

Conheça os candidatos a conselheiros

Votação acontecerá de 14 a 28 de fevereiro e será pelo correio. A Comissão Eleitoral não aceitará votos enviados por outro meio. Os participantes ativos e assistidos vão receber toda a documentação necessária para eleição na residência.

Páginas 4 e 5



INFRAPREV
investe em projetos
no setor de energia

Página 3

Consulte no site
a Política de
Investimentos/2005

Página 6

Empregados adotam
vovós no Natal
e doam alimentos

Página 7

Editorial

Diversificação dos investimentos com cautela

O ano que passou foi muito produtivo para o INFRAPREV. Encerramos 2004 com a participação no Fundo Brasil Energia. Um fundo de investimentos que vai financiar os projetos



instituições financeiras minimizam os riscos.

Os riscos de mercado referem-se a eventual perda que pode acontecer com relação às mudanças nos preços das ações, dos commodities (mercadorias),

do Programa de Incentivo às Fontes Alternativas de Energia Elétrica (Proinfa), coordenado pelo Ministério de Minas e Energia. Esse projeto permitirá que o país produza a energia necessária ao seu crescimento econômico, contribuindo para a geração de novos empregos e estruturado nos princípios de responsabilidade sócio-ambiental.

A diversificação da carteira propiciará resultados financeiros muito positivos. A rentabilidade mínima prevista, IGP-M + 9% ao ano, já é garantia de meta atuarial. No entanto, o esperado é que o investimento ultrapasse os 15% ao ano.

A iniciativa do INFRAPREV, Petros, Funcef, Banesprev, Fapes, Real Grandeza e do BNDES mostra a união das entidades de previdência complementar na busca de melhores oportunidades de investimentos, que garantam retornos satisfatórios ao cumprimento dos compromissos previdenciários.

Sempre que houver aplicação, haverá riscos. Eles são inerentes ao mercado financeiro. Não há fórmula para detectar perdas, mas as análises emitidas por

taxas de juros e câmbio, que impactam no mercado como um todo.

Todos os estudos e análises embasam a escolha do investimento, mas não impedem que aconteçam prejuízos. O que precisa ser entendido, é que o mercado é dinâmico e que eventualmente podem ocorrer perdas, mas certamente serão inferiores aos ganhos proporcionados.

No início de nossa gestão, em março de 2003, a carteira de investimentos era da ordem de R\$ 476.821.819,03 e em novembro de 2004 chegou a R\$ 626.937.205,52, o que representa um crescimento no período de 31,48%. Começamos 2004 com recursos na carteira da ordem de R\$ 550.031.067,08, até novembro o crescimento registrado foi de 13,98%.

A carteira só tende a crescer. Esse resultado demonstra a consistência do trabalho que está sendo desenvolvido em equipe, cada vez mais profissional e que procura utilizar sempre instrumentos modernos e que estão alinhados às melhores práticas de mercado.

Carlos Frederico Aires Duque
Diretor-Superintendente

Recomposição de benefícios

Gostaria de obter novo login e nova senha. Ao mesmo tempo, solicito informar se eu estou incluído no reajuste especial de benefícios, conforme divulgado no último jornal "FUTURO". Sugiro incluir no site uma seção de consulta ao contracheque, que pudesse propiciar aos participantes assistidos uma consulta prévia do seu saldo.

Um abraço e feliz ano novo para todos vocês.

Manoel Soares Pessoa – Olinda – PE

Resposta: Já providenciamos o seu login e senha. Quanto à recomposição de benefícios, só tem direito os participantes que migraram dos Planos I e II para o Plano CD em agosto de 2003 e que tiveram perda salarial de maio de 1997 a novembro de 2000. A data de início de seu benefício no Plano CD é de 12 de março de 2001, não ocorrendo nenhuma perda salarial. No site, em Seus Números, é possível consultar o Aviso de Benefício (contracheque).

Site

Fiquei muito contente com a facilidade de navegação e obtenção de informações sobre minhas contas e empréstimo no site do INFRAPREV. Vocês estão de parabéns!

