

VotorantimPrev é o novo plano unificado da Funsejem

“Uma grande conquista. É o final feliz de uma batalha”.

Com essas palavras, José Serafim de Freitas, gerente de previdência privada da Funsejem, exprime o momento vivido pela Fundação com a aprovação do **VotorantimPrev**, novo plano unificado de aposentadoria.

Segundo Freitas, o regulamento agora está plenamente atualizado com a legislação vigente, alinhado com as melhores práticas de mercado, e mais interessante pelas novidades que trouxe.

A íntegra desta entrevista está nas páginas 4 e 5 desta edição que também traz um encarte especial com as principais mudanças do **VotorantimPrev**. Leia com atenção e aproveite esse novo plano! ➤

Votorantim **PREV**



Notícias

Extrato do 2º semestre de 2004 está pronto

a Funsejem preparou os extratos com as contribuições realizadas por participantes e patrocinadoras no segundo semestre de 2004 e os encaminhou aos profissionais de DHO/RH. O documento apresenta os valores em reais dessas contribuições e sua equivalência em cotas, além do saldo de conta total formado desde a adesão do participante ao plano.

Acompanhar o saldo mensalmente também é possível pela Internet, na página

www.funsejem.org.br. Em todo o site há campos para a inserção de código e senha. Os contatos na Fundação para obtê-los são o email funsejem@funsejem.org.br ou o telefone (11) 3224-7300 (a linha aceita chamadas a cobrar). ☒

➤ ➤ ➤ **Importante:**

O rendimento líquido (cota) obtido pela Funsejem no segundo semestre de 2004 foi de 7,60% e não de 6,54%, como consta no extrato.

Nesta Edição

- 2 Editorial e cartas
- 3 Funsejem fecha rentabilidade de 2004
- 4 VotorantimPrev: novo plano Funsejem
- 6 Lei propõe nova tributação
- 8 A dor do reumatismo

O fechamento da rentabilidade da Funsejem em 2004, medida pela cota, nossa variação patrimonial líquida, mostra-nos um resultado de 14,96%, bastante positivo frente às dificuldades de investimentos no ano passado, principalmente, no primeiro semestre. O rendimento supera índices inflacionários e concede assim, retorno real. Também acompanhamos, em termos brutos, a média praticada no mercado financeiro. O CDI, por exemplo, acumulou 16,15%, contra 16,40% do retorno de investimentos da Funsejem.

Já a meta atuarial, ou seja, a meta de ganhos que traçamos, de IGP-M mais 6%, não foi superada, o que para alguns indica uma performance aquém. Essa interpretação, no entanto, é imprópria. É claro que o resultado no ano, dependendo do indexador utilizado – e o da Funsejem é alto – será jogado para cima ou para baixo com relação à meta. Enquanto o IGP-M acumulou 12,41% em 2004, definindo nossa meta em 19,17%, o IPCA e o INPC variaram, respectivamente, 7,60% e 6,13% no mesmo período.

Era sabido que seria grande a dificuldade de atingirmos IGP-M mais 6%. Mesmo assim, mantivemos essa meta, pelo desafio que representa de, ao longo do tempo, procurarmos resultados melhores que os mensurados por metas atreladas a indexadores

como os mencionados. Dois outros pontos merecem atenção. Um diz respeito aos resultados positivos alcançados no segmento de renda variável em 2003, e que refletiram, até o ano passado, desempenho superior em algumas fundações. Na Funsejem, a opção de gestão nos últimos dois anos foi centrada no segmento de renda fixa, com aplicações pontuais em variável, com o objetivo de superarmos o CDI, nosso benchmark. A aprovação do novo plano unificado VotorantimPrev, no entanto, dá ao participante, a partir do segundo semestre deste ano, a opção por um risco maior.

O segundo ponto a analisarmos é a avaliação de desempenho no curto prazo, inadequada para fundos de pensão, que investem para a aposentadoria de seus participantes, ou seja, para o longo prazo. Uma análise de dois, três e até cinco anos reflete uma performance um pouco mais próxima da realidade de cada fundação. Dessa forma, a Funsejem corresponde a seus propósitos de investimentos que sempre mesclou segurança e rentabilidade de mercado. Nos períodos exemplificados, proporcionamos retorno real (descontada a inflação do IGP-M), e superamos ou acompanhamos o CDI e a meta atuarial.

