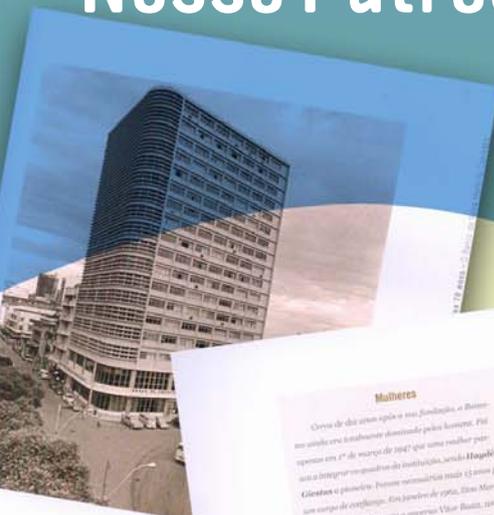


BANESES

Fundação Banestes de Seguridade Social - Ano XV - nº 72 - Setembro 2007

Nosso Patrocinador-Banestes - faz 70 anos

Uma história escrita por banestianos que também criaram e mantêm a Fundação.



Mulheres

Cinco de dez anos após a sua fundação o Banestes viu a sua liderança assumir o formato feminino. Foi a primeira vez em 1947 que uma mulher passou a integrar o quadro de funcionários, sendo a **Haricleia**...

1.2 - Tempos de mudanças

A história do Estado inicia, no século do século XXI, um período em que os projetos políticos de crescimento libertam potencialidade e industrialização e a modernização...

o nosso ponto de vista doutrinário, quanto ainda o apelo dos agricultores, nos levaram a conceber o Instituto de fomento em que, paralelo ao objetivo financeiro do crédito barato e fácil, se pusesse o objetivo técnico - do amparo racional e científico dos factos das economias rurais"

Banco de Crédito Agrícola

Finalmente, o banco! Dois anos após a sua criação, o Instituto de Crédito Agrícola se transforma em Banco de Crédito Agrícola do Estado do Espírito Santo (Ruralbank). A escritura pública da criação é datada de 30 de abril de 1937.



...desenvolvendo novas atribuições, as instalações necessitadas da instituição. Em 1962, na presidência do banco, o imóvel da primeira sede fosse construído no mesmo local, na Avenida inaugurada em 30 de dezembro de 1967, durante a instituição. Conhecido como Ruralbank (endereço: ... era um dos mais modernos do centro de Vitória.

BANESTES

O Banco da Nova História Capixaba



pedra fundamental em 15 de outubro de 1962, para o início de uma nova sede...

BANESES começa segundo semestre com bom desempenho

página 4

Empregados da Fundação aprendem sobre Gestão e Estrutura de um Fundo de Pensão

página 5

Banescaixa chama a atenção para a Pressão Arterial

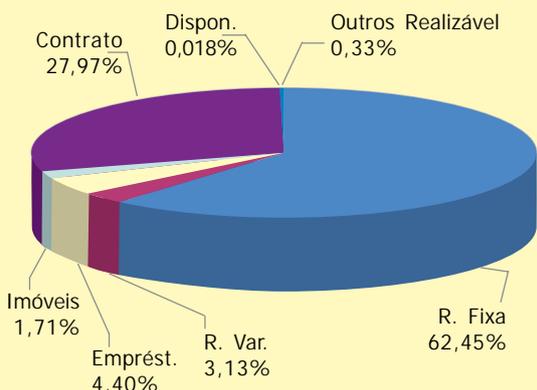
página 8



Seu Fundo de Pensão

Aplicação do Patrimônio

Composição da carteira



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

* Agosto

Associados

Participantes Ativos	2.030
Aposentados	1.429
Pensionistas	202
Autopatrocinados	68
Vinculados	03
Total	3.732

