 setores passou para 11 gerências e 11 setores.

Esse trabalho, desenvolvido internamente, proporcionará mais eficiência ao Infraprev e vai ao encontro da realidade do patrocinador-fundador que está com estrutura menor e, conseqüentemente, com quadro de empregados também menor.

São mudanças que contribuem para o programa de contenção de custos que prevê, ainda, alteração no



fluxo de processos, revisão de contratos, entre outras ações.


A segunda fase de reestruturação, que depende de alteração no estatuto e posterior aprovação do patrocinador-fundador e órgãos reguladores, tem previsão de ser implementada em 2018. Envolverá a atual Diretoria de Benefícios, que passará a ser de-

nominada Diretoria de Seguridade e Administração e terá sob sua responsabilidade, além da Gerência de Seguridade, as gerências de Administração e Pessoas e de Tecnologia da Informação. Será uma movimentação entre diretorias. A Diretoria de Administração e Finanças passará a se chamar Diretoria de Investimentos e Finanças.

Veja no portal Infraprev



EM ATENDIMENTO

 Visite novas páginas

Tenha acesso ao Autoatendimento e Fale Conosco. Veja os locais de atendimento presencial na sede e nos escritórios de São Paulo.

Confira ainda os aplicativos e dúvidas frequentes



EM MÍDIAS

 Acesse canal de vídeos

Dê play nos vídeos publicados pelo Infraprev. Reveja o material sobre aposentadoria, auxílio-doença, pensão e pecúlio.

www.infraprev.org.br/midias/canal-de-videos/



EM MÍDIAS

 Releia as edições do Jornal Futuro

O novo portal traz uma página com todas as capas da publicação e o resumo com as principais notícias. Escolha a sua edição e faça o download.

www.infraprev.org.br/midias/jornal-futuro/

Saiba mais sobre resgate

É tentador ter dinheiro à vista e pensar que o resgate das contribuições seria uma solução, no caso de quem está deixando a Infraero. Mas abrir mão de até 50% das contribuições do patrocinador e deixar para trás o projeto de um futuro mais tranquilo poderão não ser as melhores escolhas.

A notícia boa é que dá para ter as duas coisas – dinheiro na mão e segurança futura – recebendo o benefício pelo Infraprev. O saque de até 25% sobre o montante dos recursos é permitido a todos os participantes que solicitam aposentadoria. Só é preciso ter, no mínimo, 48 anos de idade e cinco anos de plano. Quem tiver empréstimo ainda pode utilizar o valor correspondente para quitação total ou parcial do saldo devedor. Neste caso, o participante será beneficiado pela redução da dívida com a extinção dos juros das prestações futuras.

Ao escolher o resgate há perda da cobertura da pensão e do pecúlio, o que na aposentadoria é uma garantia aos beneficiários reconhecidos pelo INSS para recebimento desses benefícios.

A incidência do Imposto de Renda (IR) no resgate é outro ponto que deve ser levado em consideração na decisão. O valor do IR é sempre sobre o valor bruto do resgate.

No valor mensal da aposentadoria do Infraprev haverá a incidência do IR. No entanto, o participante terá maior possibilidade de recuperar o valor retido na declaração anual, caso sua opção de tributação seja o regime progressivo.

Limite do Resgate

No resgate, apenas as contribuições realizadas pelo participante e uma parte da Infraero são consideradas. Para os que têm mais de cinco anos de contribuição, o regulamento prevê o resgate de 2% por ano de contribuição ao plano sobre os valores que o patrocinador depositou, até o limite de 50%.

Exemplos:

Tempo de contribuição em anos	Porcentagem de resgate
5	10%
6	12%
7	14%
8	16%
9	18%
10	20%
...	...
De 25 anos em diante	50%

Ao resgatar, haverá:

- Perda do propósito de um plano de previdência. Não terá benefício mensal para somar com outras rendas.
- Perda da cobertura de pensão e do pecúlio por falecimento para familiares.
- Perda de parte das contribuições do patrocinador.
- Perda de dinheiro com a incidência do IR no montante resgatado.