Acompanhe sempre em nossos canais de comunicação e outros resultados, e considere essa perspectiva futura.

Cartas

"Estou há pouco mais de um ano na empresa e a imagem que tenho é do grande respeito pelo bem-estar dos funcionários que o Grupo procura proporcionar, parabéns".

Rogério José Rodrigues, Votocel, Votorantim/SP

"É o meu primeiro acesso, achei o site muito interessante e esclarecedor".

José Horlando de Albuquerque,
Companhia Nitro Química Brasileira, São Paulo/SP

"Agradeço a total transparência e seriedade da Fundação".

Arlen Soares Lanhoso, Companhia Mineira de Metais,
Morro Agudo/MG

Mande suas dúvidas, sugestões, críticas e elogios para a Funsejem.
Praça Ramos de Azevedo, 254 – 5º andar – CEP 01037-912 – São Paulo, SP.
Escreva no envelope: "Carta para o Jornal Futuro".
E-mail: funsejem@funsejem.org.br
www.funsejem.org.br - Fale com a Gente
Tels.: (11) 3224-7041 / 3224-7043 / 3224-7097 / 3224-7281 / 3224-7395
3224-7300 (aceita chamadas a cobrar)
Fax: (11) 3224-7023

Funsejem Informa

Base dos dados:

Janeiro de 2005

Número de Participantes Ativos: 23.161

Fevereiro de 2005

Número de Participantes Assistidos (Aposentados): 113
Pensão por morte: 10
Autofinanciados: 37

Fevereiro de 2005

Aplicações Financeiras

Fundo de investimento	Aplicações	Gestor
FAC Ágata	R\$ 83.139.576,96	Votorantim
FAC Atlântico	R\$ 27.950.151,44	Bradesco
FAC Índico	R\$ 31.707.854,02	Citibank
FAC Pacífico	R\$ 31.789.357,75	Itaú
TOTAL	R\$ 174.586.940,17	

Rentabilidade acumulada no ano: 2,54%

Empréstimos a participantes Funsejem: R\$ 320.253,59



O jornal da Funsejem – Fundação Sen. José Ermírio de Moraes, Futuro, é uma publicação bimestral distribuída a todos os funcionários do Grupo Votorantim participantes do plano de previdência da Funsejem.


Presidente do Conselho Deliberativo: Eduardo Cavalcanti de Oliveira Maciel **Presidente do Conselho Fiscal:** Antonio Felix Dilinski **Diretor Superintendente:** Paulo Roberto Pizauro **Diretores:** Célia Maria Christofolini Picon e Luis Sérgio Gandolfi **Gerente de Previdência Privada:** José Serafim de Freitas **Jornalista Responsável:** Cintia Santos, MTB nº 31.062 **Projeto Gráfico:** Adriana Yamauti Ferreira **Edição de Arte:** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia:** Arquivo Funsejem **Fotolito e impressão:** Vox Editora **Tiragem:** 25,5 mil exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Matte 115 g/m², produzido pela VCP.

2004 fecha em 14,96% e 2005 começa bem

a Funsejem fechou o ano de 2004 com um retorno líquido de seus investimentos – representado pela cota –, de 14,96%. O resultado ficou acima da inflação de 12,42% medida pelo IGP-M e proporcionou, assim, um retorno real de 2,54% aos participantes do plano.

Se comparada à meta atuarial (meta de ganhos) traçada todos os anos pela Funsejem, de IGP-M mais 6%, a performance da cota foi inferior. Os resultados de outros períodos, no entanto, anulam essa diferença. Em 2003, por exemplo, o rendimento líquido da Fundação ficou em 24,73%, contra 15,21%, meta traçada para aquele ano.

2005


O ano de 2005 também começa bem para a cota. Sua variação em janeiro foi de 1,26%. Como o IGP-M do período ficou em 0,39%, o ganho real só neste mês equivale a 0,87%. O resultado ainda supera a meta atuarial em 0,38%, já que em janeiro ela foi de 0,88%. 

