

Investir no plano significa pagar menos imposto

Uma das vantagens do plano da Funsejem é o incentivo fiscal que permite abater, no limite de 12% da renda bruta anual do participante, as contribuições realizadas ao plano. Isso permite que direcionemos para nossa poupança previdenciária parte do que pagaríamos à Receita Federal, em forma de impostos, caso não contribuíssemos. Pelo exemplo abaixo fica mais claro perceber. O participante 2, apesar de creditar R\$ 150,00 no plano, desembolsa R\$ 127,50, pois a diferença de R\$ 22,50 vem do incentivo tributário. Veja outros cálculos preparados para a matéria das págs. 4 e 5 desta edição.



SALÁRIO BRUTO: R\$ 2.500,00

OUTROS DADOS: 1 dependente, contribuição para o INSS

Período: mês	Participante 1	Participante 2	Participante 3
Contribuição para Funsejem	0%	6%	12%
	R\$ 0,00	R\$ 150,00	R\$ 300,00
IR a pagar	R\$ 116,89	R\$ 94,39	R\$ 71,89
Salário líquido	R\$ 1.976,06	R\$ 1.848,56	R\$ 1.721,06
Incentivo mensal	➔ R\$ 22,50 ao participante 2	➔ R\$ 45,00 ao participante 3	
Incentivo anual	➔ R\$ 270,00 ao participante 2	➔ R\$ 540,00 ao participante 3	

NOTA: A contribuição básica de participante é limitada a 6% no plano VotorantimPrev, e a 5% no VCNE. Para contribuir acima desses limites, o participante pode fazer contribuições adicionais. Sobre elas, porém, não há contrapartida da empresa.

Tem dúvidas?
Quer falar com a Funsejem?

Ligue para nós:

(11) 3224-7300

(a linha aceita chamadas a cobrar).



Nesta Edição

- 2 Editorial e cartas
- 3 Rendimento 2007
- 4 Previdência X Imposto
- 6 Pesquisa de Satisfação
- 8 Ronco nada inocente

Relatório Anual 2006

Com esta edição do Futuro, você recebe o Relatório Anual 2006. Nele, estão especificadas todas as demonstrações contábeis do ano passado, ou seja, o total dos recursos aplicados pela Funsejem, os resultados obtidos e as modalidades de investimento praticadas. O documento também apresenta os pareceres dos auditores, dos conselhos Fiscal e Deliberativo e da Diretoria-Executiva, além de retomar as principais ações e acontecimentos da Fundação no período.

Leia-o atentamente e, em caso de dúvidas ou esclarecimentos, contate a Funsejem pelo telefone (11) 3224-7300 (a linha aceita chamadas a cobrar) ou pelo e-mail funsejem@funsejem.org.br.

Um pouco mais de 19% foi o crescimento das aplicações das entidades fechadas de previdência em 2006, segundo a Abrapp, associação do setor. Os ativos das fundações também cresceram de 16,5% do Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro para 18,3%, até o terceiro trimestre de 2006. Um importante aumento, porém, não tem sido visto nos últimos anos: o total de participantes nos planos.

Em dezembro do ano passado, entre ativos, dependentes e assistidos (que já recebem benefício), esse montante atingiu 6,7 milhões, contra semelhantes 6,6 milhões em dezembro de 2001. Considerando as vantagens da aposentadoria privada, a

constatação preocupa. E mostra o quanto há por fazer, pois bem administrar recursos dos que já compreendem a importância de poupar não basta. A conquista de novos adeptos da previdência complementar - responsabilidade de patrocinadoras, entidades e governo, que regula o setor -, é igualmente importante. Trata-se de tarefa diária de incentivo e educação.

Como participante também tem papel nessa história, vale o seu acompanhamento, cobrança e retorno do que é feito nesse sentido, para que melhorias possam ser gradativamente implementadas. No que depender da Funsejem, você será sempre ouvido e considerado.

