

FUTURO

Com a palavra, os novos conselheiros...



A partir da esquerda,
Ferreira, Carile, Rute e Samuel

Uma grande data para os novos conselheiros eleitos da Funsejem: 10 de janeiro de 2006. Foi nesse dia que, durante a votação realizada pelos integrantes do Corpo Social, **Rute Fature Ferreira de Souza**, Advogada da Companhia Brasileira de Alumínio, de São Paulo (SP), e **Samuel André de Oliveira Neto**, Coordenador Comercial da Votorantim Metais Zinco, de São Paulo (SP), foram eleitos para o Conselho Deliberativo. Além deles, elegeram-se **Luiz Ferreira Neves** e **José Domingos Carile**, para o Conselho Fiscal. Ambos são Analistas Contábeis da Siderúrgica Barra Mansa, de São Paulo (SP).

A seguir, nas páginas 4 e 5 desta edição, você poderá conhecer algumas das opiniões dos novos conselheiros sobre previdência privada, o processo eleitoral e suas novas funções. Aproveite essa leitura e saiba um pouco mais sobre seus representantes na Funsejem. ➤

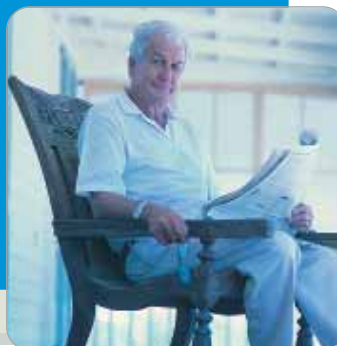
Extrato semestral

Fique ligado! Em breve, o seu DHO/RH distribuirá o **extrato** que a Funsejem está preparando com informações sobre sua conta, relativas ao segundo semestre de 2005. Nele, você verá as contribuições realizadas por você, participante, e pela patrocinadora a qual é vinculado. O documento apresenta os valores em reais dessas contribuições e sua equivalência em cotas, além do saldo de conta total formado desde a sua adesão ao plano.

Para acompanhar o saldo você também pode entrar na página da Fundação na Internet, www.funsejem.org.br. O site tem a vantagem de mostrar informações mensais sobre sua conta, em uma área restrita, acessada apenas com código e senha. Os contatos na Fundação para obtê-los são o email do *Fale com a gente* (funsejem@funsejem.org.br) ou o telefone (11) 3224-7300 (a linha aceita chamadas a cobrar).

Aposentados, parabéns!

No último dia 24 de janeiro foi comemorado o dia nacional do aposentado e a Funsejem aproveita esta edição do Futuro para parabenizar seus 120 assistidos. Nesse dia também é comemorada a criação da previdência social no Brasil, que aconteceu em 1923, com a aprovação da Lei Eloy Chaves. A regulamentação da previdência complementar veio anos depois, em 1977, impulsionando o setor, que atinge hoje 6 milhões de participantes e um patrimônio de 270 bilhões de reais. **Parabéns!**



Nesta Edição

- 2 Editorial e cartas
- 3 Multicotas:
novos resultados
- 4 Conselheiros eleitos
- 6 Aniversário
Funsejem
- 7 Declaração de IR
- 8 Álcool X Coração

Saldo de 2005: R\$ 235,5 milhões aplicados, R\$ 40,8 milhões arrecadados com as contribuições de empresas e funcionários, 24,4 mil participantes e 19,58% de rentabilidade líquida (modalidade agressiva). Esses foram os resultados da Funsejem.

Uma infinidade de outros números e vantagens poderiam ser pontuados para que, neste início de 2006, o planejamento de seu futuro, por meio de um bom investimento em seu plano de aposentadoria complementar, estivesse entre suas metas. Mas vamos a apenas dez bons motivos.

Em primeiro lugar, segurança financeira. As entidades previdenciárias têm seus investimentos acompanhados e fiscalizados pelos órgãos públicos competentes.

Em seguida, transparência: ao contrário do que você já possa ter ouvido, fundo de pensão não é caixa-preta. Por lei, uma fundação, além de prestar contas a seus órgãos reguladores, deve

divulgar suas informações financeiras aos participantes, por meio impresso e/ou eletrônico.

Agora mais quatro razões: custo administrativo zero para o participante, diferentes modalidades de investimento, aporte financeiro da empresa e abatimento das contribuições na base de cálculo do Imposto de Renda. Falando de IR, lá vai outro motivo. Desde 2005, os participantes têm duas opções de regime tributário, podendo escolher o melhor, de acordo com sua realidade financeira.

