

SEPREV

Serviço de Previdência e Assistência Social dos Funcionários Municipais de Indaiatuba

SEPREV - Rua dos Ipês, 125 - Jd. Pompéia - Indaiatuba - SP - 13345-060
Fone: (19) 3825-4600 / www.seprev.sp.gov.br



Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT

INFORMATIVO

Agosto de 2011 / ano 3 / número 12

TENHA MENOS PRESSA E APROVEITE MAIS A VIDA



Página 6



Página 5

Recadastramento



Página 7

Qualidade de vida é tema de palestra promovida pelo SEPREV



Página 8

Decifra-te para não te devorar

RESPONSABILIDADE EM DOBRO



José Donizete Angarten

Todos nós, segurados do SEPREV, sabemos da importância que a autarquia representa em nossas vidas. Pensamos, num primeiro momento, no benefício da Assistência à Saúde, e só nos preocupamos com a aposentadoria quando estamos perto dela. A consolidação do SEPREV deve-se aos seus dirigentes – Conselhos Administrativo e Fiscal e à Diretoria Executiva – que tiveram a responsabilidade de fazer acontecer e o que vemos hoje é o resultado deste trabalho.

Todavia, há a tarefa de conduzir esta estrutura com responsabilidade em dobro para que se tenha uma gestão pública de excelência, tanto na sua manutenção, quanto em busca de aperfeiçoamento profissional e tecnológico para o bem servir a todos os segurados.

Por isso, temos a responsabilidade, em dobro, para que a sustentabilidade da Previdência Social e da Assistência à Saúde, no médio e longo prazo, não fique ameaçada, e que, através de estudos atuariais, se mantenha equilibrada financeiramente.

Boa leitura!

José Donizete Angarten
Presidente do Conselho Administrativo

COMUNICADO

O SEPREV informa que continua em negociação a fim de atender, no que for possível, às reivindicações da classe médica.

O atendimento aos segurados encontra-se normalizado, não devendo haver paralisação por parte dos profissionais da rede credenciada.

Em caso de dificuldade no agendamento de consulta médica ou exames, o segurado deverá comunicar o fato ao SEPREV para as providências cabíveis.

NOVOS CANDIDATOS APROVADOS NO CONCURSO SÃO CONVOCADOS

O SEPREV convocou mais duas candidatas aprovadas no concurso público, homologado no ano passado, para tomar posse dos cargos efetivos de assistente administrativo e assistente de departamento. Confira: **CONCURSO PÚBLICO Nº 001/2010 - Homologado em 24/06/2010**

Cargo: Assistente Administrativo
Candidata: Karina Maria Barbosa Pereira (10º lugar)

Cargo: Assistente de Departamento
Candidata: Thais Bertoli Santarelli (1º lugar)

INTERAGINDO COM A REDE

O site do SEPREV disponibiliza, aos segurados, download de arquivos, notícias atualizadas, informações específicas sobre previdência e assistência à saúde, inclusive pesquisa/consulta de endereços e telefones de médicos e clínicas credenciadas.

O Portal do Segurado, que deve ser acessado com senha, permite consultar extrato de utilização, visualizando os descontos de coparticipação, e dados cadastrais. Acesse e navegue no site do SEPREV, o endereço é www.seprev.sp.gov.br.

SEPREV EM PROL DO MEIO AMBIENTE

O SEPREV promoveu, no início do mês de julho, o plantio de mudas de árvores nas áreas de sua sede, sendo cinco da espécie Ipê e uma da espécie Resedá. A proposta visa contribuir com a preservação do meio ambiente, e a ação contou com a colaboração da equipe da Secretaria Municipal de Urbanismo e Meio Ambiente, que foi responsável pelo plantio e pela doação das mudas. Vale lembrar que o SEPREV já realiza a coleta seletiva e pretende aumentar as ações de conscientização ambiental, adotando práticas que contribuam para o desenvolvimento sustentável.



Equipe da Secretaria Municipal de Urbanismo e Meio Ambiente

CONSELHO ADMINISTRATIVO E FISCAL 2011



Conselho Administrativo

Cleuton de Oliveira Sanches
Luiz Falceti
Waldemar Batista Junior
Clotilde Martins Carmona
Osni Carlos Wulf
José Donizete Angarten
Carlos Roberto Machado

Conselho Fiscal

Ivana Perini Zoppi
Elson Vagno Oliveira Melo
Vani Rosa Moreira Rieder
Romeu Sergio Colan
Jaciera Lages Dutra Lima
José Ovídio Bigueti (ausente)



SEPREV PARTICIPA DE CONGRESSO NACIONAL

Membros dos Conselhos Administrativo e Fiscal do SEPREV participaram, em julho, do 45º Congresso Nacional da ABIPEM (Associação Brasileira de Instituições de Previdência Estaduais e Municipais), realizado na cidade de Fortaleza. O evento contou com mais de 1,2 mil participantes de diversos estados brasileiros.

Em entrevista concedida ao site da ABIPEM, sobre o Congresso, o ministro da Previdência, Garibaldi Alves Filho, falou da importância de eventos dessa natureza. "Os regimes próprios têm realidades totalmente distintas em estados e municípios. Um evento deste porte, realizado por uma entidade com a credibilidade da ABIPEM, ajuda a todos a compreender melhor a realidade da previdência dos

servidores públicos, a entender a importância dos regimes próprios para os segurados e, ainda, colabora com sugestões para melhoria das gestões e, conseqüentemente, indica soluções que garantam a sustentabilidade destes regimes, dando mais segurança aos associados."

