

Crescer com segurança

Os resultados alcançados em 2007
pág. 3

Alterações
no Empréstimo

página 4

Confira os candidatos ao
Conselho Fiscal

Encarte

Relatório Anual 2007

Encarte

Em suas mãos o Relatório Anual 2007

Você está recebendo junto com este jornal, o encarte **Relatório Anual de Informações aos Participantes e Assistidos**, referente ao ano de 2007. É o segundo ano em que a Fundação Banestes, cumprindo a Resolução nº 23/2006 do Conselho de Gestão da Previdência Complementar (CGPC) do Ministério da Previdência Social, edita o Relatório como forma de aumentar a transparência e a comunicação com o seu público.

No Relatório estão as

informações que permitem ao participante acompanhar os investimentos de seu patrimônio e o retorno obtido no ano anterior. São informações como: o Demonstrativo Patrimonial e de Resultados, a Política de Investimentos, o relatório Resumo das Informações sobre o Demonstrativo de Investimentos e o Parecer Atuarial.

Todo este material também está disponível no site www.baneses.com.br e de forma completa.

Novos Participantes Assistidos

NOME	INÍCIO
Francisco de Freitas Vallory	01/12/2007
Nativa Maria Arrigoni Scarton	04/12/2007
João Ferreira Maia	04/12/2007
Américo Santo Fabris	04/12/2007
Angela Maria Queiroz Campos	04/12/2007
Janette de Carvalho Maganhi	12/12/2007
Valci Alves Ramos	12/12/2007
Larry Ferreira Pio	12/12/2007
Jose Barcelos Bolonha	03/01/2008
Carlos Luiz Nunes Figueiredo	03/01/2008
Maria Margareth Rossi Devêns	03/01/2008
João Baptista Lima	03/01/2008
Mauro Rogério da Costa	03/01/2008
Gerusa Rosa Aledi	03/01/2008
Odilon Xausa Mori	08/01/2008
José Francisco Camargo	15/01/2008
Ilomar Braga Lamas	15/01/2008
Sebastião Sergio Moreira	15/01/2008
Laerte Campana	15/01/2008
Lauro Antonio de Souza	15/01/2008
Dalmo Rogério F. da Silva	15/01/2008
Nélio Augusto Assis Barros	17/01/2008
Sebastião Machado Marques	17/01/2008
Ilson Tadeo da Silva	17/01/2008
Ednilson Inácio de Oliveira	17/01/2008
Edson Siqueira Gomes	25/01/2008
Fernando Carvalho de Almeida	07/02/2008
Sandra Lucia da Penha Vieira	07/02/2008
Odazio Rodrigues de Oliveira	01/03/2008

Seu Fundo de Pensão

Associados

	março
Participantes ativos	1.997
Participantes autopatrocinados	71
Participantes vinculados	03
Pensionistas	206
Aposentadorias	1.466
Total	3.743

Benefícios

R\$ 5.746.234,49 pagos em aposentadorias e pensões em março

Relacionamento

dezembro a março

Atendimentos (pessoal e internet) – 814 participantes atendidos
Reuniões – 31 (Diretoria/Conselho/Participantes)

Empréstimos

fevereiro

Contratos – 3.375
Total – R\$ 38.280.068,77 milhões em empréstimos aos participantes em fevereiro

