



Agosto 2017

# INFORMATIVO

Fundação de Seguridade Social da ArcelorMittal Brasil

## Reunião de Aposentados e pensionistas

PÁGINA 2



### FIQUE POR DENTRO

## Programa Conhecer celebra 20 anos

Nas últimas duas décadas, a ArcelorMittal Tubarão recebeu mais de 200 mil visitantes por meio do Programa Conhecer. Para comemorar o aniversário de 20 anos, foram implantadas novas atrações no Centro de Educação Ambiental (CEA), local onde os visitantes são recebidos.

Desenvolvida pela agência MP Publicidade, a reformulação da área tem como objetivo tornar o CEA ainda mais interativo para os visitantes. Entre as novidades, destaca-se uma escultura hashtag “Aço é ArcelorMittal”, onde o público pode fazer fotos para marcar sua presença no CEA.

Além disso, foram instaladas placas informativas com fatos marcantes e curiosos sobre a empresa, tais como: número de empregados, parceria com os projetos Tamar (tartaruga marinha) e Caiman (jacarés), detalhes do Cinturão Verde que circunda a unidade, dentre outras.



### Participe!

Este ano, vão ser realizadas mais duas visitas do Programa Conhecer ArcelorMittal para aposentados e pensionistas da Funssest, assim como seus familiares: em 16 de setembro e 25 de novembro. Faça sua inscrição e venha conferir as novidades. Basta ligar para (27) 3348.3841 e 3348.3842.



### PLANOS ASSISTENCIAIS

## Check-up anual: prevenir é melhor do que remediar

Por meio do Programa Check-up, os beneficiários do Plansaúde (aposentados, pensionistas, vinculados e agregados) com mais de 50 anos de idade podem realizar, gratuitamente, exames médicos preventivos, uma vez ao ano.

O programa inclui a verificação das condições gerais de saúde de cada participante, permitindo identificar fatores de risco à

saúde e determinar diagnóstico precoce de doenças a fim de viabilizar o tratamento necessário. Além disso, são fornecidas orientações para promoção da saúde de acordo com o perfil individual.

O check-up é realizado em duas etapas, com intervalo de 20 dias, em datas previamente agendadas. Para participar, basta marcar pelo telefone do SIM Vitória: 3334-2555.

### ATENÇÃO!

Todos os procedimentos incluídos no programa são gratuitos, porém se a equipe médica indicar a necessidade de realização de algum procedimento que não está incluso no Check-up, este terá incidência de coparticipação, de acordo com as regras do plano de saúde.





# Reunião promove diálogo com transparência

*No dia 21 de julho, um grande número de aposentados e pensionistas da Funssest participou da primeira reunião realizada este ano. O encontro foi no Centro de Educação Ambiental da ArcelorMittal Tubarão e teve como temas principais as mudanças que vêm sendo implantadas pela gestão da Fundação e os resultados alcançados no ano anterior.*

Após uma breve apresentação do gerente executivo da Funssest, Omar Felipe

Coelho Saraiva, que pela primeira vez conduziu a reunião neste cargo, o diretor de Seguridade/Administrativo, Carlos Renato dos Santos da Penha, falou sobre o processo de saldamento do Plano de Benefícios (mais conhecido como Planos I, II ou III).

“O saldamento e a criação do Plano VI são medidas necessárias para reduzir os riscos da Funssest, garantindo que todos os colegas que ainda estão na ativa venham a receber integralmente o benefício da aposentadoria, quando cumprirem os



Omar fez a abertura agradecendo a presença de quase 200 participantes



Para uma plateia atenta, Renato explicou o processo de mudanças nos planos previdenciários

requisitos”, afirmou. “É importante ressaltar que esse processo não afeta o benefício de quem já se aposentou, assim como de seus dependentes”, acrescentou.

A reunião também foi uma oportunidade para ouvir as demandas e detalhar os resultados alcançados pela Fundação. “Tivemos um público grande e muito interessado em participar da evolução da nossa Fundação. Este contato direto é fundamental para ampliar o diálogo”, avaliou o gerente executivo.

## Clareza e confraternização

Aposentado pelo Plano III em novembro de 2016, Gilmar da Fonseca Lamas participou pela primeira vez de uma reunião da Funssest. “Foi muito bom e pretendo vir sempre que puder. Ouvimos as explicações que foram dadas com detalhes, esclarecendo nossas dúvidas. Também foi importante voltar à empresa e reencontrar colegas”, diz o ex-controlador de Embarque, que atuou por quase 30 anos na ArcelorMittal Tubarão.

Para Nilson Moreira, aposentado como operador de Equipamento de Transporte em 2011, a reunião abre espaço para o diálogo e a confraternização. “Os gestores da Funssest realmente ouvem nossas queixas e dúvidas, assim como as sugestões que apresentamos. Isso fortalece o nosso vínculo com a Fundação

e com os outros colegas. Sabemos que as crises podem causar impactos, mas temos confiança na responsabilidade que pauta a administração dos nossos planos de previdência”, disse.



Aposentados pelo Plano III, Gilmar da Fonseca Lamas, José Coelho de Oliveira Filho, Nelson Moreira e José Carlos Duarte compareceram à reunião em busca de esclarecimento sobre as mudanças

### IMPORTANTE

Esta edição traz como encarte uma carta de esclarecimento para os participantes sobre o saldamento do Plano de Benefícios. Para saber mais sobre este assunto e outras mudanças que estão sendo empreendidas, acesse o site da Funssest pelo QR Code abaixo, entre na aba Planos Previdenciários e escolha o item Processos em Alteração.





# De olho nos riscos

Dando continuidade à série de matérias embasadas no Projeto Vida + Segura, desenvolvido pela Fundação ArcelorMittal Brasil para multiplicar os conceitos de segurança, abordamos nesta edição os riscos presentes no ambiente dos banheiros.

Assim como a cozinha, este é um cômodo que esconde muitos riscos de acidentes. A lista é extensa: água perto de eletricidade, chão molhado, quedas e cortes em vaso sanitário, crianças sem supervisão em banheiras, medicamentos ao alcance dos pequenos, entre outros. Com cuidado e atenção, podemos controlar e prevenir ocorrências.

- **CHUVEIRO:** trocas de temperatura devem ser feitas com o chuveiro desligado, por um adulto que esteja usando calçado com sola de borracha.
- **APARELHOS ELÉTRICOS:** água e eletricidade não combinam. Secadores, barbeadores e chapinhas não devem ser usados perto de água ou local molhado.
- **BANHEIRAS:** nunca deixe crianças sozinhas em uma banheira. Um rápido escorregão ou mal-estar e pode ser tarde demais para socorrê-las. Quando a banheira não estiver sendo usada, mantenha-a vazia e com o ralo destampado para que crianças não consigam enchê-la.
- **LÂMINA DE BARBEAR:** crianças são curiosas e gostam de imitar os pais. É importante manter aparelhos de barbear



longe de seu alcance e alertá-las sobre o perigo que podem representar.

- **VASO SANITÁRIO:** crianças podem subir para se olhar no espelho ou para alcançar algum objeto. Os vasos sanitários são frágeis e projetados para suportar apenas o peso distribuído de uma pessoa sentada. Podem se quebrar, causando queda e corte pela cerâmica.
- **REMÉDIOS:** em geral, são guardados no banheiro. Assegure-se de colocá-los sempre em local de difícil acesso para as crianças. Muitos remédios coloridos

chamam a atenção dos pequenos, que podem consumi-los pensando que são doces. Adultos devem evitar tomar remédios perto das crianças, para não despertar interesse. É preciso estar sempre atento à data de validade de medicamentos e à indicação do profissional de saúde. Automedicação é um perigo.

- **PRODUTOS DE HIGIENE:** criança só deve usar sabonetes, xampus e cremes adequados para a idade. Lembre-se também de guardá-los fora do alcance dos pequenos.



TOMAR REMÉDIOS NA QUANTIDADE E FORMA ERRADAS PODE INTOXICAR E ATÉ MATAR.



MEDICAMENTOS DEVEM SER MANTIDOS FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS E SEMPRE USADOS SOB ORIENTAÇÃO MÉDICA.

## Saiba mais

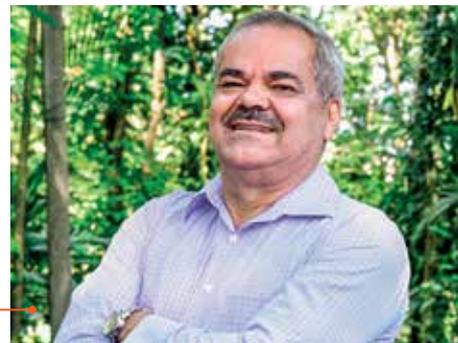
Lançado em 2016, o Projeto Vida + Segura tem como objetivo fortalecer a cultura de segurança e saúde para os diversos públicos da ArcelorMittal Brasil.

A base da proposta é o compartilhamento de informações sobre os riscos que podemos controlar em casa, no lazer e no trânsito, estimulando ações para prevenir acidentes, principalmente com as crianças. A ArcelorMittal Tubarão foi uma das primeiras unidades a aderir ao Projeto, realizando ações com as famílias dos empregados e, este ano, está promovendo atividades em escolas da rede pública de Vila Velha.

# Colesterol: inimigo silencioso

O Dia Nacional de Combate ao Colesterol é 8 de agosto. Nesta data, entidades médicas de todo o país desenvolvem ações de esclarecimento sobre os riscos dos níveis elevados dessa substância no organismo humano.

No Brasil, estima-se que 40% da população têm níveis elevados de colesterol. Esse é um grande desafio, já que as doenças cardiovasculares são as principais causas de mortes no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde [OMS]. A convite do Jornal da Funssest, o **Dr. Jorge Luiz Miranda** fez um resumo das principais informações a respeito desse tema.



## O que é colesterol?

Diferente do que muitos pensam, colesterol não é uma gordura. É uma lipoproteína responsável em transportar as gorduras, já que elas não são solúveis no sangue (gordura não se dissolve em água e 80% do sangue é água). É encontrado em dois principais tipos: LDL, que serve pra levar as gorduras para o corpo todo; e HDL, que "limpa" o excesso que se deposita pelo caminho, ou seja, nas artérias.

## Por que devemos nos preocupar com o nível de colesterol?

Devemos nos preocupar com o excesso ou a falta. O colesterol não é ruim. Na verdade, ele é super importante na formação das membranas celulares e na produção de hormônios. O problema é o excesso do LDL, chamado de Mau Colesterol se estiver alto, acima de 130 mg/dl. Já o HDL é conhecido como bom colesterol, pois limpa o excesso de gordura no sangue. Se ele estiver baixo, devemos aumentar a atividade física e a ingestão de gorduras instauradas (azeite, castanhas, etc).



## Existem sintomas de colesterol fora de controle?

O colesterol, como outros fatores de risco, costuma, pelo menos no início, ser assintomático. Na medida em que são formados depósitos, que se transformam em placas e obstruem a passagem do sangue, vão surgindo alguns sintomas, devido à insuficiência vascular. Os principais são: fraqueza, dormências, cansaço ou dor na região arterial comprometida.

## O que fazer para manter o colesterol em nível adequado?

É importante notar que o colesterol alterado pode ter causa genética e necessitar de controle medicamentoso. No início, deve-se tentar uma dieta pobre em gorduras, atividade física regular e controle do estresse, já que este contribui para maior produção de colesterol pelo fígado. Na verdade, a alimentação é responsável por apenas 30% do aumento do colesterol, 70% é produzido pelo fígado.

## Existe cura para colesterol elevado?

Não se fala em cura nesse assunto. Fala-se em tratamento. É preciso um controle para vida toda dos níveis do LDL e HDL. Através de exercício físico, dieta equilibrada, sono, controle do estresse e, se for preciso, medicamento.