Benefícios

R\$ 5.318.739,74 pagos em aposentadorias e pensões em agosto

Novos Participantes Assistidos

NOME	BENEFÍCIO	INÍCIO
Aderbal Carvalho Campos	Apos. Antecipada	03/07/2007
Antonio Simões da Penha	Apos. Antecipada	03/07/2007
Zenaidi Eulália Gotz	Apos. Antecipada	10/07/2007
Derio Antonio Soares Gomes	Apos. Antecipada	10/07/2007
Sergio Luiz Louvem	Apos. Antecipada	10/07/2007
Kátia da Silva Chequer	Apos. Antecipada	10/07/2007
Illelis Queiroz Honorato	Apos. Antecipada	12/07/2007
Jadir Barbosa	Apos. Antecipada	13/07/2007
Ivo Comério	Apos. Antecipada	18/07/2007
Julio Fernandes Benevides Junior	Apos. por Invalidez	01/08/2007
Elisabeth Longui	Apos. Antecipada	02/08/2007
Diva Dias Andrade	Apos. por Idade	07/08/2007
Guilhermina de Souza Horsth	Apos. Antecipada	07/08/2007
Regia Marta Martins Fosse	Apos. Antecipada	07/08/2007
Rulmar Grillo	Apos. Antecipada	11/08/2007
Maria Elizabeth R. Vargas Duarte	Apos. Antecipada	16/08/2007
Paulo Sergio Varejão Monteiro	Apos. Antecipada	17/08/2007
Reinaldo de Souza Dias	Apos. Antecipada	18/08/2007
Lucia Matos da Costa	Apos. Antecipada	01/09/2007

Novos participantes da Ativa

NOME	INÍCIO	LOTAÇÃO
Brunela Ferreira P. Beccalli	01/07/2007	BANESTES SA
Christine Rossi	01/07/2007	BANESTES SA
Roberta Nunes de Souza	01/07/2007	BANESTES SA
Rodrigo Marcos Canal	01/07/2007	BANESTES SA
Alexsandro Cabral dos Santos	01/08/2007	BANESTES SA
Grasielle H. Ghilherme	01/08/2007	BANESTES SA
Luiz Alberto Entringer Lopes	01/08/2007	BANESTES SA
Rafael de Oliveira Soares	01/08/2007	BANESTES SA
Vinicius Trassi Ribeiro	01/08/2007	BANESTES SA

Falecimentos

NOME	DATA
Zélia Tristão Stel	15/07/2007
Carlos Orlando Silva Vianna	02/08/2007
Rosangela Siquin Colodetti	24/08/2007
Marcelo Gomes Fontana	29/08/2007
Edesio Pereira Ramos	31/08/2007

Relacionamento

Julho/Agosto

Atendimentos (pessoal e internet) - 585 participantes atendidos
Reuniões - 20 - (Diretoria/Conselho/Participantes)

Empréstimos

Agosto

Contratos - 3.505
Total - R\$ 40.252.941,97 milhões em empréstimos aos participantes

EXPEDIENTE

INFORMATIVO



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 Claudio Simões (Presidente), Gustavo Claudio Santos, Rômulo de Souza Costa, Deodete José Lorenção, Lúcio Carlos Faller Pereira, Octavio Augusto de Carvalho - **Diretoria Executiva:** Leandro Antonio da Silva Tavares (Diretor Superintendente), Reves Belarmino dos Santos (Diretor de Investimentos), Izaias 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 Espírito Santo (3223-7811).

2

SEGURIDADE SOCIAL

BANESES

Fundação Banestes tem 33 novos participantes

A Fundação Banestes tem feito um trabalho contínuo com os novos contratados do Banestes no sentido de apresentar a BANESES e os benefícios oferecidos aos participantes. Desde 2004, quando o Sistema Financeiro Banestes começou a chamar os concursados, a Fundação vem participando da recepção aos novatos para apresentar o fundo de pensão dos empregados do Sistema e explicar a importância de uma aposentadoria complementar. A diretoria da BANESES faz uma apresentação e entrega o Estatuto e o Regulamento.

