

## Pernas inquietas. Já ouviu falar?

A Síndrome das Pernas Inquietas já atinge 15% da população mundial, mas até hoje pouca gente ouviu falar do assunto. A doença pode passar despercebida, pois um de seus sintomas é a impaciência. A longo prazo traz conseqüências sérias para o indivíduo: insônia, irritabilidade e sonolência diurna. Mas como se manifesta essa síndrome? Principalmente na hora de dormir, quando a pessoa não consegue ficar quieta, mesmo que esteja em repouso, e percebe uma sensação inquietante nas pernas.

Outra doença que acomete os indivíduos à noite é a apnéia (Síndrome da Apnéia Obstrutiva do Sono), caracterizada por paradas respiratórias repetidas, por períodos breves (de 10 segundos), durante o sono, além do ronco. A longo prazo, ela pode provocar hipertensão arterial, sobrecarga do trabalho do coração e dores de cabeça, além do baixo desempenho no trabalho e acidentes de trânsito, por causa da sonolência diurna.

As duas doenças podem acometer o indivíduo, juntas ou separadamente, mas podem passar despercebidas e somente um especialista em Medicina do Sono dará a devida importância a esses problemas. O conselho é do neurologista Raimundo Nonato Delgado Rodrigues, que é pesquisador e autor da tese de doutorado Sonolência Diurna, Fadiga e Intensidade de Movimentos em pacientes com Síndrome da Apnéia do Sono com e sem Síndrome das Pernas Inquietas – tese defendida na Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UnB).

**Estudo** – Rodrigues avaliou 30 pacientes do Serviço de Distúrbios de Sono, coordenado pelo professor Jean Krieger, do Hospital Universitário de Estrasburgo, na França. Ele aplicou questionários e realizou o exame do sono (polissonografia). Os indivíduos foram divididos em dois grupos: 17 sofriam da síndrome das pernas inquietas e ao mesmo tempo de apnéia, enquanto 13 tinham apenas apnéia.

Todos os pacientes utilizaram o CPAP (equipamento compressor de ar que evita que as paredes da faringe relaxem e surja o ronco), durante três meses, como tratamento para a apnéia. Depois desse período, Rodrigues reavaliou os grupos. Em relação à fadiga e à sonolência diurna, houve melhora em ambos. Aqueles que sofriam apenas da apnéia tiveram uma melhora superior aos outros. Com relação à síndrome das pernas inquietas, o pesquisador notou redução na intensidade dos movimentos ao longo dos três meses.

**Cura** – O tratamento da apnéia ainda é caro para o paciente brasileiro. O aparelho custa em torno de R\$ 2.800,00 a R\$ 3 mil. Na França, sua distribuição é gratuita nos hospitais da rede pública. Para que esse equipamento seja colocado à disposição nos hospitais do SUS ainda falta o apoio efetivo dos órgãos



governamentais, bem como maior utilização dos conhecimentos desse novo ramo das ciências da saúde, a Medicina do Sono, pela Gerência de Políticas Efetivas de Saúde. O avanço da farmacologia possibilitou a descoberta de tratamentos para a síndrome das pernas inquietas. Os medicamentos que agem diretamente nos receptores do neurotransmissor "dopamina" corrigem a deficiência dessa substância no organismo dos portadores da síndrome.

### Apnéia

Incidência de 2% a 4% na população. É mais comum em homens e em mulheres depois da menopausa. O que é – parada respiratória por períodos breves (de no mínimo 10 segundos) e repetidas durante o sono. Pode ser causada por estreitamento da via aérea superior, relaxamento da musculatura ao redor da faringe, obesidade ou no indivíduo que dorme de barriga para cima. No exame do sono, quem sofre cerca de 5 apnéias por hora é diagnosticado como portador da doença. Sintomas: o indivíduo sofre de sonolência diurna, dificuldade de concentração e ronco noturno. A longo prazo, pode levar à hipertensão arterial, sobrecarga do trabalho do coração e dores de cabeça, além do baixo desempenho no trabalho e acidentes de trânsito.

### Pernas inquietas

Mais comum em mulheres. As chances da doença se desenvolver aumentam com a gravidez, a idade e a deficiência de ferro (o ferro auxilia na produção do neurotransmissor "dopamina"). A doença foi descoberta em 1776, por Thomas Willys, que a registrou com o nome de "Inquietas Tibiarum".

Fonte: Agência UnB

## OPINIÃO DO ESPECIALISTA

## Quando a obra muda o valor do imóvel

COMO FAZER ALTERAÇÕES NA PLANTA DO APARTAMENTO SEM REDUZIR O PREÇO DE VENDA?

Quebra daqui, levanta dali, derruba um quarto, amplia outro e pronto: o apartamento novo fica do jeito que o morador sempre sonhou. Mas e na hora de revendê-lo? As mudanças feitas não desvalorizam o imóvel? Sim e não. Dependendo da alteração, a casa ou o apartamento fica até 40% mais caro. Em alguns casos o valor da venda e a liquidez do imóvel podem cair.

O mais importante é não fazer uma alteração radical. Mesmo quando o proprietário acaba com um quarto, é preciso deixar a possibilidade do futuro comprador reverter a mudança. Abrir mão de um cômodo sempre reduz o valor do imóvel. A não ser que o edifício inteiro siga a mesma alteração. O preço é sempre comparado com outros apartamentos do prédio. Quando um imóvel não tem mais o terceiro quarto ou as dependências da empregada, mas todos os seus vizinhos têm esses cômodos, ele perde o valor de venda. Além das suítes, os acréscimos nas varandas são unanimidade entre arquitetos e corretores como alterações que valorizam o imóvel, desde que não reduzam drasticamente a área externa. É recomendável deixar sempre um espaço livre considerável. Não dá para transformar a varanda em sacada, mas na hora de aumentar o imóvel, é preciso estar atento às restrições legais, porque a maioria das convenções do condomínio proíbe alterações na fachada do edifício. Quando a proibição não está expressa, uma cláusula da convenção costuma fazer a seguinte ressalva: desde que aprovada as obras pela prefeitura.

A prefeitura tem usado helicópteros para vistoriar e identificar acréscimos irregulares. Além do aspecto legal e do respeito à estética da fachada do prédio, o morador deve se preocupar com a segurança da construção. É preciso levar em conta as normas de engenharia. A sobrecarga prevista para uma varanda nunca é igual a de uma sala ou um quarto. Considere isto antes de fazer qualquer acréscimo em seu imóvel, ir à prefeitura checar qual a taxa de ocupação prevista para o seu prédio e tentar aprovar o seu projeto de mudança. Depois da obra, o IPTU do imóvel será recalculado para incluir o valor referente à nova área construída.

### O que é necessário para fazer qualquer reforma ou obra

Desde a mais simples troca de fiação até o reforço da estrutura de um edifício, toda e qualquer obra é um transtor-



no. Portanto, os procedimentos devem ser coordenados com planejamento e sabedoria, senão, o que era para ser uma melhoria torna-se um inferno. Para consertos e pequenas obras que não afetem a conformação das áreas comuns ou alterem significativamente a distribuição das instalações prediais, a aprovação da assembléia pode ser sobre orçamentos de firmas ou profissionais autônomos especializados. Para obras que afetem a fachada, a estrutura do prédio, que modifiquem áreas comuns ou alterem as instalações prediais, aconselha-se que haja um projeto e orçamentos elaborados por profissionais capacitados legalmente e aprovados por assembléia especialmente convocada para tal, observando-se o quorum necessário ditado pela convenção. De acordo com o Novo Código Civil, a realização de obras no condomínio depende: – se voluptuárias, ou não fundamentais, de voto de dois terços, ou seja, de pelo menos 66% dos condôminos; – se úteis, ou fundamentais, de voto da maioria, isto é, de pelo menos 51% dos condôminos. Seja qual for a finalidade da obra, o projeto deve passar por assembléia e caberá ao síndico (ou na ausência deste um condômino) tomar a frente dos reparos. Licenciamento para execução de obras de reformas normalmente não é necessário, mas nos casos que alteram o projeto original do prédio, como modificações ou reforços estruturais, obras em prismas de ventilação ou que alteram o gabarito de altura, entre outras, o profissional a ser contratado para a execução saberá como proceder e orientar o condomínio. Pode ser necessário tirar o alvará de Aprovação e Execução para Reforma. Neste caso, você deve providenciar os documentos necessários para obter esta liberação. Para mais informação, o síndico deve entrar em contato com o Departamento de Obras da prefeitura de sua cidade, com o projeto de modificação em mão. Se possível, ele deve procurar empresas cuja idoneidade sejam referenciadas, seja por trabalhos já realizados no prédio ou por boas atuações em prédios vizinhos. O cronograma de obras deve ser seguido sempre que possível, com previsão inclusive para imprevistos e intempéries (chuvas, ventos e outros fatores climáticos que desacelerem o trabalho). Todas essas providências evitam atrasos muito extensos e, conseqüentemente, crises entre os moradores. Lembre-se que enquanto as obras estiverem em andamento, o síndico, com certeza, ouvirá muitas reclamações de condôminos incomodados com a poeira e o barulho.

Fonte: Tudo sobre imóveis (www.tudosobreimoveis.com.br)

# conQuista

Informativo da FHE e da POUPEX  
Encartado no Noticiário do Exército

Ano IX – nº 121 :: JULHO/2007



## A chave para a felicidade

Comprar o primeiro imóvel é a maior conquista na vida de uma família. Veja, nesta edição, como planejar a aquisição da casa própria por meio do Financiamento Imobiliário da FHE e da POUPEX.

## A conquista da casa própria

A conquista do primeiro imóvel é o sonho da maioria dos brasileiros que busca segurança. Afinal, a casa própria é o passo mais importante para a estabilidade financeira de uma família. De fato, ter um imóvel traz tranquilidade e economia – pois pagar aluguel durante toda a vida, quase sempre, é sinônimo de desperdício de dinheiro e insegurança. Na nossa realidade, a maioria dos brasileiros não possui saldo bancário suficiente para comprar uma casa à vista e, dessa forma, torna-se imprescindível financiar boa parte do valor do imóvel. No momento de escolher a melhor forma para adquirir a casa própria, a pessoa tem que ter o "pé no chão" para fazer a opção certa. Não adianta querer financiar um imóvel de alto padrão que esteja fora da sua capacidade financeira. Evite comprometer mais de 20% do seu orçamento com as prestações do financiamento. Além disso, é preciso estar atento às necessidades da família, pelo menos, para o tempo equivalente à quitação do compromisso financeiro. Todas essas questões devem ser pensadas para que, além da realização de um sonho, você possa fazer um bom negócio. E por falar nisso, é impor-



tante avaliar a localização e as condições do imóvel. Entre o novo ou o usado, entenda a seguinte relação: imóveis novos, na maioria das vezes, são mais caros que os antigos e, geralmente, são menores. Por outro lado, possuem mais vagas na garagem, cozinha e banheiros mais modernos e acabamentos melhores. Nas construções mais novas gasta-se menos com a manutenção de elevadores, infiltrações e reformas de fachadas, muito comuns nos prédios antigos. Portanto, a regra geral é: quanto mais novo for o edifício e maior for o número de vagas na garagem, mais caro é o apartamento. Outro fator determinante é a localização do imóvel – se for novo e bem localizado terá valorização mais significativa a longo prazo. Um imóvel mais antigo, numa região já estabilizada, tem menor potencial de valorização ao longo do tempo.

Além desses pontos, é preciso ter também muita atenção na contratação do financiamento imobiliário. Cada passo que antecede à assinatura do contrato é importante e deve ser seguido de forma cuidadosa para garantir a segurança da compra efetuada e agilizar o processo. Pensando nisso, o Conquista deste mês apresenta o passo-a-passo para a contratação do Financiamento Imobiliário da FHE ou da POUPEX, com o objetivo de oferecer aos nossos clientes informações claras e objetivas sobre o que eles devem fazer para a realizar um bom negócio.

Preparamos, ainda, simulações de financiamento imobiliário na POUPEX e na FHE. Para mais informações sobre o tema, procure um dos nossos pontos de atendimento. Acesse [poupex.com.br](http://poupex.com.br) ou [fhe.org.br](http://fhe.org.br) ou ligue 0800 61 3040. Teremos um grande prazer em atendê-lo e ajudá-lo na compra do seu imóvel!



**José de Castro Neves Soares**

Chefe da Superintendência de Crédito Imobiliário

## A casa própria mais perto de você

A compra do primeiro imóvel – além do significativo valor pessoal – é um processo que envolve esforço financeiro. Não é de uma hora para outra que as pessoas conseguem acumular o dinheiro suficiente para a aquisição da tão sonhada casa própria. Isto pode levar anos de economia de uma família. Por isso, é preciso avaliar qual é a melhor forma de aquisição e iniciar um bom planejamento.

Nesta edição, o Conquista destaca o financiamento imobiliário. A FHE e a POUPEX são as grandes parceiras dos militares quando o assunto é habitação e oferecem produtos que visam agilizar a compra da casa própria, com segurança.

**Veja, abaixo, duas simulações e, em seguida, confira os seis passos para você realizar essa conquista com o Financiamento Imobiliário da FHE e da POUPEX.**

### Financiamento Imobiliário da POUPEX

Valor do imóvel pretendido.....	R\$ 150 mil
Valor do financiamento.....	R\$ 120 mil
Prazo do financiamento.....	180 meses (1)
Forma de pagamento.....	Consignação em folha
Taxa nominal de juros.....	8,95% a.a. (2)
Encargo mensal inicial.....	R\$ 1.670,07 (3)

- (1) O prazo pode ser estendido até 240 meses.  
 (2) Taxa de juros exclusiva para as condições apresentadas acima e com consignação em folha de pagamento.  
 (3) Valor final com as taxas de administração e do prêmio de seguro.

### Financiamento Imobiliário da FHE \*

Valor do imóvel pretendido.....	R\$ 60 mil
Valor do financiamento.....	R\$ 48 mil
Prazo do financiamento.....	180 meses
Forma de pagamento.....	Consignação em folha
Taxa nominal de juros.....	8,50% a.a. (2)
Encargo mensal inicial.....	R\$ 509,03 (3)

- \* Financiamento oferecido por meio do Programa Especial de Moradia – PEM, para militares das Forças Armadas, estabilizados (até a graduação máxima de Subtenente ou Suboficial) e participantes do FAM – Fundo de Apoio à Moradia.

### Fases do Financiamento Imobiliário



**1** O primeiro passo é ter noção do preço de mercado do imóvel pretendido, na localidade escolhida.

**2** De posse dessas informações básicas, faça uma simulação para avaliar as condições do financiamento da FHE e da POUPEX. Para isso, procure um de nossos pontos de atendimento ou ligue para 0800 61 3040. Após simular o valor do financiamento, preencha a "Proposta" e a "Declaração de Saúde". Você deve encaminhar, também, a cópia dos três últimos contracheques, da declaração completa do Imposto de Renda e do comprovante de abertura de conta de Poupança POUPEX ou extrato da referida conta.

**3** Com base nos dados de sua proposta, a FHE ou a POUPEX irá analisar a sua capacidade de pagamento. A análise é realizada em até cinco dias úteis. Se o crédito for aprovado, serão entregues ao proponente os seguintes documentos: carta de deferimento prévio, boleto de TCA - Taxa de Cadastro e Avaliação e dossiê contendo a relação dos demais documentos necessários para o prosseguimento da operação.

**4** O próximo passo é organizar a documentação solicitada no dossiê e encaminhá-la à FHE ou à POUPEX, que analisará os documentos em até sete dias úteis. Em seguida, será realizada a

avaliação do imóvel, cujo o valor servirá de parâmetro para a definição do financiamento.

**5** O contrato será encaminhado ao ponto de atendimento da FHE mais próximo, para assinatura do comprador e do vendedor. Após as assinaturas, o interessado deverá providenciar o registro desse contrato junto ao Cartório de Registro de Imóveis competente.

**6** Após o recebimento do contrato devidamente registrado, a FHE ou a POUPEX fará a liberação do crédito diretamente na conta do vendedor do imóvel, em até três dias úteis.

Você pode, a qualquer momento, entrar em contato com a Central de Teletendimento da FHE e da POUPEX, por meio do número 0800 61 3040 ou, ainda, com o ponto de atendimento da FHE que estiver intermediando a operação, para informações e acompanhamento do seu pedido de financiamento. Preste atenção em cada passo, pois o preenchimento e o levantamento corretos dos documentos são fundamentais para agilizar o processo.

## Novo Posto de Atendimento

Os clientes do Mato Grosso do Sul contam com mais um Posto de Atendimento da Fundação Habitacional do Exército – FHE. Recentemente aberto na cidade de Dourados, o PSTDO tem confortáveis e modernas instalações, inauguradas em julho pelo Gen Clovis Jacy Burmann, Presidente da FHE e da POUPEX, na presença de várias autoridades – militares e civis (foto). O Cel Carlos Alberto Peixoto é o chefe do Posto, que está localizado na Rua Iguazu, nº 18, no Parque Alvorada. Até o final deste ano, a FHE continuará a investir na reforma, ampliação e construção de novos pontos de atendimento com o objetivo de estar mais perto do público alvo preferencial – os militares. O próximo Posto a ser inaugurado é o da cidade de Vila Velha/ES, no 38 BI, o que acontecerá no dia 02 agosto.

**HORÁRIO DE ATENDIMENTO DO PSTDO:**  
 Seg a Sex: de 10h15 às 16h - Fone: (67) 3426 0081



## Fique de Olho

Em maio e junho deste ano, a MAPFRE Seguradora, empresa parceira da Fundação Habitacional do Exército no Seguro Decessos – Assistência Funeral – enviou os novos cartões aos participantes da apólice.

**Atenção:** o número para solicitação de serviços, em caso de sinistro, mudou para 0800 775 7235 (no Brasil) e 55 (11) 4689 5606 (no Exterior). Para conhecer as vantagens do Seguro Decessos, acesse o [site](http://site.fhe.org.br) [fhe.org.br](http://fhe.org.br).

## Telefonia fixa

SAIBA QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS ENTRE PULSO E MINUTO

A Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) estabeleceu, por meio da Resolução 423/05, que as operadoras de telefonia fixa serão obrigadas a converter de pulso para minuto a forma de cobrança das ligações locais. Com a mudança, os consumidores devem optar, até o final de julho, por um dos dois tipos de planos: o Básico ou o Plano Alternativo de Serviços e Ofertas Obrigatórias (PASOO).

De acordo com os dados da Anatel, para a pessoa que fala em um tempo inferior a dois minutos e trinta segundos por ligação, o plano básico é mais vantajoso. Já o consumidor que, por ligação, gasta mais do que dois minutos e trinta segundos, o ideal é o plano alternativo. Quem não escolheu um dos planos oferecidos foi automaticamente migrado para o plano básico, mas o consumidor tem liberdade de mudar de plano quantas vezes quiser, sem ônus algum. O Procon lembra, também, que o detalhamento das faturas só será realizado mediante solicitação do cliente e que, ao contatar a operadora, o consumidor deve sempre perguntar o nome do atendente e o número do protocolo de todas as solicitações efetuadas. "A mudança não é para aumentar o preço. O objetivo é garantir ao consumidor mais transparência na contratação e utilização desses serviços. Hoje, ele tem o serviço medido por meio de pulsos e fica muito difícil avaliar e ter a exata dimensão daquilo que está utilizando e pagando", ressalta o diretor do Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor (DPDC) do Ministério da Justiça, Ricardo Morishita.

A seguir, as dúvidas mais frequentes sobre o assunto:

**Para a conversão da tarifa, é necessária a mudança do número de telefone ou aquisição de um novo aparelho?**

Não é necessário nenhum desses procedimentos. A conversão de tarifação de pulsos para minutos só implica na mudança de como é contado o tempo de uma ligação. Altera apenas a forma de cobrança.

**Se o consumidor não optar por nenhum plano em minuto, ele pode continuar com o plano em pulsos?**

Não. Os planos em pulsos serão totalmente substituídos por planos em minutos.

**Ainda existirão horários reduzidos?**

Sim. O horário reduzido continuará o mesmo: de 0h às 6h em dias de semana; aos sábados, de 0h às 6h e das 14h às 24h; aos domingos e feriados nacionais, de 0h às 24h. Quanto ao Plano Básico, no horário reduzido cobra-se o Valor por Chamada Atendida (VCA), equivalente ao preço de 02 minutos por chamada completada, independentemente do tempo de utilização. Quanto ao PASOO, no horário reduzido, cobra-se a Tarifa de Complemento de Chamada, equivalente a 04 minutos por chamada completada, seja qual for o tempo de utilização.

Para mais informações, entre em contato com as empresas de telefonia, com o Procon do seu Estado ou acesse o [site](http://site) do Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor:

[www.mj.gov.br/dpdc](http://www.mj.gov.br/dpdc)

Fonte: Agência Brasil

## Canal aberto

Nesta coluna, estão os principais questionamentos dos clientes da FHE e da POUPEX. Fale com a gente. