



EXPRESSO REFER

Impresso Especial
050201026-6/2002 - DR/RJ
REFER
...CORREIOS...



Conheça nosso site
www.refer.com.br

Central de Atendimento
ao Participante
0800 26 6362/ 2233-1797

Entrevista



A importância social dos fundos de pensão para o País

O diretor-presidente, Aloysio de Azevedo, comentou sobre como a REFER tem se preparado para crescer, cada vez mais, no mercado de previdência complementar.

Págs. 06 e 07



Eleições 2003



Fique atento às eleições para Conselhos Deliberativo e Fiscal da REFER.

Em breve os participantes receberão cédula-única de votação. Pág.08



Faça a alteração de sua taxa de contribuição e melhore seu benefício futuro

03

Central de Atendimento ao Participante passa por processo de reestruturação

04

Confira as datas de pagamento de benefícios para 2003

04

VOCÊ FALA

Aprenda como criar seu próprio enfeite de Natal

Págs. 11 e 12





Editorial

Este ano foi de grandes expectativas e realizações para a REFER. Nestas comemorações de fim de ano tão especiais, não poderíamos esquecer de você, participante, que durante o ano esteve sempre junto à Fundação.

Com a nova legislação previdenciária, o Brasil equiparou-se ao que há de mais moderno no sistema de previdência complementar internacional. E quem tem a ganhar com tudo isso são os participantes. A REFER não poderia estar ausente nesse contexto. Adequado ao novo cenário, apresentamos, no início do ano, o Relatório Anual com as atividades relativas a 2001, bem como, a Política de Investimentos para 2002 e enviamos, sistematicamente, seu acompanhamento trimestral. A REFER tem buscado e conseguido alcançar, cada dia mais, a garantia de uma aposentadoria digna e estável para todos. Melhorias constantes e transparência são as palavras de ordem. Segurança e tranquilidade são a prova deste sucesso.

Editamos o primeiro Código de Ética da REFER, que renovou, ainda com maior intensidade, o comprometimento da direção e empregados da Fundação com os participantes ativos e assistidos. Nosso informativo Expresso REFER ganhou nova identidade visual e uma linha editorial moderna e interativa. Dessa forma, buscamos nos aproximar mais de todos e esclarecer dúvidas relativas a REFER e do mercado de previdência complementar.

Mas não paramos por aí. Com a campanha Nossos Olhos no seu Futuro, caminhamos próximos aos participantes, com o objetivo de estarmos sempre a seu lado. Estamos cada vez mais voltados para o futuro. A Central de Atendimento, agora vinculada ao Departamento de Comunicação Social e Marketing, passa por um processo de reestruturação e modernização para levar atendimento personalizado e ágil. Iniciaremos o ano de 2003 com a eleição para os Conselhos Deliberativo e Fiscal. A Comissão Eleitoral já está em plena atividade e você receberá em sua residência a cédula-única de votação. Não deixe de participar! Seu voto é muito importante para a REFER.

Estamos enviando junto com o Expresso REFER 98 o calendário 2003 com as datas de pagamento dos benefícios. Guarde-o para futuras consultas.

Agradecemos a vocês, participantes, e às patrocinadoras pela confiança depositada na REFER. Aos nossos empregados agradecemos a dedicação com que conduziram os trabalhos. Desejamos um Feliz Natal e votos de um 2003 repleto de saúde, paz e prosperidade. Que seus anseios e objetivos se concretizem e que Deus abençoe a todos nós.

Aloysio Sérgio de Azevedo
Diretor-Presidente



Fundação Rede Ferroviária de
Seguridade Social - REFER
Rua da Quitanda, 173 - Centro
Rio de Janeiro, CEP: 20.091-005
Fax (21) 2263-6787

Conselho Deliberativo:

Presidente: Carlos de Lima Moulin

Membros Efetivos: Fernando Durão Schleder, Sônia Botelho Pereira, Sidnei Vagner da Silva, Roberto Marzani e Raimunda Araújo do Nascimento.

Membros Suplentes: Clarisse Mendes Lages Ribeiro, Arrenaldo Bonavita Teixeira, Sebastião da Costa Fagundes, José Roberto Silva Gomes e Roberto Mendes da Silva.

