

## Plante hoje para colher no futuro

No dia 28 de outubro de 2010, o programa de Educação Previdenciária da Fundação Banestes “INVISTA EM SEU FUTURO” completou um ano. Passou depressa, não? Bom é olhar pra trás e ver que estamos avançando na conscientização previdenciária. Os números ao lado comprovam.

Nesse primeiro ano de muitas palestras, encontros, informação e esclarecimentos tivemos duas conquistas: no período de 10/2010 a 10/2011 tivemos 100 novas adesões ao plano e 294 opções de aumento do percentual de contribuição. Mas a maior vitória é saber que essas pessoas tiveram a coragem de olhar pro futuro e tomar a decisão agora: elas vão ter uma aposentadoria mais tranquila financeiramente. A esses participantes, Parabéns!

### Nova Etapa

E como o tempo não

pára, já iniciamos os trabalhos para este segundo ano do programa “INVISTA EM SEU FUTURO”. Um novo modelo de palestras, um portal exclusivo para educação previdenciária e outras novidades que você fica sabendo nas páginas 4 e 5 desta edição. Desde já, adiantamos que, daqui pra frente, estaremos trabalhando com uma nova imagem para o programa. É a mão que acolhe a semente que germina um futuro promissor. Plante hoje para colher no futuro.

Pense nessas palavras.

### Conte sempre com a gente

*Felizes são os que seguem caminhando sabendo que estão em boa companhia. Assim é a Fundação Banestes na vida de quem fez a escolha de ser participante de um fundo de pensão. Hoje, ainda jovem ou amanhã, na terceira idade, não importa pra gente. O seu fundo de pensão estará sempre com você, oferecendo um suporte que vai além do financeiro. Porque quem tem uma renda extra no momento em que as forças não são as mesmas da juventude, tem tranquilidade, tem segurança.*

*Que bom ter você, participante, como nossa companhia permanente. BANESES 39 anos.*

NESTA EDIÇÃO

# Inovar

Apesar do pouco tempo que estou à frente da Fundação Banestes, o que significa não ter participado dos Congressos anteriores, ousou afirmar que a ABRAPP foi extremamente acertiva na escolha do tema para o 32º Congresso Brasileiro dos Fundos de Pensão. “Visão de Futuro INOVAR NO PRESENTE”, realizado no final de setembro.

Afinal, estamos vivenciando novos desafios em um mundo de profundas e contínuas transformações, onde construir o futuro exige crescentes níveis de coragem e habilidade para lidar com o transitório, com a instabilidade, e para criar o surpreendente. Um desafio direcionado por um mercado cujas demandas mudam continuamente, onde as expectativas e os produtos já não seguem mais padrões, mas se alteram em comunhão com a diversidade.

Estas são as características que singularizam a primeira década do século

21. Para sobreviver em um mundo e, conseqüentemente em um mercado com estas características, mais do que nunca se faz necessário INOVAR no sentido de criar ciclos contínuos de aprendizado, fazer cada vez melhor o que estamos acostumados a fazer, ousar com responsabilidade.

Tanto pelo reconhecimento institucional conquistado como também pelo potencial financeiro/econômico, os Fundos de Pensão tornaram-se responsáveis pelo exercício de fomentadores de poupança interna voltada para o financiamento do esforço produtivo e para a evolução da governança nas empresas, cujo capital conta com o investimento dos recursos financeiros dos planos previdenciários que administram. E, como gestores de previdência complementar, nos tornamos também um dos mais poderosos instrumentos estratégicos de valorização do trabalhador e das políticas de recursos humanos institucionais na atração e retenção de



**Jussara Vieira**  
Diretora-superintendente

talentos. Promovemos proteção para projetos individuais de sustentabilidade da vida e planejamentos coletivos de emancipação social.

Para cumprir este papel é preciso inovar, fazer diferente. E a Fundação Banestes está pronta para seguir esta nova marcha. Principalmente para inovar no sentido de criar ciclos contínuos de aprendizado. Este conceito já está totalmente interiorizado em nossa equipe de profissionais. Treinamentos constantes, troca de experiência com outros fundos, ferramentas de trabalho modernas e muita responsabilidade estão nos levando a um novo tempo. Coragem não nos falta. ■

## SEU FUNDO DE PENSÃO

### ASSOCIADOS

| DISCRIMINAÇÃO                  | QUANT. |
|--------------------------------|--------|
| Participantes Ativos           | 2031   |
| Participantes Autopatrocinados | 151    |
| Participantes Vinculados       | 04     |
| Pensionistas                   | 222    |
| Aposentados                    | 1688   |

