

Equilíbrio Emocional. Segredo para uma vida feliz.

página 7



34 Anos de Fundação
Banestes. Como foi a
festa de aniversário

página 3

Os reflexos na BANESES
do bom momento vivido
pelo nosso Patrocinador

página 4

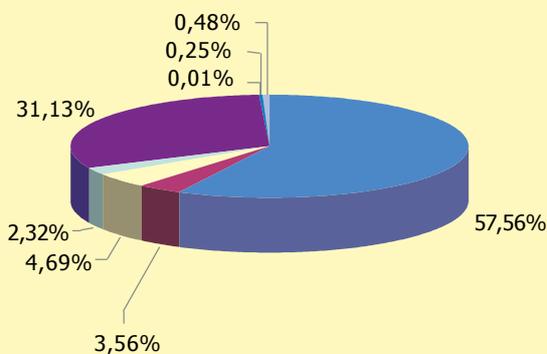
3383 1900
Este será o novo número de
telefone da Fundação

página 7



Seu Fundo de Pensão

Aplicação do Patrimônio



- R. Fixa
- R. Variável
- Empréstimos
- Imóveis
- Contrato P. Atuarial
- Disponível
- Outros realizáveis
- Outros

* Agosto

Empréstimo

Agosto

Contratos - 2.764
Total - R\$ 39.254.486,99 milhões em empréstimos aos participantes

Seu benefício

ASSOCIADOS

Participantes Ativos	2.097
Aposentados	1.382
Pensionistas	195
Autopatrocinados	62
Vinculados	05
Total	3.741

BENEFÍCIOS

R\$ 5.051.705,29 milhões pagos em aposentadorias e pensões em 12/09/2006

Relacionamento

Julho/Agosto

Atendimentos (pessoal e internet) - 2.606 participantes atendidos
Reuniões - 27 (Diretoria/Conselho/Participantes)

Novos participantes da ativa

NOME	INÍCIO	LOTAÇÃO
Adriano Antonio Gobbo	01/07/2006	BANESES SA
Adriel Esteves	01/07/2006	BANESTES CORRETORA
Beatriz Barboza C. Toribio	01/07/2006	BANESTES CORRETORA
Carlos Magno Gomes Regatti	01/07/2006	BANESES SA
Cassiano Kruger B. Serafin	01/07/2006	BANESES SA
Debora de Almeida Uliana	01/07/2006	BANESES SA
Edgard Frederico L. Neto	01/07/2006	BANESES SA
Edna Maria Santos Kachel	01/07/2006	BANESES SA
Henri Joseph Abboud	01/07/2006	BANESES SA
Kellen Krause Meneghini	01/07/2006	BANESES SA
Marcelo Broetto Bertolini	01/07/2006	BANESES SA
Marcos Puziol Martinelli	01/07/2006	BANESES SA
Mirian Albert Pires	01/07/2006	BANESES SA
Paulo Roberto Nunes de Souza	01/07/2006	BANESES SA
Rodrigo Aguiar Nascimento	01/07/2006	BANESES SA
Sandra Machado Vieira	01/07/2006	BANESES SA
Schirley Barone	01/07/2006	BANESES SA
Wesley Canal Matede	01/07/2006	BANESES SA

Novos participantes assistidos

NOME	BENEFÍCIO	INÍCIO
João Elias Valdetaro	Aposentadoria Antecipada	01/06/2006
Cleia Emília Camara	Aposentadoria Antecipada	06/06/2006
Elisa Macedo Rodrigues Garioli	Aposentadoria por Invalidez	01/07/2006
Venilton Alves Tatagiba	Aposentadoria por Invalidez	01/07/2006
Geraldo Luiz da Silveira	Ap. Tempo de Serviço	04/07/2006
Luzia de Souza	Aposentadoria por Invalidez	05/07/2006
Ilza Maria de S. T. Pereira	Ap. Tempo de Serviço	01/08/2006
Gercino Bertti	Aposentadoria por Invalidez	01/08/2006
Rita de Cassia Tofano Cuzzuol	Ap. Tempo de Serviço	05/09/2006