O trabalho de apresentação da BANESES também é reforçado com o envio de correspondência àqueles que ainda não se tornaram participantes. É um convite para que façam a adesão a aposentadoria comple-

mentar da Fundação. Assim, no futuro, não irão depender somente do benefício do INSS. Por ser um fundo de pensão fechado, a Fundação é exclusiva para os funcionários do Sistema Financeiro Banestes.



Novo contato com participantes que contribuem com percentual menor que 7% mostra vantagens do aumento da contribuição

A Fundação Banestes enviou uma correspondência aos participantes que hoje contribuem com menos de 7% ao mês sobre o salário de participação. É um trabalho que se

repete para lembrar ao participante que, caso ele contribua desde já com um percentual maior, receberá na aposentadoria um benefício também maior.

A correspondência foi enviada ao local de trabalho e mostra como o próprio participante pode fazer a alteração do percentual de contribuição direto no site da Fundação Banestes.

Fundos capixabas se reúnem na Fundação Banestes

No dia 14 de setembro, representantes das entidades de previdência complementar fechadas do Espírito Santo participaram de um encontro realizado no auditório da Fundação Banestes. A reunião contou com a presen-

ça do Sr. Antônio Jorge Vasconcelos da Cruz, diretor Regional Sudeste da Abrapp- Associação Brasileira de Entidades Fechadas de Previdência Complementar.

O encontro foi aberto pelo diretor superintendente da BANESES,

Leandro Tavares que agradeceu as presenças dos representantes da Faeces, Funssest, Arus e Escelsos. Na pauta do encontro assuntos como fiscalização da SPC – Secretaria de Previdência Complementar, eleição do dirigente regional, os temas do congresso nacional a ser realizado em novembro e expurgo inflacionário, assunto que a Abrapp tem se dedicado a esclarecer alguns pontos às entidades fechadas de previdência complementar.

Ao final, muitos agradecimentos pela oportunidade dos fundos capixabas estarem trocando experiências com o apoio da Abrapp. Novos encontros devem ser realizados.



Segundo semestre começa com bom desempenho nos investimentos

A BANESES concluiu o primeiro semestre superando a meta atuarial e acumulando ganhos para o patrimônio de seus participantes. Julho também foi um mês em que a tendência de crescimento se confirmou.

Acompanhe abaixo os quadros explicativos com a posição geral dos investimentos da BANESES no mês de **JULHO de 2007**

Nossos Recursos

Evolução dos Recursos Garantidores das Reservas Técnicas

ATIVOS	Junho / 2007	Julho / 2007	
	Valor	Valor	Evolução %
TOTAL	634.706.948,18	651.624.983,77	2,67

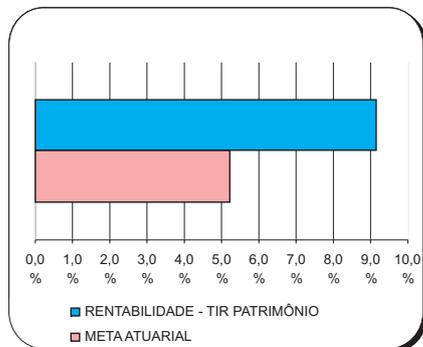
Nosso Patrimônio

ATIVOS	Junho / 2007	Julho / 2007	
	Valor	Valor	Evolução %
TOTAL	895.590.623,53	910.900.014,00	1,71

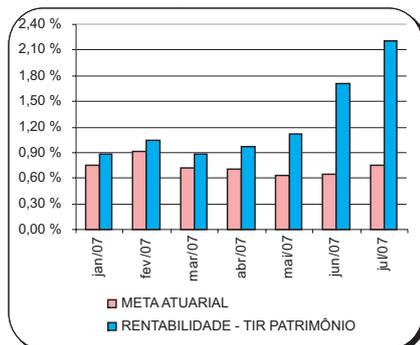
A rentabilidade do patrimônio no mês de julho/07 atingiu 2,20%, quase três vezes mais a meta atuarial do mês de 0,75%, conforme demonstrado abaixo. O fator principal para este bom desempenho foram as vendas de ações do Banestes que a Fundação realizou.

