

www.refer.com.br



EXPRESSO REFER



0800 709 6362

CENTRAL DE RELACIONAMENTO
COM O PARTICIPANTE

Nº 180/181 – Ano 33

JAN – JUL DE 2020

EDIÇÃO DISTRIBUÍDA APENAS
EM FORMATO DIGITAL

A PREVENÇÃO É NOSSA MAIOR ALIADA NESSE MOMENTO. CUIDE-SE!

Novos diretores tomam posse

PÁG. 2

Código de Ética e
Conduta é atualizado

PÁG. 2

Entrevista com o
Diretor-Presidente,
Nilton Vassimon

PÁG. 4

Relatório Anual de 2019 é
divulgado

PÁG. 5

Conheça as medidas
da Fundação diante
da pandemia

Págs. 6 e 7



Diretor-Presidente e Diretor de Seguridade tomam posse

NOVOS DIRIGENTES FORAM HABILITADOS PELA PREVIC

Dois novos dirigentes tomaram posse na REFER: em 25 de março, o presidente do Conselho Deliberativo da Fundação, Claudio Marcio Bellini dos Santos, deu posse a Nilton Vassimon, como Diretor-Presidente. Em 7 de maio, Alcione Soares Menezes Filho iniciou seu mandato como Diretor de Seguridade. Ambos foram habilitados pelo órgão regulador das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC), a Previc. O preenchimento do cargo de Diretor Financeiro está em processo de análise.

Vassimon é administrador de empresas e analista de sistemas, além de possuir MBA Executivo pela COPPEAD/UFRJ e pós-graduação em Previdência Social pela UERJ. Tem 58 anos e é ferroviário desde 1985, com passagens pela CBTU, Flumitrens, REFER e CENTRAL – Companhia Estadual de Transportes e Logística do Rio de Janeiro. Desde agosto de 2019 atuava como indicado da patrocinadora CENTRAL no Conselho Deliberativo da Fundação, renunciando ao mandato após sua indicação para presidir a REFER.

Também administrador de empresas, Menezes atua no setor ferroviário desde 1979. Aos 57 anos, ele acumula passagens pela Engefer – Empresa de Engenharia Ferroviária e pela CBTU – Companhia Brasileira de Trens Urbanos, onde trabalhou por 36 anos. Na CBTU, ele foi auditor interno, chefe de auditoria, adjunto e posteriormente diretor da área de Planejamento, Expansão e Marketing e, por fim, chefe de gabinete da presidência da Companhia. Formado pelo Centro Universitário Celso Lisboa, no Rio de Janeiro, Menezes também tem cursos nas áreas de gestão de contratos públicos, auditoria, controladoria, prevenção de fraudes e gestão de riscos.



Diretor-Presidente, Nilton Vassimon



Diretor de Seguridade, Alcione Menezes

CÓDIGO DE ÉTICA E CONDUTA



CÓDIGO DE ÉTICA E CONDUTA FICA MAIS ROBUSTO COM REFORMULAÇÃO

Atualizado para proporcionar mais robustez à governança, o Código de Ética e Conduta da Fundação REFER já está disponível no site ([clique aqui](#)). Como forma de alinhar as diretrizes da Fundação às melhores práticas do mercado, o documento recebe uma revisão no máximo a cada dois anos e está agora em sua quinta versão.

Os principais aperfeiçoamentos desta edição são a vedação de relações familiares entre cargos de confiança (incluindo conselheiros) e empregados subordinados ou

contratados pela Fundação; a participação mais efetiva dos órgãos estatutários nestes temas; e o reforço das cláusulas de confidencialidade de informações de natureza técnica, operacional, financeira e jurídica, exceto as demandadas judicialmente.

Com a divulgação a todas as partes interessadas, a REFER pretende solidificar os valores e a cultura de integridade, promovendo segurança financeira, econômica e patrimonial da Fundação em benefício de seus participantes e patrocinadoras.

Devolver a REFER à posição que ela merece

Quase 30 mil ferroviários e metroviários em todo o Brasil confiam sua renda futura à Fundação REFER, na administração de oito planos de previdência complementar. É uma responsabilidade da qual devemos nos orgulhar, sem medir esforços para honrar a confiança depositada em nós.

Esta diretoria tomou posse em março e maio (veja na página 2) com a missão de trazer transparência e cumprir os deveres fiduciários exigíveis na gestão da REFER. Falamos sobre nossa proposta para a entidade na entrevista da página 4.

Assumimos a direção em plena pandemia, com a exigência do distanciamento social. Mas, com o apoio da valorosa equipe da Fundação, conseguimos organizar os processos de trabalho de modo eficiente, mantendo todos os pagamentos de benefícios em dia e prestando serviços e atendimento remotamente aos nossos participantes e assistidos. Em junho, iniciamos gradualmente o nosso retorno à sede da REFER, tomando os cuidados necessários à saúde (leia na página 7).

De forma especial, comemoramos a presença feminina em nosso quadro funcional, com 50% das posições de gerência e 62% dos cargos nos conselhos ocupados por mulheres. Essa diversidade, aliada à capacidade técnica, contribui positivamente para o desempenho de qualquer organização.

