

## Perfis de investimento sob medida para você

pág. 4



**Participantes  
elegem Diretor  
e Conselheiros**

pág. 08



**Exercícios  
melhoram a  
qualidade de vida**

pág. 10



**Inscrições  
abertas para o  
Valorizar 2013**

pág. 12

# O futuro se constrói no presente

**A**o aderir a um Fundo de Pensão, todo o Participante faz uma escolha que vai moldar boa parte da sua vida. É com essa perspectiva que este ano o “Valorizar 2013” escolheu como tema “Suas escolhas constroem o seu futuro”. O evento, que acontece sempre no mês de dezembro, é idealizado para que nossos Participantes tenham um momento de confraternização e informação. A ficha de inscrição para este encontro está disponível nesta edição do Jornal Celpos.

Por meio de encontros como este buscamos estar cada vez mais perto de você, destacando a importância de planejar a sua aposentadoria e contar sempre conosco na concretização dos seus planos.

Ainda com a missão de disseminar informações, será realizada em dezembro uma palestra na sede da Fundação para que os Participantes do Plano BD conheçam como são geridos os recursos do seu plano e possam tirar todas as suas dúvidas sobre o assunto. É mais uma oportunidade de compreender como o patrimônio da Fundação deve ser preservado e qual o papel de todos nós nessa jornada.

E para os Participantes do plano CELPOS CD, este é o momento de escolher qual o perfil de investimento mais adequado às suas expectativas para o futuro. Assim, na editoria “EDUCACelpos”, apresentamos quais os perfis de investimentos que dispomos, e como está o cenário econômico, que tanto influencia nos recursos da Fundação. É fundamental que você conheça todas as variáveis que estão atreladas a sua escolha.

Na sessão “Vida Leve”, você vai descobrir os benefícios de praticar atividades físicas e como realizá-las de maneira segura. Esperamos que aproveitem todas as informações divulgadas no nosso jornal e ampliem os seus conhecimentos sobre a Fundação. Boa leitura!

## A Diretoria

## EXPEDIENTE

### Conselho Deliberativo

#### Titulares

Amauri Pereira da Silva (Presidente)  
Sandra Maria Albuquerque Torreão  
Rogério José Fragoso de Sousa  
José Carlos Medeiros Leite  
Almir Teles de Sá Filho  
André Luiz dos Santos

#### Suplentes

Alexandre Emmanuel de Araújo Pascoal  
Tânia Tavares de Melo Barros Lima  
Alessandro Henrique de Oliveira Cabral  
Bruno Cavalcanti Coelho  
Luiz Franklin de Lacerda Filho  
Horácio Mário Fitipaldi

### Conselho Fiscal

#### Titulares

Alberto Henrique de Lima Oliveira  
Edna Maria Pereira Ferreira  
Jackeline Lira do Nascimento Araújo

#### Suplentes

Cristiane Maria Lott Oliveira  
Patrícia Maria Santana Fidelis dos Santos  
Edmilson Freires Galindo

### Diretoria Executiva

#### Presidente

Sérgio Fernandes de Magalhães Filho

#### Diretora Administrativo-Financeira

Elsabete Ferreira de Almeida Duarte

#### Diretor de Benefícios

Pompeu Henrique Cavalcanti Neto



Fundação Celpe de Segurança Social - Celpos

#### Setor Responsável:

Assessoria de Comunicação - ASCOM

Coordenação, edição e revisão: Raket Azevedo

Projeto gráfico: Feedback

Textos, edição e revisão: **Lead!**

Impressão: Imagem Gráfica

Tiragem: 4.500



## MUDANÇAS NO REGULAMENTO DO CELPOS CD

Agora é oficial. As alterações propostas no Regulamento do CELPOS CD e aprovadas pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC, através da portaria 484, foram publicadas no Diário Oficial da União de 17 de setembro.

Com a mudança no regulamento,

os Participantes Ativos e Autopatrocinados do CELPOS CD que aderiram ao plano a partir de maio de 2006 (grupo “Não original”) já têm a possibilidade de incrementar o seu percentual de contribuição normal básica para faixa de 90%. Anteriormente, os limites de contribuição para esta categoria eram

fixados em 50, 70 e 80%.

