

100 aposentados já recebem pela Funsejem

Jovens, conscientes e dispostos. Essas são algumas das características comuns aos três aposentados Funsejem, entrevistados para a matéria especial desta edição do Futuro que comemora o 100º participante assistido.

Nenhum deles se arrepende de ter investido, ao longo dos anos, um porcentual de seu salário ao plano previdenciário da Fundação. Ao contrário, reconhecem as vantagens da atitude e a sugerem aos que ainda não a tomaram. "Ele (o plano) atende às expectativas", diz Albino Curcialeiro.

Os jovens são lembrados por Luiz César Breves que fala sobre um importante diferencial da "garotada" como diz. "Além de um tempo maior, e até por conta dele, o valor das contribuições pode ser menor".

Para Genivaldo Viana, terceiro aposentado entrevistado, o destaque fica por conta da rentabilidade. "É uma poupança forçada, torna-se uma rotina, e se a pessoa for poupar em qualquer outra coisa, não vai ter o mesmo retorno".

Leia a íntegra dos depoimentos nas páginas 4 e 5. ➤



Genivaldo Viana e esposa

Empréstimo Funsejem

Média de juros é de **1,78% ao ano**

O Índice Funsejem de Correção de Empréstimo (IFCE) este ano não ultrapassou 1,88%, o que coloca a Fundação em um dos patamares mais baixos de juros praticados por programas de linha de crédito.

Considere essa vantagem caso esteja pensando em solicitar um empréstimo nos próximos meses. Na Funsejem, é preciso apenas ser participante contribuinte há, pelo menos, 12 meses. Os valores concedidos vão de 1 a 25 salários mínimos, limitados ao rendimento bruto do funcionário.

Aproveite! 

Juros de empréstimo Funsejem - 2004

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV
1,88%	1,77%	1,59%	1,88%	1,80%	1,87%	1,80%	1,79%	1,75%	1,72%	1,75%

Nesta Edição

- 2 Editorial e cartas
- 3 Investimentos
- 4 100 aposentados Funsejem
- 6 Retrospectiva 2004
- 8 Dor de cabeça



*A Funsejem deseja aos participantes e familiares
um Feliz Natal e um Ano Novo de muita Paz!*

a costura do novo plano, com as novidades desejadas pela Funsejem e ajustes legais necessários, enfim, se deu. Como mostra a matéria especial das páginas 6 e 7 desta edição, ele reunirá seis planos da Fundação sob o nome Votorantim Prev. O VCNE, nosso primeiro plano, surgido em 1994 e remodelado em 1999, foi mantido para os que dele participam devido a aspectos particulares envolvendo contribuições e benefícios.

As mudanças de maior destaque têm sido, aos poucos, divulgadas em nossos canais, com cautela para os detalhes que já despertam o interesse de participantes que nos procuram. Isso porque apesar do encontro, ocorrido em julho, entre Funsejem e Secretaria de Previdência Complementar (SPC), para definir

todos os acertos necessários ao novo plano unificado, encaminhado ao órgão em novembro, é fundamental aguardar o aval oficial da SPC.

Na visão otimista de que a aprovação e, então, implantação das novas regras aconteçam no início de 2005, a Fundação prepara-se. A edição do Futuro mais próxima da data de aprovação do plano deverá ser especial, com destaque ao assunto. Kits, com regulamento, estatuto e folheto explicativo, em fase de idealização, também serão distribuídos aos participantes para que ninguém fique de fora das mudanças, e todos consigam delas se beneficiar ao máximo.

Vale, então, insistir no pedido que fazemos sempre, o de nos acompanhar e, assim, cuidar e se inteirar de seu futuro.

