



Fevereiro 2016

# INFORMATIVO

Fundação de Seguridade Social da ArcelorMittal Brasil

Veja dicas para fazer  
a declaração de  
Imposto de Renda

PÁGINA 4



FABRÍCIO SANTOS

As visitas promovem a integração com a empresa em atividades para todas as idades



## FIQUE POR DENTRO

# Venha para o Conhecer 2016!

*O Programa Conhecer ArcelorMittal 2016 já começou. Aposentados e pensionistas devem, primeiro, ver no calendário a data da visita que atenderá ao bairro onde moram. Depois, é só fazer a inscrição pelos telefones (27) 3348.3841 e 3348.3842.*

A principal novidade deste ano é que os itinerários dos ônibus para as visitas de empregados, aposentados e familiares passaram a incluir 19 bairros: Alice Coutinho, Itacibá, Morro Novo e Santo André (Cariacica); Bairro das Laranjeiras, Lagoa de Jacaraípe, Macafé, Morada de Laranjeiras, Parque Residencial Tubarão, Residencial Centro da Serra e Serra Sede (Serra); 1º de Maio, Cocal, Divinópolis, Morada da Barra, Parque das Castanheiras e Vila Nova (Vila Velha); Jardim Bela Vista e Resistência (Vitória).

O Conhecer ArcelorMittal é um programa de visitas monitoradas que tem como principal objetivo promover a integração da empresa com os diversos públicos, criando oportunidades de aprendizado tanto em questões de sustentabilidade como em relação ao processo de produção do aço. Em 2015, foram realizadas 319 visitas, somando um total de 9.088 pessoas. O destaque foi o crescimento de 25% no número de visitantes de instituições de Ensino Técnico e Superior, resultado das parcerias firmadas pela empresa com as principais escolas técnicas e universidades da Grande Vitória. ▶

# Participe e divulgue

Veja como fazer a inscrição e divulgue para seus amigos e familiares. A empresa está de braços abertos para receber a todos e compartilhar conhecimento.

- **APOSENTADOS E FAMILIARES** – as visitas acontecem sempre aos sábados. Para participar, primeiro veja em que visita o seu bairro será atendido. As solicitações podem ser feitas pelos telefones (27) 3348.3841 e 3348.3842, indicando a data em que seu bairro será atendido.
- **EMPREGADOS E FAMILIARES** – as visitas acontecem sempre aos sábados. Para participar, primeiro veja em que visita o seu bairro será atendido. Depois é só preencher a ficha de solicitação publicada periodicamente no BIN e enviar à PXC (PCE 07).
- **INSTITUIÇÕES DE ENSINO** – para turmas de Educação Infantil [a partir de 4 anos] até doutorado. A solicitação deste público é feita no site da empresa (tubarao.arcelormittal.com) por meio do formulário do programa. As visitas acontecem de terça à sexta-feira, no período de março a novembro.
- **COMUNIDADES** – as visitas para grupos de instituições, como associações de moradores, ONGs e outras, podem acontecer de terça a sexta-feira. As solicitações devem ser feitas no site (tubarao.arcelormittal.com) por um responsável pelo grupo. Os temas para as visitas desses grupos variam de acordo com a demanda do público. As solicitações já podem ser feitas por meio do preenchimento dos formulários no site.