Esta nova opção proporcionará mais recursos na reserva de poupança individual dos Participantes que optarem pelo novo percentual. Vale ressaltar, que a Patrocinadora contribui com o mesmo valor escolhido pelo Participante.



# Prestação de Contas

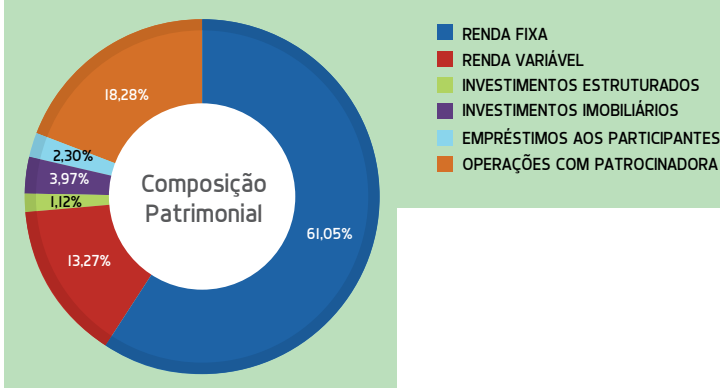


## RENTABILIDADE E META ATUARIAL

A rentabilidade dos planos apresentada traz os resultados obtidos por um investimento em determinado período de tempo. Enquanto a meta atuarial é o valor estabelecido para garantir o cumprimento dos compromissos futuros da Fundação junto aos seus Participantes. Ou seja, para que um investimento seja satisfatório para a Celpos, ele deve apresentar uma expectativa de retorno no mínimo igual à meta atuarial.

|   |           |       |
|---|-----------|-------|
| Rentabilidade dos Planos Acumulada até Set/2013 | PLANO BD  | 6,10% |
|   | CELPOS CD | 1,04% |
| Meta Atuarial Acumulada até Set/2013            |           | 8,36% |

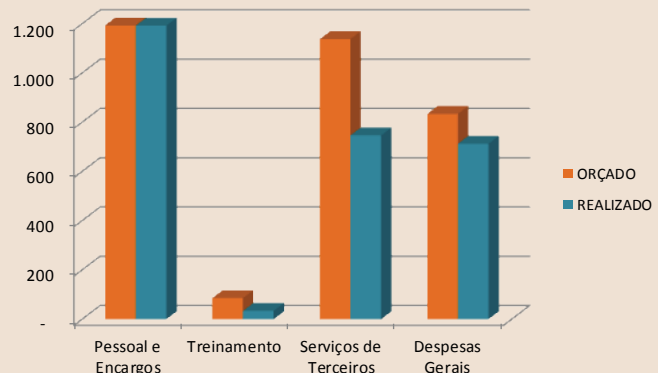
## COMPOSIÇÃO PATRIMONIAL



Até o mês de setembro, a composição patrimonial da Celpos era de R\$ 759 milhões, da qual o segmento de renda fixa é o maior representante, com 61,05%. Os investimentos são feitos em aplicações com retornos financeiros pré-estabelecidos como, por exemplo, os títulos públicos que têm taxas de retorno fixadas pelo Governo Federal.

## PLANO DE GESTÃO ADMINISTRATIVA

O Plano de Gestão Administrativa (PGA) da Celpos tem como finalidade estabelecer regras, normas e critérios para a gestão administrativa dos planos de benefícios previdenciais de responsabilidade da Entidade.



## DICIONÁRIO DE TERMOS

**Renda Fixa** - Tipo de aplicação na qual a lucratividade é contratada previamente ou que segue taxas de mercado.

**Renda Variável** - Tipo de investimento no qual a lucratividade não é contratada e depende de cotação dos mercados organizados.

**Investimentos estruturados** - Também denominados de alternativos, reúnem os fundos de investimentos em participação (FIPS), fundos de empresas emergentes, fundos imobiliários e, por último, em fundos multimercados que possuem características próprias, dentre as quais a possibilidade de realizar

operações fora dos segmentos de renda fixa e renda variável.

**Investimentos imobiliários** - São investimentos decorrentes da aquisição de imóveis e/ou participações em shopping center para obtenção de aluguel e renda.