Veja exemplos do participante que se desliga da Infraero ao escolher o resgate em comparação à aposentadoria

Exemplo I No mínimo 48 anos de idade - Tempo de plano: 18 anos				
		Saldo (R\$)		
Opção no Infraprev	Participante	Infraero		Total
Benefício Aposentadoria	200.000	120.000	100%	320.000
Resgate*	200.000	43.200	36%	243.200
Diferença	-	76.800	64%	76.800

*Sem aplicação do Imposto de Renda

Comentários: no resgate, o participante deixa de receber 64% das contribuições realizadas pela Infraero, ou seja, R\$ 76.800,00.

Exemplo II No mínimo 48 anos de idade - Tempo de plano: 21 anos				
		Saldo (R\$)		
Opção no Infraprev	Participante	Infraero		Total
Benefício Aposentadoria	340.000	200.000	100%	540.000
Resgate*	340.000	84.200	42%	424.000
Diferença	-	116.000	58%	116.000

*Sem aplicação do Imposto de Renda

Comentários: no resgate, o participante deixa de receber 58% das contribuições realizadas pela Infraero, ou seja, R\$ 116.000,00.

Por que requerer aposentadoria imediatamente?



O Infraprev orienta ao participante que ao se desligar da Infraero, com condições para se aposentar, encaminhe de imediato o requerimento de aposentadoria ao Instituto com o comunicado de desligamento da empresa, os demais formulários e os documentos necessários.

Este procedimento é importante, pois a aposentadoria na forma de renda vitalícia é paga a partir do dia seguinte ao requerimento. A concessão da aposentadoria está condicionada ao recebimento no Infraprev da cópia da Rescisão de Contrato de Trabalho (RCT) homologada.

Além disso, o participante elegível à aposentadoria ao demorar a informar sua opção, a partir de um mês sem contribuir para o plano, precisará manter-se em Benefício Proporcional Diferido (BPD) no Infraprev.

No BPD, o participante pagará a sua contribuição administrativa e da Infraero até a data de sua opção. Durante este período, o saldo de conta com as contribuições realizadas pela Infraero e pelo participante continua sendo rentabilizado.

Os formulários que fazem parte do processo de aposentadoria, já automaticamente preenchidos, estão em www.infraprev.org.br – Autoatendimento – Opções de Desligamento – Requerer Aposentadoria.

Documentação impressa recebida até o dia 10, sem pendências, garante o pagamento no mesmo mês. Mais esclarecimentos, ligue para 0800-707-1273 ou pelo Fale Conosco do portal.

Quem não tem condições de se aposentar

Participantes com menos de cinco anos de contribuição ao Plano CV e menos de 48 anos de idade, após o desligamento do patrocinador, podem solicitar o Benefício Proporcional Diferido e manter vínculo no plano enquanto não atendem aos requisitos para aposentadoria.



Contribuição específica no Plano CV

O valor da contribuição específica, pago pelo participante, destinado ao pecúlio do Plano CV, passou a não ser mais deduzido da base de cálculo do Imposto de Renda, a partir de setembro de 2017. A mudança na regra é em cumprimento à determinação da Receita Federal em 'Solução de Consulta' nº 99.104. O Infraprev já comunicou aos patrocinadores para implementar as adequações na folha de pagamento.

Pagamento de aposentadoria em bancos conveniados

O Infraprev possui convênio para pagamento de aposentadoria com o Banco do Brasil e o Santander. Logo, os participantes que irão solicitar o benefício no Instituto devem informar no requerimento de aposentadoria, exclusivamente, a conta bancária e a agência desses bancos.

Abertura de conta - Quem não tiver conta nos bancos conveniados precisa solicitar ao Infraprev a declaração para abertura de conta salário em um dos dois bancos, sem custo. Dúvidas entrar em contato com a Central de Atendimento - 0800-707-1273 ou Fale Conosco no portal.