## CRONOGRAMA DE VISITAS PARA FAMILIARES DE EMPREGADOS E APOSENTADOS | 2016

DATA DA VISITA	BAIROS
19 de março	<b>SERRA</b> – Serra Dourada I, II e III, Porto Canoa, Planície da Serra, Eldourado, Cidade Pomar, Novo Porto Canoa, Porto Canoa, Maringá, Mata da Serra, Barcelona, Colina das Laranjeiras, Valparaíso, Parque Residencial Laranjeiras, Aldeia das Laranjeiras, Laranjeiras II, Laranjeiras, Parque Residencial Tubarão, Morada de Laranjeiras. <b>CARIACICA</b> – Cariacica Sede, Areinha, Porto Belo, Tabajara, Santana, Itacibá, Nova Rosa da Penha, Vila Merlo, Cangaíba, Santo Antônio, Campo Verde, Bubu, Vila Prudêncio, Tucum, Flexal I e II, Porto Novo, Porto de Santana, Caçaroca, Jardim Botânico, Rio Marinho, Bela Vista, Castelo Branco, Valparaíso, Bandeirantes, Vila Izabel, Maracanã, Alto Dona Augusta, Bela Aurora, Vale Esperança, Vasco da Gama, Jardim América, Morro Novo, Alice Coutinho.
14 de maio	<b>VILA VELHA</b> – Ponta da Fruta, Praia da Sereia, Morada do Sol, Ulisses Guimarães, Cidade da Barra, Barra do Jucu, Parque das Gaivotas, Jockey de Itaparica, Divino Espírito Santo, Santa Mônica, Coqueiral de Itaparica, Boa Vista, Praia de Itaparica, Itapoã, Toca, Praia da Costa, Parque das Castanheiras, Morada da Barra, Vila Nova. <b>CARIACICA</b> – Santa Barbara, São Vicente, Santo André, Cruzeiro do Sul, Campo Grande, São Geraldo, Rosa da Penha, São Benedito, Maracanã, Bela Aurora, Nova Brasília, Itanguá, Oriente, Itaquari, Sotema, Expedito, Trevo de Alto Lage, Alto Lage, BR 262. <b>VITÓRIA</b> – Bento Ferreira, Enseada do Suã, Praia do Canto, Jardim da Penha, Mata da Praia, Morada de Camburi, Bairro República, Goiabeiras, Jardim Camburi, Camburi.
16 de julho	<b>SERRA</b> – Bairro de Fátima, Manoel Plaza, São Geraldo, Carapina, André Carloni, Novo Horizonte, Bicanga, Cidade Continental (Oceania, Ásia, Europa, América, África), Carapebus, São Diogo I e II, Residencial Porto Seguro, Eurico Sales, Carapina Grande, Central de Carapina, Jardim Carapina. <b>VILA VELHA</b> – Cristovão Colombo, Soteco, Glória, Aribiri, Ataíde, Santa Rita, Planalto, Alecrim, Vila Garrido, Vila Batista, Paul, Argolas, São Torquato, Novo Mexico, Nossa Sra da Penha, Ibes, Santa Inês, Cocal, 1º de Maio.
24 de setembro	<b>SERRA</b> – São Marcos, Cascata, Vista da Serra, Planalto Serrano, Campinho da Serra, Mestre Álvaro, Nova Carapina I, Muriaé, Barro Branco, Pitanga, Taquara I e II, Laranjeiras Velha, José de Anchieta, Jardim Tropical, Nova Carapina II, Serra Sede, Jardim Bela Vista, Residencial Centro da Serra, Divinópolis, Macafé. <b>VILA VELHA</b> – Jardim Asteca, Jardim Colorado, Santos Dumont, Guaranhuss, Vale Encantado, Rio Marinho, Araçás, Jardim Marilândia, Cobilândia, Nova América, Alvorada, Cobi de Cima. <b>VITÓRIA</b> – Morro do Quadro, Santa Tereza, Caratoira, Santo Antônio, Bela Vista, Inhanguetá, Estrelinha, Universitário, Grande Vitória, Condusa, São Pedro, São José, Joana D'arc, São Cristovão, Bairro da Penha, Resistência.
26 de novembro	<b>SERRA</b> – Nova Almeida, Costa Bela, Jacaraípe, Enseada de Jacaraípe, São Francisco, São Patrício, Feu Rosa, Vila Nova de Colares, Alterosa, Camará, Chácara Parreira, Castelândia, Portal de Jacaraípe, Lagoa de Jacaraípe, Manguinhos, Balneário de Carapebus, Bicanga, Jardim Limoeiro, Bairro das Laranjeiras. <b>VITÓRIA</b> – Vila Rubim, Centro, Forte São João, Ilha de Santa Maria, Jucutuquara, Romão, Bairro de Lourdes, Bonfim, Consolação, Itararé, Ilha de Monte Belo, Horto, Tabuazeiro, Fradinhos, Maruípe, Santa Marta, Andorinhas. <b>CARIACICA</b> – Vila Capixaba, Mucuri, Piranema, Novo Horizonte, Vale dos Reis, Beira Rio, Marclício de Noronha, Universal, Vila Betânia, São Francisco, Santo André, Santa Cecília, Vera Cruz, Nova Esperança, Itapemirim, Alto Lage, Itaquari, Morrinhos, São João Batista, Vila Merlo, Itacibá.



# Reunião de Aposentados e Pensionistas

A Funssest vai realizar no dia 13 de maio, sexta-feira, a primeira Reunião de Aposentados e Pensionistas de 2016. O tema principal será a apresentação de resultados da Fundação em 2015 e as perspectivas da gestão.

Agende-se para participar e convite seus amigos aposentados e pensionistas. Esta reunião é um momento de integração fundamental para que todos possam contribuir para o fortalecimento da nossa Fundação.

