



## CARANGUEJO um campeão

Ele joga futebol, vôlei, basquete e nada como poucos. Servidor público há 21 anos, Luiz Orlando Haag, 40 anos, poderia ser considerado um cidadão comum que trabalha, curte a família e se diverte não fosse o fato de ter sofrido paralisia infantil aos 2 anos que tirou praticamente todo movimento da perna direita. Relata que a doença ocorreu pela falta de vacina. "Minha família me deu a primeira dose e esqueceu das outras duas. Se não tivesse tomado a primeira seria bem pior", diz conformado.

O cargo que ocupa na Prefeitura de Joinville é de Agente Administrativo III na Secretaria de Infra-estrutura Urbana, na Gerência de Transporte. Ao mesmo tempo é diretor-administrativo da Associação dos Servidores.

A fatalidade não impediu que encarasse a vida com confiança e se considerasse um vencedor. "Seja qual for a dificuldade, as pessoas não devem se limitar. Têm de tirar o preconceito da cabeça, superar as dificuldades e alcançar os objetivos", recomenda.

Entre os amigos ganhou o apelido de

Caranguejo, pela dificuldade de caminhar com a perna atrofiada, mas Luiz Orlando leva tudo na esportiva. "Pior é lidar com o preconceito de algumas pessoas", relata. Casado com uma professora da rede municipal tem um filho de 6 anos que todos os dias leva ao jardim de infância, de bicicleta.

Um de seus orgulhos é a coleção de medalhas e troféus que vem conquistando desde os 15 anos, quando começou a jogar futebol. Sua posição favorita é a de goleiro. As histórias de conquistas e superações muitas vezes são acompanhadas de curiosidades ou preconceitos. Recorda que em 1998, na decisão dos jogos intermunicipais em Blumenau, atletas do time adversário de Chapecó riram de sua presença no gol. Joinville venceu por 4 a 2 e Caranguejo foi eleito um dos destaques. "No final, me pediram desculpas. Agora, encaro tudo com naturalidade e prefiro guardar as passagens positivas em que pessoas me procuram para dar parabéns e elogiar".

Um dos sonhos para o futuro é disputar os jogos brasileiros e até pan-americanos para pessoas deficientes, tanto no futebol como na natação. "Tenho certeza que, com um bom programa de treinamento, alguma medalha dá para trazer", diz confiante.

## PERFIL DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO IPREVILLE

Eliezer da Silva - Gerência Financeira

No momento que você lê este informativo e procura conhecer um pouco mais sobre o Ipreville, seu programa de preparação para aposentadoria, o desafio da aposentadoria, procura saber o que vai acontecer com a implantação do novo Plano de Cargos e Salários e como ficará sua aposentadoria, o número de beneficiários já poderá ter mudado.

Apesar da afirmação acima, apresentamos para conhecimento o quadro de segurados inativos e de pensionistas com base no mês julho/2007:

TABELA 1				
QUADRO DEMONSTRATIVO DE INATIVOS				
Idade (De)	Idade (Até)	Homens	Mulheres	Total
0	17	0	0	0
18	30	1	1	2
31	40	5	7	12
41	50	10	40	50
51	60	77	344	421
61	70	130	184	314
71	80	92	42	134
81	90	4	6	10
91	100	1	0	1
<b>TOTAL</b>		<b>320</b>	<b>624</b>	<b>944</b>

TABELA 2				
QUADRO DEMONSTRATIVO DE PENSIONISTAS				
Idade (De)	Idade (Até)	Homens	Mulheres	Total
0	17	7	6	13
18	30	5	4	9
31	40	1	7	8
41	50	7	26	33
51	60	13	51	64
61	70	9	46	55
71	80	1	26	27
81	90	0	8	8
91	100	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>43</b>	<b>174</b>	<b>217</b>

Na leitura dos dados confirma-se que o número de mulheres participantes do sistema é maior que o número de homens e ainda que o alcance da aposentadoria ocorre mais cedo no sexo feminino com respectivo tempo maior de aposentadoria e da pensão. Outra leitura confirma na prática as indicações de melhores condições de vida e de cuidados com a saúde por parte das mulheres.

