

**FUNDAÇÃO  
REFER**

# EXPRESSO REFER

Conheça nosso site  
[www.refer.com.br](http://www.refer.com.br)

Central de Atendimento  
ao Participante  
0800 709 6362 / 2233-1797



## 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.

Págs. 6 e 7

Participantes assistidos da CPTM  
podem obter empréstimo na REFER

Pág. 4

REFER firma convênio de financiamento  
habitacional com o Banco Real

Pág. 9



**VOCÊ FALA**

Dicas para viver melhor

Pág. 12



## .....Aconteceu

### Participantes da REFER tomam posse no Arquivo Nacional

Dois participantes da REFER foram empossados na Associação Cultural do Arquivo Nacional: o ex-consultor de relações públicas da RFFSA, Lício Araújo, como presidente; e o assessor de comunicação institucional da REFER, Fernando Abelha, como diretor cultural. A associação não tem fins lucrativos, seus diretores não são remunerados e a instituição é voltada à captação de recursos para o desenvolvimento de vários projetos à preservação e multiplicação de documentos-históricos do Arquivo Nacional. O ministro Rubem Bayma Denys, que ocupou o cargo de diretor-presidente por dois mandatos, empossou os novos membros.

## Preservação Ferroviária

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

Estavam presentes no evento, importantes profissionais do meio ferroviário, coordenadores do MPF 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 Scharinger; o diretor de Planejamento, Expansão e Marketing da CBTU, Raul de Bonis; a professora do curso de Turismo da UFRJ, Miriane Sigliano Frossard; o secretário adjunto de Turismo do Estado de Minas Gerais, Roberto Fagundes; o presidente da Associação Brasileira de Trens Turísticos e Culturais, Sávio Neves Filho; o assessor da CENTRAL, Hélio



\*\*\* O presidente da ABOTTC, Sávio Neves Filho; o presidente do CREA, engenheiro Reynaldo de Barros; e o presidente da REFER, Waldemar Ferreira, participam do Seminário de Preservação Ferroviária

Suevo Rodrigues; o reitor do Centro Universitário Metodista Isabela Hendrix, Hélio Dias; o superintendente da ANTT, Hilário Leonardo Pereira Filho; o diretor técnico da CBTU, Luiz Antônio Cosenza, entre outros.

Antônio Cosenza, o reitor do Centro Universitário Metodista Isabela Hendrix, Hélio Dias, convidou o presidente da REFER, Waldemar Ferreira da Silva, para participar do primeiro painel "Trem-Brasil Transportes sem Rumos?". Na oportunidade, Waldemar Ferreira destacou que a Fundação apoiará sempre a causa ferroviária e o MPF através da divulgação dos eventos, uma vez que o patrimônio humano ferroviário são todos os aposentados e ativos que fazem parte da Fundação e lutam, também, para que a ferrovia não seja extinta.

## • 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: Previ, Copel, Forluz, Metrus, Serpros, Ecos, Real Grandeza, Previminas, Aerus, Valia, Petros, etc. Entre os temas abordados destacaram-se os aspectos operativos mais recentes do IDG. A Comissão Técnica Nacional de Gestão Corporativa da ABRAPP é responsável pela concepção do evento, que ocorre a cada três meses.

### VOCÊ SABE O QUE É IDG?

Os Indicadores de Desempenho de 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 evolução, cumprimento de metas, resultados de negócios, desempenho, etc.



Empregados da REFER e de outros fundos de pensão participam do encontro sobre IDG na Fundação

## Cartas dos Leitores

comunicacao@refer.com.br

Envie 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 precisei, fui muito bem atendida."

Eliane Côrtes de Oliveira  
Niterói (RJ)

• "Peço a Deus que dê muitos anos de vida a esta 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. Gostaria de poder conseguir mais patrocinadoras para nossa Fundação."

Orlando França  
Araguari (MG)

### Mantenha seu cadastro atualizado

Não deixe de atualizar seu dados cadastrais constantemente. Se você mudou 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 notícias publicadas recentemente na imprensa a respeito de aplicações realizadas por fundos de pensão nos Bancos Rural, Santos e BMG esclarecemos, através do **Expresso 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 da previdência complementar. Competem 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 atuarial e da Política de Investimentos – números que podem ser conferidos no Relatório Anual enviado a todos os participantes em abril e, ainda, no site da REFER.

