

Fundação Banestes de Seguridade Social - Ano XV - nº 71 - Julho 2007



**35**  
anos

## Participantes comemoram o aniversário da Fundação

# Seu Fundo de Pensão

## Empréstimo

Maio

Contratos - 3.324  
Total - R\$ 39.944.574,36  
milhões em empréstimos aos participantes

## Seu benefício

### ASSOCIADOS

Participantes Ativos 2.063  
Aposentados 1.408  
Pensionistas 202  
Autopatrocinados 69  
Vinculados 04  
Total 3.746

### BENEFÍCIOS

R\$ 5.130.713,01 pagos em  
aposentadorias e pensões  
em maio

## Relacionamento

Abril/Maio/Junho

Atendimentos (pessoal e internet)  
1.484 participantes atendidos  
Reuniões - 30  
(Diretoria/Conselho/Participantes)

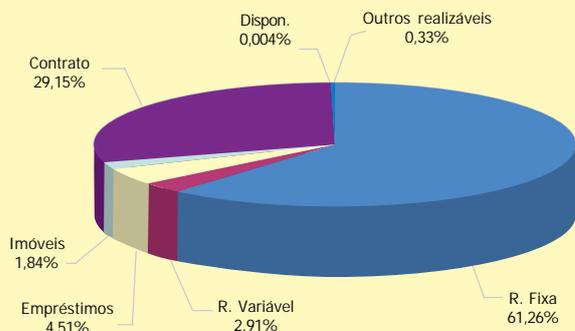
## Novos participantes da Ativa

NOME	INÍCIO	LOTAÇÃO
Bruno Carreira C. Silva	01/04/2007	BANESTES SA
Glauder Lot Rodrigues	01/04/2007	BANESTES SA
Victor Loss Bosa	01/04/2007	BANESTES SA
Luiz Antonio de Souza F. Silva	01/04/2007	BANESES
Christian Wolf Szmajser	01/05/2007	B. Corretora
Jane Machado Rosa	01/05/2007	BANESTES SA
Leonardo Carretta Zamborlini	01/05/2007	BANESTES SA
Silmar Antonio Valfré	01/05/2007	BANESTES SA
Alex Sandro Sant Anna	01/06/2007	BANESTES SA
Alessandra Santanna Rufino	01/06/2007	B. Seguros
Douglas Melotti Gobbi	01/06/2007	BANESTES SA
Jardel Torezani Firme	01/06/2007	BANESTES SA
George Terzi Gasperazzo	01/06/2007	BANESTES SA
Rosilane Lima Soares	01/06/2007	BANESTES SA

## Novos Participantes Assistidos

NOME	BENEFÍCIO	INÍCIO
Sandra Regina de O. Cortez	Ap. Antecipada	15/05/2007
Luzineti Nazare B. Assunção	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Edna Pazini dos S. Cecon	Ap. Antecipada	15/05/2007
Rita de Cássia de O. Possamai	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Aide Scherrer	Ap. Antecipada	15/05/2007
Luiz Pereira de Souza	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Elen Passos Pinaffo	Ap. Antecipada	15/05/2007
Maria da Penha Nico	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Pedro Chaves Magalhães	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Rosane Salotto Guedes	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
João Carlos de Almeida	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Amilton Miguel V. Gonçalves	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Jorge Bermudes da Silva	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Selma Vieira	Ap. por Idade	15/05/2007
Tarcisio Antonio Caliar	Ap. Antecipada	15/05/2007
Darli Pereira da Silva	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Antonia Valdete L. Tiussi	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Marli Marques Melo	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Josué Soares	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Sonia Maria Martins	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Marília Fernandes D. Aguiar	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Maria de Fátima N. Binda	Ap. por Tempo de Serviço	15/05/2007
Marcelo Gomes Fontana	Ap. por Invalidez	01/06/2007
José Leôncio Ribeiro	Ap. Antecipada	02/06/2007
Sebastião Leogildo	Ap. por Tempo de Serviço	02/06/2007
José Carlos Pereira	Ap. por Tempo de Serviço	13/06/2007
Rosângela Sader Gama Telles	Ap. Antecipada	07/06/2007
Maria Mercedes C. D. de Azevedo	Ap. Antecipada	15/06/2007
Verônica da Costa Lemos	Ap. Antecipada	07/06/2007
Francisco Godoes Sobrinho	Ap. Antecipada	15/06/2007
José Luiz Gueller	Ap. Antecipada	15/06/2007
Gilmar Souza Gonçalves	Ap. Antecipada	19/06/2007
Maria Eunice C. M. Guedes	Ap. Antecipada	29/06/2007