Corroborando com a afirmação a verificação da predominância de aposentadorias do sexo

feminino na faixa etária entre 41 e 70 anos de idade, embora, os dados demonstrem ser superior o número de homens aposentados na faixa acima de 70 anos.

Também verificamos que a maior massa de aposentadorias pagas é para segurados na faixa de 41 a 70 anos de idade, portanto, é um grupo relativamente novo, além da presunção futura de maior tempo de pagamento dos benefícios.

Na tabelas 3 e 4 apresentamos a faixa salarial dos aposentados e pensionistas:

TABELA 3				
QUADRO DEMONSTRATIVO FAIXA SALARIAL INATIVOS				
Faixa Inicial	Faixa Final	Homens	Mulheres	Total
0,01	380,00	109	113	222
380,01	750,00	96	147	243
750,01	1.250,00	52	96	148
1.250,01	1.750,00	34	69	103
1.750,01	2.250,00	9	53	62
2.250,01	2.894,00	7	60	67
2.894,01	3.500,00	6	52	58
3.500,01	4.500,000	3	22	25
Acima de 4.500,00		4	12	16
<b>TOTAL</b>		<b>320</b>	<b>624</b>	<b>944</b>

TABELA 4				
QUADRO DEMONSTRATIVO FAIXA SALARIAL PENSIONISTAS				
Faixa Inicial	Faixa Final	Homens	Mulheres	Total
0,01	380,00	6	38	44
380,01	750,00	13	72	85
750,01	1.250,00	8	33	41
1.250,01	1.750,00	4	17	21
1.750,01	2.250,00	4	7	11
2.250,01	2.894,00	6	3	9
2.894,01	3.500,00	2	1	3
3.500,01	4.500,000	0	2	2
Acima de 4.500,00		0	1	1
<b>TOTAL</b>		<b>43</b>	<b>174</b>	<b>217</b>

Embora a previdência social tenha o caráter contributivo e universal, se olharmos os números, independente do perfil do beneficiário, verificamos que somente 9,04% do total de segurados beneficiários continuam contribuindo para o regime de previdência, ou seja, apenas 105 segurados recebem acima do valor

do Regime Geral de Previdência Social (RGPS), que é R\$ 2.894,28.

Este importante aspecto, além do impacto atuarial causado ao regime previdenciário pela não contribuição em sua totalidade, demonstra que, ao contrário das afirmações casuísticas, os servidores públicos na sua maioria não recebem altos salários e aposentadorias, conforme a realidade dos números. Na verdade, os números demonstram que 90,96% dos servidores aposentados ganham menos que o teto de remuneração do RGPS, dos quais, 22,9% recebem o valor do salário-mínimo nacional.

Outro aspecto a ser considerado na leitura das tabelas é que a remuneração salarial das mulheres é maior que a dos homens, notadamente, pelo maior grau de escolaridade e pelo número elevado de professoras vinculadas ao regime previdenciário.

Em resumo, efetivamente, as mulheres representam quase 70% do total de benefícios pagos pelo Ipreville, representando em igual percentual o número de segurados em atividade e que serão demonstrados noutro momento.

O maior risco para o equilíbrio do regime de previdência, em que pese o maior número de mulheres no sistema e consequente usufruto dos benefícios, é não saber analisar e entender seus números, subestimando o crescimento dos índices de expectativa de vida, da reposição dos quadros, da baixa remuneração salarial, do não enfrentamento das projeções atuariais, além das variáveis da economia.

Como já dissemos, fazer previdência é pensar futuro e embora o futuro a Deus pertença, torná-lo mais tranquilo é nosso compromisso.