Samuel Conceição da Silva – São Paulo



Veja como consultar Seus Números no site

- 1 Digite seu **login** e **senha** na parte superior do site
- 2 Em **PLANOS DE BENEFÍCIOS**, clicar em **PLANO CD** e depois em **SEUS NÚMEROS**
- 3 Em **SEUS NÚMEROS**, digitar novamente seu login e senha
- 4 Depois desses três passos, você poderá consultar suas informações pessoais, extrato de conta, situação de empréstimos, aviso de benefício para quem é aposentado e efetuar as simulações desejadas.

futuro

Publicação bimestral dirigida aos participantes do INFRAPREV: Av. Almirante Barroso, 54 / 4º andar – Centro – CEP 20031-000 – Rio de Janeiro – RJ – Tel./Fax.: (21) 2531-1261 – www.infraprev.org.br.
Patrocinadora: Empresa Brasileira de Infra-estrutura Aeroportuária – INFRAERO **Diretoria Executiva:** Carlos Frederico Aires Duque – Dir.-Superintendente; Francisco Ribeiro Alberto Brick – Dir. de Benefícios; Paracy Cruz de Mesquita Filho – Dir. de Administração e Finanças **Conselho Deliberativo (Titulares):** Marisa Santos Villagra – Presidente; Juvêncio Gomes da Silva; Jorge Costa Carneiro; Paracy Cruz de Mesquita Filho (licenciado) **(Suplentes):** Ricardo de Castro Brum; Diblaim Carlos da Silva; José Orlando Passos Nunes; Margareth Lyses Rabelo Mendes **Conselho Fiscal (Titulares):** Aramis da Silva Gomes – Presidente; Paulo Roberto da Silva; Paulo Cesar Pacheco de Lima; Tânia Mara de Oliveira **(Suplentes):** Mauro Lucius Loretto Motta; Miguel Ferreira da Silva; Railton Edson dos Santos; Cleudes Flauzino Garcia
Edição e Redação: Antônia Maynard (Mtb 16.184/RJ) **Colaboradora:** Denise Marins **Estagiária:** Fernanda Chinelli **Conselho Editorial:** Antônia Maynard, Denise Marins, José Jorge Magalhães Eusébio, Maria Aparecida Donó, Maurício Roberto G. de Mello e Olívia Maria de Oliveira Correa **Diagramação:** Marli Bibas **Fotos (Capa):** Arquivo INFRAERO **Ilustração:** Tiburcio **Impressão:** MCE **Tiragem:** 11.000 exemplares

Com aporte de R\$ 740 milhões, foi criado o Fundo de Investimentos em Participações (FIP) Brasil Energia, do qual o INFRAPREV faz parte. O Presidente Luiz Inácio Lula da Silva lançou o fundo que irá financiar projetos no setor de energia, em 20 de dezembro, no Palácio do Planalto.

O FIP é resultado de uma iniciativa de seis fundos de pensão – INFRAPREV (Infraero), Petros (Petrobras), Funcef (CEF), Banesprev (Banespa/Santander), Fapes (BNDES), Real Grandeza (Furnas) – e do BNDES, com apoio técnico da Previ (Banco do Brasil). O fundo será administrado pelo Banco Pactual.

O principal objetivo do FIP é financiar os projetos do Programa de Incentivo às Fontes Alternativas de Energia Elétrica (Proinfa), coordenado pelo Ministério de Minas e Energia.

Do total de recursos até agora disponíveis, R\$ 469 milhões são dos fundos de pensão, R\$ 181 milhões do BNDESPar, R\$ 60 milhões do BB Investimentos, e R\$ 30 milhões do Banco Pactual. O volume do FIP poderá chegar a R\$ 1,2 bilhão.