É preciso registrar que, no ano de 2019, a REFER recompôs parte do patrimônio de seus planos com o recebimento das obrigações referentes à RFFSA. Em 2020, o novo Coronavírus trouxe efeitos negativos aos mercados financeiros em

todo o mundo, impactando inclusive os fundos de pensão. Mas teremos a gestão de investimentos focada no cumprimento das metas atuariais, com visão de longo prazo e respeitado o perfil maduro de nossos planos.

Cuidar bem dos recursos financeiros é algo que deve ser aprendido desde a infância, por isso nessa edição também falamos da orientação para seus filhos e netos neste sentido (página 9). E para os que estão longe dos familiares para respeitar o isolamento, indicamos formas de aproveitar o tempo com conhecimento e entretenimento (página 9).

É um período delicado para todos, mas certamente trará aprendizados. No início deste ano, a REFER completou 41 anos (veja a notícia na página 11). Durante todo este período, a Fundação esteve ao lado de seus participantes e assistidos. Por isso é tão gratificante ouvir as histórias de ferroviários, como a desta edição, que mostra uma dificuldade enfrentada com coragem e capacidade técnica (página 10).

Queremos conhecer as histórias de nossos leitores – agora na versão digital do Expresso REFER – e nos aproximar cada vez mais. Todos podem esperar dedicação e seriedade desta administração, com apoio do Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal, para devolver a REFER à posição que ela merece: a de uma das maiores entidades de previdência complementar do País, respeitada pelo mercado e insubstituível para seus participantes e assistidos.

Boa leitura!

Entrevista com o Diretor-Presidente

NILTON VASSIMON

A REFER vem passando por mudanças abruptas em sua gestão desde 2018. Como o senhor espera reverter este quadro e retomar a confiabilidade na administração da Fundação?

Há problemas, mas certamente haverá soluções que exigem nosso empenho para que sejam as melhores. Isso constituirá um de nossos objetivos principais, do qual não abriremos mão: em prol da transparência e da probidade, iremos encarar os fatos, sejam eles quais forem, analisa-los e tomar providências. A contribuição efetiva com as investigações oficiais que estão em curso para responsabilização e recuperação do patrimônio dos milhares de participantes e assistidos é um exemplo importante, mas não o único.

Em minha trajetória profissional sempre primei pelo trabalho em equipe. Compartilhar ideias, lidar com a diversidade de opiniões, estabelecer metas e buscar o melhor na defesa do bem comum da Fundação será nosso norte. Para isso tornar-se possível, o que ofereço é muito trabalho, dedicação, lealdade e o compromisso com nosso time de profissionais. O quadro técnico da REFER será imprescindível para construirmos um caminho de superação dos obstáculos. Os demais órgãos colegiados - CODEL, nosso órgão máximo, e o COFIS, responsáveis pela fiscalização - irão nos liderar nessa empreitada.

Quais são as suas prioridades à frente da REFER? Quais os principais desafios?

É sempre bom lembrar que possuímos oito planos de benefícios. Devemos adequar necessidades e perfis nesse universo previdenciário-ferroviário, precisamos urgentemente aproximarmo-nos ainda mais dos participantes e assistidos; dialogar com muita transparência e parceria com eles e com as Patrocinadoras, de forma a conjugarmos esforços

e ações em prol dessa coletividade que é a razão de sermos. Insisto sempre em dizer que nos cabe honrar o contrato previdenciário, assinado por cada um daqueles que juraram defender o patrimônio e gerar tranquilidade para a família REFER.

A estrutura da nossa Fundação, reconhecidos seus muitos méritos, precisa estar cada vez mais alinhada ao desafio do novo, estar em paridade de competência e de expertise com demais fundos de pensão que sejam referência no sistema. Tudo isso exigirá grande atenção para controles internos e metas de performance. Estaremos atentos e diligentes para que isso não seja apenas um discurso, mas ações concretas com resultados objetivos.

A pandemia exigiu o distanciamento social e essa situação ainda deve perdurar por algum tempo. A REFER está preparada para manter o funcionamento remotamente por mais tempo?

A REFER, e não somente ela, toda a sociedade colherá ensinamentos nesse difícil momento de perdas e dor para a humanidade. Mudanças serão necessárias e novas oportunidades surgirão. Hábitos e formas de produção precisarão readaptar-se. O que muitos estudiosos estão dizendo é que estamos num momento histórico de alteração de paradigma, e isso exige aprimoramento nas relações sociais e econômicas. A REFER mostrou que estava preparada para manter o funcionamento remotamente no curso da pandemia e já estamos traçando cenários de adaptação, inclusive com o retorno parcial e regado de nossas atividades presenciais. A adaptação precisa ser ponderada mas com assertividade e realinhamento hábil caso a realidade, que se transforma a cada dia, assim exija.

De forma resumida, qual seria sua mensagem final?

Estamos empenhados em contribuir para a melhoria dos serviços oferecidos pela REFER aos seus participantes e assistidos, e quero contar com



“A estrutura da nossa Fundação, reconhecidos seus muitos méritos, precisa estar cada vez mais alinhada ao desafio do novo, estar em paridade de competência e de expertise com demais fundos de pensão que sejam referência no sistema.”

a proximidade de todos eles, individualmente ou por meio das Associações e dos Sindicatos. Sugestões e críticas são bem-vindas. Importante também é manter um relacionamento profissional e de parceria com as Patrocinadoras, respeitadas a independência institucional e as competências definidas em lei, mas confluindo para o bem da REFER.