Cartas

“Como faço para acessar o extrato do meu fundo de previdência”?
Marcelo Coldebella Dias, Companhia Paraibuna de Metais – Juiz de Fora/MG

Resposta: *Você pode conferir seu saldo mensalmente pela Internet. Para isso, precisa de código e senha que deverão ser inseridos na página da Funsejem, www.funsejem.org.br. Solicite a criação desses dados para você e assim que isso ocorrer, te aviso. Nesse meio tempo, se precisar de qualquer informação sobre Sua Conta, peça-nos por esse email mesmo ou telefone, se preferir.*

“Qual o salário mínimo para que a empresa deposite o mesmo percentual que o colaborador aplica na Funsejem? Quais as condições de retirada do dinheiro quando o funcionário sai da empresa”?

Participante da Cimento Rio Branco, de Curitiba/PR

Resposta: *No VCPREV, plano ao qual você está vinculado, o salário deve ser igual ou superior a R\$ 3.009,75 para que o participante receba da patrocinadora um percentual de contribuição normal igual ao determinado pelo participante na básica. Os que têm renda mensal inferior a esse valor também recebem a contribuição normal, mas limitada a 1,5% do salário.*

Em caso de desligamento, o participante pode resgatar 100% do saldo da conta de participante, mais um percentual do saldo da conta de patrocinadora, conforme o tempo de casa.

Funsejem Informa

Base dos dados: Outubro de 2004

Número de Participantes Ativos: 22.585	Número de Participantes Assistidos (Aposentados): 100 Pensão por morte: 10 Autofinanciados: 32
--	---

Novembro de 2004

Aplicações Financeiras

Fundo de investimento	Aplicações	Gestor
FAC Ágata	R\$ 75.536.782,09	Votorantim
FAC Atlântico	R\$ 28.621.015,44	Bradesco
FAC Índico	R\$ 30.007.402,07	Citibank
FAC Pacífico	R\$ 24.933.021,62	Itaú
TOTAL	R\$ 159.098.221,22	

Rentabilidade acumulada no ano: 14,63%

Financiamento

Empréstimos a Participantes Funsejem: R\$ 385.612,25

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



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:** Marcelo Eduardo Martins, Paulo Prignolato e Gilberto Lara Nogueira **Gerente de Previdência Privada:** José Serafim de Freitas **Jornalista Responsável:** Cintia Santos, MTB n° 31.062 **Projeto Gráfico:** Adriana Yamauti Ferreira **Edição de Arte:** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia:** Carol Vasconcelos e arquivo pessoal **Fotolito e impressão:** Vox Editora **Tiragem:** 23,2 mil exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Matte 150 g/m², produzido pela VCP.

Cota acumula 11,92% até outubro

A variação patrimonial líquida da Funsejem, representada pela cota, acumulada neste ano, até outubro, **11,92%**. A performance de 2004 deverá ser fechada em janeiro, mas a previsão é de que a cota atinja **14,77%** até dezembro.

Em comparação a setembro, o desempenho da Fundação aproximou-se um pouco mais da meta atuarial, expectativa de ganhos, que equivale ao índice inflacionário IGP-M mais 6%. Até aquele mês, a cota acumulada significou 71% da meta.

Em outubro, essa relação já foi para 74%.

O IGP-M de novembro foi de **0,82%**, variação bem mais alta que a verificada em setembro, de 0,39%, mas inferior às verificadas de março a agosto, principalmente, quando superaram 1,10%. O resultado, no entanto, deverá manter a meta atuarial bastante elevada.

Apesar disso, a gestão da Fundação analisa a performance nos investimentos como positiva e satisfatória dentro do que 2004 permitiu propiciar nessa área. A ren-

tabilidade bruta alcançou **14,63%** até novembro, o equivalente a **101,04%** do CDI. O índice reflete o retorno médio do mercado em renda fixa, segmento em que os fundos de pensão mais aplicam (vide nota abaixo). ▽

Acompanhe nossos resultados sempre. No site da Funsejem, www.funsejem.org, você pode ver, por exemplo, dados como os abaixo.