Falecimento

NOME	DATA
Ademir Alves Ribeiro	20/07/2006
Jose Carlos Effgem	06/08/2006
Juberto Monjardim	08/08/2006

EXPEDIENTE

INFORMATIVO
BANESES
FUNDAÇÃO BANESES DE SEGURIDADE SOCIAL

Av. Princesa Izabel, 574 - Ed. Palas Center, Bloco A, 16ª andar - Centro
CEP 29019-900 - Vitória - ES - Telefone: (27) 3322 0955 - 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), Gilvan Cola Rodrigues, Maria José Marcondes Pimenta, Lúcio Carlos Faller Pereira, Deodete José Lorenção, Elimário Schuina Nunes - **Diretoria Executiva:** Leandro Antônio da Silva Tavares (Diretor Superintendente), Carlos Roberto de Sá (Diretor de Investimentos), Izaías Fantin Cavazzana (Diretor de Seguridade) - **Conselho Fiscal:** Edson Siqueira Gomes (presidente), Ezequiel Gonçalves Kiel de Oliveira, Márcio Félix Loureiro 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 GSA (3232-1277).

2

SEGURIDADE SOCIAL

BANESES

Aniversário do nosso Fundo de Pensão

O tempo passa rápido e hoje já podemos comemorar os 34 anos de existência da Fundação Banestes, uma instituição sólida, que vem cumprindo com seus compromissos ao longo desses anos e está preparada para arcar com os benefícios futuros. Por isso, todos os participantes merecem os parabéns, pois a data representa a conquista de uma previdência complementar.

A festa

A Fundação Banestes festejou a chegada de seus 34 anos, no dia de sua criação: 11 de julho. Um café da manhã reuniu participantes, Diretoria do Banestes, da Banestes Seguros e da Fundação, além dos Conselheiros. O auditório da BANESES ficou lotado.

A festa foi aberta com uma oração de agradecimento. O diretor superintendente da BANESES, Leandro Tavares apresentou aos presentes os resultados positivos. Chamou a atenção para o projeto "Conheça a Fundação Banestes" que vem sendo desenvolvido com o intuito de, cada vez mais, apresentar a BANESES de forma transparente, participativa e com responsabilidade.

O diretor de Seguridade, Izaías Fantin Cavazzana, deu seu parabéns e agradeceu as presenças na comemoração. O aposentado Mazinho, também falou da importância da data e da homenagem que recebeu da Abrapp como representante dos aposentados da BANESES.

Coube ao presidente do Banestes encerrar as falas. Roberto Penedo parabenizou a Fundação Banestes pelo bom momento que vive e destacou o patrimônio da BANESES afirmando que espera um dia empatar o patrimônio do Banco com o de seu fundo de pensão.

34
a n o s





BANESTES – nosso patrocinador

Desde 2003 o Banco do Estado do Espírito Santo – Banestes - vem acumulando lucros crescentes. Resultados que fortalecem a marca Banestes e que também garantem maior tranquilidade para o fundo de pensão dos funcionários do sistema. Diante desse quadro positivo, o Informativo Banestes foi ouvir o presidente do banco, Roberto Penedo, sobre esse momento e os reflexos para a Fundação Banestes.

1) O participante da Fundação quer saber como está hoje o nosso Patrocinador - o Banco do Estado do Espírito Santo. Qual é a saúde financeira do banco?

Presidente - Após o período de instabilidade do Banestes em 2002 e com a ascensão do Governo Paulo Hartung, as novas diretrizes do governo para o banco permitiram que uma nova forma de conduzir o banco fosse implementada. O Banco possui hoje como diretores seis técnicos, garantindo uma administração 100% profissional. Os resultados dessa nova postura começaram a aparecer e o banco vem apresentando de uma forma repetitiva lucros crescentes de 2003 até 2005 e, se Deus quiser, vamos fechar 2006 com um resultado ainda maior que o do ano passado.

2) Como esses bons resultados se refletem no fundo de pensão dos funcionários?

