

Pergunta: O Ipreville está devolvendo a contribuição para quem?

Resposta: Para todos aqueles que contribuíram entre dezembro de 1998 e dezembro de 2003, durante a vigência da Emenda Constitucional nº 20/98, que começou a vigorar em 16 de dezembro de 1998 e neste particular permaneceu até a entrada em vigor da Emenda Constitucional nº 41, de 19 de dezembro de 2003, e publicada em 31 de dezembro de 2003.

Pergunta: Como aposentado do Ipreville desde 1998 tenho direito a receber de volta minhas contribuições?

Resposta: Sim, mas somente a partir da vigência da Emenda Constitucional nº 20/98.

Pergunta: Qual o período que será devolvido?

Resposta: A devolução administrativa destes valores alcançará os últimos 5 anos (prescrição quinquenal).

Pergunta: Como aposentado pelo INSS e recebendo somente o abono como complemento do Ipreville tenho direito à devolução?

Resposta: Não, a devolução apenas diz respeito àqueles que efetivamente tiveram desconto a título de contribuição previdenciária, o que não ocorreu no seu caso.

Pergunta: Como fica quem entrou na justiça para obter essa devolução?

Resposta: Quem ingressou judicialmente contra o Ipreville deve procurar seu advogado para possibilitar um acordo, caso contrário a devolução somente ocorrerá ao final do processo.

Pergunta: Quando e como vou receber esta devolução?

Resposta: Depende da data em que você fez seu requerimento e depende se este requerimento foi feito administrativamente ou judicialmente. Para aqueles que já quiserem o primeiro pagamento deverá ser feito ainda em dezembro deste ano, o segundo lote sairá em fevereiro do ano que vem e depois disso dois meses após o requerimento (tendo em vista a necessidade dos cálculos, que são individualmente analisados, inclusive da atualização monetária). Para aqueles que ingressaram em juízo, a partir da homologação do acordo judicial o Ipreville estará procedendo o depósito judicial destes valores e dependerá da liberação através de alvará, o que será providenciado por seu advogado.

Fale com o Ipreville

Suas dúvidas devem ser enviadas à coluna Ipreville Responde pelo correio, por fax (47) 3423.1900 ou por mensagem eletrônica no endereço ipreville@netvision.com.br

Poesia tornou-se um bálsamo para professora aposentada

A aposentadoria levou a professora Leila Maria de Oliveira a intensificar um prazer que cultivou desde a adolescência: a poesia. Durante 25 anos lecionou na rede estadual. Tempos depois, prestou concurso para a rede municipal, onde trabalhou mais 12 anos na Escola Municipal Professora Laura Andrade, quando foi acometida de problema na coluna, sendo submetida a várias cirurgias. Depois de muita luta, exames, tratamentos e internações detectaram que era um mal degenerativo, que a levou à aposentadoria por invalidez.

"Após refletir muito sobre a vida, comecei a escrever poemas. A profissão e meus alunos eram tudo em minha vida", explica Leila Oliveira. Hoje ela tem um acervo de mais de 60 poemas sobre os mais diversos temas.

Professora Leila Oliveira já fez mais de 60 poemas



REFLEXOS DA VIDA

Autora: Leila Maria

Depois de muito refletir sobre a essência da vida, deparei-me com meu interior e surpreendi-me ao vê-lo tão vazio de sementes, que poderiam ser germinadas. E hoje colhidas como frutos do amor, da doação, da criação de uma nação, onde pessoas não são capazes de discernir o bem do mal, as verdades das inverdades, deixando o ódio tomar conta do mundo, quando ainda existem chances de diálogos que enriquecem e enaltecem nosso espírito, levando-nos a visualizarmos a imagem de Deus, em qualquer ser...

Reconhecendo suas fraquezas e incertezas penetrando num campo inexplorado, independente de conhecê-lo, mas fazendo-o crescer com pequenos gestos, sentindo-se presente nessa nossa vida terrena, cultivando freqüentemente a humildade e caridade.

