

## Infraprev completa 35 anos

O Infraprev completou 35 anos em 29 de junho, com uma história de responsabilidade e transparência. Atualmente 13.604 famílias são protegidas pelo Instituto. Paga mensalmente 3.978 benefícios entre aposentadoria, pensão e auxílio-doença. E vai continuar atuando para fortalecer a governança corporativa e garantir os benefícios previdenciários. Esse é o compromisso do Infraprev.



## Infraprev tem nova diretora-superintendente

Claudia Avidos Juruena Pereira assumiu, em 1º de junho, o cargo de diretora-superintendente no Infraprev. A escolha da nova diretora foi feita por meio do Programa de Sucessão de Dirigentes do Infraprev, instituído em 2016. Pág. **5**

### Atendimento presta orientações

aos inscritos no PDITA e DIN  
Pág. **3**

### Conheça o passo a passo

para requerer aposentadoria  
Pág. **6**

### Rentabilidade fica acima

de meta atuarial  
Pág. **7**

# 35 anos de Infraprev

Há 35 anos um sonho se tornou realidade. Um sonho de um grupo de abnegados empregados dos Aeroportos do Rio de Janeiro S.A. (Arsa). Uma ideia vitoriosa. Entre 256 entidades registradas na Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), o Infraprev ocupa a 38ª posição.

Um breve histórico para entender essa trajetória: em 1982 o Instituto Arsa de Seguridade Social (Arsaprev) recebe autorização para funcionamento; em 1987 a Infraero incorpora a Arsa e os seus empregados aderem ao plano de benefícios; em 1996 os empregados da empresa de Telecomunicações Aeronáuticas S/A (TASA) são transferidos para a Infraero e passam a participar do Arsaprev e em 1998 muda a razão social para Instituto Infraero de Seguridade Social (Infraprev).

Passados 35 anos, o resultado é um patrimônio de R\$ 3.179 bilhões, 13.604 participantes, 3.978 assistidos em aposentadoria, pensão e auxílios-doença e cerca de 15 mil beneficiários. Atualmente, são seis patrocinadores (Infraero, Infraprev, Inframérica Concessionária do Aeroporto de Brasília S/A, Aeroportos Brasil Viracopos S/A, Concessionária do Aeroporto Internacional de Guarulhos S/A e Concessionária do Galeão) e um instituidor (Associação Nacional de Empregados da Infraero - Anei).

E como será o futuro? De muitos desafios, ultrapassando os cenários adversos da economia e do patrocinador-fundador. O Infraprev está acompanhando as movimentações na Infraero e já está desenvolvendo estudos para se adaptar ao novo cenário. É uma entidade autônoma, cujo patrimônio garante o pagamento dos benefícios e precisa continuar amparando a todos os participantes.

Vale lembrar que a Previdência Complementar no Brasil nasceu em função do Sistema de Previdência Oficial não ter sido capaz de garantir ao longo do tempo, aos trabalhadores em geral, uma aposentadoria com a qualidade de vida e segurança que eles tinham quando estavam em plena atividade laborativa.

Diante da reforma da Previdência Social, essa argumentação se torna ainda mais forte. A Previdência Complementar passa a ser necessária para que o cidadão brasileiro possa ter uma renda confortável quando parar de trabalhar. Essa conquista precisa se estender à maioria dos trabalhadores e aqueles que já possuem devem lutar por sua permanência.

Da parte do Infraprev, a Diretoria Executiva vem atuando consistentemente no sentido de fortalecer a governança corporativa, implantando procedimentos e ferramentas de controle para monitoramento de seus investimentos e riscos e vem tomando todas as providências necessárias para garantir a defesa dos interesses dos participantes.

Parabéns aos sonhadores, idealizadores dessa visão de futuro, e aos participantes pela confiança ao longo de todos esses anos.

## Diretoria Executiva

### E-MAIL

#### PORTABILIDADE

Gostaria de saber se posso fazer portabilidade sem me desligar da Infraero?