Evolução Cotas FUNSEJEM – Ano 2004

Período	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT
Valor	1,1826	1,1919	1,2086	1,2234	1,2376	1,2522	1,2686	1,2835	1,2986	1,3131
%	0,80%	0,78%	1,40%	1,22%	1,16%	1,18%	1,31%	1,18%	1,18%	1,12%
Acum.	0,80%	1,59%	3,02%	4,28%	5,49%	6,74%	8,13%	9,40%	10,69%	11,92%

Funsejem aplica R\$ 160 milhões

A carteira de recursos da Funsejem voltada para as aplicações atingiu em dezembro **R\$ 160 milhões**, dos quais 99,7% estão em fundos de investimentos (FIFs) e o restante aplicado no programa de empréstimo aos participantes.

Nos últimos 12 meses (dez/03 a nov/04), a evolução dessa carteira foi de 37%, como mostra o gráfico ao lado, tendo sido praticamente mantido o tipo de aplicação – em dezembro de 2003, do patrimônio investido, 99,1% estava em FIFs e 0,9% em empréstimo.

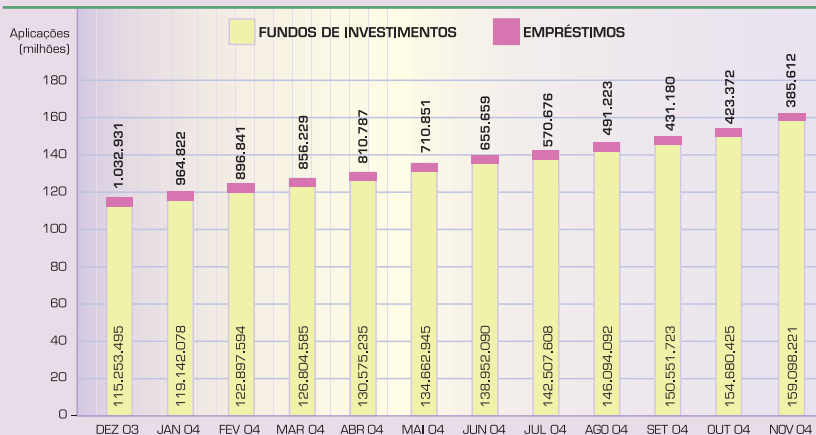
Mercado

Pelos dados consolidados da Associação Brasileira das Entidades Fechadas

de Previdência Complementar – Abrapp, a aplicação mais procurada pelos fundos de pensão continua sendo os FIFs em renda fixa. O segmento recebe 47,7% dos R\$

231,3 bilhões que essas fundações mantêm aplicados (dados de jul/04). Em seguida, aparecem as ações (17,8%) e os títulos públicos (12,1%). ▽

FUNDOS DE INVESTIMENTOS E EMPRÉSTIMOS



Funsejem atinge 100 aposentados

Dentre os beneficiados pelos planos da Fundação ainda estão 10 pensionistas

há dois meses a Funsejem ganhou seu centésimo aposentado. Para comemorar, a Fundação dedica, pela terceira vez, a entrevista do jornal Futuro a esses participantes assistidos que, em comum, aprovam a opção pela previdência complementar.

Ao contrário do verificado na primeira edição, em 2001, os três atuais depoentes mantiveram-se na ativa apesar de aposentados pela Funsejem e pelo INSS. “Não dá para parar de repente” foi a frase pronunciada por eles que justificam a decisão pelo perfil e sonhos que têm, relatados a seguir.

Luiz César de Souza Breves

Aposentou-se na Votorantim Celulose e Papel, de Jacareí (SP)



“Todo mundo tem que se preocupar com previdência desde cedo”.

Ao todo foram 13 anos na Votorantim Celulose e Papel (VCP). E do que era a antiga área de administração de materiais, Luiz César de Souza Breves passou para facilitador de logística, função em que se aposentou em agosto. Parar, no entanto, nem pensar. “Tinha uma vida puxada, não dá para parar de repente”, diz ele.

Do que ainda diz ter para fazer, aponta os serviços voltados à comunidade aos quais se dedica acompanhado de colegas da própria VCP. “Todos os anos a gente colabora de alguma forma”, diz ele. “Providenciamos cesta de material escolar para as escolas de 1º grau e até produtos de higiene e limpeza para entidades sociais”. Sobre o tempo demandado, não reclama. “Se você levar a sério, toma tempo. Mas dá para fazer tudo, tem que dar”, diz otimista.

