

www.refer.com.br

 FUNDAÇÃO  
REFER

# EXPRESSO REFER



Nº 177 - Ano 32  
ABRIL - JUNHO DE 2019

## REFER REALIZA CIRCUITO DE PALESTRAS NA CBTU

Pág. 4

Confira o índice de  
correção dos benefícios

Pág. 5

As principais demandas da  
Fundação no 1º semestre

Pág. 8

Você e a Ferrovia: conheça  
a primeira história

Págs. 8 e 9

Consumo consciente  
impacta no bolso

Pág. 11

# Previc divulga estudo sobre despesas Administrativas das EFPCs

Com objetivo de fortalecer a transparência no setor, a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) divulgou, em maio, a oitava edição do estudo sobre as despesas administrativas das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs).

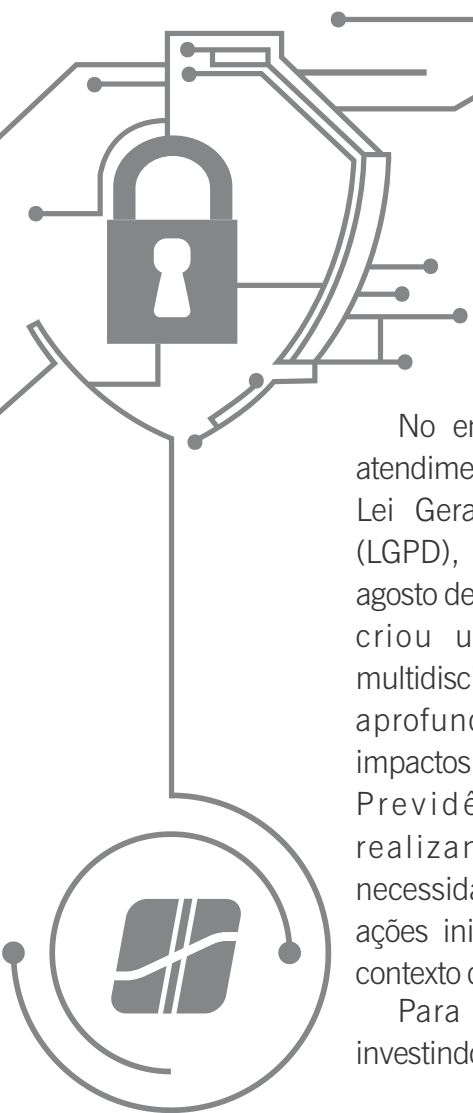
O estudo, que se refere ao exercício de 2018, tem o objetivo de oferecer subsídios para maior eficiência na gestão e para a garantia do equilíbrio operacional das

fundações. Seu resultado revelou que a média da taxa de administração do setor foi de 0,82%a.a., medida pelo total de despesas administrativas anuais em relação ao total de ativos de cada entidade.

A Fundação REFER está classificada entre as entidades que compõem o Grupo B, com ativo total entre 2 e 15 bilhões, e apresentou indicador de 0,61%, inferior à média geral do setor.

O Sistema Fechado de Previdência Complementar Brasileiro encerrou o ano de 2018 com 1.134 planos de benefícios administrados por 296 entidades, com ativos totais em torno de R\$ 904 bilhões, garantindo a proteção de mais de 7,5 milhões de pessoas.

O documento completo pode ser acessado no portal da Precvic ([www.previc.gov.br](http://www.previc.gov.br)).



## FUNDAÇÃO REFER INICIA PROCESSO DE ADEQUAÇÃO À LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS

No embalo da preparação para atendimento aos requisitos da nova Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), que entrará em vigor em agosto de 2020, a diretoria da REFER criou um Grupo de Trabalho multidisciplinar com a finalidade de aprofundar a análise sobre os impactos da LGPD no Sistema de Previdência Complementar, realizando levantamento das necessidades para atendimento e ações iniciais a serem adotadas no contexto das atividades da REFER.

Para isso, a Fundação vem investindo em treinamento dos seus

gestores e equipes diretamente envolvidas com o tema, com destaque às áreas de Riscos e Compliance, Planejamento Organizacional, Tecnologia da Informação, Atuarial, Jurídico Consultivo e Recursos Humanos.

Em uma análise inicial, acredita-se que as áreas mais impactadas deverão ser a de Cadastro de Participantes, Contratos e Tecnologia. O Grupo de Trabalho emitirá relatórios com atualizações periódicas sobre o andamento das ações, preocupando-se, ainda, com a difusão interna de todos os conceitos que envolvem o

tema e que deverão ser amplamente absorvidos pela Fundação devido ao grande impacto sobre as atividades.

Ao conversarmos com o coordenador do Grupo de Trabalho, Ricardo Teotonio destacou: “Certamente será necessário apoio de consultoria externa para a implementação dos controles necessários, mas antes disso há um trabalho de casa a ser realizado, como a análise de informações e documentos gerados pelas áreas, o que deveremos formalizar até o final de julho, com um relatório de análise inicial”.

## Situação dívida CBTU

A diretoria da Fundação informa que desde a sua posse tem envidado todos os esforços para o recebimento da dívida da Companhia Brasileira de

Trens Urbanos (CBTU) com a REFER e, por isso, tem participado de reuniões periódicas com a própria CBTU e a Procuradoria-Geral da

União (PGU), órgão da Advocacia-Geral da União (AGU) buscando, dessa forma, a solução para o seu equacionamento.

## Eleições na REFER: importante momento para a previdência complementar

O ano de 2019 tem papel especial para a Fundação. Não somente por completar os seus 40 anos, celebrados em fevereiro, mas, também, por ser um ano de eleições para renovação parcial nos Conselhos Deliberativo e Fiscal.

Como é do conhecimento de todos, nas democracias o exercício do voto é muito importante. É direito do participante, que ao escolher os seus candidatos, selecionará, de acordo com sua visão, os seus representantes para deliberar, juntamente com a diretoria executiva e fiscalizar a Fundação. Para o pleito que está em curso, concorrem oito candidatos ao Conselho Deliberativo e quatro ao Conselho Fiscal. Poderão participar com seu voto os ativos, autopatrocinados, vinculados e assistidos, na forma do Estatuto Social da REFER e do Regimento Eleitoral estabelecido. A apuração dos votos iniciar-se-á em cinco de agosto. Estima-se que, até o dia 12 de agosto, seja proclamado o resultado no site da REFER, com a posse dos eleitos em dois de setembro.

Ao falarmos do processo eleitoral, é importante refletirmos sobre o relevante papel desempenhado pelos conselheiros dentro das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs), frente à legislação em vigor e ao permanente aprimoramento do setor. Assim, os seus representantes participarão ativamente de decisões estratégicas e dos controles internos da Fundação REFER, através do Conselho Deliberativo e do Conselho Fiscal, respectivamente.

No momento de incertezas, quando se discute no Congresso Nacional a Previdência Oficial, os participantes da REFER têm asseguradas as suas aposentadorias complementares. Nossos esforços estão voltados, também, aos que ainda não tomaram a decisão de aderir ao Plano de Previdência da REFER, notadamente alguns empregados da CBTU que ainda não se despertaram ao diferencial do benefício ofertado, também, pela patrocinadora. Da mesma forma, com o recebimento da dívida da patrocinadora CBTU, e a consequente adequação do seu Plano de Benefícios, nova campanha será desenvolvida junto aos empregados da patrocinadora, que guardam a regularização da dívida, em adiantado estágio de

negociações, para ingressarem como participantes da REFER.

Por sua vez, a visão no mundo contemporâneo aos que participam do mercado de trabalho regular passa pela importância de se ter um plano para o futuro. Por isso, é importante pensar hoje na qualidade de vida que se quer ter amanhã e na segurança que será deixada para seus familiares.

Nesse sentido, destacamos nesta edição do informativo Expresso REFER e no site da Fundação, o circuito de palestras realizado por técnicos da Fundação na patrocinadora CBTU, com ações voltadas aos que estão se desligando pelo Plano de Desligamento Voluntários - PDV, à captação de novos participantes, esclarecimentos sobre os Planos de Benefícios, possíveis reajustes de taxas da contribuição voluntária, além de orientações sobre os benefícios da Aposentadoria e a concessão das pensões aos dependentes dos participantes. Também como usufruir do vantajoso empréstimo concedido pela Fundação. Confira na página quatro a matéria dedicada ao assunto com registros realizados em cada cidade.

Outro tema que tem recebido destaque dentro das EFPCs é a nova Lei de Proteção de Dados (LGPD), que passa a vigorar em agosto do próximo ano. A Fundação tem se antecipado, junto a outras Entidades do Sistema de Previdência, quanto a análise e levantamento de ações em consonância com as atividades desenvolvidas pela REFER. A página dois do informativo traz matéria sobre o andamento desse trabalho e os caminhos que deveremos percorrer para adequação.

Com uma história de quatro décadas de solidez, a Fundação se orgulha em permanecer firme em seu propósito marcado com o regular pagamento, a cada mês, a milhares de aposentadorias e pensões. Registra, também, com satisfação, sua nova posição no ranking divulgado em junho pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), ao ocupar a 26ª colocação, o que demonstra a evolução da sua posição entre 256 outras entidades de previdência complementar do consolidado estatístico, permanecendo, assim, um dos maiores Fundos de Pensão do país.

# REFER REALIZA CIRCUITO DE PALESTRAS EM UNIDADES DA CBTU NO NORDESTE E EM BELO HORIZONTE

Em parceria com o setor de Recursos Humanos da patrocinadora CBTU, a Fundação REFER programou um circuito de palestras nas unidades do Nordeste e Belo Horizonte, que ocorreram entre os dias 20 e 30 de maio.

As palestras foram voltadas aos empregados que aderiram ao PDV, que já são participantes, e àqueles que ainda não aderiram ao Plano de Previdência Complementar, um benefício oferecido pela CBTU aos seus empregados.

As apresentações foram conduzidas por técnicos da REFER, que sanaram dúvidas voltadas à decisão para requisição de aposentadoria, realizaram simulações, atenderam às solicitações para aumento de contribuições, além de esclarecerem dúvidas gerais sobre o Plano, dirigida aos atuais participantes e aos que ainda não ingressaram na REFER.

O circuito de palestras integra o plano de ações estabelecido pela Fundação, que desenvolveu campanha específica voltada à captação e ao PDV, levando informações institucionais e possibilitando a abertura para esclarecimentos e simulações nos locais por onde passou.

Ao todo, cerca de 300 pessoas participaram dos encontros, que ocorreram nas cidades de Natal, João Pessoa, Recife, Maceió e Belo Horizonte e o retorno obtido foi bastante positivo, também, para a coleta de sugestões que possam auxiliar no direcionamento de ações para melhoria contínua dos serviços prestados pela Fundação.

Em breve, a Fundação divulgará data para a realização da palestra no Rio de Janeiro. Aguarde!

**Os empregados que participaram dos encontros conheceram as vantagens de planejar o futuro hoje com a segurança de um Plano de Previdência Complementar.**

## NATAL - RN



Kleberton Nascimento, chefe do departamento de Recursos Humanos de Natal junto com Tainá Moutinho, Fátima Cartágenes e Sandra Lordsleem, representantes da Fundação REFER



Palestrantes da REFER posam para foto com participantes do encontro

## JOÃO PESSOA - PB



Leonardo Bonardi, chefe do departamento de Recursos Humanos de João Pessoa e equipe da Fundação REFER



Participantes assistem a apresentação ministrada pela equipe da REFER

## RECIFE - PE



Danielle Filgueiras, chefe do departamento de Recursos Humanos de Recife, junto com equipe da REFER



Sandra Lordsleem esclarece dúvidas em Recife

## MACEIÓ - AL



Denilson, participante da REFER e Orleanes de Lira Paz Angelo junto com palestrantes da REFER



Em Maceió, participantes interagem com palestrantes da Fundação REFER

## BELO HORIZONTE - MG



Roberto Carlos Heringer, gerente do departamento de Recursos Humanos de Belo Horizonte ao lado de Fátima Cartágenes e Tainá Moutinho



Lúcia de Fátima Rangel, Fátima Cartágenes e Ricardo Teotonio respondem perguntas sobre plano de aposentadoria

# Índice de correção dos benefícios é divulgado

MÊS/ANO	REAJUSTE EM PERCENTUAL
Até Maio/2018	5,07
Junho/2018	4,62
Julho/2018	3,15
Agosto/2018	2,89
Setembro/2018	2,89
Outubro/2018	2,58
Novembro/2018	2,18
Dezembro/2018	2,43
Janeiro/2019	2,29
Fevereiro/2019	1,92
Março/2019	1,37
Abril/2019	0,60

No mês de maio, cumprindo o Regulamento dos Planos de Benefícios, a Fundação REFER promoveu o reajuste nos valores dos benefícios em manutenção, obedecendo a data de início do benefício, conforme tabela ao lado.

A partir de junho de 2019, a nova Unidade de Referência (UR) a ser utilizada no cálculo das contribuições será de R\$ 455,56 (quatrocentos e cinquenta e cinco reais e cinquenta e seis centavos).

**0800:**  
**IMPACTO**  
**POSITIVO NA**  
**IMPLANTAÇÃO**  
**DAS LIGAÇÕES**  
**POR CELULAR**  
**JÁ É PERCEBIDO**

Ao completar, em junho, um mês de implantação do recebimento de chamadas provenientes de telefones celulares, a Fundação registra o impacto positivo da ação através das manifestações dos seus participantes, que tinham expectativa pela novidade.

Sobre o resultado positivo observado, destaca-se a redução no percentual de ligações abandonadas em cerca de 10%, o que reflete as mudanças adotadas nos procedimentos para aumento

da capacidade de atendimento, com a reestruturação da Gerência de Atendimento.

A medida faz parte das ações previstas pela diretoria para aprimoramento dos canais de atendimento e de seus processos e representa uma grande conquista ao constatar que muitos adotam, atualmente, a linha de telefone celular como seu principal canal de comunicação, tornando mais prático e cômodo o contato com a REFER.



## CONHEÇA O SEU TIPO DE PLANO DE BENEFÍCIOS, OS DEMAIS OFERECIDOS E SUAS DIFERENÇAS

### PLANO DE CONTRIBUIÇÃO VARIÁVEL (CV)

O participante que pertence ao Plano de Benefícios da Fundação REFER, cuja natureza é de Contribuição Variável, tem na sua estruturação a conjugação das características das modalidades de Benefício Definido e de Contribuição Definida, conforme atributos abaixo:

### PLANO BENEFÍCIO DEFINIDO (BD)

A estruturação dessa modalidade se baseia no valor do benefício, sendo este determinado na contratação e baseado nas regras do Regulamento do Plano, que normalmente é delineado em função de uma média salarial do participante e a fonte de custeio dos benefícios é estabelecida com base na avaliação atuarial.

### PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA (CD)

A estruturação dessa modalidade é de Contribuição Definida, sendo esta determinada na contratação. O valor do benefício será obtido considerando os recursos acumulados ao longo da vida ativa dos participantes no Plano. O saldo acumulado é convertido em benefício quando há o requerimento de aposentadoria na Fundação e os fatores a serem levados em consideração para fins de determinação do valor do benefício são: montante acumulado no Plano, grupo familiar, idade, tábua de mortalidade na data do cálculo e a rentabilidade auferida.

A principal diferença e vantagem do Plano de Benefícios da REFER em relação aos Planos mencionados é a contribuição paritária efetuada pela patrocinadora para as contribuições normais, o que resultará um maior volume de recurso à sua conta pessoal, além da obtenção da rentabilidade, ambos aportados ao saldo de contas do participante para garantir o seu benefício de aposentadoria.

Com esse entendimento, fica fácil direcionar o seu planejamento futuro, programando dentro

da sua capacidade financeira sua poupança a longo prazo, que proporcionará segurança e tranquilidade para a sua aposentadoria.

Compartilhe sua experiência e resultados por ser participante da Fundação com o seu colega que ainda não aderiu à Previdência Complementar oferecida por sua empresa, incentivando-o!

Investir no Plano de Previdência Complementar é uma excelente oportunidade, que traz vantagens hoje e no futuro.

### Exemplo - Simulação de Contribuição

Salário = R\$ 5.000,00	Taxa Básica = 0%	Taxa Básica = 4%	Taxa Básica = 8%
Contribuição Básica 1%	R\$ 36,44	R\$ 36,44	R\$ 36,44
Contribuição Básica Opcional	R\$ 0,00	R\$ 54,22	R\$ 108,44
Contribuição Específica	R\$ 2,00	R\$ 2,00	R\$ 2,00
Contribuição Taxa Adm.	R\$ 6,78	R\$ 16,35	R\$ 25,92
<b>Total Contribuição Participante</b>	<b>R\$ 45,22</b>	<b>R\$ 109,01</b>	<b>R\$ 172,80</b>

### Valores Nominais que Serão Consignados ao Saldo de Contas do Participante

Contribuição Participante Aportada	R\$ 36,44	R\$ 90,66	R\$ 144,88
Contribuição Patrocinadora Aportada - Ganho Adicional	R\$ 36,44	R\$ 90,66	R\$ 144,88
<b>Total no Saldo de Contas</b>	<b>R\$ 72,88</b>	<b>R\$ 181,32</b>	<b>R\$ 289,76</b>

Obs.: Será acrescido ao saldo de contas total a rentabilidade mensal.



# Mantenha suas informações atualizadas na Fundação e evite transtornos

## SEUS BENEFICIÁRIOS NO CADASTRO DA FUNDAÇÃO

Manter o grupo de beneficiários sempre com os dados em dia é fundamental, pois garante maior agilidade no recebimento dos benefícios.

Avalie suas informações e se desejar alterar seu cadastro, basta requerer o formulário para que possamos atualizá-las

Além de beneficiários, você também pode indicar designados, que pode ser qualquer pessoa física ou grupo de pessoas que, no caso de falecimento e na falta de beneficiários legais, terá direito a receber, em parcela única, o resultado da soma das contas de Contribuição do Participante, Transferência-Participante e 50% (cinquenta por cento) individual de Risco.



Nesse caso, o valor total será dividido em partes iguais entre os designados.

Para mais informações sobre os beneficiários e designados, consulte o Regulamento do seu Plano.

## COMPROVANTES PARA A MANUTENÇÃO DO SEU BENEFÍCIO

A REFER vem aprimorando o contato com seus participantes e assistidos para que realizem a atualização dos seus dados cadastrais, como o encaminhamento do recadastramento e a apresentação de comprovante do benefício básico (INSS) para garantir a manutenção do pagamento do benefício pela REFER, o que permite que toda informação institucional e previdenciária esteja em dia.

Assim, se houver alguma alteração dos seus dados pessoais ou outros que impliquem na interrupção temporária do benefício, a Fundação deverá ser informada para garantir a comunicação permanente.

Se precisar proceder alguma alteração em seus dados ou esclarecer dúvidas, entre em contato com a Central de Relacionamento com o Participante pelo telefone 0800 709 6362 (ligação gratuita de telefones fixos e celulares) ou envie e-mail para [relacionamento@refer.com.br](mailto:relacionamento@refer.com.br).

Se preferir, faça a alteração direta dos seus dados cadastrais no Espaço do Participante, no site da Fundação ([www.refer.com.br](http://www.refer.com.br)).

## PARTICIPANTES QUE RECEBEM POR BANCOS CONVENIADOS TÊM ISENÇÃO DE TARIFA

A Fundação, por meio dos convênios estabelecidos com os bancos Santander, Bradesco e Banco do Brasil, isenta seus participantes assistidos e beneficiários do pagamento de tarifa bancária. Foi acordado que as operações de depósitos de valores de benefícios, resgates e empréstimos são isentos, quando creditados pela REFER em conta corrente em um dos bancos conveniados.

Se você é assistido ou beneficiário e paga tarifa através de outra instituição bancária, informamos que é possível optar pela mudança encaminhando seu comprovante bancário de forma legível, com dados de matrícula e CPF, solicitando a alteração para um dos bancos conveniados.

As informações podem ser encaminhadas para o e-mail [relacionamento@refer.com.br](mailto:relacionamento@refer.com.br), por correspondência via Correios ou entregues na Central de Relacionamento ao Participante, no prédio da Fundação REFER (Rua da Quitanda, 173 – Sala 303 – Centro / Rio de Janeiro-RJ - CEP: 20091-005).

### AVISO AOS CORRENTISTAS DO BANCO HSBC

Se você recebe seu benefício da REFER com a numeração de conta corrente ou agência ainda como HSBC, solicitamos verificar a alteração dos seus dados bancários devido à incorporação pelo banco Bradesco. Se este for o seu caso, encaminhe o comprovante bancário à Fundação para que seja providenciada a atualização evitando, assim, problemas no recebimento de seus benefícios, como a devolução do pagamento.

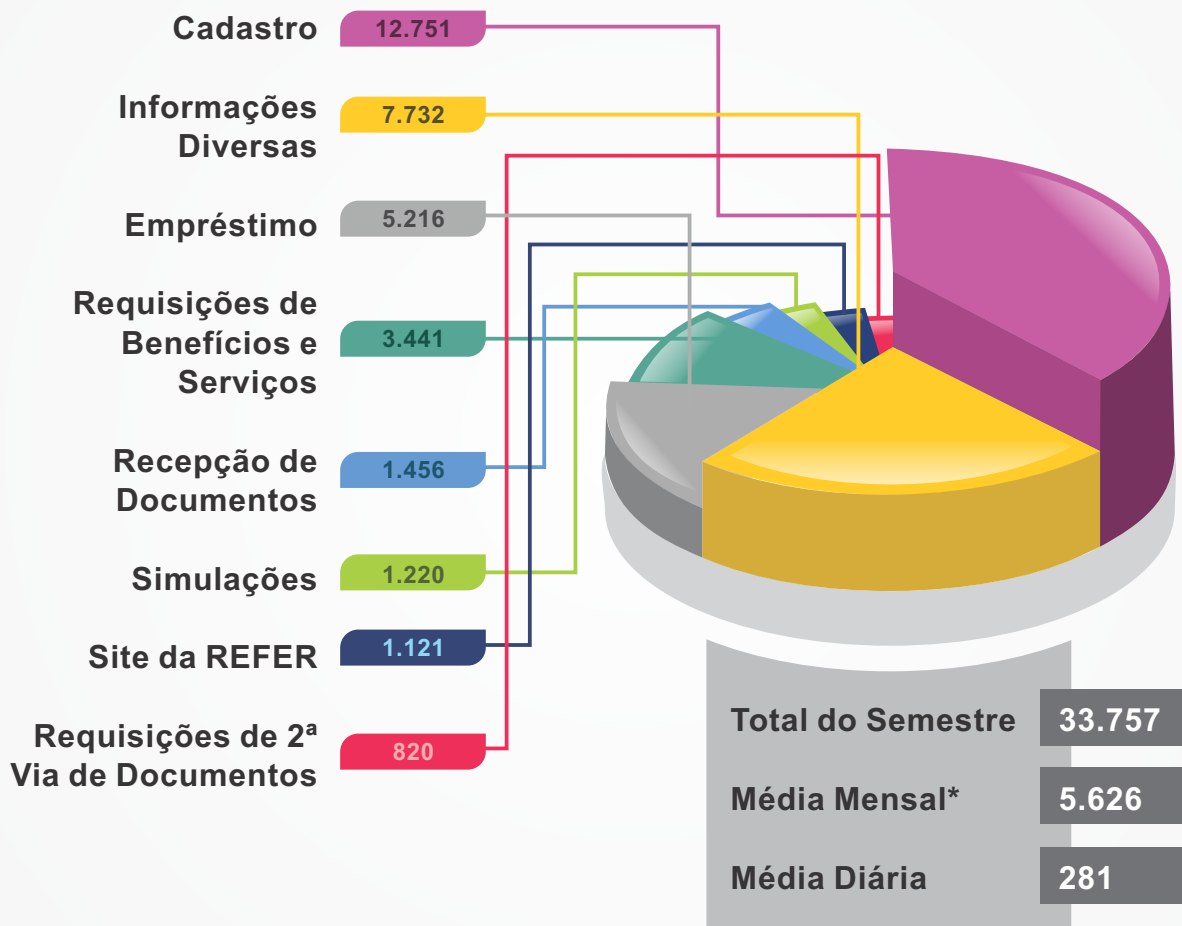
# CONHEÇA AS PRINCIPAIS DEMANDAS ATENDIDAS PELA FUNDAÇÃO NO 1º SEMESTRE

A Fundação REFER tem trabalhado para promover constantes melhorias em seus processos, o que passa pela busca do aprimoramento do atendimento prestado aos seus participantes.

A Gerência de Atendimento é a principal porta de entrada das demandas apresentadas por nossos participantes, mas existe uma rotina interna entre todos os setores da Fundação que viabiliza esse atendimento, tendo em vista que muitos

assuntos tratados são interligados com outras áreas.

Com objetivo de transmitir aos nossos participantes um panorama das demandas que a Fundação tem recebido – por telefone (0800), site, pessoalmente (sede e representação em Recife) e por e-mail – divulgamos nesta edição um balanço dos assuntos tratados, referente ao primeiro semestre deste ano. Confira!



\* Considerando 20 dias úteis

Na edição anterior do informativo Expresso REFER, fizemos um convite aos nossos participantes, incentivando-os a compartilhar conosco histórias com a ferrovia para que pudessemos promover o resgate da memória ferroviária a partir das boas lembranças deixadas para muitos de nossos participantes.

A Fundação tem recebido várias mensagens e, em sua maioria, sem fotografia. Por entender que nas histórias estão o maior valor das memórias, decidimos divulgar, mesmo assim, os textos recebidos.

A primeira história foi encaminhada pelo participante Reinaldo V. Theodoro, da patrocinadora CENTRAL. No texto compartilhado por ele, nos informou que foi o engenheiro responsável pela equipe de manutenção elétrica no ramal de Japeri (Rio de Janeiro), no período 1991-1995.

Em suas palavras, Reginaldo ressaltou na mensagem encaminhada: "... não tenho como deixar de lado essa oportunidade de enaltecer os heróis que comigo trabalharam nesse período." Sua mensagem é, portanto, um reconhecimento por tudo o que os homens citados fizeram pela ferrovia. Na página ao lado reproduzimos a íntegra do texto recebido:

## PARTICIPE COM A SUA HISTÓRIA!

Gostaríamos de ouvir sua história com a ferrovia, ilustrada através de uma fotografia. Para participar, envie um e-mail para [comunicacao@refer.com.br](mailto:comunicacao@refer.com.br) ou carta à REFER (Rua da Quitanda, 173 sala 402 – Centro – Rio de Janeiro – RJ / CEP: 20091-005), aos cuidados da Gerência de Comunicação, contendo texto com até 20 linhas que descrevam, brevemente, sua relação com a ferrovia ou a fotografia encaminhada.

O Conselho Editorial do informativo Expresso REFER, a seu critério, fará a análise dos materiais recebidos e escolherá, a cada edição, uma história a ser compartilhada.

Atenção: ao encaminhar uma fotografia, escolha uma que esteja nítida, que faça referência à ferrovia e que apenas você apareça nela, evitando o uso indevido da imagem de terceiros. Em sua mensagem não esqueça de informar seu nome completo, a sua patrocinadora e descrição da foto (onde foi tirada, data ou ano do registro e outras informações que achar interessante).

Observação: ao encaminhar o e-mail ou a carta, o participante automaticamente estará cedendo, de forma gratuita, o direito de uso de imagem e do texto à Fundação REFER, com a responsabilidade de que o material encaminhado é próprio (foto e texto), podendo ser aproveitado não só para o Expresso REFER, mas para o site da Fundação, por prazo indeterminado.



# Você e a Ferrovia: conheça a primeira história!

"A escuridão não tardou a chegar. A noite trouxe com ela a chuva, uma chuva caudalosa e barulhenta, que fazia poças na plataforma da estação ferroviária de Presidente Juscelino. As poças refletiam a luz dos postes e das poucas luminárias acesas na cobertura da plataforma. Sob essas luzes, um grupo de homens aguardava.

Eram, ao todo, sete homens. Estavam ali preparados para uma dura noite de trabalho. Assim que o último trem passasse, lá pela uma hora da manhã, iniciaria-se um complexo ritual: o técnico entraria em contato com o Núcleo de Rede Aérea para solicitar o desligamento da alta tensão para que eles pudessem trabalhar; o responsável pela Rede Aérea solicitaria o desligamento ao Centro de Controle, conforme programação feita semanas antes pelo engenheiro do trecho; obtida a autorização, os homens da Rede Aérea correriam a linha de alto a baixo desligando os circuitos; com estes desligados, os homens dos Núcleos de Distribuição e Obras (os sete em questão) entrariam em ação. Seu serviço para aquela noite era bastante simples: cortar um poste de iluminação que estava podre e ameaçava cair sobre a via férrea ou mesmo sobre a rua que passa ao lado da estação.

Era o serviço mais perigoso que aqueles homens podiam ser convocados a executar. Devido à absoluta falta de espaço, não se poderia cortá-lo na base e deixá-lo cair na direção escolhida, como era feito em outros lugares. Este teria que ser cortado em pedaços e descido um por um por corda por dentro do andaime.

Um colega já havia morrido fazendo aquilo. Todos aqueles homens sabiam disso. Todos eram veteranos com pelo menos nove anos de serviço e a maioria já cortara postes daquele jeito. Mas a chuva não estava na programação.

Ao técnico cabia uma séria decisão. Era uma espécie de consenso que não se podia trabalhar num andaime na chuva, pois, por ser um andaime tubular, ele ficava bastante escorregadio quando molhado. E escorregar de um andaime a 15 metros do chão é algo que não se pode chamar de "pequeno deslize". Mas ele também sabia que o poste estava ameaçando cair e outra programação poderia levar semanas. Ele olhou para o rosto de seus homens. Eraldo, o supervisor, já trabalhava com ele havia 5 anos. Um homem moreno, de estatura mediana, com uma insinuante barriga surgindo de sua camisa sempre entreaberta, sempre sorridente e com uma reputação de competência, coragem e honestidade difícil de ser igualada em todo o setor de Distribuição de Energia. José Luiz, outro moreno, alto e atlético, exibindo um volumoso bigode. Um dos mais competentes eletricitistas do setor, com uma coragem que beirava a temeridade, mas com sérios problemas disciplinares. Henrique, também moreno, mas baixinho e com problemas no joelho, que o impediam de subir num andaime. Antes da reestruturação da empresa, ele era carpinteiro, mas foi obrigado a rapidamente aprender a ser um eletricitista e tornou-se um ótimo profissional dessa área. Cancela, o "Monstro", branco, baixinho e corpulento, dotado da força de um cavalo e quase a mesma inteligência. Trabalhador incansável, capaz de executar tarefas que outros prefeririam ser punidos a ter de executá-las. Os outros dois homens, "Bira" e Felipe, eram metalúrgicos do Núcleo de Obras e estavam lá para manipular o maçarico.

Nilton, o técnico, conhecia todos eles pelo nome, conhecia suas esposas e filhos e até as datas de seus aniversários. Sabia que se decidisse pela continuação do serviço estava pondo em risco a vida de vários deles. Além disso, uma ordem dessas, e ele tinha plena consciência disso, não poderia ser simplesmente dada...ele teria que ir na frente.

O tempo passou e a chuva permaneceu constante. A água escorria em abundância pelo andaime já montado durante o dia. Os homens conversavam e brincavam, procurando manter-se acordados, mas o peso da decisão que estava à sua frente não permitia nenhuma descontração ao técnico. Ironicamente, ele era o mais moço de todos os presentes, contando pouco mais de 30 anos contra os quase 40 da maioria dos demais. A política da empresa de não fazer contratações após 1989 trouxe como consequência o envelhecimento do quadro de funcionários. Não havia jovens.

Passava da meia-noite e não havia mais tempo a perder. Ele dirigiu-se ao telefone interno e ligou para o Núcleo de Rede Aérea. Solicitou o desligamento:

- *Você tá brincando? - veio a resposta incrédula do outro lado.*
- *Não, não estou! Vou cumprir a programação!*
- *Mas estamos sem máquina diesel!*
- *Eu mando o caminhão buscar vocês!*
- *Mas está chovendo!*
- *Vocês têm capa de chuva!*

Sem opção, o responsável pela Rede Aérea comunica-se com o Centro de Controle. O diálogo certamente não foi muito diferente, mas o Centro de Controle deu um dado novo a essa história: todas as outras programações daquela noite haviam sido canceladas.

Concedido o desligamento e feitas as manobras, Nilton olhou para seus homens. Ele, Eraldo, Zé Luiz e Bira subiriam. Os demais ficariam embaixo, com Felipe regulando o maçarico e Cancela e Henrique segurando a corda.

Não houve comentários nem lamentos. Os homens acercaram-se do andaime. Olharam para o alto. Os quatro refletores na ponta do poste balançavam suavemente, enquanto a chuva não cessava de molhar o poste, o andaime e os homens. Eraldo baixou a cabeça, pensou em sua esposa e seu casal de filhos e fez o sinal da cruz em silêncio. Uma voz então fez-se ouvir. Era Nilton:

- *Vamos lá!*"



## Exercitar o cérebro é fundamental para a saúde em todas as idades

Nos dias de hoje, ouvir falar sobre saúde, boa alimentação, manter uma vida equilibrada e saudável é inevitável e a cobrança social acaba nos empurrando para buscarmos, incessantemente, a tal vida balanceada.

Dentre os itens da “fórmula de saúde” está a necessidade da prática de atividades físicas, mas esquecemos que para ter uma vida saudável devemos pensar preventivamente em diversos aspectos, incluindo a saúde da nossa mente.

O exercício físico prepara os músculos, fortalece os ossos, melhora o condicionamento físico, mas nada adianta se não tivermos uma mente sã e igualmente fortalecida. Pensando nisso, percebemos que muitos negligenciam, também, a saúde do seu cérebro.

Exercitar o cérebro é mais fácil do que imaginamos e, quando o estimulamos com frequência, conseguimos desenvolver habilidades incríveis contribuindo, ainda, para a nossa inteligência.

Além de tantos benefícios relatados por estudos, o exercício do cérebro também contribui para a diminuição do risco de desenvolver doenças como Alzheimer e Parkinson, pois na medida em que o tempo passa o órgão vai perdendo sua capacidade de produzir e, no geral, as pessoas demoram a perceber que estão passando por um processo de falta de memória, por exemplo.

Confira algumas dicas de exercícios para manter o cérebro ativo, estimulando suas capacidades para melhorar a sua saúde e bem-estar, além de aumentar a capacidade de memória e agilidade de raciocínio em todas as idades:

### ACIONE A MEMÓRIA FALANDO

Costumamos usar apenas referências visuais para memorizar e desprezamos a fala,

que é um recurso poderoso para memorização pois proporciona uma referência auditiva. Por exemplo, ao estacionar o carro, muitos têm dificuldade de lembrar onde o deixou. Experimente falar “Estou estacionando no setor A, cor laranja” ou em outras situações que costumamos esquecer com facilidade. Para os estudos, a audição também se torna uma grande aliada. Experimente ler em voz alta quando precisar memorizar mais determinado assunto.

### PRATIQUE A ESCRITA

O ato de escrever também nos auxilia na memorização. Aliás, escrever nos traz diversos benefícios. Crie o hábito de anotar, diariamente, suas atividades e compromissos para o dia, bem como projetos e metas. O hábito da escrita também pode ser um excelente recurso para criar memórias, através de diários, livros, poesias, cartas etc.

### CRIE LEMBRETES VISUAIS

Criar sinalizações visuais nos auxiliam a lembrar de atividades que fujam da nossa rotina, daquilo que fazemos automaticamente. Precisa tomar um remédio diferente no café da manhã? Experimente deixar ao lado da garrafa térmica ou de outro item que te lembrará. Precisa levar o animal de estimação ao veterinário? Troque o local habitual da sua ração ou água para perto da porta. Assim, ao ver o lugar

diferente, estranhará e lembrará do motivo que o levou a fazer a mudança.

### O JOGO COMO ALIADO

Não nascemos com uma “super memória”, mas ao longo da vida, de diversas formas, vamos exercitando e melhorando a sua capacidade. Dentre as variadas formas de colocá-la em movimento, as famosas palavras-cruzadas, sudoku, quebra-cabeças e caça-palavras são bons exemplos. Além disso, jogos como o xadrez e cartas auxiliam também na concentração.

### DIGA SIM ÀS BOAS LEMBRANÇAS

Em tempos que a “vida digital” tem substituído o convívio com amigos e parentes, encontros reais tornaram-se um diferencial nos relacionamentos. Aproveite essas situações para promover um resgate das boas lembranças trazidas na memória. Exercite com um grupo de amigos trazer à tona histórias do passado, de algum acontecimento específico. Você se surpreenderá com a riqueza de detalhes e a capacidade de intensificá-las em grupo. Se preferir, se prepare levando consigo tópicos anotados e sugestões de temas que possam ser abordados.

### FAÇA CONTAS À MODA ANTIGA

Quando foi a última vez que você pegou caneta e papel para fazer uma conta? Você lembra da tabuada e da regra de três? Saiba que buscar isso da memória pode ser um exercício e tanto para turbinar seu cérebro.



# CONSUMO CONSCIENTE IMPACTA NO BOLSO



Culturalmente, temos a tendência de associar economia à escassez e isso está errado! Economizar significa fazer escolhas certas com um propósito que valha a pena.

Precisamos mudar a consciência e dar o devido valor ao nosso dinheiro, para o qual trabalhamos todo mês para conquistar. A ideia de que precisamos gastar tudo o que recebemos é um engano. Ter consciência sobre nossos gastos passa pela reflexão daquilo que é importante para nós hoje, mas também para o nosso futuro.

Vivemos influenciados pela cultura do imediatismo, com apelos diários das mídias que nos induzem sempre a desejar aquilo que muitas vezes sequer precisamos, nos levando ao consumo inconsciente e, por isso, impulsivo. É importante estarmos presentes sobre o fato de que a compra não deve ser um ato emocional, mas predominantemente racional. Apenas assim conseguiremos sair do “piloto automático” de fazer o que todo mundo faz, como no conhecido “efeito manada”.

## MUDANÇA DE COMPORTAMENTO É O PRIMEIRO PASSO

Refletir sobre o assunto é o primeiro passo para a mudança de comportamento. Por isso, vale muito repensar nossos hábitos de consumo de forma integral, passando por todas as áreas da nossa vida cotidiana.

Para tanto, cabem ainda outras reflexões para a criação de uma consciência de consumo sustentável e, mesmo assim, será apenas o começo. Listamos abaixo algumas questões:

- ✓ Fecho a torneira quando escovo os dentes?
- ✓ Tomo banho demorado?
- ✓ Apago as luzes de ambientes não ocupados?
- ✓ Desligo eletrodomésticos não usados?
- ✓ Planejo as minhas compras de supermercado?
- ✓ Planejo as minhas compras de roupas?

- ✓ Tenho atitude de parar para pensar antes do impulso do consumo?
- ✓ Dou carona para amigos que façam o mesmo trajeto?
- ✓ Deixo o carro em casa e utilizo transporte público?

## CONSUMO X CONSUMISMO

Estamos falando de consumo e consumismo e talvez o que ainda não tenha ficado claro é a diferença entre esses dois conceitos.

O consumo é quando o ato de comprar está diretamente relacionado à necessidade, falta ou à sobrevivência.

E o consumismo é diferente e está ligado ao status. Há uma clara diferença entre necessidade e vontade de comprar.

Quando você consegue entender essa diferença fica muito mais fácil não cair nas tentações que normalmente nos rodeiam. Por exemplo: compre 3 e leve 4. Algumas vezes você nem precisa do produto, mas a sensação de estar ganhando algo, de estar em vantagem acaba te fazendo tomar a decisão de adquirir algo que na verdade nem precisa. Isso é consumo inconsciente.

## VOCÊ PRECISA EFETUAR ESSA COMPRA NESSE MOMENTO?

Comprar é um ato emocional. A propaganda nos leva a acreditar que precisamos daquele produto ou serviço e que

se você não tem ou não compra naquele momento você está em grande desvantagem do restante das pessoas.

Com isso, naturalmente é gerado em nós o desejo de comprar aquele objeto ou serviço naquele momento. Mas nessa hora consideramos nossas condições financeiras? Pensamos no imediatismo de ter e ignoramos o pensamento nas contas, na fatura do cartão que chegará depois. Trocamos esses pensamentos pelo único prazer de ter aquilo naquele momento. Isso se chama consumo inconsciente.

Mesmo acreditando que estamos tomando a decisão correta sobre o nosso dinheiro, muitas vezes o problema é que muitas situações de compra acontecem de modo inconsciente.

Para averiguarmos situações como essa, vamos fazer um exercício? Pense em algo que você comprou e depois se arrependeu amargamente ou, até mesmo, que você nunca tenha usado. Pois é, assim descobrimos que de fato não temos tanto controle assim sobre nossos impulsos.