Conselho Fiscal:

Presidente: Paulo Roberto Sad da Silva

Membros Efetivos: Roberto Costa de Souza Leal, Ronaldo Cabral Magalhães e Darci Rocha.

Membro Suplente: Márcio André Resende.

Diretoria Executiva:

Diretor-Presidente: 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 Mtb - 23577

Revisão: Mirian Miguel.

Colaboração: Emir Neto, Camilla Ventura, Fernando Silva e Angelita Campelo.

Editoração: www.auradesign.com.br

Tiragem: 42 mil exemplares.

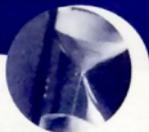
Periodicidade: Trimestral.

Boas Festas



O Papai Noel da Refer também está com os olhos no futuro dos participantes

◆ Desejamos que o espírito do Natal alimente ações de trabalho para um ano novo com maiores realizações sociais.



Não perca a chance de melhorar seu benefício futuro

Janeiro é o mês para alterar a taxa de contribuição

Nesta época de fim de ano, 13º salário chegando, as pessoas só pensam nas compras de Natal e no pagamento de suas contas. Mas se você pensar no futuro como a REFER, verá que está na hora de avaliar algumas novas prioridades. Como é do seu conhecimento, em janeiro de cada ano, você pode alterar suas taxas de contribuição básica e voluntária. Você tem a oportunidade de propor um novo valor que aumentará sua suple-

mentação futura. Para alterar sua taxa, basta entrar em contato com a Central de Atendimento ao Participante e fazer o pedido de seu formulário. Será enviado a sua residência um kit com todas as informações para seu atendimento. Você também pode realizar uma simulação de sua aposentadoria para verificar quanto aumentará seu benefício. Não perca esta chance! A alteração só pode ser realizada em janeiro, mas seu pedido pode ser feito

ainda neste mês de dezembro.

Com a modernização do segmento de previdência complementar, participantes começaram a dar maior credibilidade a sua Instituição face às numerosas vantagens que os planos oferecem. Quem pensa dessa forma, vê seu fundo de pensão não só como um simples investimento, mas, principalmente, como segurança de um futuro estável.

Confira as possibilidades de aumentar seu benefício:

Contribuição Básica (opcional) - O participante pode contribuir, opcionalmente, com um percentual variável de 0 a 8%, em números inteiros, do valor de seu salário que ultrapassar oito unidades de referência (valor = R\$ 1.284,00). Esta contribuição pode ser alterada em janeiro de cada ano.

Contribuição Voluntária - O participante pode contribuir, opcionalmente, com um percentual variável de 25 a 200% do

valor de sua contribuição básica (mensal), em números inteiros múltiplos de cinco. Esta contribuição pode ser alterada duas vezes ao ano, em janeiro e julho.

Contribuição Suplementar - Qualquer valor estabelecido pelo participante, sem limite e frequência estipulados. Pode ser realizada sempre que desejar. Neste caso, você pode separar uma quantia de seu 13º salário ou férias. Quem sair ganhando é você!

Para calcular aproximadamente suas contribuições, verifique os cálculos propostos na cartilha do plano de benefícios de sua patrocinadora.



Pagamento de benefícios para o próximo ano



A diretoria da REFER divulga as datas para o pagamento de benefícios dos participantes assistidos para 2003. Para necessidade de eventual consulta, guarde-o com você.

Enviamos, nesta edição, Calendário 2003 da REFER.

Calendário de pagamento de benefícios- 2003

Janeiro	05/fev
Fevereiro	05/mar
Março	04/abr
Abril	05/mai
Mai	05/jun
Junho	04/jul
Julho	05/ago
Agosto	05/set
Setembro	03/out
Outubro	05/nov
Novembro	05/dez
Abono Anual	19/dez
Dezembro	05/01/2004

04



Central de Atendimento moderniza-se para melhorar atendimento

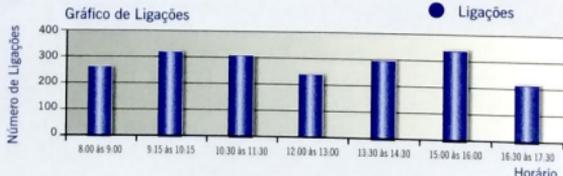
A REFER tem procurado cada vez mais, melhorar o atendimento personalizado aos seus participantes. A Central de Atendimento, agora vinculada ao Departamento de Comunicação Social e Marketing, órgão da presidência da REFER, passa por um período de reestruturação para melhor atendê-lo. Foi realizada pesquisa de satisfação com os participantes sobre o atendimento.