O INFRAPREV busca, através dessa iniciativa, contribuir para o desenvolvimento econômico do país, gerando novas fontes alternativas de energia, dentro dos

INFRAPREV participa do Fundo Brasil Energia

Seis fundos de pensão são os responsáveis pela criação do fundo para investimentos em energia elétrica, que financiará projetos do Proinfa



Carlos Frederico assina participação no fundo na presença da Ministra de Minas e Energia, Dilma Rousseff, do Presidente Luiz Inácio Lula da Silva, do Presidente do Senado, José Sarney e do Presidente da Petros, Wagner Pinheiro

mais elevados padrões de responsabilidade sócio-ambiental e, principalmente, assegurando a rentabilidade necessária ao cumprimento de seus compromissos atuariais de seus planos de benefícios ao longo dos anos.

Rentabilidade e segurança

Os fundos de pensão se interessaram pelo investimento

devido à rentabilidade e à segurança apresentadas. O retorno será superior ao IGP-M + 9% ao ano, o que representa ganhos acima da meta atuarial, podendo exceder a 15% ao ano.

A rentabilidade dos projetos selecionados é assegurada pelos contratos de longo prazo firmados pela Eletrobrás com os

empreendedores, que garantem receita mínima de 70% da energia durante 20 anos.

Essa é uma oportunidade dos fundos de pensão em investimentos rentáveis, que possibilitam a diversificação dos riscos das aplicações. Além disso, contribuem para a modernização da infra-estrutura energética do país e o desenvolvimento econômico nacional.

Geração de Emprego – O

FIP irá proporcionar a geração de 3.300 megawatts (MW) de energia – 1.100 MW de energia eólica (vento), 1.100 MW de pequenas centrais hidrelétricas (PCHs) e 1.100 MW de biomassa (casca de arroz, bagaço de cana e resíduos de madeira). Os investimentos contribuirão também para a criação de um número expressivo de empregos diretos e indiretos, entre os 150 mil previstos em todo o programa.

Meio Ambiente – A biomassa é um combustível renovável que pode ser utilizado para gerar energia elétrica que evita a poluição do meio ambiente. A eólica é a energia movida a partir da força dos ventos e as PCHs são usinas hidrelétricas de pequeno porte, que produzem um menor impacto no meio ambiente.

TERCEIRA IDADE

Parabéns aposentados!

Dia 24 de janeiro é dedicado aqueles que deram longos anos de suas vidas ao trabalho, cumpriram seu dever e hoje podem usufruir da tão merecida aposentadoria.

A escolha do dia de homenagem aos aposentados foi feita em função da data

de criação da Previdência Social no Brasil, em 24 de janeiro de 1924. Desde então, a legislação tem se aprimorado no sentido de garantir àqueles que trabalharam durante dezenas de anos uma qualidade de vida digna de seu esforço no passado.

Mas quem pensa que aposentadoria é sinônimo de preguiça e tédio, engana-se profundamente. Universidade para aposentados, musculação para idosos e revista da terceira idade são apenas alguns

dos exemplos de como o país está se adaptando em função de um grupo que chega a quase 25 milhões de brasileiros que não querem ficar parados.

É este anseio de viver que contagia a todos e motiva aqueles que ainda cumprem seus anos de trabalho a procurarem aproveitar o máximo possível a vida. E é por isto que o dia 24 de janeiro é tão especial para os brasileiros: é o dia de reverenciar aqueles que ajudaram a construir o país e que hoje servem de exemplo.

Eleição dos conselheiros

Estão inscritos 13 candidatos e a votação será pelo correio. O material já está sendo enviado à residência dos participantes

A eleição para os Conselhos Deliberativo e Fiscal do *INFRAPREV* começa no dia 14 e vai até o dia 28 de fevereiro. Somente pelo correio, os participantes ativos e assistidos podem eleger aqueles que melhor representam seus interesses no Instituto. Para isto, está sendo enviada à residência dos eleitores correspondência com informações sobre o processo eleitoral, envelope carta-resposta e cédula.

Estão inscritos 13 candidatos. Para o Conselho Deliberativo são quatro aposentados concorrendo as vagas de Jorge Costa Carneiro e José Orlando Passos Nunes. No Conselho Fiscal, dois aposentados disputam a vaga de Aramis da Silva Gomes e sete ativos e do conselheiro Miguel Ferreira da Silva.

