

A bomba-relógio da reforma da Previdência



- **Perdas para aposentados e pensionistas**

- **Os riscos do sistema de capitalização**

Páginas 4 e 5

Orçamento

Assembleia aprova contas e previsão 2019

Página 3

Saúde

Quedas são um dos maiores perigos para os idosos

Página 8

Editorial



Enquanto trabalhávamos nesta edição de 'O Eclético' aumentaram as discussões – prós e contras – a reforma da Previdência. Procuramos, neste número, esclarecer alguns pontos desta polêmica PEC – sigla para Proposta de Emenda Constitucional. Além de sua complicada tramitação no Congresso, uma vez que o projeto tem de passar pelas duas casas legislativas, Câmara e Senado, há uma série de comissões e audiências.

E é nisso que chamamos a atenção de nossos

Aposentado na luta

associados e demais companheiros aposentados, pensionistas e idosos. É hora de aproveitarmos e aumentarmos a pressão para cima de nossos nobres deputados e senadores. É hora de pressionar, de reivindicar, de protestar de nos fazermos ouvidos.

No início deste maio – quando fechávamos esta edição – o placar ainda não está favorável ao Governo. Governo que despeja milhões em publicidade e outras vantagens ainda não muito bem esclarecidas aos chamados indecisos. Precisamos mostrar aos parlamentares que o apoio a esta reforma significa a perda de milhões de votos. Nossos votos, dos aposentados, pensionistas e idosos, principalmente.

Acompanhe a votação de seu deputado ou aquele que você sempre vê 'bon-

zinho' durante a campanha. E seja claro: "nunca mais terá meu voto, e de meus amigos e familiares. Pode desistir da carreira política, caso aprove, sem a mínima discussão, esta famigerada reforma da Previdência."

De nossa parte, aqui na Aseapprevs, reforçamos que nossas portas estarão sempre abertas para você. Participe: tire suas dúvidas, una a sua voz com a de nossos companheiros. Na nossa página na internet www.aseapprevs.com.br publicamos diariamente informações sobre o andamento das discussões na Câmara e no Senado. Mostramos como entrar em contato com os deputados manifestando nosso repúdio a esta reforma do jeito que está.

Venha juntar forças conosco.

Aposentado na luta!



Órgão informativo da Associação Eclética de Aposentados e Pensionistas da Previdência Social do Estado de Minas Gerais (Aseapprevs)

Diretoria Executiva

Presidente:

Afonso Dolabela Bicalho Filho

Vice-presidente:

Ana Lúcia de Souza Carvalho

Primeiro-tesoureiro:

Dilermando Magno Amaral Coelho

Segundo-tesoureiro:

Francisco Bernardino

Secretária-geral:

Antônia Maria Braga Assunção

Primeira-secretaria:

Luiza Martins Ruppig

Diretor-administrativo:

Antônio Alves

Diretor-administrativo-adjunto:

José Raimundo Marçal

Diretora de Seguridade Social:

Maria Machado Cota

Diretor de Seguridade Social adjunto:

Airton Januário

Conselho Deliberativo:

Titulares

José Liberato Teles,

Maria Aparecida Areal Marques,

Anita Maria da Silva

Suplentes

Maria Norberta,

Aroldo Miranda Costa,

Marlene Machado Cotta da Silva

Conselho Fiscal

Titulares

Lydia Pires de Britto,

Eliana de Fátima Renout,

Maria Sebastiana Alves da Silva

Suplentes

Helvécio Sabino da Silva,

Maria Celeste Soares,

Ulisses Ribeiro de Souza

Sede:

Rua dos Caetés, 530 – sala 1.108

Edifício Cartacho –

CEP 30.120-080 – Belo Horizonte – MG

Tels.: (31) 3271-7180 e 3582-0790

Na Internet

www.aseapprevs.com.br

e-mails:

o_eclético@hotmail.com

comunicacao@aseapprevs.com.br

Redação, edição e revisão



Comunicação Estratégica

Jornalista responsável:

Heraldo Leite – MTb. 3.697

Projeto gráfico e diagramação:

31 98421.2652



Impressão:

Sempre Editora

Tiragem:

900 Exemplares



Maio mês das mães

Ela tem a capacidade de ouvir o silêncio.

Adivinhar sentimentos.

Encontrar a palavra certa nos momentos incertos.

Nos fortalecer quando tudo ao nosso redor parece ruir.

Sabedoria emprestada dos deuses para nos proteger e amparar.

Mãe é um ser infinito.