Conflita, 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 a recursos interpostos por três candidatos que não obtiveram êxito na eleição. De acordo com posterior 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*, quanto ao pedido de exame da recontagem dos votos nulos.

Esta edição inclui, também, encarte destinado aos participantes ativos, com instruções sobre o novo Regime de Tributação para Imposto de Renda, que apresenta de forma mais detalhada todos os esclarecimentos necessários para mudar ou permanecer no atual regime. A edição 109 do seu **Expresso REFER** traz muitas novidades e assuntos do seu interesse, portanto, leia-a com atenção e você, participante da ativa, fique atento ao prazo para envio do seu Termo de Opção ao novo Regime de Tributação.

Boa leitura!



## Benefício

### Você já conhece o Espaço do Participante no site da REFER?

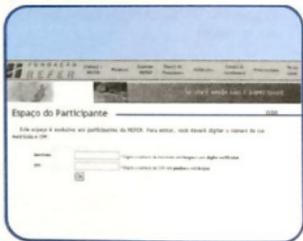
Foi criado especialmente para você, participante, um espaço dentro do site [www.refer.com.br](http://www.refer.com.br): o ESPAÇO DO PARTICIPANTE. Você pode ter acesso a diversas informações particulares, como: simulação de benefício e empréstimo, legislação para nova tributação de imposto de Renda, e, 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 quadradinhos marrons 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 quadradinho, 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.

Não perca esta oportunidade! Ligue para a REFER e faça já uma simulação. Se preferir, acesse o site da Fundação [www.refer.com.br](http://www.refer.com.br) e faça sua simulação no Espaço do Participante. Tenha em mãos o número de seu CPF e sua matrícula.

#### 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.

# Você e a REFER.....



## Conheça a Coordenação de Recursos Humanos e Organizacionais da Fundação

O espaço VOCE e a REFER termina nesta edição de apresentar a Diretoria Administrativa e Financeira (DIAFI), gerida pelo diretor Paulo Leite. Já foram apresentadas as Coordenadorias de Investimento (responsável pela análise e aplicações dos investimentos mobiliários e imobiliários) e de Controladoria (responsável pelo controle financeiro e contábil).

Conheça, agora, a terceira Coordenadoria do DIAFI: Administração e Desenvolvimento de Recursos Humanos e Organizacionais. Esta coordenação divide-se em duas gerências: de Recursos Humanos e de Apoio Administrativo e

Logístico. A primeira é responsável por todas as etapas de seleção e contratação de empregados, treinamentos, folhas de pagamentos, cursos internos de aprimoramento, planos de cargos e salários, convênios e benefícios para os empregados, além de gerir todos os procedimentos trabalhistas e sindicais, como acompanhar programas de saúde, segurança e medicina ocupacional, entre outras atividades.

A gerência de apoio administrativo e logístico engloba toda a administração predial da Fundação. Entre as principais atividades destacamos: portaria, telefonia, copa, manutenção predial, expedição de passagens, reprogra-

fia, contratos, controle de faturas de água, luz e telefone, segurança interna, transporte, cadastro de fornecedores, compra e recebimento de materiais, controle e distribuição de correspondências, apoio a eventos e reuniões, entre outros.

A coordenadoria tem como principal meta a permanente redução dos custos administrativos. Algumas medidas já foram adotadas para a diminuição de gastos com sucesso, como: racionamento de água e luz e redução nos valores das contas telefônicas, com a implantação de uma operadora em fibra óptica. ■

## Conheça os empregados responsáveis pelas atividades citadas:



\*\*\* A equipe da gerência de Recursos Humanos: Rosângela Moraes; do coordenador Nelson Monteiro, Regina da Gama, Edson Costa, Luiz Cosenta Filho Regina Capobianco e Cláudia Nogueira (gerente)



\*\*\* O coordenador Nelson Monteiro, João Baptista, Rogério Ferrarez, Everton Graciano, Antônio Couto, Antônio Buzi, Gilberto Silva, João Matheus (gerente); Fabio Leite, Edson Oliveira, Ivan Manhães, Fernando Filho, Carlos José, Antônio Alves; sentados: José Fernando, Sônia Paulino, Maria Zulmira, Marco Aurélio, Luiz Paulo, Lenilda Lima, Tânia Castro e Márcia Santos