### BENEFÍCIOS

R\$ 7.340.738,17  
pagos em aposentadorias e pensões em setembro

### EMPRÉSTIMOS

|           |   |
|-----------|---|
| Contratos | 2.255   |
| Total     | R\$ 35.772.312,84 em saldo de empréstimo aos participantes em setembro/2011 |

### RELACIONAMENTO

Junho a setembro 2011

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Atendimentos - presencial e telefone | 197 participantes atendidos             |
| Atendimentos - via internet          | 72 participantes atendidos              |
| Acessos ao site banestes.com.br      | 21.598 visitas                          |
| Reuniões                             | 42 (Diretoria/ Conselho/ Participantes) |

### FALECIMENTOS

| NOME                      | DATA       |
|---------------------------|------------|
| Orlando Stefenoni         | 12/06/2011 |
| Arnaldo Abreu             | 02/07/2011 |
| Alvaro Fernandes Pinto    | 15/07/2011 |
| Leila Mara Zanotelli      | 21/07/2011 |
| Marly Cavalcanti Pinto    | 04/08/2011 |
| Derilton Martins da Costa | 30/08/2011 |
| Clarindo Fundação Filho   | 04/09/2011 |
| Walter Pereira Pimentel   | 15/09/2011 |

### NOVOS PARTICIPANTES ASSISTIDOS

Junho a setembro 2011

| NOME                           |
|--------------------------------|
| Elisa do Carmo M. Fonseca      |
| Agueda Regina Uneida           |
| Geraldo Zampiroli              |
| Luiz Carlos Bravin             |
| Maria Ines Celin               |
| Vanderlei Mota de Carvalho     |
| Jose Deni Davel Gomes          |
| Rosangela Inez Oliveira Santos |
| Lucas Aggum Capettini          |
| Reynaldo Antonio Canceglieri   |
| Magaly Pulcheira Rangel        |
| Jose Batista Frizzera          |
| Norma Helena T. Ribeiro        |
| Jose Geraldo dos R. Fernandes  |
| Ariosvaldo Cortes Brito        |
| Sebastião da Silva Oliveira    |
| Geraldo Lucio Ambrosio         |
| Wellington Saltini Penha       |
| Sandra Maria de O. Baptista    |
| Francisco Carlos da S. Rezende |

# 39 anos em boa companhia



*Ativos, aposentados, beneficiários, convidados e o Vice-Governador do Estado participaram das comemorações dos 39 anos da Fundação Banestes.*

No dia 11 de julho, tivemos um grande motivo para celebrar. A Fundação Banestes completou 39 anos. A data foi comemorada com um café da manhã realizado no auditório da própria Fundação. Na abertura do evento, a diretora - superintendente, Jussara Vieira, agradeceu a presença de todos e manifestou seu orgulho em presidir a Fundação Banestes no momento em que os fundos de pensão ganham destaque nacional como geradores de desenvolvimento social através de investimentos, além de cumprirem o seu papel principal: proporcionar uma aposentadoria com qualidade aos seus participantes. São 39 anos de compromissos cumpridos. ■



O Diretor-Presidente do Banestes, Bruno Negris, o Vice-Governador, Givaldo Vieira, a Diretora-Superintendente, Jussara Vieira, o Diretor de Investimentos da BANESES, Fernando Cardoso e o Diretor de Seguridade, Deosdete Lorenção.



## Honra ao mérito



Jussara Vieira com Deosdete Lorenção e Fernando Cardoso

A diretora-superintendente da Fundação, Jussara Vieira, recebeu da Câmara Municipal de Vitória, o título de Honra ao Mérito junto com outros empregados do Banestes. Foi uma iniciativa do vereador Eliézer Tavares pelo Dia dos Bancários e em reconhecimento aos serviços prestados ao Banco. ■

## Baneses e Banespar

A diretoria da Associação de Participantes e Assistidos e Beneficiários da Fundação Banestes de Seguridade Social – Banespar – visitou a nova diretoria da BANESES no final de julho. Foram recebidos pela diretora-superintendente Jussara Vieira que ressaltou a importância da Associação e lembrou que a entidade faz um trabalho relevante tanto na promoção da qualidade de vida quanto na importância do voluntariado. ■



A partir da esquerda, José Nilton de Miranda – dir. Administrativo da Banespar, Jonas Renato Lugon – dir. presidente, Maria José Marcondes Pimenta – dir. vice presidente, Jussara Vieira – dir. superintendente da BANESES, Arlete Pavezi Paulo – dir. Social, Artístico e Cultural, e Aderbal Carvalho Campos dir. Financeiro da Banespar

# Entramos em uma nova etapa

Já estamos no segundo ano do Programa INVISTA EM SEU FUTURO. Com um novo formato, o programa de Educação Previdenciária da BANESES começa uma nova etapa com ênfase nos encontros com os participantes para levar informação. Só o conhecimento será capaz de criar uma cultura previdenciária. É muito importante que nós brasileiros tenhamos o hábito de planejar a aposentadoria.



## EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

## INVISTA EM SEU FUTURO

### Palestras



**Para os colaboradores** - Com o tema “A Fundação Banestes de hoje. Conhecer é sempre o melhor caminho”, a BANESES iniciou, no dia 4 de outubro, um novo ciclo de palestras. E a estréia foi para os empregados da Fundação. Alguns gerentes apresentaram aos colegas os principais trabalhos que estão sendo desenvolvidos pelas áreas e esclareceram dúvidas.



**Para novos banes**  
a BANESES foi at  
cursados que estã  
quinze presentes, c  
de aposentadoria e  
em fase de inscriçã

**Para convidados** – O mesmo tema foi apresentado no dia 21 de outubro para uma plateia de 30 pessoas no auditório da Fundação. Conselheiros, participantes ativos e assistidos acompanharam esclarecimentos sobre a estrutura da BANESES e informações sobre benefício e investimentos. Os presentes participaram diretamente com perguntas, principalmente sobre como a Fundação opera os investimentos e como é feito o cálculo do reajuste de benefícios. O questionário respondido após as apresentações, mostrou a satisfação do público. Foi ressaltada a importância da transparência nas informações e solicitado novos encontros com os participantes.





## PREVIDENCIÁRIA EM SEU FUTURO



**teanos** – No dia 29 de setembro, o patrocinador falará aos convidados assumindo no Banestes. Dos convidados, muitos já fizeram a opção pelo plano previdenciário. Seis estão presentes.

## A necessidade de buscar novos investimentos

A convite da Fundação Banestes, o especialista em Investimentos e Previdência, Carlos Garcia, falou aos participantes sobre “A quebra de paradigmas e o processo de transição no Brasil”. Foi no dia 18 de outubro, no auditório do nosso patrocinador. Garcia abordou a necessidade dos fundos de pensão buscarem novos tipos de investimentos. E com urgência.



conselheiros, patrocinadores e também seus participantes. Não sabemos quanto tempo temos para mudar o rumo dos investimentos dos fundos de pensão. Quanto mais a taxa de juros cair, menor o prazo para buscar investimentos mais rentáveis.

**Ele explica:**

**Informativo BANESES – Por que os fundos de pensão têm que buscar um novo rumo para seus investimentos e com uma certa urgência?**

**Carlos Garcia** – O motivo é a queda na taxa de juros. O cenário de ganhos financeiros com juros altos e retorno garantido com títulos públicos do governo acabou. A realidade agora é outra. E vai mudar pra todo mundo. Até para quem tem dinheiro na poupança. Os rendimentos vão cair. Os participantes dos fundos de pensão vão sentir. Muitos já estão sentindo.

**IB– E por onde começar?**

**Carlos Garcia** – Conscientizando não só os gestores dos fundos, como seus


**IB– E como agir?**

**Carlos Garcia** - Buscando soluções. Fundos de pensão internacionais já fizeram este caminho e alcançaram novas formas de rendimentos para o patrimônio de seus participantes. Aqui no Brasil, os fundos de pensão precisam analisar novos ativos que ofereçam mais retorno e, ao mesmo tempo, estarem preparados para correr mais riscos.

**IB– E quais as dificuldades que os fundos de pensão terão pela frente?**

**Carlos Garcia**- Desconhecimento das alternativas e de eventuais parceiros. Demora na tomada de decisão. Os melhores investimentos também são disputados por investidores estrangeiros e ficam pouco tempo à disposição. E outras mais. Mas o maior perigo é a velocidade da queda das taxas de juros. Se caírem muito rápido, vai cair todo mundo.