**Empréstimos a Participantes** - Recursos disponíveis para empréstimos aos seus Participantes.

**Operações com Patrocinadora** - Saldo dos recursos financiado à Patrocinadora decorrente de Parcelas do débito dos benefícios a conceder.



# Como escolher um perfil de investimento

**T**odos os anos, em junho e dezembro, os Participantes do plano CELPOS CD têm a possibilidade de escolher o perfil de investimento mais adequado às suas características e expectativas.

Ao fazer a opção por um dos cinco perfis oferecidos pela Celpos, você escolhe como serão aplicados os recursos da sua reserva de poupança individual.

As modalidades variam conforme a intensidade do risco. Considera-se que se a maior parte da aplicação for investida em renda fixa, ou seja, com ganho estabelecido (como os títulos públicos), o risco é menor. Já o investimento em

renda variável, leia-se, em ativos que oscilam (como ações negociadas no mercado financeiro), implica num risco maior, mas, dependendo do cenário econômico, pode trazer também um ganho superior, principalmente em longo prazo.

Antes de optar pelo perfil de investimento, é fundamental que você conheça a sua disposição em correr riscos e a sua expectativa de rentabilidade, e leve em consideração o tempo que falta para se aposentar.

“Para o Participante que deseja mudar de Perfil, o principal é atentar para o momento da sua aposentadoria. Quanto estiver

mais perto de se aposentar, é prudente a redução da presença de riscos na sua opção, migrando para perfis mais conservadores que tenham menos riscos de perdas significativas, explica Keliene Alves, analista financeira da Celpos.

A rentabilidade de cada perfil está disponível no site [www.celpos.com.br](http://www.celpos.com.br), no ícone Rentabilidade do CELPOS CD. É válido ressaltar que não existe a melhor opção para fazer com que os seus recursos rendam mais, o principal é que cada pessoa analise quais são os seus projetos futuros e a tolerância para oscilações de rentabilidade.

## Conheça os perfis de investimento do plano CELPOS CD:

| Perfil                   | Segmento de renda fixa + empréstimos | Segmento de renda variável + investimentos estruturados + investimentos no exterior | Indicação   |
|--------------------------|--------------------------------------|---|---|
| <b>Super conservador</b> | 100%                                 | 0%  | Carteira de investimento totalmente composta por títulos de renda fixa e empréstimos.   |
| <b>Conservador</b>       | 90%                                  | 10%   | Voltado para quem aceita um mínimo de risco. A perspectiva é de maiores ganhos devido à diversificação de aplicações, porém, com pouco risco em função das oscilações do mercado. |
| <b>Moderado</b>          | 80%                                  | 20%   | Indicado para quem prefere correr um nível razoável de risco na expectativa de melhor retorno.  |
| <b>Agressivo</b>         | 70%                                  | 30%   | Tipo de investimento para quem não se importa em correr muitos riscos na tentativa de obter alta rentabilidade no médio e longo prazo.  |
| <b>Super agressivo</b>   | 60%                                  | 40%   | Ideal para o investidor típico de renda variável, que aceita grandes possibilidades de riscos, inclusive eventuais perdas de capital.   |



## TIRE SUAS DÚVIDAS SOBRE PERFIL DE INVESTIMENTO

### Como faço para optar pelo perfil de investimento?

No site [www.celpos.com.br](http://www.celpos.com.br), clique no link Investimentos – Perfis de Investimento, localizado no menu superior. Imprima o Termo de Opção, preencha os dados e assinale um dos cinco perfis disponibilizados pela Fundação. Depois é só datar, assinar e enviar à Celpos. Os Participantes Assistidos e Autopatrocinados receberão através dos correios o seu Termo de Opção.

O prazo de opção por um dos Perfis de Investimento ocorrerá de 26 de novembro a 30 de dezembro, quem preferir, poderá participar

da Campanha de Perfil de Investimento, quando a Celpos vai ao edifício sede, Bongi e às Regionais da Celpe para tirar dúvidas dos Participantes e fazer as mudanças daqueles que optarem.

Fique atento! O cronograma da campanha com as datas e horários das palestras e atendimentos será divulgado no nosso site.

