



IMPRESSO

EXPRESSO REFER

WWW.REFER.COM.BR

CENTRAL DE ATENDIMENTO AO PARTICIPANTE
0800 26 6362
2233-1797

Você é o fiscal do seu futuro...

Com as mudanças na legislação previdenciária a presença de participantes nos Conselhos Deliberativo e Fiscal torna-se obrigatória. Sua responsabilidade agora aumenta ainda mais. Não deixe de se informar: em breve, será divulgado quem pode se candidatar a conselheiro da Fundação. Página 03



REFER garante ótima colocação no ranking dos Fundos de Pensão

05

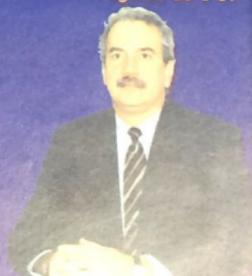
04 Seguro de Vida em grupo REFER: vale a pena investir

Diretor-Superintendente fala ao Expresso REFER sobre novo momento que vive a Instituição. Páginas 06 e 07

Pesquisa sobre novo informativo aponta aprovação dos participantes

08

10 Tire suas dúvidas: perguntas e respostas que esclarecem o plano CD



VOCÊ FALA

Mantenha sua mente em forma e fuja do esquecimento. Página 12

EDITORIAL

Alguns temas são particularmente interessantes nesta edição do *Expresso REFER*. Um desses, proposto na capa, é o novo cenário em que se encontra o mercado de previdência complementar brasileiro, que está sendo beneficiado pela crescente exigência de desempenho na gestão dos planos por parte de participantes, patrocinadoras e, também, por toda a sociedade. Novas mudanças pressupõem que as instituições preocupem-se cada vez mais com a transparência de seus investimentos e com a formação de sua diretoria e seus Conselhos Deliberativo e Fiscal.

Esta transparência exige conselheiros que trabalhem arduamente pela boa condução dos negócios. Diante desse cenário, os participantes da REFER devem estar conscientes da importância da participação nos Conselhos Deliberativo e Fiscal. Com a nova legislação, a participação tornou-se paritária: agora, juntamente com a patrocinadora, os participantes serão responsáveis pelo destino da REFER e, inclusive, pela nomeação dos diretores. Anteriormente, esta nomeação era feita somente pela instituidora.

A REFER vai divulgar em breve quem pode e como se candidatar a conselheiro representante dos participantes. Não deixe de acompanhar as notícias pelo nosso site e pelo *Expresso REFER*. É muito importante que você participe deste processo e que esteja consciente que esses representantes, em sintonia com toda a Diretoria, conduzirão a gestão de nosso fundo.

A Fundação, à medida que cresce no mercado competitivo, necessita de constantes aprimoramentos não só em áreas específicas de gerenciamento, mas nos seus produtos. Preocupamo-nos com os resultados que garantem os benefícios dos participantes, mas não podemos descuidar das estratégias que nos permitem atingir novos modelos, visando sempre a segurança e a tranquilidade de todos - sucesso que conquistamos ao longo dos últimos anos face à conduta profissional e ética adotada na REFER.

Participantes ativos e assistidos participem da próxima eleição!

Aloysio de Azevedo
Diretor-Superintendente



ACONTECEU

De 17 a 20 de julho, no Instituto Metodista Bennett do Rio de Janeiro, aconteceu o VI Seminário Nacional - II encontro Latino Americano de Preservação e Revitalização Ferroviária. Os temas abordados foram: Gestão e Tecnologia, Memória e Documentação, Museologia, Preservação do Patrimônio Construído, Turismo Cultural e Ferroviário. A sessão de abertura contou com a presença da governadora do estado do Rio de Janeiro, Benedita da Silva, do secretário de Transportes do Rio de Janeiro, Raul Bonis, e do presidente do Instituto Superior de Estudos Ferroviários (ISEFER), Jorge Moura.

CARTAS DOS LEITORES

• "Quero parabenizá-los pelo jornal da REFER que, além de criativo, está muito lindo e objetivo. Que a Fundação continue sempre com esta atenção e carinho para com todos nós."

Maria Madalena de Oliveira Mafrá - Além Paraíba, MG

• "Gostaria de agradecer a toda diretoria e seus funcionários pelo esforço de cada dia. O que seria de mim se não existisse a querida REFER? Com ela consigo viver melhor. Parabéns a todos pelos seus desempenhos. Que Deus os abençoe!"