Assistidos: atualização de dados bancários



Em caso de qualquer alteração nos dados bancários, como mudança de agência, é preciso informar ao Infraprev para recebimento do benefício.

Banco muda procedimento

Foi publicada nota no portal Infraprev, em 3 de outubro, sobre o pagamento dos benefícios de aposentadoria, auxílio-doença e pensão por falecimento, creditados no Banco do Brasil em 29 de setembro.

O pagamento foi efetuado pelo Infraprev na conta apresentada no cadastro dos participantes assistidos, entretanto, o Banco mudou o procedimento e realizou a abertura automática de uma conta salário em nome dos participantes para fins de registro. Em alguns casos, o valor do benefício pago pelo Infraprev foi mantido na nova conta.

Este procedimento do Banco do Brasil não foi informado ao Infraprev. O Instituto tão logo teve acesso ao ocorrido orientou aos participantes que fizeram contato.

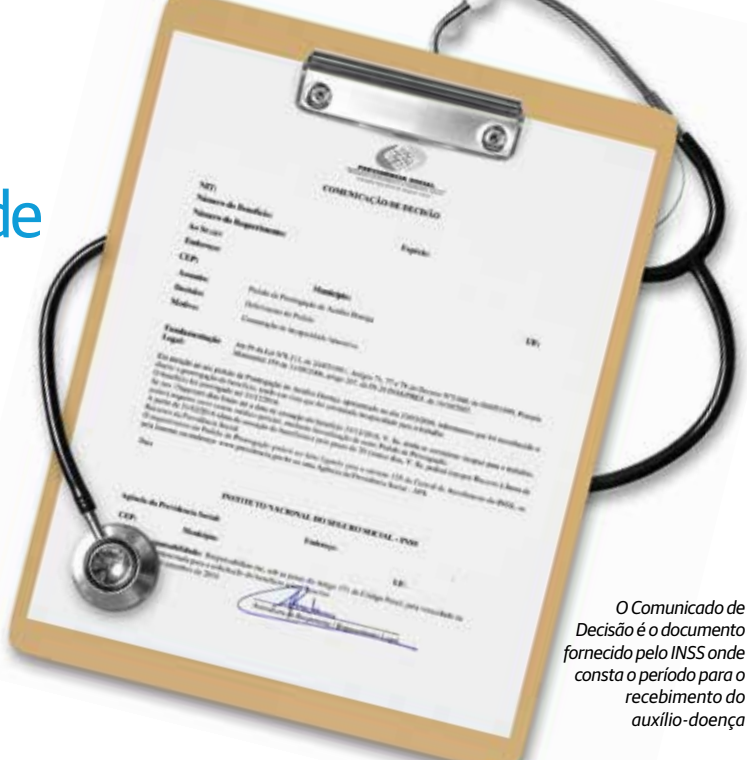
Os participantes precisaram entrar em contato com sua agência bancária solicitando transferência automática para a conta corrente cadastrada no Infraprev.

No pagamento dos benefícios, em outubro, não foram identificadas novas ocorrências.

Auxílio-doença: continuidade depende de comprovação

Quem já recebe o auxílio-doença pelo Infraprev e tem o benefício prorrogado pela Previdência Social precisa, obrigatoriamente, encaminhar o 'Comunicado de Decisão' fornecido pelo INSS para garantir o pagamento pelo Instituto.

Caso o participante não tenha recebido o 'Comunicado de Decisão', deverá enviar mensalmente o 'Extrato de Pagamento', emitido a partir do dia 20 no site do INSS. O documento deve ser enviado para atendimento@infraprev.org.br.



O Comunicado de Decisão é o documento fornecido pelo INSS onde consta o período para o recebimento do auxílio-doença

Como baixar o Extrato de Pagamentos no site do INSS

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

O envio do 'Extrato de Pagamentos' emitido pelo INSS deve ser enviado para atendimento@infraprev.org.br até o dia 20 de cada mês.