**Carlos Eduardo de Carvalho** - Aracaju - SE

**RESPOSTA:** Existe uma Resolução do Conselho de Gestão de Previdência Complementar que determina que o resgate e a portabilidade em entidade de previdência complementar somente poderão ser efetuados após o término do vínculo empregatício com o patrocinador, o Regulamento do Plano CV cumpre esta legislação. Além disso, efetuar a portabilidade para uma instituição financeira (banco) não é uma opção vantajosa para o participante que trabalha na Infraero. Mensalmente, o patrocinador Infraero efetua contribuições para o plano. No banco, o cliente contribui sozinho. Existem, ainda, as coberturas de auxílio-doença, aposentaria por invalidez, pensão e pecúlio.

### FACEBOOK

#### APLICATIVO AUTOATENDIMENTO

Não tenho senha de acesso ao aplicativo. Como faço?

**Luciano Amaro** - São Paulo - SP

**RESPOSTA:** O acesso do aplicativo é o mesmo do portal Infraprev. Insira o seu CPF e a senha do portal. Caso não saiba a identificação, utilize o Lembrar Minha Senha em [www.infraprev.org.br](http://www.infraprev.org.br) no topo da página.

### AGRADECIMENTOS

Como participante assistido, agradeço por esse esclarecimento (enviado por e-mail) vindo em hora propícia, já que as notícias sobre o destino da nossa Infraero não têm sido nada boas. Aproveito para parabenizar as diversas gestões que o Infraprev teve nesses 35 anos por priorizarem os interesses do Fundo acima de quaisquer outros.

**Cláudio B. de Amorim** - Rio de Janeiro - RJ

O que mais me preocupa é a existência do Infraprev sem a Infraero. É importante que o Instituto busque outras formas de aumentar seu capital, sem comprometer o ativo existente. (...). Nos sobra a previdência privada, que passa a ser nossa esperança. Vida longa para o Infraprev.

**Antonio Manoel de Santana** - Petrolina - PE

# Infraprev atende participantes inscritos PDITA II e DIN II

O Infraprev está realizando simulações de aposentadoria, por meio dos canais de atendimento, para atender aos inscritos no Programa de Incentivo à Transferência ou à Aposentadoria II (PDITA II) e Desligamento Incentivado a Pedido II (DIN II) da Infraero.

Para ajudar a sanar dúvidas sobre aposentadoria e opções de desligamento, o Instituto desenvolveu ferramentas de apoio. São elas: o Painel Opções de Desligamento, o Hotsite 'O Futuro Chegou', o espaço de Perguntas e Respostas sobre desligamento e os Canais de Atendimento.

Saiba mais sobre cada uma delas:



## Painel Opções de Desligamento

É a maneira mais prática de simular a aposentadoria do Infraprev. O benefício estimado – seja por renda vitalícia ou prazo certo – fica lado a lado dos valores do resgate e da portabilidade. É possível realizar simulações com ou sem saque. Para ter acesso, é necessário CPF e senha do portal. Se não souber, use o Lembrar Minha Senha ou ligue para o 0800-707-1273.

**Como acessar:** Pelo Autoatendimento em [www.infraprev.org.br](http://www.infraprev.org.br) ou pelo [www.infraprev.org.br/ofuturochegou](http://www.infraprev.org.br/ofuturochegou)



## Hotsite o Futuro Chegou

O hotsite 'O Futuro Chegou' traz informações sobre aposentadoria, resgate e portabilidade. O personagem fictício Jorge detalha, por meio de infográficos, os motivos por ter optado pelo benefício no Infraprev.

**Como acessar:** [www.infraprev.org.br/ofuturochegou](http://www.infraprev.org.br/ofuturochegou)



## Perguntas e Respostas

Confira as principais dúvidas dos inscritos no PDITA. São 16 perguntas e respostas sobre opções de desligamento. O questionamento do colega pode ser o seu.