## Aplicação do Patrimônio



\* Maio

## Falecimento

NOME	DATA
Sebastião Mendes	28/04/2007
Herivelton José Garioli	07/05/2007
Délio Gonçalves Laranja	04/06/2007
Haidee Giestas	04/06/2007
Walkiria Martins Alves	18/06/2007

EXPEDIENTE

**BANESES**

FUNDAÇÃO BANESTES  
DE SEGURIDADE SOCIAL

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), Gilvan Cola Rodrigues, Maria José Marcondes Pimenta, Lucio Carlos Faller Pereira, Deosdete José Lorencão, Elimário Schuina Nunes - Diretoria Executiva: Leandro Antônio da Silva Tavares (Diretor Superintendente), Réveles Belarmino dos Santos (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**

# 11 de Julho - Dia de comemorar mais um aniversário

Foram tantas emoções que a manhã do dia 11 de julho passou depressa. O café da manhã que reuniu participantes para comemorar os 35 anos da Fundação Banestes foi concorrido.

Às 9 da manhã o auditório da Fundação já estava lotado. Vieram comemorar participantes da ativa e aposentados, diretores dos patrocinadores, conselheiros e convidados.

O diretor superintendente da BANESES, Leandro Tavares falou sobre o bom momento vivido pela Fundação, momento em que se busca uma maior proximidade com o participante através de palestras e do aumento na oferta de serviços on-line.

No hora dos parabéns, uma homenagem a um dos mais antigos participantes da Fundação e que veio prestigiar a data. Nilton Braga participou da criação da BANESES. Já no início da década de 70 ele fazia parte da Caixa Beneficente dos Funcionários do Banestes, entidade que deu origem à Fundação.

## Como chegamos até aqui

É uma história que começa no dia 11 de julho de 1972. Éramos uma caixa beneficente dos funcionários do banco do Estado que passou a ser uma entidade fechada de previdência privada, sem fins lucrativos e com a missão de garantir a seus participantes e dependentes uma aposentadoria com qualidade de vida. Fomos a primeira no Estado.

Daí pra frente, fomos consolidando nossa estrutura, aumentando o número de participantes e o nosso patrimônio. Hoje estamos com quase quatro mil participantes, quase mil e setecentos aposentados e pensionistas que, mensalmente, recebem seu benefício.

Foi em 1977 com a edição da Lei 6435 que o funcionamento das entidades fechadas de previdência privada foi regulamentado e o Ministério da Previdência Social passou a fazer a fiscalização. Hoje as entidades de previdência privada são reguladas pelas leis complementares 108 e 109, ambas de 29/05/2001.



