



Escolhas certas, inspirações e boas atitudes

As eleições terminaram e, independente do resultado, uma coisa é certa: todo mundo quer um mundo melhor e mais agradável. Mas não se deve esperar que esta mudança se concretize apenas por meio das promessas eleitorais; é possível construir pontes e realizar boas transformações com ações no nosso dia a dia muito mais do que se imagina.

O “Fique por Dentro” desta edição da Revista Pé-de-Meia inspira essa atitude cidadã ao contar a história de Shigueyo Mizoguchi, uma profissional da educação aposentada, que decidiu arregaçar as mangas e começar um trabalho de preservação na praça do bairro onde mora, na Zona Sul de São Paulo. Uma iniciativa que hoje já beneficia muitos jovens e pessoas da “melhor idade”.

Em “Viva Melhor” o horário de verão é outra fonte de inspiração, desta vez para estimular hábitos mais saudáveis. Com dias mais longos e mais luz nos finais de tarde, dá para aproveitar bastante o tempo e, quem sabe, ganhar disposição para fazer outras atividades, como fazer exercícios físicos, caminhar ou pedalar.

No “Radar”, uma super novidade: o novo site do Parceiros do Futuro, lançado recentemente. A plataforma continua com conteúdos relevantes sobre Educação Financeira e Previdenciária, mas agora oferece uma navegação mais dinâmica, com interatividade e novo visual.

Vamos começar esta nova jornada? Boa leitura!



RADAR



Para acompanhar tendências do mundo digital e atender melhor os usuários, o site Parceiros do Futuro teve seu layout renovado, tornando a experiência de navegação ainda mais interessante.

Parceiros do Futuro com site novo

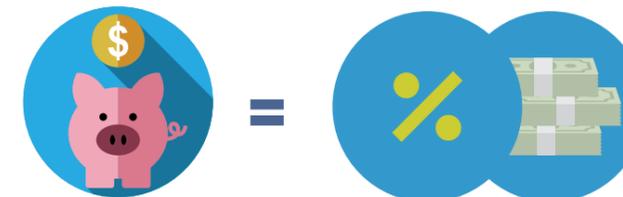
Parceiros do Futuro mantém conteúdos importantes sobre Educação Financeira e Previdenciária, mas agora dá acesso a eles de forma mais dinâmica. Além disso, no novo site, enquetes mensais vão abrir espaço para você interagir em assuntos como orçamento doméstico, cenário financeiro, hora de investir, notícias sobre aposentadoria e muito mais.

Visite: parceirosdofuturo.com.br



Mais novidade

A Fundação Itaúsa Industrial também está preparando uma série de vídeos educativos com diversos temas, como investimentos, demonstração financeira e tributação. Continue acompanhando nossas redes sociais!



O 13º é sua grande chance

Nessa reta final de cada ano, todos já começam a ficar ansiosos para a chegada do 13º salário. Se você já está fazendo planos, que tal incluir neles a possibilidade de iniciar uma reserva financeira para sua aposentadoria. Com pelo menos parte desse dinheiro, muita gente pode começar a investir em um plano de previdência. E essa pode ser sua hora!

Quem já é participante do Plano PAI, da Fundação Itaúsa Industrial, também pode aproveitar o 13º para fazer aportes extras e deixar a reserva financeira para o futuro mais robusta.



Já fez seu recadastramento

Você ainda pode fazer a atualização do cadastro de seu plano de previdência complementar da Fundação Itaúsa Industrial. Essa atualização é importante para todos que desejam receber comunicados oficiais da Fundação e acompanhar a gestão de sua reserva financeira. Em cada plano, o processo é feito de uma forma diferente, portanto, fique atento quando receber o contato para fazer seu recadastramento.



Dar o primeiro passo: iniciativas que ajudam a construir um mundo melhor

Após a sua aposentadoria definitiva, aos **70 anos**, **Shigueyo Mizoguchi** (na foto, à direita) encontrou **coragem** para **reencantar** uma praça a 50m de sua casa

O Brasil acaba de realizar mais um processo eleitoral democrático no qual todo cidadão foi chamado a participar. E para quem pensa que esta é a única forma de exercer a cidadania, a revista Pé-de-Meia foi buscar exemplos que mostram o contrário.

Sim, há várias outras maneiras de contribuir para a vida comunitária e estão aí muitas pessoas que produzem transformações positivas em seus bairros ou em espaços públicos de forma espontânea. Para isso, só contam com a vontade e o espírito coletivo.