Estão sendo revistos os processos e, inclusive, horários de funcionamento. O objetivo é diminuir o número de ligações não atendidas e garantir agilização nos serviços prestados.

De acordo com o responsável pelo departamento, Adriano Ennes, 93% das ligações recebidas até 30 de novembro foram atendidas com sucesso. A REFER pretende atingir 100%.

Enquanto o processo de melhoria está em andamento, dá preferência à primeira hora da manhã (8h às 9h), almoço (12h às 14h), e no final da tarde a partir das 16h. A ligação é gratuita de qualquer região do País.

No quadro a seguir estão indicados os melhores horários para fazer suas ligações. Confira:



0800 26 6362

Central de Atendimento ao Participante



Conselhos Deliberativo e Fiscal adaptam-se ao novo Estatuto Social

Mandato dos atuais conselheiros vai até abril de 2003

A Fundação REFER está em fase de processo eleitoral para a escolha dos futuros conselheiros. Devido à atualização do novo Estatuto Social face às mudanças na legislação previdenciária, foram realizadas algumas alterações nos Conselhos Deliberativo e Fiscal. O mandato dos atuais representantes vai até abril de 2003.

A Diretoria reuniu-se com os membros dos conselhos e, na oportunidade, comentou sobre as mudanças oriundas do Estatuto. O diretor-presidente, Aloysio Sérgio de Azevedo, aproveitou o encontro para agradecer a todos e destacou: "Hoje a Fundação está consolidada e os conselheiros vêm somar. Eles respondem pela REFER e não pela sua patrocinadora. É isso o que buscamos: o melhor para nossos participantes".

O Conselho Fiscal, agora constituído por quatro representantes, empossou Darci Rocha e Roberto Costa de Souza Leal como titulares, tendo como presidente, Paulo Roberto Sad da Silva. O Conselho Deliberativo passou a contar com seis representantes efetivos, sendo empossada a conselheira Raimunda Araújo do Nascimento, que encaminhou carta à Diretoria agradecendo a oportunidade: "comunico aos amigos da RFFSA, CBTU e METROFOR, que em outubro, assumi o cargo de conselheiro titular junto ao Conselho Deliberativo. Aproveito a oportunidade para agradecer a todos os votos recebidos no processo eleitoral e coloco-me desde já a inteira disposição de todos".



Diretoria e Conselheiros



Conselho Deliberativo



Conselho Fiscal

Confira algumas das atribuições dos conselheiros:

Conselho Deliberativo:

- Reforma o Estatuto e os Regulamentos específicos de cada patrocinadora;
- Aprova a implantação de novos planos e as contas sobre a Fundação, após apreciação do Conselho Fiscal;
- Aprova a admissão ou exclusão de patrocinadoras;
- Aprova orçamento e suas eventuais alterações;

Conselho Fiscal:

- Examina e aprova balancetes;
- Emite pareceres sobre o balanço geral da REFER, bem como contas e demais aspectos econômico-financeiros;
- Examina livros e documentos;
- Acusa possíveis irregularidades verificadas.



Entrevista

Com a transição para o novo governo no início do ano, o Brasil passa por um momento decisivo. O maior foco será a questão social. A REFER não ficará fora deste contexto devido à grande importância dos fundos de pensão no País.

O diretor-presidente, Aloysio de Azevedo, sete anos à frente da Fundação, concedeu entrevista ao Expresso REFER e comentou sobre a nova filosofia gerencial e estrutural que a Fundação tem implementado, procurando, cada vez mais, solidificar-se no mercado de previdência complementar.

Expresso REFER - De que forma o segmento de previdência complementar brasileiro pode contribuir para o desenvolvimento social proposto pelo novo governo?

