Conselheiros eleitos e indicados pelas patrocinadoras tomam posse

Os participantes Roberto Souza, Cristina Alice Sparano (eleitos) e Maria Cristina Mont´Mor, reconduzida pela CBTU, tomaram posse em 28 de setembro como membros do Conselho Deliberativo (CODEL) da REFER. Da mesma forma, Mariza Felipe Naziazeno (eleita) e Nilton Vassimon, indicado pela CENTRAL, foram empossados no Conselho Fiscal (COFIS). Em 7 de outubro, através de sorteio, foi escolhida a conselheira Mariza Felipe Naziazeno para presidente do COFIS. Em 19 de outubro, o conselheiro Marco André Marques Ferreira, também por sorteio, foi eleito presidente do CODEL.
Preservação Ferroviária

Aconteceu, em agosto, no Rio de Janeiro, o VIII Seminário de Preservação e Revitalização Ferroviária, realizado pelo Movimento de Preservação Ferroviária (MFP) em parceria com a Associação Brasileira de Trem Turísticos e Culturais (ABOTTC). Entre os temas, debates e painéis abordados destacaram-se assuntos sobre os ramos do transporte ferroviário no País e seus investimentos no setor; estudos sobre seu retorno social; turismo cultural e sua expansão.

Estandavam presentes no evento, importantes profissionais do meio ferroviário, coordenadores do MFP e convidados, entre estes: a presidente da Associação dos Engenheiros Ferroviários, Clarice Soraggi; o presidente da Câmara Brasileira de Transporte Ferroviário, Clóvis Muniz; o secretário Municipal de Transportes de São Paulo, Frederico Victor Bussinger; o diretor da Agência Nacional de Transportes Terrestres, Francisco de Oliveira Filho; o chefe do Departamento de Desenvolvimento Urbano do BNDES, João Schaninger; o diretor de Planejamento, Expansão e Marketing da CBTU, Raul de Bonis; a professora do curso de Turismo da UFRJ, Miriane Siglliano Frossard; o secretário adjunto do turismo do estado de Minas Gerais, Roberto Fagundes; o presidente da Associação Brasileira de Trem Turísticos e Culturais, Sávio Neves Filho; o assessor da CENTRAL, Hélio

Encontro de gestores na REFER

Foi realizado, em agosto, na Fundação, o 5º Encontro de Gestores do Sistema de Indicadores de Desempenho de Gestão (IDG). Estiveram presentes no evento representantes dos maiores fundos de pensão do país, entre eles: Prêvi, Copel, Forluz, Metrus, Serpro, Ecos, Real Grandeza, Previnimas, Aerus, Valla, Petros, etc. Entre os temas abordados destacaram-se os aspectos operativos mais recentes do IDG. A Comissão Técnica Nacional de Gestão da Abrapp é responsável pela concepção do evento, que ocorreu a cada três meses.

VOCÊ SABE O QUE É IDG?

Os Indicadores de Desempenho da Gestão (IDG) foram criados pela Comissão Técnica Nacional de Gestão Corporativa da Abrapp e disponibilizam para todas as entidades filiadas indicadores que servem de base para os fundos de pensão atingirem excelentes níveis de gestão. Os bancos de dados auxiliam nos processos de avaliação, cumprimento de metas, resultados de negócios, desempenho, etc.
Envié dúvidas e sugestões para o e-mail: comunicacao@refer.com.br ou carta endereçada à Comunicação Institucional no endereço da Fundação. Sua contribuição é muito importante!

“Envio meus agradecimentos a todos os dirigentes da REFER. Obrigado por todas as informações.”

Darcy Batista de Oliveira
Três Lagoas (MG)

“Continuem dando valor ao seu trabalho e fazendo-o com todo amor e carinho. Sinceramente, o meu agradecimento com ternura.”

João de Moraes
Bauru (SP)

“Acompanho a REFER desde a sua criação e não tenho nada a reclamar. Sempre que preciso, fui muito bem atendida.”

Elliane Córtes de Oliveira
Niterói (RJ)

“Peço a Deus que dê muitos anos de vida a este diretoria e seus funcionários.”

Milton Wanderley
Rio de Janeiro (RJ)

“Sou fundador da REFER, fui um dos primeiros a assinar a proposta. Sou mais do que feliz por isso ter acontecido e tenho a REFER no coração. Costaria de poder conseguir mais patrocinadoras para nossa Fundação.”

Orlando França
Aracaju (BA)

Mantenha seu cadastro atualizado

Não deixe de atualizar seus dados cadastrais constantemente. Se você mudar de endereço, telefone, conta bancária, estado civil ou número de dependentes avise a REFER imediatamente. Somente com seu cadastro atualizado você receberá informações relativas à REFER e poderá obter todas as vantagens que a Fundação oferece! A atualização deve ser feita pela Central de Atendimento ao Participante pelo 0800 709 6362 (ligação gratuita) ou pelo e-mail: atendimento@refer.com.br

EDITORIAL

Waldemar Ferreira da Silva
Diretor-Presidente

Notícias infundadas

Em face às muitas notícias publicadas recentemente na imprensa a respeito de aplicações realizadas por fundos de pensão nos Bancos Rural, Santander, BMG e em outras, a Refer que a Fundação canaliza suas aplicações em bancos de primeira linha e não tem qualquer tipo de investimento nos referidos bancos. A Política de Investimentos da REFER é aprovada anualmente pelo Conselho Deliberativo, de acordo com diretrizes estabelecidas na legislação em vigor para a previdência complementar. Compete aos Conselhos Deliberativo e Fiscal o cumprimento e a fiscalização das aplicações, que são realizadas por orientação do Comitê de Investimentos, formado por um grupo de empregados da REFER especializados e preparados sobre o assunto. Por sua vez, a rentabilidade dos investimentos da Fundação em 2004, obteve resultados acima da meta anual e da Política de Investimentos – números que poderiam ser conferidos no Relatório Anual enviado a todos os participantes em abril e ainda, no site da REFER.

Confirmado, nesta edição, posse dos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Fundação, realizada em 28 de setembro. A posse, inicialmente marcada para 1º de setembro, de acordo com o cronograma das eleições, foi adiada devido aos recursos interpostos por três candidatos que não obtiveram êxito na eleição. De acordo com a decisão judicial, os candidatos eleitos pelos participantes e indicados pelas patrocinadoras foram empossados em sessão convocada e conduzida pelo diretor-presidente. No entanto, a classificação final da eleição, ainda permanece sub judice, até ao pedido de exame de recorrência dos votos nulos.

Esta edição inclui, também, o certificado de participação nos eventos, com instruções sobre o novo Regime de Tributação para Imposto de Renda, que apresenta a forma mais detalhada dos esclarecimentos necessários para mudar ou permanecer no atual regime. A edição 109 do seu Expreso REFER traz muitas novidades e assuntos do seu interesse, portanto, leia-a com atenção e participe da atividade financeira ativa, faça o retorno para enviar o seu Termo de Opção ao novo Regime de Tributação.

Boa leitura!
Você já conhece o Espaço do Participante no site da REFER?

Foi criado especialmente para você, participante, um espaço dentro do site www.refer.com.br: O ESPAÇO DO PARTICIPANTE. Você pode ter acesso a diversas informações particulares, como: simulação de benefício e empréstimo, legislação para nova tributação de Imposto de Renda, e, ainda, acessar seu contracheque mensal com a vantagem de não precisar sair de casa.

Ao acessar o espaço, será solicitado o número de sua matrícula e CPF. No lado esquerdo, há três quadrados que facilitam a sua navegação no site. O primeiro permite fazer simulação de empréstimo. Para saber o valor líquido máximo que você pode usar na simulação, entre em contato com a Central de Atendimento ao Participante através do 0800 709 6362 (ligação gratuita). No segundo tópico (Demonstrativo de Pagamento) você pode visualizar seu contracheque antes mesmo de recebê-lo em casa. No terceiro quadrinho, você pode simular suas contribuições, benefício e tributação.

Em breve, o espaço trará outras novidades. Aproveite esta oportunidade!

Em outubro, a REFER enviou à sua residência o contracheque semestral referente aos meses de março a agosto de 2005.

Aposentados da CPTM podem obter empréstimo na REFER

A Carteira de Empréstimo da REFER foi estendida aos assistidos da CPTM, e, em breve, estará também disponível aos seus ativos, após aprovação da patrocinadora.

Para mais informações sobre como requerer seu empréstimo, basta ligar para a Central de Atendimento ao Participante através do 0800 709 6362 (ligação gratuita) e fazer, sem compromisso, uma simulação.

A equipe do atendimento esclarecerá todas as suas dúvidas e caso seja do seu interesse, sua solicitação será prontamente atendida. A grande vantagem é que todas as etapas são realizadas por correspondência e você não precisa sair de casa!

Confira as vantagens de fazer empréstimo na REFER:

- Etapas realizadas por correspondência;
- Crédito pré-aprovado;
- Taxas abaixo do mercado;
- Parcelas descontadas a cada mês no seu benefício;
- Quitação em 12 parcelas;
- Depósito em conta corrente;
- Empréstimo liquidado em caso de falecimento.


Atenção!

A REFER está em fase de análise junto à CPTM para que os procedimentos operacionais para liberação do empréstimo aos participantes ativos sejam efetuados.
Conheça a Coordenação de Recursos Humanos e Organizacionais da Fundação

A equipe da gerência de Recursos Humanos: Rosangela Mekers, o coordinador Nelson Monteiro, Regina da Gama, Edison Costa, Luiz Cosentini Filho, Regina Capobianco e Cláudia Nogueira (gerente).

O coordenador Nelson Monteiro, João Rapalho, Rogério Fernandes, Everton Graciano, Antônio Couto, Antônio Busi, Gilberto Silva, João Matheus (gerente); Fabio Leite, Edison Oliveira, Ivan Manhães, Fernado Filho, Carlos José, Antônio Alves; sentados: José Fernando, Silvia Paulino, Maria Zulmira, Marco Aurélio, Luiz Paulo, Lenilda Lima, Tânia Castro e Márcia Santos.
Posse dos Conselhos Deliberativo e Fiscal

Em seção conduzida pelo diretor-presidente da REFER, Waldemar Ferreira da Silva, foram empossados, em 28 de setembro de 2005, às 10h30, na sala do Conselho Deliberativo, os conselheiros eleitos pelos participantes e indicados pelas patrocinadoras.

**Conselho Deliberativo**

Ao Conselho Deliberativo foram empossados os eleitos: Roberto Souza (RFFSA) e seu suplente Roberto Marzani (RFFSA); e Cristina Alice Sparano (CBTU) e seu suplente Geraldo de Castro Filho (RFFSA). Maria Cristina Mont’Mor foi reconduzida pela patrocinadora CBTU e empossada com seu suplente Fernando Durão Schleder (CBTU). O Conselho Deliberativo ficou, então, assim constituído juntamente com os membros eleitos e indicados na eleição anterior, que permanecem no cargo: Marco André Marques Ferreira (RFFSA) e seu suplente Flávio Rabello Pereira (RFFSA); Sónia Botelho Pereira (CENTRAL) e seu suplente que também foi empossado, Álvaro de Carvalho Homero (CENTRAL); e Darci Rocha (RFFSA) e seu suplente, Adalberto Alves de Souza (RFFSA).

Marco André Marques Ferreira foi eleito, através de sorteio, o presidente do Conselho Deliberativo. Sónia Botelho será sua eventual substituta quando necessário.

**Conselho Fiscal**

Ao Conselho Fiscal foram empossados os eleitos: Mariza Felipe Naziazeno (CBTU) e seu suplente Almir Ferreira Gaspar (RFFSA). Foram indicados pela patrocinadora CENTRAL, Nilton Vassino, e seu suplente Sidney Vagner da Silva, que renunciou como membro suplente de Sónia Botelho, no Conselho Deliberativo. O Conselho Fiscal ficou, então, assim constituído juntamente com os membros eleitos e indicados na eleição anterior, que permanecem no cargo: Roberto de Abreu Lima (RFFSA) e seu suplente Marcos Venício Meyes (RFFSA); e Sérgio Augusto Messeder (RFFSA) e seu suplente João Alfonso dos Santos (RFFSA).

Mariza Felipe Naziazeno foi eleita, através de sorteio, a presidente do Conselho Fiscal. Sergio Augusto Messeder será seu eventual substituto quando necessário.
Conheça a Classificação dos Candidatos

### Conselho Deliberativo

<table>
<thead>
<tr>
<th>CANDIDATO</th>
<th>VOTOS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Roberto Souza</td>
<td>1349</td>
</tr>
<tr>
<td>Cristina Alice Sparano</td>
<td>1159</td>
</tr>
<tr>
<td>Roberto Marzani</td>
<td>1158</td>
</tr>
<tr>
<td>Geraldo de Castro Filho</td>
<td>1139</td>
</tr>
<tr>
<td>Ivete Machado Buosi</td>
<td>1054</td>
</tr>
<tr>
<td>Raimunda Araújo do Nascimento</td>
<td>794</td>
</tr>
<tr>
<td>Carlos Alberto Pinto da Silva</td>
<td>545</td>
</tr>
<tr>
<td>Marco Antônio F. da Costa</td>
<td>427</td>
</tr>
<tr>
<td>Genésio Pereira dos Santos</td>
<td>396</td>
</tr>
<tr>
<td>Luiz Antônio Cosenza</td>
<td>269</td>
</tr>
<tr>
<td>Antônio Gonçalves de Lima Filho</td>
<td>234</td>
</tr>
<tr>
<td>Ubiratan José Oliveira</td>
<td>224</td>
</tr>
<tr>
<td>Veltan Edésio Martinelli Junior</td>
<td>191</td>
</tr>
<tr>
<td>Hércules Rafael dos Santos</td>
<td>189</td>
</tr>
<tr>
<td>José Antônio Costa Moura</td>
<td>141</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Para o Conselho Deliberativo foram consignados 1597 votos nulos e 100 em branco, enquanto o Conselho Fiscal registrou 1564 votos nulos e 309 em branco.

### Conselho Fiscal

<table>
<thead>
<tr>
<th>CANDIDATO</th>
<th>VOTOS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Marisa Felipe Naziazeno</td>
<td>2430</td>
</tr>
<tr>
<td>Almir Ferreira Caspar</td>
<td>2006</td>
</tr>
<tr>
<td>Carlos Rodrigues Ribeiro</td>
<td>1863</td>
</tr>
<tr>
<td>José Luiz Petrini</td>
<td>1133</td>
</tr>
<tr>
<td>Eurico Alceu Távora Meireles</td>
<td>1077</td>
</tr>
<tr>
<td>Aldo José Nascimento de Paiva</td>
<td>584</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Conheça a situação atual das dívidas das patrocinadoras

A REFER tem negociação administrativamente com cada patrocinadora uma solução definitiva para o equacionamento das suas dívidas. Cumprindo determinações legais previstas no Decreto 4.942, de 30 de dezembro de 2003, a Fundação está movendo ação contra as patrocinadoras que estão em débito há mais de 90 dias.

- **RFFSA:**
  A dívida foi renegociada em agosto deste ano com prazo de pagamento em 65 parcelas mensais, tendo sido realizado o primeiro pagamento em setembro de 2005.

- **CBTU:**
  A CBTU não repassou nenhuma das nove parcelas vencidas desde janeiro de 2005 e acumulou um montante em atraso de R$ 71 milhões. Devido a este fato, a REFER está movendo ação judicial de cobrança contra a patrocinadora, que está em andamento.

- **FLUMITRENS / CENTRAL:**
  A CENTRAL está inadimplente há dois meses, ou seja, pagou até setembro sete das nove parcelas vencidas, totalizando um montante em atraso de cerca de R$ 730 mil reais.

**Tribunais têm acolhido a tese de prescrição sobre retiradas de reserva de poupança**

- **METRÔ / RIO TRILHOS:**
  O METRÔ/RJ, por força dos Decretos assinados pela Governadora do Estado do Rio, Rosinha Matheus Guimarães, vem repassando mensalmente a quantia de R$ 1 milhão de reais, recursos estes que estão sendo utilizados para o pagamento de seus assistidos. Entretanto, a situação patrimonial do plano permanece em desequilíbrio. O montante em atraso já ultrapassa R$ 78 milhões de reais. Os valores em atraso estão sendo cobrados judicialmente.

  Cabe destacar que as parcelas de R$ 1 milhão de reais que vêm sendo repassadas mensalmente por força do Decreto 37.724, de 30 de maio de 2005, garantem o pagamento dos benefícios aos assistidos até dezembro deste ano.

  A REFER já manifestou sua preocupação aos órgãos governamentais competentes sobre a necessidade de que novos recursos sejam repassados para que se possa dar continuidade aos pagamentos a partir de janeiro de 2006.

A REFER tem seguido todas as regras estatutárias e legais em vigor pertinentes à correção monetária de reserva de poupança, já aplicadas nos Tribunais das Regiões Sudeste e Sul. Estão sendo julgadas extintas ou improcedentes, em função do prazo de prescrição, as ações propostas por participantes que receberam suas reservas de poupança há mais de cinco anos.
REFER supera a média dos Fundos de Pensão

O desempenho dos investimentos da REFER em 2004 superou a rentabilidade média de 100 Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC), segundo análise enviada pela empresa de consultoria Risk Office. A tabela a seguir demonstra a rentabilidade por segmento.

Rentabilidade dos Investimentos em 2004

<table>
<thead>
<tr>
<th>INVESTIMENTOS</th>
<th>MÉDIA DAS EFPC</th>
<th>REFER</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>RENDA FIXA</td>
<td>16,78%</td>
<td>19,16%</td>
</tr>
<tr>
<td>RENDA VARIÁVEL</td>
<td>17,65%</td>
<td>22,96%</td>
</tr>
<tr>
<td>IMÓVEIS</td>
<td>4,33%</td>
<td>6,30%</td>
</tr>
<tr>
<td>EMPRÉSTIMOS</td>
<td>19,24%</td>
<td>15,98%</td>
</tr>
<tr>
<td>TOTAL</td>
<td>16,87%</td>
<td>18,24%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

REFER firma convênio com Banco Real para oferecer financiamento habitalacional aos participantes

A REFER firmou convênio com o Banco Real para que os seus participantes ativos e assistidos tenham condições especiais para reformas em sua casa e financiamento habitalacional para a compra de um imóvel.

As informações sobre o convênio devem ser obtidas na rede de agências do Banco Real. A concessão do financiamento dependerá da aprovação pelo Banco do seu cadastro e da sua renda familiar.

O convênio proporciona aos participantes da REFER acesso a uma taxa de juros menor que a praticada pelo mercado e um atendimento personalizado.

Caso seja do seu interesse, vá até a agência do Banco Real mais próxima da sua residência, procure um gerente de relacionamento e identifique-se como participante da REFER. Leve seu contracheque com o número de sua matrícula.

Aproveite a oportunidade para adquirir um imóvel, novo ou usado, com juros mais baixos, e ainda, de poder contar com o atendimento personalizado que o Banco Real oferece aos participantes REFER.
Fundação REFER esclarece aos participantes ativos dúvidas sobre novo regime de tributação para IR

A Fundação REFER, fundo de pensão dos ferroviários e dos metroviários do RJ, iniciou ciclo de palestras pelo País para esclarecer aos seus participantes ativos todas as dúvidas sobre o novo regime de tributação para Imposto de Renda. A Fundação intensificou a comunicação com seus participantes para ajudar na decisão entre permanecer na Tabela Progressiva ou optar pela Tabela Regressiva. Nos encontros, os participantes recebem material explicativo e podem fazer simulações de cálculos utilizando o simulador disponível no site da Fundação: wwwREFER.com.br.

A Diretoria da REFER explica que a decisão é muito importante, mas a escolha cabe, exclusivamente, ao participante. A Fundação não tem quaisquer responsabilidades pela mudança. O prazo para envio do Termo de Opção à REFER é até 31 de dezembro de 2005. Nesta edição, encartado no Expresso REFER, o participante que esteja em atividade, estará recebendo uma cartilha explicativa que o ajudará a fazer sua opção.
Ecologia: preservar para garantir o futuro

Quatro de outubro é o Dia da Ecologia. Mas, você sabe qual é o significado da palavra Ecologia? Em grego, quer dizer "estudo da casa". Não só a nossa casa, mas a casa onde todos nós moramos: o planeta Terra.

Ecologia é uma ciência que estuda numerosos conceitos como o respeito, a maneira de viver na sociedade, o clima dos países, produção da terra e do trabalho. Faz estudos sobre os erros e aponta os caminhos para corrigir o que precisa. Ao longo dos anos, a humanidade acreditou que poderia utilizar os recursos da natureza sem respeitar limites, o que contribuiu para a extinção do ecossistema.

Da mesma forma que precisamos dormir para descansar, a natureza precisa de um tempo para se refazer quando o homem retira algo para seu consumo.

A natureza pode e deve ser aproveitada de forma equilibrada (consumo sustentável). A preservação também é primordial, como: fazer a coleta seletiva de lixo (reciclagem), não jogar lixos nas ruas e nos, não provocar queimadas e não pescar e caçar sem a autorização do IBAMA. Se não preservarmos a natureza, no futuro não existirão mais os recursos que são primordiais para a nossa sobrevivência. Portanto, colabore!

Você sabe o que é reciclagem?

Repetir o ciclo, esse é o significado desta palavra que foi incorporada no nosso vocabulário no final da década de 80. Reciclar é economizar energia, poupar recursos naturais e trazer de volta ao ciclo produtivo o que é jogado fora. Para entender melhor, deve-se olhar para o lixo como fonte de riqueza, uma vez que nossos recursos não são inesgotáveis e precisamos cuidar do que é nosso.

A reciclagem começa dentro de casa, separando o lixo orgânico do inorgânico e se estende trazendo melhorias na poluição do solo, água e ar, criando uma consciência ecológica.

<table>
<thead>
<tr>
<th>MATERIAL RECICLÁVEL</th>
<th>MATERIAL NÃO-RECICLÁVEL</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Papel: jornais, folhas de caderno, formulários de computador, caixas em geral, fotocópias, provas, anúncios, papel de fax, cartazes, escrivanil, apartos de papel.</td>
<td>Papel: Etiqueta adesiva, papel carbono, fita crepe, papéis sanitários, papéis metalizados, papéis raminhos. papéis plastificados, papéis sujos, guardanapos, tocos de cigarro, fotografias.</td>
</tr>
<tr>
<td>Metal: Lata de óleo, leite em pó, lata de alumínio, outras sucata de reforma.</td>
<td>Metal: Clips, grampos, esponjas de aço, canos.</td>
</tr>
<tr>
<td>Vidro: Recipientes em geral, garrafas e copos.</td>
<td>Vidro: Espelhos, vidros planos, lâmpadas, cerâmica, porcelana, tubos de TV.</td>
</tr>
<tr>
<td>Plástico: Embalagem de refrigerante, embalagem de produtos de limpeza, copinhos descartáveis, embalagem de margarina, canos e tubos, sacos plásticos em geral.</td>
<td>Plástico: Cabo de panela, tomadas, embalagem de biscoito, misturas de papel, plásticos e metais.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Dicas para viver melhor

Com o passar dos anos, a preocupação em manter uma vida saudável aumenta. Fala-se em diferentes tipos de dieta, exercícios e atividades. Mas a verdade é que o mais importante de tudo é sentir-se bem e feliz. A felicidade é a melhor receita para uma vida longa. Confira algumas dicas interessantes:

1. Expresse suas emoções. Aquelas que cantam, escrevem, pintam são mais saudáveis.
4. Largue o cigarro. Prolongue seu tempo de vida, um não-fumante vive dez anos mais.
5. Tenha fé. Acreditar e ter pensamentos positivos diminuem os problemas emocionais e estresse.
6. Beba suco de uva. Os flavonoides contidos no suco são grandes aliados na redução de doenças do coração.
7. Mantenha a mente ativa. Leitura, jogo de baralho e palavras cruzadas ajudam a manter o raciocínio rápido em pessoas com mais de 75 anos.
8. Tome Vitaminas. A maior causa de cegueira em pessoas com mais de 50 anos é pela falta de vitamina C, que é encontrada em laranjas e brocolis.
9. Reduza o sal. Sal em excesso pode provocar a hipertensão arterial. Evite comer mais de uma colher de chá por dia.
10. Abuse de frutas e legumes. Uma alimentação balanceada reduz em 40% o risco de câncer. Adote hábitos saudáveis, evite frituras, prefira frutas e verduras.
11. Durma bem. O metabolismo fica desequilibrado quando se dorme menos de cinco horas por noite.
12. Vá ao oftalmologista. Alterações de fundo de olho, glaucoma, catarata e a famosa vista cansada aumentam os riscos de incidência depois dos 50.

Fonte: www.maissaude.com.br