Comportamento dos consumidores

O consumo irracional e impulsivo foi o tema do vencedor do Prêmio Nobel de Economia, em outubro de 2017. A teoria de Richard Thaler mostra como o pensamento e as emoções afetam as decisões econômicas no dia a dia de cada indivíduo.

O estudo revela que o cérebro tende a dar preferência a recompensas imediatas ao invés de decisões com benefícios a longo prazo. Fato que influencia a maneira como as pessoas lidam com a aposentadoria e seus investimentos, por exemplo.

O psicológico dos consumidores, de forma geral, é seduzido pelas promoções limitadas, produtos exclusivos, parcelamentos e propagandas. Dessa forma, caem nas tentações de curto prazo e sabotam os objetivos de médio e longo prazo.

Erros sistemáticos dos consumidores

Racionalidade limitada e tentações de curto prazo

As emoções ditam o consumo e o que parece ter um bom custo-benefício, ao ser analisado, cuidadosamente, conclui-se que pode ter influência negativa nos futuros investimentos e no equilíbrio do orçamento.



Sentimento de perda

O sentimento de perda é mais negativo e intenso do que o de ganho. Isso porque o indivíduo tende a valorizar o bem quando compra e não quando vende. Quando vai vender um bem, apesar de ter ganhos, sente como se fosse uma perda. Um exemplo são os proprietários de imóveis que ficam anos negociando a venda do bem.



Falta de autocontrole

O consumidor, para realizar desejos imediatos, age por impulso e não pensa no futuro. Evitar o consumo por hábito, adquirir apenas o necessário e comprar com consciência são ações importantes para o sucesso dos investimentos.



Investimentos dos planos superam meta atuarial

Os investimentos dos planos tiveram bom desempenho até setembro. A cota do Plano CV teve valorização de 10,74% no acumulado do ano, contra uma meta atuarial de 5,71% (INPC + 5,70%) no mesmo período. A cota do Plano PAII (Anei) rendeu 7,06% e a meta (INPC + 5,5%) ficou em 5,39%.

A rentabilidade dos planos BDs também foram superiores a meta. O BDI teve rentabilidade de 7,14% para a meta atuarial de 5,56% (INPC + 5,50%) e o BDII alcançou rentabilidade de 7,15% e a meta foi de 5,49% (INPC + 5,40%).

Superávit - Os planos CV e BDs registraram também superávit em setembro. O superávit do Plano CV da ordem de R\$ 15,7 milhões contribuiu para a redução do déficit, que passou para R\$ 84,8 milhões. O dos planos BDI e BDII resultou no superávit acumulado de R\$ 10,8 milhões e R\$ 2,4 milhões, respectivamente.

Performance das carteiras - A renda variável no Plano CV, com desempenho acumulado no ano de 41,25%,

impulsionou a rentabilidade. O retorno alcançado pelo Instituto neste segmento é superior à média de rentabilidade de 108 entidades de previdência privada fechada (24,33%), segundo o "Estudo Comparativo de Desempenho de Entidades Fechadas de Previdência Complementar" de setembro, realizado pela consultoria ADITUS.

A rentabilidade da renda fixa do Instituto ficou próxima dos números apresentados pelo estudo, que teve média aproximada de 8% em todos os planos. O mesmo acontece nos investimentos estruturados, que na média dos Planos CV foi de 8,22% e na média dos Planos BDs de 3,74%, levemente acima dos resultados do Infraprev conforme tabela abaixo.

Rentabilidade da carteira dos Planos de Benefícios

Plano	RF	RV	IE	IM	EMP
CV	7,96%	41,25%	7,73%	3,76%	11,53%
BDI	7,14%	-	3,73%		13,19%
BDII	7,20%	-	3,76%		14,16%
PAII (Anei)	8,02%	-	-	-	-

RF - Renda Fixa, RV - Renda Variável, IE - Investimentos Estruturados, IM - Imóveis, EMP - Empréstimos

Novas informações de investimentos no portal

O portal, lançado em setembro, traz novos conteúdos para o participante acompanhar mais de perto o seu plano de previdência. Em 'Seu Investimento', é mensalmente publicado o gráfico com o valor da cota e a variação de um mês para o outro. Assim, é possível ter mais clareza se o resultado foi positivo ou não. Confira os principais itens que integram o novo menu.