**Como acessar:** [www.infraprev.org.br](http://www.infraprev.org.br) - Perguntas e Respostas

## Canal Exclusivo de Atendimento

No hotsite 'O Futuro Chegou' foi desenvolvido um espaço exclusivo para envio de mensagens. Quem preferir, pode utilizar o e-mail [atendimento@infraprev.org.br](mailto:atendimento@infraprev.org.br) para enviar sua dúvida.

**Como acessar:** [www.infraprev.org.br/ofuturochegou](http://www.infraprev.org.br/ofuturochegou) - aba Atendimento.

# Possibilidade de quitação de empréstimo

Quem quiser quitar o empréstimo no Infraprev deve solicitar o seu saldo devedor. A qualquer momento o participante pode fazer a quitação antecipada da dívida que permite o expurgo dos juros.

No caso de participante que se desligar do patrocinador e opte pela aposentadoria com saque de 25% poderá utilizar o valor correspondente para quitação do saldo devedor. Para isso é necessário a sua autorização no momento do requerimento.

Nos casos em que o valor do saque for menor que o

montante da dívida, o participante poderá usar parte do valor sacado para amortização do empréstimo e o saldo devedor remanescente, descontado na folha de benefício do Infraprev, observada a capacidade da margem consignável.

Se o participante optar por quitar o empréstimo, mas não quiser utilizar o saldo de conta destinado a aposentadoria, poderá usar de alguma reserva financeira própria ou até mesmo do incentivo recebido no desligamento.

A Gerência de Empréstimo promoverá, de forma individualizada, a simulação dos cálculos para orientar os participantes na tomada de decisão.

Entre em contato com 0800-707-1273 ou e-mail [atendimento@infraprev.org.br](mailto:atendimento@infraprev.org.br), para obter informações adicionais.



# Conselheiros fazem treinamento



Os novos conselheiros eleitos e os indicados pela Infraero participaram, em 9 de junho, de treinamento com profissionais do Infraprev sobre governança corporativa e as atividades principais do Instituto, realizado na sede, no Rio de Janeiro.

O presidente do Conselho Deliberativo, Flávio Rodrigues e a Diretoria Executiva do Infraprev abriram o treinamento dando boas-vindas aos representantes dos participantes e assistidos.

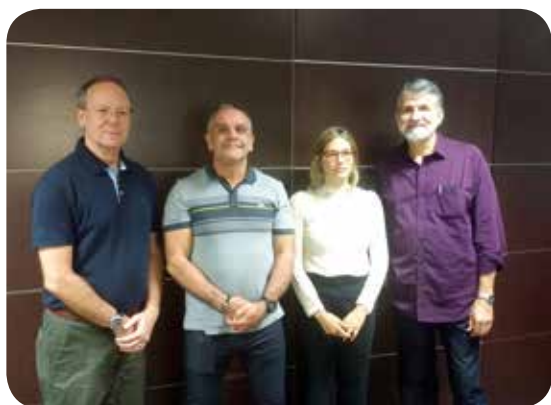
Na programação, constaram os seguintes temas: Previdência Complementar no Brasil, com enfoque nos planos de benefícios do Instituto; Órgãos Colegiados; Planejamento Estratégico, Controles de Riscos, Investimentos, Orçamento, Questões Atuariais; Certificação Profissional de Conselheiros e Programa de Educação Continuada.

## Composição atual do Conselho Deliberativo

Titular	Suplente	Mandato	Representação
Flávio Rodrigues Presidente	Francisco Ferreira de Alencar Junior	Titular: 19/05/2015 até 18/05/2019 Suplente: 22/05/2017 até 21/05/2021	Indicados pela Infraero
Ivan Oliveira Souto	Carlos Alberto Vilela de Andrade Filho	22/05/2017 até 21/05/2021	Indicados pela Infraero
Keyla Regina da Silva Torres Bosco Matias	Alex Fabiano Oliveira da Costa	19/05/2015 até 18/05/2019	Eleitos pelos participantes
Washington Santana da Silva	Jairo Resende	04/05/2017 até 03/05/2021	Eleitos pelos assistidos



