

Nova Diretoria

toma posse



Conheça os novos membros do Conselho Deliberativo

Páginas 4 e 5

Página 6

Novo Superintendente
fala de seus objetivos
na Fundação

Página 8

Banescaixa alerta:
cuidado com a
Co-dependência

Encarte

Relatório
de Atividades
2004

EMPRÉSTIMO via Internet

Desde o mês de março, a Fundação passou a oferecer aos participantes a opção de solicitar empréstimo via Internet, através do site www.baneses.com.br

Com isso, os participantes ganharam mais datas para a liberação do dinheiro, além de ser muito mais prático. De casa ou do trabalho, o participante faz sua solicitação sem precisar ir à Fundação.

Como o processo ainda é novo, vale a pena lembrar algumas regras para solicitar o empréstimo via Internet.

1. Quem for solicitar o empréstimo pela primeira vez via Internet deve assinar um Termo de Compromisso pelo uso da senha no site. O termo está disponível no site para ser impresso e também foi entregue na residência de cada participante. Depois de assinado, deve ser entregue à Fundação, pessoalmente ou via Correios.
2. Assinado e entregue o Termo de Compromisso, o participante poderá solicitar empréstimo via Internet sempre que quiser. Basta acessar o site, informar o número da matrícula e a senha. A partir daí, é só seguir o passo-a-passo até finalizar a solicitação.
3. Lembre-se que no site, o participante pode simular quantas vezes forem necessárias, o valor do empréstimo a receber e o valor das parcelas mensais de acordo com o número de parcelas desejadas.
4. Atenção: para que a solicitação de empréstimo seja aceita e o dinheiro depositado na conta do solicitante, é preciso que o solicitante clique em cima da palavra TERMINAR. Clicando em cima da palavra TERMINAR vai aparecer uma tela com as seguintes palavras:
Caro(a) participante, sua Solicitação de Empréstimo foi gravada com sucesso. Na data escolhida para a liberação, seu empréstimo será depositado em sua conta corrente.
Se tiver dúvida, procure a BANESES. É sempre um prazer atendê-lo.
Se você, participante, ainda não pegou o jeito de fazer a solicitação de empréstimo via Internet, não se preocupe. Insista. Com a prática, você vai ver que é muito mais rápido e fácil.

BENEFÍCIOS

Acompanhe seu plano de benefícios, aposentadorias, pensão e empréstimo

Participantes



Ativos - 2.172
Aposentados - 1.300
Pensionistas - 182
Vinculados Contribuintes - 100
Vinculados Não Contribuintes - 9
Total - 3.763

Benefícios



R\$ 4.751.034,58

Pensões e aposentadorias pagas em abril

Empréstimo

Empréstimos aos participantes 2.240 contratos
Total - R\$ 31,821 milhões



NOVOS PARTICIPANTES ASSISTIDOS

NOME

Ivone Medani
Angela Rita C. de P. Maganhi
Argemiro Augusto de Toledo
Wanderley Pereira de Moraes
Marcia Viana Andrade
Maria Antonia Spalenza Tonini
Carmenzita Cevolani
Maria da Penha M. Bergamaschi
Marly de Lurdes Uliana
Irene Del Puppo Aguilari
David Poubel do Carmo
Ana Maria Martinelli
Geraldo Antonio Libardi
Ruy Carlos Angelo de Campos
Diana Maria F. Oliveira Rios
Sonia Maria Soares
Tarcisio Antônio dos Santos

BENEFÍCIO

Ap. Antecipada
Ap. por Invalidez
Ap. Antecipada
Ap. por Invalidez
Ap. por Invalidez
Ap. por Invalidez
Ap. por Invalidez
Ap. Antecipada
Ap. Antecipada
Ap. Antecipada
Ap. Antecipada
Ap. Tempo de Serviço
Ap. por Invalidez
Ap. Antecipada
Ap. Antecipada
Ap. Antecipada
Ap. Tempo de Serviço
Ap. por Invalidez

INÍCIO

01/02/2005
01/02/2005
02/02/2005
03/02/2005
03/02/2005
22/02/2005
24/02/2005
01/03/2005
01/03/2005
01/03/2005
01/03/2005
02/03/2005
04/03/2005
01/04/2005
01/04/2005
02/04/2005
02/04/2005
12/04/2005

FALECIMENTO

NOME

Adilson de Matos
Lindolfo Bertulani
Arnaldo Machado Athayde
Helvecio Portugal Neves
Domingos André Coan

DATA FALECIMENTO

07/03/2005
12/03/2005
19/03/2005
22/04/2005
02/05/2005



FUNDAÇÃO VENDE

seus terrenos na Enseada do Suá

Cumprindo sua política de investimentos aprovada para o período até 2009, a Fundação Banestes concluiu, em 12.04.2005, a venda dos três lotes de sua propriedade na Enseada do Suá, lotes 01, 03 e 06, que estavam locados para o empreendimento Maxiplace, incluindo, na venda, solução para o débito pendente de locação, objeto de cobrança judicial.