### Ao escolher um dos perfis, posso comprometer minha Provisão Matemática?

A decisão por um perfil de investimento deve ser tomada considerando vários fatores. O Participante deve estar atento ao aspecto de longo prazo

que caracteriza a poupança previdenciária, visto que a rentabilidade é obtida com a alocação desses e vai garantir, conseqüentemente, um benefício maior ou menor com relação ao que foi projetado.

### Onde posso encontrar mais informações?

As informações sobre Perfil de Investimento estão disponíveis na área exclusiva no site da Celpos que fala sobre o assunto, onde pode ser encontrado também o Termo de Opção de Perfis de Investimento. Mais informações podem ser obtidas através da nossa Gerência Financeira, pelo telefone (81) 2128-4010.



## Saiba Mais

## A influência do cenário econômico nos investimentos da Celpos

A economia global passa por um momento difícil que reflete não só nos fundos de pensão, mas no mercado financeiro como um todo. O desempenho negativo em alguns meses do primeiro semestre de 2013, tanto nos investimentos de renda fixa quanto renda variável fez com que grande parte das Fundações tivesse rentabilidade inferior à meta estabelecida nas Políticas de Investimentos, que no caso da Celpos atualmente é composta por IPCA + 5,5% ao

ano. Porém, diferente de outros segmentos, as Fundações têm retornos previstos de longo prazo que podem garantir uma recuperação no futuro.

A Celpos tem hoje, 61% do seu patrimônio de R\$ 759 milhões, investidos em renda fixa, formados em sua maioria por Títulos Públicos Federais, que sofreram uma grande desvalorização nesse primeiro semestre, principalmente os de maior prazo. O índice Ibovespa, o mais importante indicador do desempenho médio das cotações do

mercado de ações brasileiro também apresentou quedas significativas, com perda de 22,12% de janeiro a junho.

De acordo com a analista financeira da Celpos, Keliane Alves, a Fundação tem adotado medidas para minimizar os efeitos negativos dentre as quais podemos citar: a reestruturação nos segmentos de Renda Fixa e Renda Variável para um modelo de gestão mais ativa, com o objetivo de diversificar as carteiras de investimentos e, conseqüentemente, obter melhores rentabilidades.





# As cotas nos fundos de investimento

Quando o investidor aplica seu dinheiro em um fundo, ele está adquirindo uma determinada quantidade de cotas, e o mesmo acontece no caso dos perfis de investimento da Celpos. Como muitos Participantes têm dúvida sobre o funcionamento das cotas e como elas influenciam na reserva matemática, elaboramos alguns exemplos para tentar deixar mais claro.

A cota nada mais é do que uma fração de um fundo. O valor delas é resultante da divisão do patrimônio do fundo (soma de todas

as cotas compradas pelos investidores) pelo número de cotas existentes. Por exemplo: se os fundos A e B têm 100 mil cotas cada, mas A possui R\$2 milhões de patrimônio e B totaliza R\$5 milhões, a cota do fundo A valerá R\$20 e a do B valerá R\$50. Se você investir R\$5 mil no fundo A, terá 250 cotas. No B, terá 100.

O valor da cota se altera diariamente de acordo com a rentabilidade dos investimentos que estão vinculados nos segmentos de renda fixa, renda variável e outros. No caso dos perfis de investimentos da Celpos,

a reserva em real de cada Participante é transformada em cotas, que são disponibilizadas mensalmente no site. Para ter acesso ao valor das cotas de cada Perfil, o Participante deverá acessar a página de Rentabilidade do CELPOS CD. Já a quantidade de cotas individuais do Participante e a sua reserva matemática são disponibilizadas no extrato de contribuição, disponível na área interna do site da Celpos ([www.celpos.com.br](http://www.celpos.com.br)), e pode ser solicitado a qualquer momento através do email [celpos@celpos.com.br](mailto:celpos@celpos.com.br).

## Demonstramos a seguir um exemplo de migração do Perfil Conservador para Perfil Super Conservador, com evolução de abril/2013 a julho/2013.