Novos conselheiros deliberativos (esquerda para direita): Carlos Alberto V. Andrade Filho, Jairo Resende, Ivan Oliveira Souto, Francisco Ferreira de A. Júnior, Washington Santana da Silva



Novos conselheiros fiscais (esquerda para direita): Maurício Mello, Eduardo Monteiro Nery, Fabiana Mendonça Mota e Joel Ramires

## Composição atual do Conselho Fiscal

Titular	Suplente	Mandato	Representação
Anete Viana Damasceno Presidente	Bruno Tavares Basseto	19/05/2015 até 18/05/2019	Eleitos pelos participantes
Cristiane Dias Silva	Dourival Pereira dos Santos	9/05/2015 até 18/05/2019	Indicados pela Infraero
Eduardo Monteiro Nery	Fabiana Mendonça Mota	24/05/2017 até 23/05/2021	Indicados pela Infraero
Maurício Roberto Gonçalves de Mello	Joel Alves Ramires	04/05/2017 até 03/05/2021	Eleitos pelos assistidos

## Palestra em BH esclarece dúvidas de participantes

O Infraprev esteve no Centro de Suporte de Belo Horizonte, em 5 de maio, realizando palestra sobre o Plano CV e respondendo às perguntas dos participantes. Foram duas apresentações: às 10h e às 14h, de 1h30min cada. A apresentação foi realizada pela diretora de Benefícios,

Ana Lúcia Esteves, pelo gerente de Seguridade, Marcelo Motta e pela gerente de Análise de Investimentos e Participações, Alessandra Azevedo. O Infraprev já realizou, em 2017, palestras em Salvador, Fortaleza, Porto Alegre, Florianópolis e Rio de Janeiro.

## Claudia Avidos assume superintendência

O Conselho Deliberativo deu posse, em 1º de junho, à nova diretora-superintendente do Infraprev, Claudia Avidos Juruena Pereira, na sede do Instituto. É especialista em Economia pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) e graduada em Economia pela PUC-RJ.

Tem largo conhecimento nas áreas financeira e de investimentos e em Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC). Trabalhou nas fundações Braslight e Atlântico, como também na Companhia Siderúrgica Nacional (CSN).

O presidente do Conselho Deliberativo, Flávio Rodrigues, ao dar posse à nova diretora, informou que a escolha foi feita por meio do Programa de Sucessão de Dirigentes do Infraprev, instituído em 2016. Claudia disse que encara essa nova experiência como um desafio e aprendizado na sua carreira profissional e que vem para contribuir com a governança, trabalhando com ética e transparência.



## Proposta de alteração no regulamento do Plano PAI I

O Conselho Deliberativo do Infraprev está analisando as alterações no regulamento do Plano Associativo Infraprev I (PAI I), mas conhecido como Plano Anei, de adequação à Resolução CNPC nº 23 de 2015, sobre resgate e portabilidade em planos instituídos. A Diretoria reenviou o documento ao conselho, pois precisou aprimorar a redação de algumas cláusulas.

A principal alteração continua sendo a permissão do participante do plano em resgatar parcialmente suas con-

tribuições, sem que ocorra o cancelamento da inscrição. Para resgate de recursos, muda o tempo mínimo de vínculo ao plano, que passa de seis para 36 meses. Além disso, torna-se permitido a cada dois anos resgatar, até 20% do saldo de conta, desde que o participante tenha três anos de contribuição.

Conheça as demais cláusulas em [www.infraprev.org.br](http://www.infraprev.org.br), item Notícias, publicada em 20 de maio.

## Por Onde Anda

### Francisca Regina Bazzo – Maringá – (PR)

Passou mais de 20 anos trabalhando no Aeroporto de Guarulhos, como assistente administrativa. Está aposentada, porém, continua ativa. Viaja, caminha e aproveita o tempo com a família. Todos os dias realiza, pelo menos, 30 minutos decaminhada no bosque que fica próximo de casa. Descreve o ambiente como um verdadeiro transmissor de alegria, lugar lindo que provoca paz e proporciona equilíbrio. Quem a acompanha geralmente é sua cachorrinha Tati e a música no celular, pois acredita ser um momento de abstrair de todos os problemas. A leitura também é um ótimo passatempo na sua vida. Sempre que possui um tempo disponível, gosta de ler. Os gêneros favoritos são romance e aventura. Gosta de viajar todo ano com a irmã.

"Já fomos à Recife, Maceió e Cabo Frio.

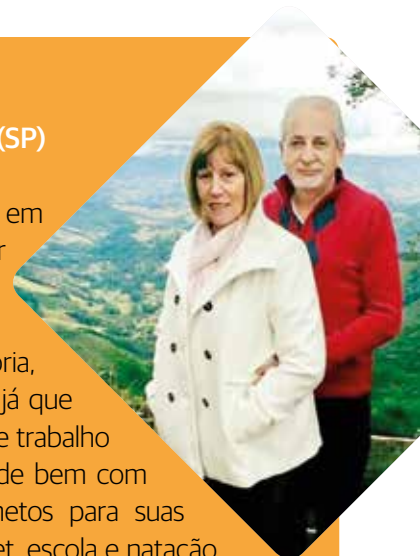
Não tenho uma viagem predileta, cada uma tem algo especial", destaca.

Daqui para frente, os desejos são: continuar se divertindo ao lado de pessoas queridas, passeando e com saúde. E-mail: [zzobal33@yahoo.com.br](mailto:zzobal33@yahoo.com.br)



### Wagner José Pontoni São Bernardo do Campo – (SP)

Para Wagner, o melhor em ser aposentado é ter tranquilidade, sair da correria do dia a dia e aproveitar a família. "Com a aposentadoria, até minha saúde melhorou, já que o estresse diário de trânsito e trabalho acabou. "Me sinto ótimo e de bem com a vida", afirma. Levar os netos para suas atividades diárias, como ballet, escola e natação, é o prazer que tem de ajudar os filhos. Porém, dois dos quatro netos moram em Orlando. Com isso, sempre separa de três a sete meses para visitar as crianças. Auxilia como pode, aqui e lá. Além de curtir os netos, passeia e conhece novos lugares. "Meu objetivo de vida hoje é ver a alegria da minha família, meus netos crescerem e se formarem". Saúde e bem-estar são as preocupações de Wagner. Pelo menos três vezes na semana faz exercícios físicos. Descreve o Infraprev como: "Excelente. Não sei o que seria de mim sem o Instituto. O benefício é maior que minha aposentadoria pelo INSS". Trabalhou mais de 20 anos em aeroportos de São Paulo. E-mail: [wpontoni@yahoo.com.br](mailto:wpontoni@yahoo.com.br)



# Como requerer aposentadoria no Infraprev

Assim que tiver definida a forma de recebimento do benefício - renda vitalícia ou período certo - é hora de enviar a documentação ao Infraprev. No portal [www.infraprev.org.br](http://www.infraprev.org.br) - Autoatendimento - Opções de Desligamento, os formulários para requerer o benefício já saem preenchidos automaticamente com os dados do participante. A senha do portal é imprescindível. Em caso de esquecimento, use o Lembrar Minha Senha ou ligue para 0800-707-1273.

O benefício de aposentadoria é iniciado a partir do dia seguinte ao requerimento, desde que o participante tenha cumprido as carências para o benefício. O Infraprev orienta que o participante ao se desligar da empresa realize de imediato o requerimento e o encaminhamento com os documentos necessários ao Infraprev. A Rescisão de Contrato de Trabalho - RCT homologada é imprescindível para concessão, podendo ser enviada posteriormente por e-mail ao Instituto.

**Bancos** - O Infraprev possui convênio para pagamento de folha de benefícios com o Banco do Brasil e Santander. Deverá ser informado no requerimento de aposentadoria o número de conta de um dos bancos mencionados.