Entre os assuntos abordados, os congressistas puderam aprimorar o seu conhecimento com os temas Fortalecimento e Consolidação dos RPPS, Propostas de Normatização da Perícia Médica dos RPPS, COMPREV (Compensação Previdenciária), Gestão de Investimentos e Sustentabilidade dos Regimes Próprios de Previdência.

Fonte: www.abipem.org.br

CAMPANHA DE VACINAÇÃO

Os funcionários do SEPREV foram imunizados, no mês de junho, contra o vírus da gripe, pela equipe da Secretaria Municipal de Saúde, que realizou a ação nas dependências do SEPREV, o que permitiu adesão de 90% dos funcionários. Com isso o SEPREV contribuiu com a campanha e imunizou sua equipe contra o vírus da gripe.



Funcionária da Secretaria Municipal de Saúde e do SEPREV



Superintendente do SEPREV, Antonio Corrêa, presidente do FUNSSOL, Enides Nogueira Lopes Cruz e a diretora Administrativa do SEPREV, Carla M. Martinelli Locatelli

CAMPANHA DO AGASALHO

Com a chegada do Inverno, os funcionários do SEPREV se uniram e doaram agasalhos em prol do Fundo Social de Solidariedade (Funssol) de Indaiatuba. O resultado foi muito positivo, pois a campanha teve adesão de quase todos os funcionários da autarquia e, com isso, foram arrecadadas 136 peças, entre agasalhos, roupas e calçados.

A entrega aconteceu no dia 29 de junho, diretamente para a presidente do Funssol, Enides Nogueira Lopes Cruz, e a entidade fez a distribuição através do Centro de Referência da Assistência Social (Cras), que credencia e distribui as doações às famílias em vulnerabilidade social.

PREVIDÊNCIA DÁ INÍCIO AO PROCESSO DE IMPLANTAÇÃO DE SISTEMA INFORMATIZADO

A licitação, na modalidade pregão presencial, para contratação de uma empresa de implantação de sistema informatizado de gestão previdenciária aconteceu em junho.

A implantação já começou e o sistema deve entrar em funcionamento a partir de janeiro de 2012, o que deverá proporcionar ao

SEPREV diversas melhorias, dentre as quais destacamos: maior agilidade nos processos internos, aumento na capacidade gerencial, maior confiabilidade no registro de informações dos segurados, integração com o sistema de assistência à saúde, centralização da base de dados e ampliação dos serviços disponíveis no site.

ENTENDA MELHOR A PERÍCIA MÉDICA

É sempre bom reforçar que uma das funções da Previdência Social é assegurar o sustento do servidor, quando o mesmo não puder trabalhar em razão de algum problema de saúde, o que significa que a concessão do auxílio-doença só pode ocorrer quando o segurado está incapacitado, mesmo que temporariamente, para executar seu trabalho. Mas, é preciso entender a diferença entre doença e incapacidade.

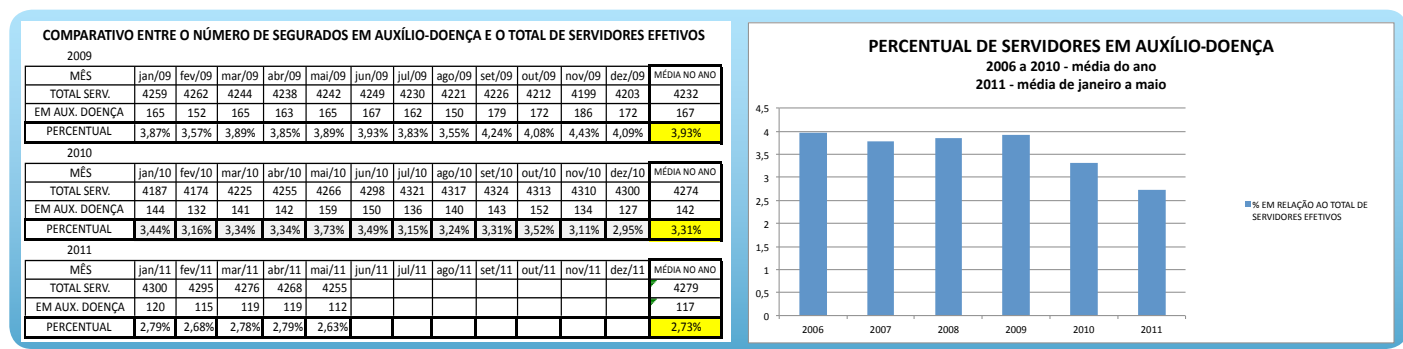
A pessoa pode estar doente e não estar incapaz para a atividade que exerce. Por exemplo: uma pessoa que sofre de diabetes, hipertensão arterial, artrose de joelho ou hérnia de disco (doença localizada na coluna vertebral), está doente, mas pode realizar as atividades pertinentes ao seu cargo.

Por outro lado, a pessoa pode estar incapaz, sem estar efetivamente doente, como por exemplo, em caso de um Acidente

Vascular Cerebral (AVC), comumente chamado de derrame cerebral, que deixou sequelas significativas, que a impedem de se utilizar de um dos lados do corpo. Esta pessoa está saudável, mas é incapaz para exercer algumas funções.

Portanto, quando o médico perito concluir que o segurado não está incapaz, não significa que aquela pessoa não esteja doente. O perito está apenas afirmando que, naquele momento, aquela pessoa não demonstrou incapacidade para realizar suas atividades. O médico perito não avalia a doença, mas sim a incapacidade para o trabalho ou, ainda, a incapacidade para determinadas atividades.