2 - ↓

| DESCRIÇÃO          | Perfil Conservador |                |                | Perfil Super Conservador |                |
|--------------------|--------------------|----------------|----------------|--------------------------|----------------|
|                    | Abril              | Maio           | Junho          | Migração (Junho)         | Julho          |
| Valor da cota      | 2,31642997         | 2,29754985     | 2,26939699     | 2,32243345               | 2,345007275    |
| Qtd. Cotas Part.   | 21.813,31          | 21.922,12      | 22.032,28      | 21.529,14                | 21.635,75      |
| Qtd. Cotas Patroc. | 21.813,31          | 21.922,12      | 22.032,28      | 21.529,14                | 21.635,75      |
| Total de Cotas     | 43.626,62          | 43.844,25      | 44.064,57      | 43.058,28                | 43.271,50      |
| Total Reais        | R\$ 101.058,02     | R\$ 100.734,34 | R\$ 100.000,00 | R\$ 100.000,00           | R\$ 101.471,99 |

1 - ↑

- 1 Com a mudança de perfil, a quantidade de cotas será alterada de acordo com o valor da cota do novo perfil escolhido.
- 2 A variação das cotas é decorrente da mudança de perfil. Assim, no exemplo acima, no momento da migração, o valor da cota do perfil super conservador estava maior do que o do perfil conservador, ocasionando a redução da quantidade de cotas do perfil anterior. No entanto, fica mantido o valor da reserva em reais, como se pode observar no quadro acima.

Caso tenha alguma dúvida sobre os Perfis de Investimentos da Celpos e como é calculada sua reserva matemática, você poderá entrar em contato com nossa área de atendimento, através do email ([celpos@celpos.com.br](mailto:celpos@celpos.com.br)), por telefone (81 2128-4030/2128-4034) ou presencialmente, no 1º andar do Edf. Celpos, localizado na Rua João Fernandes Vieira, 190, Boa Vista – Recife/PE.



# Atuária para não atuários

**A**s ciências atuariais utilizam conhecimentos de matemática, estatística e cálculos para a elaboração de seguros, planos de previdência e de saúde e títulos de capitalização. Com o objetivo de disseminar para os colaboradores, diretores e conselheiros da Celpos o conceito de atuária, a legislação pertinente e a importância do cálculo atuarial, a Fundação realizou o curso "Atuária para não Atuários", que aconteceu entre os dias 27 e 30 de agosto, no

Auditório Manoel Maia, na sede da CELPOS.

Na oportunidade, os participantes puderam, ainda, aprender noções básicas de matemática financeira e atuarial, tipos de planos de benefícios, hipóteses e avaliação atuarial, dentre outros conteúdos relacionados com o tema.

O curso faz parte das ações do Programa EDUCACelpos e foi ministrado por Cícero Dias, coordenador do curso de Ciências Atuariais na

Universidade Federal de Pernambuco.

"Como membro do comitê de investimento, o curso foi muito interessante, pois apresentou a importância do cálculo atuarial para a gestão dos Planos de Benefícios da Fundação. A didática do professor nos ajudou a compreender ainda mais a ciência atuarial", assinala Roberto Paes, membro do comitê de investimento e eleito para o próximo mandato do Conselho Fiscal.



Colaboradores, membros do comitê de investimento e conselheiros da Celpos participam de treinamento.

# Disseminação do código de ética e conduta

**A** 3ª edição do Código de Ética e Conduta da CELPOS foi disseminada para os Colaboradores da Fundação em um encontro realizado no dia 6 de setembro no Auditório Manoel Maia, na sede da Fundação. O evento tinha como objetivo trabalhar o conteúdo do documento que serve como referência para conduta pessoal e profissional de todos os colaboradores, baseado nos valores e princípios da Celpos.

A campanha de disseminação do manual incluiu também a distribuição de um Kit Informativo que continha a versão impressa

do documento e uma série de materiais explicativos para



uma dinâmica desenvolvida no dia da apresentação.

O Assessor de Controles Internos da CELPOS, Manoel Lopes, destacou que a Campanha de disseminação do documento "reforçou a presença da ética nos aspectos da governança corporativa, desde aderência às leis e regulamentações até a gestão de riscos".

"A disseminação é fator incontestável na conscientização dos colaboradores da Fundação. A prática da ética e conduta é fundamental, mas ela sozinha não basta, porque precisa ser discutida e mostrada, tornando sempre mais evidente aos olhos da sociedade", frisa Lopes.