Cartas

"Em qual situação posso resgatar meu saldo?"

José Carlos Morais da Nóbrega, Votorantim Cimentos - Itaú de Minas/MG

Resposta: Você poderá resgatar seu saldo quando se desligar ou for desligado da empresa patrocinadora.

"Gostaria de alterar meu perfil de investimento, o que devo fazer?"

Leonardo Augusto Nogueira Pinto, Votorantim Internacional - São Paulo/SP

Resposta: Basta procurar o DHO da sua empresa e solicitar um for-

mulário de opção. Sua decisão por outra modalidade valerá em, no máximo, 60 dias.

"No informativo que recebo da Funsejem existe a informação de que posso acompanhar minha conta através do site. Porém, o site exige código e senha. Como obtê-los?"

Marcel Alves de Lima, Votorantim Metais - Juiz de Fora/MG

Resposta: Para obter seu código e senha, basta ligar para (11) 3224-7300 (aceita chamadas a cobrar) ou acessar a área Fale Conosco do site da Funsejem, www.funsejem.org.br.

Funsejem Informa

Base dos dados:
Fevereiro de 2007

Total de participantes: 26,1 mil

Aposentados: 162
Autopatrocinados: 143

Pensão por morte: 13
Diferidos: VotorantimPrev: 14
VCNE: 7

Março de 2007

FUNDOS DE INVESTIMENTOS EM COTAS - FIC'S				
GESTOR	GESTÃO		TOTAL R\$	EMPRÉSTIMO Carteira
	Conservadora	Agressiva		
Votorantim	R\$ 52.027.847	R\$ 60.051.695	R\$ 112.079.542	R\$ 205.322
Itaú	R\$ 33.912.936	R\$ 38.370.937	R\$ 72.283.873	
BNP Paribas	R\$ 39.814.834	R\$ 45.076.492	R\$ 84.891.326	
Unibanco	R\$ 28.457.608	R\$ 32.023.599	R\$ 60.481.207	
Consolidado	R\$ 154.213.225	R\$ 175.522.724	R\$ 329.735.948	R\$ 205.322

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 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 n° 31.062 **Reportagem:** Cássia Calzolari **Projeto Gráfico:** Adriana Yamauti **Edição de Arte:** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia:** Arquivo Funsejem **Impressão:** CopyPress **Tiragem:** 26,5 mil exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Matte 115 g/m², produzido pela VCP.

Modalidades: primeiros resultados de 2007

As modalidades de investimento da Funsejem tiveram no primeiro bimestre de 2007 um desempenho um pouco abaixo da média observada no ano anterior. Enquanto em janeiro os resultados conservador, moderado e agressivo foram 1,13%, 1,11% e 1,09%, respectivamente, em 2006, as médias para as modalidades foram de 1,21%, 1,29% e 1,37%.

A rentabilidade de fevereiro esteve ainda mais aquém do histórico de 16 meses de funcionamento do multicotas, registrando 0,87% para a conservadora, 0,72% para a moderada e 0,57% para a agressiva. O motivo para esse desempenho foi a instabilidade pela qual passou o mercado financeiro mundial, após o anúncio de uma possível desaceleração no ritmo de

VEJA QUANTO SEU DINHEIRO ESTÁ RENDENDO NA FUNSEJEM:			
Acumulado	Modalidades de investimento		
	CONSERVADORA	MODERADA	AGRESSIVA
MARÇO*	1,08%	1,35%	1,61%
FEVEREIRO	0,87%	0,72%	0,57%
JANEIRO	1,13%	1,11%	1,09%
ACUMULADO*	3,11%	3,21%	3,30%

*Resultados estimados

crescimento da China, dentre outros fatores. Como na Funsejem as modalidades moderada e agressiva detêm investimentos de risco, mais sensíveis às pressões econômicas, foram elas as mais afetadas.