Fácil não deve ser já que Breves optou por continuar trabalhando em sua área de logística, como consultor, e na empresa da família que está ampliando o ramo de atividades em serigrafia, estamperia e brindes. Mas para ele, o negócio é se organi-

zar, palavra-chave também na previdência complementar que adotou, por meio da Funsejem, assim que o VCPPREV surgiu. “Essa complementação de aposentaria era um benefício que todo mundo almejava e que outras empresas do Vale do Paraíba já ofereciam”.

Breves diz não ter precisado pensar muito quanto à adesão e opção pelo percentual máximo de contribuição (6%) porque em seu caso havia pouco tempo para aposentadoria. Conclui que a decisão foi acertada. “A Funsejem é uma entidade com um grande grupo econômico por trás, e é séria; eu sei porque acompanho as informações de investimentos do jornal Futuro”. Além da Fundação, o aposentado adquiriu outros planos em entidades abertas e aconselha. “Todo mundo tem que se preocupar com previdência desde cedo. Pelo pequeno espaço de tempo que eu tinha, não teria como fazer uma grande retirada, mas com a garotada é diferente, além de um tempo maior, e até por conta disso, o valor das contribuições pode ser menor”.

Albino dos Santos Curcialeiro

100º aposentado da Funsejem

O centésimo participante assistido da Funsejem, Albino dos Santos Curcialeiro, já tinha planos traçados para sua fase pós-aposentadoria: abrir sua própria empresa. O sonho foi realizado assim que se desvinculou da Votocel, em outubro, onde trabalhou por 10 anos na área de segurança do trabalho. “As empresas da Votorantim demandam muito, não dava para conciliar as duas atividades na ativa”, diz Curcialeiro que vê com bons olhos sua empreitada.

Um dos motivos disso é o conhecimento profissional adquirido e o qual vai usufruir na nova fase de trabalho. “A Votocel me deu uma formação boa para que nesse momento eu me aposentasse e abrisse uma empresa”, afirma. Para ele, é a confiança que agora lhe permitirá oferecer seus serviços não mais apenas à própria Votocel como a outras empresas.

Outro fator de ânimo é o momento pelo qual diz passar o segmento em que

atua. “Minha área tem projeção, está aberta, crescendo por conta da dedicação dos empregadores e da própria legislação de segurança”, explica.

A satisfação pessoal, sem dúvida, conta para esse participante que não se sente bem parado. Ter uma fonte de renda também tem seu peso e a Funsejem cumpre seu papel. “Saqueei 10% do saldo formado na Fundação e o restante programei para receber em 10 anos”, diz Curcialeiro, destacando a importância da previdência privada.

No momento da adesão, definiu como porcentual de contribuição o máximo permitido pelo regulamento, 6%, e sem pestanejar. A idéia, segundo ele, era ter uma complementação ao INSS para atender a seus anseios e, claro, aos de sua família. “Frente à situação que temos hoje na área governamental em termos de benefícios para aposentadoria, você tem que



“O plano atende às expectativas e tem muita comunicação”.

ter um plano de previdência complementar para ficar mais tranqüilo”.

Das lembranças da época de lançamento do VCPPREV, aponta a adesão, que foi grande, e a satisfação entre os participantes. “O plano atende às expectativas e vocês disponibilizam todos os meios de informação. Tem o jornal, o site, o extrato (semestral), tem muita comunicação”.

Genivaldo Nascimento Viana

Aposentado pelo plano VCNE

“Tenho medo de ficar ocioso”. Foi assim que Genivaldo Nascimento Viana justificou sua permanência na ativa, apesar de aposentado desde maio. E não adiantou o apelo da família para que descansasse. “Não dá para parar. Eu fico impaciente”. O que é fácil de entender. Apesar de trabalhar em empresas do Grupo Votorantim desde 1969, tem apenas 55 anos de idade.

