

## Nesta edição:

- 2 Editorial: prestação de contas
- 3 Resultados 2003
- 3 Congresso discute a Previdência Complementar
- 6 Portabilidade regulamentada
- 7 Contribuição adicional
- 7 Novo Estatuto Funsejem
- 8 Saúde do coração



# FUTURO

Informativo Funsejem • Fundação Sen. José Ermírio de Moraes  
nov/dez 2003 • ano 3 • nº 14

## Fundos de pensão vivem grande fase

Com base no aprimoramento da legislação e no fomento à Previdência Complementar, característica da atual gestão federal, a economista Ana Helena Reis vê para os fundos de pensão mais pontos positivos a se comemorar do que negativos. A fase "ainda não é ideal, mas estamos caminhando para isso", diz ela na entrevista das páginas 4 e 5 desta edição. ►

*Integrantes da Votorantim Asset Management, onde Ana Helena trabalha, acompanham atentamente os movimentos do mercado*



Vicente Avella

## Receita de um Ano Novo

*Carlos Drummond de Andrade*

Para você ganhar belíssimo Ano Novo cor do arco-íris, ou da cor da sua paz, Ano Novo sem comparação com todo o tempo já vivido (mal vivido talvez ou sem sentido) para você ganhar um ano não apenas pintado de novo, remendado às carreiras, mas novo nas sementinhas do vir-a-ser; novo até no coração das coisas menos percebidas (a começar pelo seu interior) novo, espontâneo, que de tão perfeito nem se nota, mas com ele se come, se passeia, se ama, se compreende, se trabalha, você não precisa beber champanha ou qualquer outra birita, não precisa expedir nem receber mensagens (planta recebe mensagens? passa telegramas?)

Não precisa fazer lista de boas intenções para arquivá-las na gaveta. Não precisa chorar arrependido pelas besteiras consumidas nem parvamente acreditar que por decreto de esperança a partir de janeiro as coisas mudem e seja tudo claridade, recompensa, justiça entre os homens e as nações, liberdade com cheiro e gosto de pão matinal, direitos respeitados, começando pelo direito augusto de viver.

Para ganhar um Ano Novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente. **É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre.**



**Feliz Natal e Próspero Ano Novo!!!**

**É o que deseja a Funsejem a todos os seus participantes e familiares.**

## Final de ano, hora de prestar contas

**E**ste foi um ano turbulento desde o início, sob o ponto de vista de investimentos. Com o novo governo, muitas dúvidas surgiram quanto ao comportamento do dólar frente ao real, da inflação que parecia estourar, da Bolsa que esteve em queda, e dos índices, especialmente o IGP-M, entre outras coisas afins.

Mas, consolidados os procedimentos da equipe econômica, o País deparou-se com um momento mais positivo no segundo semestre. Risco Brasil caindo, Bolsa recuperando perdas, inflação e taxas de juros, finalmente, recuando.

Mesmo com uma transição como essa, de um mercado financeiro confuso para um cenário de estabilização, não se deve perder a direção, mas preservar o patrimônio com segurança, aproveitando oportunidades.

Foi assim que a Funsejem atuou, com confiança e investimentos diversificados. Negociamos papéis atrelados a IGP-M, Bolsa, derivativos, renda fixa e outros. Sempre com a importante colaboração dos gestores financeiros – atualmente, apenas um, por julgarmos apropriado. Além disso, tomamos providências administrativas, aperfeiçoando os serviços de contabilidade e consultoria, e modernizando sistemas e equipamentos.

É com essa atuação que estimamos encerrar o exercício de 2003 e apresentar os rendimentos projetados de 26,40% nas aplicações e de 24,23% na cota líquida. Resultados esses que poderão ter maior influência dos participantes, em 2004, caso a Secretaria de Previdência Complementar aprove o sistema multicotas sugerido pela Fundação em seus planos.

O atraso envolvendo esse processo de alteração, entre outros, deve-se ao órgão, que exigiu dos fundos de pensão ajustes e providências perante a nova legislação. Nossa esperança, no entanto, é de que a aprovação do sistema multicotas ocorra em breve, para que já no primeiro semestre do ano que vem os participantes possam pensar no grau de risco que desejarem para suas aplicações: conservadora, moderada e agressiva. E, assim, participem ainda mais da formação de seu benefício futuro de aposentadoria, razão de existir da Funsejem.

**Aproveito a ocasião e desejo a todos boas festas!**

**Paulo Roberto Pizauro**  
Diretor Superintendente da Funsejem

## EXPEDIENTE

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

**Presidente do Conselho Deliberativo:** Eduardo Cavalcanti de Oliveira Maciel.

**Presidente do Conselho Fiscal:** Antonio Felix Dilinski.

**Diretor Superintendente:** Paulo Roberto Pizauro.

**Diretores:** Célia Maria Christofolini Picon e Luis Sérgio Gandolfi.

**Gerente de Previdência Privada:** José Serafim de Freitas.

**Jornalista Responsável:** Cintia Santos, MTb nº 31.062.

## CARTAS

*“Olá, meus administradores, estou muito satisfeito com vocês. Contribuo com 6% e gostaria de contribuir com porcentagem maior.”*

**Edvaldo Duarte de Paiva, Companhia Níquel Tocantins – Niquelândia/GO**

**R:** “O maior percentual de contribuição básica é 6%. Você pode, no entanto, optar pela contribuição adicional. Com ela, você escolhe um percentual, de qualquer valor, que também será descontado de sua folha de pagamento pelo tempo que desejar. A diferença é que para esta contribuição adicional não há a contrapartida da empresa”.

*“É possível a realização de aportes e/ou transferências de valores de outro plano de previdência privada para o meu plano da Funsejem?”*

**Ricardo Berger, Cia de Cimento Portland Itaú – Itaú de Minas/MG**

**R:** “A transferência mencionada por você é o que chamamos de Portabilidade. A resolução que regulamenta este instituto foi publicada no dia 30 de outubro, pelo Conselho de Gestão da Previdência Complementar (CGPC). As entidades de previdência privada têm um prazo que se estende até o primeiro semestre de 2004 para adequar seus planos a essa novidade – a Funsejem já providenciou os ajustes em seus seis planos que estão, no momento, sob análise da Secretaria de Previdência Complementar (SPC)”.

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

Fax: (11) 3224-7023



## FUNSEJEM INFORMA

**Base dos dados: Outubro de 2003**

**Número de Participantes Ativos:** 20.916

**Base dos dados: Novembro de 2003**

**Número de Participantes**

Assistidos (Aposentados): 89

Pensão por morte: 8

Autofinanciados: 23

**Aplicações Financeiras**

**Fundos de investimentos:**

FAC Ágata R\$ 106.414.436,64

FIF Onix R\$ 4.932.497,24

**Empréstimos:** R\$ 1.053.373,80

**Projeto Gráfico:** Adriana Yamauti Ferreira.

**Edição de Arte:** Arbore Comunicação Empresarial.

**Fotolito e impressão:** Vox Editora.

**Tiragem:** 21 mil exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Brilho 150 g/m<sup>2</sup>, produzido pela VCP.

**Funsejem:** Praça Ramos de Azevedo, 254 – 5º andar, CEP: 01037-912 São Paulo, SP.

Tels.: (11) 3224-7041 / 3224-7043 / 3224-7097 / 3224-7281 / 3224-7395.

Fax: (11) 3224-7023.

# Congresso discute expansão da Previdência Complementar

Na última semana de outubro (de 27 a 29/10) aconteceu em São Paulo a 24ª edição do **Congresso Brasileiro dos Fundos de Pensão**. O tema deste ano foi o fomento à Previdência Complementar como um fator de inclusão social.

Na primeira plenária do evento, o deputado federal José Barroso Pimentel (PT) recordou os motivadores e as mudanças trazidas pela Reforma da Previdência (da qual foi relator), ainda em tramitação no Senado.

Dentre as justificativas, além do óbvio equilíbrio das contas do regime previdenciário, o deputado apontou o número de idosos. Atualmente, eles representam 8,6% da população brasileira, taxa com grande potencial de crescimento visto que nossa expectativa de vida passou para 71 anos, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

Já o consultor em perícias econômicas Luciano G. Coutinho ressaltou o potencial de crescimento da Previdência Complementar. Ele lembrou que dos 86 milhões de brasileiros economicamente ativos, os considerados contribuintes potenciais de fundos de pensão são os de renda superior a dez salários mínimos, pois

os de renda inferior são amparados pelo INSS. Hoje, no entanto, há apenas 1,8 milhão de contribuintes. "Há um limite devido à concentração de renda. Será necessário saná-la", disse, afirmando ser possível dobrar a base de contribuintes no Brasil.

Uma das formas para o segmento crescer, segundo Flávio M. Rabelo, que expôs no último dia do evento, seria a revisão do aparato regulatório. Para o economista, o excesso de regulamentações gera um alto custo ao sistema previdenciário de fundos.

Adacir Reis, da Secretaria de Previdência Complementar, presente na mesma plenária, citou o incentivo aos fundos de pensão dado pela nova legislação. "Ela traz regime disciplinar e enfoque nos planos, incentivando o multipatrocinio", disse. Também possibilita, como lembrou, a expansão no número de entidades previdenciárias através dos fundos de instituidores, modalidade criada este ano. 

**Luciano G. Coutinho,**  
um dos palestrantes  
do congresso



Maurício Cardim

## INVESTIMENTOS

# Funsejem fecha 2003 com bons resultados

Os investimentos da Funsejem chegam ao final de 2003 com ótimas notícias. Seus resultados não apenas atingiram como superaram a meta atuarial – de 6% ao ano mais o indicador inflacionário IGP-M – além do CDI, atingindo **\*22,56% líquidos**.

Os bons números são consequência de uma gestão dinâmica e caracterizada este ano, principalmente, pela unificação da gestão e por um reforço na aplicação em renda variável através de um Fundo de Investimentos em Ações (FIA).

Compare agora, na tabela ao lado, a performance da Fundação mês a mês e o resultado acumulado de 2003. 

2003	Funsejem		Meta atuarial	CDI	Poupança
	Cota líquida	Rend. bruto			
Janeiro	2,06%	2,11%	2,83%	1,97%	0,99%
Fevereiro	2,19%	1,98%	2,78%	1,83%	0,91%
Março	1,73%	1,89%	2,02%	1,77%	0,88%
Abril	1,54%	2,02%	1,41%	1,87%	0,92%
Maiο	2,22%	2,03%	0,23%	1,96%	0,97%
Junho	1,63%	1,95%	-0,52%	1,85%	0,92%
Julho	1,99%	2,11%	0,06%	2,08%	1,05%
Agosto	2,06%	2,18%	0,87%	1,76%	0,91%
Setembro	1,77%	2,14%	1,67%	1,67%	0,84%
Outubro	1,94%	2,07%	0,87%	1,63%	0,82%
Novembro	*1,41%	1,60%	0,98%	1,34%	0,67%
Total acumulado	*22,56%	24,43%	13,96%	21,60%	10,34%

\*Resultado projetado

# Economista elogia atual fase da Previdência C

**A**s recentes medidas dos órgãos reguladores dos fundos de pensão criaram uma expectativa bastante otimista para o setor. Os cidadãos brasileiros também estão hoje mais conscientes do papel da previdência, mostrando uma maturidade notada, ainda, no mercado de investimentos e nas próprias fundações. É o que pensa a economista Ana Helena Reis Bedê, que entrou no Banco Votorantim em 1995 e desde 1999 trabalha na Votorantim Asset Management (VAM) como Gerente Comercial Institucional. Na entrevista abaixo, a executiva detalha suas impressões sobre o atual momento vivido pela Previdência Complementar.

**O que você, que acompanha o mercado de Previdência Complementar desde 90, destaca de mudanças significativas?**

*Em relação a investimentos, hoje você tem limites máximos de aplicação, 50% para ações, 100% para títulos públicos federais etc. Isso significa ter controle até da diversificação dos investimentos. Mas houve um momento em que tínhamos limites mínimos, investimentos compulsórios no governo. Era muito ruim. Você tinha, por exemplo, que aplicar 10% do patrimônio de uma fundação em OFNDs (Ope-*

*rações do Fundo Nacional de Desenvolvimento), 5% em TDAs (Títulos da Dívida Agrária), um absurdo. A rentabilidade era comprometida porque os papéis tinham rentabilidade nem sempre atrativas e nos vencimentos eram rolados pelo governo. O fim disso foi um grande avanço.*

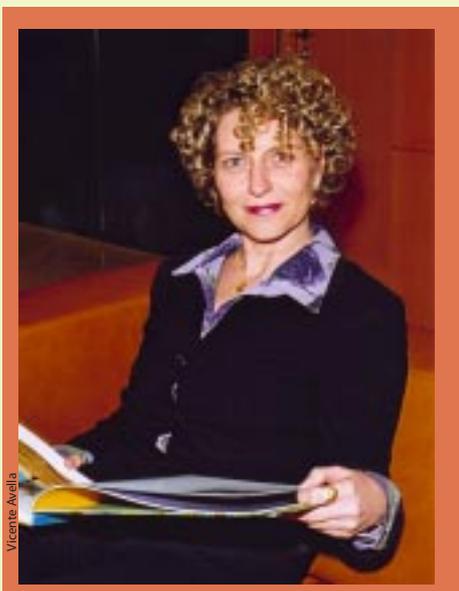
**Você também apontaria a Portabilidade, regulamentada no mês passado, como um grande ganho?**

*Sem dúvida. A Portabilidade e o Benefício Proporcional Diferido (leia mais na pág. 6) eram aguardados há algum tempo e fazem parte do foco do atual governo de fomento à Previdência Complementar. Ambos criam um grande dinamismo para o setor e dão sentido previdenciário aos recursos dos participantes. Se você não tem a Portabilidade ou o Benefício Pro-*

*porcional Diferido, ao perder o emprego acaba sacando o dinheiro, tirando o escopo previdenciário dessa poupança. Imagina você trabalhar por 10 anos e perder o emprego. Ou você saca tudo ou paga a sua contribuição e a da empresa, sendo que às vezes você não tem condições de bancar isso. Essa aprovação é um super avanço, é uma das coisas mais importantes que estão acontecendo nos últimos tempos no segmento previdenciário.*

**O Conselho Monetário Nacional propôs mais alterações em investimentos com a resolução 3121, de setembro deste ano. Elas são de grande impacto?**

*A 3121 é, na verdade, um aprimoramento da 2829, de março de 2001, e destaca o controle de risco. As resoluções anteriores falavam muito em diversificação e macroalocação dos investimentos, mas não falavam em controle de risco. Preocupavam-se com o ativo, com o dinheiro para aplicar, investimento imobiliário... Essa resolução resgata e torna mais explícita a necessidade que as fundações têm de olhar para o passivo, ou seja, para as obrigações futuras de pagamento. Se a finalidade das fundações é pagar um benefício de aposentadoria, então, você tem que olhar o tempo todo para o passivo. O que se quer é isso, que cada fundação veja o tipo de relação que seu investimento, atrelado ao CDI, Bolsa ou o que for, tem com o passivo. Caso contrário, mais para frente, daqui a 50 anos, quando os benefícios tiverem que ser pagos, a situação pode se complicar. É preciso ver também a questão da liquidez, analisar o período de maturação da fundação no caso de investimento imobiliário, enfim, pensar sempre nas obrigações.*



Vicente Avelia

**Para Ana Helena, a Portabilidade e o Benefício Proporcional Diferido criam um grande dinamismo no setor previdenciário**

# Complementar

**Além do caráter de complemento à aposentadoria, os fundos de pensão são vistos como fundamentais para viabilizar projetos de infra-estrutura para o País. Isso é viável?**

*As grandes fundações, Petros, Funcef e Previ, já têm feito reuniões entre elas e com o governo para saber onde e como atuar nessa que está sendo chamada de Parceria Público-Privada (PPPs). E isso ocorre em um momento de queda na taxa de juros, quer dizer, em um momento totalmente propício a investimentos diferenciados. Com os juros nos níveis que vimos no ano passado dificilmente alguém ia pensar em investir em alguma coisa diferente do que se vê no mercado. Mas hoje está mais fácil, considerando, claro, toda essa questão do passivo, tempo, liquidez, e período de maturação de cada fundação. As PPPs são importantes para o país e, por outro lado, uma alternativa que o mercado de fundações já iria buscar para remunerar seu patrimônio. Isso porque investir só com base na taxa de juros vai ser complicado a partir de agora já que ela está caindo.*