Milton Wanderley - Engenho de Dentro, RJ

• A REFER recebeu felicitações e agradecimentos dos seguintes participantes:

Elevado Alexandrino dos Anjos - Natal, RN

Sebastião Bastos Ferreira - Petrópolis, RJ

Antônio Carlos Silva - Campos dos Goytacazes, RJ

Maria da Glória Barbosa Brum - Santa Maria, RS

Miguel Breda - Ponta Grossa, PR

Mirian Rodrigues Corrêa - Palmeiras, SP

Jessé Alves Pimentel - Sorocaba, SP

Maria Luiza de Paula - São João Del Rey, MG

Maria André da Silva - Conselheiro Lafaiete, MG

EXPEDIENTE



Fundação Rede Ferroviária de
Seguridade Social - REFER
Rua da Quitanda 173 - Centro
Rio de Janeiro, CEP 20091-000
Fax (21) 2263-6787

Conselho de Curadores:

Presidente - Carlos de Lima Moulin

Membros Efetivos - Fernando Durão Schleder, Sônia Botelho Pereira, Ayrdes Ignácio da Silva, Sidnei Vagner da Silva, Roberto Marzani e Aloysio Sérgio F. de Azevedo

Membros Suplentes - Clarisse Mendes Lages Ribeiro, Arrenaldo Bonavita Teixeira, Sebastião da Costa Fagundes, José Roberto Silva Gomes, Raimunda Araujo do Nascimento e Roberto Mendes da Silva

Conselho Fiscal:

Presidente - Ronaldo Cabral Magalhães

Membros Efetivos - Janetete Pinho da Encarnação e Paulo Roberto Sad da Silva

Membros Suplentes - Márcio André Resende, Roberto Costa de Souza Leal e Darci Rocha

Diretoria Executiva:

Diretor-superintendente - Aloysio Sérgio F. de Azevedo

Diretor de Seguridade - Almir Ferreira Gaspar

Diretor Financeiro - Carlos Alberto Pinto da Silva

EXPRESSO REFER:

CONSELHO EDITORIAL: Adriano Ennes, Carlos Frederico Aires Duque, Denise Pestana Cunha Telles, Antônio Alfredo Malaquias de S. Pinto e Kátia Fergutz P. Ferreira Travassos

EDITOR RESPONSÁVEL: Adriano Ennes - Mtb PR/816/01

SUPERVISÃO TÉCNICA: Carolina Linhares

REPORTAGEM E TEXTOS: Fernanda Carraline

REVISÃO: Mirian Miquel

ESTAGIÁRIOS: Emir Neto e Camila Ventura

FOTOGRAFIA: Fernando Silva

EDITORIAÇÃO: Archetipe Propaganda e Marko

Tiragem - 42 mil exemplares

Periodicidade Trimestral

Você é o fiscal do seu futuro



Você já deve ter notado as mudanças pelas quais vem passando a REFER para acompanhar este novo cenário. Foram editados o Código de Ética, Relatório Anual, Política de Investimentos e seu acompanhamento. Os Regulamentos na oportunidade deverão ser adaptados à nova legislação face às mudanças impostas pelas novas leis.

Eleger conselheiros, escolher o valor de sua contribuição no plano CD, fiscalizar e acompanhar investimentos das instituições previdenciárias, bem como, preocupar-se com o equilíbrio financeiro da Fundação. Esta é a sua responsabilidade. Se você é participante da REFER ou pretende aderir aos nossos planos, mas não entende ou não está preocupado em entender nada disso, fique atento: você terá que mudar de idéia.

Com as novas leis que regem a previdência complementar - Leis Complementares 108 e 109 - o processo de gestão de um fundo de pensão está cada vez mais democratizado. Isso quer dizer que você agora mais do que nunca pode, e deve, orientar e acompanhar as decisões e investimentos realizados por sua Instituição, já que a nova legislação busca mais objetividade de todos. Apesar de somente agora existir a obrigatoriedade de apresentar relatórios e pareceres atuariais aos participantes, a REFER já adotava esta postura, inclusive quando apresentou o Código de Ética, confirmando a transparência em seus investimentos e realizações profissionais.