**DATA:** 13 de maio de 2016  
**LOCAL:** Centro de Educação Ambiental da ArcelorMittal Tubarão  
**HORÁRIO:** das 14h às 16h



# Atendimento Funssest agora também no SIM de Vitória



O atendimento no SIM está sendo feito pelo Fabiano Torquato, da equipe da Funssest

Desde o dia 3 de fevereiro, a Funssest está realizando atendimento pessoal nas instalações do SIM de Vitória (Rua Misael Pereira da Silva, 138/8º andar), dentro da sala de perícia. A melhoria foi estruturada a partir de uma sugestão registrada pelo aposentado José Luiz Orechio. O serviço funciona nas segundas e nas quartas-feiras,

das 8h às 12h e não é necessário fazer agendamento.

O atendimento no SIM abrange assuntos normalmente tratados pessoalmente, tais como: alteração de Plano de Saúde, atualização de endereço, regularização de acesso ao site da Funssest na internet e empréstimos.

**IMPORTANTE:** A única exceção é o atendimento a processos de aposentadoria que, por motivos técnicos, só pode ser feito na sede da Funssest.



# Calendário de Pagamento

Veja nas tabelas abaixo as datas de pagamento dos benefícios previdenciários e do abono anual da Funssest para 2016.

PAGAMENTO DE BENEFÍCIOS			
MÊS	DIA	MÊS	DIA
Janeiro	28	Julho	28
Fevereiro	26	Agosto	30
Março	30	Setembro	29
Abril	28	Outubro	28
Maio	30	Novembro	29
Junho	29	Dezembro	20

1ª E 2ª PARCELA DO ABONO ANUAL	
MÊS	DIA
Agosto	30
Dezembro	20



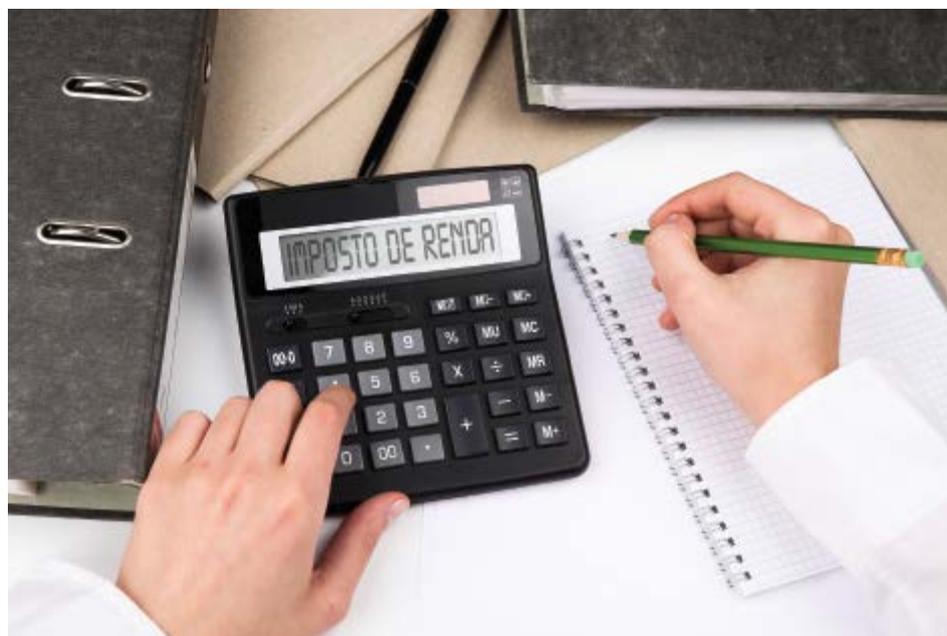
# Fique em dia com o Imposto de Renda

Já está preparado para acertar as contas com a Receita Federal? Neste ano, estão obrigadas a apresentar declaração de Imposto de Renda todas as pessoas físicas que tiveram rendimentos tributáveis superiores a R\$ 28.123,91 em 2015 (ano-base para a declaração do IR de 2016). Veja outros casos na página oficial da Receita Federal <http://idg.receita.fazenda.gov.br/noticias/ascom/2016/fevereiro/confira-as-regras-da-declaracao-do-irpf-2016>.

Entre os documentos necessários para a declaração estão os informes de rendimento, de despesas médicas e de empréstimos. A Funssest já encaminhou os informes de rendimento e de despesas médicas para todos os participantes por correio. Estes, assim como o informe de empréstimos, também estão disponíveis no Autoatendimento do site [www.funssest.com.br](http://www.funssest.com.br).