Caso não tenha conta nos bancos conveniados, o participante precisa solicitar ao Instituto a declaração para abertura de conta salário na agência de sua preferência.

**Atenção:** A documentação impressa deve chegar ao Infraprev, sem pendências, até o dia 10 para o participante ter o seu pagamento iniciado no próprio mês.

## Passo a passo para preencher os formulários no portal

- Acesse o Autoatendimento – Opções de Desligamento – botão Requerer Aposentadoria;
- A cada formulário preenchido, clique no botão 'Avançar';
- São quatro formulários: Requerimento de Aposentadoria, Pessoa Politicamente Exposta, Declaração de Dependentes para fins de Imposto de Renda e Recadastramento;
- É possível editar as informações pessoais;
- Ao final do preenchimento, o participante deve imprimir os formulários e enviá-los ao Infraprev junto com o restante da documentação solicitada.

## Diferenças de renda vitalícia e por prazo certo

No momento da simulação de aposentadoria é preciso avaliar as diferenças entre a renda vitalícia e por período certo, antes de tomar uma decisão que vai impactar a vida financeira do participante. Não tem certo ou errado, mas sim a opção mais adequada para o planejamento de cada família. Explore o Painel Opções de Desligamento.

	Renda Vitalícia	Renda Período Certo
Prazo de recebimento da aposentadoria	Vitalício	Pelo período de cinco a 20 anos
Forma de cálculo da aposentadoria	Saldo de Conta Total: contribuições do participante e da Infraero mais a rentabilidade do período, dividido pelo Fator Atuarial. O Fator é definido principalmente pela expectativa de vida do participante e do dependente vitalício, se houver.	O Saldo de Conta Total: contribuições do participante e da Infraero mais a rentabilidade transformadas em cotas. A renda mensal é apurada pela divisão do total de cotas e o período de recebimento do participante. As quantidades de cotas mensais serão convertidas pelo valor da cota do mês anterior ao pagamento. Sendo assim, o valor da renda mensal poderá oscilar para mais ou menos. Na definição da renda certa deve ser considerado 13 parcelas por ano, por exemplo: período de cinco anos equivale a 65 parcelas.
Reajuste do benefício	Efetado em maio com base no Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) acumulado dos últimos 12 meses.	O benefício é corrigido mensalmente pela cota do mês anterior do pagamento.
Abono Anual (13º salário)	Adiantamento (50%) pago em junho. Segunda parte (50%) pago em dezembro.	A mesma regra da renda vitalícia.
Pensão	Em caso de falecimento, o Infraprev irá pagar pensão aos beneficiários que tenham sido reconhecidos pela Previdência Social para recebimento da pensão por falecimento de forma vitalícia.	Em caso de falecimento, o Infraprev irá pagar pensão por tempo determinado aos beneficiários que tenham sido reconhecidos pela Previdência Social para recebimento de pensão por falecimento. Exemplo: Quem optar por receber o benefício em cinco anos, se vier a falecer no quarto ano, a pensão será paga por mais um ano, até completar os cinco.
Pecúlio	Pagamento único a ser concedido aos beneficiários qualificados junto ao INSS para recebimento de pensão por falecimento, quando o participante vier a falecer. Na ausência de beneficiário junto ao INSS, será pago aos beneficiários indicados no Infraprev e, caso não tenha, aos herdeiros legais, mediante alvará judicial.	Pagamento único a ser concedido aos beneficiários qualificados junto ao INSS para recebimento de pensão por falecimento, quando o participante vier a falecer. Na ausência de beneficiário junto ao INSS, será pago aos beneficiários indicados no Infraprev e, caso não tenha, aos herdeiros legais mediante alvará judicial. A cobertura do pecúlio está limitada ao período de recebimento do benefício de aposentadoria.