Enquanto pudermos ver, ouvir, andar, compreendermos e sabermos acreditar, estaremos certos de que a felicidade estará dentro de nós, capacitando-nos e dando-nos condições de amar e perdoar pois imprevisíveis e invisíveis são os caminhos que nos libertam...

Elas mostram talento no Natal

As quartas-feiras de novembro revelaram o talento e a criatividade das aposentadas que participaram da Oficina de Natal.

Com o auxílio da professora Michele, as tardes se tornaram muito produtivas e as guirlandas de Natal iam surgindo, uma mais linda e criativa que a outra, além de enfeites para a árvore de natal.

A reciclagem e o aproveitamento de material foram uma marca da oficina e as conchas do mar se destacaram nos trabalhos, que foram confeccionados para uso das próprias aposentadas e para presentear parentes e amigos.



Enfeites foram produzidos por grupo de aposentadas do Ipreville

Reserva de fim de ano

Cristiane Stolle - Contadora do Ipreville

No final de ano, nós servidores públicos recebemos o Abono Natalino (13º Salário), que é uma compensação trabalhista determinada pelo Estatuto dos Servidores Públicos, e das demais categorias profissionais. Importante frisar que apesar de não esquentar muito tempo em nossos bolsos, faz aquecer a economia. Isto nos faz lembrar que esse ano, em especial para muitos servidores que adquiriram bens móveis e imóveis durante o ano, tendo com isso comprometido de certa forma a sua renda, que não se empolguem com as compras, e façam quitação de suas dívidas primeiramente.

O mesmo alerta fica para aos segurados inativos e pensionistas do Ipreville que receberão a restituição das contri-

buições previdenciárias o que trará também uma renda extra neste final de ano.

Mas não só de dívida vive o servidor! Há também as novas dívidas de início de ano, como IPTU, IPVA, escola dos filhos etc, e para isso a solução se daria através de uma Reserva Matemática, comum aqui no Ipreville, e que deveria fazer parte da vida dos servidores, que seria a poupança desses valores para fazer frente a essas dívidas de nosso dia a dia.

Se você não se encaixou nesse perfil, com certeza você servidor já tem a sua reserva matemática, então não precisa se preocupar e pode aproveitar e relaxar nesse verão maravilhoso, que está chegando. Boas Férias!

INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE JOINVILLE - IPREVILLE		
PATRIMÔNIO ACUMULADO ATÉ OUTUBRO/2005		
	R\$	%
Recursos Financeiros Disponíveis	226.060.163,62	65,75
- Bancos Oficiais Públicos (03 instituições)	96.439.203,75	
- Bancos Oficiais Privados (09 instituições)	79.802.227,99	
- Títulos Públicos Federais	49.818.731,88	
Bens Imóveis	6.308.327,51	1,83
- Prédio Sede	1.184.548,18	
- Prédio SEINFRA	1.362.592,30	
- Usina de Asfalto	335.975,43	
- Fábrica de Tubos	293.875,00	
- Garagem Municipal	1.101.962,50	
- Estação Rodoviária	2.029.374,10	
Bens Móveis	260.644,80	0,08
Créditos a Receber *	111.179.105,22	32,34
- Insuficiência Atuarial	84.329.000,88	
- Venda Terreno Boa Vista	2.993.510,80	
- Venda Complexo Expoville	16.705.866,83	
- Parcela Dívida Previdenciária	7.150.726,71	
Total	R\$ 343.808.241,15	100,00