Em março, porém, a história mudou. O mercado financeiro estabilizou-se e apresentou desempenho positivo, equilibrando os rendimentos da Funsejem no acumulado

do ano em, aproximadamente: 3,11% (perfil conservador), 3,21% (moderado) e 3,30% (agressivo). No fechamento desta edição, abril ainda não estava encerrado, mas também apontava para resultados mais elevados.

Acompanhe esses números no site, www.funsejem.org.br. Lembre-se que o rendimento do mês vigente é apurado em torno do dia 20 do mês seguinte. 

Empréstimo

Valor máximo concedido sobe para R\$ 9,5 mil



O salário mínimo foi para R\$ 380,00 no mês de abril, elevando o valor máximo concedido pelo programa de empréstimo da Funsejem. Isso porque, pelo regulamento, os valores de concessão são: no mínimo, 1 salário mínimo e, no máximo, 1 salário bruto do funcionário participante, limitado a 25 salários mínimos, ou seja, R\$ 9,5 mil.

O empréstimo da Funsejem estende-se a todos os participantes ativos que tenham contribuído nos últimos 12 meses. Para requerê-lo, basta retirar no DHO/RH (ou no site www.funsejem.org.br) o formulário de solicitação, preenchê-lo e devolvê-lo à área. Os pedidos recebidos pela Fundação até o dia 10 são atendidos dentro do mesmo mês, no último dia útil. O pagamento é via desconto em folha, em até 12 vezes. 

Programa de empréstimo Funsejem	
Média de juros em 12 meses	1,77%
Valor mínimo concedido	R\$ 380,00
Valor máximo concedido	1 salário do funcionário, limitado a R\$ 9.500,00

Notícias

Recadastramento 2007

A Funsejem iniciou, em abril, o recadastramento realizado anualmente entre seus aposentados e pensionistas. O objetivo do processo é atualizar todos os dados relativos a esses participantes e seus benefícios. De caráter obrigatório, o recadastramento precisa ser atendido pelos participantes, de modo que o pagamento da aposentadoria ou pensão não seja suspenso. Para tanto, o assistido deve preencher o formulário encaminhado pela Fundação com seus dados pessoais e bancários, além de prestar informações relativas a seus dependentes. O formulário, em seguida, deve ter firma reconhecida e ser devolvido à Funsejem até 31 de maio. 



Mais previdência, menos imp

Ao contribuir para o plano da Funsejem, o participante, além de formar uma poupança para a aposentadoria, diminui o valor do imposto de renda pago anualmente.

Você já parou para pensar na possibilidade de direcionar ao seu plano de aposentadoria na Funsejem parte do imposto que paga à Receita Federal hoje? Isso mesmo. Existe um incentivo tributário do qual nem sempre nos lembramos e que permite deduzir, da base de cálculo do IR, as contribuições aportadas no plano de previdência. Você diminui o valor do imposto a pagar no presente, ao mesmo tempo em que aumenta a poupança para uma renda complementar no futuro.

Há um limite para essa dedução tributária. O que pode ser abatido é o equivalente a até 12% da renda bruta anual do participante. Um incentivo e tanto, como se vê nos cálculos que preparamos.

Lembre-se: o regulamento do plano determina que a contribuição básica pode ser de até 6% do salário, no VotorantimPrev, e de até 5%, no VCNE, por isso, caso planeje investir um pouco mais no plano, faça contribuições adicionais.