# Fundação Banestes supera meta atuarial e acumula ganhos

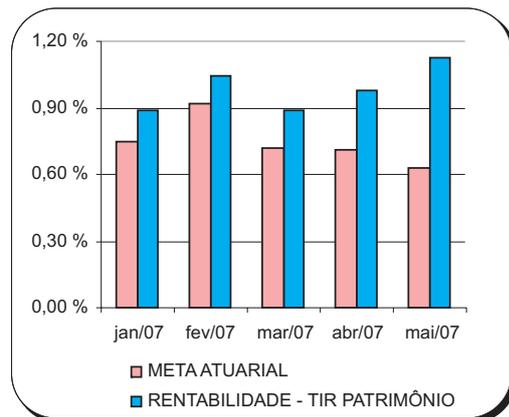
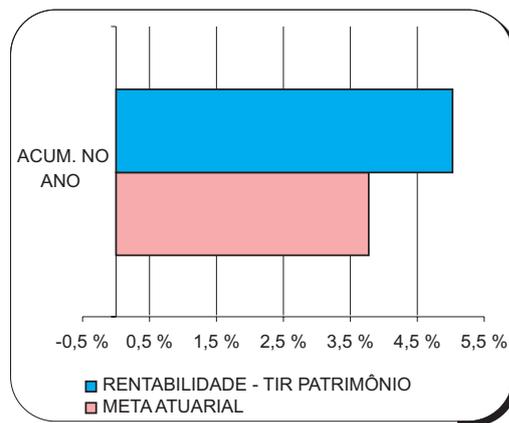
Nosso patrimônio vai muito bem, obrigado. Chegamos ao final do mês de maio com uma rentabilidade consolidada das reservas técnicas de 1,30%. E, fazendo um balanço do início do ano até o momento, acumulamos uma rentabilidade média de 6,45%.

## Nossos Recursos

No mês de maio, os investimentos da BANESES (que são os recursos garantidores das reservas técnicas) evoluíram. Em abril tínhamos R\$ 617.811.059,94. Com a evolução de 1,03% passamos a ter R\$ 624.177.728,19.

## Nosso Patrimônio

Com esse quadro, o patrimônio da Fundação superou as expectativas. A TIR – taxa interna de retorno - do patrimônio tem ultrapassado a meta atuarial a cada mês de 2007, apresentando um maior nível de superação nos meses de abril e maio, conforme demonstrado nos gráficos. As maiores contribuições foram as estratégias realizadas nas alocações de fundos multimercados no segmento de renda fixa, enquanto que no segmento de renda variável foram os recebimentos de dividendos, valorização e vendas de ações.



## Atualização dos Dados dos Participantes Assistidos

A Fundação Banestes já está concluindo a atualização dos dados cadastrais dos assistidos. Desde o mês de março, foi enviado à residência dos assistidos o formulário que deve ser preenchido e devolvido à BANESES.

O participante assistido deve confirmar o nome, o número de documentos e, principalmente, confirmar ou alterar os dados do cônjuge, pois é ele que, em caso de falecimento do participante, terá direito a renda vitalícia.

Caso o assistido não tenha recebido o formulário, pode imprimir uma cópia no site da Fundação. Acesse [www.banestes.com.br](http://www.banestes.com.br), clique em FORMULÁRIOS e depois em ATUALIZAÇÃO DE DADOS CADASTRAIS (Assistidos). Preencha e envie à Fundação via Correios ou via malote do banco.

Lembre-se: com os dados atualizados, a Fundação Banestes pode atender ao participante com mais segurança. **Em breve, será feita a atualização dos dados dos participantes da ativa.**



## Simulação de Empréstimo no site da Fundação

Agora o participante interessado em apenas simular um empréstimo na BANESES não precisa assinar o TERMO DE RESPONSABILIDADE PELO USO DA SENHA NO SITE.

Basta o interessado acessar a área restrita do site [www.banestes.com.br](http://www.banestes.com.br) com seu Código de Pessoa Física e senha, e clicar em EMPRÉSTIMO e depois em SIMULAÇÃO DE EMPRÉSTIMO.

Neste espaço, o participante calcula quanto quer pegar emprestado, prazo e o valor da prestação desejada. A simulação pode ser feita várias vezes, com diferen-

tes valores e sem o compromisso de solicitar o empréstimo.