* Aprovados através Lei Municipal

DEMONSTRATIVO RECEITA ARRECADADA X DESPESAS REALIZADAS - EXERCÍCIO 2005

RECEITA ARRECADADA	Acumulado até 10/2005	%	DESPESAS REALIZADAS	Acumulado até 10/2005	%(1)	%(2)
1) Cota Patronal	19.029.725,08	30,32	1) Manutenção Ipreville	1.259.124,57	2,00	4,38
a) Prefeitura Municipal de Joinville	12.447.043,81		a) Pessoal Civil	585.167,26		
b) Câmara de Vereadores de Joinville	141.465,71		b) Obrigações Patronais	10.369,30		
c) Hospital Municipal São José (*)	2.311.477,59		c) Material de Consumo	32.802,86		
d) IPREVILLE - Inst. Prev. Soc. Joinville	63.124,98		d) Passagens e Despesas c/ Locomoção	42.012,09		
e) Fundação Municipal 25 de Julho	17.390,24		e) Serviços de Consultoria	7.800,00		
f) Fundação Municipal Albano Schmidt	9.471,45		f) Outros Serviços Terceiros - PF	76.585,62		
g) Fundação Cultural de Joinville	205.896,96		g) Outros Serviços Terceiros - PJ	265.367,56		
h) Fundação Municipal de Esportes	33.742,20		h) Locação de Mão de Obra	174.282,36		
i) Fundação Municipal do Meio Ambiente	11.722,73		i) Indenizações e Restituições	6.661,32		
j) Fundação IPPUJ	43.019,30		j) Obrigações Tributárias e Contributivas	4.917,26		
l) Agência Municipal de Água e Esgoto - AMAE	30.086,40		k) Equipamentos e Material Permanente	18.217,36		
m) Fundo Municipal de Saúde - FMS	3.713.757,13		l) Despesas de Exercícios Anteriores	0,00		
n) Fundação Promotur	1.526,58		m) P.Q.V (Programa de Qualidade de Vida)	34.941,58		
2) Cota Segurados	9.688.258,93	15,43	2) Gastos com Inativos e Pensionistas	10.787.804,28	17,18	37,56
a) Contribuições Segurados - Ativos	9.640.838,72		a) Folha de Inativos	9.343.908,40		
b) Contribuições Segurados - Inativos	42.794,73		b) Folha de Pensionistas	1.429.674,97		
c) Contribuições Segurados - Pensionistas	4.625,48		c) Salário Família	7.014,72		
3) Rendimentos Aplicação Financeira	28.630.784,18	45,60	d) Auxílio Reclusão	7.206,19		
4) Receitas Diversas	375.975,71	0,60				
5) Aluguéis Imóveis	363.399,21	0,58				
6) Parcela Dívida P.M.J.	370.840,26	0,60				
7) Repasse Venda Expoville	1.592.935,19	2,53				
8) Repasse Venda Terreno do Boa Vista	314.598,57	0,50				
7) Compensação Previdenciária (INSS)	295.031,38	0,47				
8) Repasse Parcela Insuficiência Atuarial	2.118.838,63	3,37				
TOTAL GERAL	62.780.387,14	100,00	TOTAL GERAL	12.046.928,85	19,18	41,94

(1) Receita Total / Despesas Realizadas Pagas (2) Receita de Contribuições / Despesas Realizadas Pagas (*) Valores pagos pela Prefeitura

Qualidade de vida

Iniciada a fase de detalhamento

Até o final deste ano, o Comitê de Qualidade de Vida fará o detalhamento das ações visando à implementação do plano voltado para os mais de 10 mil servidores da Prefeitura de Joinville. Já estão definidos a missão, macroobjetivos e estratégia. O passo seguinte será a apresentação do plano ao prefeito e colegiado para validação e implementação.

O Comitê de Qualidade de Vida foi constituído em julho de 2004 por iniciativa da Secretaria de Administração e Gestão de Pessoas, com o intuito de criar uma política de prevenção e promoção da saúde e da vida do servidor. Este comitê tem a participação de 30 servidores que representam as diversas áreas de atuação da Prefeitura.

A primeira ação do comitê foi o estudo do perfil da prefeitura. Em seguida realizou pesquisa com 1.123 servidores para obter informações a respeito de como está a sua vida, sendo que estes dados serviram para referendar a elaboração de uma política, juntamente com os diagnósticos realizados pela pesquisa do Ipreville e da Fundacentro, na Secretaria da Saúde.