## **E o que há de novo no mercado?**

*Os FIDCs (Fundos de Investimentos em Direitos Creditórios) têm sido bastante procurados. Há mais ou menos uns 12 já circulando no mercado. Trata-se de fundos de investimentos que aplicam em direitos creditórios de empresas com algum crédito a receber e que cedem este crédito para o fundo, tendo ele, dessa forma, um risco pulverizado. Outra novidade que tem despertado o interesse das fundações é o investimento socialmente responsável. Sempre que se falava nesse tipo de investimento pensava-se em projetos grandes. Mas responsabilidade social é uma prática cotidiana, de inserir no dia-a-dia a preocupação com o desenvolvimento social em todos os níveis de relacionamento da empresa: proprietários, funcionários, clientes, governo e meio ambiente. Se você tiver duas opções de investimento parecidas, com rentabilidades iguais, mas uma envolvendo empresas que cuidam do meio ambiente, têm uma política saudável de recursos humanos e trabalhos sociais, é nessa que você vai aplicar. Não há nada de muito avançado no Brasil em investimento socialmente responsável, nada muito difundido, mas já existe a preocupação.*



Ana Helena e sua equipe na VAM

## **Há hoje maturidade suficiente no mercado para o crescimento da Previdência Complementar?**

*O atual governo, como disse, tem uma preocupação muito forte com a Previdência Complementar, onde está a garantia de crescimento do setor como um todo. O aprimoramento gradativo da legislação tem sido uma luz para as empresas que quando pensavam em criar um fundo de pensão, viam tantos empecilhos, problemas, propagandas e imagens negativas que desistiam. Hoje, não. Com tudo o que aconteceu na legislação e até mesmo por todas as crises que passamos, todos amadureceram: os fundos de investimentos, as fundações e até o próprio brasileiro. O objetivo social do fundo de pensão está mais claro para eles, existe uma conscientização maior. O debate em relação à reforma previdenciária também ajudou ao trazer holofotes para a Previdência Complementar. Foi interessante porque criou uma preocupação, as pessoas quiseram saber o porquê de tanta discussão, saber por que isso é tão importante.*

## **Há para os fundos de pensão, então, mais pontos positivos a se comemorar do que negativos.**

*Eu sou normalmente otimista e em relação à Previdência Complementar acho que vivemos hoje um dos momentos mais importantes e positivos. Em quase 14 anos nessa área, nunca vi tão grandes perspectivas. Ainda não é o ideal, mas estamos caminhando para isso. 📈*

O avanço na legislação é um grande incentivo para que as empresas criem seus fundos de pensões

# CGPC regulamenta a Portabilidade



O Conselho de Gestão da Previdência Complementar (CGPC), órgão do Ministério da Previdência Social que normatiza as atividades dos fundos de pensão, publicou no dia 30 de outubro a resolução de nº 6 que determina as regras dos institutos da Portabilidade, do Benefício Proporcional Diferido (ou Vesting), do Resgate e do Autopatrocínio. Dentre eles, o mais aguardado pelo mercado previdenciário era o da Portabilidade que permite a transferência do saldo de um plano de Previdência Privada para outro.

De acordo com as exigências mínimas definidas, para se beneficiar da Portabilidade, **é necessário o participante romper o vínculo empregatício com o patrocinador, não preencher os requisitos de elegibilidade à aposentadoria do plano e ter, no mínimo, três anos de filiação ao mesmo.**

No que se refere ao valor transferido, os planos criados até 29 de maio de 2001 (data da Lei Complementar 109, que previa os quatro institutos) deverão permitir ao participante portar, ao menos, o saldo formado pelas contribuições pessoais. Nos planos criados depois dessa data, o

participante poderá transferir para outra entidade de previdência, aberta ou fechada, as suas contribuições e as do patrocinador. Uma vez portado, no entanto, o saldo não poderá ser resgatado até que seja convertido em benefício de aposentadoria vitalícia (não é o caso da Funsejem) ou renda programada por, pelo menos, 15 anos. Caso prefira o Resgate, o participante deverá fazê-lo ao se desligar da patrocinadora.

## Vesting, Resgate e Autopatrocínio

O Benefício Proporcional Diferido, outro instituto regulamentado pela resolução, permite ao participante que se desliga da patrocinadora deixar seus recursos na entidade até completar os requisitos de elegibilidade à aposentadoria, mas sem a necessidade de continuar efetuando contribuições. De regras semelhantes às da Portabilidade, também prevê como exi-

gências o rompimento do vínculo empregatício e a carência de filiação ao plano.

Por fim, a resolução aborda mais dois institutos, o Resgate e o Autopatrocínio. O primeiro é a retirada das contribuições pessoais do participante que se desliga da patrocinadora. Já o segundo, refere-se ao pagamento da contribuição pessoal e da empresa, efetuado pelo participante que se desliga da patrocinadora e opta por isso. Ambos estão sem prazo de carência e já são praticados pela Fundação.