## ..... Eleições 2005

# 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

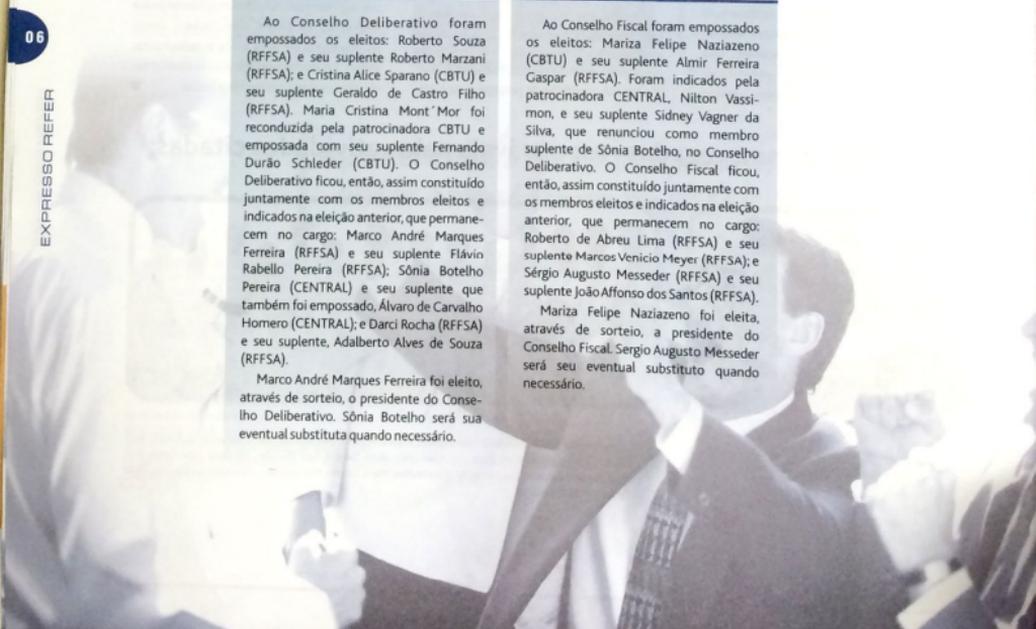
Ao Conselho Deliberativo foram empossados os eleitos: Roberto Souza (RFFSA) e seu suplente Roberto Marzani (RFFSA); e Cristina Alice Sparano (CBTU) e seu suplente Geraldo de Castro Filho (RFFSA). Maria Cristina Mont' Mor foi reconduzida pela patrocinadora CBTU e empossada com seu suplente Fernando Durão 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); Sônia 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. Sônia 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 Vassimon, e seu suplente Sidney Vagner da Silva, que renunciou como membro suplente de Sônia 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 Meyer (RFFSA); e Sérgio Augusto Messeder (RFFSA) e seu suplente João Affonso dos Santos (RFFSA).

Mariza Felipe Naziazeno foi eleita, através de sorteio, a presidente do Conselho Fiscal. Sérgio Augusto Messeder será seu eventual substituto quando necessário.





## Conheça a Classificação dos Candidatos

### Conselho Deliberativo

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

### Conselho Fiscal

CANDIDATO	VOTOS
Marisa Felipe Naziazeno	2430
Almir Ferreira Gaspar	2006
Carlos Rodrigues Ribeiro	1863
José Luiz Petrini	1133
Eurico Alfeu Távora Meirelles	1077
Aildo José Nascimento de Paiva	584

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.



## [ Conheça a situação atual das dívidas das patrocinadoras ]

A REFER tem negociado 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.

### ● FLUMTRENS / 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.

### ● METRÔ / RIOTRILHOS:

O METRÔ/RJ, por força dos Decretos assinados pela Governadora do Estado do Rio, Kossintha Matheus Garotinho, 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 pagamento a partir de janeiro de 2006.

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

● 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

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

## REFER firma convênio com Banco Real para oferecer financiamento habitacional 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 habitacional 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: [www.refer.com.br](http://www.refer.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.

Regime  
Progressivo  
(atual)



Regime  
Regressivo



## 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 consertar 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 rios, 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.

#### MATERIAL RECICLÁVEL

**Papel:** Jornais, folhas de caderno, formulários de computador, caixas em geral, fotocópias, provas, envelopes, papel de fax, cartazes, rascunhos, aparas de papel.