Performance Funsejem	
Em 2005	1,26%
Nos últimos	%
12 meses	15,48%
24 meses	42,26%
36 meses	71,29%
48 meses	83,73%
60 meses	108,83%

Política de Investimentos 2005 no site

a íntegra e a versão resumida da Política de Investimentos da Funsejem válida para 2005 já foi publicada no site (www.funsejem.org.br). Dentre as informações do documento estão os limites de alocação dos recursos destinados à aplicação.

No segmento de renda fixa, por exemplo, que contém investimentos como títulos públicos, privados e papéis atrelados ao CDI, a margem de alocação varia de 70% a 100%. Já em renda variável, que inclui carteira de ações, o percentual máximo permitido para aplicação é de 30%.


A política também aponta os objetivos da gestão, onde define a meta de rentabilidade e os critérios para a contratação dos gestores. Atualmente, a Fundação conta com quatro – Votorantim Asset Management, Bradesco, Citibank e Itaú –, cabendo a cada um deles a administração de um FAC (Fundo de Investimento de Aplicação em Cotas). 

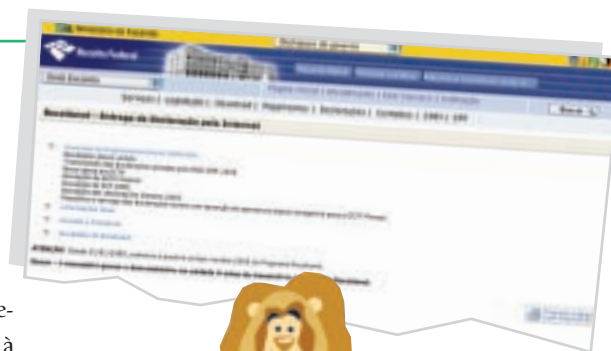
Notícias

Deduza suas contribuições Funsejem do IR

a Declaração de Imposto de Renda das Pessoas Físicas à Receita Federal já começou. E dela você pode abater as contribuições realizadas à Funsejem em 2004. O total dessas contribuições está no **Informe de Rendimentos** entregue pela empresa patrocinadora em que trabalha ou no site da Funsejem (www.funsejem.org.br), ao acessar sua conta com código e senha (contate a Fundação se não os tem). Lá, no entanto, aparecem, além das suas, as contribuições da patrocinadora e aportes de outros anos que você não pode informar.

Ao inserir os valores relativos às suas contribuições à Funsejem na **declaração completa**, procure o campo *Pagamentos e Doações Efetuados*. A Receita Federal considerará, para dedução, um valor correspondente a até 12% da sua renda bruta anual. Na **declaração simples**, as deduções referentes à Fundação farão parte do desconto-padrão de 20%.

Neste ano, o prazo final para a declaração de pessoas físicas é 29 de abril. Acesse o site da Receita Federal, www.receita.fazenda.gov.br, para mais informações da declaração em 2005. 



Declaração de Imposto de Renda das Pessoas Físicas – 2005

- Prazo final
(declaração de pessoas físicas)
29 de abril
- Site da Receita Federal
www.receita.fazenda.gov.br
- Razão social da Funsejem
Fundação Sen. José Ermírio de Moraes
- CNPJ da Funsejem
74.060.534/0001-40

VotorantimPrev: aprovado seu melhor plano de pre

Funsejem comemora a aprovação do VotorantimPrev que reúne o melhor de seis planos e ainda traz mais novidades

Enfim saiu a aprovação tão aguardada do novo plano unificado da Funsejem. Denominado VotorantimPrev, o plano, além de reunir os antigos AGRO-QUÍMICAPREV, CBAPREV, CLFPREV, METAISPREV, VCPPREV e VCPREV, oferece várias outras vantagens (os detalhes estão no encarte).

O processo, apesar de longo e difícil, é recompensador, como diz José Serafim de Freitas, gerente de previdência privada da Funsejem. Adequações legais e novidades como os diferentes perfis de investimentos são apontados por ele como as mudanças que facilitam e motivam ainda mais o participante a pensar em poupança previdenciária.

Leia a entrevista a seguir.

O que representa para a Funsejem essa unificação?

Uma grande conquista. É o final feliz de uma batalha. Na verdade, não é só a unificação, é termos o regulamento aprovado com toda uma gama de alterações que estavam em trâmite na Secretaria de Previdência Complementar (SPC) desde 2002. Nesse intervalo, muitas alterações na legislação ocorreram e cada mudança de legislação nos remetia a uma nova adequação dos processos de aprovação. Finalmente, já na gestão do Adacir Reis (atual secretário) tivemos a oportunidade de esclarecermos todas as pendências necessárias à aprovação.