Mas atenção: ao decidir fazer o empréstimo, o participante que vai utilizar o serviço pela primeira vez, terá que assinar o TERMO DE RESPONSABILIDADE PELO USO DA SENHA NO SITE

Para isso, clique no site em FORMULÁRIOS e, em seguida, no item TERMO DE RESPONSABILIDADE PELO USO DA SENHA NO SITE. Imprima o termo, assine e envie para a Fundação via malote de alguma agência do Banestes ou via Correios ou entregue pessoalmente.

## Como obter a senha de acesso ao site

Se você esqueceu ou perdeu a senha necessária para acessar suas informações em nosso site, faça você mesmo a solicitação de uma nova senha direto no site.

### 1º PASSO

Na primeira página do site, digite seu código de pessoa física e clique em ESQUECI A MINHA SENHA.

### 2º PASSO

Um quadro mostrará o número do seu código de pessoa física, seu

nome e seu e-mail, caso você já tenha um e-mail cadastrado na Fundação Banestes.

### 3º PASSO

Clique em SIM, ENVIAR e você receberá um e-mail com as instruções para criar uma nova senha direto no site.

# Fundação realiza curso de Previdência Complementar

**Izaias Cavazzana**  
Diretor de Seguridade

**A Fundação Banestes, sempre em busca de Melhores Práticas de Gestão, realizou o primeiro Módulo do curso de Previdência Complementar.**

Buscou-se um Curso que atendesse a nossa Fundação em razão das demandas que são constantes e é preciso estar na frente, em posição de vanguarda. O mundo corre muito rápido e os conceitos mudam: - o primeiro mundo é o mundo das idéias, não quer mais a fábrica; - o segundo mundo quer e precisa da fábrica; - o terceiro mundo é ainda fornecedor de matéria-prima.

Onde queremos nos posicionar? Gestão de Fundos de Pensão insere-se no mundo das idéias, da ciência, do conhecimento. Afinal, investir em capital humano é gerar riqueza para todos, afirma o DISEG, Izaias Cavazzana.

Tudo devidamente planejado: elaboramos um plano de trei-

namento, efetuamos levantamento de necessidades, orçamentos e custos, objetivando treinar e desenvolver pessoas, fundamental nas empresas modernas.

Organizamos o evento e encontramos na ANAPAR, parceira da GLOBALPREV, a solução e realizamos o treinamento em nosso auditório. Importante destacar que qualquer curso na área de previdência complementar somente é realizado fora do Estado, com altos custos.

O curso foi programado para ser realizado em 4 módulos:

- ▶ I: Conceitos Previdenciários;
- ▶ II: Aspectos Estruturais, Gestão e Processos das EFPCs;
- ▶ III: Conceitos em Investimentos;
- ▶ IV: Conceitos Atuariais.

Vários funcionários da Fundação Banestes passaram os três últimos dias de junho estudando a lógica de um plano de previdência, participando do Módulo I.

O curso é aberto e participaram representantes de outras entidades do Estado:



ARUS, FAECES, PORTUS, membros do Conselho Fiscal e Auditores BANESES.

O Instrutor Paulo Borges iniciou dando ênfase à formação de um plano previdenciário: quanto custa e como calcular este custo, utilizando exercícios e trabalhando os conceitos. Mostrou ao grupo de 31 pessoas, os tipos de planos de benefícios, reserva matemática e equilíbrio atuarial.

Ainda neste ano, serão realizados outros três módulos. O próximo previsto para o agosto será Aspectos Estruturais, Gestão e Processos das EFPCs.

## Opiniões

### Izaias Cavazzana

Diretor de Benefício

“ A realização desse curso é fruto de pensamento estratégico para capacitar e desenvolver pessoas e em atendimento a Resolução CGPC 13/04, que prevê controles internos e atualização constante. Como Gestor e Professor oriento que cursos, palestras e treinamentos são fundamentais no ambiente corporativo, diante de tantos desafios que enfrentamos. Isto atende as pessoas e as necessidades de negócios das empresas. Apesar da resistência de algumas pessoas temos certeza que estamos no caminho certo e convictos das ações. Agradeço a todos que participaram e contribuíram para o sucesso do curso. ”