Cadastro

Mudou-se? Trocou de telefone? Avise para nós.

Só assim podemos manter contato com você.

Entre em contato com nossa secretaria pelo telefone:

(31) 3271-7180.

Em busca da saúde financeira

O equilíbrio entre as receitas e despesas da ASEAPPREVS tem sido um dos esforços da atual diretoria executiva. E parte deste esforço de manter a saúde financeira da entidade foi demonstrado na Assembleia Geral Ordinária (AGO), realizada no dia 16 de abril. Foram apresentadas as contas da associação, bem como a previsão orçamentária para este ano, além de a diretoria detalhar quais medidas vem tomando para aumentar as receitas e diminuir as despesas.

No ano passado foram necessárias algumas obras de manutenção e reformas das salas localizadas na rua dos Caetés. Pintura, ampliação de janelas para melhor ventilação, trocas de fiação elétrica e aquisição de novos equipamentos como impressoras.

Esses investimentos fizeram com que a diretoria



executiva optasse por lançar mãos de aplicações, já que as despesas excederam as receitas. No entanto, ciente dos riscos de se trazer prejuízos para os cofres da ASEAPPREVS, a diretoria trabalhou e já tem um plano para equilibrar as contas durante o ano.

MEDIDAS

A diretoria trabalha

para aumentar o número de associados, o que traz mais receitas. Também alterou os contratos com operadoras de telefonia e dos Correios para reduzir custos mensais. A sala 1.101 que pertence à ASEAPPREVS e foi cedida à RIAAM-Brasil passará a render um aluguel mensal de R\$ 500.

Estes cálculos e contas estarão disponíveis tanto na sede da entidade quanto

no site (www.aseapprevs.com.br)

DIRETORIA

Também foi aprovada uma alteração na composição da diretoria-executiva. É um remanejamento entre cargos, necessário para que as contas da ASEAPPREVS possam ser administradas pela Caixa Econômica Federal (CEF).

Saiba sobre sua aposentadoria

Já posso me aposentar? Quanto vou ganhar se me aposentar este ano?

Estas são perguntas mais comuns entre os trabalhadores que estão próximos a se retirar do trabalho. Todas as quartas-feiras, a diretoria de Seguridade Social atende quem precisa tirar suas dúvidas ou mesmo encaminhar sua documentação já requerendo sua aposentadoria.

Agende sua consulta.

Agenda

Tire suas dúvidas com sua aposentadoria ou benefícios do INSS

Fale com a secretária da Aseapprevs
(31) 3271-7180 – de 9 às 17 horas

As consultas são gratuitas e não é necessário ser associado à Aseapprevs



Entenda o que é o sistema de

capitalização



O governo quer incluir o modelo de capitalização na proposta de reforma da Previdência.

A capitalização é uma espécie de poupança que o trabalhador faz para garantir a aposentadoria no futuro, na qual o dinheiro é investido individualmente, ou seja, não 'se mistura' com o dos demais trabalhadores. O modelo atual é o de repartição, no qual quem contribui paga os benefícios de quem já está aposentado.

A ideia é que a capitalização substitua gradualmente o atual sistema. Essa migração foi proposta no plano de governo de Bolsonaro durante a campanha eleitoral.

Para os burocratas do governo, o atual modelo de repartição é insustentável, devido ao envelhecimento da população brasileira. O Brasil passa por uma transição demográfica, em que o número de idosos que dependem de trabalhadores ativos vem aumentando ano a ano.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a relação de

dependência no Brasil vai saltar dos 11% atuais para 36% até 2050. Ou seja, para cada 100 adultos aptos a contribuir, o país terá 36 idosos para sustentar.

Segundo Paulo Tafner, autor de uma das propostas de reforma enviadas à equipe de Guedes, o regime de capitalização precisa ser implantado aos poucos, para evitar a perda de receitas na transição de um modelo para outro.

Isso porque, caso a capitalização seja implantada de forma imediata, os aposentados deixariam de

contar com a contribuição dos trabalhadores na ativa, elevando o déficit da Previdência.

Décadas depois de realizarem grandes reformas que, via de regra, substituíram sistemas públicos de Previdência por outros total ou parcialmente privatizados, cada um deles

se deparou com pelo menos um grande problema: ou o valor dos benefícios recebidos pelos aposentados era muito baixo ou o alcance do sistema se revelou muito restrito, o que deixaria um percentual significativo da população sem aposentadoria no futuro.