Some-se a tudo isso uma rentabilidade de mercado e a flexibilidade trazida pelo instituto da portabilidade, já em vigor, que lhe permite transferir seus recursos de uma entidade previdenciária a outra, sem quebra na formação de sua poupança. Ao que você chega? À décima justificativa. A melhor razão de ser de seu investimento: uma renda complementar de aposentadoria.

*E, então, satisfeito ou quer mais?
Um bom 2006 a você!*

Cartas

“Quando eu me desligar da empresa, como será feito o pagamento da Funsejem?”

Jarbas Pereira, da Votorantim Metais Zinco – Três Marias/MG

Resposta: No momento do desligamento, você pode (se ainda não for elegível à aposentadoria) fazer um resgate de suas contribuições e de parte das de sua empresa, ou manter-se vinculado à Funsejem, continuando a fazer contribuições. Mas se no desligamento você já puder se tornar um assistido, deverá resgatar o saldo total na forma de aposen-

tadoria, podendo sacar até 25% desse saldo em uma única parcela à vista. O restante do valor poderá ser dividido de 5 a 15 anos, com pagamentos mensais.

“Amei a edição passada do ‘nosso’ Futuro! Parabéns pela qualidade. A minha família inteira leu a matéria em que eu fui entrevistada. Curtimos juntos cada palavra publicada. Beijos e um abraço fraterno da fã Marilourdes Feijó.”

Maria Marilourdes Feijó de Melo, pensionista do VCNE – Recife/PE

Funsejem Informa

Base dos dados: Número de Participantes Ativos: 24.219
Dezembro de 2005 Número de Participantes Assistidos (Aposentados): 120 Pensão por morte: 10
Autofinanciados: 78 Diferidos: 12

Janeiro de 2006

FUNDOS DE INVESTIMENTOS EM COTAS - FIC'S				
GESTOR	GESTÃO		TOTAL R\$	EMPRÉSTIMO Carteira
	Conservadora	Agressiva		
Votorantim	R\$ 61.256.650	R\$ 62.757.816	R\$ 124.014.466	R\$ 268.098
Itaú	R\$ 24.068.019	R\$ 24.607.389	R\$ 48.675.408	
BNP Paribas	R\$ 19.047.655	R\$ 19.185.294	R\$ 38.232.949	
Unibanco	R\$ 16.593.075	R\$ 16.651.051	R\$ 33.244.126	
Consolidado	R\$ 120.965.399	R\$ 123.201.550	R\$ 244.166.949	R\$ 268.098



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.

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

Presidente do Conselho Deliberativo: Eduardo Cavalcanti de Oliveira Maciel **Presidente do Conselho Fiscal:** Antonio Felix Dilinski **Diretor Superintendente:** Paulo Roberto Pisauro **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:** Paola Prandini **Projeto Gráfico:** Adriana Yamauti **Edição de Arte:** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia:** Arquivo Funsejem / Carolina Vasconcellos **Fotolito e impressão:** Vox Editora **Tiragem:** 24,4 mil exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Matte 150 g/m², produzido pela VCP.

Fechado o rendimento 2005

a Funsejem fechou, em meados de janeiro, o desempenho de sua cota* em 2005. Ou melhor, os desempenhos, pois com a chegada do multicotas, a rentabilidade que atualiza seu saldo na Funsejem passa a ser aquela obtida pela modalidade de investimento que você escolheu: conservadora, moderada ou agressiva.

O acompanhamento dos resultados, assim, ganhou ainda mais importância. Principalmente, quando realizado pelo site (www.funsejem.org.br), que é atualizado mensalmente.

Ao lado, seguem as variações das cotas, ao longo dos dois últimos anos, além do resultado acumulado de cada modalidade. Confira!