## Um portal exclusivo

O Programa de Educação Previdenciária INVISTA EM SEU FUTURO, uma semente plantada em outubro de 2010, vai colher mais um fruto. Em breve, você terá um site exclusivo sobre o assunto. É o Portal Educação Previdenciária. Notícias, vídeos, planilhas para ajudar a controlar o orçamento, educação financeira, enquete, serviços eletrônicos oferecidos pela BANESES e muito mais. Só com informações vamos multiplicar nossos conhecimentos sobre como agir com inteligência financeira no presente em favor do planejamento de nosso futuro. Aguarde! 



# Nossos investimentos nos últimos 12 meses



*É importante acompanhar os resultados alcançados pelos investimentos da BANESES no período de setembro de 2010 a agosto de 2011. A rentabilidade deste período foi de 12,42 % e impacta no cálculo do reajuste dos assistidos e pensionistas.*

Quando se fala em rentabilidade dos investimentos devemos analisar o comportamento do mercado financeiro nacional e internacional e a inflação do período.

- 1) A inflação ficou bem acima da meta definida pelo Governo.
- 2) Quanto ao comportamento do mercado financeiro neste mesmo período, destacamos a variação negativa na renda variável, principalmente nas ações. O Ibovespa, por exemplo, apresentou uma variação negativa de -13,28%.

**Resultado:** Com um mercado instável, a Fundação Banestes não conseguiu alcançar a meta atuarial.

Mas, temos bons motivos para não sermos pessimistas. Apesar desses fatores puxando pra baixo, nossa rentabilidade ficou acima da média

quando comparada com a maioria dos fundos de pensão do Brasil. Um estudo atual da empresa de consultoria Risk Office mostra que na comparação entre 190 planos de benefícios de diferentes fundos de pensão do Brasil, a rentabilidade da BANESES nos últimos doze meses teve um destaque positivo.

Um dos motivos para não estarmos sofrendo tanto com a queda no

preço das ações, é o fato da BANESES ter sido mais acertiva nas escolhas dos fundos que operam essas aplicações em renda variável. Além disso, a maior parte das aplicações em renda fixa é indexada pela inflação e como esta subiu, acabou impactando positivamente na carteira da BANESES. Essa estratégia de gestão tem mantido os investimentos da Fundação com resultados positivos. ■

Veja a composição da nossa carteira em agosto de 2011

| CARTEIRA EM AGOSTO DE 2011            |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| Renda Fixa                            | R\$ 649.803.986,74        |
| Renda Variável                        | R\$ 208.371.237,88        |
| Estruturados                          | R\$ 2.557.921,12          |
| Empréstimos                           | R\$ 35.935.297,85         |
| Imóveis                               | R\$ 12.197.487,94         |
| <b>Total de Recursos Garantidores</b> | <b>R\$ 908.864.789,32</b> |

## Multiplicando conhecimento

*A diretoria de Investimentos tem participado e também promovido uma série de palestras com o intuito de aumentar a transparência de suas operações e ainda buscar novas informações no mercado financeiro.*

No dia 29 de julho, a palestra foi exclusiva para os membros do Conselho Deliberativo da Fundação. O gerente de Investimentos, Gil Azeredo, abordou os relatórios gerenciais mensais, documentos que o Conselho recebe a cada mês com a posição da carteira da BANESES mais um conjunto de informações sobre desempenho, riscos, legislação, meta atuarial.... A intenção foi aprofundar a discussão sobre como obter a melhor leitura desse material, possibilitando uma melhor análise dos investimentos.

No dia 02 de agosto, foi a vez da empresa de consultoria Risk Office apresentar aos membros dos Conselhos Deliberativos e Fiscal as ferramentas utilizadas nos serviços prestados à BANESES e os relatórios enviados com demonstrações de riscos e a performance das operações dos ativos da Fundação.

No dia 26 de agosto, a BANESES, em parceria com a empresa carioca Solução Investimentos, promoveu uma palestra sobre crédito: o que o mercado oferece, os riscos, o que observar, garantias...O palestrante foi o consultor Nelson Moreira Chaves, que atua na área de crédito há mais de 25 anos.

No dia 29 de agosto, a gerência de Investimentos fez uma apresentação para técnicos da Secretaria Estadual de Fazenda. O tema foi "A gestão de investimentos da Fundação Banestes: técnicas e ferramentas para aprimorar o desempenho das aplicações financeiras no setor público". A BANESES mostrou como faz seus investimentos - seleção de fundos, ferramentas de controle, etc - e traçou um paralelo com a gestão de recursos públicos. O encontro fez parte do projeto "Finanças em Debate" promovido pela Sefaz.