Pelo que parece, foi um processo longo e difícil...

Foi porque mesmo depois de atendidas todas as questões de legislação, nós tínhamos que enfrentar o problema da transferência de participantes entre os planos, proibida legalmente desde o ano passado. Era uma questão complicada, nós não poderíamos prejudicar o participante toda vez que ele, no seu processo de desenvolvimento profissional, fosse transferido para outra empresa do Grupo. O pró-

prio secretário sugeriu, então, que a Diretoria da Funsejem recomendasse ao Conselho Deliberativo a unificação dos planos.

Essas foram as maiores dificuldades do processo?

Sim, porque depois disso, por incrível que pareça, a unificação se desenvolveu de forma bastante positiva. Das reuniões que tivemos na SPC já tínhamos um entendimento perfeito e acordado sobre os pontos que deveriam ser alterados. Todo o regulamento já havia sido analisado pela comissão jurídica e atuarial da SPC. O secretário Adacir, então, recomendou à sua equipe que, como se tratava de um processo já discutido, desse prioridade à aprovação assim que o processo unificado retornasse à SPC com os últimos ajustes.

O que há de melhor nessa conquista?

O regulamento novo está plenamente atualizado com a legislação vigente que flexibilizou muito a previdência complementar aqui no Brasil. Principalmente com o advento da **portabilidade**, do **benefício proporcional diferido** (BPD) e do **autoprocínio** que dão opções para que o participante permaneça no sistema, indepen-



VotorantimREV

O plano VotorantimPrev está alinhado com as melhores práticas de mercado. [...]

O participante não precisa mais ter direito a um benefício pelo INSS para se aposentar no plano da Funsejem

vidência

dentemente dele continuar ou não em sua empresa atual. A manutenção do participante em um plano passa a depender de seu propósito pessoal.

Comparando com o que se tem no mercado, como está o VotorantimPrev?

O plano VotorantimPrev está alinhado com as melhores práticas de mercado. Ele foi modelado com a ajuda da consultoria Towers Perrin que tem experiência internacionalmente reconhecida no que diz respeito à previdência privada. Estamos muito seguros em garantir que este é um benefício de padrão elevado que a Votorantim proporciona para seus empregados.

Ficou, então, bem melhor participar do plano agora, certo?

Sem dúvida. Ficou melhor pelas novidades que o novo regulamento trouxe. Temos, por exemplo, os institutos já mencionados (portabilidade, BPD e autopatrocínio) e as opções de investimentos que serão disponibilizadas aos participantes no segundo semestre. Outra mudança é a desvinculação do nosso benefício em relação à elegibilidade ao benefício do INSS, isto é, o participante **não precisa mais ter direito a um benefício pelo INSS para se aposentar no plano da Funsejem**. É preciso falar também das pequenas diferenças que existiam entre os planos antigos. Hoje todos têm direito às mesmas condições e benefícios.

Qual sua expectativa em relação aos participantes?

A expectativa é de que o participante se sinta mais à vontade para fazer suas contribuições uma vez que a poupança previdenciária está mais facilitada. Agora, o participante tem a possibilidade de a qualquer momento **alterar o percentual de contribuição**, desde que não faça mais que duas alterações no ano. Com essa flexibilidade

nós podemos motivar aqueles que contribuem com percentuais mínimos ou não contribuem a iniciarem imediatamente suas contribuições.

E o VCNE, por que ficou de fora da unificação?

O plano VCNE tem características próprias que dificultariam muito o processo de unificação que tanto poderia agregar vantagens para uns, como desvantagens para outros. Não havendo a possibilidade de unificação, sem prejuízo aos que já participam do VCNE, a decisão foi mantê-lo de fora desse processo e fechá-lo para novas adesões. Hoje, para os novos funcionários, todas as empresas patrocinadoras oferecem o plano unificado VotorantimPrev. Mas é importante frisar que os participantes do VCNE permanecerão com seus direitos e contribuições garantidas.

“Estamos muito seguros em garantir que este é um benefício de padrão elevado que a Votorantim proporciona para seus empregados.”