### Regina Rangel

Técnico Administrativo

“ Achei o curso muito bom e importante pra mim, porque agora estou na gerência de benefícios, atuando diretamente com o assunto. Quero participar dos outros módulos. ”

### Paulo Borges

Diretor e Instrutor Globalprev

“ A carência sobre o tema é grande. E este módulo foi desenhado para chegar aos participantes e ao corpo técnico dos fundos com uma linguagem mais simples, tornando os conceitos do ambiente previdenciário mais acessíveis. A intenção maior é difundir a cultura previdenciária que não é abordada com a frequência necessária. ”

### Karla Ramalhete

Auditora do Banestes

“ Transpor a falta de conhecimento a respeito deste assunto me fez sentir um pouco mais cidadã e compreender a importância da participação - minha e de cada um de nós, nas discussões que envolvem o tema previdência. Excelente este primeiro módulo - Conceitos Previdenciários. Parabéns à Fundação - Conhecimento é fundamental. ”

### Maria C. Gomes

Técnica da FAECES/CESAN

“ Pra mim foi muito bom. Trabalho diretamente na área e o conhecimento que adquiri aqui irá agregar muito ao meu dia-a-dia dentro do fundo de pensão. ”

### Elyana Nassar - Assessora Jurídica BANESES

“ Parabenizo a todos pela sabedoria de terem optado pelo conhecimento e a Diretoria pela iniciativa e preocupação com a formação dos colaboradores da Fundação. ”

# Um novo momento para os Fundos de Pensão

Saiu no jornal: "A queda das taxas de juros está provocando uma revolução nos fundos de pensão. Detentores de uma poupança próxima de R\$ 400 bilhões e com a obrigação de manter esse patrimônio intacto para bancar a aposentadoria de 2,6 milhões de trabalhadores, eles estão partindo para um terreno pouco conhecido: o do investimento de risco".



Esse novo momento vivido pelos fundos tem sido debatido com frequência e a Fundação Banestes também se preocupa com o assunto. Por isso, promoveu no dia 22 de junho a palestra "Investimentos em Fundos de Pensão", com o Diretor Presidente da FUNCEF- Fundação dos Economiários Federais, Guilherme Lacerda, responsável pela gestão de um patrimônio de 26 bilhões de reais, um dos maiores do País.

O encontro aconteceu no auditório do Banestes e reuniu a diretoria do Banco, gerentes de investimentos e representantes de diversos fundos de pensão do Espírito Santo.

O economista Guilherme Lacerda iniciou exaltando o bom momento vivido pelo nosso Patrocinador. E disse que também é cliente Banestes, mostrando seu cartão de movimentação de conta corrente.

Após uma rápida explanação

sobre os fundos de pensão no mundo, o Diretor Presidente do fundo de pensão dos funcionários da Caixa Econômica Federal, abordou os fundos no Brasil – hoje são 354. A própria FUNCEF serve de exemplo de como os fundos fazem seus investimentos. A maior parte de seu patrimônio – 65%, estão aplicados em renda fixa e 25 % em renda variável. O restante em imóveis e operações com os participantes (empréstimos). Isso mostra que os fundos sempre apostaram nos juros altos. Mas como nos últimos tempos os juros vêm sendo reduzidos, é momento de se pensar em alternativas de investimentos que mantenham ou tragam novos ganhos para o patrimônio dos fundos de pensão.

Segundo Guilherme Lacerda, o quadro econômico do Brasil é favorável a estes novos tipos de investimentos. As perspectivas são de crescimento sustentado de 4,5 a 5 % ao ano, com redução gradativa dos juros e do risco país. Mas também há tendência de redução de oferta para alocação em títulos públicos e cada vez mais será necessária a diversificação das aplicações em investimentos com risco de crédito privado, ou seja em empresas.