Exemplo 1	SALÁRIO BRUTO: R\$ 1.800,00		OUTROS DADOS: 1 dependente, contribuição para o INSS	
Período: mês	Participante 1	Participante 2	Participante 3	
Contribuição para Funsejem	0%	6%	12%	
	R\$ 0,00	R\$ 108,00	R\$ 216,00	
IR a pagar	R\$ 23,44	R\$ 7,24	R\$ 0,00	
Salário líquido	R\$ 1.446,51	R\$ 1.354,71	R\$ 1.253,95	

Repare que nesse exemplo, o participante 3 acaba tornando-se isento de imposto ao contribuir com 12% para o plano, ou seja, com R\$ 216,00. Outra observação, dos R\$ 216,00 investidos, R\$ 23,44 vêm do imposto que ele pagaria à Receita Federal, se não fizesse contribuições, tal como ocorre com o participante 1. Mensalmente, esses R\$ 23,44 podem parecer pouco. No ano, porém, eles somam R\$ 281,28. O total aportado no plano em 12 meses é mais significativo ainda, R\$ 2.592,00. Considerando que na Funsejem você ainda economiza em taxa de administração (paga pela patrocinadora), recebe contribuição da empresa e tem um bom rendimento sobre o valor investido, o negócio torna-se vantajoso.

Exemplo 2	SALÁRIO BRUTO: R\$ 2.500,00		OUTROS DADOS: 1 dependente, contribuição para o INSS	
Período: mês	Participante 1	Participante 2	Participante 3	
Contribuição para Funsejem	0%	6%	12%	
	R\$ 0,00	R\$ 150,00	R\$ 300,00	
IR a pagar	R\$ 116,89	R\$ 94,39	R\$ 71,89	
Salário líquido	R\$ 1.976,06	R\$ 1.848,56	R\$ 1.721,06	

Aqui, o participante 3 não se torna isento de IR, como no exemplo anterior, mas deixa de pagar R\$ 540,00 em imposto no ano. Em outras palavras, dos R\$ 3.600,00 que entram no plano anualmente, R\$ 3.060,00 saem do bolso do participante 3, os R\$ 540,00 restantes saem do total que ele pagaria à Receita em forma de imposto, caso não fizesse contribuições.

Exemplo 3	SALÁRIO BRUTO: R\$ 5.000,00		OUTROS DADOS: 1 dependente, contribuição para o INSS	
Período: mês	Participante 1	Participante 2	Participante 3	
Contribuição para Funsejem	0%	6%	12%	
	R\$ 0,00	R\$ 300,00	R\$ 600,00	
IR a pagar	R\$ 728,74	R\$ 646,24	R\$ 563,74	
Salário líquido	R\$ 3.831,01	R\$ 3.613,51	R\$ 3.396,01	

Nessa situação, o participante 3 investe anualmente R\$ 7.200,00, dos quais R\$ 5.220,00 são arcados por ele, enquanto R\$ 1.980,00 vêm do total que pagaria, em forma de tributos, se não contribuísse para o plano, como o participante 1.

osto



CONTRIBUIÇÃO ADICIONAL

O que é?	Trata-se de uma contribuição extra.
Quando fazer?	Pode ser feita a qualquer momento e pelo período que se desejar.
Como fazer?	É preciso retirar e devolver ao DHO o formulário de contribuição adicional preenchido com as informações sobre valor, período e forma de contribuir (por desconto em folha, ou por depósito na Funsejem).

Nota: sobre a contribuição adicional não há aporte da patrocinadora. A empresa só faz contrapartidas sobre a contribuição básica.

PLANOS DE APOSENTADORIA

INCENTIVO TRIBUTÁRIO

Da Funsejem	VotorantimPrev	As contribuições feitas ao plano podem ser abatidas da base de cálculo do IR, até um limite equivalente a 12% da renda bruta anual do participante.
	VCNE	
De bancos e seguradoras	PGBL	As contribuições anuais não podem ser abatidas da base de cálculo do IR. Neste plano, porém, a tributação ocorre apenas sobre o ganho das aplicações e não sobre o saldo total, como ocorre no plano da Funsejem e no PGBL.
	VGBL	

Importante: o incentivo tributário no plano da Funsejem acontece na fase de acumulação de recursos. Sobre o saldo formado incidirá imposto, mas somente na aposentadoria ou resgate. O IR cobrado no futuro dependerá do regime tributário escolhido pelo participante (regressivo ou progressivo).