**Cota: variação patrimonial líquida, obtida após a arrecadação das contribuições, apuração do rendimento das aplicações, pagamento dos benefícios e despesas com a gestão dos investimentos.*

VARIAÇÃO DA COTA NOS ÚLTIMOS DOIS ANOS

PERÍODO	% DE RENDIMENTO			2004
	2005			
JAN	1,26%			0,80%
FEV	1,26%			0,78%
MAR	1,51%			1,40%
ABR	1,45%			1,22%
MAI	1,48%			1,16%
JUN	1,57%			1,18%
JUL	1,49%			1,31%
AGO	1,64%			1,18%
SET	1,53%			1,18%
OUT	1,40%			1,12%
NOV	1,43%	1,50%	1,57%	1,26%
DEZ	1,52%	1,69%	1,85%	1,44%
ACUM.	19,03%	19,31%	19,58%	14,96%

Conservadora Moderada Agressiva

Ganho real

Quer saber qual foi seu ganho real com a Funsejem em 2005? É simples, basta pegar o rendimento líquido da Fundação obtido no ano e dele subtrair a inflação. O INPC foi um dos índices que registrou a mais alta variação inflacionária no ano passado: 5,05%. Sendo assim, se você fechou 2005 na modalidade moderada (19,31%), e usar o INPC em seu cálculo, chegará a um ganho real de **14,26%**.

MULTICOTAS : primeiros resultados líquidos

na edição passada do jornal Futuro foi possível observar o rendimento bruto inicial das gestões conservadora e agressiva do multicotas, de onde se apuram, posteriormente, os resultados líquidos das três modalidades operadas pelo sistema, conforme abaixo:

A primeira rentabilidade líquida calculada no multicotas refere-se a novembro, período positivo para as três modalidades. Os dois meses seguintes foram melhores ainda, como mostra o quadro ao lado:

PERÍODO	% DE RENDIMENTO DA COTA		
	CONSERVADORA	MODERADA	AGRESSIVA
NOV/05	1,43%	1,50%	1,57%
DEZ/05	1,52%	1,69%	1,85%
JAN/06	1,50%	1,85%	2,19%
ACUM.	4,51%	5,12%	5,72%

Além de conferir a rentabilidade do multicotas, é preciso entendê-lo. Se você ainda não está por dentro do sistema, informe-se com o Futuro e no site (www.funsejem.org.br). E, então, boa escolha!

MODALIDADE	RENDIMENTO
CONSERVADORA	100% do resultado da gestão conservadora*
MODERADA	50% do resultado da gestão conservadora, mais 50% do resultado da gestão agressiva*
AGRESSIVA	100% do resultado da gestão agressiva*

*Após a apuração da cota, calculada depois da arrecadação, apuração do rendimento das aplicações, pagamento de benefícios e despesas com a gestão dos investimentos.

Lembre-se!

- na gestão conservadora, 100% dos investimentos são renda fixa
- na gestão agressiva, pelos menos 70% dos investimentos são renda fixa e no máximo 30% dos investimentos são renda variável
- É na renda variável que se enquadram os investimentos de maior risco (ações em bolsa, dólar etc). Nos últimos meses, eles apresentaram bons resultados, influenciando as cotas moderada e agressiva de modo positivo. Da mesma forma, é possível que em um momento de queda desses investimentos, as cotas obtenham desempenho um pouco inferior.

Novos conselheiros eleitos



Eles contam como foi participar do processo eleitoral e as expectativas que têm para os cargos

a Funsejem finalizou as eleições 2005 no último dia 10 de janeiro, em sua sede em São Paulo (SP). Na ocasião, o Corpo Social, órgão formado por participantes eleitos*, se reuniu para escolher, entre seus membros, os novos conselheiros.

Do encontro, Rute Fature Ferreira de Souza, Advogada da Companhia Brasileira de Alumínio, de São Paulo (SP), saiu como a primeira eleita para o Conselho Deliberativo. Já Samuel André de Oliveira Neto, Coordenador Comercial da Votorantim Metais Zinco, de São Paulo (SP), foi o segundo mais votado nesse conselho, definindo-se, assim, como suplente.

Luiz Ferreira Neves, também se elegeu, mas para o Conselho Fiscal, seguido de José Domingos Carile, seu suplente. Ambos são Analistas Contábeis da Siderúrgica Barra Mansa, de São Paulo (SP).

Esse é o segundo processo eleitoral realizado pela Funsejem com o objetivo de definir um terço das vagas de seus conselhos com participantes eleitos – o restante é preenchido por indicação da Assembléia de Patrocinadoras.

Agora, vem o próximo e mais importante passo: o mandato. Serão três anos, contados a partir de março deste ano, mês da posse. É sobre essa nova experiência e desafio que os depoimentos a seguir tratam. Acompanhe e olho neles!