Veja como acessar:

■ **Informe de despesas médicas:** Insira seu CPF e senha, clique na aba Planos Assistenciais e escolha a opção Informe de despesas médicas para IR;



■ **Informe de empréstimos:** Insira seu CPF e senha, Aba Autoatendimento/ opção Autoatendimento/ Aba Consulta e escolha a opção Consulta-Informe de Rendimentos de Empréstimo.

■ **Informe de rendimentos:** Insira seu CPF e senha, Aba Autoatendimento/ opção Autoatendimento/ Aba Consulta e escolha a opção Informe de Rendimentos.

## CONFIRA AS PRINCIPAIS DICAS PARA ELABORAR A SUA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

■ **TENHA TODOS OS COMPROVANTES EM MÃOS** – Organize uma pasta com todos os comprovantes de despesas com plano de saúde, educação, previdência, dependentes e empregados domésticos. Isso vai facilitar e dar confiabilidade à sua declaração. Os contribuintes que fazem a declaração completa devem guardar os comprovantes das despesas que possam ser abatidas, assim como o meio de pagamento, para apresentar caso a Receita Federal solicite. É importante, por exemplo, anotar o número do cheque no comprovante sempre que utilizar essa forma de pagamento.

■ **DECLARE TODAS AS FONTES DE RENDA** – É importante declarar todas as fontes de renda. Por exemplo: se você é aposentado e continua trabalhando ou se recebe aposentadoria da Funssest e também do INSS.

■ **RENDA DE DEPENDENTES** – Se algum dos dependentes teve alguma renda em 2015, o valor dessa renda deve ser acrescido à renda do contribuinte para a tributação, caso o dependente seja mantido na declaração de 2016. É recomendado fazer

simulações para verificar o que é mais vantajoso: manter o dependente ou separar as declarações.

■ **COMPRA E VENDA DE BENS** – Quem fez alguma operação de compra ou venda patrimonial em 2015 precisará declarar essa operação de acordo com os documentos que a comprovam. Se vendeu um veículo, guarde o recibo. Caso tenha comprado um veículo, tenha a nota fiscal. Algumas operações, como a venda de imóveis, estão sujeitas à apuração e recolhimento do Imposto de Renda sobre o ganho de capital no mês seguinte ao da realização, com o preenchimento do Programa de Ganho de Capital (Gcap).

■ **APLICAÇÕES FINANCEIRAS** – Receitas de aplicações financeiras são informadas pelos bancos, mas não são todas as instituições financeiras que enviam o informe pelo correio. Para ter um controle, anote onde você realizou aplicações financeiras para solicitar o informe do banco. Quase todos disponibilizam essas informações na internet.



# Artrose – um problema cada vez mais frequente

*Na área de Ortopedia, um dos problemas mais usuais relatados por participantes da Funssest aos médicos é a Artrose. Conheça, neste artigo, mais sobre essa doença degenerativa, suas causas e os possíveis tratamentos.*

Artrose é uma doença degenerativa das articulações caracterizada pela destruição da cartilagem que envolve o osso. Isso torna o osso desprotegido do atrito, o que vai gerar inflamação no local e dor, principal sintoma.

Várias doenças e situações ao longo da vida podem explicar a existência de uma artrose, mas, em geral, ela vai se manifestar nas pessoas com idade acima de 50 anos. “O avanço da medicina e o acesso à informação aumentaram a expectativa de vida. Com uma população idosa maior, as doenças degenerativas, como a artrose, tornaram-se mais comuns. No entanto, o fato que iniciou o problema pode ter acontecido na infância ou adolescência”, diz Dr. Flávio Vieira Simões, ortopedista e traumatologista, especialista em prótese de quadril e joelho.

Entre as causas mais comuns, de acordo com o especialista, estão: doenças autoimunes, infecções articulares, lesões traumáticas (fraturas, luxações, rupturas ligamentares, etc), obesidade, necroses ósseas (causadas por doenças crônicas, uso de medicações, abuso de bebidas alcoólicas) e herança genética.

## Diagnóstico

Em geral, no início, a pessoa sente uma dor leve e esporádica, relacionada a algum movimento ou atividade física. Caso não identifique logo e procure tratamento, a dor vai ficando mais forte e frequente. Nesta fase podem aparecer inchaços, estalos, rigidez e deformidade progressiva. Ao final, a artrose pode gerar grandes limitações. Por isso, é importante diagnosticar precocemente e buscar o tratamento adequado.

O diagnóstico é feito por uma simples radiografia. “O Raio-X é o melhor exame para detectar a artrose e definir o tratamento na maioria dos pacientes. Em alguns casos

específicos, podemos usar também ressonância nuclear e a tomografia computadorizada”, explica o Dr. Simões.

