

Papel do risco

Se você se arrepia ao ouvir falar em investimento de risco, saiba que não está só, a resistência ainda é comum. Pudera. Quando o assunto é dinheiro, todo o cuidado parece pouco, além de recomendável. O problema é quando a prudência confunde-se com temor. Ou quando a falta dela nos arremete sem preparo para um mercado que requer o devido respeito. Foi para abordar esse assunto, seus mitos, vantagens e riscos que entrevistamos dois profissionais da Bolsa de Valores de São Paulo.

Representante emblemática do segmento de investimentos mais arriscados, o de renda variável, a Bovespa não deve ser a única opção no momento de investir, mas precisa estar no portfólio do brasileiro. É o que pensa Luis Abdal, assessor de comunicação da Bolsa, um dos entrevistados da matéria das páginas 4 e 5 desta edição. O outro é Raymundo Magliano, presidente da Bovespa, para quem a participação dos fundos de pensão no mercado acionário pode crescer ainda mais. ➤



Bovespa divulgação

"Basta lembrar que muitos ainda estão longe do limite máximo permitido para aplicação em renda variável, que é de 50% dos seus recursos", diz Raymundo Magliano, presidente da Bovespa

Curtas

Relatórios no ar

DAIEA: o Demonstrativo Analítico de Investimentos e Enquadramento das Aplicações, do primeiro semestre, já está no site. O documento informa os investimentos realizados pela Fundação, sua distribuição por segmento de aplicação, resultados, além dos investimentos por gestor (banco), e o total aplicado em consultorias, comunicação e outros.

MANIFESTAÇÃO DO CONSELHO FISCAL: o relatório sobre as atividades da Fundação no primeiro semestre de 2006 também já está no ar. Ele contém avaliações e comentários de assuntos como: investimentos (rentabilidade, custo de gestão, controles de risco e aderência à política de investimentos), calendário de obrigações e execução orçamentária. Acesse-o! 📄

Site Funsejem: www.funsejem.org.br

Extrato do 1º semestre

ATENÇÃO! Ao longo de setembro você receberá o extrato impresso com as contribuições do primeiro semestre, e o saldo total acumulado desde sua adesão ao plano. Os extratos são encaminhados pela Funsejem aos DHO/RHs, que os distribuem. Lembre-se: além dos impressos, a Funsejem divulga esses dados no site, na área acessada com código e senha. 📄

Nesta Edição

- 2 Editorial e cartas
- 3 Funsejem bate meta
- 4 A Bolsa e o risco
- 6 O ganho da portabilidade
- 7 O valor da aposentadoria
- 8 Torções e outros traumas

Parece trabalhoso, complicado, sem efeito prático. Mas planejar os gastos mensais, com metas estabelecidas, além de não ser uma encrenca, faz diferença. Os desperdícios são mais facilmente evitados, o uso racional dos recursos acontece, as conquistas surgem. E o que é melhor, em condições financeiras vantajosas.

É simples. Ao economizar nos excessos, o dinheiro sobra no caixa, viabilizando compras à vista ou financiadas em períodos mais curtos e, logo, a juros menores. Já a definição de metas e objetivos, pode-se dizer que trabalha a nosso favor à medida

que para atingi-los revemos, obrigatoriamente e com constância, orçamento e execução. Em outras palavras, somos levados a nos perguntar: como e com o que estou usando meu dinheiro? Mais um exercício para priorizar e baratear gastos.

Cuidar do dinheiro, na verdade, é muito mais uma questão de disciplina, a ser estendida a todas as conquistas. Da torradeira a casa própria. Da lua-de-mel ao plano de aposentadoria. A barreira maior é iniciar-se nessa disciplina que quanto mais prorrogada, mais distanciados ficam nossos sonhos e realizações. **Pense nisso.**

Cartas

"É possível resgatar o saldo das contribuições e continuar pagando o plano de previdência?"

Thays Nunes da Silva, da Votorantim Cimentos Brasil - Jaguaré/SP

Resposta: O participante só pode resgatar seu saldo ao se desligar da empresa. Nesse caso, se quiser continuar contribuindo, deverá optar por se manter vinculado ao plano e não resgatar o saldo.

"Como aplicar um dinheiro que está no banco no plano da Funsejem?"