Aloysio de Azevedo - A previdência complementar tem vocação natural para o social. Participar de um fundo de pensão é pensar no futuro e, também, no crescimento social do País. Os investimentos dos fundos de pensão são, conceitualmente, de longo prazo e, se bem estruturados, podem garantir grandes avanços para o Brasil. As suplementações pagas aos aposentados e pensionistas garantem um padrão de vida mais estável. Pode mantê-los, desta forma, inseridos no mercado consumidor, propiciando desenvolvimento.

Expresso REFER - Quais as chances do mercado de previdência complementar crescer ainda mais?

Aloysio de Azevedo - O setor de previdência complementar tem crescido muito nos últimos anos. E alguns fatores são decisivos. A longevidade da população tem aumentado e feito com que as pessoas se preocupem com o

futuro. A Previdência Oficial não garante ao trabalhador de maior remuneração o mesmo padrão de vida quando aposentado. As mudanças impostas pela legislação da previdência complementar têm exigido mais transparência das Fundações e contribuído para que os participantes confiem, cada dia mais, em sua instituição, isto porque passam a ter maior conhecimento das decisões tomadas por seus administradores. Os fundos de pensão só tendem a crescer.

Expresso REFER - O que, ainda, é necessário ser realizado para que este crescimento ocorra?

Aloysio de Azevedo - É necessária motivação. A população deve conscientizar-se da necessidade de garantir uma aposentadoria com base em três pilares: a previdência oficial universal, a previdência complementar e a poupança própria. As pessoas devem adquirir confiança ao destinar parte da sua remuneração para estes segmentos, o que só será atingido com regras estáveis e duradouras. A dúvida é a maior inimiga para o setor de previdência. É preciso haver incentivo para que uma pessoa destine parte de seus



recursos à previdência e não para investimentos no mercado financeiro. O governo pode contribuir neste sentido repensando a questão da tributação dos planos dos fundos de pensão.

Expresso REFER - A REFER está preparada para esta nova realidade?

Aloysio de Azevedo - Sem dúvida. A Fundação vivenciou, nestes últimos sete anos, mudanças significativas. Ao final de 1995 era um fundo de pensão com apenas dois planos de benefícios que atendia ao Metrô-RJ e a outras quatro patrocinadoras. A REFER possui, atualmente, seis patrocinadoras, com planos independentes, sendo cinco deles, planos de Contribuição Definida. Estes planos atendem às necessidades específicas da política de Recursos Humanos de cada empresa. Em 1995 nosso patrimônio era de cerca de R\$ 750 milhões e tínhamos um déficit atuarial de, aproximadamente, R\$ 1 bilhão. Hoje temos um patrimônio de R\$ 1,9 bilhão e apenas o plano da CPTM, ainda na modalidade de Benefício Definido, possui um déficit a ser equacionado. A REFER encontra-se estruturada institucional e organizacionalmente como uma Fundação multipatrocinada e de multipilares. Está equilibrada econômica e financeiramente, bem como pronta para receber novos participantes e patrocinadoras.

Expresso REFER - Quanto à questão organizacional, como fica a gestão da Diretoria e conselhos diante da nova legislação da previdência complementar?

Aloysio de Azevedo - Com as regras oriundas da nova legislação, o alinhamento entre a Diretoria e o Conselho Deliberativo torna-se cada vez mais importante para as decisões estratégicas e gerenciais na Fundação. A REFER está em processo eleitoral. Em breve iremos escolher os novos representantes para os Conselhos Deliberativo e Fiscal. É fundamental que os participantes tenham consciência da importância de votar e escolher um conselheiro que possa contribuir para o crescimento da Fundação.

Expresso REFER - O que a Fundação pretende diante deste novo cenário?

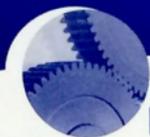
Aloysio de Azevedo - Estamos trabalhando na definição do nosso posicionamento estratégico. Com a experiência de 23 anos no mercado de previdência complementar, seria um desperdício não buscarmos crescer. Temos empregados qualificados e capacitados. Temos todas as condições de conquistar a adesão de novos participantes e novas patrocinadoras. Um ponto que merece ser reanalisado está relacionado às Fundações ligadas a empresas estatais, uma vez que a legislação tem criado restrições e exigências específicas que impedem ou inibem as associações e empresas privadas a aderirem a este tipo de fundo de pensão.

Expresso REFER - Qual o melhor recado que o senhor daria aos participantes?