Para concretização da venda dos lotes, a BANESES, buscando sempre dar transparência e a melhor valorização do seu patrimônio, cumpriu diversas etapas, dentre as quais podemos destacar:

Publicou edital de venda dos lotes nos dois principais jornais do Espírito Santo, com divulgação em diversos dias, durante duas semanas, em dezembro/2004, estabelecendo a data de 20/12 para apresentação de propostas pelos interessados;

As condições de venda, com base em documento disponibilizado pela Fundação Banestes aos interessados, foram estabelecidas considerando valores superiores ao da última avaliação realizada, sendo o pagamento com entrada de 20% e o restante em até 36 meses, com as prestações atualizadas de acordo com a meta atuarial do plano de

benefícios da BANESES, ou seja, IGP-DI + 0,5% ao mes;

Somente um interessado apresentou proposta de compra dos lotes, no valor total de R\$ 12.784.477,80, sendo este valor 28,41% superior ao valor de avaliação e 127,92% superior ao valor contábil registrado pela BANESES. A proposta apresentada contemplou a entrada de 20% dividida em duas parcelas de 10% - uma no ato da assinatura do contrato e outra após 30 dias;

De acordo com a previsão legal e contratual a BANESES notificou o locatário dos lotes, via cartório, para que pudesse exercer, no prazo de 30 dias, o direito de preferência de aquisição dos lotes nas mesmas condições apresentadas pelo terceiro interessado;

No último dia previsto o locatário notificou a BANESES do interesse em exercer o direito apenas sobre o lote 01;

Com a decisão de opção do locatário apenas quanto ao lote 01, a BANESES viabilizou a venda do lote 03 ao terceiro interessado, tendo o contrato sido assinado em 10.03.2005, após o pagamento do valor da 1.ª parcela de entrada, equivalente a 10%;

Apesar do locatário ter feito a opção de compra do lote 01 e, posteriormente, se interessado também

pela compra do lote 06, as negociações, embora acertadas as minutas contratuais, não foram concluídas por falta de pagamento da 1.ª parcela correspondente à entrada de 10% do valor dos lotes, perdendo assim, o locatário, o direito de preferência na compra dos imóveis;

Em função disso, foram retomadas as negociações com o terceiro interessado, sendo efetivada a venda dos lotes 01 e 06 em 12.04.2005, mediante pagamento do valor da 1.ª parcela de entrada, equivalente a 10% do valor dos lotes.

É importante registrar que as informações veiculadas na mídia, em março de 2005, sobre a venda dos lotes, não partiram da Fundação Banestes e se referiam apenas a intenções não concretizadas, não tendo a BANESES se pronunciado exatamente para não prejudicar as negociações em curso, objetivando preservar a instituição e obter o melhor resultado financeiro na venda dos imóveis, o que de fato veio a ocorrer. Com a venda dos lotes a BANESES atendeu também exigência da Resolução n.º 3.121, do Conselho Monetário Nacional, que não permite aos Fundos de Pensão a manutenção ou novas aquisições de terrenos a partir deste ano de 2005.

ATUALIZAÇÃO
DE DADOS

ATENÇÃO PARTICIPANTE

Se você mudou de residência, trocou de telefone, tem novo dependente, casou, separou..... informe à BANESES.

É muito importante que seus dados cadastrais sejam atualizados.

Só assim, a Fundação vai estar sempre em contato com você.

Fundação tem novo CONSELHO DELIBERATIVO

No dia 20 de abril, foi feita no auditório da Fundação Banestes a apuração dos votos da eleição para o Conselho Deliberativo, realizada no período de 15 a 19/04. Foi uma votação tranquila em que os participantes puderam expressar sua vontade. Na apuração, a presença de alguns candidatos e representantes. Sem qualquer incidente, a Comissão Eleitoral anunciou o resultado.



Efetivos: (E) Deosdete, Schuina, Lúcio, Celso, Maria José e Gilvan



Suplentes: (E) Ronald, Jussara, Laci, Benedito, Gustavo e Alexandre

A mensagem dos novos Conselheiros

"Aos participantes, com a mensagem abaixo, a certeza de que, buscaremos a construção de um futuro melhor:

"No centro de todas as reflexões sobre o mundo do trabalho e da economia deve estar o HOMEM" (João Paulo II)

Celso Cláudio Simões (presidente)

"Por mais que as Fundações de Seguridade Social, tenham se adequado aos novos tempos existe, ainda hoje, uma preocupação constante em buscar um modelo que seja mais eficiente e rentável para transmitir confiança a associados e patrocinadores, sendo assim, espero contribuir na busca deste novo modelo."

Gilvan Cola Rodrigues

"Sendo Conselheira, membro da diretoria da Banespar, indicada pela 1ª vez pelo Patrocinador, quero representar os aposentados e pensionistas da Fundação visando sempre a transparência e o fortalecimento patrimonial, de forma a contribuir com o Patrocinador e os participantes".

Maria José Marcondes Pimenta.

"O nosso mandato pertence a quem nos colocou aqui. Agradeço por essa honra, mas preciso da participação e acompanhamento de vocês. Estou preparando um boletim eletrônico sobre os acontecimentos no Conselho. O primeiro já está pronto. Por favor, envie um e-mail e peça pra recebê-lo: luciofundacao@yahoo.com.br"

Lúcio Faller

"Meus sinceros agradecimentos aos participantes e assistidos que me elegeram. Reafirmo meu compromisso de retribuir a confiança utilizando minha experiência para realizar um trabalho profissional dedicado em defesa da manutenção e estabilidade da BANESES e dos direitos de todos os colegas participantes".

Deosdete Lorenção

"Agradeço aos mais de 2.100 participantes e assistidos que participaram da eleição, principalmente àqueles que me honraram com o seu voto, valorizando os anos de trabalho no Banestes. Reafirmo meu compromisso de representar a todos com transparência e responsabilidade nas decisões do Conselho Deliberativo".

Elimário Schuina Nunes

FORAM ELEITOS

Conselheiros Efetivos	Votos
Lúcio Carlos Faller Pereira.....	1118
Deosdete José Lorenção.....	962
Elimário Schuina Nunes.....	806

Conselheiros Suplentes

Laci José da Silva Carvalho.....	451
Maria Jose M. Pimenta *.....	387
Jussara Gonçalves Vieira.....	370

*Assumiu como efetiva indicada pelo Patrocinador. O candidato Benedito de Souza Moraes, 7º colocado com 344 votos, assumiu como 3º suplente.

REPRESENTANTES DO BANCO NO CONSELHO DELIBERATIVO

Como prevê o Estatuto, coube ao patrocinador indicar mais três conselheiros efetivos e três suplentes para compor o Conselho Deliberativo da Fundação Banestes. São eles:

Efetivos

Celso Cláudio Simões (presidente do Conselho), Gilvan Cola Rodrigues e Maria José Marcondes Pimenta.

Suplentes

Alexandre Coelho Ceoto, Gustavo Cláudio Santos e Ronald Martins de Freitas.



*Diretor Superintendente
Leandro Antônio da Silva Tavares*



*Diretor de Seguridade
Octavio Augusto de Carvalho*



*Diretor de Investimentos
Carlos Roberto de Sá*

Nova Diretoria

A semana de 25 a 29 de abril foi de mudanças no fundo de pensão dos funcionários do Banco do Estado do Espírito Santo. Tomaram posse os novos componentes da diretoria, nomeados pelo novo Conselho Deliberativo. Assumiu a Superintendência Leandro Antônio da Silva Tavares (leia entrevista na página 06) e foram reconduzidos ao cargo o Diretor de Seguridade, Octavio Augusto de Carvalho, e o Diretor de Investimentos, Carlos Roberto de Sá.



O auditório da Baneses ficou lotado na posse dos Conselheiros, no dia 27/04

Maior participação

A eleição para o Conselho Deliberativo mostrou não só um maior número de candidatos como também maior número de votantes. Foram 1.946 votos válidos - 57,57% do total de 3.763 participantes. No ano passado, na eleição para o Conselho Fiscal, votaram 1.036 participantes. Apesar desse aumento, com mais gente comentando e participando, a eleição mostrou que temos muitos associados que

ainda não participam diretamente desse momento importante para a Fundação.

Vale ressaltar, também, que a votação pela Internet mais uma vez foi a preferida pelos votantes. Foram 1.266 votos válidos - 68,63%, contra 680 votos via Correios, sendo que na eleição do ano passado, o número de votos via Internet foi praticamente o mesmo dos votos manuais.

Importante é manter A PROXIMIDADE COM OS PARTICIPANTES

Esse é o desejo do novo Diretor Superintendente da Fundação Banestes, Leandro Antônio da Silva Tavares. Nascido em Vitória, 49 anos, graduado em Matemática com Pós-graduação em Comércio Exterior, funcionário de carreira do Banestes desde 1982. Começou como técnico bancário na Banestes DTVM, atuando no mercado financeiro e foi gerente de diversas agências na Grande Vitória. Esteve à disposição da Secretaria de Fazenda do Estado. Antes de assumir o cargo, exercia a função de secretário executivo da presidência do Banestes. Agora inicia um novo momento profissional.

■ **O senhor assume a superintendência da BANESES após muitos anos dedicados ao Sistema Financeiro Banestes. Como aproveitar a sua experiência à frente de um fundo de pensão?**

O fundo de pensão é uma entidade sem fins lucrativos mas, assim como um sistema financeiro, tem suas metas a cumprir, de acordo com as normas da Secretaria de Previdência Complementar, através de aplicações financeiras. Como um segmento fiscalizado pelo governo e que administra recursos que não são seus (são dos participantes), nosso papel é fazer a gestão do nosso plano de benefício com alto grau de responsabilidade. Num primeiro momento, nossa tarefa é cumprir a meta atuarial e, paralelamente, realizar aplicações com segurança, liquidez e rentabilidade. Assim, minha experiência no sistema financeiro vai ser útil para este novo desafio em minha vida.

■ **A Fundação Banestes fechou o ano de 2004 com um patrimônio de R\$**

771, 5 milhões de reais. Hoje ocupa 65ª posição entre os fundos de pensão do Brasil em investimentos. No Espírito Santo é o primeiro fundo de pensão em patrimônio. O que se pode esperar para 2005?

Esses números mostram a responsabilidade para esta nova diretoria e também para os conselheiros, quer sejam do Conselho Deliberativo ou do Conselho Fiscal. Importante é buscarmos agir de forma a garantir a segurança de todos os participantes. Aos aposentados e pensionistas, garantir o pagamento da aposentadoria ao final de cada mês e ao pessoal da ativa valorizar ainda mais os recursos que eles depositam na Fundação Banestes para ter um futuro tranquilo. Vigilância constante nas análises de investimentos e muita abertura para que todos possam acompanhar a aplicação desse grande patrimônio.

■ **Hoje a Fundação Banestes tem 3.763 participantes. Como o senhor pretende atuar na relação com esses associados?**

Transparência e integração. Essas são palavras importantes para desenvolver este novo trabalho. Os participantes são a razão de existência da Fundação Banestes e merecem todo o respeito e competência de nossa parte. O ano de 2005 será de muito trabalho. Em parceria com os diretores de Seguridade – Octavio de Carvalho e de Investimentos – Carlos Sá, profissionais que já vinham com um ótimo desempenho frente à Fundação, e também com o apoio e acompanhamento do novo Conselho Deliberativo e do Conselho Fiscal, vamos aperfeiçoar ainda mais os resultados alcançados, assim como a melhor relação com os participantes



e com o nosso patrocinador - Banestes. Precisamos transmitir mais informações sobre as poupanças presentes e futuras dos associados. Somando todos esses apoios com o trabalho dos profissionais que atuam na BANESES, queremos dar um salto na busca da proximidade com os nossos participantes.

■ **E como cada participante pode contribuir diretamente para que a BANESES avance nessa nova etapa?**

O participante deve participar mais. Estamos abertos a críticas e sugestões e vamos aprimorar nossos canais de comunicação. Nesse sentido, a colaboração de todos é fundamental. Só assim vamos aprimorar nossos serviços. Hoje temos nosso jornal informativo que chega à casa de cada associado, temos o e-mail falecomagente@baneses.com.br, temos canais de atendimento via telefone e o site da Fundação Banestes, que hoje já oferece diversos serviços e está sendo reformulado. Até o final de junho vai se apresentar mais moderno e com novas áreas e ferramentas permitindo uma interatividade maior com o participante. O importante para nós é buscar a excelência em nosso trabalho e propiciar ao participante melhores conhecimentos.