Milton Cezar, da Votorantim Cimentos Brasil - Itaú de Minas/MG

Resposta: Você pode fazer uma contribuição adicional. Para isto, basta preencher o formulário disponível no seu DHO e entregá-lo à sua empresa. A contribuição adicional pode ser feita de duas maneiras: desconto em

folha ou depósito para a Funsejem.

"Todo valor descontado na folha de pagamento será sacado pelo participante em uma eventual saída da empresa. E o valor investido pela empresa, será de acordo com o tempo de casa?"

Aislan Pacanaro de Campos, da Metalúrgica Atlas - Jaguaré/SP

Resposta: Sim. O participante, ao se desligar da empresa, leva 100% dos investimentos feitos à Funsejem. Já a contribuição da patrocinadora, a ser resgatada, será proporcional ao tempo de serviço contínuo do participante em empresas do Grupo Votorantim.

Obs.: a tabela com os percentuais do saldo da patrocinadora a que o participante tem direito no momento do resgate está no regulamento do plano.

Funsejem Informa

Base dos dados: Número de Participantes Ativos: 23.891
Julho de 2006 Número de Participantes Assistidos (Aposentados): 149 Pensão por morte: 10
Autofinanciados: 112 Diferidos: VotorantimPrev: 14
VCNE: 8

Agosto de 2006

FUNDOS DE INVESTIMENTOS EM COTAS - FIC'S				
GESTOR	GESTÃO		TOTAL R\$	EMPRÉSTIMO Carteira
	Conservadora	Agressiva		
Votorantim	R\$ 48.123.012	R\$ 51.584.464	R\$ 99.707.475	R\$ 251.184
Itaú	R\$ 32.225.292	R\$ 33.826.862	R\$ 66.052.153	
BNP Paribas	R\$ 32.309.509	R\$ 33.944.802	R\$ 66.254.311	
Unibanco	R\$ 26.248.997	R\$ 27.647.844	R\$ 53.896.841	
Consolidado	R\$ 138.906.810	R\$ 147.003.972	R\$ 285.910.781	R\$ 251.184

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 / 3224-7176 / 3224-7281 / 3224-7329 / 3224-7395 / 3224-7300 (aceita chamadas a cobrar)

Fax: (11) 3224-7023



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: Nelson Koichi Shimada **Presidente do Conselho Fiscal:** André Monteiro **Diretor-Superintendente:** Paulo Roberto Pissaro **Diretores:** Gilberto Lara Nogueira, Marcelo Eduardo Martins e Paulo Prignolato **Gerente de Previdência Privada:** José Serafim de Freitas **Coordenação geral e jornalista responsável:** Cintia Santos, MTB nº 31.062 **Reportagem:** Cássia Calzolari **Projeto Gráfico:** Adriana Yamauti **Edição de Arte:** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia:** Arquivo Funsejem e das Patrocinadoras **Impressão:** CopyPress **Tiragem:** 24,2 mil exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Matte 150 g/m², produzido pela VCC.

Funsejem supera meta de ganho em mais de 10%

Nos últimos 12 meses, os resultados acumulados das três modalidades de investimento do sistema multicotas superaram a meta atuarial (de ganhos) da Funsejem, equivalente hoje ao índice inflacionário IGP-M mais 6%, ao ano. De agosto de 2005 a julho de 2006, enquanto a meta foi de 7,28%, os perfis **conservador, moderado e agressivo alcançaram 17,64%, 17,87% e 18,06%**, respectivamente.

A inflação do período foi baixa, apenas 1,39%, variação que quase não deprecia os resultados das modalidades. Outro fator bastante favorável à performance da Fundação é que ela acompanha índices importantes do mercado financeiro, como o CDI. O indicador reflete o resultado dos investimentos do segmento de renda fixa, que engloba apli-

cações de baixo risco (títulos públicos do Tesouro Nacional e do Banco Central, investimento em direitos creditórios etc). Nos últimos 12 meses, a variação desse índice foi de 17,46%.

Agora veja o comportamento de outros indicadores no gráfico a seguir. 