A data limite para adaptação à resolução difere de plano para plano:

- *planos de contribuição definida (CD) e patrocinados por empresas privadas, caso da Funsejem, têm 29 de fevereiro de 2004 como data final*
- *planos de benefício definido (BD) com patrocínio privado têm prazo para 30 de abril de 2004*
- *planos CD e BD com patrocínio estatal têm até 30 de abril de 2004*

Mas essas datas indicam apenas que os planos deverão contemplar em seus regulamentos as novidades impostas pela resolução. Os prazos para a aplicação, no entanto, são diferentes.

## O que muda na Funsejem

A Lei Complementar 109 determinou uma carência de três anos, a contar da data em que entrou em vigor, para que a Portabilidade seja aplicada pelos fundos de pensão. A Funsejem adotou a carência sugerida, portanto, na Fundação, o participante só poderá gozar do instituto da Portabilidade a partir de maio de 2004.

O mesmo não vale para o Vesting que poderá ser utilizado pelo participante enquadrado nas regras do benefício assim que os novos planos da Funsejem forem aprovados pela Secretaria de Previdência Complementar (SPC). Eles, na verdade, já estavam em processo de análise na SPC, antes da resolução 6 ser baixada. Deverão, por isso, receber alguns ajustes finais.

Acompanhe as próximas edições do Futuro. O jornal divulgará os detalhes de como serão tratados o Benefício Proporcional Diferido e a Portabilidade na Fundação tão logo nossos novos regulamentos entrem em vigor.



O Ministro Ricardo Berzoini preside a reunião do CGPC

# SPC aprova novo Estatuto da Funsejem

A Secretária de Previdência Complementar (SPC) aprovou, no dia 5 de novembro de 2003, o novo Estatuto da Funsejem. O documento, um dos que regem as ações da Fundação (os outros são os planos de benefícios, os convênios de adesão e, claro, a legislação previdenciária), entrou em vigor no dia seguinte, com a publicação da Portaria nº 50, no Diário Oficial da União.

A maioria das alterações foi feita para ajustar o Estatuto à nova legislação que trouxe, de mais importante (com a Lei Complementar 109, de maio de 2001), a necessidade de representação de participantes nos Conselhos Deliberativo e Fiscal das entidades fechadas de Previdência Privada.

As informações contidas no Estatuto definem as regras básicas institucionais da Fundação, seus objetivos e prazo de atuação. Também determinam quem são

seus membros (patrocinadoras e participantes) e seus órgãos administrativos (Conselhos e Diretoria-Executiva), com detalhes sobre como se compõem, número de integrantes, requisitos para os que têm interesse aos cargos administrativos, além das responsabilidades que as funções demandam.

A íntegra desse documento já está disponível no site da Funsejem ([www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br)), em Novidades, Relatórios. 



## LEMBRETE:

A edição anterior do Futuro (set/out) divulgou alguns itens da nova **Política de Investimentos da Funsejem**, em prática desde setembro. Leia a íntegra do documento no site da Fundação ([www.funsejem.org.br](http://www.funsejem.org.br)), em Novidades, Relatórios.



## CONTRIBUIÇÕES

# Período de mudança da contribuição básica acabou, mas a adicional continua

Omês de outubro de todos os anos é o período que os participantes da Funsejem têm para definir o percentual da contribuição básica que vigorará no ano seguinte. Mas os planos de previdência da Fundação também oferecem a **contribuição adicional**, que pode ser utilizada a qualquer momento e pelo período que se desejar.

Essa liberdade de uso não compromete o orçamento e é, normalmente, aproveitada pelos que preveem uma folga no salário e decidem investí-la pensando na aposentadoria futura. Outra vantagem: enquanto a contribuição básica permite ao participante contribuir com até 6% do salário (com exceção do VCNORDESTE, em que o limite é de 5%), a adicional não impõe um teto para o percentual. Só é preciso, claro,

respeitar o saldo líquido salarial, pois tal como ocorre com a básica, a contribuição adicional é via folha de pagamento.

Contribuir para o plano dessa forma também é simples. O participante deve apenas formalizar sua opção com o RH de sua unidade de trabalho através da Ficha de Contribuição Adicional. Nela, deverão ser informados o período e o percentual do salário a se contribuir (não haverá para a contribuição adicional o depósito da patrocinadora, que só o efetiva junto com a básica). De forma contrária, aquele que após a definição do período a se contribuir com a adicional precisar interrompê-la, deverá informar o RH, entregando ao departamento uma carta simples. 