Nossa equipe administrativa é decisiva para uma melhoria constante de nossa estrutura organizacional e para cumprirmos nosso dever fiduciário.

Fica aqui um fraterno grande abraço à família ferroviária e um até breve. Teremos muitas oportunidades para conversar e alinhar forças.

Cada um de vocês pode contar com este participante que aceitou por ora o desafio de fazer, como gestor, o melhor pela REFER.

Pandemia afeta os mercados financeiros

COM CARTEIRA DE INVESTIMENTOS CONSERVADORA, REFER TEVE RENDIMENTO DE 2,13% NO MÊS DE MAIO

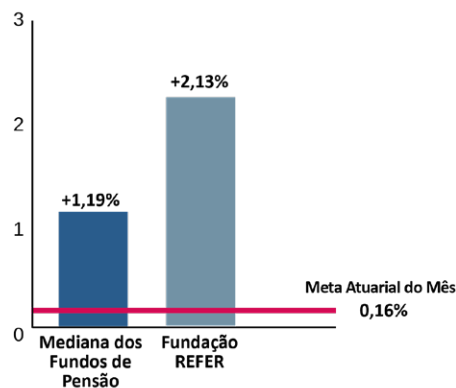
A pandemia do novo Coronavírus teve forte impacto sobre os mercados financeiros em todo o mundo. Em fevereiro e março, as aplicações tiveram baixa, mas em abril e maio teve início a retomada, ainda que parcial. Os mais afetados foram os investimentos em renda variável, como a bolsa de valores.

Na REFER, a carteira de investimentos conservadora, baseada na renda fixa, ajuda a proteger o patrimônio dos planos neste período de crise. No mês de maio, a rentabilidade global da Fundação foi de 2,13%. O ganho em um mês foi próximo ao rendimento da taxa de juros básica no Brasil (Selic) em um ano, de 2,25%. Entre os fundos de pensão, a mediana foi de 1,19%, inferior ao retorno obtido pela REFER.

No acumulado do ano, o retorno está negativo em 1,21%, mas com chances de recuperação devido ao perfil dos investimentos, com foco nos títulos públicos, que corresponde a 88,53% da carteira da Fundação REFER (posição maio/2020).

Considerando os últimos 12 meses, a rentabilidade da Fundação é positiva em 7,45%.

Rentabilidade em Maio/2020

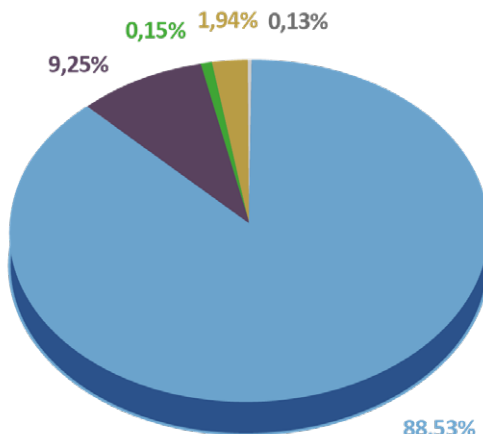


Alocação de RGRT consolidado

segundo o US equities, 2020

Composição da Carteira REFER

MAIO/2020



	Renda Fixa: 88,53% Limite Legal: 100%
	Imobiliário: 9,25% Limite Legal: 20%
	Investimentos Estruturados: 0,13% Limite Legal: 20%
	Renda Variável: 1,94% Limite Legal: 70%
	Operações com Participantes: 0,15% Limite Legal: 15%

NORMAS ATUALIZADAS PARA OS FUNDOS DE PENSÃO

Documento do Governo Federal está disponível para consulta no site da REFER



A Coletânea de Normas para os Fundos de Pensão, atualizada em 2020, já está disponível para consulta na área de Legislação do site da REFER ([clique aqui](#)). Organizada pela Subsecretaria

do Regime de Previdência Complementar, que pertence ao Ministério da Economia, a publicação reúne todas as leis, decretos, resoluções, instruções e portarias que regem todas as Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs), como a REFER. Além disso, traz recomendações aos administradores do setor e normas correlatas, elaboradas em conjunto com outros órgãos da gestão pública.

O documento inclui as alterações promovidas pela Emenda Constitucional nº 103/2019, que aprovou o novo regime para a Previdência Social e as alterações decorrentes para a previdência complementar.

PATRIMÔNIO DA REFER SUPERA R\$ 6 BILHÕES COM RENTABILIDADE DE 18,86% NOS INVESTIMENTOS

Resultado de 2019 teve forte impacto positivo pelo recebimento das NTN-Bs, referentes à dívida da RFFSA

A carteira global de investimentos da REFER acumulou valorização de 18,86% no ano de 2019. A rentabilidade superou a meta atuarial de 10,23% prevista para o exercício.

Com o resultado, os recursos garantidores - somados os oito planos administrados pela Fundação - ultrapassam R\$ 6 bilhões. Considerando as mais de 250 Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs) no Brasil, o patrimônio coloca a REFER na 27ª posição.