Protesto durante audiência pública na Assembleia Legislativa



Entenda o passo a passo da Proposta no Congresso

Já aprovada pela Comissão de Constituição e Justiça, a Proposta de Emenda Constitucional 06/2019 ainda tem de passar por outras comissões e votações em plenário nas duas casas legislativas – Câmara e Senado. No início de maio (quando fechávamos esta edição) a comissão Especial ainda começava a se reunir.

Comissão especial

■ Se a proposta for admitida, o presidente da Câmara designará uma comissão especial para o exame do mérito da proposição. Essa comissão terá o prazo de 40 sessões do Plenário, a partir de sua formação, para aprovar um parecer.

■ Somente na comissão

especial poderão ser apresentadas emendas, com o mínimo de 171 assinaturas de deputados cada uma, no prazo de dez sessões do Plenário.

Plenário da Câmara

■ Após a publicação do parecer e intervalo de duas sessões, a proposta será in-

cluída na ordem do dia do Plenário, onde será submetida a dois turnos de discussão e votação. Entre os dois turnos há um intervalo de cinco sessões do Plenário.

■ Para ser aprovada, a proposta precisa ter, em ambos os turnos, 3/5 dos votos dos deputados (308), em votação nominal.

A FAVOR	INDECISOS	CONTRA
Bilac Pinto (DEM)	Aécio Neves (PSDB)	André Janones (AVANTE)
Cabo Junio Amaral (PSL)	Alê Silva (PSL)	Aurea Carolina (PSOL)
Charles Evangelista (PSL)	Dimas Fabiano (PP)	Júlio Delgado (PSB)
Delegado Marcelo Freitas (PSL)	Domingos Sávio (PSDB)	Leonardo Monteiro (PT)
Diego Andrade (PSD)	Dr. Frederico (PATRI)	Margarida Salomão (PT)
Eduardo Barbosa (PSDB)	Emidinho Madeira (PSB)	Mauro Lopes (MDB)
Eros Biondini (PROS)	Enéias Reis Suplente (PSL)	Odair Cunha (PT)
Fábio Ramalho (MDB)	Euclides Pettersen (PSC)	Padre João (PT)
Franco Cartafina (PP)	Fred Costa (PATRI)	Patrus Ananias (PT)
Hercílio Coelho Diniz (MDB)	Gilberto Abramo (PRB)	Paulo Guedes (PT)
Lafayette de Andrada (PRB)	Greyce Elias (AVANTE)	Reginaldo Lopes (PT)
Lucas Gonzalez (NOVO)	Igor Timo (PODEMOS)	Rodrigo de Castro (PSDB)
Luis Tibé (AVANTE)	Léo Motta (PSL)	Rogério Correia (PT)
Mário Heringer (PDT)	Lincoln Portela (PR)	Subtenente Gonzaga (PDT)
Marcelo Aro (PP)	Misael Varella (PSD)	Vilson da Fetaemg (PSB)
Paulo Abi-Ackel (PSDB)	Newton Cardoso Jr (MDB)	Weliton Prado (PROS)
Stefano Aguiar (PSD)	Pinheirinho (PP)	
Tiago Mitraud (NOVO)	Zé Vítor (PMN)	
Zé Silva (SD)		

Posição dos deputados na primeira quinzena de maio

O que muda (e o que fica) com a reforma

Nada muda para quem já está aposentado e para quem já poderia estar aposentado pelos critérios atuais. Para quem está próximo da aposentadoria, há regras específicas para suavizar a transição.

Já aposentados

Como é hoje e como fica: nada muda para quem já está aposentado ou já poderia estar aposentado de acordo com as regras atuais

Idade Mínima

Como é hoje: É possível se aposentar por idade (65 anos para homens e 60 para mulheres) e por tempo de

contribuição (35 anos para homens e 30 para mulheres).

Como está na reforma de Bolsonaro: As mulheres poderão se aposentar a partir dos 62 anos de idade, com transição de seis meses por ano até 2023, e os homens, a partir dos 65 anos. Não há mais aposentadoria por tempo de contribuição.

Tempo de contribuição

Como é hoje: são necessários no mínimo 15 anos de contribuição para ter direito à qualquer aposentadoria

Como está na reforma de Bolsonaro: a contribuição mínima será de 20 anos.

Valor do benefício

Como é hoje: na aposentadoria por idade, o valor do benefício começa em 70% do salário de contribuição e soma 1% para cada ano de contribuição, até o limite de 100%. Quem se aposenta por tempo de contribuição tem o valor do benefício reduzido pelo fator previdenciário.