ÚLTIMOS RESULTADOS DAS MODALIDADES FUNSEJEM:

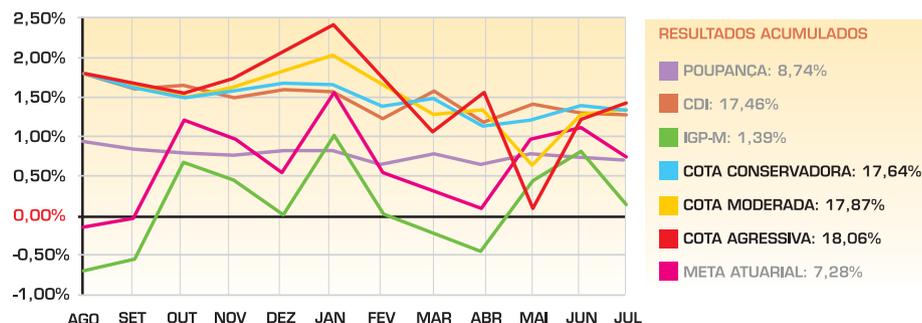
JULHO DE 2006

CONSERVADORA: 1,28%

MODERADA: 1,32%

AGRESSIVA: 1,36%

EVOLUÇÃO E PERFORMANCE ACUMULADA - AGO/2005 A JUL/2006



Governança Corporativa

Conselheiros em treinamento de investimentos

a Funsejem promoveu, na manhã de 9 de agosto, o primeiro treinamento de investimentos voltado a conselheiros fiscais. Comandado pela consultoria Luz Engenharia Financeira, que assessoria a política de investimentos e acompanha a gestão da Funsejem, o treinamento abordou questões como rentabilidade das gestões conservadora e agressiva, índices do mercado, riscos e derivativos. "A finalidade desse treinamento é detalhar o conceito de investimento aos conselheiros para que eles passem a se envolver mais com a gestão", diz a consultora Alessandra Cardoso. "É preciso analisar e discutir resultados mensais, e verificar se os gestores estão cumprindo regras e objetivos".

Governança

No mesmo dia, pela tarde, um outro encontro foi promovido para tratar da postura dos dirigentes em relação à Governança Corporativa adotada pela Fundação. Aplicado pela primeira vez no ano passado, a diretores e conselheiros, o treinamento proporciona uma visão global da entidade e detalha as atribuições dos órgãos estatutários. Também visa "construir um conselho mais eficaz, através da compreensão do papel da Governança Corporativa", segundo Tânia Mary Corrêa Neves, advogada da consultoria Towers Perrin. "Foi de grande importância, pois tornou autênticas as novas obrigações e responsabilidades dos conselheiros, seus limites de atuação, princípios, regras e práticas de governança". 



Investimento de risco: qual seu papel?

Segundo a Bovespa, há interesse dos investidores comuns por um mercado mais arriscado, como o de ações, mas o medo e o desconhecimento ainda reprimem a demanda

Aos olhos de muitos, falar em risco nos investimentos é como falar de um bicho de sete cabeças. A imagem tem lá suas razões de existir, mas não se sustenta. A **Bolsa de Valores de São Paulo (Bovespa)**, um dos mercados mais representativos no universo das aplicações de risco, é prova disso. Com bons resultados no longo prazo e facilidade no acesso ao investimento e suas informações, tem crescido muito entre pessoas físicas e jurídicas. E ainda há espaço para mais. É o que garantem os entrevistados desta edição do Futuro, Raymundo Magliano, presidente da Bovespa, e Luis Abdal, assessor de comunicação. Ambos apontam o que seriam algumas das frentes de trabalho para que essa fatia do mercado financeiro fosse ainda mais estimulada. Leia a seguir.



Antonio Carneiro

“As quedas diárias refletem um momento, não podem ser fator de desespero. Quando o mercado de ações cai, todo mundo se assusta e ao invés de comprar as ações, que ficam mais baratas, as pessoas vendem e realizam o prejuízo.”

Luis Abdal, assessor de comunicação da Bovespa

Como melhor definir o mercado de ações e seus riscos?