A carteira da REFER concentra quase 88% dos recursos em renda fixa, principalmente títulos públicos que se caracterizam por

serem ativos de baixo risco, cuja rentabilidade foi muito beneficiada com o corte de juros iniciado em julho de 2019, contribuindo positivamente para o desempenho do segmento de Renda Fixa e, consequentemente, para toda carteira de investimentos. A Fundação mantém monitoramento constante do mercado para alinhar seus investimentos às oportunidades de ganhos financeiros, mas sempre com foco na segurança do patrimônio, sendo importante destacar que medidas estão sendo adotadas, ao longo de 2020, para recuperação de investimentos que deram prejuízos aos planos.

ACESSE O RELATÓRIO ANUAL DA REFER NO SITE

Documento reúne dados financeiros e ações da Fundação durante o ano de 2019

O ano de 2019 marcou a trajetória da REFER pelas quatro décadas completadas e por registrar patrimônio superior a R\$ 6 bilhões. Os dados constam no Relatório Anual, que foi publicado no site da Fundação, dentro do prazo exigido pelo órgão regulador.

A Instrução Normativa da Previc nº 23, de 30/03/2020, prorrogou a entrega de todas as obrigações das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC) relativas ao envio de documentos e informações previstos para os meses de março e abril de 2020. Com isso, o prazo da Fundação para envio do Relatório Anual passou a ser 31 de maio de 2020.

O documento é uma prestação de contas obrigatória dos fundos de pensão aos seus participantes e ao mercado. Nele, estão informações sobre as ações da Fundação, referentes ao exercício anterior, e medidas tomadas em relação ao seu patrimônio. Acesse o Relatório Anual 2019 através do link www.refer.com.br/numeros/relatorio-anual/



Plano de Contingência CORONAVÍRUS

ESFORÇO CONJUNTO PARA MANTER O FUNCIONAMENTO

Plano de Contingência organiza a equipe da Fundação no trabalho remoto

Durante a quarentena, toda a equipe da REFER está mobilizada para manter o funcionamento mesmo remotamente. Desde meados de março, a Fundação adotou um Plano de Contingência que organiza e apoia a equipe durante este período, visando a qualidade do trabalho e a segurança das informações.

Todos os nossos empregados, diretores e conselheiros fazem parte deste esforço conjunto.



VEJA ALGUMAS DAS INICIATIVAS:

- Levantamento inicial dos processos críticos junto aos gestores das áreas;
- E-mails com instruções aos empregados para o trabalho remoto;
- Disponibilização de ferramentas específicas pela área de TI para viabilizar a dinâmica do serviço remoto, sem prejuízo para as atividades da Fundação;
- Tutoriais elaborados cuidadosamente para auxiliar nos processos remotos;
- Rotina criada pela área de Riscos e Compliance para monitoramento das ações e acompanhamento diário de fatos relevantes e apoio junto às áreas gestoras;
- Guia de recomendações para trabalho remoto para auxiliar no ajuste da rotina de trabalho no período de contingência.

**BUSQUE
INFORMAÇÕES
CONFIÁVEIS**

A velocidade e a oferta de informações sobre o novo Coronavírus são muito grandes, mas, infelizmente, também circulam notícias falsas sobre a pandemia. Para se manter informado, busque fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde. No site da Fundação REFER, criamos uma área específica para orientar nossos participantes e assistidos sobre os principais sintomas, como proceder em caso de suspeita, entre outros dados.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Leia informações
sobre o Coronavírus:

www.coronavirus.saude.gov.br

Confira diretamente com o Ministério
quais informações são verdadeiras ou
falsas sobre o tema:

WhatsApp: (61) 99289-4640

Conheça as medidas da REFER diante da pandemia do Coronavírus

FUNDAÇÃO ATUA PARA PROTEGER A SAÚDE DE PARTICIPANTES E COLABORADORES E MANTER SERVIÇOS ESSENCIAIS

Em um momento delicado para o mundo todo, com a pandemia do Coronavírus, a Fundação REFER tomou providências para proteger a saúde de seus participantes e colaboradores, sem deixar de prestar serviços essenciais. Conheça abaixo as medidas tomadas:

Recadastramento de assistidos e beneficiários

NOVO PRAZO: 30/09/2020

O prazo final para o recadastramento foi estendido e vai até 30 de setembro de 2020. Todos os assistidos e beneficiários deverão realizar o recadastramento exigido por lei para atualizar seus dados cadastrais e permitir a gestão adequada de seus benefícios e dos planos. O prazo para envio da documentação independe da data de aniversário, já que o recadastramento foi unificado neste ano. Quem não fizer o recadastramento obrigatório fica sujeito à retenção do benefício.

Os kits foram enviados em janeiro pelos Correios. Caso não tenha recebido, entre em contato com a REFER ou imprima o formulário diretamente do site da Fundação ([clique aqui](#)).

O preenchimento é simples e rápido. Juntamente com o formulário e o envelope Encomenda-Resposta com porte pago, a Fundação encaminhou um encarte de orientação com perguntas e respostas mais comuns às dúvidas dos participantes ([leia também aqui](#)).

É preciso reconhecer firma por autenticidade, o que requer a assinatura na presença do empregado do cartório. A extensão do prazo visa evitar o deslocamento durante as restrições determinadas pelas autoridades.