### BANCO SANTOS

Conforme informamos na edição anterior, o Ipreville já havia resgatado até março deste ano em torno de R\$ 1 milhão das aplicações no Fundo de Investimentos CREDIT YIELD do extinto Banco Santos. Nesta edição, informamos o recebimento em julho de mais R\$ 525 mil.

© Ipreville é nosso, o futuro é seu.

Foto: Luiz Hill

## Aposentadoria, desafio e superação



"Uma festa para Eulália", peça de Jura Arruda e direção de Robson Benta, mostra o talento de aposentadas que se tornaram atrizes

## Ipreville responde

### O que é paridade? Quem tem direito?

**Resposta** - Ter paridade significa que sempre que os ativos recebem algum tipo de aumento ou reclassificação salarial o aposentado também recebe. Somente tem direito o aposentado até 31/12/2003 ou para quem se aposentou depois desta data com regras especiais, como as previstas no art. 6º da Emenda Constitucional nº 41/2003 e no art. 3º da Emenda Constitucional nº 47/2003.

### Quem se aposentar antes da incorporação do abono, o que levará em sua aposentadoria?

**Resposta** - Está em estudos uma fórmula para manter o mesmo poder aquisitivo da aposentadoria antes da incorporação do abono.

### Quem se aposentar em setembro - sem paridade - levará a outra parte da incorporação do abono? E quanto ao Plano de Cargos e Salários?

**Resposta** - Em princípio esses aposentados somente terão direito ao reajuste federal, ou seja, o mesmo que é dado pelo INSS. Quem não tem paridade não acessará o novo plano.

### Quem já cumpriu os requisitos para aposentadoria e quiser esperar o novo plano, que benefícios ou vantagens terá?

**Resposta** - Importa lembrar que quem já cumpriu os requisitos para se aposentar por Tempo de Contribuição poderá aguardar o novo plano fazendo jus, neste período, ao Abono de Permanência (que é um abono pago pela PMJ que tem o mesmo valor da contribuição para o Ipreville). Assim, com esta possibilidade, o melhor momento é aguardar a total implementação do Novo Plano, em setembro de 2008.

### Aposentados e Pensionistas de 2007

#### PENSÕES CONCEDIDAS DE JUNHO A AGOSTO - 2007

LOTAÇÃO	SEGURADO / FALECIDO	DEPENDENTE	DATA OBITO
IPREVILLE	João Antonio Neto	Marília H. Amorim	22/04/07
SF	Sirley Gonçalves de Almeida	Luiz Carlos de Almeida	22/04/07
SE	Sebastião Lino da Silva	Margarida Schappo da Silva	24/02/07
SE	Gervasio Jaraceski	Célia Rossi Jaraceski	02/01/07
SBES	Horacio Aflen	Marlene Aflen	14/04/07
IPREVILLE	Pedro Jacinto	Líliá Lopes Jacinto	30/04/07
SDP	Lívino Rodrigues Chapada	Sofia Micoiewski Chapada	24/03/07
IPREVILLE	Noeli Lopes Pereira	Manoel Lopes Pereira	08/06/07
SS	Milton de Jesus Barbosa Leal	Maria Rosário de Fátima A. Rodrigues	05/06/07
IPREVILLE	Nadir Lopes dos Santos	Samuel Lopes dos Santos	08/06/07
FUNDEMA	Edinelson Moreira	Divanir Maria de Oliveira B. Moreira	01/06/07
SE	Suzana Hattenhauer Michalak	Edson Michalak	16/06/07