A LC 109, regulamentada em maio deste ano pelo Decreto 4.206, assegurou ao participante muitos benefícios como o "vesting" ou benefício diferido, a portabilidade e a formação de novos planos por parte de sindicatos, associações e conselhos profissionais. Já a LC 108 regulamentou outro item muito importante referente à organização dos Conselhos Deliberativo e Fiscal que exige presença dos participantes nestes conselhos.

Decreto 4.206 acaba com exigência da idade mínima

O governo acabou com a exigência de idade estabelecida pelo Decreto 3.721. A partir de agora, os participantes apenas cumprirão o limite de idade que estiver previsto nos regulamentos das instituições a que fazem parte.

Benefício Diferido e Portabilidade

O benefício diferido, também conhecido como "vesting", garante ao participante o direito de manter as reservas aplicadas no fundo até ter direito a se aposentar e, a partir daí, receber o benefício mesmo se mudar de emprego. Se optar pela portabilidade os recursos acumulados poderão ser transferidos para outro fundo de pensão. A vantagem é a possibilidade de

realizar essa transferência sem a incidência de tributos, como o Imposto de Renda. A portabilidade só é válida para participantes que se desligarem da empresa patrocinadora.

De acordo com a Secretaria de Previdência Complementar (SPC) foi estabelecido prazo até julho de 2003 para os fundos se adequarem a essas novas condições.

NÃO DEIXE DE SE INFORMAR

Conselhos e eleição

De acordo com a legislação, o Conselho de Curadores passou a ser denominado Conselho Deliberativo. Além disso, a representação nos Conselhos (Fiscal e Deliberativo) das Fundações deve ser paritária entre patrocinadora e participantes.

O Conselho Deliberativo é responsável por alterar e reformar o Estatuto e Regulamentos, aprovar novos planos, relatórios e balanços anuais apresentados pela diretoria. De acordo com a legislação, o Conselho Deliberativo será responsável pela indicação da Diretoria Executiva da Fundação.

O Conselho Fiscal é responsável por zelar pela gestão econômico-financeira, examinar e aprovar os balancetes e o balanço anual, bem como, as contas da Diretoria.

Os participantes poderão escolher seis representantes no Conselho Deliberativo entre membros efetivos e suplentes. Já para Conselho Fiscal, poderão ter a oportunidade de eleger quatro conselheiros.

Inscrições para conselheiros

No início do último trimestre do ano, estarão abertas as inscrições para candidatos a conselheiros. Não perca no próximo *Expresso REFER* informações sobre quem pode se candidatar.

Vale a pena investir em sua família

Além das vantagens e benefícios que o plano CD REFER oferece, a Fundação também se preocupa com seu futuro de forma muito especial. O Seguro de Vida em grupo e Acidentes Pessoais contratado pela REFER junto à seguradora Icatu Hartford, é um dos melhores do mercado.

O participante que pretende aderir deve ter até 55 anos. O Seguro inclui automaticamente o cônjuge (com importância segurada de 50 %) e os

filhos. Quem opta por este produto conta, também, com o Serviço de Assistência Funeral (SAF) que, no caso de morte, providencia todos os serviços e despesas relativas ao funeral. Caso o SAF não seja acionado, a família do segurado terá direito ao reembolso das despesas até o limite estabelecido de R\$ 1.100,00.

Na tabela abaixo estão discriminados os valores oferecidos com as opções de importância segurada:

SEGURADOS	MORTE POR QUALQUER CAUSA	MORTE ACIDENTAL	INVALIDEZ PERMANENTE TOTAL OU PARC.	ATÉ 39 ANOS FAIXA A	DE 40 A 49 ANOS FAIXA B	DE 50 A 55 ANOS FAIXA C
Titular	100.000,00	300.000,00	200.000,00	91,50	142,68	329,14
Cônjuge	100.000,00	300.000,00	200.000,00			
Filho	10.000,00					
Titular	80.000,00	240.000,00	160.000,00	73,20	114,14	263,31
Cônjuge	80.000,00	240.000,00	160.000,00			
Filho	8.000,00					
Titular	70.000,00	210.000,00	140.000,00	64,05	99,88	230,40
Cônjuge	70.000,00	210.000,00	140.000,00			
Filho	7.000,00					
Titular	60.000,00	180.000,00	120.000,00	54,90	85,61	197,48
Cônjuge	60.000,00	180.000,00	120.000,00			
Filho	6.000,00					
Titular	50.000,00	150.000,00	100.000,00	45,75	71,34	164,57
Cônjuge	50.000,00	150.000,00	100.000,00			
Filho	5.000,00					
Titular	42.000,00	126.000,00	84.000,00	39,19	60,69	139,01
Cônjuge	42.000,00	126.000,00	84.000,00			
Filho	4.200,00					
Titular	33.500,00	100.500,00	67.000,00	32,23	49,38	111,85
Cônjuge	33.500,00	100.500,00	67.000,00			
Filho	3.350,00					
Titular	25.000,00	75.000,00	50.000,00	25,27	38,07	84,69
Cônjuge	25.000,00	75.000,00	50.000,00			
Filho	2.500,00					
Titular	16.600,00	49.800,00	33.200,00	18,39	26,89	57,84
Cônjuge	16.600,00	49.800,00	33.200,00			
Filho	1.660,00					
Titular	14.500,00	43.500,00	29.000,00	16,67	24,10	51,13
Cônjuge	14.500,00	43.500,00	29.000,00			
Filho	1.450,00					
Titular	12.000,00	36.000,00	24.000,00	14,63	20,77	43,14
Cônjuge	12.000,00	36.000,00	24.000,00			
Filho	1.200,00					
Titular	10.000,00	30.000,00	20.000,00	12,99	18,11	36,75
Cônjuge	10.000,00	30.000,00	20.000,00			
Filho	1.000,00					

SIMULAÇÃO

Supondo que o participante (titular) tenha entre 40 e 49 anos e queira aderir ao seguro com o capital segurado de R\$ 50 mil, o valor a ser pago mensalmente será de R\$ 71,34. Em caso de morte, seu beneficiário receberá a importância estipulada.

O beneficiário poderá ser quem o participante designar, sendo indicado o percentual de indenização na existência de duas ou mais pessoas. O titular do seguro também recebe 10% do valor segurado, no caso de falecimento de filhos. Para crianças com idade inferior a 14 anos, a indenização limita-se às despesas com o funeral.

0800 26 6362

Se você quiser aderir ao Seguro de Vida ou obter mais informações, entre em contato com a Central de Atendimento ao Participante. A ligação é gratuita de qualquer rede fixa ou móvel.

REFER - pensando em você

REFER garante ótima colocação no ranking dos fundos de Pensão

A revista Investidor Institucional divulgou pelo segundo ano consecutivo o ranking "Top Atuarial" dos fundos de pensão, relativo a dezembro de 2001. A pesquisa examinou indicadores, patrimônio, investimentos, passivos e outros itens que mostram a situação de cada entidade fechada de previdência complementar individualmente e do sistema como um todo.

Das 211 fundações analisadas, a REFER ocupou a 13ª posição com ativos de R\$ 1,95 bilhão e confirmou sua postura como Instituição sempre preocupada em garantir segurança e tranquilidade aos seus participantes.



Fique por dentro

A Secretaria de Previdência Complementar (SPC) divulgou, recentemente, números atualizados sobre a previdência complementar. Confira:

- Número de participantes no Brasil ultrapassou 2 milhões. Se considerar dependentes e pensionistas, este número é de aproximadamente 6 milhões.
- Patrimônio avaliado: R\$ 152 bilhões.
- Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs) somam 359 instituições (87 públicas e 272 privadas).
- Patrocinadoras: 2.113 (246 públicas e 1867 privadas).



se

CAMPANHA
nossos olhos no seu FUTURO

A REFER não pára de pensar em você. Consciente da importância em olhar para o futuro face às mudanças que têm ocorrido na Instituição e no sistema de previdência complementar brasileiro, foi lançada a campanha Nossos Olhos no seu Futuro. As novidades acompanham as transformações do mercado previdenciário e garantem ainda mais segurança aos participantes.

O diretor-superintendente da Fundação, Aloisio de Azevedo, em entrevista concedida ao Expresso REFER, ressaltou a importância de adequar-se a esta nova realidade e destacou as posturas tomadas pela REFER diante deste novo cenário.

Diante das mudanças ocorridas na legislação previdenciária, qual a postura que a REFER vem adotando para adequar-se às exigências do mercado?

Aloisio de Azevedo - As novas leis previdenciárias garantem mais benefícios aos participantes e também mais eficiência, porque exigem dos fundos de pensão uma postura cada vez mais profissional, transparente e ética na condução dos negócios. Dessa forma, todas as empresas devem passar por uma revisão na gerência de seus objetivos estratégicos e buscar, primeiramente, aprimorar seu desenvolvimento interno. A REFER antecipou-se a esse processo de gerenciamento com o lançamento da campanha Nossos Olhos no seu Futuro, que visa aprimorar a nossa relação com os participantes.

Qual a importância da Campanha para os participantes?

Aloisio de Azevedo - A Campanha é inteiramente voltada para o nosso participante. A REFER tem implementado uma nova estratégia de posicionamento no mercado, firmando sua imagem institucional e aumentando sua visibilidade. Foram aprimorados nossos instrumentos de comunicação, em especial o informativo Expresso REFER, que atualmente é um veículo de interação entre a Fundação e o participante. Também fez parte desse processo a elaboração do Código de Ética e da Política de Investimen



Nossos olhos no futuro...

tos para 2002 e seu acompanhamento, que demonstram com mais objetividade nossas metas e realizações.

O que a REFER pretende com tantas mudanças?

Aloysio de Azevedo - Garantir cada dia mais credibilidade, confiança e tranquilidade para nossos participantes e buscar novos mercados para fazermos da REFER uma Instituição sempre voltada para o futuro.

A nova identidade visual da REFER também faz parte desse processo de reestruturação da postura gerencial?

...nio, em 1995,

R\$ 700 milhões

R\$ 1,9 bilhão

no passado"

Aloysio de Azevedo - Sim. Os veículos de comunicação com nosso público também ganharam cara nova: informativos, relatórios e demonstrativos foram editados de forma mais agradável e atraente, com o intuito de satisfazer não só participantes, como também, alcançar àqueles que ainda não pertencem ao nosso fundo.

Deve ser realçada, ainda, a presença do binóculo em todos os nossos projetos lançados recentemente. Este símbolo marca profundamente a etapa pela qual caminha a Instituição e caracteriza a postura da REFER em atingir novos objetivos, promover mudanças, enxergar o que está por vir: são os "nossos olhos no seu futuro".

Nos últimos anos, a Fundação colheu bons frutos decorrentes desse trabalho de modernização e transparência.

Poderia citar um exemplo?

Aloysio de Azevedo - Só para destacar podemos citar a recuperação do plano de benefícios que apresentava, em 1995, uma situação atuarial que comprometia sua continuidade. A implantação da modalidade de Contribuição Definida resgatou a previdência complementar dos participantes. Ainda ressaltamos que, nosso patrimônio, em 1995, era de cerca de R\$ 700 milhões e saltou para R\$ 1,9 bilhão no final do ano passado.



O diretor de segurança, Aloysio de Azevedo, o diretor superintendente, Aloysio de Azevedo, e o diretor financeiro, Carlos Alberto Pinto, reunidos, empregados da Fundação REFER, apresentam o novo momento em que vive a REFER.

EXPRESSO REFER

Pesquisa aponta interesse de participantes no novo informativo

A REFER agradece a todos que participaram da pesquisa sobre o novo Expresso REFER. No lançamento do informativo, foi aplicado um questionário aos participantes que telefonaram à Central de Atendimento em busca de informações. Ficamos felizes em saber que você, nosso participante, está mais interessado e satisfeito!

O Expresso REFER passou por uma reestruturação na edição anterior e hoje apresenta uma nova identidade visual e conduta editorial. Com isso, pode proporcionar uma leitura mais ágil, dinâmica, agradável e atraente.

Envie sua opinião, dicas e sugestões ou ainda esclareça dúvidas, através do email expressorefer@refer.com.br

Os gráficos abaixo indicam as preferências sobre o novo informativo. Confira:

Sobre o novo "Expresso Refer"



Vai ler mais a partir de agora?