Presidente - Tem dois resultados. Um é o ganho direto para os funcionários e a própria Fundação que têm ações do banco e estão recebendo os dividendos. Vale ressaltar que o valor patrimonial da ação do Banestes hoje é em torno de 15 centavos e elas estão sendo negociadas em bolsa a 32 centavos. Isso quer dizer que quem apostou seus investimentos na ações do banco, está com um lucro acima da média do mercado financeiro e a BANESES detém aproximadamente 7% das ações do banco. O outro resultado

mostra que quanto maior a saúde financeira do banco, maior a participação nos lucros e mais tranquilidade aos participantes da Fundação.

3) Como fica a situação da BANESES caso haja algum problema com seu Patrocinador?

Presidente - Em primeiro lugar a posição em que a BANESES se encontra hoje, segundo os cálculos atuariais, mostra que ela está 100% líquida, possui um capital mais que suficiente para bancar todos os compromissos assumidos com os atuais aposentados e, na proporção, aqueles que ainda vão se aposentar. Quanto a "segurança" e destino do Banco, o governo tem colocado que a maior garantia do banco é o seu resultado. Isto, porque hoje não faz sentido manter um banco comercial público que dê prejuízo ou que não remunere o capital ali colocado, afinal o governo tem outros compromissos importantes com a população. O que cabe ao Banestes é criar um processo de independência dos investimentos do estado. E é pelos resultados que o banco está colhendo, que seu capital tem aumentado e o patrimônio está crescendo. Conseqüentemente, o Banestes está tendo condições de sobreviver neste espaço competitivo que é o sistema financeiro nacional. Vale enfatizar que enquanto o patrimônio do banco se encontra hoje na ordem de 240 milhões de reais, o patrimônio da Fundação é superior aos 800 milhões de reais, o que demonstra a saúde financeira da Fundação e principalmen-

te os bons resultados que ela vem obtendo na taxa de remuneração de seu capital. Isso dá uma certa tranquilidade aos participantes da fundação.

4) Na sua opinião, qual deve ser a ingerência do Patrocinador no fundo de pensão?

Presidente - Do ponto de vista do banco, a ingerência deve ser a menor possível, mas sempre zelando para que a Fundação esteja líquida, o que representa tranquilidade para os nossos funcionários, tranquilidade essa necessária para que o banco continue operando bem. Inclusive, a BANESES tem um representante no Conselho de Administração do banco para que a Fundação acompanhe também a situação do Banestes. Afinal, quanto maior e melhor a rentabilidade do banco melhor a saúde financeira da Fundação. Agora, a grande demanda para o bom funcionamento, a boa aplicação do patrimônio da Fundação, está nas mãos dos participantes. Eles devem efetivamente estar cobrando e acompanhando a forma como este patrimônio está sendo investido.

5) E qual deve ser o papel da Fundação perante aos seus participantes?

Presidente - O fundo tem que ser administrado com muita tranquilidade e competência para que se consiga manter um grau de remuneração igual ou se possível superior aos compromissos com seus participantes. Deve-se buscar a ampliação de resultados mas sem colocar os investimentos em uma posição

de alto risco que, em determinado momento, gere uma situação de perda patrimonial criando um embaraço para que seus participantes continuem recebendo os seus benefícios. Acredito que essa ponderação seja o primeiro ponto de pertinência que deve estar norteando os administradores. Outro ponto é a transparência, até porque os recursos são dos participantes. Todas as informações devem ser passadas aos participantes com a maior transparência possível. Em terceiro lugar, o participante tem um papel importante na cobrança da administração. Porque não basta socializar a informação. É necessário que haja uma cultura de cobrança por um melhor conhecimento de onde e como estão sendo aplicados e geridos os recursos, para que se busque um mix de rentabilidade e risco que seja aceitável pelos próprios participantes.

6) A Fundação Banestes é motivo de orgulho para o Banestes?

Presidente - Com certeza. A atual administração tem desempenhado esse papel com retidão. Os resultados têm se mostrado altamente positivos e fica até um pontinha de inveja do próprio patrimônio da Fundação, além de ser um bom motivo para fazer com que, um dia, o patrimônio do banco seja maior do que o da Fundação, mas em um processo em que a Fundação também esteja com seu patrimônio em ascendência. O banco se orgulha de ter e poder contar com a Fundação, sempre dando todo o suporte aos funcionários da ativa e àqueles já se aposentaram.