Ipreville Notícias - Órgão Informativo do Instituto de Previdência Social dos Servidores Públicos do Município de Joinville. **Jornalista responsável:** Wagner Baggio (DRT-SC 786). **Fotos:** Salmo Duarte. **Projeto gráfico e Diagramação:** Girardi Junior Editora Ltda (47) 3028-4877. **Impressão:** Gráfica e Editora Imprimeart Ltda. (41) 3275-9595 Curitiba/PR **Tiragem:** 10 mil exemplares **Fale Conosco:** Correspondências ao Ipreville Notícias devem ser enviadas para sua sede à Praça Nereu Ramos, 372, Centro, Joinville, Cep 89.201-160, Caixa Postal 1.133, Fone/Fax: (47) 3423-1900, www.ipreville.sc.gov.br e-mail: ipreville@netvision.com.br



IPREVILLE - Instituto de Previdência Social dos Servidores Públicos do Município de Joinville - Órgão Integrante da Prefeitura de Joinville
Número 16 • Dezembro de 2005 • Joinville - Santa Catarina
www.ipreville.sc.gov.br

O Ipreville é nosso, o futuro é seu.

Natal é tempo de ...

Olhar para o mundo,
Alimentar a chama do amor,
Apreciar o milagre da vida ...

De dizer sim ao amor e à vida,
De investir na fraternidade,
De lutar por um mundo melhor.

É tempo de abraçar os amigos,
Aqueles que têm o coração simples e,
Em gestos de ternura,
Sintonizar mentes e aconchegar corações ...



Feliz Natal!

Grupo-Oficina de Natal/2005



Restituição aos inativos

ATANÁSIO PEREIRA FILHO
presidente do Ipreeville

Pela relevância do assunto, cabe uma atenção especial. Quando da criação do Ipreeville há mais de nove anos, Joinville optou por um sistema solidário e capaz da formação de reservas para custeio das obrigações previdenciárias, exclusivamente aposentadorias. Todos contribuiriam, ativos e inativos. A decisão foi tomada com a participação da Administração Municipal e dos servidores representados pelo seu sindicato.

A tal formação de reservas, ou Reserva Matemática, se daria através da cobrança de contribuições com alíquotas patronal e dos servidores, determinadas mediante cálculo atuarial. Certamente ainda não se inventou outra maneira de se fazer previdência com responsabilidade. Antes da criação do Ipreeville em 1996 já se falava de reformas na previdência dos servidores públicos e adoção de tais princípios. Tanto é que a reforma de 1998 trouxe o imperativo de que os regimes próprios de previdência dos servidores públicos deveriam ser baseados em normas gerais de contabilidade e atuarial, de modo a garantir o seu equilíbrio financeiro e atuarial.

A Emenda Constitucional nº 41, de 2003, reforçou o caráter contributivo imposto pela também Emenda nº 20, de 1998, acrescentando o caráter solidário aos regimes próprios de previdência social. As reformas suscitaram muitas discussões nos tribunais, sobretudo a respeito da contribuição dos inativos, pois até então jamais haviam contribuído.

Tão logo foi promulgada a reforma de 2003, o Ipreeville deixou de cobrar as contribuições dos inativos cujo benefício tivesse valor igual ou inferior ao limite estabelecido para o regime geral de previdência social (INSS), hoje de R\$2.668,15. A partir de então, aposentados e pensionistas do Ipreeville, com incentivo do próprio Sindicato, passaram a reclamar a restituição das contribuições pagas até então. A diretoria do Ipreeville aguardou posicionamento da justiça para iniciar a devolução e, atendendo a solicitação da Associação dos Segurados Aposentados e Pensionistas do Ipreeville (Asapi), optou por uma medida administrativa após consulta ao Tribunal de Contas.