## Novos Investimentos

Na opinião de Guilherme Lacerda, existem novas priorida-

des nos investimentos dos fundos. A partir das experiências da FUNCEF, ele sugeriu investimentos em projetos estruturais nacionais e, de preferência, regionais. Investimentos em empresas emergentes com arranjos produtivos específicos. No Espírito Santo, por exemplo, empresas do setor de pedras ornamentais e petróleo. Outra opção são projetos de infra-estrutura como os do PAC – Plano de Aceleração do Crescimento e as PPP's – Parceria Público- Privada. Na opinião do economista, são aplicações que proporcionam o desenvolvimento.

Mas é preciso ressaltar que, ao optar por investir nessas empresas, é necessário tomar precauções para alcançar bons resultados no mercado. Medidas como administração da empresa por meio das boas práticas de governança corporativa e formação de um Comitê de Investimentos. É como diz o ditado; "O olho do dono é que engorda o gado", então é preciso acompanhar de perto.

Finalizando a palestra, Guilherme Lacerda chamou a atenção para a necessidade dos fundos de pensão capixabas investirem no Espírito Santo, criando alternativas de negócios regionais.



## Palestra sobre empreendedorismo para os participantes



Quem está para se aposentar ou já tem tempo disponível e muita disposição, por que não se tornar um empreendedor? A pergunta atraiu muitos participantes da Fundação Banestes à palestra "Descubra e desenvolva seu potencial empreendedor", realizada no dia 14 de junho.

Foi uma promoção da BANESES em parceria com o Sebrae que enviou uma palestrante ao auditório do Banestes

para falar sobre o curso Empretec. O curso é um programa da ONU desenvolvido no Brasil pelo Sebrae.

Os participantes conheceram as oportunidades de hoje no Espírito Santo e ouviram sobre a importância do Empretec que trabalha o aperfeiçoamento das características individuais do comportamento empreendedor. Maiores informações na Banespar.

# BANESES participa do PPA promovido pelo Patrocinador

Mais uma turma de banestianos passa pelo Programa de Preparação para a Aposentadoria promovido pelo Banestes. Profissionais prestes a se aposentarem e outros já aposentados estiveram juntos na reflexão sobre essa nova etapa da vida.

Durante o evento, realizado no final de maio, no Centro de Treinamento D. João Batista, em Vitória, foram oferecidas diversas atividades, entre as quais palestras e vivências sobre vários temas. Os assuntos foram abordados por profissionais das áreas de psicologia, geriatria, terapia holística, bio-dança, nutrição e sexualidade

humana, entre outros.

A Fundação Banestes participou falando sobre a aposentadoria complementar a que eles, enquanto participantes, têm direito e sugeriu a realização de uma palestra sobre empreendedorismo promovida pelo Sebrae.

## Compromisso

O PPA reflete o compromisso da instituição com seus profissionais e respectivas famílias e pretende levar os participantes a buscarem, por meio do autodesenvolvimento, novas habilidades, atitudes e projetos de vida.

Afinal, a vida não termina com

a aposentadoria e é possível fazer dessa nova fase da vida um momento de produtividade e de satisfação pessoal e profissional.



# Com tempo e disposição para estar entre amigos

Se temos um tempinho sobrando, por que não aproveitar para desenvolver atividades entre novos amigos? Para isso, vale participar das diversas ações promovidas pelas prefeituras, especialmente para a turma da melhor idade.

O informativo Baneses traz algumas dicas. Confira e participe.

## VITÓRIA

### CENTRO DE VIVÊNCIA PARA A TERCEIRA IDADE

#### Ginástica natural

2ª e 4ª, de 07 às 08h

#### Alongamento

2ª e 4ª, 3ª e 5ª – 08 às 09h

#### Ioga

3ª e 5ª, de 09 às 10h

#### Teatro

3ª e 5ª, de 10 às 12h

#### Dança

2ª e 4ª, de 10 às 12h

#### Congo

6ª, de 07 às 08h e de 08 às 09h

#### Alfabetização

2ª a 5ª, de 08 às 11h e de 14 às 17h

#### Ensaio do coral Recordar é Viver

4ª, de 14 às 16h

Rua Professor Expedito Ramos Borges, s/nº, Maria Ortiz, Vitória, ES  
Telefone: 3135-2980 / 81

### PROJETO VIVENDO A MELHOR IDADE

Reuniões dos 35 Grupos da Terceira Idade (ou grupos de convivência).