Aloysio de Azevedo - Diria para que os participantes estejam atentos e conscientes da importância da REFER para todos nós e para o crescimento social do País. Devemos olhar para a Fundação com espírito coletivo, isentando-nos de interesses alheios ao seu objetivo.

“ A REFER encontra-se estruturada institucional e organizacionalmente como uma Fundação multipatrocinada e de multiplanos. Está equilibrada econômica e financeiramente, bem como pronta para recepcionar novos participantes e patrocinadoras. ”





Eleições

Não deixe de participar das eleições para Conselhos Deliberativo e Fiscal no ano que vem



A REFER promoverá no início de 2003 eleição para os Conselhos Deliberativo e Fiscal. Ao todo serão escolhidos 10 representantes (titulares e suplentes), sendo três titulares para o Conselho Deliberativo e dois para o Conselho Fiscal.

Em breve você receberá em sua residência a cédula-única para votação. Não deixe de participar: seu voto é muito importante!



08



Eventos



Carlos Frederico Aires Duque

Congresso da Abrapp

O gerente de planejamento e controle da REFER, Carlos Frederico Aires Duque, recebeu o prêmio Excelência Técnica no 23º Congresso Brasileiro da ABRAPP, realizado em outubro, em São Paulo. A premiação foi dedicada às melhores publicações sobre previdência complementar do evento. A dissertação analisou sucintamente a legislação brasileira e norte-americana sobre a contabilização dos "Planos de previdência complementar e seus efeitos nas demonstrações contábeis das empresas patrocinadoras".

Isto prova o profissionalismo e a competência dos empregados da REFER no segmento de previdência complementar.



Tire suas Dúvidas

O Expresso REFER lista, mais uma vez, glossário com dúvidas frequentes dos participantes. Nosso objetivo é esclarecer assuntos sobre o segmento de previdência complementar.

Para participar desta coluna, basta enviar suas dúvidas e sugestões para o e-mail:

expressorefer@refer.com.br

ou

Através de carta endereçada ao Departamento de Comunicação Social e Marketing.

Avaliação Atuarial	Estudo matemático através do qual é apurado o valor presente do montante necessário para que o Plano possa honrar com os seus compromissos.
Benefício Definido	Modalidade de plano onde a metodologia do cálculo do benefício é definida na data de adesão.
Contribuição Definida	Modalidade de plano onde a contribuição pode ser previamente estipulada. O valor da aposentadoria é apurado posteriormente.
Debênture	Título de crédito emitido por sociedade anônima. Os recursos provenientes de sua emissão são destinados ao financiamento do capital de giro e capital fixo da empresa. As operações com debêntures são regidas pela Comissão de Valores Mobiliários (CVM).
Pecúlio	Benefício pago uma única vez ao(s) beneficiário(s), no caso de falecimento do participante titular.
Taxa De Custódia	É a taxa cobrada pela Corretora de Valores Mobiliários pela manutenção das ações de seus clientes.



Previdência Fechada e Aberta

Investir em um fundo de pensão é um dos melhores negócios do momento

Para garantir sua segurança no futuro não basta, apenas, investir na aposentadoria oficial. O sistema previdenciário atual não garante ao trabalhador de maior remuneração padrão de vida semelhante ao que possuía antes. Cada vez mais as pessoas têm confiança na previdência complementar como segurança para um futuro estável. Com a possibilidade de aderir aos planos de Contribuição Definida, o participante pode escolher quanto quer contribuir e calcular, aproximadamente, o valor de sua suplementação.

Existem dois tipos de previdência privada: aberta e fechada. Ambas têm o mesmo objetivo, a princípio. A diferença está em como cada uma é constituída.

A previdência privada fechada, também conhecida como fundo de pensão, só pode ser contratada por pessoa jurídica, patrocinada por uma ou mais empresas. A REFER, por exemplo, é um fundo multipatrocinado, tendo como patrocinadoras: a RFFSA, CBTU, METRÔ, CPTM, FLUMITRENS e METROFOR. Não tem finalidade lucrativa e todos os recursos aplicados são investidos no próprio Fundo. O objetivo é garantir, unicamente, a aposentadoria de cada participante. Para ingressar no plano é preciso que a pessoa seja empregada de uma das patrocinadoras.