A Asapi passou a chamar seus associados (ou não) com direito a restituição das contribuições, para que pudessem pedir junto ao Ipreeville, evitando o pagamento de honorários nas ações patrocinadas pelo Sindicato. A consulta ao Tribunal de Contas salvaguarda os gestores do Ipreeville de qualquer responsabilidade quanto ao descaixe do dinheiro necessário. Além disso, os cálculos atuariais recentes já previam essa nova realidade. Com as restituições que serão pagas a partir de dezembro deste ano, para aqueles que se aposentaram até dezembro de 2003, a instituição age com responsabilidade e justiça, cumprindo o seu papel social.

Ipreeville começa a devolver contribuições

O Ipreeville, por deliberação de seu Conselho Administrativo, e após consulta ao Tribunal de Contas do Estado de Santa Catarina, estará procedendo, a partir deste mês de dezembro, a devolução das contribuições previdenciárias feitas durante a vigência da Emenda Constitucional nº 20/98.

Assim, os valores recolhidos nos últimos cinco anos serão devolvidos diretamente aos aposentados e pensionistas através de depósito em suas contas correntes, sendo que o valor será corrigido monetariamente pelo

INPC (Índice Nacional de Preços ao Consumidor do IBGE).

Tal devolução somente atinge aqueles servidores que se aposentaram até dezembro de 2003, data da publicação da Emenda Constitucional nº 41/2003. Verifique junto ao Ipreeville se você tem direito à devolução, e faça seu requerimento junto à recepção do Ipreeville ou na Associação dos Servidores Aposentados e Pensionistas do Ipreeville (Asapi). Caso você já tenha ingressado na justiça, procure seu advogado para verificar a possibilidade do pagamento.



Aposentada preenche o requerimento de devolução de contribuições na sede da Asapi

AGENDA AGENDA AGENDA

■ **RECESSO DE FIM DE ANO** – Neste final de 2005, a Prefeitura de Joinville, como em anos anteriores, vai encerrar as atividades alguns dias antes do Natal e retornar logo após a virada do ano. Com exceção de atividades consideradas essenciais, os servidores trabalharão até o dia 21 de dezembro, uma quarta-feira e retornarão no dia 3 de janeiro, terça-feira.

■ **13º SALÁRIO** – A segunda parcela do abono de Natal, ou 13º salário, foi programada para ser liberada no dia 15 de dezembro.

■ **SALÁRIO DE DEZEMBRO** – O pagamento do mês de dezembro dos servidores ativos será liberado no dia 5 de janeiro, quinta-feira e dos aposentados e pensionistas do Ipreeville no dia 2, segunda-feira.

■ **BRINDE DE NATAL E BINGO** – O brinde de Natal, composto de caixa térmica com frios e uma ave congelada, será entregue no dia 16 de dezembro, sexta-feira, no Expocentro, ao lado Centreventos Cau Hansen, no período das 9 às 20 horas. O bingo de confraternização será no Centreventos, no mesmo dia, a partir das 16 horas.

Ipreeville leva informações a servidores sobre mudanças na previdência

Nos dias 7 e 28 de outubro e 16 de novembro, servidores tiveram mais uma oportunidade de se inteirar sobre a legislação previdenciária voltada para o servidor municipal. Esse foi o tema do curso ministrado pelo gerente jurídico Guilherme Casali e pela assistente social Suzana N. Hamann, que aconteceu no Ipreeville com três grupos de servidores ativos, numa parceria com a Secretaria de Administração e Gestão de Pessoas, através da Unidade de Desenvolvimento do Servidor.

O curso faz parte da campanha de Educação Previdenciária adotada pelo Ipreeville desde 2002 e tem como finalidade a criação de uma cultura previdenciária junto aos seus segurados. A primeira parte do curso tratou das Reformas da Previdência, através das Emendas Constitucionais nos 20/98, 41/03 e 47/05 e as inovações trazidas na previdência do servidor público. Na segunda parte foram apresentados os benefícios previdenciários do Ipreeville e as diferentes regras e procedimentos para a sua concessão.

O Programa de Educação Previdenciária tem uma atuação permanente no Ipreeville e surgiu da constatação de que o servidor desconhece a legislação previdenciária, ou a conhece de forma distorcida, criando fantasias e gerando muita insegurança. Assim, visando estreitar as relações com seus segurados, a atuação do programa se dá tanto no momento da admissão dos novos servidores (acolhimentos), quanto em qualquer outro momento quando grupos de servidores necessitarem de informação e esclarecimentos, através de visitas nos locais de trabalho ou na sede do Ipreeville.



"O curso foi muito útil para mim que estou há muitos anos na Prefeitura e carecia de mais informações sobre as novas regras de aposentadoria. Ali obtive as orientações que precisava e hoje já tenho uma análise prévia de minha contagem de tempo dentro da regra em que me enquadro".

◀ **Maria Aparecida da Silva**, Secretária da Fazenda, há 26 anos na Prefeitura

"A palestra ministrada pelos servidores do Ipreeville foi uma iniciativa plausível pois pudemos esclarecer dúvidas e atualizar informações que são muito importantes para o processo da aposentadoria. Explicou os critérios das três regras, com simulações para indicar aquela mais viável. Foi ótimo".

▶ **Marelei Britto Ambrozini**, Secretária de Habitação, há 19 anos na Prefeitura



"Antes do Ipreeville organizar esse trabalho de educação previdenciária, eu não tive oportunidade de ter mais informações sobre previdência. Agora é diferente com as palestras e cursos. Para os servidores ficou mais fácil saber de nossos benefícios e a hora certa para a aposentadoria".

▶ **Ademir de Moraes**, Secretário de Administração e Gestão de Pessoas, há 18 anos na Prefeitura.



Aline Schuchardt entrevista aposentado Leonardo Gregório

Eles chegaram aos 70, e agora ?

A aposentadoria compulsória consiste na obrigatoriedade do servidor se aposentar ao completar 70 anos de idade, com proventos proporcionais ao tempo de contribuição.

Aí, você leitor, pode estar se perguntando: "Mas tem servidor que espera até completar 70 anos para se aposentar?"

Tem sim. O Ipreeville tem hoje 13 aposentados compulsórios e para esses servidores a dificuldade de se desligar do trabalho é ainda maior, uma vez que o ato de aposentar-se não é voluntário.

Para conhecer melhor essa realidade vivida pelos aposentados compulsórios, o Ipreeville, juntamente com a estagiária de Ser-

viço Social Aline Patrícia Schuchardt, promoveu uma reunião com esse grupo para identificar as dificuldades vividas por eles no momento da aposentadoria e as sugestões para que esse momento seja menos traumático em suas vidas.

Como conclusão se tirou a necessidade de implantar um programa de preparação para aposentadoria, específico para os casos de compulsória. Este trabalho será desenvolvido pela estagiária Aline em conjunto com o grupo (já aposentado) e supervisionado pela assistente social Márcia Alacon, visando acolher com antecedência de um ano aos novos aposentados compulsórios.

Ipreeville acolhe aposentados das Leis 860/67 e 3.478/97

A diretoria do Ipreeville realizou, em outubro, seis reuniões de acolhimento dos servidores já aposentados através das leis 860/67 e 3.478/97. Estiveram presentes 151 aposentados, representando 41,8 % do total do grupo.

A incorporação desses aposentados e pensionistas ao Ipreeville se deu por força da Emenda Constitucional 41/03, regulamentada pela Lei Municipal nº 5.160/04, onde ficou estabelecida a obrigatoriedade de haver um único gestor de previdência no município.

Com o objetivo de oferecer o mesmo tratamento dado aos aposentados do Ipreeville, foram realizadas as reuniões de acolhimento, onde se cumpriu a seguinte pau-

ta: 1) Abertura pelo diretor-presidente Atanásio Pereira Filho; 2) Apresentação do Ipreeville pela gerente de benefícios Lizete T. de Souza; 3) Aspectos Legais pelo gerente jurídico Guilherme Machado Casali; 4) Plano de Saúde pelo gerente do Servi Saúde Luiz Fernando Romais; 5) Programa de Qualidade de Vida Pós-aposentadoria pela assistente social Márcia Helena Valério Alacon; 6) Apresentação do Grupo de Teatro Novo Tempo, composto por aposentados e pensionistas do Ipreeville e; 7) Momento de integração.

O Ipreeville e toda a sua equipe reafirmam a acolhida a todos os aposentados das Leis 860/67 e 3.478/97: SEJAM TODOS BEM VINDOS!



Ipreeville fez o acolhimento de aposentados das leis 860/67 e 3.478/97

Ministério da Previdência faz checagem do cálculo atuarial



Técnicos do Ministério da Previdência e especialistas fizeram reunião de avaliação com dirigentes do Ipreeville

Dando continuidade aos trabalhos do Programa de Apoio à Modernização da Gestão do Sistema de Previdência Social, projeto Regimes Próprios de Previdência Social (Proprev), o Ipreeville recebeu técnicos do Ministério da Previdência Social e do Escritório Técnico de Assessoria Atuarial (ETAA) para avaliação atuarial no Município de Joinville.

A reunião de abertura dos trabalhos foi feita no dia 27 de outubro, onde várias decisões foram tomadas para a continuidade do trabalho. O objetivo é

receber a avaliação atuarial em 2006.

A importância deste projeto se dá justamente pelo fato de que a empresa contratada foi selecionada pelo próprio Ministério da Previdência, com recursos do Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID). Assim, haverá maior fiscalização sobre o resultado do cálculo por parte do Ministério da Previdência, o que certamente comprovará a boa gestão do Ipreeville para garantir os benefícios a todos os servidores públicos efetivos do Município de Joinville.

Férias, proteção à saúde

O trabalho intenso e contínuo pode acarretar doenças. A advertência é do psicólogo do Ambulatório dos Servidores, Odair Pavesi. Segundo ele, alguns indícios da sobrecarga de trabalho são a dificuldade de concentração, diminuição da libido, dor de cabeça frequente, enfarte, impotência ou frigidez, insônia, intolerância, irritabilidade, raciocínio lento, respiração ofegante, sensação de cansaço e taquicardia.

O estresse pode levar a pessoa a tomar decisões precipitadas e prejudicar o trabalho. A pessoa estressada perde o controle emocional, apresenta problemas de relacionamento e passa a ver os problemas maiores do que são.

O importante é ter consciência da importância das férias para a saúde e dos benefícios

para a produtividade, além de saber utilizar o tempo livre. Refletir sobre o sentido da vida e sobre o que realmente é necessário para viver com felicidade e saúde pode proporcionar descobertas incríveis e promover uma verdadeira transformação na existência de cada um.

Pais e filhos devem aproveitar o tempo de férias juntos. Isso fortalece os vínculos, possibilita perceber as mudanças que já estão presentes: o crescimento, a saúde, o amadurecimento, os desgastes que estão existindo entre eles, mas que muitas vezes não podem ser percebidos na rotina normal de trabalho e estudos. Sem boas férias, as conseqüências são falta de estímulo para recomeçar, cansaço e pouco interesse pelo trabalho.

FIQUE ANTENADO

- ✓ Evitar as férias é um erro.
- ✓ Uma pausa nas atividades profissionais evita que a pessoa chegue a um estágio-limite entre a saúde e a doença.
- ✓ As férias devem ser pensadas como um fator de proteção à saúde.
- ✓ Pelo custo-benefício, os dias de descanso são muito mais valiosos do que o dinheiro. Sem saúde não se faz nada.
- ✓ Nas férias, faça programas totalmente diferentes da rotina.
- ✓ Uma boa opção é passear por lugares desconhecidos na própria cidade, como por exemplo os museus, parques, praças e praias.
- ✓ Outra idéia é visitar parentes e amigos que não se vê com frequência.
- ✓ Reorganizar a casa, descartando o que não é mais usado, proporciona uma sensação de "vida nova".

NÃO DEIXE DE TIRAR FÉRIAS!