Participantes devem estar atentos às MUDANÇAS NA TRIBUTAÇÃO

O participante de fundo de pensão precisa acompanhar as mudanças que o Governo federal está fazendo na forma de tributação sobre a poupança de todos. É que o Governo federal tem novas intenções: quer que mais brasileiros façam poupança previdenciária de longo prazo e, ao mesmo tempo, quer impedir os dribles à Receita Federal.

Para isso, criou a tabela regressiva do Imposto de Renda (IR). As alterações estão na Lei 11.053, de 29 de dezembro de 2004 e o princípio, segundo o Governo federal, é de quem poupa mais tempo paga menos imposto. As alíquotas variam de 35% a 10%, mas as regras valem exclusivamente para a acumulação de recursos realizada a partir de janeiro deste ano.

Porém, é preciso ressaltar duas situações: a dos participantes que ingressaram no fundo de pensão até 31/12/2004 e a dos que ingressaram a partir de 01/01/2005. Os novos inscritos estão obrigados a formalizar a opção pelo regime de tributação (Tabela Regressiva ou Tabela Pro-

gressiva) no momento da inscrição, já os inscritos até 31/12/2004 têm até 1º de julho de 2005 para tomar uma decisão, qual seja: se irão pagar o imposto de renda de acordo com o sistema atual (Tabela Progressiva) ou se optam pelo novo regime tributário, descontando de acordo com a tabela regressiva proposta pelo Governo federal.

Quem optar pelo novo regime, vai ter o desconto do imposto de renda calculado (sobre o benefício de aposentadoria ou sobre o resgate) de acordo com o tempo de acumulação da poupança, conforme a tabela abaixo. Confira.

Prazo de Acumulação	Alíquota Definitiva
Até dois anos	35%
Entre 2 e 4 anos	30%
Entre 4 e 6 anos	25%
Entre 6 e 8 anos	20%
Entre 8 e 10 anos	15%
Mais de 10 anos	10%



Como ficam os participantes e os assistidos com as novas regras

1) Já assistidos (aposentados e pensionistas).

Permanece a regra atual (Tabela Progressiva, com alíquota de 15% a 27,5%). Não há opção.

2) Participantes com data de inscrição na BANESES até 31/12/2004

A opção deverá ser feita até 01/07/2005

Se optar:

- ▶ **Sobre o Resgate** - aplicação da Tabela Regressiva (alíquota de 35% a 10%) sem ajuste na declaração Anual.
- ▶ **Sobre o Benefício de Aposentadoria** - Aplicação da tabela Regressiva (alíquota de 35% a 10%) sem ajuste na

Declaração Anual.

Se não optar:

- ▶ **Sobre o Resgate** - aplicação de alíquota única de 15% com ajuste na declaração Anual.
- ▶ **Sobre o Benefício de Aposentadoria** - Permanece a regra atual, com aplicação da Tabela Progressiva (com alíquota de 15% a 27,5%), com ajuste na Declaração Anual.

3) Participantes com data de inscrição na BANESES a partir de 01/01/2005:

A opção deverá ser feita na data da inscrição.

Se optar:

- ▶ **Sobre o Resgate:** Aplicação da Tabela Regressiva (alíquota de 35% a 10%) sem ajuste na Declaração Anual.
- ▶ **Sobre o Benefício de Aposentado-**

ria: Aplicação da Tabela Regressiva (alíquota de 35% a 10%) sem ajuste na Declaração Anual.

Se não optar:

- ▶ **Sobre o Resgate:** Aplicação de alíquota única de 15% com ajuste na Declaração Anual.
- ▶ **Sobre o Benefício de Aposentadoria:** Permanece a regra atual, com aplicação da Tabela Progressiva (com alíquota de 15% a 27,5%), com ajuste na Declaração Anual.

De acordo com a Lei 11.053/04, a opção indicada é irreversível. Em caso de dúvida, entre em contato com a BANESES.

CO-DEPENDÊNCIA

A co-dependência ocorre quando uma pessoa “toma conta” de um indivíduo viciado ou problemático. Esse indivíduo pode ser dependente de álcool, drogas ou jogo. Ou ainda, ele ou ela pode estar com problemas emocionais causados por uma doença física ou emocional. O co-dependente pode ser um cônjuge, pai, mãe, filho, amigo, etc.