Como está na reforma de Bolsonaro: para quem ganha mais de um salário mínimo, o valor inicial do benefício é de 60% do salário de contribuição, subindo progressivamente (2 pontos percentuais por ano) até atingir 100% após 40 anos de contribuição (e podendo superar os 100%, no mesmo ritmo,

a partir daquele patamar)

Servidor público

Como é hoje: O tempo de contribuição mínimo para receber aposentadoria é 15 anos. Quem entrou antes de 2003 têm direito às chamadas integralidade (se aposentar com o último salário da carreira) e paridade (reajustes iguais aos dos funcionários da ativa)

Como está na reforma de Bolsonaro: O tempo mínimo de contribuição sobe para 25 anos. Para quem entrou antes de 2003, seguem as regras de integralidade e paridade. Para quem entrou depois, os critérios são os mesmos do regime próprio.



Aniversariantes

Nossos associados podem comemorar seu aniversário na sede da Aseapprevs – com direito a bolo, sucos, refrigerantes e salgadinhos. De dois em dois meses organizamos as comemorações para que ocorram após a reunião dos associados (que é realizada sempre às terças-feiras do mês).

Participe das nossas reuniões e venha comemorar conosco.

Janeiro / 2019

Durval Caetano de Nazaré.... 01
Lauro Souza Barros Filho 02
Élio David Silva Lopes..... 02
Antônio Mariano de Paulo 02
Antônio Alves..... 02
José Tito Sampaio..... 04
Valter de Paula Moreira..... 04
Argentino L. de Araujo 06
Manoel dos Reis Barbosa..... 06

Wilson José G. dos Santos 06
Adair Orlando..... 09
Vitória Pereira Bonfim..... 09
Eponina M. da C. F. de Paula. 09
Glória Soares..... 12
Fábio Gomes Alvarenga..... 12
Edgar Martins da Rocha 14
Enilton da Penha Alvares 15
José Nascimento da Mata 15
Luiz Marcelo Motta 16
Adão de Assis de Souza..... 17
Geraldo Teodoro de Souza 17

Edivaldo de Jesus Pereira..... 18
Vantuir Lopes Patrício 18
Dalton Fernandes Silveira 18
Raul Ignácio da Silva..... 18
Sebastião Fábio dos Santos ... 20
Milton Araujo Pacheco 22
Maria Inês de Moura..... 22
Benedito Banneto da Silva 22
José Francisco da Silva 23
Elza Maria da A. Fonseca 24
Geraldo José Vasconcelos 24
Vera Inêz de Moraes Varella .. 25

Paulo Romão 25
João Batista dos Santos..... 26
Sebastião Ferreira da Rocha.. 26
Maria José Cordeiro 28
Ascendino E. dos Santos 30
Jailde Figueiredo Lima..... 30
Joana Rodrigues Carneiro..... 30
Alcides dos Santos 31
Roberto Ricardo M. Sena..... 31

Fevereiro / 2019

Oldimar Estevam da Luz..... 01
Antônio das G. Oliveira 02
Sebastião C. N. Abranches 03
Márcio Luiz Dias..... 04
Martinho F. da Silva 05
Maria S. Alves da Silva 05
José G. de Magalhães 05
Lúcia Moreira de Andrade..... 06

Derosino Dias Rocha 06
Antônio de Jesus Vieira 08
Christiano A. de Carvalho..... 08
Êda Maria Domingos..... 09
Marly Villela Vouguinha..... 10
Roberto Diniz Gattoni 11
Humberto Alves 11
José Maria de Carvalho..... 12
Sebastiana S. de Oliveira..... 12
Fábio Geraldo Heleno 12
Paulo Maria de Almeida 13

Marlene C. Bonifácio Ribeiro 13
José de Faria Brun 13
Francisco Zeferino Filho 15
José Camelo de Campos..... 16
Onésimo Jorge Barbosa 16
Deusdt Antonio da Silva 16
Maria Helena do Carmo..... 16
Sebastião Siqueira Fontes..... 16
José Nonato Gonçalves..... 17
Maria Rita de Jesus 17
José Teotônio Caroba..... 19

José Teotonio Gonçalves 19
Wilson Romualdo..... 19
Paulo Rodrigues de Lima 20
Edgard Felipe 21
José Olímpio..... 21
Lenice de Souza Marques 23
Georgino Simões Filho 24
Luiza Martins Ruppign..... 25
José Alci Duarte 26
Cléa Marques Serafim 28