Mas esses participantes ficarão em desvantagem em termos de regulamento?


De forma alguma. Apesar do VCNE não ter feito parte da unificação, o seu regulamento também está em processo de aprovação junto à SPC. Portanto, todos os institutos como a portabilidade e o BPD serão contemplados no seu regulamento, quando ele for aprovado. Ele vai diferir em relação ao VotorantimPrev apenas nos critérios adotados para contribuição e nas cláusulas específicas que garantem alguns benefícios aos participantes que migraram da versão original do plano para a atual.



Quais os próximos passos da Funsejem?

Já estamos em campanha de divulgação que visa dar conhecimento ao participante de todas as alterações, e motivá-lo também para que ele permaneça com o firme propósito de constituir sua poupança previdenciária. Temos também um processo de comunicação para o segundo semestre voltado às opções de investimento para que o participante seja preparado para decidir o grau de risco desejado para suas aplicações. Em termos de tecnologia da informação e controles internos dos processos administrativos, já estamos contando com as adequações necessárias, implementadas pela SFR Previtec, que tem alto padrão de tecnologia para fundos de pensão.

Alguma mensagem para os participantes?

Eu quero deixar duas mensagens. A primeira para aqueles participantes que ainda não se decidiram a contribuir para o plano. Nossa missão vai ser convencê-los a não perder essa oportunidade. A segunda é de agradecimento a todos os que acreditaram na Fundação, caminham conosco e são testemunhas do quanto evoluímos para um patamar de referência no mercado. Hoje já são 19,5 mil participantes contribuintes que acreditam na gestão da Funsejem e nos dão ânimo para buscarmos cada vez mais a eficácia no que oferecemos. 

Participantes ganham IR regressivo

agora é lei. Os participantes de fundos de pensão ganharam um regime tributário que estabelece alíquotas regressivas de IR a incidirem sobre os recursos no momento da aposentadoria ou do resgate, em caso de desligamento. Por ele, quanto maior o tempo de acumulação dos recursos previdenciários, menor a alíquota de IR aplicada:

Prazo de acumulação dos recursos	Alíquota de IR
Inferior ou igual a 2 anos	35%
Superior a 2 anos e inferior ou igual a 4	30%
Superior a 4 anos e inferior ou igual a 6	25%
Superior a 6 anos e inferior ou igual a 8	20%
Superior a 8 anos e inferior ou igual a 10	15%
Superior a 10 anos	10%

O objetivo dessa nova tabela é incentivar ainda mais os formadores de poupança previdenciária. É importante salientar, porém, que a Lei 11.053 não é vantajosa a todos. Um dos motivos que explica isso é o prazo de acumulação dos recursos. Nele, não é computado o período anterior a 1º de janeiro de 2005. Sen-

do assim, quem já tem 10 anos de contribuição, e está para se aposentar em 2006, por exemplo, não deve optar pela tabela regressiva, pois o prazo de acumulação dos recursos considerado será de 1º de janeiro de 2005 a 2006. E sobre o valor do benefício, então, incidirá uma alíquota de 35%.

Para uma situação como essa, o melhor é manter-se no regime praticado até 31 de dezembro e ainda em vigor. Segundo ele, os rendimentos da aposentadoria são taxados como os salários, de forma progressiva. Mas aqui, a alíquota mais alta é de 27,5%, inferior aos 35% praticados no exemplo citado anteriormente:

Rendimentos (R\$) *	Alíquota de IR
1.164,00	0%
De 1.164,01 até 2.326,00	15%
Acima de 2.326,00	27,5%

* Os valores, por essa tabela, ainda são passíveis de deduções

A tabela da Lei 11.053 também não é uma boa opção para quem forma um saldo pequeno, pois como vimos acima,

Tire outras dúvidas sobre o novo regime tributário a seguir:

Desde quando esse novo regime tributário é lei?

Esse novo regime foi estabelecido pela lei 11.053, de 29 de dezembro de 2004. E suas regras aplicam-se de 1º de janeiro de 2005 em diante.

Preciso mudar para esse novo regime?