Novos participantes da Ativa

NOME	INÍCIO	LOTAÇÃO
Izabel Moraes Zocca	01/10/2007	Banestes
Roberto Luiz Binda	01/10/2007	Banestes
Zulmira Menezes da Silva	01/10/2007	Banestes
Lucio de Carvalho Furtado	01/12/2007	Banestes
Paulo Virolli Chaves	01/12/2007	Banestes
Kenia Morais Almeida	01/12/2007	Banestes
Rosimere Queiroz L. Demuner	01/01/2008	B. Seguros
Alexandre Matos Lima	01/01/2008	B. Seguros
Angela Cristina Schneider	01/01/2008	B. Corretora
Neigh da Penha Alvarenga	01/01/2008	Banestes
Marli Andrade de Oliveira	01/02/2008	Banestes
Marcela de Souza Barroca	01/02/2008	B. Seguros
Jane Maria Santuzzi	01/02/2008	Banestes
Renata Mello Sant'ana Bastos	01/02/2008	Banestes
Viviane Venturini	01/02/2008	Banestes
Alessandra Nunes Mota Teixeira	01/02/2008	Banestes
Roberta Alves do A. Nascimento	01/02/2008	Banestes
Aline Fardim Borelli	01/02/2008	B. Corretora
Alessandro Midzuno	01/02/2008	Banestes
Christian Eduardo Barbieri	01/02/2008	Banestes
Ligia de Oliveira Nascimento	01/02/2008	Banestes
Rayanna Siqueira Zonta	01/02/2008	Banestes
Willen Francis Rangel Freitas	01/02/2008	Banestes
Leomar Oliveira Campos	01/02/2008	Banestes
Gilliard Ferrari	01/02/2008	Banestes
Jose Wilker Dias M. de Paula	01/02/2008	Banestes

Falecimentos

NOME	DATA
Gercino Chiabai	20/12/2007
Euclides Lucas Simões	04/03/2008



Av. Princesa Izabel, 574 - Ed. Palas Center, Bloco A, 16ª andar - Centro
CEP 29019-900 - Vitória - ES - Telefone: (27) 3383 1900 - Fax: (27) 3322 8577
www.baneses.com.br - email: falecomagente@baneses.com.br

Patrocinadores: BANESTES S/A - Banco do Estado do Espírito Santo, Banestes Seguros S/A, Banestes Administradora e Corretora de Seguros Ltda, Banestes Clube de Seguro e Fundação Banestes de Seguridade Social - **BANESES** - **Conselho Deliberativo:** Celso Cláudio Simões (Presidente), Gustavo Cláudio Santos, Rômulo de Souza Costa, Deodete José Loreção, Lúcio Carlos Faller Pereira, Octavio Augusto de Carvalho - **Diretoria Executiva:** Leandro Antônio da Silva Tavares (Diretor Superintendente), Réveles Belarmino dos Santos (Diretor de Investimentos), Izaias Cavazzana (Diretor de Seguridade) - **Conselho Fiscal:** Edson Siqueira Gomes (Presidente), Ezequiel Gonçalves Kiel de Oliveira, Maria Elizabeth Tesch e Laci José da Silva Carvalho. **Jornalista responsável:** Alcione Lobato (R.P. 365/86) **Fotos:** Alcione Lobato / Banana Stock - **Editoração:** Comunicação Impressa (3319-9062) - **Impressão:** Gráfica Espírito Santo (3223-7811).

Balanço 2007

Um ano de crescimento seguro

Assim foi o ano de 2007 para os investimentos da Fundação Banestes. Concluímos o ano passado com avanços em todas as aplicações.

Pautado pela política de investimento do ano passado, o patrimônio dos participantes registrou uma rentabilidade de 14,43% em Renda Fixa (títulos públicos, debêntures, CDB'S), 126,77% em Renda Variá-

vel e 14,83% em Imóveis.

Como mostra o Relatório Anual, que o participante recebe com esta edição, os investimentos com resultados positivos permitiram que o nosso patrimônio ganhasse uma rentabilidade de 128,32% da meta atuarial. Assim, alcançamos um superávit de R\$ 2.393.634,30 milhões no ano e um superávit acumulado de R\$ 1.047.774,70.



A Diretoria Executiva da BANESES anunciou o bom resultado

Ajustes na Política de Investimentos

A Política de Investimentos da BANESES para o período de 2008-2012 ganhou modificações para permitir novas modalidades de investimentos. Todas aprovadas pelo Conselho Deliberativo no final do ano e que já estão valendo.

