

REDUZA O ESTRESSE

Em uma sociedade cronicamente estressada, torna-se quase impossível não pensar que nossa saúde esteja sendo posta à prova todos os dias de nossas vidas. Alguns estudos já haviam demonstrado que uma pessoa estressada podia ter maiores chances de contrair um resfriado mais forte que o normal, por exemplo, ou ainda passar a ter pequenos, porém freqüentes lapsos de memória. Isso para citar apenas alguns dos efeitos ocasionados pelo estresse em nosso organismo.



DURMA

Dormir é uma ótima forma de ajudar tanto o seu corpo quanto a sua mente. Além disso, com o sono em dia, você combate melhor as possíveis doenças. Tente dormir de 7 a 9 horas cada noite.

RELAXE

Cada pessoa deve descobrir sua própria maneira de relaxar. Algumas incluem respiração profunda, yoga, meditação e massagem. Caso não consiga incluir na sua rotina esse tipo de relaxamento, tire alguns minutos por dia para sentar, escutar uma música calma ou ler um livro.



PROCURE AJUDA PROFISSIONAL



Converse com um terapeuta, que pode ajudá-lo a lidar com o estresse e encontrar melhores maneiras de encarar os problemas.

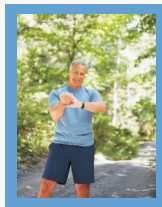
ALIMENTE-SE CORRETAMENTE

Coma frutas, vegetais e proteínas com frequência. Boas fontes de proteína podem ser manteiga de amendoim, frango e salada de atum. Coma grãos integrais. Evite cafeína e alimentos ricos em açúcar.



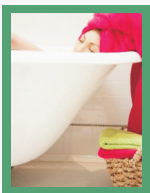
MOVIMENTE-SE

Atividade física contribui não só para manter a forma, mas também ajuda a relaxar. O corpo fabrica endorfinas que aliviam o estresse e melhora o humor.



CUIDE - SE

É importante cuidar de si mesmo. Não se culpe, pense que isso é um aconselhamento médico e que reservar 15 minutos diários pode te poupar dores de cabeça no futuro.



Agradecimento

Ao Longo de dez anos estive à frente da Diretoria de Seguridade da DESBAN.

Não pretendo fazer nenhuma relação do que foi realizado, apenas aproveito este espaço para agradecer pela oportunidade de trabalhar na DESBAN, pois, profissional, pessoal e espiritualmente foi uma grande experiência.

Peço que perdoem caso não tenha desempenhado a tarefa à contento e, novamente, agradeço: a todos individualmente, aos colegas da Diretoria que participei e a Diretoria do Patrocinador.

Luiz Alberto Pinheiro de Carvalho



A DESBAN tem novo diretor de seguridade desde 11/05/2009:
Vitor Cláudio Chaves Faria.

Benefícios concedidos:

- Azemar da Silva Santos
- Eliane Campi Soares - DESBAN
- Carlo Duílio Pinho Taranto
- Clarice Andrade
- Fernando Eugênio de Souza
- Gildásio Rodrigues de Medeiros

- José Sérgio Vaz de Oliveira
- Júlio Onofre Mendes de Oliveira
- Magno Marcos Peconick
- Maria Stela de Carvalho Mol
- Miriam Khoury
- Paulo Eduardo Rocha Brant
- Paulo Roberto Petrocchi Ribas da Costa
- Pedro Paulo Wenceslau

Falecimento de Caio Marcio Fonseca Fernandes em 11/05/2009 – pagamento do pecúlio para os designados.

Indicadores do PRO-SAÚDE:

Discriminação	31.03.2008	31.03.2009	Variação
Receitas	R\$5.805.920,48	R\$6.024.185,20	3,8%
Despesas Médicas	R\$3.686.387,34	R\$3.611.844,09	(2%)
Despesas Administrativas	R\$ 910.152,68	R\$ 981.362,22	7,8%
Custo médio/Internação	R\$ 5.430,54	R\$ 8.620,57	58,7%
Custo médio/Paciente Dia	R\$ 664,36	R\$ 861,12	29,6%
Contribuição média individual	R\$ 100,65	R\$ 102,48	1,8%
Consulta/Usuário	5	5	-
Exames/Usuário	15	15	-
Internações	255	243	(4,7%)
Índice de Sinistro	79,68%	79,49%	(1,8%)
Usuários	2.164	2.109	(2,5%)

