

DESCONTO NA COMPRA DE VEÍCULOS PARA APOSENTADOS

Os aposentados têm direitos a uma série de benefícios assegurados por lei conforme vocês verão a seguir. No caso de aposentadoria por idade, que atualmente é de 65 anos se homem e 60 anos se mulher, o governo é obrigado a lhes possibilitar benefícios como direito a assistência social, gratuidade em transportes coletivos, descontos em eventos culturais, direitos a programas habitacionais, direito à renda, entre diversos outros benefícios.

Um dos principais benefícios é exatamente sobre os descontos concedidos pelo governo ou pelas montadoras ou concessionárias para a aquisição de um veículo 0 km.

Cabe lembrar que esses não está restrito apenas para aposentados, muitos brasileiros têm direitos a esses benefícios conforme determina a Lei. Um exemplo são os portadores de deficiência e alguns profissionais, como taxista.

No caso dos aposentados, os descontos para a compra de um carro zero quilometro (0 km), existe previsão legal constante Lei nº 8.989, de 24 de fevereiro de 1995, que garante a isenção do Imposto sobre Produtos Industrializados - IPI, na aquisição de automóveis para utilização no transporte autônomo de passageiros, bem como por pessoas portadoras de deficiência física.

No Brasil temos mais de 100 milhões de pessoas hábeis a conseguir adquirir um veículo com isenção de impostos e não sabem disso.

Fonte: www.jusbrasil.com.br



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, nº 880, 5º andar, no Bairro Boqueirão. Telefone: (13) 3476-1500

PROJETO DE VIDA: O QUE FAZER DEPOIS DA APOSENTADORIA?



Pensar na aposentadoria pode provocar sentimentos totalmente opostos conforme o ponto de vista de cada um. Para muitos, é um momento muito sonhado, em que haverá tempo para realizar sonhos e desenvolver atividades para as quais não havia tempo até então. Outros encaram esse período futuro com grande apreensão, seja pelo medo de ter sua renda diminuída ou pela falta de perspectiva do que fazer com seu tempo livre.

Seja qual for o seu comportamento, na prática, para formular um projeto de vida, o primeiro passo é entender que com a aposentadoria começará um novo ciclo.

Projeto financeiro - o primeiro passo de um projeto de vida é pensar na questão financeira, já que se não houver recursos suficientes fica muito difícil levar adiante qualquer plano de vida. Com as discussões em torno da reforma da Previdência, o tema está criando na população a consciência de que as pessoas viverão mais e que a fase da aposentadoria pode ser muito mais longa do que imaginado anteriormente.

Se o projeto de vida incluir abrir um novo negócio, atenção. Especialistas dizem que as economias pessoais não devem entrar na empreitada.

Segundo passo - o passo a seguir, após ter certeza de que haverá dinheiro para ter uma aposentadoria tranquila, é pensar efetivamente o que fazer com os seus dias após parar de trabalhar. Isso não significa tentar resolver todas as frustrações carregadas durante a vida. Há coisas que não precisam esperar a aposentadoria, como cursos e hobbies. E nada impede que um hobby já praticado também vire depois uma nova profissão.

Fonte: www.tena.com.br

HIDRATAÇÃO É ESSENCIAL E INFLUENCIA NA IMUNIDADE CONTRA DOENÇAS

Em tempos de novo coronavírus, pensar em hidratação é essencial para a manutenção da saúde e a prevenção e também durante um possível momento de recuperação dos sintomas da doença. Mas a água não é importante nestes casos específicos e neste momento. Tomar água faz parte, há um bom tempo, das recomendações de hábitos saudáveis.

A água é um recurso natural presente em todos os seres vivos. Ela é um recurso utilizado nas milhões de reações químicas realizadas pelo corpo humano e, por isso, afeta todas as atividades do dia a dia. “Ela é um componente fundamental de todos os tecidos corpóreos, é um importante solvente para minerais, vitaminas, aminoácidos, glicose e auxilia no transporte dessas e de outras substâncias”, explica a fisiologista do exercício e Maior atenção com idosos.



Fonte: www.saudebate.com.br

Quem mais sofre com altas temperaturas e transmissões de doenças por baixa imunidade são os idosos. “A ingestão de água pelos idosos é semelhante a de jovens adultos. No entanto, as diferentes mudanças fisiológicas em decorrência do processo de envelhecimento podem afetar o princípio hídrico nesta população, colocando os idosos em risco de desidratação”, alerta Juliana, lembrando que, em função disso, aumentam também o risco de várias condições, como infecções urinárias, entre outras patologias. assessora de Educação Física do Sistema Positivo de Ensino, Juliana Landolfi Maia.