Não é difícil encontrar exemplos de iniciativas espalhadas pelas cidades em prol do bem-estar comum. Embora elas pudessem ser em maior número, essas pequenas ações empreendidas por grupos de pessoas ou indivíduos no meio urbano são inspiradoras. Vamos conhecê-las.

Às vezes parece que as coisas em nossa volta nunca vão mudar. Mas você pode começar a transformação pelo que está mais próximo, como uma praça do seu próprio bairro.



Reencantar uma praça

Há 44 anos Shigueyo Mizoguchi, uma profissional da área de educação hoje aposentada, mora no Conjunto Residencial Glória no bairro de Santo Amaro. Lá seus filhos cresceram brincando no parquinho que existia na praça Manoel Filizola de Albuquerque a 50m de sua casa. Ela lembra que era então uma praça recém-inaugurada com espaços privilegiados para as brincadeiras das crianças.

Com o passar do tempo, porém, a praça ficou abandonada, transformando-se em local de despejo de móveis usados e de restos de entulhos das reformas residenciais. “Assim se encontrava quando aos 70 anos, após a minha aposentadoria definitiva, resolvi voltar o meu olhar ao meu entorno e me espantei com o estado da praça, tão bem localizada. Foi aí que surgiu em mim a vontade de reencantá-la!” Outro motivo de Shigueyo foi cuidar da saúde, pois precisava de alguma atividade ao ar livre. “A praça abandonada a alguns metros de casa me inspirou e fiz dela o meu espaço preferido para as práticas de aeróbica, por recomendação médica.” >>>

>>> Ao mesmo tempo, viu ali a oportunidade de recuperação do espaço, animada pela existência de uma mina d'água que a prefeitura cercou, e hoje fornece água para as plantas. “Comecei deliberadamente a recolher e a ensacar os entulhos e a arrastar os restos de móveis para um local onde pudessem ser removidos pelos lixeiros da prefeitura. Pensando agora foi um trabalho insano, mas deu resultado porque não se vê mais o lixo sendo jogado na praça.” “De início”, recorda ela, “provoquei um certo espanto ao colocar literalmente a mão na massa; comecei varrendo o espaço da praça, onde a prefeitura falha e confesso que precisei de coragem para vencer a timidez e me colocar como ativista voluntária”.



Motivações variadas

Tomar a iniciativa de fazer algo pelo bem comum pode nascer de diferentes motivações: preservar o ambiente, despoluir e dar destinação correta ao lixo, criar hortas comunitárias onde todos possam colher o que se plantou, conviver mais com vizinhos, fazer festas locais, entre outras ações.

Em outros lugares da cidade de São Paulo, como os bairros de Higienópolis e Jardim das Bandeiras, por exemplo, a ação organizada de algumas pessoas resultou na qualificação de espaços para o convívio e o lazer de crianças, especialmente. Em ambos, os moradores se uniram em grupos para criar um coletivo que luta em prol de praças.

A iniciativa chamada “Amigos da Praça” reúne pessoas dispostas a colaborar financeiramente para melhorias em duas praças dos respectivos bairros. Seu diferencial é possuir uma plataforma digital que gerencia o recurso doado pelos participantes e é aplicado em serviços de manutenção e revitalização em cada localidade.

As praças Villaboim e Horácio Sabino contam com seu próprio site e, por meio dessa ferramenta tecnológica, são adotadas coletivamente por moradores, comerciantes e empresários de bairro. É a partir da contribuição desses apoiadores que se promovem as melhorias necessárias para cada praça, conforme as demandas e as peculiaridades de cada uma.

Coletividade cidadã

Além dos jovens que já ocupam a praça para rodas de conversa, há muitas pessoas que tomaram conta do local. É o caso do grupo Saúde na Praça, que hoje reúne cerca de 20 pessoas entre homens e mulheres, a maioria da “melhor idade”, três vezes por semana. Segundo Shigueyo, o grupo limpa o local da ginástica, porém, para outras atividades, ela conta com a ajuda de uma parceira voluntária, vizinha que é moradora há mais de 40 anos na mesma rua.

“Compramos os materiais como rastelo, vassourão, enxadinha e recebemos doações de materiais como pá usada de pedreiro, sacos de lixo e chorume para adubar as plantas. E os vizinhos trazem vasos que seriam descartados, mudas de flores, sementes, transformando a praça em local de recuperação de plantas abandonadas.”

Hoje, ela já comemora algumas conquistas: “criaram-se pontes, em torno deste trabalho voluntário, inclusive para reivindicações junto ao poder público, envolvendo necessidades específicas, tais como a questão da segurança, pedido de serviços de poda e remoção de árvores, entre outros”. “No futuro, com o trabalho voluntário consistente, chegaremos a situação em que o Estado passará a cumprir o seu papel adequadamente e a comunidade também, de acordo com normas de boa convivência nos espaços públicos, criando uma coletividade mais cidadã”, acredita Shigueyo.

Como colocar a mão na massa A mesma plataforma digital por trás do sucesso da revitalização das praças Villaboim e Horácio Sabino está disponível também para quem deseja iniciar um movimento de revitalização de outras praças na cidade de São Paulo. Para isso, o site fornece alguns passos e orientações sobre como criar um projeto de mobilização para engajar o grupo de vizinhos interessados em revitalizar uma praça, como criar um diagnóstico colaborativo sobre o que deve ser feito, coletar ideias e sugestões e contar com a ajuda de arquitetos e paisagistas voluntários. Finalmente, para que as ideias saiam do papel, o site sugere meios de criar campanhas de financiamento coletivo, obter verbas públicas e convocar mutirões para colocar a mão na massa.

Embora a ferramenta tecnológica esteja disponível para São Paulo, nada impede que possa inspirar outras cidades a fazerem o mesmo, por meio da sociedade civil. Nesse tempo, sempre é bom lembrar a conhecida frase de Gandhi, “seja a mudança que você quer ver no mundo”.



Horário de verão é uma boa oportunidade para se adotar um estilo de vida mais saudável

Dias mais longos, mais sol e luz nos finais de tarde, mais disposição para fazer outras atividades e aproveitar o tempo.

O horário brasileiro de verão 2018-2019 começou às 00h do dia 4 de novembro e além dos argumentos tradicionais a seu favor, hoje discutidos, o fato é que nesse período parece que a disposição das pessoas tende a aumentar no final do dia.

Essa disposição canalizada para atividades físicas, como caminhada, ginástica e prática de esportes é algo que vem sendo apontado como uma boa motivação para mudanças de rotina e hábitos de vida mais saudáveis. Dias mais longos e temperatura agradável estimulam exercícios ao ar livre, trazendo benefícios como melhoria do

condicionamento físico e redução do estresse.

Kelly Gardini, que trabalha em uma empresa aérea, na área de Inteligência de Mercado (B.I), sente bem essa vibração ano ar. Por conta do trânsito na capital paulista, todos os dias, leva cerca de uma hora e meia no trajeto de volta para casa. Mas, quando chega no horário de verão, aproveita os dias mais longos para outras atividades.

“Sinto que posso aproveitar mais minha vida, porque eu saio do trabalho e ainda há luz do dia. Me sinto mais segura para

voltar para casa e me animo para fazer atividades físicas na própria academia do prédio, caminhar na praça mais próxima ou mesmo pedalar um pouco pelo bairro”, revela.



Cuidados preliminares

Não existe um jeito mais fácil e barato de praticar exercícios do que sair de casa ou do trabalho para caminhar ou correr. Mas, antes de iniciar qualquer atividade física, é importante procurar um médico e fazer uma avaliação, até para ter certeza de qual é a mais indicada para o seu perfil.

Se você está acima do peso, se é sedentário “de carteirinha”, se tem um condicionamento físico precário... tudo isso faz diferença na hora de iniciar uma nova vida ao ar livre. Lembrando que é comum os novatos adquirirem lesões por excessos e execução errada dos movimentos.

Mesmo após as 16h e enquanto houver sol, é preciso cuidado com a incidência de raios ultravioletas. Por isso, é recomendável o uso de chapéu ou boné, óculos escuros e filtro solar. Para quem gosta de pedalar ou correr nas ruas à noite, roupas claras são ideais para dar boa visibilidade para motoristas e outros pedestres e evitar acidentes.

Escolha sua modalidade

Por que alterar o relógio?

Você sabia que o horário de verão começou a ser adotado no Brasil em 1931? Até 2008, no entanto, era o governo que decidia a cada ano se ele seria implantado. Em princípio, seu objetivo era reduzir o consumo de energia à noite, no horário de pico, entre 18h e 21h, aproveitando assim a luz natural. Ao adiantar os relógios, as pessoas ganhavam uma hora a mais de luminosidade, sem depender tanto da energia elétrica, uma prática comum ao redor do mundo.

Estudos recentes, porém, mostraram que não é a incidência de luz, mas sim a temperatura o que mais influencia os hábitos do consumidor. Como o calor é mais intenso no fim da manhã e início da tarde, os picos de consumo ocorrem atualmente nesse período. Assim, o horário de maior consumo é entre 14h e 15h, e não mais entre 17h e 20h, de acordo com dados do Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS).

Embora a economia de energia entre 17h e 20h ainda aconteça, esta não supera o aumento do consumo verificado durante as madrugadas por causa do uso do ar condicionado entre meia-noite e 7h. Ainda assim, o horário de verão tornou-se uma questão cultural: todo mundo já se acostumou a ver o sol se por mais tarde e a aproveitar a claridade, que é a marca de um país tropical como o nosso.

Dentre as opções individuais, a caminhada é das mais simples. Basta ter um tênis confortável e apropriado para as articulações e eventuais impactos, usar uma roupa adequada e escolher seu itinerário, que pode ser nas ruas ou parques.

Para quem prefere mais aventura, pedalar é outra opção. Também ajuda a emagrecer e liberar endorfinas, hormônio que dá sensação de bem-estar, humor e prazer. Há estudos relatando que pedalar três vezes por semana, durante meia hora, pode ajudar até quem tem problemas de insônia. Uma pedalada leve queima cerca de 400 calorias por hora e, segundo especialistas causa menos impacto nas articulações, oferecendo menos riscos de lesões do que a corrida.

Para quem gosta da companhia de outras pessoas, é possível praticar

corrida ou pedaladas em grupo, ou ainda escolher um esporte de equipe, como vôlei, basquete e futebol. Muitas praças possuem quadras e o desafio é só encontrar sua posição em um time comprometido ou se dispor a entrar em campo para fechar um time improvisado. Ser o dono da bola sempre ajuda...

Tic tac biológico

É possível que a essa altura, seu corpo já esteja adaptado ao horário de verão, mas é fato que entre três e sete dias após adiantar o relógio, ainda há um certo descompasso. Para quem sempre tem essa dificuldade, aí vão algumas dicas:

1 Quem já pratica atividade física deve diminuir o ritmo dos exercícios nos primeiros dias. Isso permite que o organismo vá se adaptando às mudanças, como controle de temperatura, pressão arterial, frequência cardíaca e regulação do sono.

2 Alimentação leve, com legumes e frutas, ajuda o sistema digestivo a trabalhar menos e a absorver melhor os nutrientes. Ainda que não estejamos com muito apetite, é bom manter o mesmo horário de almoço, a fim de regularizar o relógio biológico.

3 Acordar com a claridade da manhã ajuda a despertar com mais facilidade, por isso, é bom dormir com janelas abertas, quando possível. A sensibilidade à luz faz com que o cérebro avise o restante do corpo que é hora de acordar, dando mais energia e menos cansaço nas atividades ao longo do dia.



“Sinto que posso aproveitar mais minha vida, porque eu saio do trabalho e ainda há luz do dia e me animo para fazer atividades físicas”

Kelly Gardini

COMPOSIÇÃO DOS CONSELHOS E DIRETORIA EXECUTIVA

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Henri Penchas

Vice-Presidente

Marcos Antonio De Marchi

Conselheiros

Carlos Roberto Zanelato

Maurício Campos Malachias⁽¹⁾

Raul Penteadó

Reginaldo Appa⁽²⁾

CONSELHO FISCAL

Presidente

Irineu Govêa

Conselheiros

João Batista Cardoso Sevilha

Maurício Moura⁽¹⁾

Ricardo Garcia de Souza

Sandra Medeiros

Victor Zavagli Jr

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor Presidente e Diretor Geral

Henrique Haddad

Diretores Gerentes

Guilherme Setubal

Herbert de Souza Andrade⁽¹⁾

Renata Martins Gomes

Tatiana Midori Migiyama

Walter José Trimboli⁽²⁾

⁽¹⁾ Representantes dos participantes e assistidos

⁽¹⁾ ARPB: Administrador Responsável pelo Plano de Benefício

⁽²⁾ AETQ: Administrador Estatutário Tecnicamente Qualificado

Contato

A Revista Pé-de-Meia é uma publicação da Fundação Itaúsa Industrial

• Coordenação: Cleide Quinália Escribano – Comunicação da Fundação Itaúsa Industrial • Projeto editorial e realização: FMF – Serviços Editoriais • Redação: Luciana Cavallini, Rodrigo Bueno e Tatiana Oliveira • Jornalista responsável: Fátima Falcão (Mtb 14.011) • Projeto gráfico e diagramação: 107artedesign • Fotos: 123RF • E-mail: pedemeia@funditausaind.com.br