#### APOSENTADOS DE JUNHO A AGOSTO - 2007

NOME	LOTAÇÃO	TIPO DE BENEFÍCIO	DATA APOSENT.
Lenir Anna Rosa Miguelotte	HMSJ	Ap. Por Tempo de Contribuição	01/06/2007
Maria José Lara Fetzback	SE	Ap. Por Tempo de Contribuição	01/06/2007
Santina Matos Martins	SE	Ap. por Idade	01/07/2007
Marcelo Adriano Timm	SEINFRA	Ap. por Invalidez	01/07/2007
Dinicleia Rosa Cisz	SS	Ap. por Invalidez	01/07/2007
Esio Gonçalves Fernandes	SEINFRA	Ap. por Invalidez	01/07/2007
Maria das Graças Alexandre	SBES	Ap. por Tempo de Contribuição	01/07/2007
Magrit Reichert	HMSJ	Ap. por Tempo de Contribuição	01/07/2007
Venâncio Airez de Lima	SDP	Ap. Idade	01/07/2007
Helena Gomes de Oliveira Alves	SAGP	Ap. por Tempo de Contribuição	01/07/2007
Cleusa Becker	SF	Ap. por Invalidez	01/07/2007
Luzineide Luz Trizotti	SE	Ap. por Tempo de Contribuição	01/08/2007
Waldemar de Moraes Coutinho	SDP	Ap. por Idade	01/08/2007
Sueli Ciszewski da Luz	SE	Ap. por Tempo de Contribuição	01/08/2007
Elvira Kaiser Deglmann	SE	Ap. por Tempo de Contribuição	01/08/2007



## Incorporação do abono e o novo Plano de Cargos e Salários

**ATANÁSIO PEREIRA FILHO**  
presidente do Ipreville

Diante de tantas reformas já realizadas na previdência social do servidor público, que sempre desafiaram mais e mais os regimes próprios, como é o caso do Ipreville, esta edição prestará alguns esclarecimentos. Os dois eventos, tema deste editorial, têm impactos diferenciados nas aposentadorias já concedidas e nas do futuro. É importante que cada segurado procure se situar no tempo em que se deu e em que se dará a sua aposentadoria.

As três Emendas Constitucionais nº 20/98, 41/03 e 47/05 impuseram mudanças no direito à paridade (proventos revistos sempre que se modificam as condições dos ativos) e integralidade dos proventos. A primeira manteve os dois princípios. A segunda os extinguiu, estabelecendo que os valores de remuneração considerados para o cálculo do benefício serão devidamente atualizados na forma da lei. Ou seja, os inativos (aposentados) não mais acompanham os ativos quando estes sofrem modificações em sua remuneração. Quanto ao cálculo dos proventos, deixou de ser a última remuneração do servidor quando em atividade, para ser a média aritmética simples das maiores remunerações utilizadas como base para a contribuição do servidor ao regime próprio a que está vinculado (art. 1º e Lei nº 10.887 de 18 de junho de 2004). A terceira e última Emenda aqui citada resgatou os dois princípios, desde que o servidor tenha ingressado no serviço público até 16 de dezembro de 1998, e que atenda ainda a outras condições previstas em seu art. 3º.

Os direitos adquiridos serão assegurados. Porém, dependendo das condições em que cada segurado alcançou ou alcançará a sua aposentadoria, ele será beneficiado ou não pela incorporação do abono e novo plano de cargos e salários.

Finalmente, percebe-se que há muito a conhecer, o que é fundamental para que o segurado tome sua decisão no sentido de planejar o futuro. Para isso, o Ipreville está à disposição de todos os seus segurados.

## Reflexos do novo Plano de Carreira

O novo Plano de Cargos e Salários dos servidores públicos de Joinville (exceto dos integrantes do magistério) acarretará alteração nos vencimentos dos ativos. Com isso, os aposentados e pensionistas que tiverem direito à paridade igualmente serão beneficiados.

Entretanto, nem todos têm tal direito, pois desde 1º de janeiro de 2004, com a vigência da Emenda Constitucional nº 41, ocorreu alteração dos parágrafos 3º e 8º do artigo 40 da Constituição Federal, com extinção do direito dos servidores públicos de se aposentarem com integralidade dos proventos, ou seja, a aposentadoria correspondia ao último vencimento, e com paridade. Na prática, os aposentados ganhavam o mesmo que os servidores em atividade.