Como um instrumento que norteia as aplicações dos recursos do fundo de pensão, a Política de Investimentos da Fundação Banestes ganhou contornos mais flexíveis para se ajustar às necessidades e oportunidades do mercado financeiro. Com a queda na taxa dos juros, o que fazer para continuar batendo as metas e obtendo ganhos? A saída dos fundos de pensão tem sido buscar aplicações financeiras alternativas.

Entre as decisões agregadas, estão:

- ▶ **Renda Variável** – Aumentou o percentual para aplicação em renda variável. Em 2007, a aplicação era de 20% dos recursos garantidores. Este ano, subimos para 30%.
- ▶ **Empréstimo** – A Fundação Banestes utilizava o maior de dois índices para aplicar o reajuste do saldo devedor. Agora, o reajuste é baseado somente no IGP (índice de inflação da Fundação Getúlio Vargas) e, caso este seja negativo, a taxa ficará em torno de 0,75%.
- ▶ **Investimentos Alternativos - *Private Equity*** - A Fundação Banestes agora está autorizada a fazer investimentos em fundos de participações – *Private Equity*, ou seja, fundos formados por empresas de grande potencial de crescimento e que em sua maioria estão em via de abrir o seu capital, passando a ter ações em bolsas de valores. A possibilidade de investimentos pela BANESES é de até 10% dos seus recursos garantidores e, desde que, cada caso seja aprovado pelo Conselho Deliberativo. A BANESES não pretende fazer essa aplicação de imediato, mas prefere estar preparada para eventuais oportunidades de mercado.
- ▶ **Outros Fundos** - A Fundação Banestes também está autorizada a estreitar nos fundos multimercados não institucionais. Pode aplicar até 3% dos recursos garantidores ou vinte milhões de reais desde que o Conselho Deliberativo aprove cada operação. Estes fundos adotam práticas de investimentos que somente a partir de 2007 foram liberadas para os fundos de pensão no Brasil.

A Política de Investimentos 2008-2012 está disponível aos participantes na área restrita do site www.baneses.com.br

Resultado garante ajustes e mantém valor de benefícios

A Fundação Banestes alcançou mais uma importante vitória no ano passado: conseguiu promover o ajuste nas reservas dos participantes ativos, garantindo a manutenção dos benefícios nos valores anteriores à aplicação da tábua de mortalidade AT 83. Os resultados alcançados permitiram um aporte financeiro de R\$ 10 milhões na conta dos participantes da ativa. Com isso, a BANESES concluiu os ajustes

iniciados no final de 2006, quando as reservas dos participantes assistidos também foram ajustadas de acordo com a AT 83, exigida pela Resolução CGCP 18/06.

Com o brasileiro vivendo mais e melhor, a tábua de mortalidade utilizada pelos fundos de pensão para cálculo de benefícios precisou ser alterada, forçando os fundos a se programarem para pagar aposentadoria suplementar por um

período maior de vida.

No caso da BANESES, o ajuste só foi possível porque registramos um superávit suficiente. E mesmo depois do ajuste, ainda contabilizamos um saldo positivo de R\$ 2,4 milhões, fechando em 31/12/07 com o Patrimônio Líquido de R\$ 950 milhões.

Ajustes feitos, fica mantido o equilíbrio do plano e o participante tem garantido o valor do seu benefício no futuro.

Pagamento do Abono Anual

Este ano, o adiantamento do Abono Anual (13º salário) dos aposentados e funcionários da Fundação Banestes será pago no mês de maio. O ajuste de data acompanha a determinação do item B.7.11.1 do Regulamento do Plano II de Aposentadoria da BANESES.