# Participantes elegem Diretor de Benefícios e Conselheiros



Com 1.091 votos, Pompeu Henrique foi reeleito, no último mês de setembro, diretor de Benefícios da CELPOS. Com isto, ele terá mandato de três anos, integrando de 12/12/13 a 12/12/16 a Diretoria Executiva, órgão de administração geral da Fundação.

Na mesma eleição, Francisco Ramos (1.181 votos), André Luiz (1.081) e Humberto Cardim (897) foram escolhidos membros titulares do Conselho Deliberativo pelos próximos três anos, de 8/12/13 a 8/12/16. Roberto Paes recebeu 1.003 votos e foi eleito para mandato de dois

anos (de 8/12/13 a 8/12/15) no Conselho Fiscal.



Agradeço o apoio de todos e vamos continuar trabalhando para fortalecer cada vez mais a Celpos”  
**Pompeu Henrique - Diretor de Benefícios**

O Conselho Deliberativo define os objetivos e as políticas

de planos de benefícios e investimentos, podendo decidir sobre mudanças no estatuto da Celpos e nos regulamentos dos planos de benefícios, além do orçamento anual. Já o Conselho Fiscal zela pela gestão econômico-financeira, controlando e fiscalizando atos e operações de gestão da Celpos.

No total, foram registrados 2.108 votos de Participantes ativos e assistidos. Conforme o resultado homologado pela comissão coordenadora das eleições no dia 26 de setembro, Almir Perciliano será suplente no Conselho Deliberativo e Silvano Moraes no Conselho Fiscal.

## Gestão do Plano BD



Você que é Participante do Plano BD, e quer conhecê-lo melhor, não pode perder a palestra “Conheça a gestão do Plano BD”. A apresentação acontecerá no auditório Manoel Maia, na sede da Fundação, no dia 5 de dezembro, às 14h. Na ocasião, a Gerente de

Benefícios da Celpos, Jackeline Lira, mostrará de forma didática os principais fatores que influenciam na gestão do plano.

Para participar, preencha a ficha de inscrição abaixo e entregue pessoalmente na Fundação, no endereço Rua João Fernandes Vieira, nº 190,

CEP: 50050-200 Recife/PE – 1º andar – Área de Atendimento ao Participante, ou se preferir, encaminhe um e-mail com os seus dados para celpos@celpos.com.br. O período de inscrição será de 25/11 a 03/12 ou até o preenchimento das 50 vagas disponíveis.

Recorte aqui

## Ficha de inscrição

Nome/Matrícula:

Telefone:

E-mail:

Situação:

Ativo

Aposentado

Pensionista

Autopatrocinado

Assinatura do participante:





# Francisco Meira

“Pivô da alegria”. É assim que Francisco Meira, 69 anos, se define quando lembra das confraternizações promovidas pela Celpe. Nestas ocasiões, ele botava para dançar até os mais acanhados colegas do setor de contabilidade, onde atuou por 26 anos. Hoje aposentado, o pé de valsa se mantém ativo e é figura fácil nos bailes do Varanda, na sede do Sport, e do Black Tie, no bairro da Madalena.

Natural do Recife (mais precisamente do bairro de Afogados), Francisco havia passado por quatro empresas, mas nunca por mais de três anos, antes de

ingressar na Celpe, em 15 de março de 1974. Depois que passou no processo seletivo da companhia, não trocou mais de emprego. E é fácil saber o porquê. O contabilista considera “maravilhoso” o período em que trabalhou na Celpe, e afirma que só deixou amigos.

“A Celpe me deu segurança para construir minha família. Graças a ela, tive a tranquilidade necessária para garantir que meus três filhos frequentassem bons colégios e fizessem curso superior. Devo tudo isso à Celpe”, revela.

Na empresa, Francisco foi escriturário e contabilista.

Após se aposentar, em janeiro de 2000, Francisco redobrou os cuidados com a saúde. Hoje faz caminhada, alongamento, musculação e, como não podia faltar, aula de dança. “As pessoas da minha época, quando me encontram, dizem que eu estou parecendo mais jovem. A atividade física me renovou muito”, diz.

Francisco só não bate ponto na academia um dia da semana: terça-feira. Neste dia da semana, há 11 anos, ele se dedica como voluntário na Associação de Assistência à Criança Deficiente (AACD). Afinal, a solidariedade não se aposenta.