Março / 2019

Wilson Eustáquio 02
Alcides Dias da Silva..... 02
Mauro Ferraz 02
Geraldo Nogueira da Costa... 03
João Simplicio Costa 02
Sebastião Alves da Silva 03
Arnaldo da Silva 05
Domingos S. Gonçalves 05

Vilobaldo da Silva Reis..... 06
José dos Santos 07
Pedro Oliveira de Souza 07
Luiz Alaércio 07
Atacílio Vieira 07
João A. L. Rodrigues Lima 11
Jorge José..... 11
José Nézio Alves Marinho 12
Wenceslau Teixeira Madeira.. 12
Ilson Medeiro Corrêa..... 13
Marcelo Ferreira Prata 13

Marta H. Duarte Amaral..... 14
José Augusto de Carvalho 15
Maria José M. de Souza..... 16
Enos da Silva Campos..... 16
Nicolau Ilton Fagundes 16
Jane Rodrigues de Moraes 16
Almir Martins dos Santos 17
Agenorjoaquim Pereira..... 18
Maria José Pinheiro..... 19
Ezio Menezes 22
José Caetano Pinto Neto 23

Rosa Piedade dos Santos..... 23
Alice Santana de Carvalho.... 25
Ilson Medeiro Corrêa..... 29
Lorival Ferreira de Oliveira ... 29
Maria Alves das Dores..... 30
Geraldo T. de Menezes 30
Maria Ribeiro Alves 30
José Matias dos Santos 31
Lúcia Helena Silva Castro 31



ANUNCIE AQUI!

Entre em
contato conosco
(31) 3271-7180

faleconosco@aseapprevs.com.br

Vamos Viajar

Lambari, aqui vamos nós

A aconchegante cidade de Lambari espera por nós mais uma vez. Em agosto já estamos organizando mais uma excursão. E desta vez com uma atração muito especial: o cantor romântico Elymar Santos.

Este carioca, sucesso em todo o Brasil fará uma apresentação de gala - especialmente para quem fizer parte desta excursão única e especial, no dia 20.

Este ano, a excursão será nos dias 18 a 21 de agosto - com saída no dia 18 (domingo), com retorno no dia 21 (quarta-feira).

Além da apresentação de Elymar Santos, também estão previstos bailes com a Noite Italiana, show com "Os Homens de Preto", no dia 18. Na segunda é a vez da Festa dos Anos Dourados, com o cantor Enio Barrone.

A viagem prevê outras atividades em Lambari, estância hidromineral famosa

nacionalmente pela qualidade de suas águas e seus parques.

A viagem inclui tudo viagem em ônibus fretado, alimentação e hospedagem no Parque Hotel Lambari.

Faça sua reserva

Você já pode se programar, dividir o investimento de sua viagem de acordo com as parcelas que cabem no seu orçamento.

Fale com a Luiza.

Faça sua reserva e obtenha mais informações.
Telefones:

Aseapprevs

(31) 3271-7180

Luiza Ruppig

(31) 99276-6205 e
98373-0516



SAÚDE E BEM-ESTAR

● Implantar Clínica Odontológica

Av. Dr. Cristiano Guimarães, 1.730
Tel. 2517-5000

● Clinibel Clínica Odontológica

Rua Espírito Santo, 466
Tel. 3506-3600

● Espaço Odontológico

Rua dos Goitacases, 375
Tel. 3274-4112

● Mais Odonto

Av. Afonso Pena, 748 - Conj. 311
Tel. 3271-1355

● Funcional Fisioterapia

Rua Padre Rolim, 815
Tel. 3241-2401

● Laboratório Real de Análises Clínicas

Rua Carijós, 424 - Tel. 3271-9687

● Maturidade Sem Fronteiras

Ginástica, Literatura, Teatro, Yoga
Tel. (31) 3411-1367

● Eficácia - Farmácia de Manipulação

■ Centro - Rua Curitiba, 865

■ Centro - Av. Afonso Pena, 316

Convênios

■ Funcionários - Av. Brasil, 1547

■ Santa Efigênia - Av. Bernardo Monteiro, 921

■ Santa Inês - Rua Vicente Risola, 1519

■ Serra - Av. do Contorno, 4747 - 1º Piso

■ Contagem - Eldorado - Rua Jequitibás, 393

● Biogalena Dermocosméticos Inteligentes

Rua São Gonçalo do Abaeté, 292
Tel. 3241-6013

SEUS DIREITOS - APOSENTADORIA E OUTROS BENEFÍCIOS

● Edson José Figueiredo

- advogado/ especializado em Direito Previdenciário, calculo de aposentadoria e benefícios.
Rua Caetés, 530 - Sala 813
Tel. 3271-4622

● Marcos André

- Especializado em Previdência Pública
Rua Matias Cardoso, 271 - Sala 1102
Tel. 2555-9901

● Paula Tur - Viagens

Tel. 3393-5865

mais ODONTO
Mais saúde para o seu sorriso

ATENÇÃO ASSOCIADO ASEAPPREVS!