Como vai seu investimento - Resumo sobre as aplicações dos recursos com base nas Políticas de Investimento dos planos, além da evolução patrimonial do Infraprev.



Gestão dos investimentos - Apresenta a rentabilidade acumulada no ano e por mês da renda fixa, renda variável, imóveis, empréstimos e investimentos estruturados. Têm também o percentual aplicado em cada segmento e o valor disponível.



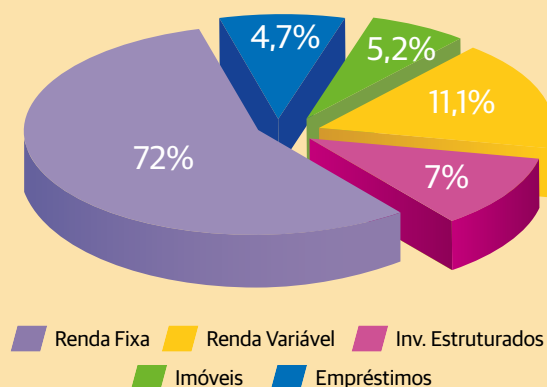
Cota mensal - Gráfico com a evolução da cota dos últimos 12 meses. Na aba Variação pode-se comparar o resultado de um mês com o outro.



Imóveis - Contém a relação dos imóveis para locação e venda, endereço e o contato do setor responsável no Infraprev.

Nossos Números

Distribuição dos Ativos Totais - Setembro 2017



SETEMBRO/2017

Cota	
Cota Plano CV	7,837517390
Cota Plano PAI I	1,438976504
Patrimônio	
Plano CV	R\$ 3.193.998.660,10
Plano BDI	R\$ 85.963.503,38
Plano BDII	R\$ 13.839.032,15
Plano PAI I	R\$ 241.624,29
Patrimônio Total	R\$ 3.294.042.819,92