Para que os participantes estejam bem informados e votem de forma consciente, o Instituto tem feito uma divulgação ampla, desde o início do processo de eleição. Além da reportagem sobre as eleições, divulgada no Jornal Futuro de Novembro/Dezembro, foi criado um *minisite* na página do *INFRAPREV* na Internet contendo todas as informações sobre o processo eleitoral. O participante pode consultar o perfil de cada candidato clicando no banner *Eleição dos Conselheiros*.

Dúvidas e outras informações podem ser obtidas diretamente com a Comissão Eleitoral. Basta entrar em contato pelo telefone (21) 2531-1261 ramal 231 (Jorge Fortunato) e ramal 249 (Ednaldo Fonseca), e-mail: celeitoral.infraprev@infraero.gov.br ou pelo Notes: Comissão Eleitoral *INFRAPREV*. Os representantes também podem prestar informações.

A participação de todos os ativos e assistidos é de extrema importância para que seus representantes possam colaborar efetivamente nas políticas do Instituto e na fiscalização da gestão dos recursos financeiros do seu fundo de pensão.

C O N H

REPRESENTANTES DOS PARTICIPANTES



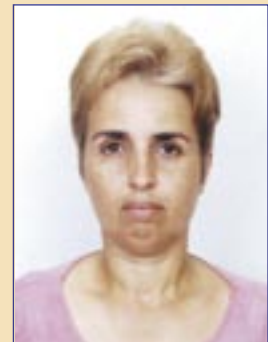
Aldecir de Oliveira Lima

É administrador de empresas com pós-graduação em Controladoria da Gestão Empresarial. Ingressou na Infraero em 1988, é Gerente de Logística do SBEG. Reside em Manaus-AM. Quer contribuir para o desenvolvimento e fortalecimento do Instituto, atuando preventivamente quanto aos aspectos fiscais e legais, com transparência.



Almir Pereira Carvalho

Trabalha na Infraero desde 1975, quando era ARSA. Formado em Administração, está lotado no SBVT. cursou MBA em Planejamento Empresarial/Negócios na FGV-RJ. Reside em Vitória-ES. Seu objetivo é participar ativamente da história de sucesso do Instituto de Seguridade que ajudou a fundar.



Daisy Gonçalves Belen

Formada em Administração para a função de Administração SRPA e é empregada na Infraero desde 1993. Na ASSINFRA Alegre é Diretora Financeira (2003-2005). Reside em Canoas-RS. Gosta de novos desafios e quer contribuir com sua experiência profissional como conselheira do *INFRAPREV*.

CONSELHO DELIBERATIVO

REPRESENTANTES DOS ASSISTIDOS



Aramis da Silva Gomes

Presidente do Conselho Fiscal do *INFRAPREV* durante o período de 2002 a 2004. Formado em Administração, se aposentou na Infraero como Chefe do Departamento de Administração de Carga Aérea Industrial e Comercial. Reside no Rio de Janeiro-RJ. Tem a intenção de continuar colaborando com o Instituto.



Jairo Resende

Advogado, aposentado na Infraero como Superintendente Jurídico. Já foi Presidente do Conselho de Curadores, atual Deliberativo do *INFRAPREV*. Reside em Brasília-DF. Deseja contribuir novamente para o aprimoramento do Instituto, em conjunto com os demais membros e subsidiar a Diretoria na política a ser implementada.



Jorge Costa Carneiro

Membro do Conselho Deliberativo no período de 2002 a 2004. Advogado, foi Assessor Jurídico do *INFRAPREV*. Reside no Rio de Janeiro-RJ. Como conselheiro quer dar continuidade ao trabalho que vem sendo desenvolvido para o aprimoramento do Instituto.

começa em 14 de fevereiro

CONHEÇA OS CANDIDATOS

CONSELHO FISCAL



Edson Antonio Cavalcante

Foi admitido na Infraero em 1992. Graduado em Ciências Contábeis, é Coordenador de Bens Imóveis (CTPA-2) na Sede. Tem Pós-Graduação em Contabilidade e Finanças pela FGV. Reside em Sobradinho-DF. Sua contribuição ao *INFRAPREV* se dará através da fiscalização das atividades de modo a fortalecer o Instituto e garantir as aposentadorias.