Exemplo 4

SALÁRIO BRUTO: R\$ 8.000,00

OUTROS DADOS: 1 dependente, contribuição para o INSS

Período: mês	Participante 1	Participante 2	Participante 3
Contribuição para Funsejem	0%	6%	12%
IR a pagar	R\$ 0,00	R\$ 480,00	R\$ 960,00
Salário líquido	R\$ 6.006,01	R\$ 5.658,01	R\$ 5.310,01

O último cálculo acima mostra um incentivo anual de R\$ 1.584,00 para o participante 2, que contribui com 6% e um incentivo de R\$ 3.168,00 para o participante 3, que contribui com 12%.

Como se vê, quanto maior o volume de contribuições (desde que limitado a 12%), menos se paga em imposto. E o que é melhor, parte do que se destinaria à Receita, em forma de tributos, entra no plano de aposentadoria. É uma substituição de imposto por poupança, onde o participante ganha com o incentivo fiscal, com a contribuição que recebe da empresa e com os rendimentos bastante positivos desse investimento. Nos últimos 36 meses (até fev/07), os resultados acumulados da Funsejem foram: **58,81%**, na modalidade **conservadora**, **60,34%** na **moderada** e **61,88%** na **agressiva**.

Outra vantagem é que diminuindo o imposto pago no presente, o participante prorroga apenas para o futuro a tributação de seus recursos acumulados no plano, podendo, lá na frente, administrar o imposto a pagar à Receita da maneira que melhor lhe convier. É possível, por exemplo, o participante determinar um valor mais baixo para sua aposentadoria, no momento de requerer seu benefício, pagando, assim, um imposto menor. Ou, no caso de quem escolheu o regime tributário regressivo para o seu plano, deixar para receber a aposentadoria somente após 10 anos de acumulação dos recursos, quando a alíquota de IR é baixa, apenas 10%. Há ainda a possibilidade de se programar para receber uma aposentadoria de maior valor depois dos 65 anos de idade, quando vigora uma dedução de R\$ 1.313,69 (valor em 2007) no benefício de previdência, reduzindo o imposto a pagar.

Os incentivos existem. Melhor, então, aproveitá-los, planejando-se e investindo no futuro. 

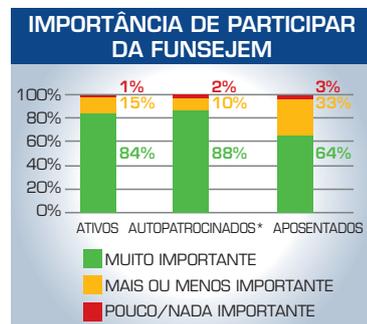
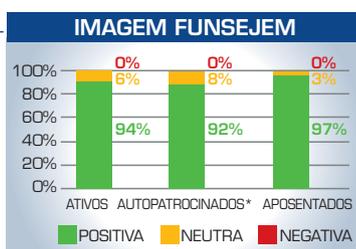


Pesquisa de Satisfação: conheça os resultados

A pesquisa de satisfação, realizada pela Funsejem no final de 2006 e início deste ano, já tem resultados a mostrar. Apresentamos alguns deles nas páginas a seguir. Para a íntegra, acesse o site www.funsejem.org.br e saiba mais sobre a satisfação dos participantes da Fundação com a entidade e seus planos.

Funsejem

O primeiro ponto avaliado pela pesquisa foi a imagem da Fundação. A pergunta “O que lhe vem à mente quando ouve falar na Funsejem?” foi respondida com menções positivas por mais de 90% dos participantes. Dentre as associações feitas estão: segurança e futuro garantido.



Investimentos

A maior parte dos participantes considera-se satisfeita com a aplicação dos recursos financeiros. Aproximadamente 30% dos ativos e autopatrocinados*, por sua vez, não se consideram plenamente satisfeitos com a transparência dos investimentos, o que indica uma necessidade de reforço na divulgação e esclarecimentos a esse tema.



