

**INFORMATIVO CAFBEP N.º 13  
FEVEREIRO/2012**

**EXERCÍCIOS DIÁRIOS AUMENTAM A EXPECTATIVA DE VIDA**

Os médicos recomendam praticar pelo menos 30 minutos de atividade física, cinco dias por semana. Contudo, de acordo com uma pesquisa do Prof. Chi Pang Wen do Instituto Nacional de Pesquisa da Saúde de Taiwan, 15 minutos diários de atividade física moderada, como uma caminhada rápida, pode beneficiar qualquer um. Pode inclusive adicionar mais três anos à expectativa de vida. O estudo levou em consideração diferenças de idade, peso, sexo e indicadores de saúde e descobriu que os que se exercitavam pelo menos 15 minutos por dia aumentaram a expectativa de vida em três anos em comparação com os que eram sedentários (Revista Fibra Fundação Itaipu Brasil n.º 173 outubro/2011).

**NO SITE DA CAFBEP TEM MUITAS INFORMAÇÕES DE SEU INTERESSE**

Acesse [www.cafbep.com.br](http://www.cafbep.com.br) e descubra a cara nova do nosso site. Se você ainda não é cadastrado não perca tempo. Estão disponíveis aí seus extratos de saldo de cotas, estatuto, regulamentos, extratos de empréstimos, simulador de empréstimos, demonstrações contábeis, avaliações atuariais, orçamento, política de investimentos dentre tantas outras informações de seu interesse.

**INFORME SEU E-MAIL PARA A CAFBEP**

Com base nos registros do mês de dezembro de 2011, a CAFBEP assiste a 332 participantes em gozo de benefícios, sendo 294 assistidos e 38 pensionistas. Deste total somente 28% tem e-mail cadastrado. Portanto, é muito importante que os outros 72% informem seus e-mail's no sentido de agilizar o processo de comunicação da entidade com seus assistidos, bem como, reduzir despesas de Correios, papel, tinta de impressão, tonner, manutenção de impressoras etc.

**ELEIÇÕES/2012**

O Edital de convocação das eleições 2012 para eleger um representante do Conselho Deliberativo e um do Conselho Fiscal, encontra-se disponível na sede da CAFBEP, AFBEP, AABEP, SEEB PA/AP, Patrocinador BANPARÁ e no site [www.cafbep.com.br](http://www.cafbep.com.br).

**EXTRATO DE SALDO DE COTAS**

Os extratos referentes ao 2º semestre de 2011 começaram a ser encaminhados por e-mail aos participantes e assistidos em 25/01/2012. À maioria dos assistidos que não possuem e-mail, terão acesso ao extrato na própria sede da entidade ou no site [www.cafbep.com.br](http://www.cafbep.com.br).

**DIA DO APOSENTADO**

No dia 24 de janeiro, dia do aposentado, a missa das 18h30 da igreja da Trindade, foi dedicada também aos aposentados do BANPARÁ assistidos pela CAFBEP. Foi enviado convite aos assistidos por e-mail e telefonemas. Antes do encerramento da celebração foi lida uma mensagem dirigida aos aposentados pela colaboradora da entidade Socorro Barros. Na oportunidade foi entregue um brinde aos presentes confeccionado artesanalmente pela também colaboradora Socorro Luz.

## **ATRAVÉS DA DIETA PODE-SE PREVENIR A ANEMIA**

De acordo com um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 25% da população mundial é anêmica. Os números são ainda piores entre as crianças menores de 2 anos, cuja incidência é de quase 50%. São dados de 2005, mas segundo especialistas de lá para cá quase nada mudou. Pequenas adequações no cardápio pode prevenir o problema e a melhor forma é investir em uma alimentação saudável, com alimentos ricos em ferro. Isso não quer dizer somente comer muito feijão. As carnes vermelhas e vísceras, principalmente o fígado possuem as maiores taxas de ferro. Um bife de 100 gramas fornece a mesma quantidade desse nutriente do que um quilo de feijão. A carne não precisa estar crua ou mal passada para que o ferro seja melhor absorvido. Peixes também tem alta taxa de ferro

## **APOSENTADO COM MOLÉSTIA GRAVE PODE OBTER ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA**

Pelo artigo 6º Inciso XIV da Lei n.º 7.713, de 22 de dezembro de 1988, fica isento do Imposto de Renda os proventos de aposentadoria ou reforma motivada por acidente em serviço e os percebidos pelos portadores de moléstia profissional, tuberculose ativa, alienação mental, esclerose múltipla, neoplasia maligna, cegueira, hanseníase, paralisia irreversível e incapacitante, cardiopatia grave, doença de Parkinson, espondiloartrose anquilosante, nefropatia grave, hepatopatia grave, estados avançados da doença de Paget (osteíte deformante), contaminação por radiação, síndrome da imunodeficiência adquirida, com base em conclusão da medicina especializada, mesmo que a doença tenha sido contraída depois da aposentadoria ou reforma. O aposentado acometido por uma destas moléstias e não requerer o benefício acaba pagando imposto indevidamente. É preciso um laudo pericial com validade especificada junto ao serviço médico da União, Estado ou Município e depois apresentar em uma Agência da Previdência Social solicitando isenção na retenção do Imposto de Renda. Na CAFBEP é preciso apresentar uma declaração de que o pedido foi aceito pela Previdência Social, bem como uma cópia autenticada do laudo.

## **CONSUMO DE SAL**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, as pessoas devem ingerir no mínimo 5 gramas de sal por dia, o equivalente a uma colher de chá. No Brasil, a média de consumo é de 12 gramas por dia. Segundo o Ministério da Saúde, o país precisa atingir a média de 5 gramas diários até o ano de 2022. A hipertensão, mal que atinge cerca de 25% da população brasileira tem como consequência o consumo excessivo de sal. Segundo especialistas pressão baixa não é doença, portanto não deve ser tratada com sal.

## **SITUAÇÕES QUE PODEM PROVOCAR ENXAQUECA**

Má posição do corpo: aumenta a tensão em regiões como costa, pescoço e ombros podendo provocar as crises;

Estresse: provoca a contração das veias que ao se dilatarem rapidamente pode ocasionar o aparecimento da dor de cabeça. O melhor remédio, neste caso, é relaxar sempre;

Alimentos: chocolate, sorvete, queijo, frutas cítricas e principalmente bebidas alcóolicas;

Pressão dos olhos: recomenda-se exames regulares com o oftalmologista.

(Fonte pesquisada: Revista Fibra - Fundação Itaipu Brasil n.º 173 outubro/2011 e n.º 174 dezembro/2011).

Diretor Presidente: José Alves Tavares  
Diretor Administrativo / Financeiro: Alvaro da Rocha Silva  
Diretora de Seguridade: Genyce Pires de Amorim