Venha usufruir do que há de mais moderno e requintado em odontologia e seja atendido por uma das melhores equipes de profissionais de Belo Horizonte!

• Implantes dentários
• Aparelhos ortodônticos
• Tratamento de canal
• Prótese fixa e removível
• Cirurgias
• Estética
• Odontopediatria
• Periodontia

- Excelentes condições promocionais para:
• Implantes
• Tratamento ortodôntico (aparelho fixo e documentação ortodôntica gratuita para pacientes em tratamento. Pagamento apenas de pequena taxa mensal de manutenção)

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta de 08:00 às 19:00

- Localização privilegiada (Praça 7);
- Tabela especial de convênio;
- Pagamento superfacilitado (Até 10 vezes)

Av. Afonso Pena, 748 / sl. 311 - Centro - Belo Horizonte



Venha nos visitar ou agende sua consulta
(31) 3271-1355
Será um prazer atendê-lo!

SAÚDE

Cuidado com as quedas

As quedas são responsáveis por 70% das mortes por acidentes de pessoas com mais de 75 anos. As mulheres têm tendência a cair mais que os homens até os 75 anos. A partir desta idade, os números são praticamente iguais. Aproximadamente dois terços dos idosos que caíram uma vez, estatisticamente, poderão cair novamente nos próximos seis meses.

Além dos transtornos com internação e eventuais sequelas, o medo de cair novamente acaba limitando a vida dos idosos. Eles diminuem suas atividades, aumentando os problemas físicos, o isolamento social o que acaba levando à depressão.

Mas como tudo tem uma solução e é sempre melhor prevenir do que remediar, atividades físicas são o melhor remédio para se evitar quedas. E são atividades simples como a caminhada e o método Pilates.

“O Pilates melhora a estabilidade, aumenta a força nos músculos e articulações que confere mais equilíbrio às pessoas idosas. Isto é fundamental para evitar quedas”, atesta a fisioterapeuta Roberta Finelli, especializada em método Pilates.

São entre duas ou três sessões semanais e o atendimento é praticamente individualizado, sem impacto, nem dores ou repetição de exercícios. “Cada qual no seu ritmo, do seu jeito e progresso. Mas todos meus alunos relatam como ganharam mais agilidade e, conseqüentemente, mais autoconfiança”, diz Roberta Finelli.

Muitos idosos também enfrentam limitações em atividades rotineiras como sentar e levantar, calçar e amarrar sapatos. Com alongamentos e correções na postura, o Pilates proporciona, em pouco tempo, que estas tarefas sejam feitas sem grandes esforços. Mais um ponto para a qualidade de vida.

Sem mencionar que o Pilates estimula a mente e a coordenação motora



pela variedade de exercícios. Esta fuga da rotina é um dos melhores antídotos contra o estresse.

Caminhadas

Talvez a mais popular entre as atividades físicas, a caminhada é o mais fácil de se introduzir na rotina. Para se ter uma ideia, além do fortalecimento

muscular e de mais agilidade, caminhar uma hora por semana diminui em 30% as chances de doenças do coração.

No entanto, bastam 30 minutos de forma moderada para os benefícios aparecerem. Outro dado científico é que a caminhada libera serotonina, hormônio responsável pela sensação de prazer. Assim, xô depressão!

Além das atividades físicas, como prevenir quedas:

Evite:

- móveis obstruindo passagens
- mesas de centro, plantas fora do lugar
- desníveis e degraus entre cômodos
- tapetes soltos
- iluminação deficiente – instale, por exemplo, interruptores no início e no fim de escadas
- subir em cadeiras ou caixas para alcançar os armários

Número

R\$ 51 milhões

Custo anual do SUS com o tratamento de fraturas decorrentes de queda

• Serviço: Roberta Finelli - Prumo Pilates: 98410-3214

Tel.: (31) 3271-7180 e 3582-0729

Cep: 30120-080 Belo Horizonte

Rua dos Caetés, 530 - Sala 1108 - Ed. Cartacho - Centro