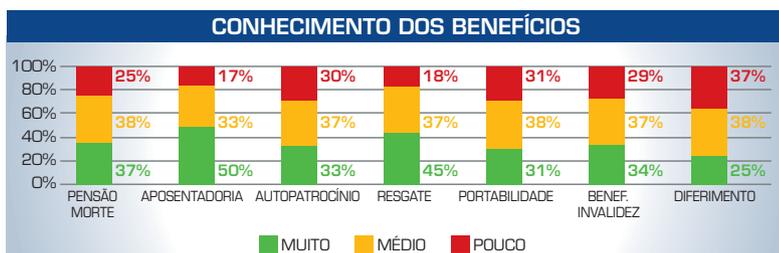
Satisfação com os planos

Entre os ativos e autopatrocinados*, a avaliação geral dos planos, no que diz respeito aos benefícios que oferece, apontou aprovação da maioria. Os que fazem algum tipo de restrição somam cerca de 30% dos respondentes, resultado explicado, em parte, pelo desconhecimento das características do plano. É mais um sinal de alerta emitido pela pesquisa, a ser trabalhado pela Fundação.



Uma outra leitura feita mostra que o VotorantimPrev apresenta um número maior de participantes satisfeitos (60%) que o VCNE (44,4%), primeiro plano da Funsejem, criado em 1994 para algumas empresas da Votorantim no Nordeste.

É importante ressaltar que as particularidades do VCNE impediram sua inclusão no processo de unificação de planos da Funsejem, que resultou no VotorantimPrev. Apesar disso, o VCNE passou por mudanças em seu regulamento, sendo contemplado por novidades como a portabilidade e as modalidades de investimento, além de já contar com diferenciais que lhe são únicos, como a



garantia de valor mínimo para alguns de seus benefícios. A Funsejem não descarta, porém, outras mudanças e ações, entre elas, um estudo sobre a possibilidade de migração, dos que desejarem, ao VotorantimPrev.

Programa de empréstimo

Apesar de satisfatório para a maioria, quando questionado sobre suas condições gerais, o empréstimo poderia melhorar para 47% dos respondentes. Entre as características mal avaliadas, está a forma de pagamento do empréstimo. Hoje, as prestações são reajustadas mensalmente e, apesar dos juros baixos (média de 1,77% nos últimos 12 meses), essa variação nas parcelas compromete a boa avaliação do programa, sugerindo à Fundação um estudo para a implementação de prestações fixas.

SATISFAÇÃO DOS PARTICIPANTES ATIVOS COM O PROGRAMA DE EMPRÉSTIMOS



Comunicação

Mais de 80% dos participantes ativos, autopatrocinados* e assistidos deram notas acima de 7 ao site da Funsejem. Apesar disso, 42% deles fazem restrições a quesitos como a navegação, a ser levada em conta na reformulação programada para este ano.

FACILIDADE PARA NAVEGAR E ENCONTRAR AS INFORMAÇÕES (SITE)



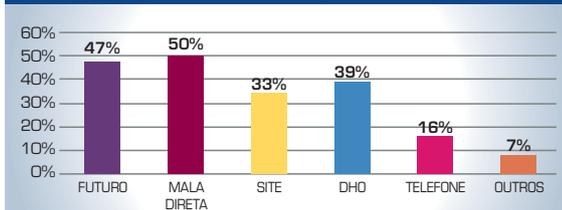
IMPORTÂNCIA DAS INFORMAÇÕES DIVULGADAS (JORNAL FUTURO)



O Futuro foi, no geral, bem avaliado. Mas há alguns resultados que sugerem ajustes na linha editorial do jornal. É o caso do tópico sobre a clareza e facilidade de compreensão das notícias, em que 32% dos respondentes apontam algum tipo de restrição ou insatisfação.