## Rentabilidade até maio supera meta atuarial

A rentabilidade do Plano CV até maio foi de 5,02%, superando a meta atuarial (INPC+5,7%) de 3,57%. O segmento que mais contribuiu para o resultado positivo foi o segmento de renda variável com 9,32%.

Os outros segmentos que obtiveram desempenho positivo foram a renda fixa com retorno de 4,66% e empréstimos com ganho de 6,98%, ambos acima da meta atuarial. Investimentos estruturados e imóveis alcançaram 0,19% e 2,25%, respectivamente.

A rentabilidade no Plano BDI foi de 4,28% para uma meta atuarial de 3,49% (INPC+ 5,5); 4,30% no Plano BDII e meta atuarial de 3,45% (INPC+5,4%) e 4,76% no Plano PAI I com meta de retorno de 3,51% (INPC+5%).

### Fique por dentro

#### Importância do percentual de contribuição no Infraprev

- Todo participante inscrito no Plano CV deve reavaliar o percentual da sua contribuição para aposentadoria. A recomendação é que essa revisão seja realizada, pelo menos, uma vez ao ano. Isso porque o valor da aposentadoria no futuro é o resultado das contribuições do participante e do patrocinador Infraero, mais a rentabilidade. Quanto maior o percentual, maior o valor da aposentadoria. A dedução fiscal no Imposto de Renda é outro atrativo, pois permite abater as contribuições até 12% dos rendimentos tributáveis recebidos no ano. No portal, o passo a passo para alterar é Autoatendimento - Serviços - Alteração de Percentual. Dúvidas ligue para 0800-707-1273.

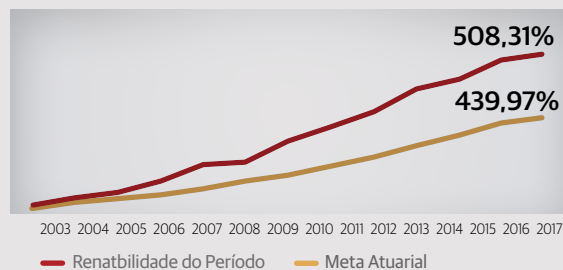
**Clube de Vantagens** - O e-commerce de moda Zattini é o novo parceiro do Infraprev no Clube de Vantagens. Os participante possuem 15% de desconto, podendo chegar a 70%, em produtos das lojas Calvin Klein, Colcci, Lacoste e Maybelline. São mais de 280 marcas presentes no site. O percentual é aplicado estritamente aos produtos que são entregues e vendidos por Zattini, já que a e-commerce cede o espaço para outras lojas também realizarem vendas. Para adquirir o desconto, basta acessar [www.zattini.com.br/infraprev](http://www.zattini.com.br/infraprev) e utilizar o código INFRAPREV no campo "Vales" da página de pagamento. Em caso de dúvidas, escreva para [bianca@integrada.com.br](mailto:bianca@integrada.com.br) ou ligue (11) 2537-4441.

## Nossos Números

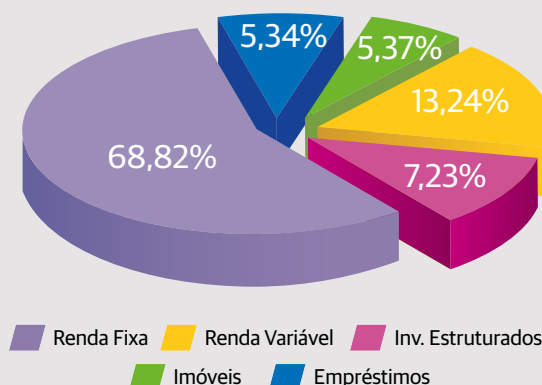
MAIO/2017

Cota Plano CV	7,402311540
Cota Plano PAI I	1,399963676
Plano CV	R\$ 3.075.485.746,67
Plano BDI	R\$ 85.819.458,45
Plano BDII	R\$ 13.787.684,78
Plano PAI I	R\$ 228.254,81
Patrimônio consolidado	R\$ 3.175.321.144,71

#### Rentabilidade X Meta Atuarial - 2003 a 2017



#### Distribuição dos Ativos - Maio 2017



## Reajuste de benefícios

Os benefícios do Plano CV iniciados até maio de 2016, assim como do Plano BDI, aos assistidos optantes pelo INPC como reajuste, tiveram aumento.