Júlio Kuenzo Aoyagui

É Superintendente de Aeroportos no SBMQ. Formado em Direito, ingressou na Infraero em 1980. Residente em Macapá-AP. Como conselheiro, irá colaborar nos processos administrativos desenvolvidos pelo fundo de pensão da Infraero.



Manoel Elicio do Rosário Gonçalves

Em 1980 foi admitido na antiga ARSA. É contador e professor universitário. Trabalha atualmente na Encarregadoria de Atividade Comercial do Aeroporto de Vitória, ES. Tem Pós-Graduação em Política e Estratégia Empresarial. Quer promover o crescimento do Instituto, aplicando os seus conhecimentos administrativos e financeiros.



Marcio Bueno Espíndola

Bacharel em Direito, é Profissional de Serviços Aeroportuários na Área de Operações, Segurança e Manutenção no SBMT e é empregado na Infraero desde 1998. Reside em São Paulo-SP. Pretende zelar pelas gestões administrativa e econômico-financeira do Instituto.

CONSELHO FISCAL



José Maria Martins

Se aposentou na Infraero como Superintendente Regional de São Paulo. Formado em Ciências Contábeis, foi Presidente do Conselho de Curadores, atual Deliberativo do *INFRAPREV* no período de 1995 a 1996. Reside em Curitiba-PR. Colocará a sua experiência a serviço do Instituto, contribuindo com a Diretoria nas deliberações dos principais assuntos administrativos e financeiros.



José Francisco Marinho Freire

Oficial da Aeronáutica e economista, foi Assessor da Diretoria Comercial e Gerente Regional Comercial e de Logística na Regional Leste, Rio de Janeiro. Reside em Recife-PE. Sua candidatura é motivada pelo sentimento de gratidão aos que constituíram o patrimônio e a solidez do Instituto, pelo compromisso com sua eficiência e crescimento.



Jurandyr Machado da Cunha

Advogado, ocupou o cargo de Chefe da Divisão de Pessoal no SBGL. Reside no Rio de Janeiro-RJ. Durante 14 anos serviu como empregado da ARSA e da Infraero. Agora pretende ser útil como assistido, colaborando cada vez mais para o sucesso do *INFRAPREV*.

Leia com atenção as seguintes instruções e bom voto!

- 1** Escolha apenas um candidato para o Conselho Deliberativo e um candidato para o Conselho Fiscal, assinalando de forma correta na cédula e evitando qualquer rasura para que seu voto não seja anulado;
- 2** Dobre a cédula e coloque no envelope carta-resposta;
- 3** Não é necessário preencher o campo do remetente;
- 4** Não é necessário selar, o porte será pago pelo *INFRAPREV*;
- 5** Deposite o seu voto em qualquer agência dos Correios, até o dia 28 de fevereiro (vale a data de postagem).

Abrapp apura intervenção no Banco Santos

A intervenção no Banco Santos, no dia 12 de novembro pegou de surpresa o mercado e muitos fundos de pensão que têm aplicações nessa instituição financeira.

O INFRAPREV é um deles e aplicou R\$ 5,2 milhões, recursos que representam menos de 1% do patrimônio. A operação é uma aplicação em Certificado de Depósito Bancário (CDB) do Banco, que foi feita através do Fundo ABN-AMRO FAQ Flap – Fundo Exclusivo INFRAPREV, realizada de acordo com a Política de Investimentos de 2004 e com os aspectos legais vigentes.

Todas as aplicações do INFRAPREV possuem embasamentos técnicos em estudos de riscos e são aprovadas pelos Comitês de Investimentos. No entanto, o Instituto, como qualquer outro investidor, só consegue através de suas análises minimizar os riscos das aplicações, mas nunca eliminá-los totalmente.

A Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp) já realizou uma reunião com os fundos envolvidos para buscar um encaminhamento adequado para recuperação dos investimentos.

O presidente da Abrapp, Fernando Pimentel, informou que o momento é de apuração das informações necessárias para que se possa definir um rumo, com levantamento mais detalhado de ativos e créditos. Será criada uma comissão para interagir com o interventor e assim defender melhor o patrimônio dos fundos de pensão.

CRONOGRAMA DE EMPRÉSTIMO

ATENDIMENTO	INÍCIO	*TÉRMINO	CRÉDITO
FEVEREIRO/05	10	18	28
MARÇO/05	9	18	31
ABRIL/05	11	18	29

*Data limite para recebimento dos pedidos de empréstimos na sede do Instituto.

FIQUE POR DENTRO

DAIEA – O resumo do Demonstrativo Analítico de Investimento e Enquadramento das Aplicações (DAIEA) do 3º trimestre de 2004 está disponível no site do INFRAPREV (www.infraprev.org.br) na área de Investimentos. Os participantes que não tiverem acesso à Internet e desejarem receber esse demonstrativo deverão entrar em contato com o Instituto ou com o representante mais próximo.

Política de Investimentos – Desde janeiro a íntegra da Política de Investimentos de 2005 está no site, em Investimentos, para conhecimento dos participantes. Aqueles que não têm acesso à Internet podem consultar o conteúdo do documento com o Representante da sua região. A premissa básica da Política é a adoção de um plano de longo prazo, com diretrizes de preservação e melhoria dos ativos. O documento identifica e define claramente as necessidades do INFRAPREV na área de investimentos.

Superintendência – O Governo criou, no último dia de 2004, a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (PREVIC), em substituição à Secretaria de Previdência Complementar (SPC). Com a publicação da Medida Provisória nº 233, desmembrou-se a SPC e criou-se a PREVIC, a Secretaria de Políticas de Previdên-

cia Complementar (SPPC) e o Conselho Nacional de Previdência Complementar (CNPC). A PREVIC tem como competência fiscalizar e supervisionar os fundos de pensão, aprovar estatutos e convênios. A SPPC vai propor políticas de Governo e diretrizes para a Previdência Complementar e será a ponte entre o Conselho Nacional de Previdência Complementar e a Superintendência. O CNPC substitui o Conselho de Gestão de Previdência Complementar e irá fixar as políticas propostas pela Secretaria e normatizar o sistema de fundos de pensão.

Infraero Social – Com a inauguração dos projetos *Reciclar*, em Jacarepaguá, e *Campos do Saber*, em Campos, nos dias 16 e 17 de dezembro de 2004, a Infraero cumpre a meta de implantar um projeto social em cada um dos 66 aeroportos administrados pela empresa. Iniciado em agosto de 1997, com o projeto *Granja Morada do Betinho*, em João Pessoa, o programa *Infraero Social* ganhou impulso a partir de 2001, quando 13 projetos foram iniciados. Ao assumir a presidência da Infraero, em 2003, Carlos Wilson Campos firmou o compromisso de ampliar o programa e contemplar todos os aeroportos da rede até o final de 2004. O ano passado, 19 projetos sociais foram iniciados.

NÚMÉROS

Patrimônio (Novembro/2004):

R\$ 617.637.769

Cota do Plano CD

Setembro	1,88402800
Outubro.....	1,89191390
Novembro	1,93855830

CALENÁRIO DE PAGAMENTO 2005

JANEIRO	31
FEVEREIRO	28
MARÇO	31
ABRIL	29
MAIO	31
JUNHO	30
JULHO	29
AGOSTO	31
SETEMBRO	30
OUTUBRO	31
NOVEMBRO	30
DEZEMBRO	29

ABONO ANUAL/ 13º BENEFÍCIO

DEZEMBRO	12
----------	----

Determinação e senso de cidadania

Transplantado de fígado luta pela criação de ONG para formação de banco de remédios

Algumas pessoas conseguem tirar proveito até dos momentos mais difíceis da vida. Carlos Alberto Rodrigues, participante do *INFRAPREV*, é uma delas. Em 2002 o aposentado fez um transplante de fígado, e hoje luta pelos direitos daqueles que, como ele, precisam de remédios para sobreviver, mas não têm condições para comprar.