O início foi como torneiro mecânico e a aposentadoria, como encarregado de manutenção, atividade que ainda desempenha. “Sou casado, tenho filhos maiores e todos trabalham, menos a adolescente que é estudante”, diz Viana, explicando o porquê de seu interesse em continuar na ativa.

A decepção pela decisão ficou com a esposa, mas momentaneamente. “Ela estava pensando que quando eu saísse da Votorantim, iríamos a São Paulo para passear”, diz ele que tem familiares na capital paulista. A cidade é frequente-



“Se a pessoa for poupar em qualquer outra coisa, não vai ter o mesmo retorno”.

mente visitada pela mulher e um pouco menos por ele.

Se postergar uma viagem típica de férias chateou o casal, o plano previdenciário da Funsejem não. “Aderi sem problemas”, diz convicto. “Tive colegas que quiseram

pensar, mas eu não. Achei que seria uma boa idéia”. A facilidade na escolha deve-se pela forma como encarou a contribuição ao VCNE. “Eu sempre digo que a Funsejem é uma poupança forçada. E como a contribuição é descontada do salário, aquilo se torna uma rotina, você nem sente o desconto”. A rentabilidade também é apontada por ele como positiva. “Se a pessoa for poupar em qualquer outra coisa, não vai ter o mesmo retorno”.

Aposentado pelo INSS e pela Funsejem, o participante se diz satisfeito e lembra de uma situação que considera importante relatar. “Um amigo meu aderiu, quis sair depois, mas foi convencido pelo pessoal do RH a não desistir”, diz. “Infelizmente, teve que deixar a empresa, mas não sem antes me dizer que aquele dinheiro recebido da Funsejem quando se desligou (Benefício por Desligamento) veio corrigido e na hora certa”. Sinal de que valeu a pena. 📌

2004 recompensador, 2005 promissor

O ano ainda não acabou, mas a Funsejem já pode comemorar o fechamento de um importante ciclo com a entrega do texto final do novo plano unificado à Secretaria de Previdência Complementar (SPC), em novembro.

O rol de mudanças, iniciado muito antes de 2004, promete reflexos positivos para os próximos anos, daí o compromisso de repassá-lo e destacá-lo, nesse especial.

A Funsejem implantou uma **nova forma de gestão** de seus investimentos que prioriza a diversificação. Sem abrir mão da segurança. “É só ver os nomes com quem trabalhamos: **Votorantim Asset Management, Bradesco, Itaú e Citibank**”.

Paulo Roberto Pizauro
Diretor Superintendente
da Funsejem

Votorantim Prev

As alterações do plano foram o grande foco do ano. Elas precisavam de um tratamento definitivo por representarem, além de adequações legais, desejos antigos de melhorias. “O **multicotas** está entre os meus objetivos desde 2002, quando assumi, pela primeira vez, a Funsejem como diretor superintendente”, diz Paulo Roberto Pizauro, já em seu segundo mandato. O sistema citado pelo diretor permitirá ao participante escolher o perfil de seus investimentos entre: conservador, moderado e agressivo. “É importante dar ao participante o poder de decidir o que é bom para ele, considerando seu perfil, os anos que tem de contribuição etc”.

O novo plano em aprovação na SPC, batizado de Votorantim Prev, reúne os planos da Funsejem, exceto o VCNE, pelas características próprias que tem. Ambos, no entanto, ganham novidades. Além do multicotas, são exemplos: a **portabilidade**, que permite a transferência de recursos entre fundos de pensão; e o **benefício proporcional diferido**, que propiciará ao participante manter o saldo acumulado na Funsejem em caso de desligamento antes da aposentadoria. Há outros ajustes que a Fundação considerou pertinente como a possibilidade do participante continuar a efetuar suas contribuições após os 60 anos de idade. “São várias as causas da demora envolvendo as mudanças do plano”, diz Pizauro. “O importante é que chegamos a um consenso com a SPC na reunião realizada em Brasília, em julho. Implementaremos todas as alterações já no plano unificado”.

“É importante dar ao participante o poder de decidir o que é bom para ele, considerando seu perfil, os anos que tem de contribuição etc”.