Ocorrem uma vez por semana, cada dia em um bairro, de 14

às 17 horas. Nos encontros, os idosos participam de atividades físicas com exercícios específicos para essa faixa etária e oficinas de artes. Também há dança, teatro e congo.

Av. Marechal Mascarenhas de Moraes, Bento Ferreira, Vitória  
Sede da Prefeitura de Vitória  
Telefones: 3382-6144 e 3382-6145

### PROJETO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Emescam A Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória

Reúne pessoas com mais de 50 anos, propiciando espaço para práticas educativas de promoção e prevenção em saúde do idoso, estimulando trocas de experiências e informações.

O encontro ocorre todas as sextas-feiras, às 14 horas, na Emescam.

Av. Nª Senhora da Penha, 2190  
Bairro Santa Luiza – Vitória  
Tel: 3334 3562  
gerontologiaemescam@yahoo.com.br

## SERRA

### PROJETO CONVIVER

Grupos de convivência em diversos bairros do município que trabalham a participação através de Assistentes Sociais, Professores de Educação Física, Monitores e Professores de Educação Artística. Atuam aprimorando as potencialidades físicas, intelectuais, criativas e sociais do grupo.

Informações na secretaria de Promoção Social – Tel: 3291 7470

### PROJETO YOGA

Tem como objetivo melhorar o funcionamento do corpo e proporcionar o equilíbrio emocional, tranquilidade e alegria de viver no cidadão que está vivendo a melhor idade. Sempre de 8 às 11 horas.

Informações: Tel: 3251-1097.

## VILA VELHA

### PROGRAMA DE ATENÇÃO AO IDOSO

Oferecendo diversas atividades. Entre elas:

- Artesanato: ocupação do tempo livre através de atividades manuais, novas aprendizagens, desenvolvimento de habilidades e complementação de renda;
- Ginástica Localizada: realizada em 15 grupos de convivência nos bairros;
- Hidroginástica: na piscina da sede da SEMAS;
- Coro da 3ª idade: coro de Vila Garrido e Cobilândia.

Procurar a Secretaria Municipal de Ação Social

Avenida Champagnat, 521  
Centro, Vila Velha/ES  
Telefone: 3388-4266  
E-mail: vilavelha26@terra.com.br



# No inverno, atenção para a Asma

**A asma é uma doença pulmonar provocada por fatores que causam inflamação crônica e estreitamento das vias aéreas. Havendo essa inflamação passamos a tossir, temos chiado no peito e falta de ar.**

A asma ainda é chamada de "bronquite alérgica", "bronquite asmática" ou simplesmente "bronquite". E não tem idade para aparecer, mas na maioria das vezes, inicia-se na infância e poderá ou não durar por toda a vida.

## Os sintomas da doença

São sintomas que aparecem, somem e aparecem de novo. Geralmente pioram pela manhã ou à noite. Fique atento aos seguintes sintomas:

- ▶ **Tosse** - que pode ou não estar acompanhada de alguma expectoração (catarro). Na maioria das vezes, não tem expectoração ou, se tem, é tipo "clara de ovo";
- ▶ **Falta de ar**
- ▶ **Chiado no peito** (sibilância)
- ▶ **Dor ou "aperto" no peito**

Estima-se que a alergia seja responsável por cerca de 50% do total de casos de asma.

Os pulmões dos asmáticos são mais sensíveis e, por isso, produzem uma reação a qualquer substância irritante (ou alérgeno) presente no ambiente. Cerca de 80% a 90% das pessoas com asma também sofrem de rinite alérgica.