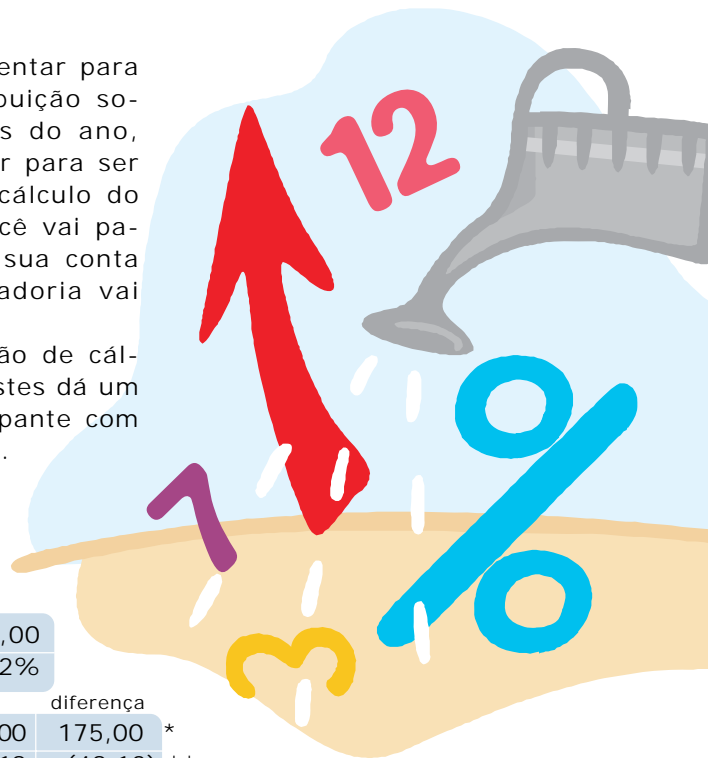
O que você prefere: pagar mais Imposto de Renda ou ter uma aposentadoria melhor?

Com certeza, a resposta de todos é garantir uma aposentadoria melhor. E isso é possível, mas muitos contribuintes de planos de previdência complementar desconhecem que parte das contribuições para o plano de previdência pode ser abatida na hora de pagar o Imposto de Renda.

Então, como participante da Fundação Banestes, você também pode ser beneficiado. Se você contribui hoje com 7% de

seu salário, pode aumentar para até 12%. Essa contribuição somada nos doze meses do ano, vai dar um valor maior para ser deduzido da base de cálculo do Imposto de Renda. Você vai pagar menos imposto e sua conta poupança da aposentadoria vai aumentar.

Tudo é uma questão de cálculo. A Fundação Banestes dá um exemplo de um participante com salário de R\$ 3.500,00.



Exemplo:

Salário de Participação 3.500,00
Tempo restante para aposentadoria 5 anos

Salário de Participação	3.500,00	3.500,00	
Percentual de Contribuição	7%	12%	
Contribuição BANESES	245,00	420,00	175,00 *
Imposto de Renda Retido na Fonte	346,31	298,18	(48,13) **
Líquido de Salário	2.908,69	2.781,82	(126,87) **

Acréscimo na Reserva	11.375,00 (valor a mais acrescido na sua reserva em 5 anos)
Redução de Retenção do Imposto de Renda	3.128,45 (valor somado à reserva do participante, não indo para a Receita Federal)
Participação Empregado	8.246,55 (valor do part. c/ o aumento da contribuição)

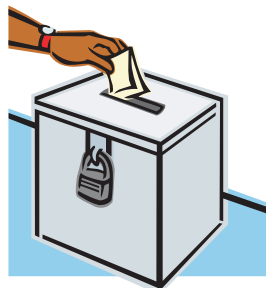
* 175,00 x 13 = 2.275,00 (ano), 175,00 x 65 (5 anos) = 11.375,00
** 48,13 x 13 = 625,69 (ano), 48,13 x 65 (5 anos) = 3.128,45
*** 126,87 x 13 = 1.649,31 (ano), 126,87 x 65 (5 anos) = 8.246,55

Atenção para os documentos

● Já está disponível no site www.baneses.com.br o Saldo de Empréstimo de 31 de dezembro de 2007. O extrato é necessário para quem vai fazer a declaração anual de Imposto de Renda. Entre na área restrita do site, cli-

que em Empréstimo e, em seguida Saldo 31 de dezembro.

● Os aposentados e pensionistas, que também prestam conta à Receita Federal, receberam em casa o comprovante de rendimentos relativo ao ano de 2007.



Eleição para o Conselho Fiscal

O participante Banestes vai eleger um membro efetivo e um membro suplente no Conselho Fiscal da Fundação BANESTES. A eleição será de 18 a 25 de abril e mais uma vez esperamos que a eleição sirva de instrumento para fortalecer a BANESTES, por meio do debate e da participação da maioria.

Para que você conheça os candida-

tos às vagas, o Informativo Banestes traz encartado neste número, uma edição especial de eleição, com todas as regras do pleito e o perfil de cada candidato. Também já está chegando à casa de cada participante, o KIT de eleição com os nomes dos candidatos e o regulamento da votação que será eletrônica (via o site da BANESTES) e manual (via Correios).

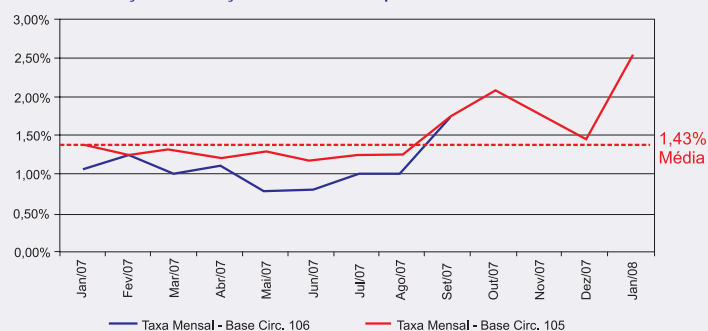
Nova Circular de Empréstimo

Já entrou em vigor a Circular Nº 106, que normatiza o serviço de empréstimos oferecido pela Fundação Banestes a seus participantes. As alterações atendem às reivindicações de quem utiliza o empréstimo e também faz adequações necessárias para o bom funcionamento do serviço. Confira as principais mudanças.

01 A taxa de reajuste da prestação passa a ser única. Agora é com base somente no índice IGP-M + 0,75%. Caso o IGP-M seja negativo, aplicar-se-á apenas a taxa de 0,75%.

02 O valor da prestação não sofrerá variações bruscas a cada mês. A BANESES, visando minimizar impactos elevados nas prestações de um mês para o outro, mudou sua metodologia de cálculo (maio-

Simulação da evolução das taxas de empréstimos durante o ano de 2007.



res informações: ver item 1.3 da circular 106).

03 O cálculo da margem consignável (o limite de descontos que o participante pode ter em seu contracheque) sofreu alterações, adequando-se para evitar extrapolação de limites.

Confira a Circular Nº. 106 na íntegra no site www.baneses.com.br

Como fazer a suspensão do pagamento da prestação do empréstimo na BANESES?

Desde o dia 04 de janeiro de 2008, o pedido de suspensão do pagamento das prestações do empréstimo ganhou um novo procedimento. Permanece o direito à suspensão do empréstimo por um período de seis meses ao ano, porém a solicitação deverá ser para no máximo três meses consecutivos e não mais para seis meses corridos. Os outros três meses de suspensão podem ser solicitados a qualquer momento, inclusive para o mês seguinte a última suspensão. Basta marcar os meses desejados direto no site ou preencher novamente o formulário de Suspensão Programada.

Vale lembrar que a solicitação deve ser feita até o último dia do mês imediatamente anterior ao desejado.

Como acessar a área restrita do site

Ficou mais fácil entrar na área restrita do site www.baneses.com.br. Antes, o participante tinha que digitar o seu código de pessoa física junto à Fundação. Agora, basta o participante colocar o número do CPF para acessar as informações pessoais e serviços que estão na área restrita.

Mas atenção: a senha continua a mesma.