Superávit no primeiro semestre de 2006

Se o ano de 2005 foi de bons resultados para a Fundação Banestes, este ano deve ser melhor ainda. De 01 de janeiro a 30 de junho, os investimentos da Fundação Banestes superaram a meta atuarial em 1,54 pontos percentuais. A meta atuarial é de 3,65 % en-

quanto que a rentabilidade situou-se em 5,20%. Esse resultado se deve a boa gestão dos ativos da Fundação. Para o segundo semestre, apesar do ano ser atípico com eleição presidencial, as expectativas são de manutenção desse quadro positivo.

Os Impactos da Resolução 18/06

A Fundação Banestes está promovendo algumas mudanças para se ajustar às alterações propostas pela Resolução CGPC 18, de 05/04/2006. A Resolução estabelece os parâmetros técnico-atuariais para as Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC). Apesar de ser uma notícia bastante técnica, é de fundamental importância. Acompanhe as principais mudanças:

Sobre as hipóteses

O patrocinador deve se manifestar por escrito sobre as hipóteses econômicas e financeiras que guardem relação com suas atividades.

Sobre a tábua de mortalidade geral

A tábua para a estimativa da mortalidade geral passa a ser a AT-83 e a Fundação terá prazo até 31/12/2008 para promover os ajustes devidos.

Sobre as hipóteses de crescimento de salários e de benefícios

Não será permitido às EFPC a adoção de taxas negativas para as projeções de crescimento real de salários ou de benefícios do Plano.

Sobre a responsabilidade pela adoção dos parâmetros

Trata da responsabilidade dos patrocinadores, conselhos, diretoria e do atuário pela adoção e aplicação das hipóteses utilizadas nos estudos atuariais e nomeação do diretor responsável pelo plano de benefícios.

Os pontos que provocaram mais impacto na BANESES foram:

Adoção da nova tábua de mortalidade AT-83 e as hipóteses de crescimento real de benefícios: Mudança que vai gerar um impacto da ordem de R\$ 30 milhões de reais no patrimônio da BANESES, que deverá fazer uso dos superávits dos próximos exercícios.

Adoção de taxas negativas para as projeções de crescimento real dos benefícios: Por ocasião da mudança de plano, em maio/98, a BANESES utilizou no desenho do novo plano, a projeção de reajuste negativo para os benefícios transferidos do Plano I. Com a Resolução 18/06 existia a possibilidade da SPC vetar a manutenção desse procedimento. Isto causou grande preocupação à Diretoria Executiva, pois geraria um impacto de cerca de R\$ 130 milhões a serem aportados pelos participantes.

Mas em reunião, em Brasília, com os técnicos da SPC, a Fundação foi tranquilizada. O procedimento continua e foi recomendado que se faça uma adaptação dos documentos técnicos (DRAA e Parecer Atuarial) para que não seja apresentada uma hipótese de deflação para o reajuste dos benefícios e que tal particularidade seja tratada com mais detalhes em Nota Técnica Atuarial do Plano. Os documentos técnicos já alterados devem ser encaminhados à Secretaria juntamente com o Balanço de 2006, o que será feito.

Comitê Técnico participa na definição dos investimentos da Fundação

Está no Regimento Interno da Fundação Banestes: *Cabe ao Comitê Técnico subsidiar o planejamento e a execução dos investimentos da BANESES, além de apreciar propostas periódicas de investimentos, alternativas de negócios na área imobiliária e demonstrativos de acompanhamento mensal de investimentos.* São sete pessoas que se reúnem a cada bimestre, ou sempre que necessário, com livre acesso a todos e quaisquer documentos correspondentes às operações efetuadas. As deliberações ocorrem com a maioria dos votos, tendo o Presidente, além do voto pessoal, o voto de desempate.