Já a previdência privada aberta pode ser contratada por qualquer cidadão.

É a opção para as pessoas que não têm como aderir a um fundo de pensão. Mas possui finalidade lucrativa, além de assegurar o benefício dos segurados.

Outro ponto importante a ressaltar sobre as entidades fechadas está relacionado com a segurança da Instituição. Os fundos de pensão devem enviar, periodicamente, publicações contendo toda a evolução da empresa, como: Política de Investimentos e seu acompanhamento, demonstrativos analíticos de investimentos, rentabilidade e solvência e gráficos que apontam as aplicações realizadas pela Fundação e seus resultados. O participante tem como estar bem informado sobre o rumo que seu Fundo de Pensão está seguindo.

Um estudo feito pela Secretaria de Previdência Complementar (SPC) comprovou que qualquer que seja o tempo de contribuição é mais vantajoso optar pela previdência fechada, sob todos os aspectos. Infelizmente, quem não faz parte de uma empresa que patrocina um fundo de pensão, só pode optar pela previdência aberta. Mas saiba, que para ser patrocinador de uma Instituição, basta unir um grupo. De acordo com a legislação, para ser patrocinador são necessárias 100 pessoas.



Fundos fechados e abertos unem-se para ganhar força

Fundos fechados e abertos uniram-se para lutar pelo desenvolvimento do setor de previdência complementar e ter maior poder de negociação junto ao novo governo. A união dos segmentos foi firmada com a assinatura de um acordo de cooperação técnica entre a Associação Brasileira de Entidades de Previdência Complementar (ABRAPP) e a Federação Nacional de Seguros Privados e Capitalização (FENASEG). A ABRAPP representa os fundos de pensão e a FENASEG as seguradoras que oferecem planos abertos de previdência.



VOCÊ FALA

➔ **Natal**



Materiais simples e muita criatividade são os utensílios básicos dos enfeites de Natal

Com materiais simples e baratos, é possível decorar a casa e a mesa para a ceia do Natal. Aproveite as sobras de arames, fitas, colas e pequenos enfeites para utilizar na confecção, porque reciclagem é uma das palavras-chave nesta época de crise financeira. Aqui vão algumas dicas:

Guirlanda - Você não tem nenhum enfeite em sua porta? Pegue um galho maleável e vire-o formando um círculo. Para prender, utilize um belo laço, que pode ser feito com duas cores de fita. Você pode, também, pintar o galho com uma tinta spray dourada.



Enfeites de Parede - Recorte papelão com várias formas e cubra-as com papel lustroso de cores alegres. Depois recorte imagens e motivos de Natal de revistas ou cartões antigos e cole-os nas formas recortadas. Pendure com cordões de várias cores.

Enfeites de Natal antigos
Se você não quiser comprar novos enfeites de Natal, não se preocupe. Junte o que você tiver e faça cachos com eles. Bolas, Papai Noel, fitas e anjinhos: tudo pode dar um novo ar a sua decoração. Nunca se esqueça de dar vida com fitas vermelhas, douradas ou prateadas.



Taças - Preencha metade da taça com purpurina, que pode ser comprada em armarinhos e lojas de fantasias. Coloque sobre ela bolas e folhagens. Você também pode enchê-la de pequenas bolas verdes e vermelhas. Na base da taça coloque fitas coloridas.

Como embrulhar presentes:



Utilize fita adesiva dupla face para fechar convenientemente o embrulho. A fita deve ser colocada na parte de dentro do papel

para não ser vista quando o presente estiver pronto. O papel deve ser um pouco maior do que o presente: cinco centímetros a mais. Se o embrulho for volumoso demais para uma só folha, coloque em cima de uma mesa duas ou mais folhas com o avesso para cima.



PARTICIPE!

Escreva uma mensagem respondendo à pergunta: Por que a REFER é importante para mim?

As cinco melhores mensagens serão publicadas no VOCÊ FALA, no próximo Expresso REFER. Os autores receberão uma lembrança pela participação.

Atividades Gratuitas

Para você, participante que mora em Curitiba (PR), o SESC Água Verde oferece várias atividades gratuitas para a terceira idade. Entre as opções de lazer estão: bocha, jogos de salão, teatro, coral, bailes e palestras sobre saúde. O SESC funciona de segunda a sexta, de 8h30m às 21h45m. Mais informações pelo telefone (41) 342-7577.