A equiparação entre os proventos da aposentadoria com os vencimentos da ativi-

dade são aplicáveis a todos os servidores que se aposentaram até a publicação da Emenda Constitucional nº 41/2003. Após essa emenda (1º/1/2004) somente têm direito ao direito adquirido (art. 6º da Emenda Constitucional nº 41/2003), ou aqueles que se aposentaram pelas regras do art. 3º da Emenda Constitucional nº 47/2003 e continuam a ter o direito à paridade (consulte sua carta de concessão ou entre em contato com o Ipreville).

Todos os que se aposentaram após 1º de janeiro de 2004 por idade, invalidez, compulsória ou mesmo por tempo de contribuição não possuem mais a paridade. Suas aposentadorias são revistas anualmente na mesma data-base e no mesmo percentual aplicado aos aposentados do INSS.

## Programa prepara futuros aposentados

O início da aposentadoria representa para muitos um momento de transição entre as exigências do trabalho e a liberdade de escolha do futuro pós-trabalho. No universo da supervalorização do trabalho, a rotina e as obrigações sociais impostas pela sociedade têm levado o homem, ao longo dos tempos, a se descaracterizar como cidadão cultural, social e emocional, priorizando a sua face de trabalhador.

Contraditoriamente, apesar de a aposentadoria ser considerada como uma meta do trabalhador, a maioria dos trabalhadores não se prepara para esse momento.

A adaptação à aposentadoria está intimamente relacionada com a concepção e o envolvimento do homem com o mundo do trabalho, com as suas expectativas, possibi-

lidades e limitações. Infelizmente, para muitos, o trabalho representa somente um meio de sobrevivência, uma rotina estressante e consumidora de muitas horas de suas vidas, enquanto que para outros, representa uma fonte de prazer e criatividade.

Com certeza, esse momento de transição para a aposentadoria implica muitas mudanças além do afastamento do trabalho, como a troca de hábitos cotidianos, a alteração da dinâmica familiar e social e a reestruturação de identidade pessoal. No entanto, se houver uma preparação, muitas situações poderão ser prevenidas e o impacto da aposentadoria ser minimizado.

Diante dessa realidade, o Ipreville lançará neste mês de setembro o Programa de Preparação para Aposentadoria – PPA.

### VEJA COMO VAI FUNCIONAR O PPA

● **OBJETIVO** - O PPA visa oportunizar aos servidores próximos da aposentadoria condições de reflexão sobre a aposentadoria como uma nova etapa da vida, constituindo-se em ações de sensibilização, informação e instrumentalização para a elaboração da transição.

● **PÚBLICO** - Servidores municipais, segurados do Ipreville, com a aposentadoria prevista para os próximos dois anos ou menos. Estima-se que aproximadamente 260 servidores estariam nessa condição.

#### ● ETAPAS:

Ago/07 – análise dos dados cadastrais e inscrição dos servidores no programa;  
13/set/07 às 10 horas – lançamento oficial do programa no Teatro Juarez Machado com apresentação da peça teatral "Uma festa para Eulália" do grupo Novo Tempo, formado por aposentados do Instituto.  
Out/07 – início das atividades do PPA que se seguirão mensalmente com uma programação definida pelo próprio grupo.

● Mais informações através do fone 3423-1900 ramal 217, com Suzana. O PPA é uma oportunidade de elaborar ou de revisar o planejamento da sua vida com qualidade.

**INSCREVA-SE JÁ!!!**

# O teatro entra em cena após a aposentadoria

Uma experiência de determinação, superação, descoberta e realização. Assim pode ser vista a caminhada dada por alguns aposentados e, principalmente, aposentadas do Ipreville a partir de um trabalho de teatro iniciado há quatro anos e que agora atinge a maturidade ao encenar a peça "Uma Festa para Eulália".