Confira a composição do Comitê

Presidente do Comitê - Diretor de Investimentos da Fundação - Carlos Roberto de Sá (licenciado) - Hoje representado pelo Leandro Antônio da S. Tavares, Diretor Superintendente da Banestes

MEMBROS NATOS



Leandro Antônio da S. Tavares
Diretor de Investimentos (interino)



Peterson Pereira Coelho Junior
(Gerente de Investimento da Fundação)

MEMBROS INDICADOS



Anderson Ferrari Junior
(Rep. do Patrocinador)



Elimário Schuina Nunes
(Rep. do Conselho Deliberativo)



Ivalino Andreão
(Rep. da AGEBS)



Marcos Caulty Figueiredo
(Rep. da BANESPAR)



Roberto Luiz Mazioli
(Rep. do Patrocinador)

Auditoria comprova equilíbrio da Fundação Banestes

Cumprindo a Resolução CGPC nº 03/2001, a BANESES realizou a Auditoria Atuarial que é obrigatória e tem como objetivo verificar o equilíbrio do Plano II de Aposentadoria avaliando a coerência e consistência do cadastro dos participantes, as fórmulas de cálculos, o regime de financia-

mento das reservas necessárias à cobertura dos benefícios e do perfil do financiamento do plano. Trabalho efetuado pela empresa Projeção Consultoria Atuarial Ltda. A Auditoria completa está no site da Fundação Banestes. Mas o nosso Informativo reproduz aqui alguns pontos.

Informações Cadastrais

- Após a análise da documentação e a aplicação de teste, foi constatado que o cadastro de participantes e assistidos é consistente, sendo considerado confiável e apropriado para servir de base à elaboração das Avaliações Atuariais do Plano.

Ritmo de Capitalização Frente às Necessidades do Plano

- Foi constatada que a situação deficitária em que se encontrava o Plano foi revertida sendo apurados os superávits de R\$ 7.394.068,44, em 2004, e R\$ 29.751.241,60, em 2005, expressando um salutar ritmo de capitalização.

Perspectiva da Manutenção da Solvência do Plano no Longo Prazo

- Um plano é considerado plenamente equilibrado quando o Ativo Líquido é superior às Provisões Matemáticas. Constatou-se que a manutenção do regime financeiro de capitalização na avaliação dos benefícios; a preservação da situação superavitária apresentada no último exercício; a permanência da transposição dos resultados dos investimentos obtidos no ano de 2005 sobre a meta atuarial; e o monitoramento e a confirmação das hipóteses atuariais, no longo prazo, nos revelam bons indícios de continuidade de solvência do Plano.

Conclusão da Auditoria

A Auditoria Atuarial concluiu que o Plano de Benefícios da BANESES está sendo conduzido em harmonia com os padrões preconizados pela boa técnica atuarial e em consonância com a legislação vigente à época da última avaliação atuarial do Plano, referente a 31/12/2005.

Fica sugerida a utilização de uma tábua de mortalidade de inválidos que expresse maior longevidade para o grupo de inválidos, bem como o emprego de uma tábua de entrada em invalidez que reflita a expectativa dessa ocorrência em níveis mais elevados.

Recomendamos que sejam observadas as disposições previstas no Anexo da Resolução CGPC nº 18, de 28/03/2006, principalmente quanto à tábua mínima a ser adotada, ao prazo para implementação das novas medidas e à extensão da responsabilidade pela aplicação das hipóteses atuariais, e no que diz respeito ao impedimento de adoção de taxas negativas na projeção de crescimento real dos benefícios do plano.

A Fundação Banestes já iniciou a implementação das sugestões.

Reajuste dos aposentados

O reajuste dos benefícios das aposentadorias e pensões da Fundação Banestes, que ocorre todo ano no mês de setembro, já foi definido. Os cálculos foram feitos de acordo com as regras que estão no Regulamento do Plano II, capítulos B.8 e B.11.

Para aposentados e Pensionistas com Suplementação transferida do Plano I

Reajuste de 2,5934%

Para aposentados e Pensionistas com Suplementação do Plano II

Reajuste de 4,0039%

A Fundação por dentro



Yoga: uma arma poderosa contra o stress

Em nosso Informativo sempre falamos da importância de manter o nosso fundo de pensão em equilíbrio, neste caso, financeiro. E esta parece ser a palavra mágica: equilíbrio, não só na nossa vida profissional como em nossa vida pessoal.