A SOLIDÃO DA PANDEMIA ATINGE IDOSOS

O isolamento social e o distanciamento foram essenciais - e continuam sendo - na pandemia de Covid-19. A orientação foi ainda mais incisiva para o público acima dos 60 anos, considerado grupo de risco. Mas teve um efeito “silencioso”: a solidão da pandemia atingiu os idosos em cheio. A ausência do contato físico e as mudanças nas atividades não alteraram apenas a rotina. Fizeram com que o sentimento de solidão viesse à tona.

“É um sentimento de abandono. As visitas são mínimas, sem beijos e sem abraços, sempre com muito medo e uma atenção a todas as medidas, que não deixa a gente relaxar e desfrutar dos momentos com nossos filhos e netos. Por três meses, nem minha caminhadinha pelo quarteirão eu dei, com medo desse vírus. Agora, estou fazendo, aos poucos, mas de manhã cedinho, para cruzar com o mínimo de pessoas possível”, conta Ivone Ribeiro, dona de casa, 67 anos.

Cuidado para não deixar a solidão da pandemia afetar os idosos – o geriatra Carlos Sperandio afirma ser saudável que o idoso consiga sair de casa para se exercitar e tomar sol, evitando o sedentarismo e o agravamento de doenças crônicas. “Para isso, ele deve utilizar uma das máscaras que protejam ele e não os outros. Então, idosos não devem usar máscaras de pano, mas sim as máscaras N95, que filtram até 95% dos microorganismos. Daí, pode fazer uma caminhada ao sol, sem entrar em ambientes fechado, mantendo distância de dois metros das outras pessoas, carregando álcool em gel para fazer higiene das mãos se encostar em algo e quando voltar para casa”, diz.

O médico também diz que é possível o idoso receber visita de forma segura. “Você pode visitar seu pai ou seu avô, desde que você seja uma pessoa que esteja se protegendo muito, que não esteja indo à balada, frequentando aglomerações, se expondo a contato com pessoas que você não sabe se está se cuidando. Se você está se cuidando e você vai visitar seu pai, mantendo a distância de dois metros, deixando o sapato fora da casa deles, higienizando as mãos, utilizando a máscara mesmo dentro de casa. É uma visita segura”, explica. “Não podemos ir contra a orientação da autoridade sanitária, mas temos que ter bom senso que esses idosos estão pagando um preço muito grande por esse isolamento obrigatório. Então, com segurança, dá para fazer algo para melhorar”.

Fonte: www.saudebate.com.br

DICAS PARA A SAÚDE DO IDOSO NA PANDEMIA



O Brasil tem mais de 28 milhões de idosos e até 2031 a expectativa, segundo o Ministério da Saúde, é que o número chegue a 43 milhões. O Dia Internacional do Idoso, celebrado em 1º outubro, é uma oportunidade para que as pessoas lembrem que a idade chega para todos e que é preciso estar preparado para isso. Mas como garantir a saúde do idoso na pandemia?

Dicas para a saúde do idoso na pandemia

- Identifique conexões com pessoas que você considera essenciais para sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.
- Faça ligações por vídeo e participe de grupos de conversa online.
- Tome sol, sente-se na varanda, acene para seus vizinhos, mas dentro do seu terreno. Esse é o momento perfeito para limpar seu jardim e plantar sementes.
- Faça exercícios físicos moderadamente para melhorar o astral e manter sua saúde em dia.
- Seja criativo e reúna-se virtualmente com seus amigos, familiares e pessoas queridas para conversar sobre livros, séries ou filmes, e encontre um momento para praticar seu hobby ou atividades que envolvam raciocínio, como palavras cruzadas, xadrez e caça palavras.
- Mantenha os seus hábitos diários de autocuidado.
- Se você mora em uma casa de repouso, procure manter contato com seus entes queridos pela internet.
- Se informe, mas com moderação. Não se sobrecarregue com muitas notícias.
- Continue tomando os cuidados já conhecidos para evitar a contaminação.
- Fique atento se apresentar algum sintoma.
- Lembre-se de que você não está sozinho.

www.saudebate.com.br