# Quem faz a BANESES

Nesta edição, o Informativo Banestes inicia a apresentação de suas equipes. Com o passar do tempo, mudanças foram sendo implementadas e novos colegas chegaram. Queremos mostrar aos nossos participantes e assistidos, todas as pessoas que compõem a equipe da Fundação Banestes e o trabalho desenvolvido por elas. Vamos começar pela assessoria jurídica.



Mer Stella Mendonça, Assessora Jurídica

## Assessoria Jurídica

Conhecimento. Essa é a palavra chave para a assessoria jurídica desenvolver um trabalho com competência. Conhecer a fundo o funcionamento e regras dos fundos de pensão. Por ter vindo da área de Benefício, onde atuou por mais de vinte anos, a nossa assessora jurídica, Mer Stella Mendonça, conhece a engrenagem que move a BANESES. Somando este conhecimento à formação jurídica, Mer Stella está, há três anos, desenvolvendo um trabalho que mescla instruir, acompanhar e controlar as demandas judiciais. Em parceria com advogados terceirizados e com a ajuda de uma estagiária, a assessoria jurídica supervisiona

hoje mais de 275 processos, entre reclamações trabalhistas e ações cíveis. “Nossa rotina envolve várias ações como a elaboração de pareceres jurídicos, o exame de contratos e ofícios. Também acompanhamos diariamente as publicações de intimações e citações em nome da BANESES, o controle da agenda de audiências e a designação de preposto. Não podemos perder nenhum prazo, daí a necessidade de controlar com rigor todos os processos em que a Fundação é parte. Paralelo a tudo isso, temos um estudo constante e muita pesquisa em busca de subsídios para a defesa da BANESES”, afirma a assessora.

## Face a face com o participante

O trabalho da assessoria jurídica também tem um outro lado bastante gratificante. Atender, pessoalmente, participantes e assistidos que vêm até a Fundação em busca de orientação e esclarecimentos. É comum ver a Dra Mer Stella dando consultas sobre dúvidas jurídicas, direitos do participante, tanto em questões da Banestes quanto do INSS.

“Esse contato direto é uma oportunidade de levar conhecimento aos participantes”, afirma Mer Stella.

“E participante que entende o funcionamento de um fundo de pensão, contribui para a manutenção do equilí-

brio do fundo. Preocupa-nos a demanda de assistidos que buscam na justiça o recebimento de direitos que supõem ter, sem antes procurar a BANESES para obter esclarecimentos. Pleitear direitos sem a indicação da devida fonte de custeio, colabora para a deterioração do patrimônio que garante a tranquilidade e o bem estar de milhares de famílias. Essa atitude é um perigo. Pode desequilibrar a BANESES, e quem vai pagar é o próprio participante” conclui a assessora jurídica.

São palavras de quem tem 31 anos de trabalho na Fundação Banestes. ■

## patrocinador

## Banestes - Planejamento Estratégico 2011-2015

Nosso patrocinador, Banestes, está com seu caminho traçado até 2015. É o Planejamento Estratégico que acaba de ser concluído e já está sendo aplicado. Esse instrumento irá guiar o Banco pelos próximos cinco anos, consolidando a sua solidez, garantindo bons resultados e reafirmando o seu papel de fomentador do desenvolvimento sustentável do Espírito Santo.

O Planejamento Estratégico foi elaborado pela diretoria do Sistema Financeiro Banestes, consultores, superintendentes e alguns gerentes e coordenadores. Juntos traçaram objetivos estratégicos e metas a serem alcançadas. Agora, é contar com o envolvimento de todos os empregados para implementar essa ferramenta que identifica as melhores oportunidades e

também ameaças ao sucesso do Banco.

Com o crescimento financeiro do Banco nos últimos anos, o Banestes se tornou competitivo. E como as exigências também aumentaram, é preciso investir mais em qualidade de forma planejada para manter os resultados positivos. A grande meta é ser o melhor banco regional de varejo até 2015. ■

## O seu e-mail

Os aposentados e pensionistas que ainda não têm o e-mail cadastrado na BANESES, receberão um telefonema solicitando o e-mail que será utilizado para envio de informações e notícias. Se este é o seu caso, antecipe-se e ligue para o telefone (27) 3383 1900. Com seu e-mail cadastrado, a Fundação Banestes avança na comunicação com os participantes.

# Afaste as doenças em casa

Um canto limpo e aconchegante previne desde infecções de pele a intoxicações. Então, mãos à obra!