## Análise e tratamento

Uma vez identificada, a artrose poderá ser tratada com diversas terapias e medicamentos. “Não há cura, mas existem métodos que auxiliam a reduzir a dor e controlar o avanço da artrose. A escolha da terapia se dá pela análise de sintomas, exames, expectativas do paciente e da família, entre outras variáveis”, observa o ortopedista.

Os tratamentos se dividem em dois grandes grupos: conservador e cirúrgico.

No primeiro grupo estão várias opções, como:

- **Fisioterapia** – de uma forma geral, inicia-se o tratamento com métodos de controle de dor para, posteriormente, reabilitar e prevenir novos episódios.
- **Viscossuplementação** – é feita com a aplicação, dentro da junta, de um líquido sintético, que funciona como um lubrificante, reduzindo o atrito e a dor.
- **Infiltração** – injeta-se no local corticosteroides, hormônios que tem efeito anti-inflamatório. Reduz a dor imediatamente, porém por pouco tempo.
- **Condroprotetores** – medicações de uso oral, constituídas de glicosamina e condroitina, elementos base da cartilagem, que prometem a regeneração da mesma, e por consequência, a melhora dos sintomas.
- **Anti-inflamatórios não esteroidais** – drogas com vários tipos de apresentação (comprimidos, pomadas, injetáveis, aerossóis, entre outros), muito eficientes no alívio da dor, contudo de durabilidade restrita.

O tratamento cirúrgico é reservado aos pacientes em estágio mais avançado. As mais comuns são:

- **Artroscopias** – cirurgias pouco invasivas, realizadas através de dois pequenos furo chamados “portais”. Um deles é desti-



Dr. Flávio Simões, ortopedista e traumatologista

nado a uma câmera filmadora que guia a utilização de instrumentos cirúrgicos introduzidos através do outro portal. É um procedimento de indicação restrita, reservado para casos muito iniciais.

- **Osteotomias** – são indicadas aos pacientes que ainda apresentam parte da cartilagem preservada. O cirurgião muda a angulação das articulações, transferindo a carga de áreas doentes para áreas saudáveis. São ideais para indivíduos biologicamente jovens e que praticam atividade física de impacto.
- **Artroplastias** – reservadas para os casos em estágio avançado e muito sintomáticos, permitem a colocação de próteses, ou seja, a substituição das partes danificadas da articulação por implantes. São cirurgias invasivas, mas geram uma melhora funcional significativa.

## Cuidado com anti-inflamatórios

Apesar do potente efeito de controle na dor e da facilidade de acesso, por serem de venda liberada, os anti-inflamatórios devem ser utilizados de forma criteriosa e sempre com orientação médica. Além de mascararem o problema, pois reduzem a dor sem tratar, esses medicamentos podem ter efeitos colaterais graves, com complicações à saúde, especialmente aos rins e ao estômago. Os portadores de artrose, normalmente idosos e com outras doenças comuns à faixa etária (hipertensão, diabetes, doenças renais prévias), ficam mais vulneráveis a esses efeitos, e realmente devem evitar o uso crônico dessas medicações.

# Dia do Aposentado

A Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp) realizou no dia 26 de janeiro, em São Paulo, a tradicional celebração do Dia do Aposentado. Neste ano, os aposentados da Funssest foram representados por Marco Aurélio Siqueira Paes, que, até o final de 2015, atuou como gerente da Fundação.

Em nome de todos os participantes, a diretoria e a equipe da Funssest aproveitam a oportu-

nidade para agradecer ao Marco Aurélio pelo empenho e dedicação com que se dedicou à gestão da nossa Fundação. Os resultados alcançados contribuíram de forma decisiva para o crescimento e o fortalecimento da Entidade. Vamos perpetuar a amizade firmada durante o período em que esteve à frente da Funssest, sabendo que podemos contar sempre com sua colaboração. Desejamos muito sucesso e felicidade nessa nova fase que se inicia.



FIQUE POR DENTRO

# Telefones da nova seguradora

Desde novembro de 2015, o seguro de vida dos participantes da Funssest é fornecido pela Bradesco Seguros. Veja os telefones de atendimento:

**Exclusivamente para o Estado do Espírito Santo:** (27) 3201-5898

**No Brasil:** 0800 701 2704

**No exterior:** 55 11 4133-9113



## NÃO DEIXE DAR ZIKA.

O mosquito da dengue agora transmite o Zika Vírus.  
Elimine os focos com água parada.