Participantes esclarecidos

A Fundação Banestes já deu início aos encontros de esclarecimentos junto aos participantes. A primeira agência visitada foi a de Guarapari. Em março, ocorreram mais dois encontros com o pessoal da direção geral no auditório da Fundação. Foram recebidos pelo Diretor Superintendente, Leandro Antônio da Silva Tavares, pelo diretor de Seguridade Izaias Cavazzana, pelo gerente de Benefícios Pedro Paulo Bellotti e pela assessora Mer Stella B. Mendonça que falaram sobre pla-

no de aposentadoria.

O assunto tem provocado um grande interesse. Todos querem respostas às suas perguntas. Entre as várias estão: com que idade vou me aposentar, valor a receber, taxa de contribuição... Tudo respondido e esclarecido.

E os encontros vão continuar. As agências interessadas devem entrar em contato com o e-mail falecomagente@baneses.com.br ou pelo telefone 3383 1900 e solicitar a visita da Fundação Banestes.

Compromisso assumido, compromisso concluído

Cumprindo o programa de Treinamento dos Funcionários, a Fundação Banestes ofereceu no final de fevereiro, o último dos quatro módulos do curso **Formação em Previdência Completa**, ministrado pela Anapar/Globalprev.

Boa parte dos funcionários da Fundação Banestes e membros do Conselho Fiscal fizeram os quatro módulos: Conceitos Previdenciários, Conceitos Atuariais, Conceitos Básicos de Finanças e Investimentos, Aspectos Estruturais, Gestão e Processos.

Foram 96 horas de formação básica para quem atua em fundos de pensão. Uma experiência inédita e gratificante para os funcionários da casa.

Neusimar Gobbi
Gerente Administrativo e Financeiro

“ A iniciativa da diretoria em trazer um treinamento sobre os principais aspectos de um Fundo de Pensão para o Estado foi válida e facilitou a participação de vários colegas, inclusive do Patrocinador. A busca pelo aprendizado deve ser uma constante na vida de todos. ”

Réveles Belarmino dos Santos
Diretor de Investimentos

“ Os quatro módulos do Curso de Previdência Privada agregaram conhecimentos específicos imprescindíveis para o bom desempenho, tanto para os profissionais da Fundação, como também para os membros de conselho. A oportunidade proporcionada para todo o grupo foi ímpar e espera-se que os frutos sejam colhidos a partir de então. ”

Gerência Administrativa e Financeira

Neusimar Gobbi

Gerência de Benefícios

Pedro Paulo Belotti

Gerência de Informática

Fabio Vargas Matos

Gerência de Investimentos

Gil Pimentel de Azeredo

Nosso Patrocinador



Lucro do Banestes cresce 20% em 2007

O Banestes registrou, em 2007, um lucro líquido de R\$ 160,65 milhões, valor 20% superior ao contabilizado no ano de 2006. O Patrimônio Líquido (PL) alcançou, em 31/12/2007, R\$ 445,14 milhões, uma evolução de 37,68% em relação ao ano anterior.

O retorno sobre o PL foi de 49,69%, apurado pelo lucro líquido obtido em 2007 pelo PL registrado em 31/12/2006. Considerando uma média Selic de 11,5%, o resultado do Banestes gerou uma agregação líquida de valor aos seus acionistas mais de 38% em 2007.

Na avaliação do diretor-presidente do Banestes, Roberto Penedo, o crescimento se deve a vários fatores, entre os quais a postura mais competitiva da carteira comercial — voltada para produtos com maior rentabilidade —, a política de recuperação de créditos, as contínuas ações para redução de custos e racionalização de despesas e a busca constante pela eficiência.

Investimento em Tecnologia da Informação (TI)

Em 2007, o Banestes investiu, para os próximos quatro anos, o montante de R\$ 15 milhões na capacidade de processamento, atualizando sua infraestrutura tecnológica. Com esse upgrade, o Banco ganha suporte para a criação de novos produtos e melhora a performance de seus sistemas.