**Alguns dos participantes que se candidataram nessas eleições seguiram direto para o Corpo Social, sem necessidade de votação, pois o número de interessados, nesses casos, foi igual ou inferior à quantidade de vagas reservada à empresa patrocinadora no Corpo Social.*

Veja o que eles vão fazer:

- propor e aprovar melhorias no regulamento
- fiscalizar a gestão de nosso patrimônio
- sugerir mudanças no estatuto e programa de empréstimo
- checar a aderência da gestão à política de investimentos
- deliberar sobre as instituições que aplicam nosso dinheiro
- pautar as diretrizes básicas da Fundação
- propor adequações à gestão financeira, quando preciso

Minha atuação será principalmente na área jurídica. A experiência adquirida na CBA irá me ajudar muito nessa tarefa.

Rute Fature Ferreira de Souza,
Conselheira Deliberativa



A Funsejem é o nosso porto-seguro do futuro e, por isso, sinto-me completamente motivado para fazer o melhor pelos participantes

Samuel André de Oliveira Neto
Conselheiro Deliberativo Suplente



Interesse

Samuel: “Meu interesse surgiu pela minha preocupação com a previdência social de hoje. Ser conselheiro é uma oportunidade de discutir o modelo posto e garantir o futuro de todos nós. Me sinto completamente desafiado para isso”.

Carile: “Sempre fui muito ligado a associações, comitês e cooperativas, tanto antes como depois de ter vindo para o Grupo Votorantim. Para mim, trabalhar para a Funsejem será mais uma oportunidade de participar ativamente das questões de um segmento de interesse e importância”.

Colaboração

Rute: “Minha participação na fundação será de apoio, principalmente, no que se refere à área jurídica. Fato que irá ajudar e facilitar muito na compreensão e desenvolvimento do meu trabalho é a proximidade com o diretor-superintendente da Funsejem, Paulo PISAURO, também diretor administrativo-financeiro da CBA”.

Ferreira: “Acredito que trabalhando como conselheiro deverei me inteirar melhor das obrigações gerais com os participantes, além de ter uma noção ainda mais completa sobre a aplicação do dinheiro da Funsejem”.

Experiência

Samuel: “A bagagem de Direito vai facilitar a leitura da complexidade normativa e jurídica da Funsejem. Com este recurso, poderei interpretar as leis, para que assim possa administrar melhor a Fundação, utilizando meus conhecimentos em Administração. E, posteriormente, ajudar a divulgar os resultados, com o apoio do mestrado que fiz em Marketing”.

Rute: “A experiência já adquirida na CBA acarretou amadurecimento. Atualmente estou nas áreas de mineração e ambiental, mas já trabalhei com o Direito em outros diferentes segmentos. Isso abre meu leque de atuação e me permite analisar uma situação jurídica sob diversos ângulos”.

Carile: “Minha atuação hoje em dia já tem muito a ver com o cargo de conselheiro fiscal. Sou contador e o que faço é analisar demonstrativos, auditoria externa e interna, acompanhar contas etc”.

Previdência Privada

Carile: “Todos deveriam migrar para a previdência privada que é bem mais planejada. O INSS não demonstra segurança e só com essa aposentadoria social não tem como o padrão de vida não cair”.

Samuel: “Hoje a Funsejem é mais do que importante e tem o mesmo status de sobrevivência que nossos empregos. É o nosso porto-seguro do futuro já que a previdência social está falida no mundo todo, exceto no Chile”.

Ferreira: “Atualmente, a previdência privada está sendo mais divulgada e as pessoas estão, conseqüentemente, ficando mais preocupadas com o futuro. Acho o papel da Funsejem muito importante para essa conscientização.”


Responsabilidade

Samuel: “Os antigos conselheiros falam como se o mandato na Funsejem fosse uma causa de paixão e eu concordo com eles. É uma troca de bastão e eu sou o próximo nessa troca para continuar a dar 100% e criar uma história de sucesso. Não irei trabalhar só por mim e sim por 24 mil participantes, por isso, me sinto gratificado e preocupado em fazer o melhor”.

Rute: “Sou muito responsável com meus deveres e acho que o tempo quem faz somos nós. Minha dedicação será intensa e eu sei que irei dar conta de todas as obrigações. Eles (funcionários da CBA) incentivaram a minha candidatura por acreditar em meu trabalho. Foram 1.163 inacreditáveis votos. Tenho a obrigação de dar um retorno às pessoas que votaram em mim”.