Em 1979, Carlos Alberto Rodrigues foi admitido na Infraero, no Rio de Janeiro, como técnico em eletrônica. Passou por vários setores e em 1991, pouco depois de ter constatado a presença do vírus da hepatite C em seu organismo, se aposentou por invalidez. Felizmente, ele teve

sorte e conseguiu fazer o transplante de fígado a tempo. Mas o fato de ter esperado 11 anos até encontrar um doador, além de ter sofrido na pele a dificuldade de conseguir um transplante, fizeram com que ele se engajasse na luta por aqueles que ficam anos nas filas de transplante do país. Hoje, Carlos Alberto faz parte de três ONGs cujos principais objetivos são as campanhas para doação de órgãos.

Mas a luta não pára por aí. Como continuou precisando de remédios para que o novo órgão não fosse rejeitado pelo organismo, começou a ter contato com a dura realidade do sistema de saúde brasileiro. Carlos enfrenta-



Carlos Alberto Rodrigues

Fernanda Chinel

tomar os remédios, essenciais para a sobrevivência.

A ONG está juridicamente encaminhada, mas o processo de criação não pode ser concluído por um motivo: Carlos Alberto e Raquel ainda não conseguiram um espaço para a ONG funcionar. E sem um endereço, não é possível a regulamentação total. Mas o aposentado não desistiu. Mesmo sem uma instituição formal, consegue que o sistema de troca de remédios seja realizado dentro de um grupo de cerca de 50 pessoas.

Assim, com determinação e senso de cidadania, Carlos Alberto vai driblando as dificuldades da vida, ajudando aos outros e procurando sempre fazer com que os maus momentos sirvam de aprendizado.

Se você tem interesse em ajudar a ONG Amigos Solidários, basta entrar em contato com Carlos Alberto e Raquel Fernandes, telefones (21) 8819-9277 e (21) 3336-7933, e-mail: tdgt@terra.com.br.

va filas enormes e muitas vezes ficava sem tomar os medicamentos regularmente, o que prejudicava seriamente sua saúde.

Assim, com o auxílio da assistente social Raquel Fernandes, montou o projeto da ONG Amigos Solidários, cujo principal objetivo é criar uma espécie de banco de remédios, que serão repassados àqueles que não recebem em dia os remédios da Secretaria de Saúde. Os beneficiados, por sua vez, terão o compromisso de doarem à ONG os medicamentos recebidos com atraso. Desta forma, os doentes não ficam muito tempo sem

Natal pede reflexão de amor ao próximo

A Fundação Marietta Gaio de Bonsucesso, Rio de Janeiro, foi a instituição escolhida para receber as doações de Natal. É o espírito de solidariedade que contagia os empregados do *INFRAPREV* não só nas festas de fim de ano, mas durante os 365 dias do ano.

Instituição filantrópica, a Fundação mantém um asilo que abriga 13 idosas, uma creche que atende a mães carentes que não têm disponibilidade para cuidar de seus filhos durante o dia e distribui cestas básicas para 220 famílias cadastradas. A Fundação conta também com o apoio de voluntários que prestam assistência médica à população carente.

Além de doarem alimentos e roupas, cada grupo de três empregados adotaram uma das 13 idosas que são amparadas pela instituição. O presente foi um "kit" composto



Vovós de asilo recebem presentes de Natal dos empregados do INFRAPREV

por: vestido, chinelo, calcinha, talco/colônia, pente e sabonete.

O dia da entrega das doações e dos presentes das idosas foi marcado por grande emoção. O espírito de Natal tomou conta de todos e um clima de carinho e amor ao próximo invadiu a Fundação. As senhoras can-

Divulgação

taram, recitaram poemas e fizeram lindos discursos de agradecimento. Muitas se emocionaram a ponto de derramarem lágrimas.