Sobre a frequência da leitura



Sobre os assuntos



INVESTIR

em previdência complementar é muito importante

Reconhecer a importância de um fundo de pensão na vida das pessoas é fator fundamental para a consolidação do sistema previdenciário no mercado brasileiro. Se grande parte das pessoas tivesse aposentadoria complementar, famílias que vivem com rendimentos muito baixos passariam a dispor de mais segurança no futuro e garantiriam, com um pouco mais de tranquilidade, o atendimento das necessidades básicas e indispensáveis de seus familiares como: alimentação, saúde e educação.

A Previdência Social é responsável pelo pagamento de benefícios às pessoas por ocasião da aposentadoria. Constitui, na maioria das vezes, a única fonte de renda de muitas famílias. Sem o sistema previdenciário básico, o nível de pobreza da população no Brasil - com renda familiar inferior a um salário mínimo - teria aumentado significativamente. O Seguro Social é importante porque garante condições mínimas indispensáveis aos cidadãos e atende às necessidades básicas mais simples, como salário-maternidade e seguro-desemprego, por exemplo.

Os idosos têm assumido um papel cada vez mais importante na sociedade, porque participam com 66,9% dos gastos domiciliares. Quando chefes de família, o número chega a 75,2%. Esses dados são influenciados pelas altas taxas de desemprego e subemprego da população adulta, pela redução da taxa de mortalidade e pela universalização dos benefícios da seguridade. De acordo com estatísticas do Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) somente 12% das pessoas acima de 60 anos não possuem nenhum tipo de renda.

O Brasil é o país que apresenta uma das maiores taxas de envelhecimento populacional do mundo. Hoje o percentual de pessoas com mais de 60 anos é de 7,8% da população. Em 30 anos serão 13,8%, o que representará aproximadamente 23 milhões de brasileiros. Nesse aspecto, é imprescindível que as pessoas reconheçam que investir na previdência complementar, é uma garantia de renda a mais para a família, para preservar o presente e garantir com serenidade o futuro.



Perguntas freqüentes dos participantes e beneficiários

Como poderá ser requerido um benefício ou serviço através da Central de Atendimento?

Basta entrar em contato pelo telefone 0800 26 6362 e solicitar o benefício ou serviço pretendido. A ligação é gratuita de qualquer região do País. Tenha em mãos o número de sua matrícula e endereço completo. A REFER enviará para sua residência um Kit com as informações necessárias ao atendimento. Após providenciar a documentação, envie à Fundação através do envelope porte pago, sem nenhuma despesa adicional.

O benefício ou serviço poderá ser requerido somente pelo Participante ou Beneficiário?

Não. Se o participante ou beneficiário encontrar-se impossibilitado de requerer seu benefício, o pedido poderá ser requerido por uma pessoa autorizada. Para formalizá-lo é necessária uma procuração.

Para a liberação da Reserva de Poupança ou Benefício por Desligamento é utilizado o mesmo mecanismo?

Sim. Após o participante requerer a Reserva de Poupança ou Benefício por Desligamento, deverá entrar em contato no dia 25 subsequente à data de seu pedido. Para restabelecimento dos

créditos já liberados e devolvidos à Fundação, a Central comunica a liberação do pagamento por telegrama ou telefone.

Todos os serviços e benefícios podem ser requeridos por telefone através da Central de Atendimento?
Sim.

Por que recebemos o Acompanhamento da Política de Investimentos?
De acordo com a legislação do Conselho Monetário Nacional, a REFER e demais fundos de pensão devem divulgar periodicamente os resultados das aplicações e investimentos financeiros do seu patrimônio para todos os participantes.

A reposição da perda da FGTS pode ser solicitada junto à REFER?
Não. O direito deverá ser requisitado na Caixa Econômica Federal (CEF) por todos os que estavam contratados por qualquer empresa, no período de janeiro de 1993 à abril de 1990. Mais informações ligue para o serviço de atendimento da CEF: 0800 53 0101. A ligação é gratuita.

Osteoporose: como prevenir?

A osteoporose é uma perda de massa óssea e pode se caracterizar pelo aumento do risco de fraturas. Estudos recentes indicam que pessoas magras, brancas, fumantes e sedentárias são mais suscetíveis à doença, mas todas devem se prevenir.

O processo natural começa por volta dos 35 anos. No entanto, é possível tomar medidas importantes, como ter uma alimentação saudável e rica em cálcio, tomar sol, não fumar e não beber.