Eleição

Ferreira: “Quando vim para a reunião do Corpo Social percebi que todos os candidatos eram muito aptos. Não imaginava que seria escolhido, foi uma grande surpresa”.

Rute: “Os candidatos eram muito bons, muito capazes. Já tinham muito tempo de empresa e com históricos profissionais invejáveis, por isso, a votação do Corpo Social foi muito acirrada. Ter sido a segunda mais votada pelo pessoal da CBA e depois ter me tornado conselheira foram duas grandes surpresas para mim”. 

A Funsejem tem um importante papel na conscientização das pessoas no que diz respeito ao futuro.

Luiz Ferreira Neves,
Conselheiro Fiscal



Trabalhar na Funsejem será uma oportunidade de participar ativamente das questões relacionadas à previdência privada.

José Domingos Carile,
Conselheiro Fiscal Suplente




Funsejem 12 anos: homenagem de presente

No dia 10 de janeiro de 2006, a Funsejem festejou seu 12º aniversário orgulhosa pelos 24 mil participantes conquistados ao longo desses anos. Como parte da comemoração, ela inaugurou dois quadros em uma das salas de sua sede em São Paulo (SP), reservada à diretoria e aos conselhos deliberativo e fiscal. Mais que um presente, as imagens representam uma singela homenagem a duas personalidades de extrema importância e significado à Fundação: **José Ermírio de Moraes** e **Clóvis Scipilliti**.

Paulo Roberto Pisauro, diretor-superintendente da Funsejem e Eduardo Cavalcanti de Oliveira Maciel, presidente do Conselho Deliberativo da Funsejem, inauguraram os quadros do Sen. José Ermírio de Moraes (esquerda) e Clóvis Scipilliti (direita)

O senador, que empresta o nome à Funsejem, foi um dos primeiros a idealizar a entidade, segundo Eduardo de Oliveira Maciel, atual presidente do conselho deliberativo. “Ele confidenciou a seus filhos a vontade que tinha de criar uma fundação como a Funsejem”, diz o conselheiro. Já a tarefa de viabilizá-la, em 1994, coube ao então presidente das empresas do Grupo Votorantim nas regiões Norte e Nordeste. É por isso que, para Maciel, a simples homenagem é tão bem recebida. Com ela “se faz justiça a uma das pessoas mais importantes para o surgimento da Funsejem, Clóvis Scipilliti”. E põe importância nisso. Basta ver os resultados dessa empreitada. Sem dúvida, é de se parabenizar.

Uma trajetória de 12 anos


- **início** > 1994, no Nordeste brasileiro
- **planos administrados** > VCNE e VotorantimPrev
- **empresas patrocinadoras** > 32
- **participantes ativos** > 24 mil
- **aposentados** > 120
- **pensionistas** > 10
- **patrimônio** > R\$ 244 milhões (jan/06) 



DAIEA 2005

O último DAIEA – Demonstrativo Analítico de Investimentos e Enquadramento das Aplicações de 2005 estará no site da Funsejem (www.funsejem.org.br) a partir de março. O documento condensa informações sobre os investimentos realizados pela Fundação e seu acompanhamento é importante. Nele é possível saber, por exemplo, quais foram os resultados obtidos em

cada categoria de investimento, ou seja, quanto renderam as aplicações feitas pela Funsejem em renda fixa, renda variável, imóveis, empréstimos e financiamentos. O DAIEA também segmenta os dados de investimento por planos (VCNE e VotorantimPrev) e por gestor – instituição financeira responsável por administrar nossos recursos.

Como você verá, o demonstrativo, que antes era trimestral, agora reúne os dados por semestre, conforme orienta a Instrução SPC nº 07, de 10 de agosto de 2005. O documento não impede, no entanto, que você também se informe sobre a performance dos investimentos, mensalmente, pelo site ou pelo telefone. **O melhor, aliás, é estar sempre antenado. Nunca será demais.** 

Sai a nova URF

Votorantim **REV**


a Unidade de Referência Funsejem (URF), aplicada ao plano VotorantimPrev, já foi definida para 2006: R\$ 236,28. Com o novo valor, passa para R\$ 3.544,20 a faixa salarial limite (estipulada pelo regulamento em 15 URFs) que permite ao participante receber de sua empresa uma contribuição equivalente a 100% da contribuição que faz (básica).