Início do Benefício	Reajuste (%)
Até Mai/16	3,99
jun-16	2,98
jul-16	2,50
ago-16	1,84
set-16	1,53
out-16	1,45
nov-16	1,28
dez-16	1,21
jan-17	1,06
fev-17	0,64
mar-17	0,40
abr-17	0,08

## Eterna descoberta de lugares e experiências

A filosofia de vida do paulista Joel Cabral de Araújo Filho, empregado no Aeroporto de Curitiba, é o compromisso com a alegria e a felicidade. Viajar e estar conectado com a natureza é a verdadeira paixão do fiscal de pátio. Ele é o responsável pelo recebimento e despacho das aeronaves na Infraero, mas, nas horas vagas, curte explorar ambientes como fazenda, floresta, cachoeira e praias.

A simplicidade dos povos nativos de cada área é a grande riqueza das viagens. "Gosto de ver as culturas, costumes e o modo que levam a vida", diz ele. Seja em dia de folga ou férias, aproveita o tempo de descanso para arrumar as malas e seguir viagem.

A experiência mais inesquecível foi o acampamento no litoral sul de Natal, Rio Grande do Norte. Destaca que as praias eram paradisíacas e, ao acordar, via golfinhos e tartarugas. Planejou embarcar nessa aventura com os filhos. "É essencial viver essa experiência perto da natureza. Eles precisavam saber que o mundo vai além de um celular e um videogame", explica.

O Pico das Agulhas Negras, em Visconde de Mauá, no Rio de Janeiro, foi outra viagem marcante. "Existem mais

de 48 cachoeiras. Então, durante o dia, a programação é pescar e tomar banho nas águas naturais. Uma ótima forma de desconectar do mundo", conta.

Porém, não é só de aventura que vive Joel. O participante revelou sua outra paixão: o blues. O gosto pela música surgiu na época da escola quando foi aprender a tocar um instrumento junto com amigos. "E como um bom blues precisa ter uma gaita, eu fui aprender. Hoje, quando tenho uma oportunidade, subo no palco e faço uma graça", brinca Joel.

E é com alegria, simplicidade e à procura da paz interior que vive Joel Cabral de Araújo. "A vida é curta e precisa ser aproveitada de maneira mais simples e ao lado de pessoas do bem", afirma o participante, que pretende continuar explorando o mundo até quando sua saúde permitir.

Joel Cabral de Araújo Filho



## Mais Vida

### Brasileiro dorme 30 minutos menos que há 10 anos

O brasileiro está dormindo menos. É o que afirma o Instituto do Sono, em pesquisa da Universidade Federal de São Paulo, ao mostrar a redução de 30 minutos quando comparado há 10 anos. O motivo para a queda da qualidade do sono é creditado, principalmente, à utilização excessiva de smartphones e tablets.

Dormir pouco ou dormir mal à noite têm relação direta com o aumento da hipertensão, obesidade e síndrome metabólica.

Pode parecer exagero, mas, de acordo com pesquisadores, minutos de sono são preciosos para a restauração do corpo e produção de hormônios. Ainda são responsáveis por estimular o mal-humor, atrapalhar a concentração e a memória.

A quantidade de horas adequadas varia de um indivíduo para o outro, podendo ser de 14 horas para um bebê, de 8 a 10 para crianças e adolescentes e, ao menos, de 7 horas para adultos. O certo é que todos precisam de um sono reparador.

#### Hábitos que auxiliam a ter boa noite de sono:

Manter uma rotina com horários para dormir e acordar

Escutar músicas relaxantes em caso de dificuldade para dormir

Ler um livro antes de deitar

Praticar exercícios físicos