O saldo final da visita à Fundação Marietta Gaio foi ter a certeza de que fazer bem ao próximo pode significar mais que fazer bem a si próprio.

Infelizmente, a Fundação não conta com ajuda econômica do governo. Sobrevive de doações de pessoas físicas e jurídicas. Por este motivo, são bem-vindas ajuda de

qualquer tipo, até mesmo móveis e material de limpeza. Também são aceitos qualquer tipo de trabalho voluntário, como médico, eletricista e professor.

O endereço da Fundação Marieta Gaio é Rua 19 de Outubro, 54, Bonsucesso (RJ), telefone: 2560-3783.

Cuide da saúde do corpo NO VERÃO

A desidratação, tão comum nessa estação do ano, pode ser evitada com boa alimentação e ingestão de líquidos

Praia, sol, calor. Estas são palavras que podem resumir a essência do verão. Mas nessa estação do ano tão alegre e cheia de vida, uma palavra não pode faltar: água. Ela é essencial em todos os processos metabólicos vitais para o organismo. Ou seja, para as pessoas aproveitarem a energia dos alimentos e se manterem vivas, a água é fundamental.

Durante o verão, com o aumento da temperatura ambiente, torna-se importante um cuidado maior com a hidratação do corpo, uma vez que as perdas de água pelo organismo tornam-se maiores. A desidratação, tão comum nesse período do ano, pode ser evitada com boa alimentação e ingestão de líquidos.

Em condições normais, o organismo de uma pessoa adulta perde em média 2,5 litros por dia, considerando as perdas pelo suor, urina, fezes e na perspiração (perdas de água, na forma de vapor, pela pele e pulmão que não são percebidas). Portanto, é necessária a reposição diária de 2,5 litros de água, considerando-se toda a água ingerida pura ou na forma de alimentos, líquidos ou sólidos.

Quando a transpiração do corpo aumenta, em função do aumento da temperatura ambiente, como no verão, ou de uma atividade física desgastante (quando há aumento da temperatura corporal), as necessidades de água também aumentam. O uso excessivo e constante de café ou outras bebidas ou produtos que contenham cafeína também levam a uma maior perda de água; o mesmo ocorre com o uso freqüente de bebidas alcoólicas.

Nas perdas provocadas pelo suor, além da água, perdem-se também sais minerais, principalmente sódio, o qual necessita ser repostos. Por isso, um suco de frutas, como limonada, com uma pitada de sal é um excelente re-hidratante. As chamadas bebidas isotônicas ou repositores seguem esse princípio. A água de coco é um isotônico natural, com quantidades equilibradas de sais e água.

Vale lembrar que a sede é um sinal tardio da falta de água, o que ocorre quando o organismo já esgotou algumas de suas reservas. Por isso, é bom não descuidar da ingestão de líquidos durante todo o dia. Não são necessárias

grandes quantidades de uma só vez. O ideal é ingerir pequenas quantidades, várias vezes durante o dia. Apenas evite a água durante as refeições, dando um intervalo de pelo menos uma hora antes ou uma hora depois. Junto às refeições, a água em excesso pode dificultar a digestão, diluindo parte das enzimas digestivas. Frutas cítricas são uma boa opção para matar a sede durante as refeições.

E para aproveitar o verão da melhor forma possível, é preciso reduzir ao máximo o consumo de gorduras, frituras e carnes gordas, abusar das saladas, consumir muitas frutas. Algumas fontes importantes de proteínas e minerais, como carnes, leite, queijo e feijão, sempre devem estar presentes, mesmo que em quantidades menores. Dê preferência aos alimentos pobres em gordura e prepare as refeições com pouco óleo e sem exceder nos temperos.

Assim, com uma alimentação balanceada e tomando os devidos cuidados contra a desidratação, este verão pode ser inesquecível, com muita saúde e energia para aproveitar cada momento.

(Fonte: www.classiclif.com.br)