O tema, é claro, fala de aposentadoria, e também de maturidade, amizade, de amor. Enfim, da vida. A estréia aconteceu no final do mês de junho durante a "Cena 4", ou mostra anual de teatro, no Complexo Cultural Antártica.

Foi a prova de fogo que deu segurança ao "Grupo de Teatro Novo Tempo" para subir, no próximo dia 13 de setembro, às 10 horas, ao palco do Teatro Juarez Machado. "A partir de agora, o nosso horizonte é infinito", diz o diretor Robson Benta, ao acenar com apresentações em centros maiores como Curitiba, Porto Alegre, Rio ou São Paulo.

O elenco é formado por Maria Gorete Machado, Maria Andrina Alves, Nelly Scain, Therezinha Claudino, Elizete Hostin, Rita Schultz e Lucinir Ferreira – servidoras públicas aposentadas. Em texto analítico sobre a peça, o crítico Borges de Garuva a classifica como "mulheres exemplares e corajosas que podem, com dignidade, reconhecer-se como atrizes que já merecem um lugar de honra em nosso teatro".

O ator, professor e diretor de teatro Robson Benta, 43 anos, é peça-chave nessa



O Grupo de Teatro Novo Tempo sobe ao palco do Teatro Juarez Machado no dia 13 de setembro

experiência com aposentados do Ipreville. Há quatro anos foi convidado para participar de oficinas de teatro com grupos de aposentados. Os resultados foram tão positivos que hoje já planeja levar o grupo para outras cidades e Estados.

Robson chegou a Joinville em 1984,

quando ingressou no movimento teatral local. Em 1986 iniciou aulas de teatro nos Centros de Recreação Infantil da Prefeitura (Ceris) e, em 1989, foi contratado pelo Colégio Bom Jesus. Há dez anos é professor concursado de teatro da Casa da Cultura de Joinville.

## ENTREVISTA - ROBSON BENTA

**Iperville Notícias – Como é dirigir um grupo tão incomum como o Novo Tempo Grupo de Teatro?**

**RB** – Tem sido um grande aprendizado, uma felicidade enorme tanto pessoal como pelo grupo e pelos resultados neles e na família. Basta ver o caso da dona Nelly, que se descobre atriz aos 72 anos.

**Iperville Notícias – Como foi a evolução dos ensaios, a disciplina?**

**RB** – As dificuldades foram muito menores do que imaginava. Na prática, não há diferença. O grupo evoluiu bem, entendeu rápido as regras do teatro, se subordinou à direção, cresceu a olhos vistos.

**Iperville Notícias – Qual é a carga de trabalho?**

**RB** – Por semana, são três horas, todas quintas-feiras. Quando estamos próximos de estrear, são três ensaios por semana, um total de 9 horas.

**Iperville Notícias – Essa experiência com aposentados é inédita?**

**RB** – Imagino que possam existir grupos semelhantes em outras cidades, mas para mim é inédito. Nunca trabalhei com aposentados. E isso é um motivo que me proporciona maior prazer.

**Iperville Notícias – Qual foi o impacto da peça no público e nos atores?**

**RB** – No grupo houve uma clara transformação no relacionamento, forma de ver a vida, uma redescoberta. No público, um prazer pelo teatro e reconhecimento do trabalho.

**Iperville Notícias – E os planos para o futuro?**

**RB** – Queremos nos profissionalizar. Não dá para parar. Vamos buscar apoio através de projeto pela Lei do Mecenato.



"Desde criança gosto do teatro, de música, de poesia. Só agora pude fazer teatro. Me emociono ao lembrar do tio Laerte, que tinha um grupo de teatro no Círculo Operário. Sempre penso nele. Agradeço a direção do Iperville por me proporcionar essa emoção".  
**Lucinir Pereira Ferreira**