Alterações hormonais que afetam mulheres e homens

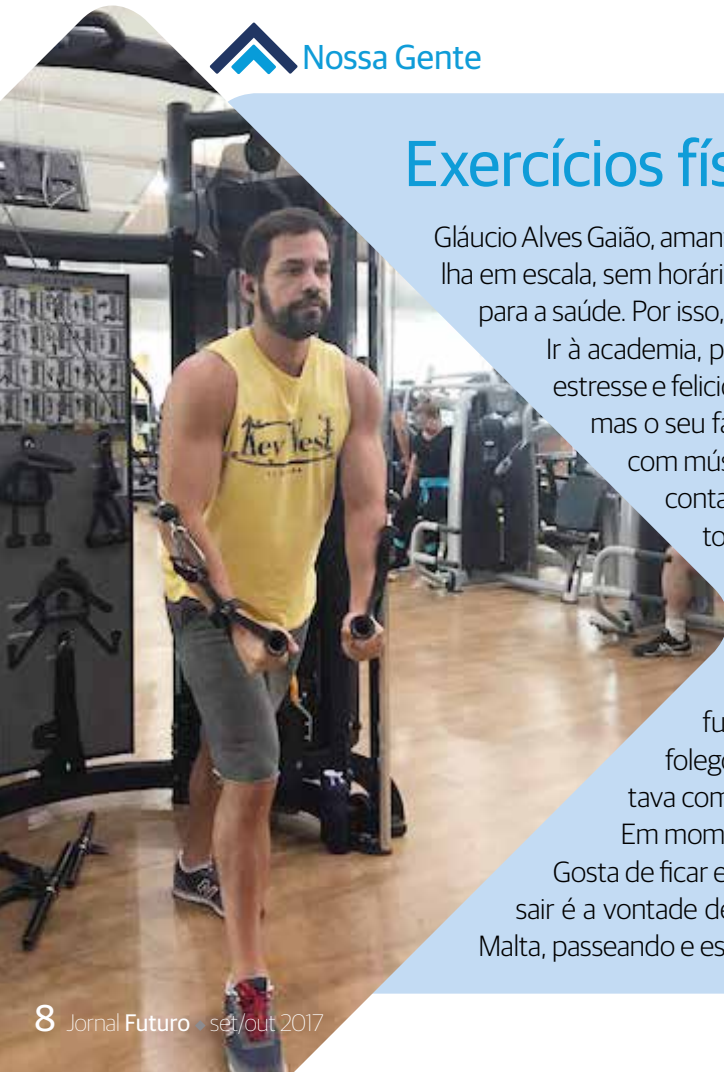


Conforme o tempo passa, o corpo humano sofre diversas alterações e evidencia sinais de que já não responde mais como antes. A menopausa e andropausa estão entre esses casos, pois, devido à diminuição de hormônios, geram consequências e mudanças no organismo.

	Menopausa	Andropausa
O que é?	Ausência na produção de estrogênio e progesterona no organismo feminino.	Diminuição na quantidade de hormônio testosterona no corpo masculino.
Como identificar?	Com a falha ou o fim da menstruação é importante realizar exame de sangue para identificar a concentração do hormônio FSH, que aumenta durante a menopausa.	Através do exame de sangue estarão descritos os níveis de testosterona. Caso estejam baixos, pode se caracterizar como andropausa.
Consequências	Falência dos ovários, motivo que torna a mulher infértil. Além de gerar o ressecamento da pele e ondas de calores constantes.	Diminui a potência de fertilidade, devido à baixa concentração da testosterona. Constante alteração de humor e o aumento no percentual de gordura corporal.
Faixa etária atingida	Entre 45 e 55 anos	Entre 40 e 55 anos

Para que ambos os sexos possuam qualidade de vida após atingirem essas fases, é necessário realizar acompanhamento com médicos especialistas, ginecologista e endocrinologista. Assim, é possível tratar os sintomas e minimizar o impacto por meio do tratamento de reposição hormonal ou medicamentos que incentivam a produção do hormônio que está em baixa concentração.

Exercícios físicos como terapia



Gláucio Alves Gaião, amante de atividades físicas, é supervisor do aeroporto de Goiânia. Trabalha em escala, sem horário fixo e muitas vezes de madrugada, o que acaba sendo prejudicial para a saúde. Por isso, procura realizar com frequência exercícios para o seu bem-estar.

Ir à academia, para praticar musculação, yoga e dança, é o melhor remédio para o estresse e felicidade, segundo Gláucio. O participante curte dançar diversos ritmos, mas o seu favorito é o forró. Sempre que possível sai com amigos para lugares com música. "É um grupo muito animado, saímos todos juntos para dançar", conta. Dentre todas as atividades, a predileta é a musculação, que faz todos os dias por prazer e não por obrigação.

A prática de exercícios o acompanha há mais de 20 anos. Tudo começou quando foi em busca de mudanças de hábitos e de qualidade de vida, por isso resolveu jogar basquete e vôlei. O maior benefício que o esporte trouxe ao participante foi parar de fumar, pois ao correr sentia o quão prejudicial era, deixando-o sem folego. Gláucio costuma brincar com a situação: "com o dinheiro que gastava com cigarro, agora consigo pagar uma academia melhor".

Em momentos de folga, o participante zela pela paz interior e pelo descanso.

Gosta de ficar em casa, relaxar e curtir sua cadelinha de estimação. Mas o que o faz sair é a vontade de conhecer novos lugares. Viajar. Depois de passar dois meses em Malta, passeando e estudando o idioma, a próxima parada é a Tailândia.