# Males cardíacos ao alcance do garfo

O enfarto e a angina, dor peitoral, na altura do coração, são quase sempre consequência do depósito de gordura nas artérias (coronárias) que irrigam esse órgão, impedindo a passagem do sangue. Mas o que explica não haver entupimento em outras artérias de nosso corpo? A resposta a essa pergunta é uma das primeiras explicações dadas por José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim, na *Jornada de Medicina Preventiva*, promovida pela Companhia Brasileira de Alumínio (CBA), no escritório central, em São Paulo (SP), de 17 a 28 de novembro.

Uma das teorias que justifica a maior facilidade de entupimento das coronárias, segundo Dr. Vila, é o movimento cardíaco. “Os 70 batimentos por minuto do coração produzem um trauma nas artérias, facilitando o depósito de gordura”, diz ele. Esse é um fator que não mudamos, tal como idade, sexo e hereditariedade que aumentam a ocorrência das doenças cardiovasculares.

A faixa etária mais propensa a apresentar problemas cardíacos ainda é a superior aos 50 anos, mas já é possível notar vítimas mais jovens. Com relação ao sexo, o homem é quem ainda corre mais riscos, embora o número de mulheres enfartadas seja hoje maior que 40 anos atrás. “Atualmente, há mais mulheres que fumam, bebem, não exercem atividade física, enfim, mulheres que adotaram um modo de vida prejudicial à saúde cardíaca”, afirma Dr. Vila.

Controlar os fatores de risco acaba sendo eficaz. Dentre os principais estão: colesterol, pressão alta, dia-

betes, hipertensão e fumo. Há outros, os secundários: estresse, sedentarismo e obesidade. O exercício físico e a boa alimentação estão relacionados a quase todos esses fatores e podem facilmente ser adotados. “Aquele que sobe três lances de escada por dia diminui o risco cardíaco em mais de 50%”, diz Dr. Vila. Quanto à alimentação, alerta. “Os miúdos têm muito colesterol. O miolo de boi, por exemplo, devemos comê-lo uma vez a cada dez anos”, brinca.

As consequências do que ingerimos sobre o coração fez com que nos Estados Unidos, dos anos 60 aos 80, o aumento no consumo de leite sem gordura atingisse 167%, de acordo com levantamento do Ministério da Agricultura daquele país. Em escala menor, mas também importante, a ingestão de vegetais subiu 44%. No Brasil, um hábito saudável, nem sempre levado em conta, é comer o tradicional arroz com feijão. “Os dois cereais se completam, os aminoácidos que não estão em um, aparecem no outro”, ressalta Dr. Vila. “Não temos que ter vergonha do arroz com feijão”, diz ele, recriminando a dieta gordurosa dos restaurantes, baseada na feijoada duas vezes por semana, entre outros exemplos.

É preciso ressaltar, no entanto, que nem todo colesterol é um veneno em si. “As HDLs, que são proteínas de alto peso molecular, consideradas o **colesterol do bem**, nos protegem do entupimento das coronárias e se elevam em nosso corpo com exercícios físicos, abandono do cigarro e ingestão de ácidos graxos poliinsaturados, presentes na carne de peixe, nos óleos de girassol e canola”, lembra Dr. Vila. 



“Os miúdos têm muito colesterol. O miolo de boi, por exemplo, devemos comê-lo uma vez a cada dez anos”, brinca Dr. Vila

## Países com menos doenças coronárias

Japão  
França  
Espanha  
Portugal

## Países com mais doenças coronárias

Escócia  
Irlanda  
Finlândia  
Checoslováquia

## Agora, veja outros exemplos de boa alimentação e cuide-se.

### USE: \*



peixes  
frango sem pele e carnes magras  
verduras, legumes e frutas  
cereais (exemplo: arroz e feijão)  
azeite de oliva  
óleo de milho, girassol e canola

### EVITE:

queijos gordos (os amarelos como mussarela e queijo prato)  
miúdos (exemplo: miolo de boi)  
gema de ovo  
carnes gordas (exemplo: picanha)  
frutos do mar



\* **LEMBRE-SE:** esses ingredientes, apesar de saudáveis, contêm calorias e, em excesso, aumentam o peso de seu corpo.