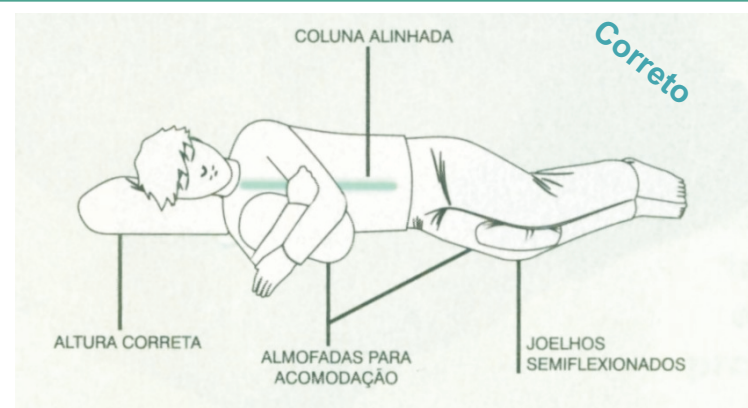
DESBAN - FUNDAÇÃO BDMG DE SEGURIDADE SOCIAL

CNPJ.: 19.969.500/0001-64

BALANÇO PATRIMONIAL CONSOLIDADO -MAIO/2009

ATIVO		AV%	PASSIVO		AV%
DISPONÍVEL	100.097,37	0,02	EXIGÍVEL OPERACIONAL	8.891.757,34	1,52
REALIZÁVEL	588.297.961,61	99,96	Programa Previdencial	1.220.091,87	0,21
Programa Previdencial	1.179.440,82	0,20	Programa Assistencial	950.037,11	0,16
Programa Assistencial	2.269,56	0,00	Programa Administrativo	441.549,01	0,08
Programa Administrativo	147.704,00	0,03	Programa de Investimentos	6.280.079,35	1,07
Programa de Investimentos	586.968.547,23	99,73	EXIGÍVEL CONTINGENCIAL	38.946,20	0,00
Renda Fixa	474.407.095,14	80,61	Programa Administrativo	19.052,49	0,00
Renda Variável	86.326.414,80	14,67	Programa de Investimentos	19.893,71	0,00
Investimentos Imobiliários	15.792.721,37	2,68	EXIGÍVEL ATUARIAL	565.436.570,65	96,07
Operações com Participantes	10.171.858,42	1,73	Provisões Matemáticas	565.436.570,65	96,07
	10.442.315,92	1,77	Benefícios Concedidos	366.668.256,00	62,30
PERMANENTE	142.800,81	0,02	Benefícios a Conceder	199.473.135,65	33,89
Imobilizado	142.800,81	0,02	(-) Provisões Matemáticas a Constituir	(704.821,00)	(0,12)
			RESERVAS E FUNDOS	14.173.585,60	2,41
			Equilíbrio Técnico	(5.271.177,44)	(0,90)
			Resultados Realizados	(5.271.177,44)	(0,90)
			(-) Déficit Técnico Acumulado	(5.271.177,44)	(0,90)
			Fundos	19.444.763,04	3,31
			Programa Assistencial	14.691.797,53	2,50
			Programa Administrativo	4.752.965,51	0,81
TOTAL DO ATIVO	588.540.859,79	100,00	TOTAL DO PASSIVO	588.540.859,79	100,00

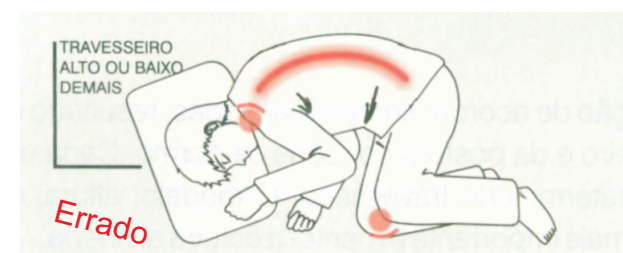
De lado:



O travesseiro deve preencher o espaço entre o ombro e cabeça. Abraçar o travesseiro e acomodar melhor os braços, permite maior equilíbrio e conforto ao dormir. Colocar um travesseiro entre os joelhos alinha o quadril com a coluna proporcionando a sensação de relaxamento.



O braço abaixo do travesseiro pode ocasionar má circulação, bursite no ombro, contratura no pescoço e escoliose na coluna vertebral.