A finalidade da perícia médica é concluir se o segurado demonstrou estar incapaz para a atividade que exerce. Portanto, é avaliar incapacidade e não doença ou necessidade financeira.



PERGUNTAS E RESPOSTAS

Como o servidor pode saber se está prestes a reunir as condições para se aposentar?

Para saber se já possui direito ao benefício e em qual regra de aposentadoria se enquadra, o servidor pode solicitar uma simulação de aposentadoria diretamente no Departamento de Benefícios Previdenciários do SEPREV. Para tanto, é importante que o servidor mantenha seus dados devidamente atualizados. A aposentadoria pode ser requerida pelo servidor a partir da implementação das exigências legais (idade, tempo de contribuição, tempo de serviço público, etc) definidas para os tipos de aposentadorias existentes.

Como deve ser averbado o tempo de outros regimes de Previdência?

Antes de solicitar a aposentadoria o servidor deverá apresentar ao SEPREV a CTC (Certidão de Tempo de Contribuição do Regime Geral) do INSS ou de outros regimes próprios de Previdência. Caso não possua o documento, o servidor deverá

solicitar a referida certidão junto ao respectivo regime.

O Abono de Permanência é concedido automaticamente?

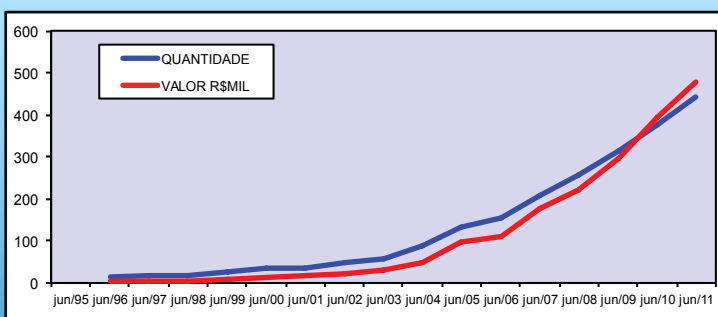
Não. Primeiramente o servidor deverá protocolar um pedido de Contagem de Tempo de Contribuição* junto ao SEPREV. Caso o servidor tenha completado todos os requisitos e critérios para a aposentadoria voluntária por tempo de contribuição e optar por permanecer em atividade, será emitida uma certidão para que ele possa solicitar o Abono de Permanência junto ao seu ente.

*documentos necessários: (cópia do RG, CPF, certidão de nascimento ou de casamento, inscrição no PIS/PASEP e comprovante de endereço e original da Certidão de Tempo de Contribuição expedida pelo INSS, ou por outro órgão público onde o segurado tenha trabalhado, se o segurado tiver tempo de atividade anterior à contribuição ao SEPREV).

Você tem outras dúvidas? Encaminhe suas perguntas através de nosso e-mail contato@seprev.com.br.

APOSENTADORIAS E PENSÕES EVOLUÇÃO 1995/2011

MÊS/ANO	QUANT.	VALOR R\$MIL
jun/95	14	R\$ 3,00
jun/96	18	R\$ 5,65
jun/97	19	R\$ 5,96
jun/98	24	R\$ 9,20
jun/99	37	R\$ 13,19
jun/00	37	R\$ 15,82
jun/01	50	R\$ 23,38
jun/02	59	R\$ 28,85
jun/03	86	R\$ 46,87
jun/04	132	R\$ 96,46
jun/05	156	R\$ 110,90
jun/06	210	R\$ 175,09
jun/07	257	R\$ 219,54
jun/08	315	R\$ 295,51
jun/09	375	R\$ 394,42
jun/10	443	R\$ 477,73
jun/11	503	R\$ 627,60



APOSENTADORIAS CONCEDIDAS DURANTE O 1º SEMESTRE DE 2011



Paula Tanobe, servidora aposentada em 01/06/2011.

DT CONCESSÃO	NOME	DT CONCESSÃO	NOME		
1	16/02/11	JOSÉ ANTONIO MONARI	21	01/05/11	VANDA APARECIDA DE REZENDES FORTES
2	18/03/11	AGOSTINHO BARBOSA PAES	22	01/06/11	AUGUSTO PARRA SOLER
3	01/04/11	ADEMILSON RODRIGUES FONSECA	23	01/06/11	ELIZABETH WANDERLEY RIGGIO
4	01/04/11	BENEDITO DERCIDES CHIRIQUELLO	24	01/06/11	FRANCISCO APARECIDO DA SILVA
5	01/04/11	EDNA APARECIDA FERRAREZZI HACKMAM	25	01/06/11	HAROLDO ROBERTO DORTA BERNARDES
6	01/04/11	MARIA JOSESTELA ROCHA ALENCAR	26	01/06/11	ILDA VENDIMIATTI
7	01/04/11	MARIA ZENAIDE FANGER	27	01/06/11	JANETE LOBO MARTINS
8	01/04/11	ZILDA MARIA SEGRETTI	28	01/06/11	JOÃO MOSSA FILHO
9	01/05/11	DJALMA EURIPEDES DOS SANTOS	29	01/06/11	LOURDES GONÇALVES DIAS
10	01/05/11	FRANCISCO ANTONIO DA CRUZ	30	01/06/11	MARIA APARECIDA PASQUALINO
11	01/05/11	IVAN MAZZONI TAQUES	31	01/06/11	MARIA LUCIA TONETTI
12	01/05/11	JORGE PENTEADO	32	01/06/11	MARIA MARCIA OLIVEIRA
13	01/05/11	JOSE CARLOS DA COSTA	33	01/06/11	MARINETE DE OLIVEIRA SANTOS
14	01/05/11	LINDINALVA MARIANO DA FONSECA	34	01/06/11	MARLENE HEIRAS PIVETTA
15	01/05/11	MARIA APARECIDA C. DA SILVA GEREMIAS	35	01/06/11	MATILDE FÁTIMA VILELA
16	01/05/11	MARIA CONCEIÇÃO OLINDA DE ARRUDA	36	01/06/11	OSWALDO MAXIMO
17	01/05/11	MARIA DO CARMO BASTIDA	37	01/06/11	PAULA TANOBE
18	01/05/11	MARIA JOSÉ FEIJÃO DE C. PENTEADO	38	01/06/11	RITA DE CASSIA VICENTE
19	01/05/11	NEIDE CRISTÓFALO	39	01/06/11	RENATA MARIA STOCCO PRANSTETE
20	01/05/11	TEREZINHA BARBARA PAZIN	40	01/06/11	SOLANGE BONITO