Investimentos

Paralelamente ao plano, a Funsejem implantou uma **nova forma de gestão** de seus investimentos que prioriza a diversificação. “Foi uma mudança importante, estamos com modelos distintos de gestão”, diz o diretor. E isso sem abrir mão da segurança. “É só ver os nomes com quem trabalhamos: Votorantim Asset Management, Bradesco, Itaú e Citibank”.

Além de importante, a opção pela atual estrutura de gestão mostrou-se conveniente e necessária. O cenário macroeconômico deste ano dificultou a alocação de papéis, exigindo atenção e cautela na busca da **rentabilidade**. “No ano passado, a taxa de juros era outra, o CDI estava alto”, diz Pizauro. “Neste ano não, e mesmo assim estamos conseguindo uma rentabilidade razoável, dentro do que é possível fazer”.

Governança Corporativa

Em outubro, o Conselho de Gestão da Previdência Complementar (CGPC) editou a Resolução 13 que estabelece princípios, regras e práticas de **governança, gestão e controles internos**. Um plano com cronograma de adequação à resolução deve ser elaborado até 31 de março de 2005 e a Funsejem já trabalha nesse projeto, com forte envolvimento do Conselho Deliberativo.

Algumas das implementações solicitadas, na verdade, já ocorrem na Funda-

ção. Entre elas, um sistema de controles internos. Ainda, o mandato dos membros de órgãos estatutários com atribuições e composição claramente definidas. O estatuto em vigor, aliás, é novo, tendo sido aprovado pela SPC há um ano com os acertos exigidos pela legislação. Dele faz parte, por exemplo, a necessidade e a forma de se estabelecer eleições (o primeiro processo eleitoral já ocorreu, ao final de 2002, início de 2003) para que os participantes escolham ao menos 1/3 dos conselheiros da Funsejem.

Comunicação

Na área de comunicação é importante destacar um trabalho que está sendo desenvolvido especialmente aos profissionais de Recursos Humanos, representantes da Funsejem nas diversas unidades de trabalho do Grupo Votorantim. O objetivo é munir esses multiplicadores, com **módulos de treinamento**, e facilitar o repasse e o fomento que fazem da previdência privada entre os funcionários.

Outra novidade, prestes a ser lançada, é o **simulador de aposentadoria** que a Funsejem disponibilizará, em breve, em seu site (www.funsejem.org.br). A ferr-

amenta foi desenvolvida em Excel, pois o programa faz parte do pacote Office, e está presente na maioria dos computadores, atingindo, assim, grande parcela de nossos participantes.

Importante sempre lembrar que no site é possível checar mensalmente o saldo formado por participante e patrocinadora, por meio de código e senha fornecidos pela Fundação (a cada seis meses, um extrato impresso com o saldo do período também é preparado). No futuro, enviado à residência de todos os participantes, permanecem as notícias gerais sobre o plano.

Caso Banco Santos

No dia 12 de novembro, o Banco Santos sofreu intervenção do Banco Central, que dias depois abriu inquérito para apurar se houve irregularidades administrativas na instituição. Já se sabe que há fundos de pensão na carteira de grandes investidores do Banco Santos. **A Funsejem, no entanto, não mantinha papéis da instituição entre suas aplicações CDBs (Certificados de Depósitos Bancários); nem direta, nem indiretamente, por meio de seus gestores, que hoje são: Votorantim, Citibank, Bradesco e Itaú. Cada um deles responde por um FAC - Fundo de Investimento de Aplicação em Cotas: Ágata, Índico, Atlântico e Pacífico, respectivamente; como indicado na página 2 no Funsejem Informa.**

Resultados

A consequência desse trabalho contínuo, que inclui investimento em tecnologia e capacitação para que os processos estejam cada vez mais nas mãos da própria Funsejem, só pode ser positiva. Ao longo desses anos, reduzimos custos – **economia** repassada, inclusive, à taxa administrativa do plano paga pelas patrocinadoras –, aumentamos a arrecadação e o patrimônio. Ganhamos em **transparência e confiança**, demonstrada pelo **crescimento** no número de patrocinadoras (empresas do Grupo que aderem o plano, oferecendo-o a seus funcionários) e participantes. É nesse ritmo que antecipamos um 2005 com muito trabalho, mas com muito mais resultados também.

Boas festas e até lá! 



Muito mais que dor de cabeça

Nem cerveja, nem carne de porco. A cefaléia pode estar no estresse, na deficiência ocular e até na má postura

ela é comum, perturba, mas é felizmente muito mais um problema passageiro do que um indicativo de doença grave. Essa é a cefaléia, popular dor de cabeça. E o que explica sua freqüência? Nas palavras de José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim, a constante incidência ocorre porque as estruturas vasculares do cérebro, frente à alteração do fluxo cerebral, produzem a dor. “É a dilatação e a constrição da artéria cerebral que faz surgir essa dor”, diz ele. E isso é muito comum, tanto quanto as atribuições feitas aos tipos e origens da dor.

A ressaca, por exemplo, é no imaginário da população uma conseqüência da incapacidade do fígado de processar o excesso do álcool e gordura ingeridos. Mas não é o fígado que provoca a dor, segundo Dr. Vila. “É a alergia ou uma hipersensibilidade a determinados alimentos, ao álcool, e aos produtos que dele resultam durante o processo de digestão”, esclarece o médico,


com ênfase em, ao menos, duas medidas para aliviar o mal estar de quem se excedeu. A ingestão de água, necessária para a decomposição do álcool em nosso corpo, acompanhada de alimentos salgados, pois o sal retém a água no organismo.

Os medicamentos, claro, cumprem seu papel, desde que prescritos para o tipo correto de dor. A cefaléia tensional, de contrações involuntárias e prolongadas na base do crânio, deriva de estresse e até má postura. Nesse caso, antidepressivos e relaxantes são os mais indicados. A forma conhecida por enxaqueca, no entanto, requer analgésicos específicos. Causada pela artéria cerebral, também se dá de forma prolongada, mas nas regiões frontal e laterais (têmporas), provocando náuseas, vômitos e alterações visuais.

As deficiências oculares também merecem atenção. “O esforço da musculatura ocular feito por quem não enxerga perfeitamente e não usa óculos pode produzir



cefaléia na frente e têmporas”, explica Dr. Vila. A correção do desvio na visão por meio de lentes corretivas prescritas por oftalmologista é imprescindível. Da mesma forma, um tratamento próprio deve ser indicado às sinusites crônicas, que são infecções decorrentes de gripes e problemas nasais e inflamam a frente e as maçãs do rosto.

Há, ainda, dores que acompanham quadros clínicos graves, como meningite e tumores cerebrais, o que é normal, segundo Dr. Vila. “São dores fortes, diferentes das habituais e somam-se à febre, no caso da meningite, e às alterações de consciência e neurológicas progressivas, no caso dos tumores”, diz ele que, por fim, reforça o problema da automedicação. “Se a dor aparece com muita freqüência, é preciso procurar um médico, ao invés de exagerar nos analgésicos e sofrer com os efeitos colaterais desse abuso”. 



Destaque

Funsejem e RHS VCP, em Piracicaba

a Funsejem esteve na unidade industrial da Votorantim Celulose e Papel, em Piracicaba (SP), no dia 25 de novembro, para repassar os principais aspectos do VCPPREV aos profissionais de Recursos Humanos, nossos multiplicadores.

A oportunidade também serviu para adiantar algumas das novidades do novo plano unificado da Funsejem em aprovação na Secretaria de Previdência Complementar (SPC), o Votorantim Prev, que englobará seis planos dos sete que a Fundação tem hoje (leia matéria nas páginas 6 e 7). Entre as



mudanças antecipadas estiveram a portabilidade e o benefício proporcional diferido.

Além da VCP, a Funsejem deverá promover um encontro com os RHs das outras patrocinadoras, para divulgação das novas regras do Votorantim Prev, assim que ele for aprovado pela SPC. 