É um caminho seguro para alcançarmos o equilíbrio emocional é a prática de Yoga que oferece benefícios físicos e mentais como poucas atividades oferecem. Por isso mesmo, tem sido muito procurado. Além de trabalhar o equilíbrio do corpo, das emoções e da mente, trazendo maior controle de si mesmo e auto-conhecimento, o Yoga pode tratar diversos problemas de saúde como bronquite, tensão pré-menstrual, síndrome do pânico, osteoporose, entre outros. Praticamente todas as patologias podem ser tratadas pelo Yoga que tem programas específicos também para crianças e até pré-vestibulandos.

O Yoga pode ser feito por

pessoas de qualquer idade, sem restrição. Apesar de apresentar alguns exercícios fortes, eles respeitam os limites corporais do praticante.

Tipos de Yoga

Existem diversas modalidades de Yoga, sendo mais comuns aquelas que trabalham o físico através de posturas (asanas) com o controle da respiração (pranayamas), além de estimular a mente e o equilíbrio através da meditação. Entre elas as modalidades Hatha e Asthanga Yoga.

Hatha Yoga

Um dos ramos mais tradicionais, ele tem suas origens na época medieval.

Esta linha trabalha com os ásanas, relaxamento e respiração. Além disso, promove mais concentração e equilíbrio mental e corporal. Não utiliza coreografias e realiza repetições das posturas.

Asthanga Yoga

Linha mais forte e dinâmica, que privilegia a parte física. Ashtanga, em sânscrito, significa oito partes, em referência aos oito princípios do Yoga. Algumas posturas são realizadas sem intervalo, uma seguida da outra, numa seqüência marcada por inspirações e expirações profundas, realizadas somente pelo nariz. Os praticantes mantêm um ritmo muito frenético e intenso, e sua base durante a aula.

Pratique Yoga antes que você precise

Se a idéia de fazer Yoga te agrada, aproveite a oportunidade. A Fundação Banestes fez uma parceria com alguns centros de Yoga no estado para dar descontos aos participantes da BANESES e seus familiares.

Vitória - Centro de Yoga da Praia do Canto- Rua Aleixo Neto, 1602, Praia do Canto, Vitória - (27) 3227 2913. Mensalidade de R\$ 80,00. Oferece desconto de 30%.

Vila Velha - Surya - Núcleo de Yoga - Rua Guilherme Farias, 86, praia da Costa, Vila Velha - (27) 3229 7869. Mensalidade de R\$ 65,00. Oferece desconto de 20%.

Cachoeiro - Rajneesh Espaço de Terapias Naturais - Rua Alípio Emílio Costa, 05, Paraíso - (28) 3515 1020.

Mensalidade de R\$ 60,00. Oferece desconto de 30%.

E se na sua cidade também existem cursos de yoga, informe a Fundação para que seja buscada uma parceria que ofereça descontos aos participantes da BANESES.

Em breve, o telefone da Fundação passará a ser: 3383-1900

Já em está fase de conclusão o processo para a implantação de uma nova central telefônica digital na Fundação Banestes. O novo sistema vai operar de forma integrada com a

telefonía do Banestes.

Com a mudança, tanto a Fundação quanto o Banestes irão economizar nas ligações feitas entre as duas instituições. Ou-

tro benefício é que o participante poderá ligar diretamente para o ramal do funcionário da Banestes que deseja falar, facilitando o atendimento ao participante.

A troca deve ocorrer até o final de outubro. O novo número será 3383 1900. Em breve, estaremos divulgando detalhadamente os ramais de cada gerência.

Aposentados e Pensionistas

Informe à Fundação Banestes o seu e-mail. Assim teremos mais um canal de comunicação com o nosso participante. Envie o seu endereço eletrônico para falecomagente@baneses.com.br ou ligue para o telefone: (27) 3322-0955.

Colesterol:



não deixe ele avançar

Você sabe como está a taxa de seu colesterol? Caso a resposta seja não, é bom ficar atento. O colesterol elevado é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, que segundo o Ministério da Saúde, levam à morte aproximadamente 800 mil brasileiros por ano. No dia 08 de agosto foi comemorado o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, evento promovido pela Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC com o apoio do MS. Para a Banescaixa é mais uma data que devemos lembrar sempre, afinal todo o dia é dia de controlarmos o nosso colesterol adotando hábitos de vida mais saudáveis. Saiba como.