O mercado de ações é um investimento de renda variável e tem mesmo uma pitada de risco, porque quando você compra uma ação, compra um pedaço de uma empresa que pode ou não ter sucesso. Tudo vai depender de como ela vai ser gerida, dos investimentos que vai fazer, das metas para os próximos anos, do segmento econômico ao qual pertence etc. O risco está inserido em todos esses fatores. Se há uma crise no país, por exemplo, as empresas vão passar por uma desconfiança. Se você investe em uma empresa de construção civil e ela tem um problema com um dos empreendimentos, também poderá haver desvalorização nas ações. Isso não quer dizer que seja para sempre. Crises são passageiras.

Mas as pessoas temem essas oscilações.

As quedas diárias refletem um momento, não podem ser fator de desespero. Quando o mercado de ações cai, todo mundo se assusta e ao invés de comprar as ações, que ficam mais baratas, as pessoas vendem e realizam o prejuízo. O risco para o brasileiro ainda assusta. Mas esse temor vem ca-

indo devido a um trabalho da Bovespa de educação e popularização dos conceitos do mercado de ações.

Como tem sido a participação das pessoas físicas nesse mercado?

Nós fizemos uma pesquisa em 93 e 94, que perguntava para o brasileiro: o que é longo prazo para você? Três meses foi a resposta. Por isso que o mercado de ações não fazia parte da agenda das pessoas físicas, porque ele está diretamente ligado a investimento planejado e de longo prazo. Nós repetimos essa pesquisa em 2002 e longo prazo para os brasileiros passou a ser 7 anos. Cresceu porque hoje você tem estabilidade. Antes não. Nós convivíamos com uma inflação alta. A maior preocupação era proteger o dinheiro no dia-a-dia. Em 2002, o volume diário da bolsa era de R\$ 350 milhões, hoje é de R\$ 2,5 bilhões. A participação das pessoas físicas nesse mercado era de 12% a 15%. Hoje é de 25% a 28%. A porcentagem já é muito boa, mas a gente precisa de mais brasileiros participando.

De que maneira?

Uma forma de participar é por meio dos clubes de investimentos. São grupos de pes-

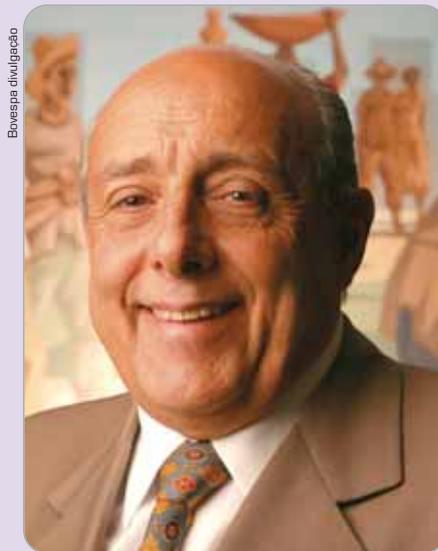
“Quanto às melhorias que ainda precisam ser feitas (para o crescimento do mercado de capitais), destaco duas. A primeira é a reforma da previdência. Outro ponto que defendo é um Estado mais eficiente, menos burocrático.”

***Raymundo Magliano,
presidente da Bovespa***

soas conhecidas que se reúnem em 15, 50, 100 pessoas, e aplicam “X” reais mensalmente. Temos um clube de sindicalistas, por exemplo, que investe R\$ 29 reais. Ele começou com 60 pessoas e hoje tem 420, que foram entrando e aumentando o bolo. Quanto mais dinheiro tem o clube, mais ele pode comprar ações e mais ele cresce. As pessoas físicas também participam indiretamente pelos fundos de ações e fundos de pensão. Existe uma grande vontade das pessoas participarem, o que falta é elas entenderem.

Conhecimento então é a palavra-chave?

Exatamente, até para que a pessoa possa escolher. Nós não estamos falando que o mercado de ações é o único investimento. E nem é bom colocar todos os ovos na mesma cesta. Você tem que investir em renda fixa, em poupança, em outros ativos. Mas o mercado de ações precisa estar no portfólio do brasileiro. Hoje, você tem uma taxa de juros altíssima, então a renda fixa está remunerando bem. Mas amanhã, na hora que a renda fixa cair, você precisa ter um outro investimento que te garanta.



De que forma os fundos de pensão podem estimular e se beneficiar do mercado de capitais?