## Mas por que temos asma?

As principais causas da asma estão associadas à poluição do ar, ali-

mentos, poeira doméstica, ácaros, mofo, pêlos de animais. O problema é agravado pelo uso de carpetes, cortinas e cobertores que servem como fontes de ácaros. A fumaça do cigarro, as mudanças de temperatura, além da gripe, resfriado, uso de certos medicamentos e até mesmo o estresse, podem desencadear uma crise de asma, que se denomina, mais corretamente, de exacerbação da asma.

Mas é no inverno que a asma tem mais chances de aparecer. Dias de inverno sem vento, surge uma mistura de nevoeiro e fumaça composta de monóxido de carbono, dióxido de nitrogênio e as partículas em suspensão na atmosfera. Os períodos de queimadas são também bastante penosos para os asmáticos.

## Asma e exercício

Os exercícios estão entre os estímulos mais comuns que desencadeiam a asma em crianças e adultos jovens. Algumas pessoas manifestam os sintomas apenas na prática esportiva, enquanto para outras, os exercícios são mais um dos desencadeadores dos sintomas da asma.

Sintomas como tosse, falta de ar e aperto no peito, levam os professores de educação física e técnicos esportivos a confundir a doença com baixa resistência física.

O porquê dos exercícios desencadearem ou piorarem a asma não está bem determinado, mas parece ser uma combinação das mudanças de temperatura das vias aéreas durante o exercício com o aumento da frequência respiratória.

Algumas modalidades de prática esportiva e a intensidade com que são praticadas podem mais facilmente desencadear crises de asma. A corrida está entre as modalidades que mais freqüentemente desencadeiam crises, enquanto a natação está entre as que menos induzem à asma.

O que sempre deve ser considerado é que, se as crises estão acontecendo, sejam elas desencadeadas por exercício ou por outros estímulos, está havendo falha no controle da asma.

O tratamento da asma induzida por exercícios pode requerer o uso de medicação broncodilatadora antes da prática esportiva, como medida preventiva. Também pode ser necessário o uso contínuo de medicação antiinflamatória. O diagnóstico e tratamento adequados devem ser determinados pelo médico. A asma, se adequadamente tratada e com monitoração regular de seus sintomas, não impede que o indivíduo pratique atividades físicas e que tenha desempenho excelente em sua prática.



## Como tratar:

As crises graves de asma podem levar ao risco de morte. Pesquisas recentes demonstraram que a maioria dos casos fatais ocorreu no caminho para a emergência. Isto poderia ser evitado se houvesse maior conhecimento do paciente e familiares sobre a gravidade dos sintomas e a busca precoce do atendimento emergencial.

Todo paciente com asma deve ter em mãos um "plano de ação", elaborado pelo médico com um passo a passo sobre o que fazer durante uma crise, além do controle dos sintomas.

Os objetivos do tratamento da asma são:

- ✓ Controlar sintomas;
- ✓ Permitir atividades normais – trabalho, escola e lazer;
- ✓ Evitar crises, idas à emergência e hospitalizações;
- ✓ Reduzir a necessidade do uso de broncodilatador para alívio;
- ✓ Manter a função pulmonar normal ou a melhor possível;
- ✓ Minimizar efeitos adversos da medicação;

O maior impedimento para que se

atinjam objetivos é a falta de adesão ao tratamento recomendado pelo médico, o que muitas vezes é gerado pelo medo de uso de medicações. Mitos como os de que a medicação vicia, a "bombinha" mata e os corticóides engordam, acabam por reduzir o uso das medicações recomendadas e afastar os pacientes do controle da asma.

Sociedade Brasileira de Asmáticos  
[www.asmaticos.org.br/](http://www.asmaticos.org.br/) e  
[www.abcdasaude.com.br](http://www.abcdasaude.com.br)  
<http://www.asmasobcontrole.com.br>,  
 Fonte: Inside Midia, 2005