Colesterol

O colesterol é uma gordura essencial para o funcionamento do corpo, mas quando em excesso, pode contribuir para a ocorrência de problemas como infarto e derrame.

As principais gorduras sanguíneas são:

HDL: É uma das partículas do colesterol. Promove a saúde, pois ajuda a "varrer" o colesterol mau do interior das artérias.

LDL e VDL: São as partículas que prejudicam a saúde. A reação química pela qual passam facilita a deposição de células nos vasos.

Triglicerídeos: Predispõem a camada interna das artérias à penetração de partículas do colesterol.

Lipoproteína: Quando em excesso, acelera o endurecimento das paredes das artérias.

Origem do colesterol

O fígado é o órgão responsável pela produção do colesterol no organismo. Uma boa parte da gordura provém dos alimentos gordurosos.

A gordura em excesso no sangue começa a se depositar no interior das artérias e vai impedindo o livre trânsito sanguíneo.

A quantidade cada vez maior de gordura contribui para a formação de placas que podem levar ao entupimento de uma artéria e ao bloqueio do fluxo sanguíneo.

Conseqüências

Se a artéria entupida irrigar:

- o cérebro, a pessoa sofre um derrame
- o coração, a pessoa sofre um infarto

Observação: O colesterol alto não é o único culpado pelo entupimento das artérias. Outros fatores como diabetes, tabagismo (fumo), hipertensão, estresse e sedentarismo aumentam o risco de surgirem sérios problemas de saúde, especialmente males cardíacos.

Alimentação

A ingestão diária de colesterol deve se restringir a 300mg/dl.

Recomendações para quem tem colesterol elevado: Muita atenção com alimentos originários do reino animal. São eles que contêm colesterol. Os alimentos do reino vegetal não contêm colesterol.

Referência Bibliográfica:
www.ministerio.saude.bvs.br
www.abcdasaude.com.br
www.hcanc.org.br

Frutas, Legumes e Verduras	
Preferir Todos com exceção do coco Azeitonas em pequenas quantidades	Reduzir ou Evitar Coco • Vegetais preparados com creme de leite, manteiga ou molhos
Pães e Cereais	
Preferir Pães/massas caseiras, preparadas sem gemas e com óleos vegetais • Arroz • Leguminosas (feijão, lentilha, ervilhas secas) • Pães e cereais integrais (aveia, trigo, centeio)	Reduzir ou Evitar Produtos industrializados: tortas, bolos, biscoitos amanteigados, croissant, sonhos, massas com gema de ovo, molhos a base de creme de leite ou maionese
Doces	
Preferir Sorvete de frutas (sem creme) • Gelatina • Doces de frutas (compotas, marmelada, goiabada)	Reduzir ou Evitar Sorvetes com leite • Doce de gema de ovo, coco, chocolate ou chantilly
Gordura e Óleos	
Preferir Óleos vegetais insaturados: milho, oliva, girasol, soja, arroz, gergelim • Margarina	Reduzir ou Evitar Banha de porco, bacon • Manteiga • Óleo de coco, dendê, óleo de amendoim, gorduras hidrogenadas • Molhos à base de ovos ou das gorduras acima
Ovos	
Preferir 2 claras substituem 1 gema em receitas	Reduzir ou Evitar Gemas (até 2 por semana)
Laticínios	
Preferir Leite desnatado • Iogurte desnatado • Queijo branco (fresco) • Ricota	Reduzir ou Evitar Leite integral • Iogurte integral • Creme de leite, manteiga • Todos os queijos integrais, curtidos ou cremosos • Requeijão cremoso
Carnes, Peixe e Aves	
Preferir Peixes • Aves sem pele cortes magros (cozidos, assados ou grelhados sem gordura)	Reduzir ou Evitar Frutos do mar • Carnes gordurosas • Carne de porco • Carneiro, cabrito • Miúdos • Embutidos e frios (salame, presunto, mortadela, linguiça, salsicha) • Frituras