ATENÇÃO: Se você já fez o seu recadastramento, não se preocupe. O novo prazo deve ser considerado apenas para os assistidos e beneficiários que ainda não encaminharam a documentação.

Atendimento aos Participantes

relacionamento@refer.com.br
0800 709 6362

Para preservar a saúde dos participantes, já que muitos deles fazem parte do grupo de risco do Coronavírus em função da idade, a primeira medida tomada pela REFER foi suspender o atendimento presencial.

No início de abril, também os atendentes do serviço telefônico (0800 709 6362) ficaram dedicados somente ao atendimento por e-mail.

Diante da demanda dos participantes, em especial no início e final de mês, o atendimento telefônico foi retomado. Desde o final de junho, é mantido o horário especial das 9h às 16h, junto com o e-mail da Central de Relacionamento (relacionamento@refer.com.br). O atendimento presencial continua temporariamente suspenso.

Trabalho remoto

SERVIÇOS FUNCIONAM NORMALMENTE

No dia 24 de março, a equipe da Fundação passou a trabalhar diretamente de suas casas. Foi elaborado um Plano de Contingência para que não houvesse prejuízo aos serviços prestados pela REFER.

Com isso, o pagamento de benefícios continua sendo depositado normalmente, assim como o atendimento de demandas e demais trabalhos administrativos. Agradecemos à

equipe da REFER – assim como seus familiares – pelo empenho em manter a Fundação operando apesar das dificuldades impostas pela pandemia!

Sanitização na sede

O edifício-sede da REFER tem passado por sanitização regularmente para garantir ainda mais segurança.

Em 29 de junho, considerando as medidas de segurança e prevenção, teve início a retomada gradual das atividades presenciais da REFER, em seu edifício no centro do Rio de Janeiro.

A Fundação está acompanhando a evolução das orientações divulgadas pelos órgãos governamentais para evitar a disseminação do Coronavírus (Covid-19) e pode promover novos ajustes. Fique atento aos canais digitais de comunicação da Fundação.



Baixe aplicativos para acompanhar notícias pelo smartphone



Previdência REFER

BENEFÍCIOS DA REFER FORAM REAJUSTADOS EM MAIO/2020

Veja a tabela com os percentuais de acordo com a data de início do benefício

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

Permanecerão inalterados os valores dos benefícios com data de início em março/2020 e abril/2020, na folha de pagamento do mês, tendo em vista a deflação. A diferença percentual apurada nesses meses será compensada no reajuste de 2021.

A partir de junho de 2020, a nova Unidade de Referência (UR) a ser utilizada no cálculo das contribuições será de R\$ 466,77 (quatrocentos e sessenta e seis reais e setenta e sete centavos).

REAJUSTE DOS BENEFÍCIOS EM MAIO DE 2020

DATA DE INÍCIO BENEFÍCIO	PERCENTUAL
Até Maio/2019	2,46
Em Junho/2019	2,31
Em Julho/2019	2,30
Em Agosto/2019	2,19
Em Setembro/2019	2,07
Em Outubro/2019	2,12
Em Novembro/2019	2,08
Em Dezembro/2019	1,53
Em Janeiro/2020	0,31
Em Fevereiro/2020	0,12
Em Março/2020	-0,05
Em Abril/2020	-0,23

Cadastre ou atualize seu e-mail para estar sempre em contato com a REFER

Caso você não tenha endereço de e-mail próprio, pode indicar o de um familiar. Para isso, basta acessar o Espaço do Participante

Apesar de todos os avanços das redes sociais e aplicativos de mensagens, uma das formas de comunicação que se mantém bastante eficiente é o e-mail. Por meio dele, a Fundação REFER pode encaminhar notícias de interesse de todos os participantes e assistidos e, também, responder a demandas específicas dos usuários, de forma rápida e sustentável, inclusive, por não utilizar papel.

Além disso, em janeiro deste ano, o Conselho Nacional de Previdência Complementar (CNPc) editou a Resolução nº 32 na qual recomenda que as entidades devem priorizar o uso de plataformas digitais de comunicação com seus participantes. A migração do Expresso REFER para o meio eletrônico, exclusivamente, também está alinhada a este objetivo.

Por isso, é muito importante ter um e-mail cadastrado e mantê-lo atualizado. Caso você não tenha um endereço próprio de e-mail, poderá indicar o de um familiar ou pessoa próxima, que possa fazer a mensagem chegar até você ou, até mesmo, ensiná-lo a criar uma conta e como usar.

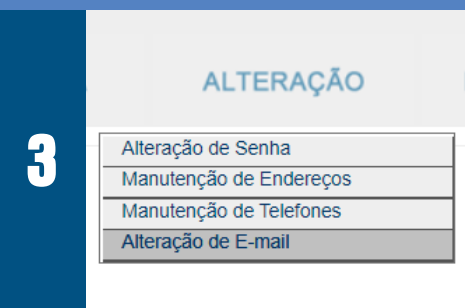
Para cadastrar ou atualizar seu endereço de e-mail é muito simples: acesse o Espaço do Participante e siga as instruções ao lado:



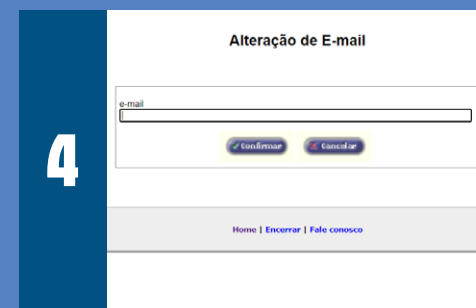
Acesse o Espaço do Participante pelo link da página principal.