**Metal:** Lata de óleo, leite em pó, lata de alumínio, outras sucatas de reforma.

**Vidro:** Recipientes em geral, garrafas e copos.

**Plástico:** Embalagem de refrigerante, embalagem de produtos de limpeza, copinhos descartáveis, embalagem de margarina, canos e tubos, sacos plásticos em geral.

#### MATERIAL NÃO-RECICLÁVEL

**Papel:** Etiqueta adesiva, papel carbono, fita crepe, papéis sanitários, papéis metalizados, papéis parafinados, papéis plastificados, papéis sujos, guardanapos, tocos de cigarro, fotografias.

**Metal:** Clips, grampos, esponjas de aço, canos.

**Vidro:** Espelhos, vidros planos, lâmpadas, cerâmica, porcelana, tubos de TV.

**Plástico:** Cabo de panela, tomadas, embalagem de biscoito, misturas de papel, plásticos e metais.



## VOCÊ FALA

### 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.** Aqueles que cantam, escrevem, pintam são mais saudáveis.
- 2** **Pratique exercícios.** Ficar parado aumenta o risco de doença do coração. Caminhe, ande de bicicleta, vá à praia, nade. Pratique algum esporte que goste.
- 3** **Seja Solidário.** Ajudar o próximo, além de ser um ato de amor, nos traz paz de espírito e bem-estar.
- 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 o estresse.
- 6** **Beba suco de uva.** Os flavonóides 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 brócolis.
- 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.
- 13** **Modere na carne vermelha.** Não exagere no seu consumo, mas não evite, porque algumas proteínas encontradas na carne vermelha são essenciais, principalmente para quem faz exercícios.

Fonte: [www.maissaude.com.br](http://www.maissaude.com.br)



Fundação Rede Ferroviária de Segurança Social – REFER  
Rua da Quitanda, 173 - Centro - Rio de Janeiro  
20091-005 - Fax (21) 2108-6233

#### CONSELHO DELIBERATIVO

**Presidente:** Marco André Marques Ferreira (RFFSA)  
**Membros Efetivos:** Maria Cristina Mont' Mor Siciliano (CBTU), Marco André Marques Ferreira (RFFSA), Sônia Botelho Pereira (CENTRAL), Darcil Rocha (RFFSA), Roberto de Souza (RFFSA) e Cristina Alice Sparano (CBTU).  
**Membros Suplentes:** Fernando Durão Schläder, Flávio Rabello Pereira, Álvaro de Carvalho Honorato, Adalberto Alves de Souza, Roberto Marzani e Genaldino de Castro Filho.

#### CONSELHO FISCAL

**Presidente:** Mariza Felipe Naziazeno (CBTU).  
**Membros Efetivos:** Sérgio Augusto Messeder de Castro (RFFSA), Mariza Felipe Naziazeno (CBTU), Nilton Vassimon (CENTRAL) e Roberto de Abreu Lima (RFFSA).  
**Membros Suplentes:** João Afonso dos Santos Junior, Almir Ferreira Gaspar, Sidney Vagner da Silva e Marcos Venício Meyer Cordeiro.

#### DIRETORIA EXECUTIVA

**Diretor-Presidente:** Waldemar Ferreira da Silva.  
**Diretora de Seguridade:** Tania Regina Ferreira.  
**Diretor Administrativo e Financeiro:** Paulo Lette.

#### CONSELHO EDITORIAL

Fernanda Carraline (Comunicação), Carolina Linhares (Comunicação), Antônio Malaquias (Seguridade), Kátia Fergutz Travassos (Seguridade), Eduardo Gomes (Administrativo e Financeiro) e Lúcia de Fátima (Jurídico).

**Jornalista Responsável:** Fernando Abelha – Mtb 11.774.  
**Redação e Edição:** Fernanda Carraline – Mtb 23.577.  
**Supervisão Técnica:** Carolina Linhares.  
**Apoio Técnico e Fotografia:** José Gilberto Alves.  
**Estagiários:** Ana Beatriz Petriní e Christopher Pereira.  
**Editoração:** [www.auradesign.com.br](http://www.auradesign.com.br)  
**Impressão:** Esdeva  
**Tiragem:** 40 mil exemplares.  
**Periodicidade:** Trimestral.