Eles podem dar uma grande contribuição ao mercado de capitais e ao desenvolvimento nacional, por meio de um ciclo virtuoso que só gera resultados positivos. Os fundos de pensão investem em ações de empresas que, assim, conseguem recursos mais baratos que os disponíveis via empréstimos bancários. Com esses recursos, as companhias crescem, implementam projetos, aumentam a produção e contratam. Novos empregos significam mais renda e consumo, beneficiando as empresas e valorizando as ações na Bovespa. Com

isso, o investimento inicial feito pelo fundo de pensão também se valoriza, aumentando o patrimônio que irá garantir a aposentadoria dos participantes. Esse, aliás, é um detalhe fundamental do relacionamento dos fundos com o mercado de capitais. Eles precisam pensar no longo prazo e na sustentabilidade. Nas economias desenvolvidas, os fundos de pensão são grandes investidores. Nos Estados Unidos, por exemplo, eles têm cerca de US\$ 6 trilhões investidos.

Qual a participação da previdência privada na Bovespa?

Os fundos de pensão fazem parte dos chamados investidores institucionais que, no geral, têm aumentado sua participação na Bovespa. Em 2000, eles tinham 16,4% do volume de negócios da Bolsa. Agora, em julho, essa participação foi de 27%. Em número absoluto, essa evolução é ainda mais significativa. Em 2001, os investidores institucionais movimentaram R\$ 24 bilhões na Bovespa. Em 2005, esse volume de recursos somou R\$ 110 bilhões. No caso dos fundos de pensão, a boa notícia é que sua participação na Bovespa pode crescer. Basta lembrar que muitos deles ainda estão longe do limite máximo permitido para aplicação em renda variável, que é de 50% dos seus recursos.

Que melhorias poderiam promover mais crescimento ao mercado de capitais?

Em 2002, estávamos em dificuldade. O Ibovespa, principal índice de ações da Bovespa, chegou por volta de 8.300 pontos. Graças a um trabalho conjunto, de várias entidades, conseguimos uma série de vitórias. Entre elas, o projeto de popularização do mercado de capitais, tocado pela Bovespa, e o fim da cobrança da CPMF nas negociações em Bolsa. A partir daí, conquistamos novos avanços, como a criação da conta investimento e o lançamento do PIBB (Papéis Índice Brasil-Bovespa). A Bolsa conseguiu se recuperar e crescer. Hoje, no final do mês de agosto, o Ibovespa está em mais de 36.300 pontos. Quanto às melhorias que ainda precisam ser feitas, destaco duas. A primeira é a reforma da previdência. O déficit da previdência é tão gigantesco que compromete o crescimento do país. Outro ponto que defendo é a modernização do Estado. Precisamos de um Estado mais eficiente, menos burocrático, que gerencie seus gastos e tenha metas a cumprir. 

Portabilidade: transferência de recursos movimentada a Funsejem

a portabilidade trouxe, sem sombra de dúvida, um grande benefício aos participantes da Funsejem. Aprovada nos planos VotorantimPrev e VCNE no início de 2005, possibilita aos que têm investimentos previdenciários em outras entidades, que os tragam à Fundação e vice-versa. Apesar de ainda pequeno, o movimento de recursos já atingiu R\$ 4,1 milhões na Funsejem, entre entrada e saída, de julho do ano passado, data da primeira transferência, a agosto deste ano.

Além de uma alternativa ao resgate, a portabilidade tornou-se uma das melhores e mais vantajosas ferramentas de estímulo à continuidade na formação de uma poupança previdenciária. Os que trazem o saldo previdenciário formado em enti-

dades abertas (como bancos e seguradoras) economizam em taxa administrativa (isenta na Fundação) e ainda podem contar com o depósito que a empresa faz sobre cada contribuição do participante. Os que levam o patrimônio daqui se beneficiam igualmente já que podem transferir não só o saldo de participante, como também 100% das contribuições feitas pela empresa.

“Considero mais conveniente ter o benefício concentrado em um só lugar cujo patrocinador é um dos grandes grupos empresariais do Brasil, o Grupo Votorantim. Além do mais, não nos é cobrada a taxa administrativa, ou seja, todo ganho é revertido para os participantes”, diz **Fabio Moura e Silva**, líder de projetos da Votorantim Celulose Papel, que trouxe para a Funsejem o sal-

do que tinha formado em outra entidade.