## Alteração no Estatuto Social

O Diário Oficial da União de 17 de setembro publicou a aprovação das mudanças no Estatuto Social da Celpe, através da portaria 485, que aumentam a quantidade de membros do Conselho Deliberativo. O colegiado passa a ter sete membros efetivos e igual número de membros suplentes. De acordo com a nova regra, três membros serão

eleitos pelos Participantes, um a mais do que na antiga regra. Já a Patrocinadora mantém a prerrogativa de indicar quatro membros.

As alterações, aprovadas pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC seguem orientação do Órgão, que indica que as Entidades de Previdência Complementar busquem a máxima

participação paritária entre patrocinadores, Participantes e Assistidos.

Além disso, de acordo com a nova versão do Estatuto, o exercício de função nos Conselhos Deliberativo e Fiscal e na Diretoria Executiva poderá ser remunerado, observados os critérios e valores estabelecidos pela Patrocinadora Celpe, que efetuará o pagamento.



# A nova 'geração saúde'

A prática de atividades físicas vem se tornando cada vez mais frequente entre a turma da terceira idade. E não é por menos. Diversos estudos apontam os benefícios que o hábito de exercitar-se traz em todas as fases da vida. E esqueçam o termo 'geração saúde', praticar uma vida saudável é essencial para todas as idades.

Entre outros benefícios, a atividade física estimula uma melhora na velocidade do andar, no equilíbrio, na alimentação, na autoestima, além de minimizar doenças como depressão e contribuir no controle do diabetes, artrite e doenças cardíacas.

Há atividades para todos os perfis e objetivos. A professora de educação física e personal trainer Juliana Catarine ressalta que a musculação é interessante especialmente para prevenir ou reverter a perda muscular. Para adquirir



força com ganho de massa magra, uma outra dica é o pilates. Já para os que estão em busca de uma maior flexibilidade, sem que ajam lesões em movimentos rotineiros, o ideal é optar pela yoga.

Outra atividade que vem caindo cada vez mais nas graças deste público é a dança, que permite equilíbrio e coordenação motora, além de possibilitar uma maior interação social. "A dança com movimentos sincronizados e contínuos além de manter o corpo em forma, traz grandes benefícios para a turma da terceira idade, especialmente por ser uma atividade sem grandes riscos,

exigindo menos esforço físico com ausência de fortes impacto. É importante lembrar que até mesmo na dança, como em todas outras atividades, é importante buscar auxílio de profissionais qualificados para fazer um acompanhamento", diz Juliana. "Tendo a orientação necessária, o aluno deve optar por uma atividade que encare como lazer, oferecendo bem estar", complementa.

Deixar o sedentarismo de lado e buscar um melhor condicionamento físico ainda pode ajudar na manutenção da memória, na concentração, atenção e raciocínio, além, claro, que o idoso ainda poderá ter um novo ciclo social.



## CELPOS IN\_DICA

### A grande vilã

Líder entre as principais causas de acidentes na terceira idade, a queda pode ser prevenida com a realização de exercícios que estimulem o fortalecimento dos músculos das pernas e costas, do reflexo e da flexibilidade.

### Saúde em dia

Estudos científicos apontam que a realização de exercícios com acompanhamento profissional aumentam a longevidade e levam

à redução nos casos de doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. A prática diária de atividades física reduz ainda a dependência de cuidadores, além de desempenhar papel fundamental para facilitar a adaptação à aposentadoria.

### Dicas básicas

Alguns profissionais discordam quanto ao momento exato de realizar o alongamento, mas o importante é não deixar de

alongar-se. Aquecer um pouco antes de começar qualquer atividade é regra básica. Os intervalos de descanso entre os exercícios para a recuperação do corpo também devem ser analisados pelo profissional que fizer o acompanhamento. Para finalizar, a ingestão de água é sempre bem-vinda e a orientação de uma nutricionista para uma dieta equilibrada pode ser muito importante para alcançar os resultados esperados.



# Conheça os benefícios do Plano BD

O Plano de Benefícios Definidos – BD administrado pela Celpos, e fechado para novas adesões desde 2006, oferece aos seus Participantes a suplementação por aposentadoria normal, por invalidez ou especial e pensão por morte. Mas o plano também inclui diversos outros benefícios, dos quais o auxílio-funeral e o auxílio-natalidade são os mais requeridos. Sendo assim, é bom você saber quando e quem pode recebê-los.

O auxílio-funeral pode ser solicitado pelo cônjuge no caso de morte de Participante Ativo ou Assistido, e na ausência deste, por aquele que comprove ser executor do funeral, ou ainda, pelo próprio Participante em caso de morte de quaisquer de seus dependentes. O valor é fixo, atualmente em R\$ 661,06, e pago em parcela única.

Já o auxílio-natalidade pode ser requerido pela (o) Participante que tenha no mínimo 12 contribuições

mensais e ininterruptas ao plano, desde que o nascimento do filho venha a ocorrer a partir do sexto mês de gestação. Este auxílio também é pago em parcela única (hoje de R\$ 330,53).



***Para solicitar auxílio funeral ou natalidade, o Participante deverá acessar a área restrita do site da Celpos e preencher o formulário de solicitação.***

Para solicitar auxílio funeral ou natalidade, o Participante deverá acessar a área restrita do site da Celpos ([www.celpos.com.br](http://www.celpos.com.br)) e preencher o formulário de solicitação. Este será entregue na área de atendimento da Celpos, localizada no primeiro andar do Edf. Celpos (Rua João Fernandes Vieira, 190 - Boa Vista, Recife/PE), ou se preferir, solicitar e preencher

o formulário diretamente com as atendentes.

No caso do auxílio-funeral é necessário apresentar identidade e CPF, certidão de casamento (no caso de cônjuge) ou de nascimento (no caso de dependente), comprovante de residência, certidão de óbito e número da conta para o depósito. No caso do executor não ser o Participante ou cônjuge, ele deverá apresentar o comprovante de custeio com o funeral.

Vale ressaltar que existe um período de prescrição para a solicitação desses benefícios, de até 5 anos, no caso do auxílio funeral, contados a partir da data da morte do Participante ou beneficiário deste, e para auxílio natalidade, do nascimento do filho.

Para receber o auxílio-natalidade, é preciso apresentar a certidão de nascimento da criança. Se o pai e a mãe forem Participantes do plano, o auxílio-natalidade estará disponível somente à mãe.



# Muita animação no Valorizar 2013

Falta pouco para 2013 chegar ao fim. No balanço do que se passou ao longo do ano, é sempre bom lembrar as decisões que tomamos e o que elas representaram para nós. É melhor ainda olhar para a frente com a consciência de que ainda é possível adotar novas resoluções para melhorar de vida no futuro. Por isto o Valorizar 2013, nossa tradicional e animada confraternização de fim de ano, adotou como lema "Suas escolhas constroem o seu futuro". Então anote aí na sua agenda: será no dia 18 de dezembro, às 9h30, na Villa Ponte D Uchôa (Avenida Rui Barbosa, 1345, Graças). De forma divertida e

didática, vamos dar dicas sobre educação financeira e previdenciária que te ajudarão a garantir um futuro melhor para você e sua família. Além disso, os Participantes podem



esperar por uma série de atividades que unem diversão e conhecimento, com sorteios de brindes e distribuição de kits institucionais.

Para participar, é preciso preencher a ficha de inscrição abaixo e entregar na Área de atendimento ao Participante (Rua João Fernandes Vieira,

190, edifício CELPOS - 1º andar). O Participante Ativo, se preferir, pode encaminhar a ficha via malote interno da Celpe.

No entanto, os Participantes Assistidos (aposentados e pensionistas), residentes no interior, poderão fazer sua inscrição através do telefone (81) 2128-4026, enviar fax para (81) 2128-4019 ou e-mail para celpos@celpos.com.br. Cada Participante tem direito a levar um acompanhante.

**O período de inscrição é de 21 de novembro a 05 de dezembro ou até o preenchimento das 450 vagas destinadas aos Participantes Ativos, Assistidos, Autopatrocinados e acompanhantes.**

Recorte aqui

## Ficha de Inscrição

Nome \_\_\_\_\_

Matrícula \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Acompanhante  sim  não

Nome \_\_\_\_\_

Assinatura do Participante \_\_\_\_\_

Situação

Ativo

Pensionista

Aposentado

Autopatrocinado



Realização:

