

ESPANTE O TÉDIO E CURTA A APOSENTADORIA

Quando falta pouco para se aposentar, a ansiedade é grande

Descansar, curtir com a família, aproveitar todo o tempo que você não pôde até agora e recuperar os longos anos de trabalho são algumas das coisas que passam pela sua cabeça quando a aposentadoria está próxima. Mas na hora que chega a aposentadoria, parece que não existe mais nada que você pode esperar da vida e o seu melhor amigo, ou melhor, inimigo, é o tédio. Por isso, vou te mostrar o que fazer após se aposentar para espantar de vez esse pensamento de que chegou o fim da linha. Acompanhe!

- 1 - Mantenha a mente e o corpo ativos após se aposentar – estude um novo idioma, aprenda novos hobbies, tenha aulas de um instrumento musical, leia livros e não deixe de fazer uma atividade física todos os dias.
- 2 - Não se isole dentro de casa – separe pelo menos meia ou uma hora do seu dia para sair de casa, tomar um pouco de sol, fazer uma caminhada ou conversar com os amigos e familiares.
- 3 - Aproveite e faça novas amizades – interagir com pessoas da mesma faixa etária que você e poder conversar com elas sobre as experiências de vida é fundamental.
- 4 - Se divirta – para isso, inclua cultura e lazer na sua rotina de um jeito que você nunca pôde fazer antes. Vá ao cinema, assista a peças de teatro, saia para comer com a família e também dançar.
- 5 – Conheça o mundo – viajar vai definitivamente trazer uma incrível oportunidade de conhecimento de si mesmo e do mundo.

Fonte: www.interativaviagens.com.br



PRESTAÇÃO DE CONTAS - I.P.M.P.G.	
Relatório Sintético de Receitas e Despesas Julho de 2020	
DESCRIÇÃO	ACUMULADO 2020
I - RECEITAS	
CONTRIBUIÇÕES	37.433.802,27
OUTRAS	19.085.010,07
TOTAL DE RECEITAS	56.518.812,34
II - DESPESAS	
FOLHAS PAGAMENTO - (INATIVOS E PENSIONISTAS)	55.674.581,25
ADMINISTRATIVAS	1.967.194,45
TOTAL DE DESPESAS	57.641.775,70
III - RESULTADO = (RECEITAS - DESPESAS)	- 1.122.963,36
IV - SALDO FINANCEIRO ACUMULADO	718.615.109,48

O Informe IPMPG é uma publicação do Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) dirigida ao funcionalismo público. A entidade está localizada na Rua Jaú, n° 880, 5° andar, no Bairro Boqueirão. Telefone: (13) 3476-1500

iPMPG

Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande

COMUNICADO IMPORTANTE

**Prorrogada a
suspensão da
"Prova de Vida"
anual obrigatória
até 30/12/2020.**

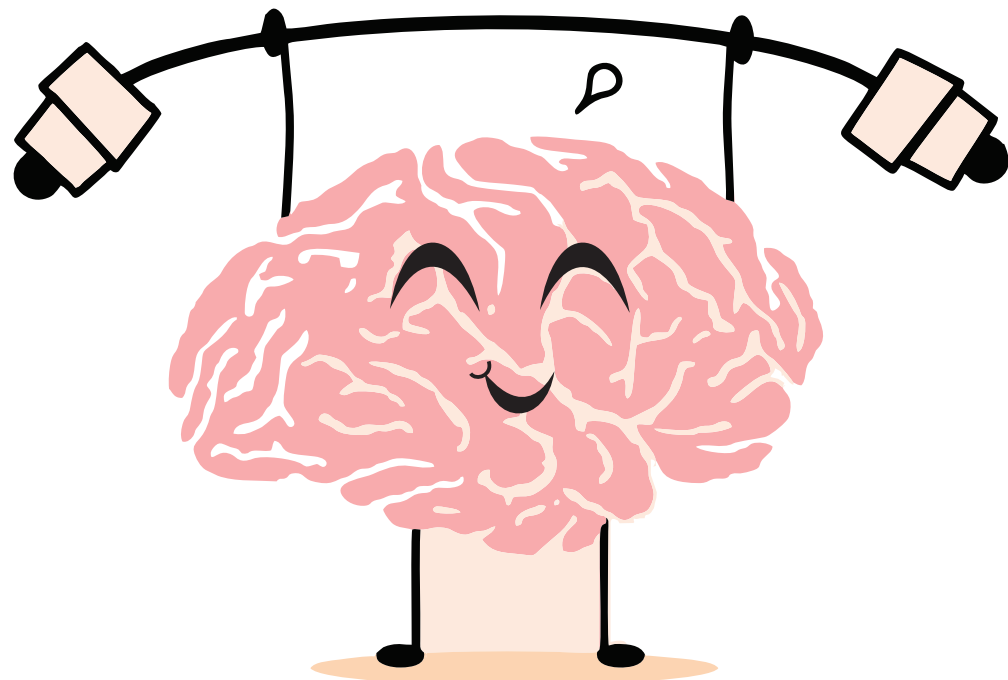


**Para mais informações
ligue (13) 3476-1500**

www.ipmpg.sp.gov.br

ATIVIDADE FÍSICA FAZ BEM PARA O CÉREBRO

Exercícios deixam neurônios mais capacitados para tarefas do dia a dia



Raciocínio rápido e memória mais precisa. Mexer o corpo fortalece tanto a massa muscular quanto a cinzenta. Estudos científicos publicados em revistas especializadas de medicina apontam que a prática de atividades físicas diminui consideravelmente o risco de comprometimento cognitivo leve em 35% e o de Alzheimer em até 51%.

Dito de outra maneira, as células nervosas – assim como o bíceps ou a musculatura da coxa – ganham potência ao serem estimuladas por uma vida movimentada. Em uma análise de oito estudos com voluntários acima de 40 anos, pesquisadores da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, concluíram que o fato de a pessoa não gastar o dia inteiro sentada já está associado a uma melhor performance em teste cognitivos (e a uma probabilidade reduzida de demência).

Ainda de acordo com especialistas, é cedo para determinar um protocolo de exercícios que oferece maiores benefícios. Atualmente, os cientistas, médicos e profissionais de educação física estão correndo para definir a intensidade e a frequência ideais.

Especula-se também, só para citar um caso, que práticas que exigem reflexo rápido, improvisado e uma maior interação com o meio – futebol, vôlei, caratê, tênis – incitariam mais os neurônios em comparação com bicicleta ergométrica ou esteira, por exemplo. Mas independente dessas questões, válido ressaltar que o indivíduo precisa, antes de tudo, de liberdade para optar pelo que lhe agrada e se encaixa no seu calendário. Qualquer motivação ajuda e é muito bem-vinda. Tudo isso em busca de uma melhor qualidade de vida.

Fonte: www.saude.abril.com.br

CONFIRA DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA IDOSOS DURANTE A PANDEMIA

São 10 passos para serem colocados em prática por este grupo

A alimentação adequada e saudável é importante para a manutenção e recuperação da saúde. Isso vale em qualquer época da vida e para todas as pessoas. Mas durante uma pandemia, quando o organismo precisa de uma dose extra de cuidado, o foco na alimentação deve ser dobrado. Principalmente para os idosos, que aparecem como o principal grupo de risco e necessitam de atenção especial.

Então, se você é idoso ou está cuidando de um, confira aqui alguns passos que vão ajudar na organização da alimentação:



Fonte: www.saudebrasil.saude.gov.br