SEGURADOS QUE DEVERÃO REALIZAR O RECADASTRAMENTO DE DEPENDENTES NO 3º QUADRIMESTRE DE 2011

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
ALINE CRISTINA DE SOUSA	ADRIANO JOSE CAPOIA	ADEMIR DE CAMARGO	ADENILSON SANTOS NOVAES
ANTONIA APARECIDA JUSTTI	AGOSTINHO MARTINS DOS SANTOS	AGEMIRO ALVES DO NASCIMENTO NETO	ALEXANDRA ROSA
ANTONINHA DO CARMO CAVALARI	AKEMI MIYABAYASHI MARCELINO	ANA CRISTINA MARQUES DE ARAUJO	ANA ALICE MARTINS
ANTONIO WELLINGTON DE ANDRADE ARRAIS	ALDENIR LANDIM CHAGAS	ANA LUCIA BARBOSA LOPES	ANITA DE OLIVEIRA CARVALHO
APARECIDA LOPES MIRANDA	ALINE ALVES DOS SANTOS	ANDRE DOS SANTOS	ANTONIA APARECIDA MARACHINI
APARECIDA MATOS WELLER	ALINE DE MORAES NASCIMENTO	ANGELA CARLA SANTIAGO ARMELIN	ANTONIO VITOR DOS SANTOS
APARECIDO FLAVIO GASPAR	AMIRES THOMAZINHO	ANGELA Mª BARBOSA ARAUJO DOS ANJOS	CLEBER DOS REIS RODRIGUES
CRISTINA APARECIDA DE TOLEDO	ANA MARIA PEREIRA	APARECIDO BATISTA DOS SANTOS	CLEYDE ROSSI
DILEUSA ISRAEL DA COSTA	ANA PAULA SAMPAIO	CARLOS ROBERTO ANDRADE	DEBORA MAGALHAES
DIRCE FERRARI	ANDREIA REGINA AMSTALDEN	CLAUDETE VERGA DE BRITO	EDILSON JOSE GOMES
EDUARDO STAHL JUNIOR	APARECIDO BATISTA DOS SANTOS	CLOVIS LEME	EDINA MARCIA GOMES
ELISABETE ANDRADE DE FREITAS	BERNADETE APARECIDA BATISTA	DALTON BATISTA GIANOTTO	EDUARDO MARIN
ERMELINDA EFIGENIA CASTELLO	DAVI FERREIRA COSTA	DOLFINA HORACIO ZARRANTONELLI	ELIAS SILVA DA CRUZ
FERNANDO CARLOS AMANCIO	DEBORA TAVERNA	DORIVAL FERREIRA DOMINGUES	FATIMA ROGERIO SOUZA
JOAO CARLOS BANWART	DIOMAR SOUZA DE OLIVEIRA	EDAMIRA PANSONATO	GILBERTO VICENTE RODRIGUES
JOAO SALUSTIANO DE ARAUJO	ELIANA APARECIDA GODOY	EDNA LUIZ	ITAMAR LEME ROCHA
JOSE APARECIDO DOS SANTOS	ELIAS SILVA DA CRUZ	ELISABETE MARCHELLO	JESUS CARLOS FERRAZ
JOSE CARLOS DE LIMA	FERNANDA LUISA PEDROSO DE CAMPOS	EMILIA DE FATIMA GOTARDO	JOAQUIM DE JESUS DA SILVA
JOSE FRANCISCO DA SILVA	FLAVIA MARIA BORGES COTRIM	ERICA ISRAEL DA COSTA	JOSE AGUEIRO
JOSIANE MARCELE VICTOR	HELIO KOITI YANAGUI	FABIO BERTOLINI	JOSE AUGUSTO LEAO FILHO
LUIS CLAUDIO VALESTRE	IDELSON DA SILVA GONCALVES	FLAVIA PATRICIA ALMEIDA GOTTLIEB	JOSE CARLOS PAZETTI
MARA REGINA CHIRIQUELLO	IZAIAS FERNANDES	GRAZIELE REGINA SABINO	JULIANA PARDIAL
MARCIA FRANCISCA VILALTA	JOSE ALEXANDRE BORTOLUCCI BISSO	IVONETE JOVENTINO	KELLY NARCISO
MARCIA REGINA GROPO	JOSE HENRIQUE CARDOSO FREIRE	IZA DE ALMEIDA	LIGIA PEREZ
MARIA ALICE FERNANDES ALVES	KATIA MARQUES DIAS	JACQUELINE ROSE BAZERGI	LUCIANA DE SOUZA SILVA
MARIA ELIZIA DA SILVA	KELLI CRISTINA SIGRIST	JOAO BATISTA CASSIANO DE SOUZA	LUCIANO APARECIDO DA SILVA
MARIA MADALENA DOS SANTOS ALFREDO	LUIS ANTONIO SANCHES	JOSE AGRIPINO GOMES NETO	LUIS CARLOS ZANETTI
MAURICIO BARONI BERNARDINETTI	LUIZ CARLOS VIEIRA	JOSE LUCIANO AMSTALDEN	LUIZ CARLOS VIEIRA
MAURO CESAR BERNARDO LOPES	MARIA APARECIDA DA COSTA	JULIANA CARDOSO FREIRE	MARCIO ALEXANDRE FERREIRA
MIGUEL ANTONIO PARRA SOLER	MARIA APARECIDA RAMOS DE SOUZA	LUCIO DA CRUZ	MARIA APARECIDA ESQUEVININ
ODAIR ZANETTI	MARIA BENEDITA STIFTER	MARCIO FABIANO GOMES DA SILVA	PAULO CESAR FERNANDES
PAULO CARLOS ROCHA	MARIA INES CANESIN	MARIA APARECIDA DE OLIVEIRA	RAMON PEREIRA MATOS
REGINALDO MANOEL SIMOES	MARIA JOSE DOS SANTOS VIEIRA	MARIA APARECIDA DE SOUZA	RICARDO HIROYUKI SATO
REINALDO AFFONSO DE ARAUJO	MAURO SIMOES DOMINGUES	MARIA SUSANEIDE DA SILVA NUNES	ROQUE BRAS DA SILVA
REINALDO FERREIRA DOS SANTOS	NATANAEL QUEIROZ COSTA	MARINO EXPEDITO CORREA	WILSON KIYODI TAKAHARA
RENATO SANDRINI	RAQUEL MARIA AMBIEL	MARIVAINO BENTO	ZULEICA PEREIRA DOS SANTOS LIMA
RITA DE CASSIA ROTTA	ROBERTO CARNEIRO HORTA JUNIOR	MARLENE GOMES AGUILERA	
SANDRA REGINA APARECIDO	ROQUE BRAS DA SILVA	PATRICIA GIAMARINO PASCHOAL	
SELMA MARIA TEIXEIRA	SONIA GOMES RIBEIRO	REGENILZA DA SILVA	
VANDERLEI ROGERIO BISCUOLA	TALITA CORREIA UGOLINI	SERAFIM FRANCISCO DA ROCHA	
VANESSA GISELE FURLAM	VANESSA GISELE FURLAM	SUELI LEMOS LEITE	
VIVIANE APARECIDA FERNANDES	VANILZA XAVIER	TEODORA LANDER	
WALMIR PEDRO DA SILVA	VERA LUCIA DA SILVA	VALERIA DOS SANTOS RIBEIRO	