Deitar-se com a coluna toda curva, na postura fetal é prejudicial a coluna, pois comprime as vértebras do pescoço e lombar, podendo causar contratura muscular e cifose.

MANUAL DO SONO



Muitas pessoas têm a sensação de acordar sempre cansadas, resultado de uma noite de sono mal dormida. A culpa pode ser do travesseiro e da postura com que se dorme. Cada pessoa, com seu biotipo e postura ao dormir, se adequa a um determinado travesseiro. O mais importante é manter a coluna alinhada. Dormir numa posição errada pode acarretar sérios problemas de coluna, como lordose, cifose, escoliose e até hérnia de disco ou amassamento de vértebras.

Páginas 7 e 8

ESTRESSE



Estudos demonstram que uma pessoa estressada pode ter maiores chances de contrair doenças, como resfriados ou pequenos lapsos de memória. Isso são apenas alguns dos efeitos ocasionados pelo estresse em nosso organismo.

Página 06

ALIMENTAÇÃO

VIVA COM SAÚDE

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 5,3 milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente através da alimentação saudável.



Página 05

Complementação de Benefícios

Página 02

Indicadores do PRO-SAÚDE

Página 03

Vantagens e desvantagens

Página 04

Órgão Informativo da DESBAN - Fundação BDMG de Seguridade Social.

Rua Bernardo Guimarães, 1571 - cj 1,

Lourdes - Belo Horizonte / MG

CEP 30.140-081 / Tel.: (31) 3249.8500 /

Fax: (31) 3249.8506

www.desban.org.br

Diretora Superintendente: Silvana Guimarães Mendes Dantas

Diretora Financeira: Iris Lanna de Moraes

Diretor de Seguridade: Vitor Cláudio Chaves Faria

Jornalista Responsável: Maria José Goulart Taucce DRT-MG 1990

Redação, Fotografia e Diagramação: Fernanda Gonçalves Cruz e Janice Miranda (estagiárias)

Projeto Gráfico: Websol Ltda.

Tiragem: 1.000 exemplares

ANS - nº357669

VANTAGENS E DESVANTAGENS DA CONCESSÃO DA APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO PELO INSS, MANTENDO O VÍNCULO EMPREGATÍCIO COM O BDMG.

Vantagens:

- Recebimento de 02 (duas) remunerações (salário BDMG + aposentadoria INSS);
- Liberação do saldo total do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço - FGTS;
- Liberação do valor do depósito mensal do FGTS;
- Resgate total das quotas do Pis/Pasep.

Desvantagens:

- Valor do benefício de aposentadoria do INSS é tributável para fins de IRPF (Tabela vigente). A alíquota mensal aplicada é menor em função do valor, mas deverá ser feito o ajuste para a declaração anual, que poderá resultar em uma alíquota maior;

Exemplo hipotético, sem considerar as deduções:

Benefício mensal INSS: R\$ 2.300,00 Alíquota IR: 15% = R\$ 345,00
Salário mensal BDMG: R\$5.000,00 Alíquota IR: 27,5% = R\$1.375,00
Ajuste anual considerando a renda mensal total: R\$ 7.300,00 Alíquota IR: 27,5% = R\$ 2.007,50
Diferença de IR referente a 1 mês a ser paga quando do ajuste anual: R\$ 287,50 e anual de R\$ 3.450,00.

- Risco de afastamento por motivo de licença médica por prazo superior a 15 dias e não ter o benefício do auxílio doença porque já está em gozo de benefício de aposentadoria. Caso esta possibilidade se concretize a situação será a seguinte:

Exemplo:

Recebimento de uma única fonte pagadora = INSS;
Pagamento integral do valor da contribuição previdencial e do pro-saúde (participante + patrocinador) durante o período do afastamento que ultrapassar 15 dias. É importante observar que a soma dessas contribuições pode chegar a ultrapassar a renda total do participante, que neste caso é apenas o benefício do INSS.