Homenagem ao Aposentado BANESES

Dia 24 de janeiro foi comemorado o Dia do Aposentado. E foi dia de homenagem promovida pelo Instituto Cultural de Seguridade Social – o ICSS, com apoio da Abrapp e Sindapp, no Rio de Janeiro.

A Fundação Banestes indicou para representar os nossos aposentados o



Marcos Caulyt ladeado pelo diretor de Seguridade, Izaias Cavazzana e o presidente da Abrapp, Rinaldo José Camilo

companheiro Marcos Caulyt Figueiredo, aposentado do Banestes desde 1995. Ele é representante dos Aposentados no Comitê de Investimentos da Fundação há oito anos. É diretor Administrativo da Banepar há seis anos e membro do Conselho Fiscal da Fundação Banestes indicado pelo Banco. Ano passado, participou, inclusive, do Congresso da Abrapp, em Belo Horizonte.

Marcos Caulyt é da opinião de que aposentado tem que ser atuante no seu fundo de pensão, proteger seus direitos e interesses. E, para ele, essa indicação é um reconhecimento por esses anos dedicados a promover um bom relacionamento entre a Fundação e o participante.

Sejam bem-vindos



Neste início de ano, o Banestes promoveu o curso *Integração ao Banestes* específico para os concursados convocados a assumir. A Fundação Banestes aproveitou a recepção para falar sobre a importância do banestiano ser um participante da BANESES.

O diretor de seguridade, Izaias Cavazzana e o gerente de Benefícios, Pedro Paulo Belotti, com o apoio da técnica Regina Simões, participaram do encontro com as duas tur-

mas. Entregaram o estatuto e o regulamento da BANESES e explicaram as vantagens para aqueles que, desde já, optam por uma previdência suplementar. Foram esclarecidas dúvidas sobre o que é e como funciona uma suplementação de aposentadoria. A curiosidade maior foi sobre o valor a receber no futuro.

O recado foi dado e, pelo número de novas inscrições na BANESES, a mensagem sobre um futuro tranquilo foi alcançada.

Nossas Histórias, Nossas Saudades

Nossa Histórias, Nossas Saudades é um espaço no Informativo BANESES para recordar através de fotos antigas. Colegas banestianos, hoje aposentados, estão contribuindo para esse resgate sentimental, enviando fotos do tempo em que estavam na ativa. Para quem viveu a época, é uma oportunidade de matar a saudade. Para quem não participou dos bons e velhos momentos, é uma chance de conhecer um pouco mais da história do Banestes, nosso patrocinador. Então, vamos ao primeiro encontro com o passado.

- 01 1979 – O Diretor de Câmbio, Tranquilo Dias Sampaio (falecido) e um representante de outro banco juntamente com Glorinha

- 02 1979 - Curso de gerente. Todos os gerentes da Grande Vitória e interior. A esquerda Wilson Waldemar Vieira ao lado de Glorinha

- 03 1997 – Curso de caixa, no Calir, em Viana

Se você também tem fotos antigas, envia pra gente. Entre em contato através do e-mail falecomagente@baneses.com.br ou ligue para a Fundação Banestes – 27 3383 1900

Nome: Maria da Glória Martins DePoli
Período de trabalho no Banestes: de 1974 a 1999
Função Exercida: foi, na maior parte do tempo, secretária da diretoria.



Maria da Glória, mais conhecida como Glorinha, entregou ao Informativo Banestes diversas fotos do tempo em que trabalhou no Banco. Agradecemos a essa feliz aposentada por dividir com a gente boas recordações.

Dia Mundial da Saúde

O Dia Mundial da Saúde comemorado no dia 7 de abril foi criado para alertar o público sobre os principais problemas de saúde.

Sendo a saúde uma das maiores

riquezas do ser humano, cultivar bons hábitos é fundamental para garantir uma vida ativa e alegre.

Atualmente a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem como foco impe-

dir a doença e a incapacidade causadas pela vida insalubre e sedentária com promoção de estilo de vida saudável.