SAIBA MAIS SOBRE OBESIDADE INFANTIL

Segundo o Consenso Latino Americano, a obesidade é uma enfermidade crônica, que se acompanha de múltiplas complicações, e que tem como principal característica o acúmulo excessivo de gordura, que compromete a saúde. A obesidade pode ser ainda o resultado da ingestão de mais energia que a necessária. É cada vez mais comum este consumo excessivo se dar ainda na infância, como mostra a nutricionista credenciada ao SEPREV, Bianca Sant'Anna Pires, que acompanha muitos casos nesta faixa etária.

Em pesquisa realizada pelas secretarias de Saúde e Educação de São Paulo em parceria com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CelaFiscs), e publicada recentemente no site da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), as crianças do Ensino Fundamental são menos ativas que as do Ensino Médio. De acordo com Victor Matsudo, do CelaFiscs, as crianças de hoje não se exercitam adequadamente e uma das consequências é a obesidade infantil.

Nesta idade as crianças estão em fase de crescimento, por isso é preciso evitar excessos. "Não é porque a criança gosta de doce, que ela pode comer todos os dias, é preciso manter uma alimentação balanceada e, claro, incentivar a prática de atividades físicas", lembra a nutricionista.

Diversos estudos têm apontado um aumento progressivo no sobrepeso e obesidade, especialmente em crianças e adolescentes. Uma pesquisa, publicada em 2010, realizada pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), revelou que cerca de 25% dos adolescentes, entre 10 e 15 anos, têm obesidade ou sobrepeso. Os meninos apresentaram, no geral, Índice de Massa



Corporal (IMC) maior do que o das meninas. "A reeducação alimentar é de extrema importância, mas é preciso que os pais acompanhem o processo, já que, a alimentação da criança é um reflexo dos hábitos alimentares dos pais", completa a médica.

Em Indaiatuba, a nutricionista diagnosticou, pela anamnese alimentar de um paciente de nove anos, que pesava mais de 52 quilos, com altura abaixo de 1m40, erros alimentares como: excesso de fritura, doces e quantidade exagerada de alimentos para sua idade. Neste caso, Bianca pediu aos pais que controlassem os excessos e os orientou quanto à qualidade dos alimentos, além de incentivar a prática de atividade física. O resultado apareceu logo após um mês de acompanhamento. "Houve perda de peso, em torno de três quilos, e, claro, melhora na auto estima do paciente", ressalta.

A nutricionista Bianca Sant'Anna Pires é especialista em Nutrição Clínica e Saúde Pública, mestranda pela Unifesp, e coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade Max Planck. Saiba mais sobre obesidade acessando o site da ABESO, no endereço <http://www.abeso.org.br>.



Bianca Sant'Anna Pires

TENHA MENOS PRESSA E APROVEITE MAIS A VIDA

Com os dias corridos e atarefados o ritmo das pessoas é cada vez mais acelerado e, tentar fazer tudo em um único dia não é a melhor solução. Ser um apressado compulsivo aumenta o risco de infarto, úlceras, gastrites e pode prejudicar as relações pessoais, além de contribuir muito com o estresse. O médico especialista em Pneumologia e Cirurgia Torácica, Alberto Silva, dá algumas dicas para combater e evitar que a síndrome da pressa prejudique sua saúde.

1. Modificar o que pode ser modificado:

É importante batalharmos pelas mudanças que estão ao nosso alcance. Querer mudar o mundo é estressante. Assim você pode controlar seu tempo, cuidar de sua saúde e de suas tarefas, mas não pode demitir seu chefe. Então não se desgaste com as coisas que não dependem de você;

2. Aprender a conviver com o que não pode ser modificado:

Esta dica completa a primeira. Se algo não pode ser modifica-

do, simplesmente deixe como está e encontre aspectos positivos no problema. Além disso, utilize estratégias de enfrentamento voltadas ao problema e não à emoção que ele causa;

3. Faça uma auto análise: Interesses, senso de humor, flexibilidade, coragem e o que realmente lhe dá prazer;

4. Compreenda seus limites;

5. Faça amizades;

6. Passe algum tempo, mesmo que pequeno, em atividades não profissionais;

7. Estabeleça metas para a sua vida;

8. Cultive alguma tradição, mitos ou rituais em seu ambiente familiar;

9. Não permita interrupções quando está resolvendo assuntos importantes;

10. Reavalie seus objetivos de vida.

Observe se, muitas vezes, está envolvido em múltiplas atividades que não estão unidas num objetivo comum;

11. Dirija uma parte de sua energia para obter prazer pessoal.



QUALIDADE DE VIDA É TEMA DE PALESTRA PROMOVIDA PELO SEPREV

A 2ª edição do Ciclo de Palestras sobre Medicina Preventiva, promovida pelo SEPREV, foi um sucesso. O encontro, realizado no dia 14 de julho, na sede da autarquia, teve como tema O Mundo da Pressa e foi ministrado pelo médico especialista em Pneumologia e Cirurgia Torácica, Alberto Silva, que levou o público a refletir sobre manter uma vida saudável e com qualidade. "O palestrante ressaltou os problemas do cotidiano e da vida moderna de uma forma bem divertida", resalta a diretora de Assistência à Saúde, Rosemeire Bueno.

Formado pela Faculdade de Medicina de Botucatu e pós-gra-

duado em medicina do trabalho e em gerenciamento empresarial na área de saúde, o médico Alberto Silva, ministra palestras que estimulam o bem estar, relacionadas não só as aplicações práticas de ações em qualidade de vida, mas, também as informações para mudanças de hábitos.

O próximo encontro do Ciclo de Palestras sobre Medicina Preventiva tratará do tema **Relacionamento Interpessoal** e será realizado no dia 15 de setembro, às 18h, no Centro de Convenções Aydil Pinesi Bonachella. Mais informações pelo telefone (19) 3825-4600.

DEPENDENTES EXTRAORDINÁRIOS

ALTERAÇÃO DA TAXA ADMINISTRATIVA

A taxa administrativa dos serviços de assistência à saúde, utilizados pelos dependentes extraordinários, foi reajustada para 20%, em 1º de agosto. A alteração foi aprovada pelo Conselho Administrativo, conforme Resolução nº 175/2011.

SUSPENSÃO

Estão suspensas novas inscrições de dependentes extraordinários, por tempo indeterminado, conforme Resolução nº 176/2011, de que trata o Capítulo XII do Regulamento da Assistência à Saúde. Vale lembrar que permanecem na qualidade de dependentes extraordinários, os que já se encontram inscritos.

TERAPIAS: PSICOLOGIA

O SEPREV informa o que consta no Regulamento da Assistência à Saúde, que passou a vigorar em maio de 2010:

- Sessões de Psicologia: O segurado poderá retirar uma guia por semana. São autorizadas 48 sessões ao ano. Vale lembrar que, acima deste limite o segurado pagará o valor integral das sessões.

- Drenagem linfática, Acupuntura e R.P.G.: São autorizadas 24 sessões ao ano para estes procedimentos.

Lembramos que todas essas orientações, sobre as limitações de terapias, foram divulgadas nas edições de maio e setembro de 2010 de nosso Informativo. Informe-se no SEPREV se você já ultrapassou este limite.

HOSPITAL CREDENCIADO

O Hospital Samaritano de Campinas já está realizando atendimento aos usuários do SEPREV. O Samaritano oferece UTI Neo Natal, infantil e adulto, além de contar com

serviços de hemodinâmica (cateterismo, angioplastias, arteriografias) e atendimento em diversas especialidades médicas de nível ambulatorial.

NOVOS CREDENCIADOS

Adelaide Martins Tupynambá
Clínica AMAT
Av. Pres. Kennedy, 1006 - Cidade Nova I - Indaiatuba/SP
(19) 3816-8031
Especialidade credenciada: Dermatologia

Bruna De Genaro Bertipaglia Travizano
Rua Onze de Junho, 1242 - Centro - Indaiatuba/SP
(19) 3834-5057 - (19) 7804-2795
Especialidades credenciadas: Drenagem Linfática, Fisioterapia e R.P.G. (Reeducação Postural Global).