Digite seus dados de acesso ao Espaço do Participante. Caso não tenha cadastro ainda, acesse o link "Não é cadastrado? Clique aqui" e siga os passos.



Acesse o item "ALTERAÇÃO" e escolha a opção "Alteração de E-mail".



Se o campo estiver vazio, você pode cadastrar seu e-mail digitando o endereço e "Confirmar". Se já tiver um e-mail cadastrado, verifique se está correto e caso haja alguma informação errada, corrija e clique em "Confirmar" para salvar a informação.

MENTE SÃ EM CORPO SÃO

Dicas para manter a tranquilidade durante o período de isolamento social

O isolamento social exige de cada um de nós um esforço mental para manter a tranquilidade e o equilíbrio, o que também favorece o bem-estar físico. Veja as dicas abaixo e cuide-se para atravessar este momento de uma forma mais saudável.

CONTATOS VIRTUAIS

As redes sociais ajudam a manter o contato com familiares e amigos, não importa a distância! Se você possui um celular inteligente (smartphone) ou um computador, use a internet para baixar aplicativos de mensagens, voz e vídeo para conversar. Outra sugestão é compartilhar fotos da sua rotina na quarentena para tranquilizar seus contatos.

Para os que seguem trabalhando em casa, a orientação é escolher um ambiente mais reservado e horários determinados para se dedicar às tarefas, para se adaptar mais facilmente ao trabalho remoto.

Aproveite também a internet e o tempo que tiver livre para aprender coisas novas. Há diversas plataformas online e gratuitas para cursos de idiomas, artesanato, filosofia etc.

DIVERSÃO

Também na internet, ou fora dela, encontre um passatempo para preencher seu dia. Algumas sugestões estão abaixo:

Música: artistas de diferentes estilos têm feito apresentações ao vivo (as chamadas lives) transmitidas gratuitamente na internet ou na TV a cabo. Procure no noticiário local, em buscadores de internet ou nas redes sociais informações sobre a programação destes shows.

Jogos: algumas caça-palavras e adedonha ou stop (palavras que começam com uma letra em cada categoria) são opções seguras. Jogos que compartilham peças (como quebra-cabeças, dominó, damas ou baralho) devem ser evitados caso haja algum jogador com sintomas.

Leitura: aproveite o tempo livre para ler mais e não passar o tempo todo em frente à TV.

Gastronomia: aprender a cozinhar, ou testar novas receitas, ajudam no entretenimento e na economia, além de evitar riscos de entregas.

ALIMENTAÇÃO

Estar em casa é um convite a exagerar na quantidade e frequência das refeições e bebidas, inclusive alcoólicas. Evite os excessos. Manter horários fixos para as refeições ajuda no controle do organismo e do peso. Não deixe de comer alimentos saudáveis, como legumes e frutas, e não se esqueça de tomar muita água.

INFORMAÇÃO NA MEDIDA

Manter-se informado é muito importante, mas evite o excesso. Escolha um ou dois noticiários ao dia para se atualizar. Sobre o Coronavírus, consulte fontes confiáveis, como o próprio Ministério da Saúde, [clique aqui](#).

BUSQUE AJUDA

É natural o sentimento de angústia ou ansiedade neste período. Não hesite em pedir ajuda! O Ministério da Saúde já autorizou o atendimento psicológico por meio de telefone ou internet. Procure informações junto aos médicos de sua confiança ou seu plano de saúde. No SUS e na rede pública estadual ou municipal também é possível obter atendimento gratuito de psicólogos, pesquise na internet os contatos de sua região.

Seus filhos e netos podem aprender desde cedo sobre dinheiro

EDUCAÇÃO FINANCEIRA DESDE A INFÂNCIA GERA ADULTOS MAIS RESPONSÁVEIS

Provavelmente você já ouviu milhares de pedidos de crianças para comprar algo que elas desejam naquele momento. Este é um dos principais motivos de birras vistas em supermercados, lojas e shopping centers, que ocorrem principalmente quando a criança ainda não entende o valor do dinheiro. Mas a situação pode ser contornada com educação financeira desde a infância, gerando adultos mais responsáveis.

O imediatismo deve dar lugar ao conceito de quem poupa, ganha mais. Isso vale para ensinar as crianças sobre o custo-benefício de cada item e que sempre será preciso fazer escolhas. Faça comparações, por exemplo, entre o valor de um item básico, como roupa, e um celular de última geração. Se ela deseja um brinquedo, economize junto com ela durante o período necessário para que ela mesma possa conquistar a aquisição.

Mas temas financeiros costumam ser espinhosos até para adultos, ainda mais para os pequenos. O segredo é adaptar a linguagem à realidade e à necessidade das crianças. Antes de dar explicações, pergunte e procure entender suas expectativas e como elas encaram o consumo.