Não. A tributação aplicada até 31 de dezembro, que é a mesma praticada sobre seus rendimentos salariais, ainda existe. E você, ao não optar pela tabela de que trata a lei 11.053, permanece nesse regime que já

conhece. O que você é obrigado a fazer é decidir se quer ou não esse novo regime e formalizar sua escolha.

Quando, então, formalizo minha opção ou não opção pelo novo regime?

No caso de novos participantes, a opção ou não pelo novo regime precisa ser feita no momento da adesão ao plano. Os que se inscreveram na Funsejem até 31 de dezembro de 2004 têm um prazo maior para a escolha, que vai até 1º de julho de 2005.

Onde, com quem e de que maneira formalizo minha escolha?

A Funsejem preparou um **Termo de Opção por Regime Tributário** e você, se quiser, já pode retirá-lo no DHO/RH de sua unidade, ou solicitá-lo à própria Fundação pelo telefone (11) 3224-7300 (a linha aceita chamadas a cobrar) e pelo email funsejem@funsejem.org.br.

E se eu esquecer ou me recusar a decidir?

Nenhum participante poderá permanecer com essa decisão em aberto. Por isso, a

Funsejem apresenta nova lei e novo plano VotorantimPrev



Profissionais de DHO/RH nas apresentações da lei 11.053 e do novo plano VotorantimPrev

pelo regime progressivo, os rendimentos até R\$ 1.164,00 são isentos de IR. Ao escolher, então, as alíquotas regressivas, e daqui a 10 anos o montante formado resultar em uma aposentadoria de até R\$ 1.164,00, a incidência de IR sobre esse benefício será de 10%, tributação que inexistiria se o participante não optasse pela tabela do novo regime.

É imprescindível, assim, que você pense muito antes da escolha e pondere, principalmente, a respeito do saldo que pretende formar e do comprometimento em manter-se poupando para aposentadoria nos próximos anos.

A lei 11.053 motivou, no dia 5 de janeiro, o primeiro encontro do ano entre a Funsejem e seus multiplicadores, representados, na maioria, por profissionais de DHO/RH. A reunião se deu no auditório do edifício da Praça Ramos (SP) e teve a presença das advogadas Tânia Mary Correa Neves e Rosecler de Carvalho, ambas da consultoria Towers Perrin. As vantagens, mudanças e impactos mais imediatos foram o foco da apresentação que ainda abriu espaço para as lacunas deixadas pela

lei – algumas já solucionadas com a IN 497, de 24 de janeiro. “Para quem realmente pretende poupar nos próximos 10 anos e transformar esses recursos em aposentadoria, o novo regime regressivo é uma boa opção”, diz Tânia.

A aprovação do novo plano unificado VotorantimPrev foi o tema de outro encontro com diretores, gerentes e outros profissionais de DHO/RH, no dia 10 de fevereiro, também na Praça Ramos. O diretor superintendente da Funsejem, Paulo Roberto Pizauro, aproveitou a ocasião para ressaltar não apenas as inovações trazidas pelo plano, como a importância de seu repasse a todos os participantes. “É fundamental que, além da divulgação que estamos preparando, vocês reforcem em suas unidades a importância de toda essa mudança”, diz Pizauro. A apresentação seguiu com explicações mais detalhadas dada pelo gerente de previdência privada da Funsejem, José Serafim de Freitas, sobre o novo plano (leia a entrevista das páginas 4 e 5).



Advogada Tânia, da consultoria Towers Perrin, explica a nova lei 11.053

“Para quem realmente pretende poupar nos próximos 10 anos e transformar esses recursos em aposentadoria, o novo regime regressivo é uma boa opção”

Funsejem continuará a abordar esse assunto nos próximos meses, com as normatizações e regulamentações que surgirem.

Ainda há o que se regulamentar?

Sim. Pelo texto da lei, prazo de acumulação dos recursos é o tempo decorrido entre o aporte das contribuições no plano e o pagamento do resgate ou aposentadoria, calculado na forma a ser regulamentada em ato conjunto da Secretaria da Receita Federal e do respectivo órgão fiscalizador das entidades de previdência complementar, considerando-se o tempo de permanência, a forma e prazo de recebimento e os valores aportados.

E as deduções no novo regime, já se sabe como ficam?


No novo regime, as contribuições feitas anualmente ao plano continuam sendo abatidas pela Receita Federal até o limite de 12% da renda bruta anual do participante.

