

Autopatrocínados: saiba por que eles preferem a Funsejem

Entre resgatar os recursos e dar continuidade a uma poupança previdenciária, eles ficaram com a segunda opção. Estamos falando dos autopatrocinados, participantes que, apesar de se desligarem do Grupo Votorantim, continuam vinculados e contribuindo para o plano da Funsejem.

Dos atuais 123 autopatrocinados, 5 foram entrevistados para as páginas 4 e 5 desta edição e são unânimes em afirmar ser necessário planejar e investir na aposentadoria o quanto antes. A escolha por permanecerem na Fundação também segue razões semelhantes entre eles: possibilidade de escolha por uma modalidade de investimento (conservadora, moderada e agressiva), confiança, boa rentabilidade e baixo custo administrativo. “Não tenho dúvidas de que me manter no plano foi uma escolha acertada, principalmente em função dos planos de previdência privada existentes no mercado”, diz Silvio Samir Saad, autopatrocinado desde 2001.

Saiba mais sobre o que pensam alguns desses participantes e as vantagens apontadas por eles para se manterem ligados ao plano. >



Curtas

Novo estatuto valendo

Em novembro, foi aprovado o novo estatuto da Funsejem. O documento traz pequenos ajustes relacionados aos atuais planos, como a exclusão das referências ao regulamento geral, já extinto. Também há adequações que envolvem a forma de governança da Fundação, composição e atuação de seus órgãos administrativos.

O conselho Fiscal, por exemplo, passou a contemplar a recondução dos membros indicados pelas patrocinadoras a mais um mandato consecutivo, já que, para a atuação desse órgão, a continuidade tem extrema relevância.

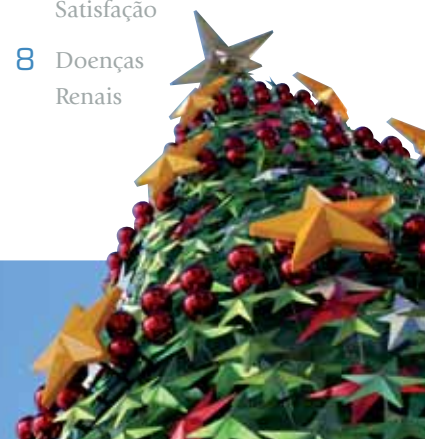
No que diz respeito aos conselheiros eleitos, também há novidade. Na ausência definitiva do titular e seu suplente, assume a função o participante mais idoso do Corpo Social, colegiado eleito pelos participantes para votar e escolher, dentre seus membros, os novos conselheiros.

A íntegra do atual estatuto já está no site (www.funsejem.org.br) e pode ser baixado. 

Nesta Edição

- 2 Editorial e cartas
- 3 Um ano de multicotas
- 4 Entrevista: autopatrocinados
- 6 Política de Investimentos
- 7 Pesquisa de Satisfação
- 8 Doenças Renais

A Funsejem deseja aos participantes e familiares um Feliz Natal e um Ano Novo de muita paz



Editorial

Consolidação. Talvez essa seja a palavra mais adequada para caracterizar o ano de 2006 para a Funsejem. Houve mudanças, novidades, claro. Mas todas no sentido de reforçar uma linha de trabalho previamente delineada.

O regulamento do plano VotorantimPrev, por exemplo, que nos trouxe alterações impactantes em 2005, aperfeiçoou ainda mais os benefícios oferecidos, na versão aprovada pela Secretaria de Previdência Complementar agora em setembro.

A recém atualização do estatuto, bem como a adoção de um manual de governança corporativa próprio, e do código de conduta do Grupo Votorantim também são exemplos de con-

solidação e continuidade – as iniciativas confirmam postura e práticas já adotadas.

Temos mais. O amadurecimento de nossa gestão de investimentos que certamente provou sua eficácia ao longo de 2006, o primeiro ano a se completar depois da adoção das modalidades conservadora, moderada e agressiva.

Como também queremos mais, encerramos esses 12 meses ouvindo os participantes, por meio de uma pesquisa que deverá apontar o que melhorar no futuro. Onde nos veremos.

Feliz 2007!

Cartas

À Fundação Sen. José Ermírio de Moraes, para o Jornal Futuro. Saudações.

Sirvo-me desta para agradecer a Funsejem, pois hoje estou recebendo meu primeiro crédito mensal da minha aposentadoria complementar, benefício este que vai até 30 de setembro de 2021.

Estou muito contente, pois com este rendimento, posso pagar com sobra o meu plano de saúde e o seguro de vida.

Quero fazer um agradecimento especial à patrocinadora, particularmente ao Dr. Antonio Ermírio de Moraes, que por sua generosidade, na época da implantação do plano na Cia Luz

e Força Santa Cruz, abriu um espaço para os funcionários que, naquela ocasião, estavam com o tempo de serviço completo para se aposentar pela previdência oficial.

Ele liberou uma importância para cada um, a ser paga em 20 anos; como me aposentei antes deste tempo, a empresa integrou o restante.

Parabéns, que Deus proteja os criadores, administradores, colaboradores e funcionários da Funsejem.

Com gratidão,
Hélio Andrade de Menezes
31 de outubro de 2006

Funsejem Informa

Base dos dados: Número de Participantes Ativos: 25.392
Outubro de 2006 Número de Participantes Assistidos (Aposentados): 159 Pensão por morte: 11
Autofinanciados: 123 Diferidos: VotorantimPrev: 15
VCNE: 7

Novembro de 2006

GESTOR	GESTÃO		TOTAL R\$	EMPRÉSTIMO Carteira
	Conservadora	Agressiva		
Votorantim	R\$ 50.312.651	R\$ 53.540.103	R\$ 103.852.754	R\$ 295.877,58
Itaú	R\$ 43.482.228	R\$ 23.094.358	R\$ 66.576.586	
BNP Paribas	R\$ 36.062.313	R\$ 37.568.135	R\$ 73.630.448	
Unibanco	R\$ 26.890.691	R\$ 28.459.001	R\$ 55.349.692	
Consolidado	R\$ 156.747.883	R\$ 142.661.597	R\$ 299.409.479	R\$ 295.877,58

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 nº 31.062 **Reportagem:** Cássia Calzolari **Projeto Gráfico:** Adriana Yamauti **Edição de Arte:** Arbore Comunicação Empresarial **Fotografia:** Arquivo Funsejem e das Patrocinadoras **Impressão:** CopyPress **Tiragem:** 25,8 mil exemplares. Distribuição interna e gratuita. Esta edição foi impressa em papel Couché Lumimax Matte 150 g/m², produzido pela VCP.

Multicotas: um ano no ar!

Outubro foi o mês que registrou o 12º resultado do multicotas, sistema implantado no segundo semestre de 2005 para flexibilizar os investimentos na Funsejem, e que definiu para os participantes as três já conhecidas modalidades: conservadora, moderada e agressiva.


De lá para cá, o que se viu foi o esperado, ou seja, um comportamento compatível ao grau de risco nos investimentos que cada uma engloba em seu portfólio: conservadora, risco mínimo; moderada, risco médio; agressiva, risco mais alto entre as três.

Para lembrar e visualizar mais facilmente a diferença entre as modalidades, normalmente pequena no curto prazo, e com tendência a ser maior em longos períodos, vamos aos números. Os mais atuais, de outubro, mostraram variações de 1,16% para a conservadora, 1,50% para a moderada, e 1,84% para a agressiva. O destaque, como se percebe, ficou para a moderada e a agressiva que alcançaram o segundo melhor resultado desde o início do multicotas. Há outros momentos de rentabilidade expressiva, e de baixas também. Veja-os:

Lembretes!

1. Se você é participante ativo e nunca optou por uma modalidade, seus recursos estão na moderada
2. Se você já recebe benefício e não optou por uma modalidade, está na conservadora
3. Para trocar de modalidade, retire e preencha um formulário disponível no DHO/RH e no site (www.funsejem.org.br)
4. É possível mudar de modalidade a qualquer momento. Não é recomendável, porém, efetuar muitas trocas em intervalos curtos de tempo
5. Os aposentados só podem escolher entre a modalidade moderada e a conservadora
6. Os pensionistas ficam na conservadora sempre

PERÍODO	CONSERVADORA		MODERADA		AGRESSIVA	
	% MÊS	% ACUM.	% MÊS	% ACUM.	% MÊS	% ACUM.
OUT/06	1,16%	16,38%	1,50%	16,82%	1,84%	17,24%
SET/06	1,06%	15,05%	1,04%	15,09%	1,02%	15,12%
AGO/06	1,26%	13,84%	1,14%	13,91%	1,01%	13,96%
JUL/06	1,28%	12,43%	1,32%	12,63%	1,36%	12,82%
JUN/06	1,25%	11,01%	1,19%	11,16%	1,12%	11,31%
MAI/06	1,09%	9,63%	0,58%	9,86%	0,07%	10,08%
ABR/06	1,07%	8,45%	1,24%	9,22%	1,40%	10,00%
MAR/06	1,38%	7,30%	1,17%	7,89%	0,96%	8,49%
FEV/06	1,27%	5,84%	1,45%	6,64%	1,63%	7,45%
JAN/06	1,50%	4,51%	1,85%	5,12%	2,19%	5,72%
DEZ/05	1,52%	2,97%	1,69%	3,21%	1,85%	3,45%
NOV/05	1,43%	1,43%	1,50%	1,50%	1,57%	1,57%

Lembre-se que no site www.funsejem.org.br é possível ver esses resultados mensais, simular e descobrir qual é seu perfil de investidor (conseqüentemente, a modalidade mais adequada a você), além de obter detalhes sobre a aplicação dos recursos, com a Política de Investimentos (leia também a pág. 6). 

Quer saber como os participantes escolheram suas modalidades? Então, veja:

▶ 1% está na conservadora

▶ 95,6% estão na moderada

▶ 3,4% estão na agressiva

Autopatrocínados explicam escolha pela Funsejem

Saiba por que, apesar de já estarem fora do Grupo Votorantim, alguns participantes optaram por se manter contribuindo para os planos da Funsejem

ao se desligarem da empresa, os participantes da Funsejem deparam-se com a seguinte pergunta: o que fazer com as contribuições acumuladas no plano? Para a dúvida, algumas respostas. A portabilidade, ou seja, a possibilidade de transferir 100% das contribuições de participante e patrocinadora para outra entidade previdenciária é uma delas. A outra seria o resgate. Nada mais que um saque de 100% do saldo formado pelo funcionário, mais uma parte do saldo formado pela empresa. O diferimento vem como terceira alternativa, indicada aos que se desligam próximos da aposentadoria, com uma boa poupança no plano, e com o objetivo de apenas deixar seus recursos rendendo na Funsejem, até o momento de receber o benefício. Mas há, ainda, uma última opção: o autopatrocínio. E é por meio dele que, mesmo depois de desligados do Grupo Votorantim, os

entrevistados a seguir permanecem ligados e contribuindo para o plano.

De olho no Futuro

Atualmente, a Fundação possui 123 participantes autopatrocínados. Um deles é Sandra Goldstein Bisker, nessa condição há um ano, desde que se desligou da Votorantim Celulose e Papel. “Resolvi me autofinanciar, pois acho a Funsejem uma ótima opção de previdência para o meu futuro”,



diz a atual empresária, muito consciente e satisfeita com a decisão. “O meu objetivo é formar uma poupança que complemente minha aposentadoria, e acredito que esse investimento terá um peso de 50% na minha aposentadoria”.

A meta de Sandra explica-se. O benefício oferecido pela Previdência Social está limitado a R\$ 2.801,56 hoje. Isso significa que para obter um rendimento superior a esse teto, no futuro, só planejando, investindo e formando você mesmo a sua aposentadoria.

Fredi Wiliam de Carvalho, de 34 anos, compartilha dessa preocupação e iniciativa. O autopatrocínado, ligado ao plano VotorantimPrev, já estuda até um aumento nas contribuições que faz atualmente. “Optei pelo autopatrocínio porque os valores dos benefícios da Previdência Social são insuficientes para manter um padrão de vida razoável”, relata o executivo de serviços, autopatrocínado desde 2003, quando desligou-se da Votorantim Metais. “Pretendo manter o valor aplicado à Funsejem e possivelmente aumentar o valor da contribuição mensal”.

Confiança

Se investir para o momento da aposentadoria é certeza para esses participantes, o que lhes resta é escolher, dentre os planos de previdência privada disponíveis, aquele que alie confiança e retorno. Pesquisa e comparação no mercado, assim, tornam-se fundamentais para uma decisão acertada.

Vantagens de se manter no plano como participante autopatrocínado:

- Continuidade à formação da poupança previdenciária;
- Flexibilidade nas contribuições, com possibilidade de alteração nos valores (até duas vezes no ano, no caso da contribuição básica);
- Contribuições adicionais a qualquer momento;
- Livre escolha das modalidades de investimento: conservadora, moderada e agressiva;
- Direito a receber 100% das contribuições de patrocinadora, além das contribuições de participante, ao se manter no plano até a aposentadoria;
- Possibilidade de desistência e resgate dos recursos antes da aposentadoria.

“Não tenho dúvidas de que me manter no plano foi uma escolha acertada, principalmente em função dos planos de previdência privada existentes no mercado”, diz **Silvio Samir Saad**, autopatrocinado desde 2001 e atualmente sócio de uma consultoria. O participante tem previsão de se aposentar pelo plano em 2013.



Rodrigo Quinzane Juliatto, de 29 anos, fez essa lição de casa e chegou à seguinte conclusão: “continuar vinculado, mesmo tendo que arcar com a parte que antes era de responsabilidade da patrocinadora, ainda é vantajoso”, diz ele, autopatrocinado desde 2005. “Estar em um grupo privado me traz mais benefícios do que se estivesse em um plano previdenciário de um banco ou seguradora, principalmente no que se refere à taxa (administrativa). Além disso, a Funsejem vem se atualizando, principalmente quando se trata de perfil de risco”.

Juliatto refere-se às modalidades do sistema multicotas, conservadora, mode-

Entenda melhor como funciona o autopatrocínio:

QUEM E EM QUE SITUAÇÃO É POSSÍVEL SE AUTOPATROCINAR

- ▶ Participantes que se desligam da empresa e desejam continuar contribuindo para o plano até o momento de poderem receber o benefício mensal de aposentadoria.

CONTRIBUIÇÕES QUE PODEM SER FEITAS

- ▶ Contribuição básica: corresponde à contribuição que o participante fazia na ativa. Equivale a um percentual inteiro sobre o último salário*, que vai até 6% no plano VotorantimPrev e varia de 3% a 5% no VCNE.
- ▶ Contribuição adicional: de período e valores livres.
- ▶ Contribuição normal: essa é a contribuição que a patrocinadora fazia em nome do participante, quando na ativa, e que passa a ser assumida pelo autopatrocinado.
- ▶ Contribuição administrativa: é a contribuição para o custeio administrativo do plano. Paga pela empresa no caso de participante ativo, é assumida pelo participante quando ele se torna autopatrocinado. Equivale à aplicação de 0,28% (em 2006) sobre o último salário*.

DIMINUIÇÃO NOS VALORES DAS CONTRIBUIÇÕES


A contribuição administrativa não pode ser alterada. Já a básica pode ter seu percentual reduzido, diminuindo, automaticamente, a contribuição normal. Quanto à adicional, ela não é obrigatória, pode ser feita e anulada a qualquer momento.

**O último salário do autopatrocinado é reajustado anualmente pelo dissídio da antiga patrocinadora, para corrigir as contribuições.*

Nota: a contribuição especial, realizada pela patrocinadora a participantes ativos que na época da implantação do plano atendiam a alguns requisitos, também precisa ser assumida pelo autopatrocinado. Ela equivale à última contribuição realizada pela empresa, mais correção mensal pelo IGP-M.

rada e agressiva, que continuam valendo para os participantes autopatrocinados. Tal como ele, **Roberto Kremer Soriani**, de 46 anos, demonstra preocupação com a questão investimento. Mais que preocupação, a relação aplicação e retorno constitui para ele um fator de peso em sua escolha por permanecer como autopatrocinado, há um ano. “Acredito que a Funsejem seja uma ótima forma de poupar. E sei que o capital é aplicado com muito critério e responsabilidade”, diz Soriani. “Fiz essa opção pela confiança que tenho no Grupo Votorantim e na Funsejem como fundo de pensão”, complementa Soriani, sem deixar de citar a disciplina com que pretende levar



seu investimento até a aposentadoria. “A finalidade de fazer esse investimento é fazer uma poupança para o futuro e espero não utilizá-lo antes do tempo”. 

A política que funciona

Tico Uchiyama



há alguns anos, ela não era sequer exigida legalmente. Hoje, porém, cumpre papel fundamental na gestão dos recursos de um fundo de pensão. Trata-se da Política de Investimentos, um documento onde a fundação explicita os objetivos que tem para seus investimentos. Revista anualmente, e sempre que necessário, a política é ferramenta de trabalho dos gestores, ou seja, dos responsáveis em aplicar os recursos da entidade. Com a política, “o gestor sabe o que tem a perseguir de rentabilidade e o risco que pode correr”, diz Alessandra Cardoso, gerente sênior da Luz Engenharia Financeira, consultoria responsável pela política de investimentos da Fundação. Quer saber mais sobre uma política que dá resultados? Leia a seguir.

Como montar uma política de investimentos

“O ponto de partida inicial é cumprir com as regras legais da resolução 3121, do Conselho Monetário Nacional. A partir daí, você decide se vai ser mais restritivo ou não. Por exemplo, legalmente, a entidade pode aplicar até 50% do patrimônio em renda variável. Quer dizer, não pode ser superior a 50%, mas pode ser inferior. Então, você avalia o objetivo de retorno da fundação, o nível de risco que pode correr, para daí adequar o limite de renda variável à fundação. Um outro ponto é saber o tipo do plano. Se é um CD (contribuição definida) puro, como o da Funsejem, em que você não tem obrigação de **passivo**, é preciso olhar mesmo para o perfil dos participantes e fazer uma política com uma meta condizente com o público.”

Vantagens das modalidades de investimentos

“Tem muita gente que fala que não se deve correr atrás de **market timing** e que por isso tem uma gestão de investimentos que só visa os resultados no longo prazo. Só que fica difícil justificar uma rentabilidade baixa só porque tenho uma gestão de longo prazo. Na verdade, eu preciso garantir o longo e aproveitar oportunidades do curto também. E é por isso que é importante uma política de investimentos de perfis diferentes. Você

sabe que o gestor vai procurar aproveitar esses movimentos de curto prazo para atender o perfil mais agressivo e não se arriscar tanto para atender o perfil conservador.”

Importância e entraves da política

“Se você faz uma boa política de investimento, o gestor sabe o que tem a perseguir de rentabilidade e o risco que pode correr. Agora, tem alguns momentos em que a política engessa os investimentos? Sim. Mas faz parte. A gente não pode fazer uma política totalmente flexível, em que o gestor faz o que quer, porque senão não serve pra nada, seria melhor seguir só a legislação. Se você não quer fazer isso, quer colocar as suas características nos investimentos, então pode ter características que engessem a gestão. E cabe ao gestor mostrar que está atrapalhando para a fundação decidir, se vai concordar, afrouxar ou restringir, como fizemos esse ano. A Funsejem passou a se **posicionar em crédito** um pouco menos porque se você tem um **default**, por exemplo, não recebe o dinheiro jamais. Eu trabalho com fundação que até hoje não permite investimento em título privado porque teve problema no passado. Mas no mundo para o qual a gente está caminhando, de juros mais baixos, vai ter, sim, que trabalhar com crédito. Aos poucos e com diversificação.”

GLOSSÁRIO:

Default: não pagamento de rendimentos de um título/papel na data do vencimento.

Derivativo: investimento de valor e características que derivam do investimento que lhe serve de referência.

Market timing: momento de mercado propício para comprar ou vender um investimento.

Passivo: dívida com benefício não coberto pela reserva do participante.

Posicionar em crédito: investir em título/papel de renda fixa, de empresas privadas. Exemplos: CDBs (títulos emitidos por bancos) e debêntures (títulos emitidos por empresa).

Selic: Taxa básica de juros da economia brasileira.

Volatilidade: variações na performance de rendimento de um investimento.

Dilemas da gestão dos investimentos

“Um grande dilema é ter que favorecer tanto o participante jovem, quanto o que vai se aposentar logo. Tem também o seguinte, hoje tudo muda muito rápido na economia. A globalização veio para influenciar tudo. Não tem mais o resto do mundo vivendo com **volatilidade** baixa e a gente com volatilidade alta. Temos mudanças de cenário ocorrendo de uma maneira incontrolável e também novos investimentos e instrumentos de gestão surgindo rapidamente. É por isso que a própria legislação vai caminhando mais para uma gestão de riscos. A idéia é colocar muito mais fatores limitantes relacionados ao risco, porque aí você não limita a estratégia de investimentos. Se mudar o cenário ou surgirem novos tipos de investimentos, não tem problema. Você vai poder utilizar essas novidades, desde que respeitando o nível de retorno e risco estabelecido na política.”

Renda fixa e renda variável

“Esses conceitos têm que cair. Se a gente for ver bem, a única coisa que é renda fixa é um pré-fixado. Você sabe que contratou um investimento que vai valer mil reais lá no vencimento, por exemplo. Qualquer outra coisa não é. Um investimento que envolva Selic, por exemplo. Se mudar a Selic, muda o que você tem que receber. Hoje a gente já não considera que só renda variável é arriscada. Até porque isso é mentira. Em maio, quando tivemos um problema de mudança forte no cenário macro-econômico, com aumento de volatilidade e juros, quem só tinha investimento em renda fixa, perdeu. Teve fundo pré-fixado que rodou com rentabilidade negativa! Esses conceitos se sustentam menos ainda hoje em dia porque você tem mais instrumentos de renda fixa, como **derivativos** de renda fixa, que podem trazer um baita ganho, com risco menor que o da renda variável.”


Pesquisa de satisfação nos trilhos

Começou a primeira pesquisa de satisfação da Funsejem entre os participantes dos planos de previdência VotorantimPrev e VCNE. O pontapé inicial foi dado em novembro, mês em que o trabalho foi divulgado e os questionários distribuídos aos funcionários ativos sorteados e convidados a participar.

Os aposentados, pensionistas e vinculados também atenderam a pesquisa nesse mesmo mês. Com eles, o trabalho foi feito por telefone, sendo a entrevista realizada pelos profissionais do instituto responsável pela pesquisa, o Medida Certa.

Dentre os assuntos avaliados pelos participantes estiveram a transparência nos investimentos, os canais de comunicação e o atendimento, que terão os resultados consolidados e divulgados em breve.


Além da participação dos funcionários sorteados e convidados a responder à pesquisa, as áreas de Desenvolvimento Humano Organizacional - DHO (ou RH) cumpriram um papel de extrema importância nesse processo. Foram eles os responsáveis pela divulgação local, orientação dos participantes, entrega e coleta dos questionários.

Que os envolvidos nessa pesquisa recebam nossos sinceros agradecimentos e aguardem o resultado final desse trabalho. As conseqüências serão, certamente, de efeito positivo a todos nós. 

IR Regressivo: opções já foram informadas à Receita

no dia 30 de outubro, a Funsejem encaminhou à Receita Federal a relação dos participantes, inscritos nos planos de previdência até dezembro de 2005, que optaram pelo regime regressivo de imposto de renda. De 24.306 participantes, 1.973 escolheram essa forma de tributação que se caracteriza por alíquotas de IR que caem conforme o tempo de acumulação dos recursos previdenciários no plano. Quanto maior o tempo, menor a alíquota, que é reduzida até o limite de 10%.

Vale lembrar que os participantes inscritos a partir desse ano têm até o último dia útil do mês seguinte à adesão ao plano para optar por seu regime de tributação. As escolhas feitas no ano são sempre informadas à Receita Federal no ano seguinte e não podem ser alteradas depois de firmadas.

Para informações sobre os dois sistemas tributários vigentes – regressivo e progressivo – acesse o site www.funsejem.org.br ou leia o folheto explicativo, disponível no DHO. 

Rim que te quero bem

Alimentação balanceada, ingestão de água e cuidado com o sal são o sucesso da prevenção de problemas renais

Quando o assunto é saúde, as dicas dos especialistas estão sempre ligadas a uma alimentação saudável. E no caso de doenças renais isso também significa beber bastante líquido e ficar atento à quantidade de sal nos alimentos.

Considerados essenciais para o bom funcionamento do organismo humano, os rins têm a seguinte tarefa a cumprir: filtrar os 180 litros de sangue que chegam a eles diariamente, por meio das artérias renais. O processo permite eliminar todas as substâncias indesejáveis pela urina.

Os rins também controlam o volume dos líquidos e dos sais no corpo, tornando-os extremamente dependentes de suas funções. “É por esse motivo que qualquer problema nesses órgãos traz consequências sérias à saúde do homem”, diz José Henrique Andrade Vila, médico do Grupo Votorantim.

Os rins podem ser atingidos por doenças de origem inflamatória, infecciosa, degenerativa (com o avanço da idade) ou hereditária, muitas delas, descobertas por indícios encontrados na urina, como alterações no volume, na cor, no cheiro e na maneira como ela é eliminada (em forma de pingos).

Dentre as principais doenças que afetam os rins está o cálculo renal. Conhe-

cido por suas fortes dores, os cálculos são formações endurecidas nos rins ou nas vias urinárias, resultantes do acúmulo de cristais da urina. Segundo Dr. Vila, “a pedra se desenvolve no interior do rim, provocando cólicas ao se deslocar nos ureteres. Só a coleta e a análise da composição do cálculo podem indicar sua causa exata”.

Uma precaução importante e saudável, sugerida pelo médico, é o consumo de bastante líquido. “A ingestão entre 1,5 litro e 2 litros de água por dia propicia uma diurese mais fluida e diminui o risco da calculose renal”, diz Dr. Vila. Ele ressalta, porém, que durante as crises, a ingestão exagerada de líquidos pode aumentar a dor.

Outra enfermidade que atinge gravemente os rins é a nefrite, ocasionada por uma inflamação nos órgãos. A nefrite ocorre quando uma substância estranha (antígeno) chega aos setores de defesa do corpo. O organismo, para se defender, produz um anticorpo, e sua união com o antígeno pode gerar as lesões inflamatórias. Em crianças, em que é mais freqüente, a enfermidade é quase sempre benigna, raramente evoluindo para a forma crônica. “Já em adultos, a coisa é diferente, não basta somente o repouso e os cuidados com o excesso de água e sal. É muito importante

procurar um especialista”, recomenda Dr. Vila.

A infecção urinária é o último exemplo de doença renal, apontado pelo médico. Ele alerta para o fato de que nem todos os casos são simples, havendo, às vezes, necessidade de tratamento intensivo, principalmente quando a infecção atinge os rins. Mas quando a doença fica confinada entre a uretra e a bexiga, o que é freqüente em mulheres, “os antibióticos podem ser usados, e em dose única, com grandes chances de cura”, explica Dr. Vila, que ressalta os sintomas da infecção. São eles: urgência para urinar, ardência, urina turva, mal cheirosa e com sangue, volume pequeno e freqüente de urina. Como na maioria das vezes, a doença ocorre quando a bactéria causadora atinge bexiga, ureteres e rins, o melhor é prevenir-se com hábitos adequados de higiene. 