Para a questão sobre os canais de comunicação preferidos, onde mais de uma resposta poderia ser dada, os impressos (jornal Futuro e mala direta) e a comunicação face-a-face, promovida pelos DHOs (ou RHs) das patrocinadoras, foram os eleitos entre os participantes ativos para o recebimento de informações.

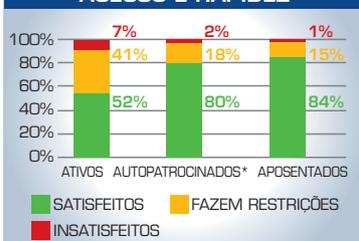
CANAIS DE COMUNICAÇÃO PREFERIDOS



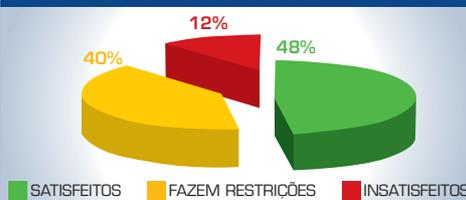
Atendimento: Funsejem e DHO (ou RH)

O atendimento aos participantes aposentados e autopatrocinados*, de exclusividade da Funsejem, foi bem avaliado. Os resultados do atendimento aos participantes ativos, porém, prestado pela Funsejem e DHOs (ou RHs) das patrocinadoras, mostram uma maioria satisfeita, mas uma parcela de participantes almejando melhorias para o acesso, rapidez e qualidade das orientações prestadas.

ATENDIMENTO FUNSEJEM: ACESSO E RAPIDEZ



ESCLARECIMENTOS E ORIENTAÇÕES DO DHO DAS PATROCINADORAS AOS ATIVOS



*Autopatrocinados: Participantes que já se desligaram do Grupo Votorantim, mas preferiram permanecer no plano.

Considerações

Inédita na Funsejem, a aplicação da pesquisa tinha como objetivo, não apenas mostrar os pontos fortes da entidade e seus planos, mas também, e principalmente, apontar os que requerem ajustes e revisão. A pesquisa, com seus resultados computados, foi apenas o primeiro passo. O mais importante passa a ser dado a partir de agora pela Fundação, com a elaboração de um plano de ação para o que foi indicado como preocupante ou insatisfatório. Apesar de não se tratar de um processo rápido e pontual, a busca e implementação de melhorias sempre foi prática da Funsejem. É importante que os participantes saibam, assim, que a entidade já se prepara e convida-os a acompanhar essa caminhada.



Informações sobre a pesquisa:

A pesquisa foi realizada pela Funsejem, com o apoio do instituto Medida Certa, e das áreas de Desenvolvimento Humano e Organizacional das patrocinadoras, tendo sido aplicada entre novembro de 2006 e janeiro de 2007. Exatos 5.657 participantes foram sorteados e convidados a atender a esse trabalho, dos quais 2.024 responderam. A participação deu-se da seguinte maneira: resposta a um questionário impresso (participantes ativos); resposta a um questionário via email (participantes ativos dos níveis gerencial e executivo); e resposta por meio de entrevista telefônica (participantes aposentados e autopatrocinados*). **F**

Alto e incômodo...

Ronco: ouça o que esse barulho quer dizer



Quer um sono tranquilo? Então, siga as dicas do Dr. Vila.