- Para o cálculo da complementação da aposentadoria, a Desban utilizará o valor hipotético de aposentadoria do INSS, no mês da concessão do benefício, que poderá ser superior ao valor que o empregado já está recebendo de benefício do INSS. Assim, a complementação calculada será menor, gerando uma renda total inferior à que o aposentado receberia caso tivesse se aposentado pelo INSS na mesma data da aposentadoria pela DESBAN:

Exemplo:

Mês de início da complementação: 05/2009
Salário em atividade: R\$7.500,00
Valor da aposentadoria do INSS que o participante já está recebendo (05/2009) = R\$ 2.121,90
Salário Real de Benefício (05/2008 a 04/2009) = R\$7.350,000
Valor da aposentadoria caso iniciasse em 05/2009..... R\$ 2.968,49
Complementação = (SRB INSS)..... R\$ 4.381,51
Abono de aposentadoria..... R\$ 643,78
Valor da complementação da Desban..... R\$ 5.025,29

Renda Mensal do participante já aposentado no INSS (Desban + INSS)

Valor do benefício INSS..... R\$ 2.121,90
Complementação da Desban..... R\$ 5.025,29
Total bruto..... R\$ 7.147,19

Renda Mensal do participante que se aposenta no INSS e na Desban na mesma data

Valor do benefício INSS..... R\$ 2.968,49
Complementação da Desban..... R\$ 5.025,29
Total bruto..... R.7.993,78

VIVA COM SAÚDE

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 5,3 milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente através da alimentação saudável.

Para determinar uma alimentação adequada devemos combinar a qualidade, a quantidade e as interações que ocorrem entre os nutrientes que compõem os alimentos. Os minerais são benéficos ao organismo, mas quando mal combinados, atrapalham a absorção positiva dos nutrientes.

O cálcio é um mineral fundamental para evitar a osteoporose e doenças relacionadas à perda de massa óssea e pode ser encontrado no leite e em seus derivados. No entanto, este nutriente atrapalha a absorção de ferro, zinco e fósforo.

O ferro presente na carne vermelha é o que tem melhor absorção. As leguminosas como feijão, grão de bico e lentilha também possuem ferro, no entanto não apresentam uma biodisponibilidade tão alta quanto a da carne. Boas fontes de zinco são as carnes vermelhas e brancas, os frutos do mar e os cereais integrais.

Os fitatos, encontrados em grande número de alimentos vegetais, podem diminuir a absorção do zinco. Para o cálcio não atrapalhar a biodisponibilidade do fósforo



e até auxiliar, esses minerais devem ser consumidos na proporção de um para um, ou seja, caso você consuma 1.000 mg de cálcio deve consumir 1.000 mg de fósforo. Boas fontes de fósforo são: leite, carne bovina, aves, peixes, ovos, cereais, leguminosas, frutas, chás e café.

Uma boa alimentação deve combinar alimentos que sejam fontes de ferro com alimentos fontes de vitamina (frutas cítricas). O ferro também pode ser consumido com o selênio (castanha do Pará e grãos integrais). Para a absorção do cálcio, é preciso haver vitamina D (leite e derivados integrais, gema de ovo, óleos provenientes de peixes). Tomar sol diariamente também ajuda na síntese da vitamina D.

Tenha uma vida saudável e se alimente com prazer!

Anuncie no DESBAN notícias

Entre em contato conosco através do telefone: (31) 3249-8517
Ou no e-mail: noticias@desban.org.br

Comunicação de reajuste da DESBAN

Conforme dispõe o artigo 52 do Regulamento do Plano de Benefícios Previdenciários BDMG, as complementações de aposentadorias, pensões e auxílios-doença em manutenção foram reajustadas no mês de maio/2009 em até 5,5337%, representando a variação anual acumulada do IPCA no período de maio/2008 a abril/2009.

Os índices de correção variam de acordo com a data de início do benefício, conforme tabela abaixo:

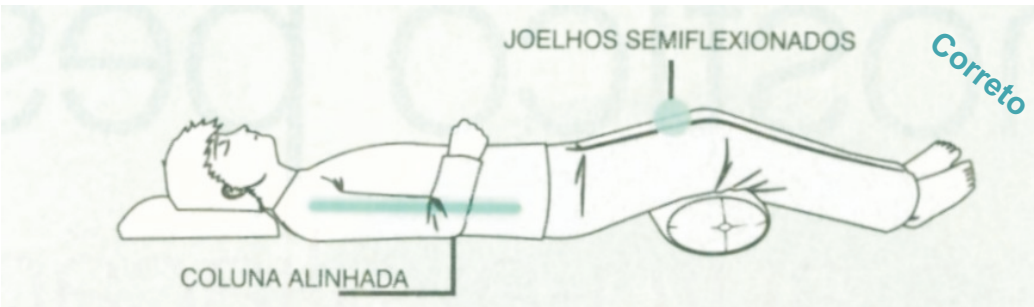
Benefícios iniciados até 05/2008.....	5,5337%
Benefícios iniciados em 06/2008.....	4,7065%
Benefícios iniciados em 07/2008.....	3,9374%
Benefícios iniciados em 08/2008.....	3,3894%
Benefícios iniciados em 09/2008.....	3,1007%
Benefícios iniciados em 10/2008.....	2,8333%
Benefícios iniciados em 11/2008.....	2,3727%
Benefícios iniciados em 12/2008.....	2,0054%
Benefícios iniciados em 01/2009.....	1,7206%
Benefícios iniciados em 02/2009.....	1,2347%
Benefícios iniciados em 03/2009.....	0,6810%
Benefícios iniciados em 04/2009.....	0,4800%