Os participantes da REFER podem ensinar aos mais novos sobre a importância de seu plano de previdência complementar para garantir um futuro melhor, com independência financeira. O exemplo dos pais e avós é fundamental na educação financeira. Se eles próprios não sabem lidar bem com dinheiro e acumulam dívidas, é melhor buscar orientação externa. Mas se fizeram uma boa programação e se sentem mais seguros, estarão prontos a tratar do tema de forma natural e construtiva.

ONDE ENCONTRAR ORIENTAÇÃO

YOUTUBE – diversos canais de consultores financeiros ensinam sobre o assunto, como o Me Poupe!

LIVRARIAS – títulos de ícones da literatura infantil, como Ruth Rocha, e outros autores especialistas no tema estão disponíveis para diferentes faixas etárias.

INTERNET – uma busca rápida sobre Educação Financeira para Crianças traz sites de corretoras e outros mais lúdicos, como o Graninha Kids.



AÇÃO DERRUBOU UM TREM PARA EVITAR UM ACIDENTE MAIOR

O participante Henrique Lilio Saurin Saciloto conta como ajudou a desencarrilhar um trem desgovernado e em alta velocidade

QUEREMOS CONHECER SUA HISTÓRIA

São muitas as histórias de quem trabalhou em ferrovias pelo Brasil, algumas delas envolvendo momentos dramáticos e de muita coragem. Este é o caso do relato enviado por Henrique Lilio Saurin Saciloto, do Rio Grande do Sul, quando colaborou para desencarrilhar um trem desgovernado, em alta velocidade, evitando um acidente de maiores proporções.

Assim como ele, o Expresso REFER já publicou as cartas de Reinaldo V. Theodoro, Rouliem Patrocínio e Antônio Bartolomeu Bezerra. Queremos conhecer também a

sua história, com textos e fotos antigas que ajudem a recordar seu passado na ferrovia.

Para participar, envie um e-mail para comunicacao@refer.com.br ou carta (para Rua da Quitanda, 173, sala 402 – Centro – Rio de Janeiro – RJ / CEP: 20091-005), aos cuidados da Gerência de Comunicação, contendo seu nome, o nome da patrocinadora, um texto de até 20 linhas e imagens (de preferência, que esteja nítida, que faça referência à ferrovia e que apenas você apareça nela - para evitar fotos de terceiros sem autorização). Informe onde a foto foi tirada, data ou ano do registro e outros detalhes

que achar interessante.

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

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

Barreto (RS), 06/03/2020

Eu, Henrique Lilio Saurin Saciloto, operador de máquinas e terraplanagem, vou relatar um dos maiores acidentes que aconteceu, e nele trabalhei dia e noite. Nesse dia eu estava recolhido com caminhão do recinto da estação (Aníbal) Pfeiffer, e ali chegou esse trem pela segunda linha com duas locomotivas.

Eu às 16h30 tirei licença para recolher os trabalhadores da via permanente até Barreto, nossa sede. Fomos todos para nossas casas. Às 18h nosso supervisor veio em minha casa e mandou que eu ficasse em prontidão porque esse mesmo trem tinha passado em Argemiro Dorneles (com os maquinistas) dormindo e não pegaram a licença.

Nós todos nos posicionamos nos dois lados da linha, enchamos os trilhos de pedra para fazer barulho e acordar os mesmos, demos pedrada na cabina e nada adiantou. Passou em velocidade em ponto 8. Assim passou em General Neto e Fanfa. Aí o diretor da Rede, Dr. Mainarde, ordenou que esse trem tinha que ser desencarrilhado na chegada a General Luz. E ordenou ao agente da estação mandar o guarda-chave entreabrir as lanças da chave de entrada. E assim foi feito. O trem veio em alta velocidade e assim foi todo derrubado!

Henrique Lilio Saurin Saciloto
Operador de Máquinas e Terraplanagem - Barreto/RS
Participante Assistido da RFFSA



Henrique Lilio em registro da época

REFER celebra a presença feminina em todas as áreas

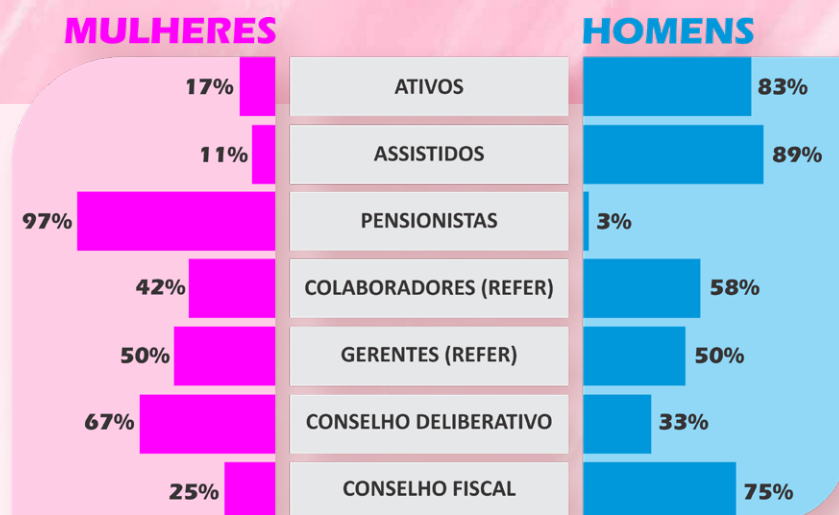
NÚMEROS DA FUNDAÇÃO DEMONSTRAM A FORÇA DA MULHER TAMBÉM NO SEGMENTO DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR

Comemorado anualmente em 8 de Março, o Dia Internacional da Mulher coloca em evidência a representatividade feminina em toda a sociedade.