Na mulher principalmente, depois de certa idade, a osteoporose é uma das principais ameaças à

saúde. A entrada na menopausa e a conseqüente queda na produção do hormônio estrogênio fazem com que o organismo feminino torne-se mais vulnerável. O consumo de cálcio, a prática regular de exercícios físicos e outros hábitos saudáveis reduzem significativamente o risco do distúrbio ocorrer.

A Fundação Internacional de Osteoporose, afirma que 85% das pessoas nunca conversaram com seus médicos sobre a possibilidade de desenvolver a doença. Ou seja, falta de informação é mais um fator de risco para o problema.



Não seja desinformado, previna-se!



- A ingestão de cálcio é fundamental no fortalecimento dos ossos. Os médicos recomendam tomar dois copos de leite desnatado e comer uma fatia de queijo branco por dia, além de consumir verduras de folhas escuras como: brócolis, espinafre e couve.

- A prática de exercícios ajuda a manter a massa óssea e fortalece os músculos, melhora equilíbrio e reflexos, evitando as quedas.

- A partir dos 45 anos, recomenda-se a realização de um exame chamado densitometria óssea, que determina a qualidade dos ossos e a perda de cálcio sofrida por eles. Feito regularmente, pode indicar o risco de desenvolver osteoporose e, se for o caso, levar a um tratamento médico precoce para controlar a perda acelerada de massa óssea.



Fonte: www.saudenarede.com.br

VOCÊ FALA

O espaço VOCÊ FALA foi criado na edição anterior do Expresso REFER. A página é inteiramente dedicada aos participantes e foi muito elogiada porque agora todos podem expressar sua opinião e tirar dúvidas. Atendendo a pedidos, as matérias propostas nesta edição abordam dicas de saúde e bem-estar. Se você não participou desse mês e deseja se informar e interagir com nosso informativo envie-nos email para expressorefer@refer.com.br. Não perca essa oportunidade!



expressorefer@refer.com.br
expressorefer@refer.com.br

Ministério da Saúde



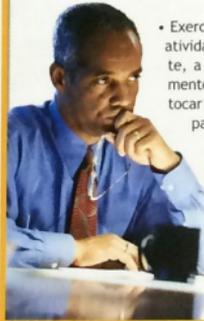
O Ministério da Saúde possui Central de Atendimento gratuita para esclarecer

sobre diversas doenças, além de orientar e dar dicas sobre saúde. O atendimento é pelo telefone: 0800 61 1997 e o serviço funciona 24 horas por dia. Aproveite essa oportunidade e tire suas dúvidas!

Mente em forma: fuja do esquecimento



Perda de memória é uma das reclamações mais frequentes entre as pessoas com 50 anos ou mais. Quase todas temem que o esquecimento seja um sinal de velhice, até mesmo, de loucura. Mas na verdade, quem eventualmente possui esses lapsos de memória tem simplesmente muita preocupação na cabeça. Apesar da impossibilidade de prever quando isso vai acontecer, você pode adotar medidas simples para preveni-lo. Confira:



- Exercite sua mente. Assim como a atividade física mantém o corpo forte, a atividade mental mantém a mente ágil e perspicaz. Aprenda a tocar um instrumento musical, faça palavras-cruzadas, leia, aprenda uma nova língua.
- Mantenha-se ativo, exercitar-se diariamente por cerca de meia hora pode melhorar a circulação do sangue para o cérebro. Tente fazer uma caminhada próxima à sua casa.

- Alimente-se, beba bastante líquido, principalmente água, e viva de maneira saudável.

- Desenvolva um sistema de lembretes e dicas. Faça uma agenda de anotações e mantenha coisas fáceis de perder sempre no mesmo lugar.

- Aprenda técnicas de relaxamento. O estresse e a ansiedade podem interferir na concentração. Por isso, é importante encontrar tempo para relaxar.

- Faça um check-up: saiba qual é sua pressão arterial, seu nível de colesterol e açúcar no sangue. Certifique-se que sua glândula tireóide está funcionando normalmente. São informações simples e indicadoras do que está acontecendo em seu corpo.

- Converse com seu médico. Muitos fatores não relacionados com o envelhecimento como o uso de medicamentos, deficiência de vitaminas, estresse, depressão, visão e audição deficientes, podem contribuir com os problemas de memória.

Fonte: www.saude.gov.br