

www.refer.com.br

FUNDAÇÃO
REFER

EXPRESSO REFER



0800 709 6362

Nº 166 – Ano 30

Maio de 2017

Senador EDUARDO LOPES recebe os
agradecimentos da REFER pelo apoio
à previdência dos ferroviários

Pág.2



Relatório Anual
2016 é divulgado

PAG. 4

Recadastramento 2017:
fique atento!

PAG. 5

Confira o Reajuste
dos Benefícios

PAG. 5



REFER comemora

38 anos

PAG. 5

O senador Eduardo Lopes (à esquerda) recebe o presidente da REFER, Marco André Marques Ferreira, em seu gabinete



Senador EDUARDO LOPES recebe os agradecimentos da REFER pelo apoio à previdência dos ferroviários

O senador Eduardo Lopes (PRB/RJ) vem dispensando importante e especial apoio à Fundação REFER, em Brasília, junto às autoridades do poder executivo, no sentido de que a União Federal honre o indispensável pagamento das dívidas da Rede Ferroviária Federal S/A (RFFSA) e da Companhia Brasileira de Trens Urbanos (CBTU), com a Fundação, que se prolonga por 17 anos.

O senador Eduardo Lopes, com seu elevado espírito de justiça social, ao tomar conhecimento que aproximadamente 35 mil participantes, entre ativos, aposentados e pensionistas, ferroviários participantes dos Planos de Benefícios Previdenciários administrados pela Fundação REFER, alcançando mais de 100 mil vidas, estariam com suas aposentadorias e pensões em risco,

em face da inadimplência do Governo Federal, não vem medindo esforços no sentido de auxiliar na promoção da interlocução da diretoria da REFER com os detentores das decisões junto aos órgãos governamentais, responsáveis pela análise, acompanhamento e aprovação da obrigação.

Assim, fica registrado o agradecimento dos ferroviários da extinta Rede Ferroviária Federal S/A (RFFSA), da Companhia Brasileira de Trens Urbanos (CBTU), da Companhia Paulista de Trens Metropolitanos (CPTM), da Companhia de Transportes do Estado da Bahia (CTB), da Companhia Cearense de Transportes Metropolitanos (METROFOR), da Companhia de Transportes Sobre Trilhos do Estado do Rio de Janeiro (RIOTRILHOS) e da Companhia Estadual de Engenharia de Transportes e Logística (CENTRAL) ao nobre senador, por tão expressivo e permanente apoio.

Eduardo Lopes foi apresentador de televisão, radialista, deputado federal e ministro da Pesca e Aquicultura. Atualmente exerce a presidência nacional do Partido Republicano Brasileiro (PRB) e representa o estado do Rio de Janeiro como senador da República.

MENSAGEM DOS LEITORES

Para participar desta coluna, envie sua mensagem para o e-mail comunicacao@refer.com.br; entre no Mural de Recados do site 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!

Parabéns a esta grande instituição. Sou muito feliz e agradeço a Deus por ter alcançado esta grande benção. Parabéns a todos e todas guerreiros e guerreiras que trabalham nesta instituição.

Waldomiro de Oliveira
Aposentado, CPTM

Quero parabenizar a todos os colaboradores da REFER pelo excelente atendimento e atenção aos seus beneficiários. Um abraço a todos e muito obrigado.

Heber José de Castro
Beneficiário, RFFSA

Estou aqui para parabenizar esta Grande Instituição pelos seus 38 anos de existência. Hoje como um dos fundadores da REFER, estou aposentado e sou assistido pela REFER o que muito me honra. Parabéns a toda Diretoria e a todos os Funcionários, inclusive os que administraram em épocas remotas a REFER, com honestidade e muito profissionalismo. Como diz o Apóstolo Paulo em uma das suas cartas diz: Um Planta, outro rega, mas quem dá o crescimento é Deus. Meu desejo é que Deus continue guardando, amparando e dando Crescimento a esta Grande Instituição. Deus continue abençoando a todos

Rosemildo Neves Alcantara
Aposentado, CENTRAL

Recebi e agradeço a remessa do Expresso REFER e Calendário de Benefícios.

Alcides de Oliveira
Aposentado, RFFSA



MARCO ANDRÉ MARQUES FERREIRA

A confiança no futuro é o que nos impulsiona

Nesta primeira edição regular do Expresso REFER, no ano de 2017, gostaríamos de relembrar a importância de mantermos de forma permanente a comunicação com nossos participantes e beneficiários. É através dessa troca de informações que garantimos a transparência e a confiança que a REFER conquistou nesses 38 anos de existência.

Por falar em confiança, após anos de luta, nunca estivemos tão próximos de receber as dívidas que a União Federal tem com a Fundação. O apoio das entidades, sindicatos e associações de classe dos ferroviários está sendo de extrema importância nessa luta, e temos certeza de que a vitória será fruto dessa parceria, que retomará o equilíbrio econômico-financeiro e

atuarial do nosso Plano de Benefícios, garantindo a proteção dos interesses de dezenas de milhares de participantes e assistidos da REFER.

Se 2016 foi um ano de desafios, e conseguimos driblar com cautela todos os percalços, 2017 anuncia que devemos seguir confiantes em mais essa conquista. A REFER tem consciência de seus deveres, mas também quer assegurar os direitos dos seus associados. Por isso reiteramos aqui a importância da participação de todos na eleição dos novos conselheiros da Fundação. Ainda em junho, divulgaremos nova edição do Expresso REFER com os candidatos elegíveis. Fiquem atentos e exerçam seu direito de voto.

“Nunca perca a fé na humanidade, pois ela é como um oceano. Só porque existem umas gotas de água suja nele, não quer dizer que ele esteja sujo por completo.”

(Mahatma Gandhi)

Fundação REFER divulga Relatório Anual 2016



Em maio, foi disponibilizado no site da Fundação o Relatório Anual 2016, nas versões completa e resumida. O Relatório é uma publicação de grande importância por apresentar, detalhadamente, informações sobre as atividades da Fundação, com a prestação de contas do exercício anterior e medidas tomadas no decorrer da gestão, em relação ao seu patrimônio.

É importante ressaltar que, conforme Instrução nº13 da PREVIC, publicada em 12/11/2014, os Fundos de Pensão foram dispensados do envio do Relatório Anual na forma impressa, o que veio a contribuir para a redução das despesas administrativas das Entidades. No entanto, como nos demais anos, a publicação permanecerá disponível – nas versões resumida e completa – através do site da Fundação REFER (www.refer.com.br), podendo ser acessada a qualquer momento. O participante ou assistido que desejar receber o Relatório poderá solicitá-lo através do telefone 0800 7096362, da Central de Relacionamento com o Participante.

REFER adere ao Código de Ética atualizado da Abrapp e do Sindapp

A Fundação REFER aderiu à versão atualizada do Código de Princípios Éticos e de Condutas para o Regime Fechado de Previdência Complementar, proposto pela Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp) e pelo Sindicato Nacional das Empresas Fechadas de Previdência Complementar (Sindapp). O processo de adesão é voluntário e sem ônus para as entidades.

A revisão do Código de Ética partiu de uma demanda da Comissão de Ética do Sindapp, que enxergou a necessidade de adequação do documento às mudanças no cenário

regulatório, às novas exigências legais e às transformações do ambiente da previdência complementar.

O documento destaca o compromisso das entidades e de seus dirigentes com a ética, o que não substitui, mas complementa os Códigos já desenvolvidos pelas mesmas. Conheça o conteúdo acessando o link da notícia no site da REFER (www.refer.com.br).



ANAPAR REALIZA CAMPANHA DE FILIAÇÃO

Democratizar os fundos de pensão, fiscalizar e zelar pelo patrimônio de milhões de famílias de participantes. Criada em 2001 com esses ideais, a Associação Nacional dos Participantes de Fundos de Pensão (Anapar) acaba de lançar uma campanha para angariar novos associados e perpetuar seus objetivos. A entidade representa os participantes ativos e aposentados vinculados às entidades de previdência complementar e sobrevive com a

anuidade paga, espontaneamente, por esses associados.

A filiação é individual e o único requisito para filiar-se é ser participante ou beneficiário de um fundo de pensão, ou parente dele. Atualmente, o valor da anuidade é R\$ 50,00. Para consultar o regulamento e conhecer mais sobre a atuação da Anapar, acesse o site www.anapar.com.br ou, se preferir, acompanhe a entidade no Facebook (www.facebook.com/anaparbrasil).

ELEIÇÕES

2017 ✓

ELEIÇÕES 2017: acompanhe o processo para escolha dos novos conselheiros

A Fundação iniciou, em março, com a publicação no Diário Oficial da União, o processo eleitoral para escolha dos representantes dos participantes ativos e aposentados nos conselhos Deliberativo e Fiscal.

Serão eleitos dois conselheiros para o Conselho Deliberativo e um para o Conselho Fiscal, ambos com mandato de quatro anos. Este será o quarto processo exclusivamente eletrônico, pela internet e por telefone (ligação gratuita), mediante o uso de senha pessoal e intransferível.

Em março, foi enviado aos eleitores, e disponibilizado no site, a edição nº 165 do informativo Expresso REFER, no qual foram divulgados todos os detalhes sobre como se candidatar. Em junho, nova edição (nº167) será disponibilizada aos eleitores, desta vez, contendo as plataformas dos candidatos elegíveis e procedimentos para votação.

Poderão escolher seus representantes os participantes ativos e assistidos, exceto os da REFER, conforme o §9 do artigo 23 do Estatuto Social da REFER. O processo é organizado e conduzido pela Comissão Eleitoral, aprovada pela Diretoria Executiva.

Exerça o seu direito de voto. Sua contribuição para a gestão da Fundação é muito importante! Para saber mais informações sobre o processo eleitoral, acesse o site da REFER (www.refer.com.br).

REFER celebra 38 anos com beneficiária

Primeira beneficiária da RFFSA a comparecer à Central de Relacionamento, no dia 7 de fevereiro, quando foi celebrado os 38 anos da REFER, Marina Corrêa dos Santos teve o privilégio de comemorar a data com bolo e parabéns na companhia dos diretores Ricardo de Souza Santos (Seguridade) e Carlos de Lima Moulin (Financeiro), do gerente Toni Cleter (Atuária

e Relacionamentos), e do analista técnico Edson de Almeida Oliveira (Seguridade).

A Fundação REFER, fundo de pensão dos ferroviários e metroviários, foi instituída em 1979 pela RFFSA. Hoje, é um fundo multipatrocinado e administra os planos de benefícios da extinta Rede Ferroviária Federal S/A (UNIÃO), da Companhia Brasileira de Trens Urbanos (CBTU), da

Companhia Paulista de Trens Metropolitanos (CPTM), da Companhia Estadual de Engenharia de Transporte e Logística (CENTRAL), da Companhia de Transportes sobre Trilhos do Estado do Rio de Janeiro (RIOTRILHOS), da Companhia Cearense de Transportes Metropolitanos (METROFOR), da Companhia de Transportes da Bahia (CTB), além da própria REFER.



O diretor de Seguridade, Ricardo de Souza Santos, corta o bolo em comemoração aos 38 anos com a beneficiária Marina Corrêa dos Santos



Da esquerda para a direita, o gerente de Atuária e Relacionamentos, Toni Cleter, o diretor Financeiro, Carlos Moulin, a beneficiária Marina Corrêa dos Santos, o diretor de Seguridade, Ricardo de Souza Santos, e o analista técnico da Seguridade, Edson Oliveira.

CONFIRA O REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS

No mês de maio a REFER, por força do Regulamento do Plano de Benefícios, promoverá o reajuste nos valores dos benefícios em manutenção, obedecendo a data de início do benefício conforme tabela abaixo:

DATA DE INÍCIO DO BENEFÍCIO REFER	REAJUSTE EM PERCENTUAL
Até mai/2016	3,99
jun/16	2,98
jul/16	2,50
ago/16	1,84
set/16	1,53
out/16	1,45
nov/16	1,28
dez/16	1,21
jan/17	1,06
fev/17	0,64
mar/17	0,40
abr/17	0,08

A Unidade de Referência (UR) a ser utilizada no cálculo das contribuições a partir de junho de 2017 também sofreu atualização, passando para R\$ 426,37 (quatrocentos e vinte e seis reais e trinta e sete centavos).

Recadastramento 2017: fique atento ao cronograma

A Fundação REFER iniciou o Recadastramento 2017, procedimento essencial não somente para atualização de dados dos participantes, mas, principalmente, para a comprovação de que estão habilitados a receber seu benefício mensal.

Como nos anos anteriores, o procedimento será realizado em três grupos de participantes, considerando o mês de

aniversário, conforme cronograma abaixo. Todos os participantes assistidos e beneficiários precisam realizar os procedimentos divulgados pela REFER para que continuem recebendo seus benefícios. Portanto, fique atento!

Para mais informações, consulte a Central de Relacionamento com o Participante pelo 0800 709 6362. A ligação é gratuita de qualquer região do país.

CRONOGRAMA DO RECADASTRAMENTO

GRUPO	MÊS DE ANIVERSÁRIO	PERÍODO DE RECADASTRAMENTO	ETAPAS
Grupo 1	jan - abr	1º de abril até 31 de maio de 2017	em andamento
Grupo 2	mai - ago	1º de agosto até 30 de setembro de 2017	a realizar
Grupo 3	set - dez	1º de dezembro até 31 de janeiro de 2018	a realizar



Pecúlio por Morte

Quando há falecimento de participantes ativos e assistidos, bem como dos participantes autopatrocinados e vinculados, oriundos do Plano de Benefício Definido, será assegurada a seus beneficiários um benefício na forma de pagamento único, a título de Pecúlio por Morte, a ser rateado em partes iguais entre os beneficiários do participante.

Falecendo o participante sem deixar beneficiários legais, o Pecúlio por Morte poderá ser pago às pessoas por ele designadas para esse fim, mediante a apresentação de carta de concessão/memória de cálculo de Pensão por Morte e certidão de dependentes PIS/PASEP do INSS, Alvará Judicial ou Instrumento Público Declaratório.

Consideram-se Participantes oriundos do Plano de Benefício Definido: todos os Participantes da CPTM e das patrocinadoras REFER, CENTRAL, CBTU, METROFOR, CTB e RFFSA, que possuam data de inscrição até 31/12/1999, e os aposentados pela Patrocinadora RIOTRILHOS com data de início de benefício até 31/01/1998.

Plano de Contribuição Variável: extrato individual 2016

O extrato individual é um documento que ajuda a controlar os lançamentos de contribuições, realizados por você e pela patrocinadora, e que vão resultar no seu saldo de contas, reunindo todas as informações sobre as movimentações ocorridas num determinado período.

Ao acompanhar o extrato individual, você saberá os recursos acumulados que vão garantir os pagamentos do benefício REFER.

Para consultar o extrato, basta visualizá-lo no Espaço do Participante, no site da REFER (www.refer.com.br) e, caso queira fazer uma análise mais detalhada, é possível ainda imprimir o documento. A REFER também envia anualmente o extrato pelo Correio, facilitando a vida de quem não tem acesso ao computador.

Vale lembrar que somente são consideradas as seguintes contribuições para fins de saldo e composição da conta mensal:

- Básica, Voluntária e Suplementar – pagas pelo participante.
- Contribuição Normal – paga pela patrocinadora em favor do participante.
- Conta de Transferência (Participante e Patrocinadora) – para os participantes transferidos para o Plano de Contribuição Variável oriundos do Plano de Benefício Definido.

OBSERVAÇÃO: a contribuição específica e a taxa para a despesa administrativa têm finalidades específicas nos custeios e não são aportadas para o saldo de contas do participante, porém são revertidas para o Plano de Benefícios (cobertura dos benefícios de incapacidade, morte, benefício mínimo e custo operacionais do Plano).



RICARDO DE SOUZA SANTOS

Nós somos a solução

Todos concordam que o momento vivido por nós, brasileiros, não é dos melhores no campo político, com vários de seus membros envolvidos em investigações e graves escândalos de corrupção.

Não fossem por si só os efeitos da crise política suficientemente danosos, seus reflexos afetam diretamente a economia do Brasil com ruinosas consequências, atingindo nosso crescimento e a geração de empregos. Enfim, esses efeitos nos impedem de avançar, de crescer, de investir e melhorar as condições de vida do nosso povo.

Diante deste cenário, mostra-se com clareza que alguns daqueles em que depositamos nossa confiança, e autorizamos, como deve ser em uma Democracia, a nos representar, falharam. Erraram quando se afastaram de sua função primeira, a de zelar pelo bem comum, e colocaram os seus objetivos pessoais à frente dos da coletividade. Erraram ainda mais quando descobertos, não perceberam que o país havia mudado e que a sociedade brasileira não iria mais aceitar a impunidade como regra.

No momento em que a maior preocupação de alguns dos nossos governantes é a de não serem presos, parece que conduzir o país e buscar as soluções de que tanto necessitam os brasileiros não está na lista de prioridades da classe política brasileira. Neste caso, o que devemos fazer? Como reagir?

Se temos a exata noção da gravidade da situação, igualmente devemos ter a clareza de que as soluções não virão daqueles que deram as costas ao povo, traíram sua confiança e que, portanto, não têm legitimidade para participar do necessário processo de reconstrução de nossa nação. Se o poder emana do povo, só ele, tomando firme posição de mudança, é que terá a capacidade e legitimidade para realizar todas as reformas tão urgentes que o Brasil precisa.

Diante do descrédito da classe política, que em estreita relação com um empresariado pouco patriota colocaram em cheque os alicerces da nossa República, ninguém, a não ser os brasileiros, poderá colocar o país de volta nos trilhos e promover a paz entre os diversos setores da sociedade. Só existe uma maneira de materializar isto: por meio do exercício democrático de escolha direta do supremo mandatário.

Fora da vontade popular não há solução. Escolher um presidente por meio indireto, mesmo que seja a forma prevista na Constituição, não resolve o problema. Ao contrário, terá o condão apenas de acirrar os ânimos e prolongar uma situação de fragilidade política e econômica que ninguém mais consegue suportar. Apenas lembrando que as leis devem refletir os anseios da sociedade, e não o contrário, logo, se a Constituição não está alinhada aos desejos dos brasileiros, mudem-se as leis!

**“A punição que os bons sofrem, quando se recusam a agir, é viver sob o governo dos maus”
(Platão)**

O segredo do **EQUILÍBRIO FINANCEIRO**



Fontes:
www.infomoney.com.br/
vidadefreesider.com.br/dinheiro/
clubedovalor.com.br/

A atual crise econômica do país vem obrigando inúmeros brasileiros a praticarem uma verdadeira “ginástica” financeira para honrar o pagamento de suas dívidas. Dados da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) indicam que, em janeiro, 55,6% das famílias brasileiras possuíam algum tipo de dívida. O percentual de inadimplentes chegou a quase 23% no mesmo mês. Hoje, mais do que nunca, a falta de planejamento pode desencadear um desequilíbrio financeiro irreversível. É por isso que muitas pessoas estão buscando, cada vez mais, informação qualificada sobre como equilibrar as finanças e, de quebra, acumular dinheiro.

Num momento em que somos bombardeados por uma quantidade infinita de conteúdos, em diferentes

canais, é muito importante sabermos selecionar qual informação, de fato, pode nos ajudar na hora de realizar o tão almejado planejamento financeiro. Em uma pesquisa rápida na Internet, é possível identificar diversos livros que propõem ensinar aos leitores o segredo da saúde financeira. Para os mais conectados, muitos aplicativos de celular também já apresentam a mesma proposta, mostrando, inclusive, como acompanhar orçamentos e investimentos. O Expresso REFER preparou uma lista de livros e aplicativos sobre finanças pessoais, indicados por quem entende do assunto, para facilitar a vida de quem está em busca de informações. Confira a lista e escolha a opção que mais atende aos seus objetivos.

LIVROS



1 – Pai Rico, Pai Pobre, de Robert Kiyosaki e Sharon Lechter

Clássico da educação financeira, já vendeu mais de 9 milhões em todo o mundo, o livro apresenta enfoques peculiares sobre empreendedorismo, finanças pessoais e hábitos para a construção de riqueza.



2 – Quem Pensa Enriquece, de Napoleon Hill

Embora o livro tenha sido lançado, pela primeira vez, em 1937, seu autor passou mais de 20 anos analisando pessoas bem-sucedidas e escreveu sobre as características que as assemelham.



3 – Cartas a um jovem investidor, de Gustavo Cerbasi

Um dos autores brasileiros mais notáveis quando o assunto é educação financeira, Gustavo Cerbasi é referência em planejamento familiar e economia doméstica. Neste livro, vai direto ao assunto, listando uma série de dicas para os que buscam independência financeira.



4 – Os Segredos da Mente Milionária, de T. Harv Eker

O autor reflete sobre “o seu modelo de dinheiro”, ou seja, o conjunto de crenças que cultivamos desde a infância e impactam o nosso futuro financeiro. Nesse sentido, nos mostra como agir para obter uma mentalidade voltada para a riqueza.



5 – Quero ficar rico, de Rafael Seabra

O livro é bem curto e fácil de ler. Após mais de 10 anos de experiência em seu blog sobre educação financeira, o autor relata a própria experiência, e a de seus alunos e leitores, na hora de lidar com o dinheiro, revelando o caminho para a liberdade financeira.

APLICATIVOS



1 – GuiaBolso

Disponível gratuitamente no Google Play e App Store, é capaz de resgatar dados, como extrato bancário, registrando automaticamente gastos nos cartões de crédito e débito. Com dados nessas informações, estabelece seu perfil financeiro, cria metas e estabelece limites de gastos.



2 – Minhas Economias

Ideal para quem tem ganhos variáveis, permite dividir os gastos por categoria. Diferentemente do GuiaBolso, os usuários cadastram os gastos manualmente, mas possibilita exportar planilhas de Excel, permitindo dar continuidade a um planejamento financeiro realizado anteriormente. Também disponível gratuitamente no Google Play e App Store.



3 – Mobills

Possui a maioria das funções dos outros dois aplicativos, porém, para ter acesso a certos serviços, é preciso assinar a versão paga. Na versão gratuita (Google Play e App Store) realiza comparativos anuais e mensais de gastos.



4 – Organize

Com base nos dados concedidos pelo usuário, gera relatórios e gráficos, ao final do mês, com as informações de gastos. Permite a reconciliação bancária de contas e estabelece metas de gastos. Também disponível gratuitamente no Google Play e App Store.

Atividade Física: não tem idade para se manter ativo

Inúmeras pesquisas comprovam que, graças aos avanços da Medicina, e ao acesso aos serviços de Saúde, muitas pessoas que, anos atrás, se consideravam “incapazes”, terão uma expectativa de vida de mais de 90 anos e estarão lúcidas e ativas para realizarem diversas atividades.

O aumento significativo da população da terceira idade trouxe à tona a importância de melhorar sua qualidade de vida e, nesse sentido, da prática de exercícios físicos como principal meio de alcançar inúmeros benefícios para o corpo e a mente.

Além de proporcionar inúmeros benefícios, e ajudar na prevenção e tratamento de doenças típicas da terceira idade, a prática de exercícios físicos garante sua independência, estimulando a integração social.

Mas qual a atividade física mais adequada para a terceira idade? Antes dessa escolha, é preciso que os idosos, assim como pessoas de qualquer idade, sejam orientados por um médico, que indicará os exames necessários para avaliar suas condições clínicas.

Somente ciente de suas limitações é que o especialista poderá indicar o exercício mais adequado para o idoso, sem esquecer, é claro, de avaliar também seu interesse por diferentes modalidades. De nada adianta indicar uma aula de natação para o paciente se o seu real interesse é realizar aulas de dança de salão, por exemplo.

Existem diferentes modalidades de exercícios indicadas para a terceira idade: caminhada, alongamento, natação, hidroginástica, yoga ou danças. A lista é grande e, como já dissemos antes, a escolha vai depender das condições físicas e do interesse do futuro praticante.

Vale lembrar que a prática de exercícios deve, necessariamente, vir acompanhada de hábitos alimentares saudáveis. A alimentação também tem papel essencial na prevenção de doenças e na qualidade de vida.

Conheça, a seguir, alguns benefícios da atividade física na terceira idade:

1 – **Locomoção e equilíbrio** – A prática de exercícios é fundamental para melhorar a capacidade de locomoção e o equilíbrio do idoso, evitando quedas e a necessidade de ajuda de outras pessoas. Esses fatores são importantes para que ele realize sozinho suas atividades, garantindo a independência.

2 – **Aumento da densidade óssea** – Exercícios físicos associados à ingestão de remédios recomendados por um especialista proporcionam resultados muito eficientes no aumento da densidade óssea.

3 – **Controle e prevenção de doenças** – pesquisas comprovam que a prática de exercícios ajuda a controlar doenças, como diabetes, artrite e doenças cardiovasculares. Estudos

recentes descobriram, inclusive, que a prática frequente pode ajudar a evitar o encolhimento do cérebro e outros sinais associados à demência.

4 – **Redução da gordura corporal** – aliado a uma boa alimentação, o exercício promove maior gasto calórico, desenvolvimento de massa magra e eliminação de massa corpórea indesejada.

5 – **Diminuição de quadros depressivos** – Ao proporcionar mais independência, possibilitar maior convívio social, e motivar o idoso a continuar suas atividades íntimas (pois seu corpo ainda funciona de maneira ativa), a prática de exercícios minimiza consideravelmente a incidência de quadros depressivos.



Fontes:

<http://www.acesseasaude.com.br/>
<https://www.natue.com.br/natuellife/>
www.g1.com.br

Símbolo de um dos bairros mais charmosos do Rio de Janeiro, e um dos cartões-postais mais tradicionais da cidade maravilhosa, o bonde de Santa Teresa começou a circular no final do século XVIII. A Companhia Ferro-Carril de Santa Teresa, fundada em 1749, tinha a concessão para exploração de uma linha entre a Praça Quinze de Novembro e o Largo da Lapa, mas foi somente em 1896 que a empresa conquistou o direito de expandir o trajeto da linha até Santa Teresa, bairro conhecido, hoje, por seus bares, ateliês e galerias de arte, um pedaço da cidade que nos faz reviver o Rio antigo.

Com o fim da circulação de bondes pelas ruas da cidade, em 1968, somente os bondes de Santa Teresa permaneceram em operação, chegando a ter mais de 35 veículos. No início, os bondes eram pintados de verdes, mas, segundo relatos, foram pintados de amarelo depois que os moradores reclamaram que a cor fazia o bonde ficar invisível no meio da vegetação do bairro.

Embora o funcionamento dos bondes tenha sido interrompido em 2011, por causa de dois graves acidentes consecutivos, o itinerário entre o centro da cidade e Santa Teresa voltou a ser realizado em 2015, com novos veículos, e permanece até os dias de hoje. O ponto alto é a passagem pelos Arcos da Lapa, antigo Aqueduto da Carioca, uma das obras arquitetônicas de maior relevância do período colonial e de onde é possível ter uma visão panorâmica da cidade.

Para quem sai do Centro, o percurso começa perto do Largo da Carioca, na pequena estação dos bondes. Os bondinhos circulam no trecho Largo da Carioca-Largo dos Guimarães, com saídas a cada 15 minutos. O custo do passeio é de R\$20, ida e volta. A passagem é gratuita para moradores de Santa Teresa (previamente cadastrados), estudantes da rede pública uniformizados, e com o cartão escolar, pessoas acima de 65 anos e portadores do Vale Social.

Os novos bondes têm capacidade máxima para 32 passageiros, mantêm o verde original e seus bancos de madeira, mas passaram a contar com um moderno sistema de freios e painel de comando, primando pela segurança de turistas e moradores, que os utilizam diariamente como principal meio de transporte. Não é mais permitido viajar em pé, nem nos estribos, que são retráteis e acionáveis no momento de parada nos pontos.

SERVIÇO

Estação de Bondes - Rua Lélio Gama, s/nº - Centro.
Horário de Funcionamento – segunda a sexta, 8h às 17h45. Sábado, 10h às 18h.

COMO CHEGAR

A estação de bondes fica ao lado do prédio da Petrobrás, na Av. Chile. De ônibus, pegar as linhas que passam nas principais avenidas do Centro. De metrô, saltar na estação Cinelândia e caminhar até a estação. De carro, ao chegar ao Centro, ir à Avenida Chile ou Avenida República do Paraguai e deixar o carro no estacionamento da Catedral Metropolitana para, em seguida, caminhar até a estação.

PASSEIOS EM SANTA TERESA

Museu do Bonde

Rua Carlos Brant, 14 – Santa Teresa / Diariamente, 10h às 16h.

Abriga mais de 300 peças que contam a história dos bondes no Rio de Janeiro. Além disso, há um acervo com vídeo e livros que conta parte da história do transporte férreo urbano desde o final do século 19.

Parque das Ruínas

Rua Murinho Nobre, 169 - Santa Teresa/ De terça-feira a domingo, das 8h às 20h.

Espaço para difusão das diferentes formas de expressões artísticas, reúne teatro, galerias de exposição, palco externo, extensa área de jardins, terraços panorâmicos e um mirante com vista privilegiada da região do Centro, Lapa e todo o contorno da Baía de Guanabara.

Museu Chácara do Céu

Rua Murinho Nobre, 93, Santa Teresa/ Diariamente, exceto às terças-feiras, das 12h às 17h. Entrada franca às quartas.

Casa demolida em 1954, em seu lugar, o arquiteto Wladimir Alves de Souza projetou uma residência com características modernas integrada aos jardins que permitem uma magnífica vista da cidade. Abriga exposições permanentes e temporárias, além de atividades educativas.

Bondes de Santa Teresa: uma viagem ao passado



Resultados REFER 2016

Caros colegas ferroviários e metroviários,

Em meio à maior recessão de nossa história, o ano de 2016 terminou com um ambiente político conturbado e um amplo noticiário negativo. Devido ao impeachment, tivemos um primeiro semestre impactado por expectativas de uma correção de rumo na economia, e um segundo semestre de conflitos políticos e desentendimentos institucionais, além de batalhas no front fiscal. Neste ambiente, após alguns meses com a economia tentando se estabilizar e esboçando alguma reação, voltamos a verificar um forte recuo generalizado dos indicadores de confiança no país.

No mercado externo, destacamos o elevado nível de incerteza, muito impactado pela expectativa do que pode vir da política econômica nos EUA neste início de governo Trump. A Europa, por sua vez, passou por instabilidades, com plebiscitos que ameaçam a continuidade do EURO. Tal ambiente será testado, agora, por uma sequência de eleições nos países da região. Com relação à China, existe uma forte preocupação com o crescimento explosivo do endividamento de diversos setores da economia.

Positivamente podemos considerar, no cenário internacional, uma tendência de estabilidade para alguma aceleração aceitável do crescimento econômico mundial, além de uma melhora nas cotações internacionais de diversas commodities. No Brasil, o destaque fica para a queda consistente e estrutural da inflação para níveis mais próximos da meta do Banco Central.

Sobre o cenário prospectivo, entendemos que as condições estão dadas para a continuidade intensa de um ciclo de queda na taxa Selic e crescimento sustentável, com maior produtividade ao longo de 2017.

Desempenho da Carteira de Investimentos da REFER

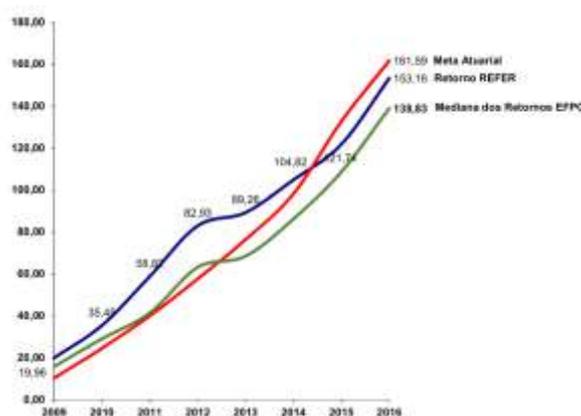
A combinação de juros altos e recuperação do

mercado acionário fez os Fundos de Pensão no Brasil terem rentabilidade mediana de 14,51% em 2016, voltando a bater a meta atuarial após três anos.

A meta atuarial, rentabilidade mínima que os fundos devem obter para conseguir pagar os benefícios de todos os seus cotistas no longo prazo, foi de 12,44%, no ano passado.

A REFER superou a meta atuarial e finalizou o ano de 2016 com uma rentabilidade de 14,17%. Este é um excelente resultado, que demonstra a melhora nos mercados, ocorrida ao longo do ano.

Os resultados da REFER indicam uma estratégia de investimento sólida ao longo dos anos, prezando sempre pela liquidez e a segurança dos recursos dos planos administrados. No acumulado de 2009 a 2016, a Fundação REFER apresentou uma rentabilidade de 153,16%, resultado expressivamente superior ao observado pela mediana dos retornos dos Fundos de Pensão, que, no mesmo período, foi de 138,83%, conforme gráfico abaixo:



Renda Fixa

A carteira de renda fixa da REFER, responsável pelos 45,98% dos recursos garantidores de reserva técnica, obteve a rentabilidade de 15,39% em 2016, retorno superior à Meta Atuarial (INPC + 5,5%) de 12,44%.

Renda Variável

As Entidades Fechadas de Previdência Privada tiveram um ano favorável na Bolsa. A mediana dos planos de renda variável foi de 19,04%, apurada pela consultoria ADITUS. No mesmo período, foi bem superior que o resultado de 2015, negativo em 11,27%. A carteira de Renda Variável da REFER, responsável por 11,60% dos Recursos Garantidores das Reservas Técnicas, obteve rentabilidade de 53,36% em 2016.

Investimentos Estruturados

Com patrimônio de, aproximadamente, R\$ 188,5 milhões de reais, representando cerca de 9,8% dos Recursos Garantidores, o segmento apresentou rentabilidade de -34,19%.

Imóveis e Operação com Participantes

Os investimentos em Imóveis e Operação com Participantes apresentaram ótimos resultados. Conforme o gráfico abaixo, os segmentos superaram a Meta Atuarial de 12,44% e rentabilizaram em 20,71% e 23,38%, respectivamente, contribuindo positivamente em 2016. Somados os dois segmentos, representam 44,09% dos Recursos Garantidores das Reservas Técnicas.

Abaixo, gráfico com a rentabilidade do exercício 2016 por segmento de investimentos.



Deixamos um forte abraço a todos.