Um exemplo. Um participante com salário igual a 15 URFs*, ou seja, R\$ 3.544,20, que contribua com 4% de seu salário, o que equivale dizer, R\$ 141,76, também recebe da patrocinadora R\$ 141,76.

Outra finalidade da URF é estabelecer um mínimo para o pagamento da aposentadoria. Segundo as regras do plano, o saldo de conta total de um participante, ao ser dividido pelo período em que deseja receber seu benefício, precisa gerar uma aposentadoria mensal com valor de, no mínimo, uma UR. Caso contrário (e esgotadas todas as alternativas de cálculo), ao invés de um benefício programado, a Funsejem paga ao participante um benefício único de aposentadoria.

**Os participantes com salário inferior a 15 URFs também recebem contribuição normal de patrocinadora. O valor, nestes casos, equivale a, no máximo, 1,5% do salário aplicável do participante.*

Importante

Pelo regulamento do VCNE, o percentual de contribuição básica de participante varia de 3% a 5%, enquanto a contribuição normal de patrocinadora é **sempre** metade da básica. A UR aplicada ao VCNE é a URV (Unidade de Referência Votorantim), que serve apenas como base de cálculo para o pagamento de benefício de aposentadoria, e tem valor de R\$ 261,34 até setembro de 2006. 

VCNE

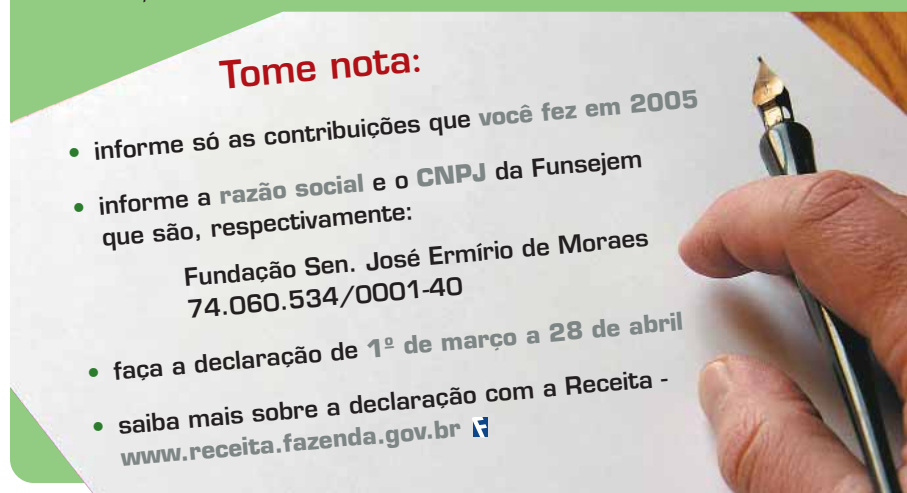
Declaração de IR 2006 Deduza as contribuições feitas à Funsejem

atenção! A Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física 2006 começa no dia 1º de março. Se você preenche o **modelo completo***, precisa informar as contribuições que fez à Funsejem no ano passado para que elas sejam abatidas de sua base de cálculo.

O total dessas contribuições estará no Informe de Rendimentos a ser entregue pela empresa patrocinadora em que você trabalha. Se preferir, acesse a área restrita do site da Funsejem (www.funsejem.org.br), com seu código e senha, e imprima um extrato.

Ao fazer a declaração de IR, procure o campo Pagamentos e Doações Efetuados para informar suas contribuições de 2005. Lembre-se de que o valor máximo considerado para a dedução será o correspondente a 12% de sua renda bruta anual.


**No modelo simples de declaração, as deduções de contribuições à previdência privada fazem parte do desconto-padrão de 20%.*

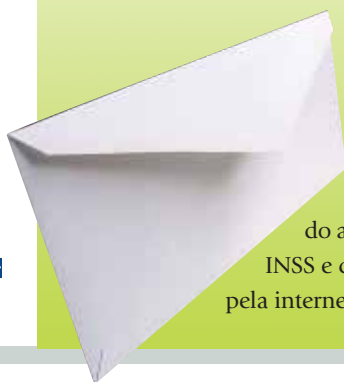


Recadastramento 2006

apartir de março, os aposentados e pensionistas da Funsejem irão receber, em suas residências, o formulário de recadastramento anual, referente ao ano de 2006. Os participantes deverão preenchê-lo com seus dados pessoais e bancários, além de prestar informações relativas a seus dependentes. Somente, então, o formulário, com firma reconhecida, deverá ser devolvido à Fundação.