Cartas dos Leitores

expressorefer@refer.com.br

- “Agradeço a todos vocês que trabalham na REFER. A Fundação é muito importante para a família ferroviária. Desejo-lhes um Feliz Natal e um 2003 com muita alegria”.

Licivado da Silva - Mauá (RJ)
- “Agradeço, de coração, pelos cuidados que vocês têm com minha aposentadoria. A REFER cumpre, perfeitamente, todos os seus compromissos. Meus agradecimentos”.

Reginaldo Souza Campos - Recife (PE)
- “Só tenho motivos para elogiar o trabalho da Fundação. Desejo-lhes um Feliz Natal e que o próximo ano seja de conquistas e realizações. Obrigado”.

Walter Corrêa Vitor - Osasco (SP)
- “Parabênizo a Fundação pelo novo Expresso REFER e o Demonstrativo que continuo recebendo. Estou muito satisfeito”.

Eva Janette de Araújo - São Paulo (SP)
- “O Expresso REFER está ótimo e interessantíssimo. Felicidade a todos da REFER”.

José Soares de Souza - Montes Claros (MG)
- “Manifesto meus parabéns pelos altos padrões de gerenciamento administrativo e financeiro, com uma equipe altamente qualificada. Quero parabenizar, também, a criatividade no Expresso REFER com um visual mais amplo e prático. Esta é a prova de que estamos caminhando no rumo certo”.

José Miguel Luciano - Natal (RN)



Consumo excessivo de remédios é prejudicial à saúde

Ao longo dos anos, nosso organismo perde a chamada reserva funcional, ou seja, a capacidade de responder de maneira adequada ao ser exigido além do normal, como numa cirurgia, por exemplo. Este fator na terceira idade contribui para maior predisposição a doenças. Muitas enfermidades acabam sendo tratadas com o consumo excessivo de remédios, o que é prejudicial à saúde.

A maioria dos medicamentos apresentam efeitos colaterais e o organismo diminui a capacidade de processar eficientemente todas as substâncias. Muitas vezes elas se acumulam e provocam outras doenças. A automedicação é frequente no País e deve ser evitada porque, além de aumentar o orçamento familiar, pode causar problemas ainda maiores quando o remédio for incompatível à doença tratada.

Para manter boa saúde e evitar o uso indevido de remédios, siga algumas das instruções.

- Não suspenda, por conta própria, a medicação receitada pelo médico;
- Não tome remédio fora dos horários indicados na bula;
- Evite a automedicação;
- Evite fumar;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Aumente o consumo de frutas e verduras;
- Evite alimentos gordurosos;
- Faça exercícios físicos, como: caminhar, andar de bicicleta, nadar, etc.

Você Sabia

O consumo excessivo de anti-inflamatórios pode provocar hemorragias no aparelho digestivo e até insuficiência renal. Os calmantes consumidos em excesso prejudicam a memória. **Portanto, não tome medicamentos sem o conhecimento de seu médico.**

Correr faz bem ao coração

Para aqueles que caminham com a intenção de combater doenças do coração, aqui vai uma dica: acelere o passo! Pesquisa realizada pela Universidade Harvard (Estados Unidos) demonstrou que para uma caminhada surtir efeito deverá ser feita com velocidade de, no mínimo, cinco quilômetros por hora.

O estudo indicou as vantagens da corrida na prevenção aos males cardíacos. Correr 20 minutos durante três vezes por semana é mais eficiente do que caminhar meia hora por dia.

Não é qualquer pessoa, logicamente, que deve sair por aí correndo. A corrida não é indicada para todo mundo. Segundo cardiologistas algumas pessoas podem ter sérios problemas se resolverem correr de uma hora para a outra. Antes de começar a fazer uma atividade aeróbica mais pesada é importante submeter-se a uma avaliação médica.

A quantidade de exercício que faz a diferença:

Tipo de Exercício	Frequência	Redução no risco do infarto
Corrida	Mais de uma hora por semana	42%
Musculação	Mais de meia hora por semana	23%
Caminhada	Mais de 30 minutos por dia	18%
Remo	Mais de uma hora por semana	18%