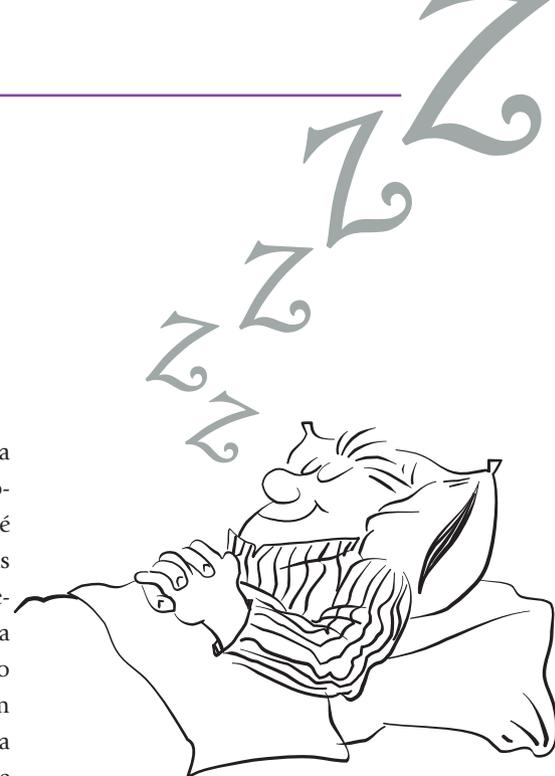
- ▶ Durma na posição correta, ou seja, de lado
- ▶ Controle o peso
- ▶ Trate rinites e sinusites
- ▶ Evite alimentos pesados antes de dormir
- ▶ Modere o consumo de bebidas alcoólicas
- ▶ Umedeça o quarto em dias mais secos

O ronco, aquela sinfonia que não deixa dormir quem está por perto, pode incomodar bem mais do que parece. A barulheira é um sinal de alerta, embora muitas pessoas pensem que se trata apenas de um probleminha chato e inofensivo. Como explica José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim, “é indispensável um diagnóstico para avaliar a gravidade da situação”, algumas vezes amenizada de modo simples. Dormir em posição correta (de lado) é um exemplo, bem como a eliminação de maus hábitos alimentares, entre eles, a ingesta de refeições pesadas à noite e o consumo de bebidas alcoólicas.

Apesar de presente na vida de todos, principalmente durante o sono profundo, muitos nem suspeitam que roncam. A incidência é mais comum após os 25 anos de idade. A intensidade do ronco, porém, é variada. Segundo Dr. Vila, “a dimensão da doença tende a piorar com o avanço da idade, com o ganho de peso e é mais freqüente nos homens”. Eles, sobretudo quando na meia-idade, possuem a parte interna da faringe mais flácida que as mulheres. Dessa forma, roncam mais e com um som mais alto.

O barulho do ronco é provocado pela vibração de estruturas do palato superior – parte interna da boca, onde se dá a separação da cavidade bucal e das cavidades nasais. Essa vibração ocorre mais facilmente enquanto dormimos, pois as estruturas palatais tornam-se mais flácidas, aproximando-se da base da língua e estreitando a passagem do ar, o que produz as vibrações e, conseqüentemente, o ronco.

O incômodo não é o maior problema. Segundo Dr. Vila, é preciso prestar atenção a alguns complicadores. “Doenças nasais



crônicas como a rinite, desvio do septo nasal e carne esponjosa agravam o problema, pois o indivíduo passa a respirar pela boca”. Roncar também pode fazer mal à saúde quando acompanhado da apnéia obstrutiva do sono, “distúrbio caracterizado por centenas de interrupções da respiração durante a noite”. A apnéia pode surgir devido à obesidade, tumores ou obstrução exagerada dos tecidos do palato, língua, amígdalas e faringe. Ela causa sonolência excessiva durante o dia, já que acorda a pessoa diversas vezes à noite. “Além de noites mal dormidas, no longo prazo, a doença pode levar ao infarto, ao derrame e à hipertensão, devido à má oxigenação do sangue, que compromete as artérias”, alerta o médico, com mais uma ressalva. “A apnéia não regride espontaneamente, muito pelo contrário, vai piorando com o passar do tempo”, diz ele. “Para que o tratamento mais adequado possa ser designado, recomenda-se que o paciente passe por um mapeamento do sono, chamado de polissonografia”. O exame indica desde problemas banais, até quadros mais sérios que requerem acompanhamento rigoroso.

Em resumo, mais que um incômodo, atentar-se e cuidar do ronco é também cuidar da saúde. 