O zelo em prol da saúde não deve estar ligado somente ao corpo e a alimentação. O ambiente à nossa volta também pode ser determinante para um dia a dia longe de doenças. Pode nem parecer, mas adaptações sutis em cada cômodo da casa fazem uma grande diferença nesse quesito. Selecionamos substitutos inteligentes e mais saudáveis para as atividades cotidianas dentro do lar.



## QUARTO

### Espanador por aspirador de pó

Quem nunca sofreu com os efeitos do pó? Ele é composto de resíduos de insetos e proteínas do trato intestinal de ácaros. Essa dupla é a causadora da rinite. Mas há outros venenos domésticos. Basta uma parada em um posto de gasolina para nos tornarmos veículos de partículas de chumbo, que, em casa, se juntam à poeira domiciliar. A exposição diária a ela pode causar intoxicações e até câncer. Por isso, aposente o espanador, que só espalha essas partículas nocivas, e use o aspirador seguido de um pano úmido.

## LAVANDERIA

### Produtos de limpeza convencionais por naturais

Exagerar no uso de produtos de limpeza não deixa a casa mais limpa. Aliás, pode até fazer mal. De acordo com as normas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), itens da área de serviço como amaciante e lustra-móveis são classificados como de baixo risco. Mas isso não impede que o corpo reaja a seus compostos. Veja como substituir esses produtos por soluções caseiras:

► **Vinagre branco:** ajuda a remover

manchas de tapeçaria, ferrugem e limpa o banheiro. Basta diluí-lo em água

► **Bicarbonato de sódio:** age como desengordurante. Misture-o com um pouco de água quente ou álcool

## BANHEIRO

### Azulejos brancos por coloridos

Geralmente os banheiros são decorados com azulejos brancos e espelhos. Essa combinação de superfícies refletivas interfere na qualidade de visão e gera desconforto. O problema é ainda mais sério com pessoas que sofrem de doenças como a catarata, pois elas têm sensibilidade ao contraste e ficam desorientadas. A solução é simples: fuja do branco. Prefira azulejos coloridos e foscos.

## SALA DE JANTAR

### Utensílios de plástico por vidro

O bisfenol-a (BPA), composto utilizado na produção de certos materiais plásticos e revestimentos de latas, ficou famoso ao ser relacionado a problemas hormonais, diabetes e câncer. Ele pode ser ingerido toda vez que um alimento entra em contato com o material. A Anvisa afirma que há um limite seguro — 0,6 miligrama por quilo de comida. Apesar disso, o BPA permanece no corpo por muito

tempo e tem efeito cumulativo. O assunto é polêmico. Mas tenha calma. Não é necessário jogar todos os recipientes de plástico no lixo. É tudo uma questão de equilíbrio. Lembre-se de não aquecer nem depositar alimentos quentes ou ácidos em plásticos. A substituição pelo vidro pode acontecer aos poucos.

## COZINHA

### Panela de alumínio pela de vidro

Quando levamos uma receita ao fogo, as substâncias usadas na produção do utensílio se desprendem e ficam dando sopa ali. A Anvisa alerta que em alguns casos essa migração pode causar náuseas, vômitos e problemas no sistema nervoso central. Panelas de alumínio transferem esse elemento químico para a comida, e ele favorece a anemia por deficiência de ferro. Há ainda teorias de que, em excesso no sangue, o alumínio colabora para o Alzheimer, já as panelas de vidro e cerâmica não têm nenhuma contraindicação.

Se animou a começar as mudanças? Vida saudável pede casa cheia exalando saúde.

Fonte: Revista Saúde

\*Material produzido pela Banescaixa

**BANESES**  
Informador da Fundação Banestes de Seguridade Social

Av. Princesa Izabel, 574 - Ed. Palas Center, Bloco A, 16º andar - Centro  
CEP 29019-900 - Vitória - ES - Tel.: (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:** Monica Campos Torres (Presidente), Celso Cláudio Simões, Tarcísio Ceotto Malheiros, Jovenal Gera, Lúcio Faller, e Sandro da Silva Martins. **Diretoria Executiva:** Jussara Vieira (Diretora-Superintendente), Fernando Cardoso (Diretor de Investimentos), Deodete Lorenção (Diretor de Seguridade). **Conselho Fiscal:** Antônio Carlos Sampaio (Presidente), Marilene Bertoni, Kátya Elvira Paste e Maria Aparecida Gonçalves da Silva. **Jornalista responsável:** Alcione Lobato (R.P. 365/86). **Projeto Gráfico:** Idéia Gráfica. **Editoração:** Comunicação Impressa (3319-9062).