MÊS	JUN/07		JUL/07	
	valor%	valor%	valor%	valor%
META ATUARIAL	NO MÊS	0,65	0,75	0,75
	ACUM. DO ANO	4,45	5,23	5,23
RENTABILIDADE (TIR PATRIMÔNIO)	NO MÊS	1,70	2,20	2,20
	ACUM. NO ANO	6,81	9,16	9,16

Acumulado no Ano



Comparativo mensal



Quer saber quanto você irá receber de benefício na aposentadoria?

Essa pergunta deixa todo o trabalhador curioso, principalmente se ele já está perto da aposentadoria. Bom é que podemos ter a resposta na internet. Mas atenção: para calcular o benefício que o participante irá receber da BANESES, a simulação é no site da Fundação. Já o valor do benefício do INSS é em outro site, o da própria Previdência Social. O Informativo BANESES mostra os dois caminhos.

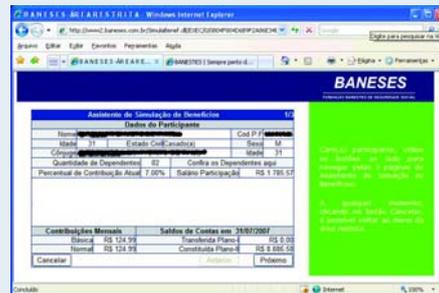
Benefício da Fundação Banestes

Acesse o site www.baneses.com.br

Digite seu código de pessoa física e sua senha no alto do site à esquerda.

Já na área restrita (onde ficam suas informações pessoais), clique em **SIMULAR BENEFÍCIOS**.

Pronto, agora é só fazer as simulações que considerar necessárias.



Benefício do INSS - Previdência social

Acesse o site www.previdencia.gov.br

Clique em **SERVIÇOS** no menu à esquerda

Clique em **BENEFÍCIOS**

Clique em **CALCULE SUA APOSENTADORIA (SIMULAÇÃO)**

Clique em **SIMULAÇÃO DO VALOR DO BENEFÍCIO DE ACORDO COM A LEI Nº 9.876 DE 29/11/99**

Pronto. Você está na página Simulação do Cálculo da Renda Mensal. Preencha todas as informações solicitadas.

É bom saber: essa simulação do INSS é só para quem está apto a se aposentar. E ao fazer o cálculo é preciso ter em mãos todos os contracheques de julho de 1994 até o momento da solicitação da aposentadoria.



Conselho Deliberativo

O Conselho Deliberativo da Fundação Banestes vem atuando com os novos conselheiros eleitos pelos participantes e os indicados pelos patrocinadores. Na eleição realizada este ano, Octavio Augusto de Carvalho obteve 752 votos enquanto o segundo colocado, Guilherme Lyra Souza, 313 votos, passando a ocupar uma suplência. Rômulo de Souza Costa e Gustavo Cláudio Santos foram indicados pelo patrocinador como membros efetivos e na suplência Gilvan Cola Rodrigues e Maria José Marcondes Pimenta.

Nesta eleição, exerceram o direito do voto 1.760 participantes da BANESES. Ou seja, 47,1% do total de participantes. Sendo que 1.229 votaram pela internet e 531 optaram pelo voto manual, via Correios.

Esta é a nova composição do Conselho Deliberativo:

Eleitos	Indicados pelos Patrocinadores
*Efetivos	*Efetivos
Lúcio Carlos Faller Pereira	Celso Cláudio Simões(Presidente)
Deosdete José Lorenção	Gustavo Cláudio Santos
Octavio Augusto de Carvalho	Rômulo de Souza Costa
*Suplentes	*Suplentes
João Baptista Lima	Alexandre Coelho Ceoto
Jussara Gonçalves Vieira	Gilvan Cola Rodrigues
Guilherme Lyra Souza	Maria José Marcondes Pimenta



Octavio Augusto de Carvalho



Rômulo de Souza Costa



Gustavo Claudio Santos

Mais um etapa de treinamento para os funcionários BANESES

A Fundação Banestes deu mais um passo em direção ao Programa de Treinamento dedicado a seus empregados. No final de agosto, foi oferecido o Módulo II de treinamento da Anapar / Globalprev sobre Previdência Complementar.

Desta vez, os funcionários da BANESES se debruçaram sobre o tema "Aspectos Estruturais e Organização Funcional nas EFPC - Entidades Fechadas de Previdência Complementar".

A abertura do curso foi feita pelo Presidente do Conselho Deliberativo, Celso Cláudio Simões. Também participaram do curso alguns funcionários do Banestes e de outros fundos de pensão capixabas.

Durante três dias, foram trata-

dos assuntos como: órgãos responsáveis pela regulamentação e fiscalização do setor de previdência complementar fechada, sua estrutura e a legislação que orienta o funcionamento de uma EFPC. Foi dada ênfase às questões de Planejamento Estratégico e de Gestão, Governança e Controles Internos e Processos, assuntos abordados de acordo com a Resolução CGPC nº 13, que trata da importância dos processos para o bom desenvolvimento do trabalho em fundos de pensão.

O instrutor Carlos B. Kopke Neto apresentou a estrutura e os principais processos e funções necessários para o bom funcionamento de uma entidade fechada de previdência. Na opinião dele, uma boa gestão começa com mapeamento de processos. Conhecendo a fundo a rotina, é possível reduzir riscos que possam prejudicar os participantes, direta ou indiretamente.



Participante

Mantenha seu cadastro atualizado www.baneses.com.br

Banestes fecha primeiro semestre com lucro

O nosso Patrocinador, Banestes, concluiu o primeiro semestre de 2007 computando um lucro líquido de R\$ 74,32 milhões, resultado que supera em 26,52% o registrado no mesmo período do ano passado. Nos seis primeiros meses, o Patrimônio Líquido (PL) alcançou o montante de R\$ 379,79 milhões, o que representa uma evolução de 41,94%

quando comparado ao valor de 2006, e 281,24% registrado em 2004. É um resultado expressivo que confirma um crescimento constante desde 2003 quando o Banco do Estado do Espírito Santo registrava prejuízo. Valor 570% superior ao encontrado no início do Governo Paulo Hartung.

O total de recursos captados pelo Banco alcançou, em junho

de 2007, R\$ 5,13 bilhões, representando um incremento de 38,54% em comparação ao saldo existente no mesmo período de 2006. Dos produtos captados, destaca-se o crescimento de 78,28% na captação no mercado aberto, num volume de R\$ 1,69 bilhão, e 26,87% nos depósitos, com o montante R\$ 3,35 bilhões.

Livro registra 70 anos de história



O Banestes vai completar 70 anos no dia 15 de outubro. As comemorações oficiais foram abertas com o lançamento do livro: BANESTES - O BANCO DA NOVA HISTÓRIA CAPIXABA. É o registro de sete décadas do Banco do Estado do Espírito Santo. Uma história da gente, banestianos que ajudaram a construir esse grande patrimônio capixaba.

A diretoria do Banestes reservou 700 exemplares do livro para serem sorteados entre os aposentados da Fundação Banestes. O sorteio será eletrônico entre os

1.429 aposentados da BANESES.

No lançamento do livro, o diretor-presidente do Banestes, Roberto Penedo, falando sobre a recuperação econômica do Banco, fez uma homenagem aos aposentados. "O Banestes, como a fênix, renasceu das cinzas. A passagem para esta nova realidade contou com a efetiva participação dos profissionais do Banco, aposentados e ativos, seus grandes embaixadores, assim como de empresários e de administrações municipais, enfim, de toda a comunidade capixaba", afirmou Penedo.