"Ao assistir uma peça fiquei encantada. Entrei para o grupo e isso mudou muito minha vida. Me apaixonei pelo teatro. É um grande aprendizado que nos faz ver a vida de jeitos e formas diferentes. Muito obrigado".  
**Elizete Ribeiro Hostin**



"Teatro é coragem, determinação, é paciência, mais do que isso, é paixão".  
**Maria Andrina Alves**



"O teatro nos ensina a respeitar as diferenças, os limites e a entender melhor a fragilidade da vida. Nos ensina a lidar com as emoções nos dois extremos, na alegria e na dor. É possível fazer coisas boas e bonitas apesar da idade".  
**Therezinha Claudino**



"Viver a Eulália marcou minha aposentadoria. É muito triste se aposentar e passar em branco. Como teatro é reaprender, recriar, reviver através da arte, estamos reinventando a vida. E o teatro é o caminho dessa reinvenção".  
**Rita Schultz**



"Sempre fui apaixonada por teatro. Imagine hoje, aos 55 anos, realizando um sonho de encenar uma peça no teatro Juarez Machado. Ter coragem, determinação, disciplina para se expor e acreditar, tudo isso é mágico".  
**Maria Gorete Machado**



"Eu gostei de participar da Cena 4. Foi uma experiência boa, onde pude conviver com várias emoções, com pessoas maravilhosas e aprender um pouco mais sobre o teatro".  
**Nelly Scain**

## Convite

● **Servidor Inativo! Prestígio a peça "Uma festa para Eulália", dia 13 de setembro, às 10 horas, no Teatro Juarez Machado, após o lançamento do PPA. Retire seu ingresso na recepção do Ipreville!**

● **O Grupo de Teatro Novo Tempo está aberto a quem quiser participar. As reuniões acontecem todas as quintas-feiras, das 14 às 17 horas na sala 201 do Edifício Freitag, sede da ASAPI.**

● **Ajude a escolher uma mascote que ilustrará a cartilha de orientação ao segurado. O Ipreville lançará concurso em breve.**

## QUALIDADE DE VIDA

### Qualidade de vida: Lazer

**Ana Lúcia Alves Urbanski**  
Terapeuta Ocupacional  
Cad "Nossa Casa"/SOIS



Quando recebi o convite para escrever sobre a importância do lazer, do passa-tempo na vida das pessoas, repensei como estão estes aspectos em minha vida. Reflexão essa que repasso aos leitores.

Quando adultos, nos submetemos a uma correria no dia-a-dia.; vivemos em função de horários, das nossas obrigações e compromissos, quase todos voltados para o trabalho, e nos esquecemos ou não priorizamos um tempo para nós mesmos.

Mas vejamos. Ter um tempo destinado ao hobby, ao lazer, seja ele individual ou com outras pessoas, é essencial, pois nos ajuda a fugir do estresse, a cuidar da saúde física e mental, além de estimular os potenciais criativos e recuperar as energias, nos revigorando.

Pensar na saúde integral, no bem estar físico e emocional é ter uma visão do todo, é determinar um tempinho para o prazer, com coisas simples da vida e que muitas vezes custam quase nada: ler, caminhar, pintar, cantar, praticar esportes, ginástica, cuidar das plantas, ter um animal de estimação, fazer artesanato, bater um papo com os amigos, sorrir e AMAR...Pois como escreveu Mário Quintana:

*"A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa.*

*Quando se vê, já são seis horas!*

*Quando se vê, já é sexta-feira!*

*Quando se vê, já é Natal...*

*Quando se vê, já terminou o ano...*

*Quando se vê, perdemos o amor da nossa vida.*

*Quando se vê, passaram 50 anos!*

*Agora é tarde demais para ser reprovado...*

*Se me fosse dado um dia, outra oportunidade, eu nem olhava o relógio.*

*Seguiria sempre em frente e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas...*

*E tem mais: não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo.*

*Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser feliz.*

*A única falta que terá será a desse tempo que, infelizmente, não volta mais."*