Então fica a dica: Deu muita vontade de comprar algo? Aguarde alguns dias e repense essa necessidade. Esse é um ato simples, mas dá um resultado incrível! O nome disso é consumo consciente.

# ELEIÇÕES 2019: APURAÇÃO DOS VOTOS INICIARÁ EM AGOSTO



Em continuidade às etapas estabelecidas para as Eleições 2019, a Fundação emitiu, em junho, os Kits de Votação aos eleitores distribuídos em todo o país. O material encaminhado foi composto pelo informativo Expresso REFER (Especial Eleições) com propostas dos candidatos e orientações sobre como votar, cartelas de cédulas com candidatos de cada Conselho, envelope porta-cédulas e envelope com porte pago para devolução dos votos, que serão armazenados em Caixa Postal específica, até o dia 2 de agosto. No dia 5 de agosto iniciará a apuração dos votos, na sede da REFER, com previsão de término até o dia 12 de agosto.

Ressaltamos que as mudanças sobre a forma de votação foram iniciativas instituídas pela Diretoria Executiva visando mais transparência e maior adesão dos eleitores ao processo, após análise sobre as estatísticas de votação dos pleitos anteriores. As ações encontram-se em pleno andamento,

seguindo rigorosamente o Cronograma Eleitoral.

Das duas vagas abertas, oito candidatos concorrem a 1 (uma) vaga no Conselho Deliberativo e quatro a 1 (uma) vaga no Conselho Fiscal, totalizando 12 candidatos ao pleito. Todas as etapas do processo estão sendo acompanhadas por empresa de auditoria externa contratada para fiscalizar, auditar e certificar os resultados.

Lembramos que beneficiários e pensionistas de todos os Planos, além dos participantes ativos e assistidos do Plano REFER, não participam do processo, conforme determina o Estatuto Social da Fundação.

Acompanhe todas as informações pertinentes ao processo eleitoral pelo site da REFER ([www.refer.com.br](http://www.refer.com.br)), no link "Eleições 2019". Mais informações sobre o processo também poderão ser obtidas através do e-mail [eleicoes2019@refer.com.br](mailto:eleicoes2019@refer.com.br).

**EXPRESSO  
REFER**

Fundação Rede Ferroviária de Seguridade Social – REFER  
Rua da Quitanda, 173 – Centro / Rio de Janeiro – RJ – CEP: 20091-005

## CONSELHO DELIBERATIVO

### Membros efetivos

Antônio Gonçalves de Lima Filho (CBTU)  
Aildo José Nascimento de Paiva (CENTRAL)  
Flávio Rabello Pereira (RFFSA)  
Marcelo Luiz Onida de Araújo (CENTRAL)  
Renata Mary Teti de Vasconcelos (CBTU)  
Talita Franco Rodrigues (CBTU)

## CONSELHO FISCAL

### Membros efetivos

Dayse Ribeiro (CENTRAL)  
José Luiz Petrini (RFFSA)  
José Raimundo de Jesus Oliveira (CTB)  
Paulo Guilherme Siqueira de Almeida (CBTU)

## DIRETORIA EXECUTIVA

### Diretor-Presidente

Manoel Geraldo Costa

### Diretor Financeiro

Carlos Alberto Pinto da Silva

### Diretor de Seguridade

Fernando João Abelha Salles

## PATROCINADORAS

Companhia Brasileira de Trens Urbanos (CBTU)  
Companhia Cearense de Transportes Metropolitanos (Metrofor)  
Companhia de Transportes do Estado da Bahia (CTB)  
Companhia de Transportes sobre Trilhos do Estado do Rio de Janeiro (Riotrilhos)  
Companhia Estadual de Engenharia de Transportes e Logística (Central)  
Companhia Paulista de Trens Metropolitanos (CPTM)  
Fundação Rede Ferroviária de Seguridade Social (REFER)  
Rede Ferroviária Federal S/A (extinta RFFSA/União Federal)

## EXPRESSO REFER

### Conselho Editorial

Carolina Linhares (Comunicação)  
Thailinn Rangel Young de França (Financeiro)  
Edson de Almeida Oliveira (Seguridade)  
Elaine Regina Sampaio Fogaça (Seguridade)  
Lúcia de Fátima Moraes (Jurídico)

### Jornalista Responsável

Fernando Abelha - Mtb 11.774

### Supervisão Técnica

Carolina Linhares

### Colaboração

Grace Kelly Silva - Fenaj: JP37128RJ

### Editoração

Christopher Pereira

### Fotos

Maurício Lima / Christopher Pereira

### Impressão

RRM Gráfica e Editora LTDA

### Tiragem

32 mil exemplares

### Periodicidade

Trimestral



## MENSAGEM DOS LEITORES

Para participar desta coluna, envie sua mensagem para o e-mail [comunicacao@refer.com.br](mailto:comunicacao@refer.com.br); entre no Mural de Recados do site [www.refer.com.br](http://www.refer.com.br) ou envie carta endereçada à Comunicação Institucional no endereço: Rua da Quitanda, 173 / 402 – Centro / Rio de Janeiro (RJ). CEP: 20091-005. Sua contribuição é muito importante!



Nesta edição, registramos carta recebida pelo Diretor de Seguridade, Fernando Abelha, enviada pelo Jornalista e Relações Públicas Luciano Dias Pires, participante assistido da REFER e grande defensor da ferrovia.

Aos 92 anos, o memorialista Luciano Pires permanece ativo em sua profissão e edita, há 44 anos, o suplemento

histórico sobre Bauru, idealizado por ele, sempre destacando a Ferrovia, especialmente a E. F. Noroeste do Brasil.

Conheça um pouco mais sobre a trajetória do memorialista Luciano Dias Pires em matéria divulgada pelo Jornal de Bauru, em 15 de maio deste ano, acessando o site da REFER ([www.refer.com.br](http://www.refer.com.br)).