É possível portar para a Fundação a qualquer momento, bastando estar inscrito em um dos planos. Já a transferência inversa acontece no desligamento do participante, que precisa ter, pelo menos, três anos de vinculação ao plano ou serviço contínuo no Grupo Votorantim. 



IR regressivo: entidades já têm como informar opções à Receita

foi disciplinada a forma com a qual as entidades de previdência complementar irão informar a Receita Federal sobre as opções dos participantes pelo regime tributário de alíquotas regressivas de imposto de renda. De acordo com a Instrução Normativa 673, que formalizou essa comunicação, as entidades deverão entregar uma declaração, gerada por um programa já disponível no site da Receita (www.receita.fazenda.gov.br), até 31 de outubro. A declaração deverá conter apenas as informações de 2005. As escolhas feitas pelos que ingressam no plano neste ano serão comunicadas à Receita apenas em 2007.

É importante salientar que o prazo

de opção dos participantes permanece o mesmo. Eles têm até o último dia útil do mês seguinte ao da adesão ao plano para escolher entre os regimes tributários progressivo e regressivo. Os que não se manifestam ficam automaticamente na tributação progressiva. Como a decisão é irrever-

sível, a Funsejem elaborou um folheto explicativo que pode ser retirado nos DHOs das empresas. No site da Fundação (www.funsejem.org.br) também há informações, além de um simulador. 



REGIMES DE TRIBUTAÇÃO VIGENTES NA PREVIDÊNCIA PRIVADA

NOME	PROGRESSIVO	REGRESSIVO
Característica principal	as alíquotas de IR crescem (de 0% a 27,5%), quanto maior o valor do benefício a se receber pelo plano	as alíquotas de IR caem (de 35% a 10%), quanto maior o prazo de acumulação dos recursos no plano previdenciário
Panorama na Funsejem	84% dos participantes	16% dos participantes

Quanto vale sua aposentadoria?

Depende. Aos que desejam a tranquilidade financeira que a fase requer, a aposentadoria vale muito. Mas compensa o esforço em conquistar essa tranquilidade? Para essa resposta, preparamos algumas contas a seguir. Confira!

a meta anual de ganhos da Funsejem para seus investimentos tem sido de 6%, já descontada a perda ocasionada pela inflação, medida pelo IGP-M. Isso significa dizer que a hipótese de rentabilidade real com que a Fundação trabalha é de 6% ao ano.

Com base nessa premissa, veja o saldo formado por funcionários com salários de R\$ 1 mil a R\$ 4 mil, que contribuíssem ao plano com 6% de seus proventos. Considere também que o valor das contribuições (em R\$) tenha um crescimento médio real de 3% durante o período de formação da poupança previdenciária.

SALÁRIO (R\$)	CONTRIBUIÇÃO AO VOTORANTIMPREV (R\$)		TOTAL (R\$)	SALDO FORMADO (R\$) AO FINAL DE UM PERÍODO DE:			
	FUNCIONÁRIO:	EMPRESA:		10 ANOS	15 ANOS	20 ANOS	30 ANOS
1.000,00	60,00	15,00	75,00	14.362,75	27.911,36	48.930,28	147.037,20
2.000,00	120,00	30,00	150,00	28.725,49	55.822,72	97.860,55	294.074,40
2.500,00	150,00	37,50	187,50	35.906,86	69.778,40	122.325,69	367.593,00
4.000,00	240,00	240,00	480,00	91.921,57	178.632,71	313.153,77	907.579,78

Lembretes!

► MUDANÇA DE CONTRIBUIÇÃO

Você pode mudar o percentual de contribuição básica a qualquer momento desde que por, no máximo, duas vezes no ano

► CONTRIBUIÇÃO ADICIONAL

Lembre-se de que além da contribuição básica, você pode, sempre que quiser, fazer uma contribuição adicional. Há duas maneiras para efetuar-la: via desconto em folha e depósito na conta da Funsejem.



Por essas simulações, fica claro perceber a grande vantagem de se planejar a aposentadoria com a Funsejem. Além do ótimo retorno, há o incentivo da empresa, que assume a taxa administrativa do plano, isentando o funcionário desse custo, e ainda aporta uma contribuição sobre cada depósito que o participante faz.