No momento do resgate ou recebimento da aposentadoria, no entanto, a alíquota da tabela regressiva incide exclusivamente na fonte. Não há acerto a se fazer na declaração de ajuste anual (ao contrário do que ocorre com o regime progressivo).

Alguma outra mudança importante trazida pela lei 11.053?

Sim. Ela também estabelece que sobre os rendimentos pagos, por resgate ou aposentadoria, aos que não optaram pelo regime regressivo, incidirá uma alíquota de 15% a título de antecipação do devido na declaração de ajuste anual.

Posso voltar atrás em minha decisão por regime tributário?

Não. Após formalizar sua opção ou não opção pelo novo regime de alíquotas regressivas, não há como voltar atrás. Por isso, certifique-se bem de seus propósitos antes da decisão. 

Reumatismo: a dor da articulação

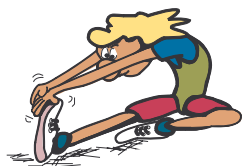
Medicamentos, cuidado e atividade física juntos formam o santo remédio para a doença



José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim



“Hoje, felizmente, é possível evitar os corticóides, que causam severos efeitos colaterais, e monitorar os anti-inflamatórios que, em excesso, também são perigosos”



dor nos pés, mãos, joelhos e até uma dificuldade geral de locomoção são alguns dos sintomas do reumatismo, termo genérico para as várias doenças que alteram as articulações do corpo humano. A mais comum é a artrite reumatóide (AR) que tanto pode apresentar formas leves ou acentuadas em sua incidência. As vítimas mais recorrentes desta doença, que tem forte componente hereditário, são as mulheres e idosos que, além da dor, sofrem com a inflamação e a rigidez das articulações. Reverter esse quadro, no entanto, é bem possível.

Os tratamentos atuais baseiam-se em drogas com resultado terapêutico considerável e o que é melhor, com poucos efeitos colaterais. “Hoje, felizmente, é possível evitar os corticóides, que causam severos efeitos colaterais, e monitorar os anti-inflamatórios que, em excesso, também são perigosos”, diz José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim. A medicação, segundo ele, inclui derivados de sulfas, antimaláricos e sais de ouro, dependendo do estágio da doença.

Exercícios físicos também fazem parte do tratamento e respondem pela diminuição das dores e do mal-estar, e conseqüente melhora na qualidade de vida dos acometidos por essa doença. “Caminhadas matinais ao sol metabolizam a massa óssea, ao contrário do repouso em demasia que pode levar a desmineralização dos ossos”, diz o médico, que ainda indica a natação, pela característica de preservação dos músculos. “É importante lembrar que a artrite reumatóide, em alguns casos, gera deformações irrever-

síveis nas mãos e membros inferiores, principalmente”, alerta Dr. Vila, destacando a importância do paciente se cuidar.

As outras formas de reumatismo são a fibromialgia e polimialgia reumática, e a osteoartrose. As duas primeiras causam quadros dolorosos, às vezes incapacitantes, e exigem argúcia dos médicos para diagnóstico. “Há testes sanguíneos que comprovam essas doenças. Mas algumas não são detectadas pelos exames. São as que chamamos de soronegativas”, diz Dr. Vila. A terceira modalidade, a osteoartrose, caracteriza-se por deformidades nas pontas dos dedos das mãos, dos pés e joelhos. Em geral, ataca idosos que até pouco tempo atrás não contavam com os medicamentos regeneradores de cartilagem de hoje.

A todas essas a atividade física apropriada também age como aliada ao tratamento. “Conheci um reumático que aos 55 anos sofria demais com as dores da doença. Tratava-se de uma pessoa que não se movimentava. Nunca havia nadado”, diz o médico. “Hoje, com mais de 80 anos, vive muito melhor, pois seguiu as orientações de seu médico e começou a se mexer”.

Pequenos cuidados arrematam o zelo. O frio, por exemplo, acentua as dores próprias do reumatismo e, por isso, é recomendável proteger-se, principalmente, nos pés. Os pacientes que nas articulações apresentam atividade inflamatória devem, de forma contrária, prevenir-se do excesso de calor.

Difícil? De maneira alguma. Sem mágica, nem grandes sacrifícios é possível viver bem com o reumatismo. 