DORIVAL GOMIDE RAMOS
Rua Ademar de Barros, 53 - Centro - Indaiatuba/SP
(19) 3885-8850 - (19) 3885-3217
Especialidades credenciadas: Ginecologia e Obstetrícia.

HOSPITAL EVANGÉLICO SAMARITANO CAMPINAS
Associação Evangélica Beneficente de Campinas
Rua Eng. Monlevade, 206 - Vl. João Jorge - Campinas/SP
(19) 3736-1143 - (19) 3736-1121 - (19) 3736-1176
Rua Portugal, 400 - Vila Bressani - Paulínia/SP
(19) 3844-8366
Especialidade credenciada: Hospitais Gerais.

NAIMA CRISOL BERGAMO
Rua Dom Pedro I, 78 - Cidade Nova I - Indaiatuba/SP
(19) 3312-0868 - (19) 3312-0533
Especialidades credenciadas: Clínica Médica e Reumatologia.

SANDOR DOSA ACRAS
Rua Major Alfredo Camargo Fonseca, 583
Cidade Nova I - Indaiatuba/SP
(19) 3894-2613 - (19) 3875-4972
Especialidades credenciadas: Ortopedia e Traumatologia.

THIAGO FREIRE PINTO BEZERRA
Rua José da Costa, 546 - Jd. Pau Preto - Indaiatuba/SP
(19) 3894-5568
Especialidade credenciada: Otorrinolaringologia.

Tiago Moura Rodrigues
Rua José da Costa, 546 - Jardim Pau Preto - Indaiatuba/SP
(19) 3894-5568
Especialidade credenciada: Urologia.

ALTERAÇÃO DE ENDEREÇO

Antonio Russo Neto
Rua Presidente Kennedy, 1322 - Ceme - Cidade Nova I - Indaiatuba/SP
(19) 3801-3659 - (19) 3801-3807
Especialidade credenciada: Clínica Médica.

Caroline Scachetti Virgillito
Avenida Doutor Jacomo Nazário, 919 - Cidade Nova I - Indaiatuba/SP
(19) 7812-0121 - (19) 3894-1716
Especialidade credenciada: Hidroterapia.

CLÍNICA CANDELÁRIA
Rua Treze de Maio, 1153 - Centro - Indaiatuba/SP
(19) 3825-1355 - (19) 3318-1027
• **Augusto de Lira Arruda**
Especialidade credenciada: Cirurgia Gastroenterológica, Cirurgia Geral e Gastroenterologia.
• **Bianca Sant'anna Pires**
Especialidade credenciada: Nutricionista.
• **Leonard Duarte Moreira**
Especialidade credenciada: Cirurgia Buco-maxilo-facial.
• **Renato Augusto Ramires Judice**
Especialidades credenciadas: Cirurgia Geral e Gastroenterologia.

INDAIATUBA DAY HOSPITAL
Avenida Fábio Ferraz Bicudo, 293 - Jardim Esplanada - Indaiatuba/SP
(19) 3825-2325 - (19) 3329-3272
• **Américo Rocha Nogueira Junior**
Especialidade credenciada: Otorrinolaringologia.
• **Ana Paula Curi Spadella**
Especialidades credenciadas: Ginecologia e Obstetrícia.
• **Cássio Andrei Maltoni**
Especialidades credenciadas: Cirurgia Geral, Endoscopias em Geral e Gastroenterologia.

• **Eduardo Pereira Dos Santos**
Especialidades credenciadas: Cirurgia Gastroenterológica, Cirurgia Geral, Endoscopias em Geral e Gastroenterologia.
• **Fabrizio Torres Milani**
Especialidades credenciadas: Clínica Médica e Nefrologia.
• **Henrique Vergueiro Da Silva**
Especialidades credenciadas: Ginecologia e Obstetrícia.
• **Marcelo Pinelli**
Especialidades credenciadas: Clínica Médica e Nefrologia.
• **Newton Cesar De Freitas**
Especialidade credenciada: Dermatologia.
• **Vera Maria Curi Spadella**
Especialidades credenciadas: Ginecologia e Obstetrícia.

Izabela Cosmo Vargas Fernandes
Rua Pedro de Toledo, 665 - 7º Andar - Sl:72 - Centro - Indaiatuba/SP
(19) 3016-9626 - (19) 8114-2496
Especialidade credenciada: Psicologia.

José Wilson Amaro Lozon
Rua José da Costa, 538 - Jardim Pau Preto - Indaiatuba/SP
(19) 3816-8560
Especialidades credenciadas: Clínica Médica e Geriatria.

Patrícia Mazeto Siqueira
Rua Ademar de Barros, 1154 - Centro - Indaiatuba/SP
(19) 3016-8563
Especialidades credenciadas: Drenagem Linfática e Fisioterapia.

Rosa Pierina Da Silva Figueiredo
POLLO IMAGEM
Av Presidente Vargas, 773 - Cidade Nova - Indaiatuba/SP
(19) 3816-1216
Especialidades credenciadas: Eletroencefalografia e Neurologia.

Thais Helena Mattioni Lopes
Rua José da Costa, 546 - Jardim Pau Preto - Indaiatuba/SP
(19) 3894-5568
Especialidade credenciada: Fonoaudiologia e "Teste da Orelhinha"

DECIFRA-TE PARA NÃO TE DEVORAR

Em finanças, risco e retorno andam de mãos dadas. Por isso, o melhor que o investidor pode fazer é, antes de tudo recorrer a uma auto-análise
Por Aquiles Mosca

“Qual é o melhor investimento?” Essa é a pergunta que todo profissional do mercado ouve com mais frequência. Pois, então, vamos a uma resposta definitiva para a questão: não existe melhor investimento! Ainda que haja grande apelo e atratividade em imaginar que um único tipo de aplicação possa atender os mais profundos anseios dos investidores, tal alternativa simplesmente inexistente. Se porventura a resposta se assemelha a uma decepção, tenha calma porque na realidade a frustração se origina no fato de estarmos lidando com a pergunta errada.

A questão correta que o investidor bem informado precisa fazer não é “Qual é o melhor investimento?”, mas “Qual é o investimento, ou conjunto de investimentos, que pode proporcionar a maior chance de atingir meus objetivos financeiros?”. A resposta certa implica na pergunta certa. Ativos de risco? - Todo investidor pode e deve ter vários objetivos para suas aplicações.

Um mesmo indivíduo pode ter como meta guardar dinheiro para trocar de carro em seis meses, acumular recursos para comprar o primeiro imóvel daqui a cinco anos e formar uma reserva para ter uma aposentadoria em 30 anos. Cada um desses propósitos é compatível com um conjunto de investimentos que proporcionará maior chance de atingí-los. De maneira geral, se o objetivo (qualquer um) estiver em um horizonte de tempo inferior a 12 meses, a recomendação é evitar investir os recursos em ativos de risco – modalidades de aplicação que buscam dar um retorno mais elevado, mas que, para isso, embutem obrigatoriamente em seu comportamento fortes flutuações, a curto prazo, como é o caso de aplicações em ações.

Em finanças, risco e retorno andam de mãos dadas. Em nossa avaliação, intervalos de tempo inferiores há 12 meses são incapazes de acomodar as fortes flutuações dos ativos de risco. Se esse é o intervalo de tempo que você dispõe para sua aplicação, escolha a previsibilidade, aplicando seus recursos em modalidades atreladas às taxas de juros, como fundos DI e CDBs.

Chances para o investidor que pretende retornos em mais de 12 meses, vale a pena considerar a diversificação de aplicações, incluindo modalidades mais arriscadas, como fundos multimercados e de ações, que por meio de diferentes graus de exposição ao risco irão procurar adicionar retornos extras à carteira e facilitar a concretização do objetivo traçado.

Assim, a próxima questão que devemos nos colocar é: quanto devo colocar em cada uma dessas modalidades mais arriscadas para ter maior chance de atingir minha meta? Em primeiro

lugar, desconfie dos questionários que a partir de sumárias indagações respondem leviana e taxativamente a essa pergunta. O conselheiro financeiro sensato não deve hesitar em dizer que não há uma forma objetiva de resposta a essa questão. Isso ocorre porque estamos tratando de algo extremamente subjetivo que é a tolerância ao risco. Uma abordagem superficial do tema irá propor ao investidor perguntas do tipo ‘Você faz seguro do seu veículo?’ Se o investidor responder afirmativamente, o questionário irá concluir que se trata de um indivíduo avesso ao risco, uma pessoa precavida e, portanto, um investidor conservador.

Isso é uma grande bobagem! Repetimos: ao se deparar com esse tipo de questionário, ignore-o sumariamente e procure uma melhor fonte de orientação.

Autoconhecimento - A postura frente ao risco é algo muito pessoal. O melhor que podemos fazer é propor ao investidor que

faça uma auto-análise. Por exemplo, invista uma pequena parcela de seus recursos (uma quantia que você pode se dar ao luxo de ver flutuar, como 10% daquilo que possui para investir) em um fundo de ações e/ou fundo multimercado e conviva com as oscilações resultantes por pelo menos um ano. Caso esteja confortável com os movimentos observados, terá um indicador de que seu apetite ao risco pode ser maior. Então aumente a alocação nesses ativos de risco para algo como 20% de sua poupança. Se a nova posição incomodar, reduza a alocação para 5% ou até mesmo elimine essas modalidades de investimentos de sua carteira. O importante é que através da experiência e do autoconhecimento cada investidor identifique a alocação ideal e compatível com seu apetite ao risco.

Como linha auxiliar nessa jornada de autoconhecimento, a internet dispõe de ferramentas virtuais que fornecem ao investidor a possibilidade de simular uma carteira de investimentos e analisar seu comportamento frente às oscilações do mercado (sem ter que investir seus próprios recursos). Isso permite conhecer sua provável postura frente ao risco e, a seguir, propor exemplos de alocações nas diferentes modalidades de aplicação.

Para finalizar, retorno ao início deste texto, dizendo que a melhor resposta à clássica pergunta (“Qual é o melhor investimento?”) é: investir certo é investir com objetivo.

O economista Aquiles Mosca é estrategista de investimentos pessoais e superintendente de vendas da Asset Management do Banco Santander. Formado em economia pela Universidade de São Paulo, possui MBA na França e larga experiência em Asset Management. É autor dos livros Investimento sob medida e Finanças Comportamentais. Este artigo foi gentilmente cedido ao SEPREV.



SEPREV

Serviço de Previdência e Assistência Social dos Funcionários Municipais de Indaiatuba

EXPEDIENTE

Tiragem: 6000 exemplares

Jornalista Responsável: Samanta De Martino - MTB 28421

Diagramação e impressão: Lance Comunicação Integrada

SEPREV - Serviço de Previdência e Assistência Social dos Funcionários Municipais de Indaiatuba

Rua dos Ipês, 125 - Jardim Pompéia - Indaiatuba - SP - 13345-060

www.seprev.sp.gov.br | e-mail: contato@seprev.com.br | Tel.: 19 3825 4600