A facilidade em poupar também merece ser destacada. Na Funsejem, a contribuição ao plano é via desconto em folha. Basta o participante definir um percentual do salário e pronto, aplicar passa a ser automático.

Faça você também uma simulação de quanto teria na aposentadoria se contribuísse ao plano da Funsejem. É só acessar o site www.funsejem.org.br e baixar o simulador.

Agora, veja alguns outros resultados e comparações.

	PERÍODO: AGO/2001 A JUL/2006		
	FUNSEJEM (MODALIDADE CONSERVADORA)	POUPANÇA	INFLAÇÃO (IGP-M)
RESULTADO ACUMULADO	134,25%	55,54%	64,12%
RESULTADO MÉDIO MENSAL	1,43%	0,74%	0,84%
RESULTADO MÉDIO EM 12 MESES	18,63%	9,24%	10,70%

IMPORTANTE: Os saldos calculados acima são apenas estimativas, portanto, não geram direito à percepção dos resultados.



Caiu? Torceu? Já para o médico

Nem toda pequena torção ou luxação é resolvida com antiinflamatório. Por isso, em caso de lesão, o melhor mesmo é certificar-se com um médico ortopedista

a correria do dia-a-dia e a negligência são, muitas vezes, as principais responsáveis pelo agravamento de problemas gerados a partir de pequenos traumas. É o que constata José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim, ao falar sobre as pequenas lesões ortopédicas que afetam mãos, tornozelos e joelhos. “As pessoas tentam sanar os traumas por conta própria, sem apoio médico e quando se dão conta a atitude impensada já provocou sérias conseqüências”, diz ele.

As fraturas acontecem de diversas formas. A mais comum é por meio de práticas esportivas. Pequenas quedas durante jogos de futebol ou nas corridas em ruas e calçadas mal conservadas são exemplos de acidentes envolvendo fraturas ou torções. Diante delas, a primeira reação das pessoas, apontada pelo médico, é esperar diminuir a dor e observar se o edema melhora. A atitude é quase sempre acompanhada de outra prática muito perigosa, a automedicação.

“Temos a tendência de achar que através do uso de um antiinflamatório tudo

será resolvido, e que não haverá necessidade de ajuda médica”, diz Dr. Vila. Mas o médico alerta: essa decisão pode ter conseqüências inesperadas. “Apesar da ausência de qualquer traço de fratura, você pode ter sofrido lesão nos ligamentos. Eles são tendões fibrosos que unem os músculos aos ossos, e quando gravemente afetados prejudicam a mobilidade espacial das articulações”, explica.

As lesões nos ligamentos apresentam outro agravante. Por não possuírem composição óssea, esses tendões e suas fraturas não são identificados no exame de raio X. Assim, para um diagnóstico mais apurado, é necessário submeter-se a exames próprios, como ultra-som e ressonância magnética. Se a constatação é de uma lesão simples, a recuperação da cartilagem muito provavelmente se dá via imobilização. Já para os casos mais graves e específicos, o ortopedista recorre à artroscopia. “Trata-se de um procedimento cirúrgico, no qual se introduz um pequeno tubo com luz na articulação para observar minuciosamente as alterações sofridas e até realizar microcirurgias”, explica o médico.

A preocupação de Dr. Vila com entorses de mãos, tornozelos e joelhos justifica-se pois as lesões nessas regiões são mais difíceis de serem restauradas. Por esse mesmo motivo, ataca o desleixo, um grande vilão nessa história. Em meias palavras, ele tem um recado só, bem simples. “Fique atento a qualquer grau de lesão, mesmo que ele lhe pareça simples. E pense bem antes de agir por conta própria e dispensar o apoio de um especialista. É melhor levar os pequenos traumas a sério do que mais tarde ser obrigado a recorrer a uma intervenção cirúrgica mais intensa”. Pegou? 

Dr. Vila alerta!

- ▶ Não se automedique;
- ▶ Procure um médico após suspeitar de fraturas ou torções;
- ▶ Siga à risca as instruções do médico para não adquirir seqüelas;
- ▶ Não force a lesão, isso desgasta a cartilagem e sua única saída poderá ser a cirurgia.