Complementações de benefícios pagas pela DESBAN em maio e junho de 2009:

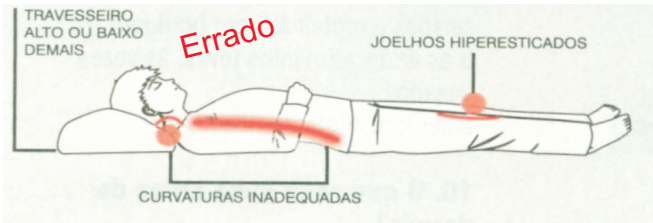
Espécie de Benefício	Valor Bruto (R\$)		Quant.	
	Maio	Junho	Mai.	Jun.
Complementação de auxílio-doença	7.621,66	19.496,28	3	5
Complementação de aposentadoria por invalidez	43.042,79	43.042,79	18	18
Complementação de aposentadoria por tempo de contribuição	2.229.717,98	2.271.930,82	323	328
Complemento de aposentadoria especial	1.789,13	1.789,13	1	1
Complementação de aposentadoria por idade	2.740,18	2.740,18	1	1
Complementação de aposentadoria por morte	173.661,90	173.661,94	60	60
Total bruto	2.458.573,64	2.512.661,14	406	413

MANUAL DO SONO:

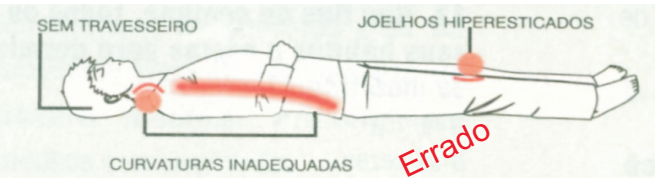
A boa postura e a colocação correta dos travesseiros podem evitar uma série de problemas na coluna:



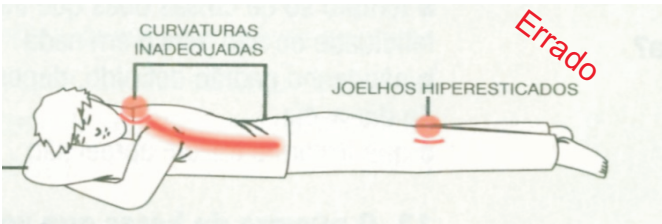
Dormir de barriga para cima é uma posição aceitável, desde que o travesseiro não seja alto, nem baixo demais, de forma a sustentar sua cabeça junto ao corpo em estado natural. Para evitar lordose na altura da região lombar, recomenda-se travesseiro com boa altura embaixo dos joelhos, o que encaixa o quadril, alinhando a coluna e facilitando o



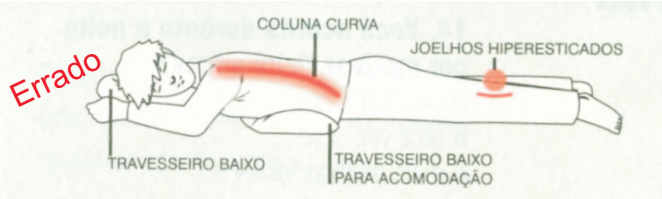
Dormir de cabeça para cima com travesseiro alto demais, estimula o surgimento de cifose na coluna cervical e contratura no pescoço.



O não uso do travesseiro sob a cabeça acentua a contratura no pescoço.



Dormir de barriga para baixo e sem travesseiro pode provocar lordose na lombar, torção na cervical, hiperestiramento dos joelhos e tornozelos.



Não há como evitar a torção na coluna cervical ao dormir de cabeça para baixo, uma vez que ninguém dorme com o rosto enterrado no travesseiro, podendo dificultar o relaxamento e o sono profundo.