Reajuste dos aposentados

O benefício dos aposentados e pensionistas referente ao mês de setembro já foi pago com reajuste.

As aposentadorias e pensões são reajustadas anual-

mente no mês de setembro com base nos cálculos feitos de acordo com as regras previstas no REGULAMENTO DO PLANO II, itens B.8.2.5, B.8.2.5, B.11.15 e B.11.15.3.

Veja como ficou:

Reajuste do PLANO I.....	4,9952%
Reajuste do PLANO II.....	7,6522%

Os demais participantes Assistidos, a partir de março de 2006 tiveram índices proporcionais, na forma disciplinada nos itens B.8.2.5.1 e B.11.15.1 do Regulamento.

27 de setembro

Dia Nacional do Idoso

Aos nossos participantes que estão na melhor idade, as nossas homenagens!



Encontro de Profissionais de Benefícios

O diretor de Seguridade, Izaías Cavazzana e a gerente de Benefícios, Mer-Stella Mendonça, participaram do 10º Encontro de Profissionais de Benefícios, em Salvador – BA, nos dias 16 e 17 de agosto/08.

O encontro foi aberto pelos organizadores, os fundos de pensão da Bahia – ECOS, BASES, ODEPREV, FAELBA, FABASA, pelo presidente

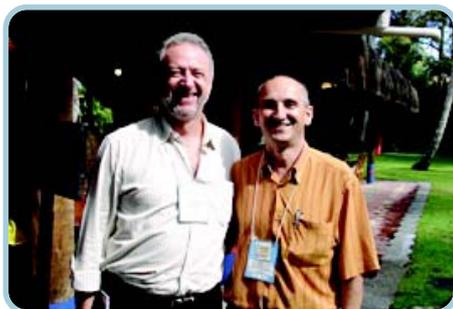
da Abrapp - Fernando Pimentel, Presidente da PETROS e ICSS, Wagner Pinheiro e na presença de centenas profissionais. Entre os temas abordados destacamos: Destinação do Superávit, Transferência de Gerenciamento de Planos de Benefícios e O Profissional dos Fundos de Pensão entre outros.

O Evento é um dos mais importantes do Brasil, de conteúdo técnico, adequado para a atividade fim da BANESES, que é a concessão de Benefícios. Atende aos requisitos da Resolução CGPC 13/04, que prevê manter conselheiros, diretores e empregados permanentemente atualizados em todas as matérias pertinentes a sua responsabilidade, além de estar previsto no Plano de Treinamento da Fundação.

Na opinião do presidente da Abrapp, o evento é uma espécie de síntese do crescimento profissional



A gerente de Benefícios e o diretor de Seguridade com colegas de outros fundos de pensão



O diretor de Seguridade, Izaías Cavazzana e Wagner Pinheiro, presidente da Petros e ICSS

dos técnicos. E segundo a gerente de Benefícios da Baneses, Mer-Stella “esse encontro é muito importante e não existe na Região Sudeste nenhum evento semelhante e específico para a área de benefício, que é a atividade fim de um fundo de pensão. É um raro momento de aprimorar conhecimentos e trocar experiências com outros profissionais da mesma área”.

Só não pode ficar parado

Tem muitas instituições oferecendo diversos programas onde o pessoal da melhor idade é convidado de honra. No último Informativo BANESES mostramos o que as prefeituras da Grande Vitória oferecem de atividades culturais e esportivas. Agora vamos mostrar o que a Banespar – Associação de Participantes Assistidos e Beneficiários da Fundação Banestes de Seguridade Social, tem a oferecer.

Durante todo o ano, a Banespar promove atividades para seus sócios. Conheça a programação.

Eventos de Datas Comemorativas: os dias são agendados no início do ano (dia das mães, dos pais, festa de final de ano e um baile de fantasia). É promovido um jantar ou almoço com música ao vivo e sorteios de brindes. Estes eventos também são efetuados com os aposentados das regionais: Cachoeiro, Colatina, Linhares, Bom Jesus do Norte e Rio de Janeiro.

Eventos de Lazer - agendado de acordo com as demandas. Passeios

turísticos de ônibus fretado e cruzeiros. Já foram efetuados passeios nas cidades históricas de Minas Gerais, Porto Seguro, Terezópolis, Rio das Ostras e até mesmo um cruzeiro até Rio/São Paulo/Punta Del Este/ Argentina. A Banespar contrata os pacotes e financia para os associados de acordo com o valor em até 10 vezes.

Eventos Esportivos: uma vez por mês é realizado um futebol nas dependências do Sindicato dos Bancários com churrasco comemorativo de relacionamento e descontração no final. Participam os homens atletas e toda a família.

Grupo Social

► **Grupo Vida:** formado por participantes que se reúnem todas as terças-feiras das 14:00h às 17:00h na Banespar. Promove eventos com a finalidade de captar recursos a serem doados às Instituições filantrópicas capixabas.



As integrantes do Grupo Participar

► **Grupo Participar:** o grupo reúne-se todas as quartas-feiras das 14:00h às 17:00h. e tem como objetivo promover oficinas de trabalhos manuais, artesanatos, bijouteria, teatro etc.

► **Grupo Integração:** faz visitas aos aposentados com problemas de saúde ou pessoais como forma de relacionamento e auxílio ao participante, promovendo a auto estima e o retorno às atividades que lhe possam proporcionar melhoria na sua qualidade de vida.

As opções são várias. Escolha a sua e faça contato com a Banespar – telefone 3223-2053.

Agora tudo é 135. O novo telefone para falar com o INSS

Desde o início de setembro, a Previdência Social trocou os diversos números de atendimento ao público por um só. Agora para tirar dúvidas, denunciar, se informar ou agendar atendimento é só ligar 135, de telefone público ou fixo. A ligação é de graça. De telefone celular, o custo é o de uma chamada local.

A Central 135 funciona de segunda a sábado, das 7h às 22h.

Pressão Arterial

O que é pressão alta?

A hipertensão, ou pressão alta, existe quando a pressão, medida várias vezes em consultório médico, é igual a 14 por 9 ou maior no paciente maior de 18 anos. Isso acontece porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem e fazendo com que a pressão do sangue se eleve. Para entendermos melhor, podemos comparar o coração e os vasos a uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Ao fecharmos a ponta dos esguichos, a pressão irá subir. Da mesma maneira, quando o coração bombeia o sangue e os vasos estão estreitados, a pressão dentro dos vasos aumenta.

A hipertensão arterial pode ser de dois tipos: hipertensão essencial, a qual não tem causa definida e hipertensão secundária - quando é causada por outra doença, como um problema renal. Ambas as formas da doença podem acometer idosos, adultos, jovens e crianças.

No adulto saudável a pressão ótima é abaixo de 120/80mmHg (12 por 8), na faixa etária até os 18 anos esse dado não é arbitrário. Os níveis que configuram a hipertensão são avaliados pelo médico levando-se em conta idade, sexo e estatura, estabelecidos em uma tabela específica.

A hipertensão essencial raramente apresenta sintomas, só podendo ser diagnosticada por meio da medida da pressão. Em grande parte dos casos, a hipertensão do adulto começa na infância.

Quais são as conseqüências da pressão alta?

A pressão alta ataca os vasos. Todos eles são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que é machucada quando o sangue está circulando com pressão muito alta. Com isso, os vasos se tornam endurecidos e estreitados e podem, com o passar dos anos, entupir ou romper-se. Quando isso acontece no coração, o entupimento de um vaso leva à angina e pode ocasionar infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao "derrame cerebral" ou AVC. Nos rins também pode ocorrer entupimento, levando à paralisação dos rins. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o controle da pressão alta.

Quem tem pressão alta?