A Fundação levantou os números atuais da participação feminina em todas as áreas, como equipe ou participantes dos planos, para demonstrar a força da mulher também no segmento de previdência complementar.

Os dados mostram que elas participam

ativamente da liderança e ocupam metade dos cargos de gerências na REFER. É expressiva também a presença de mulheres no Conselho Deliberativo da entidade, onde são maioria. E embora ainda tenham uma parcela menor entre os participantes dos planos, nota-se que o percentual entre os ativos é maior do que entre os assistidos, o que demonstra a tendência de maior equilíbrio no futuro.



MISSA E RECEPÇÃO A PARTICIPANTES CELEBRARAM OS 41 ANOS DA REFER

Como vem acontecendo nos últimos anos, a Fundação REFER comemora seu aniversário junto a seu público. No dia 7 de fevereiro, a Fundação completou 41 anos.

Nancy Capdeville Werneck foi a primeira a chegar na Central de Relacionamento na data do aniversário e por isso foi recepcionada com um bolo pelo gerente da área, Edson Oliveira, e pela representante do Conselho Deliberativo (CODEL), Talita Franco. Nancy recebeu uma lembrança da Fundação, representando uma homenagem a todos os participantes. “Cheguei cedo para dar entrada no pedido de pensão e fui surpreendida com um bolo lindo, um ambiente muito agradável e todos simpáticos. Alegrou meu dia”, conta, mesmo tendo sido levada à REFER por um motivo triste. O benefício é relativo ao plano feito pelo marido, Plauto Facin, que chegou a ser vice-presidente da RFFSA e teve outros cargos de gestão. Aos 94 anos, ele faleceu em novembro passado. Ela, que também foi advogada em uma subsidiária da RFFSA, agora mantém os laços com ferroviários por meio da REFER.

Mais uma vez os colaboradores se juntaram a representantes da administração e participantes na celebração de uma missa na Igreja de Santa Rita de Cássia, no Centro do Rio de Janeiro, em ação de graças pelas mais de quatro décadas da Fundação.



Ao centro, Nancy Werneck é recepcionada com bolo pelo gerente da Central de Atendimento ao Participante, Edson Oliveira, e pela conselheira Talita Franco



Missa de ação de graças pelos 41 anos foi realizada na Paróquia de Santa Rita de Cássia

MENSAGEM DOS LEITORES



“Agradeço a vocês da REFER pela rapidez da mudança da minha conta corrente da Caixa para o Banco do Brasil. Muito obrigado pelos serviços prestados e um forte abraços a todos. Recebi o e-mail sobre a suspensão provisória do atendimento no 0800. Que todos vocês se cuidem e que Deus ajude que essa pandemia passe logo.”

ALEXANDRE JOSÉ DE ASSIS
Patrocinadora CPTM
Por e-mail

“Quero agradecer ao Nelson, Fernando e a Sra. Claudia pela atenção dispensada no atendimento pelo e-mail nas informações pelas quais estão sempre atentos as minhas solicitações de benefício. Meu muito obrigado!

“Porque sem mim nada podereis fazer”
(João 15:5)”

GILBERTO DE SOUZA PARADELA
Patrocinadora CBTU
Mural de Recados do site

“Parabéns pelo PLANO DE CONTINGÊNCIA. Abraços.”

ADILSON GONÇALVES
Patrocinadora RFFSA
Por e-mail

“Foi ótima essa prorrogação (do Recadastramento) para atualizar nossos dados. Obrigado.”

ANTONIO LUIZ PESSOA ÁLVARES
Patrocinadora CBTU
Mural de Recados do site

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!

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

CONSELHO DELIBERATIVO

Membros efetivos

Antonio Gonçalves de Lima Filho (CBTU)
Claudio Marcio Bellini dos Santos (RFFSA)
Maria das Flores de Jesus Ferreira (RFFSA)
Neuza Maria Gonçalves Cotinhola (CENTRAL)
Renata Mary Teti de Vasconcelos (CBTU)
Talita Franco Rodrigues (CBTU)

CONSELHO FISCAL

Membros efetivos

Aurélio Moura Chagas (RFFSA)
José Raimundo de Jesus Oliveira (CTB)
Paulo Guilherme Siqueira de Almeida (CBTU)
Sonia Caldas Vianna (RFFSA)

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor-Presidente

Nilton Vassimon

Diretor de Seguridade

Alcione Soares Menezes Filho

PATROCINADORAS

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

EXPRESSO REFER

Conselho Editorial

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

Supervisão Técnica

Carolina Linhares

Colaboração

Grace Kelly Silva - Fenaj: JP37128RJ

Editoração

Christopher Pereira

Fotos

Maurício Lima / Christopher Pereira