Se você vive esta realidade, atenção: você, como co-dependente, merece um tratamento especial. É que a maioria dos co-dependentes não percebe que tem um problema: a própria co-dependência. Essas pessoas concentram mais energia nas atitudes e necessidades do outro do que nas próprias. Pensam estar ajudando o outro. E não se dão conta de que podem estar se prejudicando e ao doente também.

Papéis que os co-dependentes costumam desempenhar

- Permissivo: permite que a pessoa continue a ter o seu comportamento ou vício autodestrutivo ou nega que a pessoa tenha algum problema.
- Salvador: cria desculpas para o comportamento da pessoa, ou “salva-a” de situações desagradáveis (por exemplo: colocar um alcoólatra na cama após ele ter desmaiado).
- Babá: cuida de todos os aspectos familiares e financeiros que mantêm a família unida.
- Participador: racionaliza o comportamento destrutivo da pessoa como sendo algo normal, permitindo que ele aconteça ou mesmo participando dele.
- Herói: torna-se uma “superpessoa” para preservar a imagem da família.
- Queixoso: culpa a pessoa e torna-a bode expiatório de todos os problemas.
- Alienado: desliga-se da família e age como se não ligasse para o problema ou para a pessoa.

Você age de maneira semelhante a três ou mais das afirmações abaixo?

- Pensa mais no comportamento e nos problemas do outro do que na sua própria vida.
 - Sente-se ansioso em relação ao comportamento da pessoa viciada e controla-a constantemente na tentativa de pegá-la usando a droga e/ou álcool.
 - Teme que se parar de controlar o outro ele perderá o controle.
 - Culpa-se pelos problemas dessa outra pessoa.
 - Acoberta essa pessoa quando ela é “pega” mentindo ou está em situação embaraçosa em relação ao seu problema ou vício.
 - Nega que essa pessoa realmente tenha problema com drogas, álcool, etc. e fica bravo ou na defensiva quando outros sugerem que haja um problema de dependência ou uso abusivo de substâncias como álcool ou drogas
- Você pode não ser um verdadeiro co-dependente, mas deve procurar ter consciência de como o seu comportamento pode estar colaborando com o vício ou dependência de outra pessoa.

Dicas de autocuidado

A maioria dos co-dependentes não percebe sua co-dependência e pode precisar de ajuda para tal. As dicas que se seguem são sugestões gerais. Para muitas pessoas, é difícil segui-las sem a ajuda de um psicólogo ou orientador.

- Leia livros sobre co-dependências. Estes podem ser encontrados em livra-

rias e bibliotecas. Você poderá se identificar com o que lê e adquirir conhecimento.

- Concentre-se nestes 3 “C”:
- Você não **causou** o problema da outra pessoa.
- Você não pode **controlar** essa pessoa.
- Você não pode **curar** o problema.

Diante da situação....

- Não minta, não dê desculpas e não acoberte o uso abusivo de álcool, drogas, ou outros problemas. Admita para si mesmo que esta não é uma maneira normal de viver e que a pessoa envolvida tem realmente problema e precisa de ajuda profissional.
- Recuse-se a ajudar a pessoa. Toda vez que você “salva” uma pessoa dependente de um problema, você está reafirmando a incapacidade dessa pessoa e sua falta de esperança.
- Se você ou suas crianças estiverem sofrendo de abuso verbal ou sexual, não permita que essa situação continue. Saiba que existem vários grupos de orientação e apoio para co-dependentes.
- Continue mantendo suas rotinas familiares normais. Inclua o alcoólatra, por exemplo, quando este estiver sóbrio.
- Concentre-se nos seus próprios sentimentos, desejos e necessidades. Pensamentos negativos costumam sempre estar por perto. É importante eliminá-los de maneira saudável. Comece a fazer o que é bom para você e para o seu bem-estar.
- Permita que as crianças expressem seus sentimentos abertamente. Mostre a elas como fazê-lo expressando os seus próprios sentimentos.
- Estabeleça limites para o que irá ou não fazer. Seja firme e respeite esses limites. É natural querer ajudar as pessoas que você ama, mas neste caso não trará nenhum benefício.
- Procure se envolver em novas experiências e interesses. Encontre maneiras de desviar sua atenção dos problemas do outro.
- Responsabilize-se por você e pelas outras pessoas da família no sentido de viverem uma vida melhor, independente da recuperação da pessoa amada.