



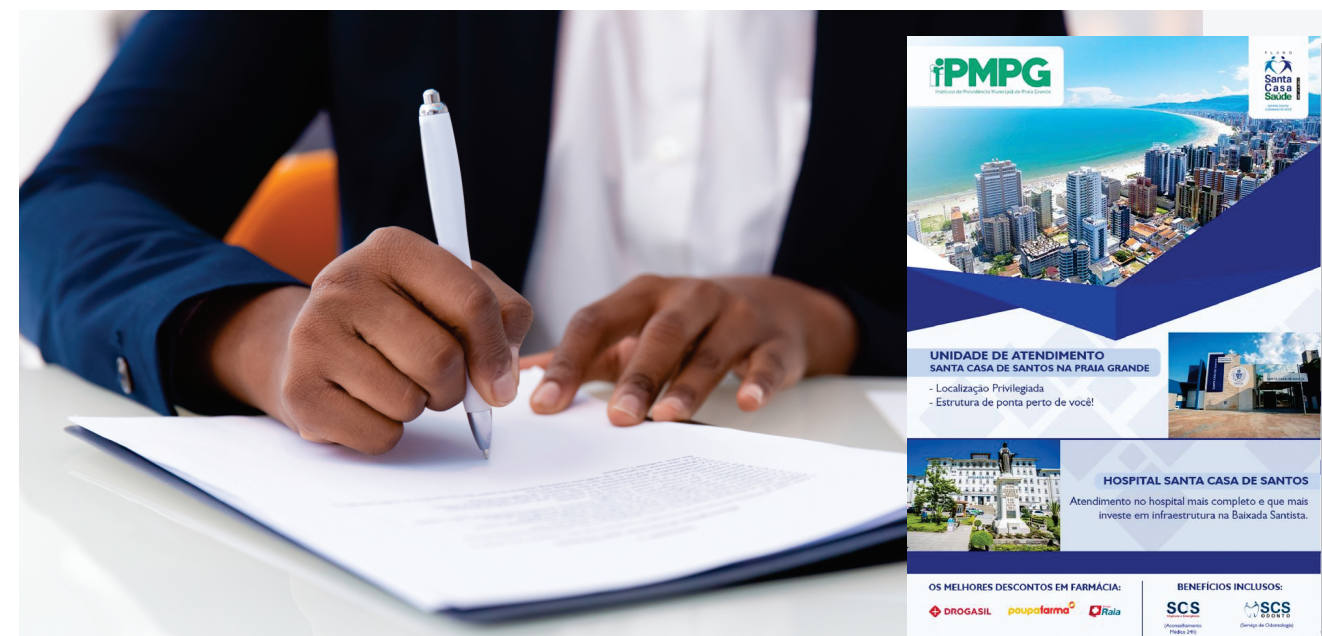
Aposentei, e agora? Veja o que fazer na aposentadoria.

A aposentadoria é sempre um momento aguardado. Mas, o que fazer durante a aposentadoria é umas das maiores preocupações de quem se aproxima dessa fase da vida. Afinal, se aposentar envolve mais do que apenas descansar e colher os frutos da carreira: também é nessa hora que é preciso descobrir como passar o tempo livre e encontrar novas ocupações. Então, que tal conhecer algumas ideias e planejar o que fazer na aposentadoria?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Investir seu dinheiro ▶ Continuar trabalhando ▶ Adquirir novas habilidades ▶ Aprender um novo idioma ▶ Fazer trabalhos voluntários ▶ Viver de forma mais saudável | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Criar amizades ▶ Escrever suas memórias ▶ Descansar ▶ Realizar a viagem dos sonhos ▶ Repassar sua experiência ▶ Voltar a estudar |
|--|---|

Fonte: www.meuportoseguro.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, n° 880, 5° andar, no Bairro Boqueirão. Telefone: (13) 3476-1500



IPMPG CREDENCIA A SANTA CASA DE SAÚDE

Ótima notícia! Com o objetivo de oferecer um melhor serviço ao servidor vinculado ao IPMPG, aposentados, pensionistas e seus dependentes, o Instituto agora tem convênio médico/hospitalar + Odonto com a Santa Casa de Santos.

Atendimento presencial pode ser efetuado na Avenida Presidente Kennedy, 1.947/1.937, Bairro Guilhermina, de segunda a sexta-feira, das 8 às 18 horas. Contato também por telefone através do número: (13) 4007-2250.

NOVA REGRA – COMPENSAÇÃO PREVIDENCIÁRIA ENTRE MUNICÍPIOS

A compensação previdenciária teve um importante avanço: passa a vigorar a compensação previdenciária entre regimes próprios de previdência, que até anteriormente não existia. Agora, um servidor público que trabalhasse na cidade vizinha e posteriormente ingressasse através de concurso público em outra cidade circunvizinha, quando na época da aposentadoria, contava esse tempo como contribuição para aposentadoria, mas o RPPS, não receberia os valores recolhidos daquele regime anterior a título de contribuição previdenciária como autorizado o RGPS – Regime Geral de Previdência Social – isso é a compensação previdenciária. Com a promulgação da EC/2019 encontrou um equilíbrio financeiro e atuarial no sistema, que traz um enorme benefício aos servidores públicos municipais vinculados a esse sistema.

TEM MAIS DE 45 ANOS E ENGORDOU NA PANDEMIA?

Ansiedade, estresse, falta de atividade física, home office, refeições desregradadas. A pandemia criou a verdadeira "tempestade perfeita" para fazer a gente engordar. Segundo estudo da USP (Nupens), um em cada cinco brasileiros viram o ponteiro da balança subir neste período. E, para quem passou dos 45, a questão é mais complicada. Isso porque nosso metabolismo vai ficando mais lento conforme os anos passam. Portanto, é mais fácil engordar, e muito mais difícil emagrecer. Mas não impossível! Confira cinco dicas para mudar esse quadro:

1 - Faça treino de força

2 - Controle a quantidade de comida

3 - Administre o stress e a ansiedade

4 - Controle o consumo de álcool

5 - Faça um checkup hormonal



Fonte: www.uol.com.br

QUER CUIDAR DA TIREOIDE? VEJA ALIMENTOS QUE AJUDAM NA SAÚDE DA GLÂNDULA.

Manter uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para a saúde da tireoide, glândula endócrina situada próxima à garganta e responsável pela produção dos hormônios T3 (tri-iodotironina) e T4 (tiroxina) --fundamentais para o nosso organismo e funcionamento de todas as células do corpo. A principal matéria-prima para a formação destes hormônios é o iodo.

Para saber se há alguma alteração na tireoide, é necessário realizar o exame TSH ou ultrassom da glândula. O tratamento pode ser feito por meio de reposição hormonal. Abaixo, veja quais alimentos colocar no prato e evitar para garantir o bom funcionamento da sua tireoide.



COLOQUE NO PRATO:

- ▶ Sal iodado ou marinho
- ▶ Peixes de água salgada, mariscos e algas
- ▶ Castanhas

MELHOR EVITAR:

- ▶ Soja
- ▶ Vegetais crucíferos
- ▶ Sal rosa



Fonte: www.uol.com.br