A pressão alta, ou hipertensão, é uma doença muito comum, que acomete uma em cada cinco pessoas. Entre os idosos, ela chega a atacar uma em cada duas pessoas. Também as crianças podem ter pressão alta. Costumamos dizer que a pressão alta é uma doença "democrática", porque ataca homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas.

Por que as pessoas têm pressão alta?

Na maioria das pessoas que tem pressão alta, esta aparece porque é herdada dos pais. Sabe os que quem tem o pai, a mãe ou ambos com pressão alta tem maior chance de adquirir a doença. Hábitos de vida inadequados também são importantes: a obesidade, a ingestão excessiva de sal ou de bebida alcoólica e a inatividade física podem contribuir para o aparecimento da pressão alta.

Pressão alta tem cura?

A pressão alta é uma doença crônica e dura a vida toda. Ela pode ser controlada, mas não curada. Na maioria das vezes, não se conhece o que causa a pressão alta nem como curá-la, mas é possível controlar a doença, evitando que a pessoa tenha a vida encurtada. O tratamento para pressão alta também evita o infarto do coração, o derrame cerebral e a paralisação dos rins.

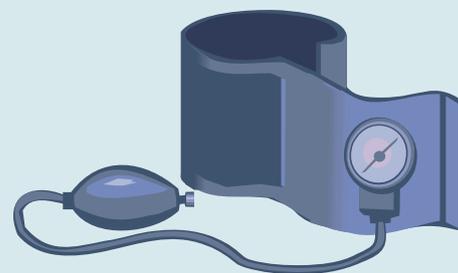
Como tratar a pressão alta?

O tratamento para pressão alta dura a vida toda. Deve ser feito com remédios que ajudam a controlar a pressão e com hábitos de vida saudáveis, como diminuir a ingestão de sal e bebidas alcoólicas, controlar o peso, fazer exercícios físicos, evitar o fumo e controlar o estresse.

Os cuidados começam na infância

Quem tem pressão alta deve orientar seus filhos a medir a pressão a cada seis meses ou no máximo a cada ano, para que o diagnóstico da doença seja feito pouco tempo depois do seu aparecimento.

Entre as crianças e adolescentes, a hipertensão essencial está geralmente associada ao estilo de vida - sedentarismo e má-alimentação,



principalmente o sobrepeso e a obesidade.

O estilo de vida das crianças e adolescentes geralmente está associado aos hábitos dos pais. É importante que estes dêem o exemplo desde cedo.

Os cuidados devem começar na gestação. Pesquisas relacionam a nutrição da gestante, o desenvolvimento fetal e a dieta do lactente com o surgimento de doenças cardiovasculares e renais no futuro.

O leite materno é considerado a dieta ideal para o lactente até seis meses de idade. O aleitamento artificial pode produzir ganho de peso excessivo e contribuir para o surgimento de obesidade infantil.

Na maioria dos casos, é possível tratar a hipertensão essencial em crianças e adolescentes sem medicamentos. O tratamento é feito com alterações na dieta - que deverá incluir frutas, verduras e pouco sal, e com um programa adequado de atividade física.

Recomendações Importantes:

1. Controle periodicamente sua pressão arterial. Todos devem ter a sua pressão aferida regularmente, inclusive as crianças, durante as consultas ao pediatra.
2. Abandone o tabagismo.
3. Minimize o uso de álcool.
4. Mantenha seu peso ideal.
5. Faça exercícios físicos sob orientação médica.
6. Evite alimentos ricos em gorduras. Eles contêm grandes quantidades de colesterol, que é prejudicial à sua saúde.
7. Diminua o sal nos seus alimentos.
8. Evite a tensão. Enfrente melhor sua vida.

Fonte

Extraído da página da Sociedade Brasileira de Hipertensão.
http://www.sbh.org.br/novo/template2.asp?id=publico_informacoes_cartilhas_cartilha1
<http://www.nutrimais.com/nutri/patol/ha.asp>

Associado:

Acesse o site www.banescaixa.com.br

Conheça as vantagens da nova LPM – Lista Prevsaude de Medicamentos