Seguem abaixo algumas recomendações para um estilo de vida saudável

Alimentação adequada

A alimentação está para o corpo humano assim como o combustível está para uma máquina. Proteínas, hidratos de carbono (açúcares), gorduras, vitaminas e sais minerais, contidos nos alimentos que consumimos diariamente, são os nutrientes para nosso corpo.

Lembrando que a quantidade de alimentos não podem ser insuficientes nem excessivas.

A água também é fundamental para o equilíbrio do corpo, pois é indispensável ao metabolismo do movimento muscular.



Sono tranquilo e regular

O sono é parte essencial da vida, pois é um período de restauração física que nos protege do desgaste natural das atividades que desempenhamos quando estamos acordados. Não existe um número de horas ideal para se dormir por dia. A quantidade de sono necessária para se sentir alerta durante o dia varia de pessoa para pessoa.



Prática regular de exercícios

Praticar esportes é um hábito saudável, que contribui para que o indivíduo adquira uma boa condição física, estando melhor preparado para atividades que requerem um esforço maior. Os especialistas recomendam que os esportes sejam praticados regularmente, em três ou mais dias na semana, durante pelo menos 30 minutos seguidos.



Higiene

Cuidando de sua higiene pessoal, você estará cuidando também de sua saúde. São hábitos de higiene:

- ▶ Lavar as mãos antes das refeições, depois de ir ao sanitário e ao voltar da rua;
- ▶ Escovar os dentes ao acordar, após as refeições e ao deitar;

tar;

- ▶ Manter a casa sempre limpa e varrida;
- ▶ Lavar diariamente os vasos sanitários;
- ▶ Colocar o lixo em sacos plásticos, sempre fechados e em locais adequados;
- ▶ Ir ao dentista e ao médico pelo menos uma vez ao ano;
- ▶ Tomar apenas água filtrada ou fervida.

Cuidado com a auto-medicação

Evite tomar remédios por conta própria, a pessoa indicada para receitar medicamento é o médico. A auto-medicação pode ter efeitos indesejados e imprevistos, pois o remédio errado não só não cura como pode piorar a saúde.

Não esqueça também, de verificar a data de validade na embalagem do remédio antes de tomá-lo.

<http://www1.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/saude/home.html>



Prevenção

Prevenir é melhor que remediar. A BANESCAIXA em sintonia com o que acontece no mundo, lançou em 27 de novembro de 2007 o Programa de Prevenção e Diagnóstico Precoce do Câncer de Mama, com o objetivo de desenvolver estratégias de detecção precoce do câncer de mama nas mulheres na faixa etária de 40 a 59 anos, com a finalidade de reduzir a mortalidade e minimizar as repercussões físicas.

No mês de janeiro de 2008 o número de mamografias realizadas apresentou um aumento de 16,56% em relação a janeiro de 2007.

O programa tem como pilares:

Prevenção Primária

Focada na educação, informação e estímulo ao controle regular e atenção à saúde.

Prevenção Secundária

Acompanhamento e rastreamento da realização dos exames preventivos e procedimentos para detecção precoce do câncer de mama.

Prevenção Terciária

Cobertura para tratamento médico e cirúrgico adequado, reabilitação física e suporte multidisciplinar (psicoterapia/ médico/fisioterapia), de acordo com cada caso.

Incentivo

Cobertura de 100% da mamografia realizada no mês de aniversário da beneficiária na faixa etária de 40 a 59 anos.

Beneficiária - Reveja a sua agenda para a realização de exames preventivos, re programe-se para usufruir desse benefício. No mês que antecede ao seu aniversário a BANESCAIXA estará lembrando a você da importância do controle preventivo e do incentivo.

A BANESCAIXA está com novo site. Foi reformulado para ficar mais interativo e moderno. Você está convidado a acessar www.banescaixa.com.br e conhecer todos os serviços disponibilizados.