O recadastramento realizado pela Funsejem visa atualizar todos os dados relativos aos assistidos, pensionistas e seus benefícios. Ele tem caráter obrigatório e precisa ser atendido pelos participantes até 30 de abril, para que o pagamento da aposentadoria ou pensão não seja suspenso.

Assim como na Fundação, o INSS está realizando o chamado **Censo Previdenciário**, que teve início em outubro do ano passado e continua em 2006. Se você já é um segurado do INSS e quer informações sobre o censo, contate a Previdência Social pela internet (www.previdencia.gov.br) ou pelo telefone 0800-780-191. 



Álcool e coração: aliados ou inimigos?

A máxima do copo diário de vinho em xeque



(HDL) no organismo, promovido pela bebida, e também por causa dos efeitos antioxidante e antiinflamatório do vinho tinto, em especial”.

É essa tese, aliás, que explica um famoso paradoxo observado na França, país de elevado consumo de gordura, mas de baixo índice de doenças do coração, “exatamente por causa do efeito protetor do vinho tinto, muito consumido pelos franceses”. Mas daí a achar que a bebida seja a melhor arma contra as doenças do coração é, para Dr. Vila, no mínimo, uma irresponsabilidade. “São evidências relevantes as que temos, mas muitas baseadas em dados fornecidos pelo paciente apenas. Sabemos também que muitos outros estudos não foram capazes de evidenciar esse provável benefício”, pondera Dr. Vila, com mais uma ressalva acerca dos riscos da bebida. “Quem exagera na dose e bebe uma quantidade acima de 60 gramas de etanol ao dia, joga por terra o suposto efeito protetor”, diz ele. A explicação disso estaria no aumento da mortalidade cardiovascular, que cresce de acordo com o aumento do consumo alcoólico.

A possibilidade de dependência põe mais lenha nessa fogueira. “O vício causado pelo álcool tem um indiscutível componente genético, que vem sendo largamente estudado hoje em dia”, afirma Vila. “Quando o consumo de bebida é estimulado, o mesmo acontece com o vício, que pode se tornar incontrolável”. Sem falar no aspecto arrasador das conseqüências pessoais e familiares que o alcoolismo causa. “Além de debilitar a saúde física do alcoólatra, o vício ainda impacta sua saúde emocional e a de sua família. É comum notar quadros depressivos entre todos os envolvidos”.

Claro que não é preciso encarar o álcool como a própria encarnação do mal. Mas é prudente proteger-se dos excessos e, no caso dos cardíacos, evitá-los. “Para as pessoas com doenças do coração, o melhor mesmo é adotar atividades físicas, abolir o fumo e reduzir o peso”, diz o médico. Tais práticas, além de não serem nenhum bicho de sete cabeças, trazem um resultado compensador, não só para o coração, mas para o corpo inteiro, que agradece. Tim, tim! 📌



O consumo de álcool não é aconselhável a ninguém, muito menos aos geneticamente pré-dispostos ao alcoolismo e aos cardíacos, que devem redobrar os cuidados em relação à bebida, diz Dr. Vila

O alcoolismo revela-se, cada vez mais, como um dos grandes vilões da saúde e, infelizmente, seu índice de mortalidade tem crescido entre os jovens. Segundo José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim, a moçada até sabe dos riscos provocados pelo excesso – entre eles, aumento da pressão arterial e das doenças relacionadas às artérias do coração, que provocam o infarto. Mas a desculpa para as extravagâncias alcoólicas está sempre na ponta da língua, e saem em forma de discursos como “meu consumo é social” ou então “é só um golinho”.

Além da recorrência do alcoolismo entre os jovens e suas conseqüências, outro dado que Dr. Vila considera merecedor de atenção é a divulgação, mais perceptível de uns tempos para cá, de uma relação positiva entre álcool e coração. A afirmação não chega a ser um boato sem fundamento. Segundo o médico, há evidências de que o consumo leve ou moderado de álcool age como um fator protetor das artérias do coração, diminuindo em 30% a 50% a incidência de obstruções coronarianas, entre adultos de meia idade e do sexo masculino, principalmente. “Isso parece acontecer devido a um aumento do bom colesterol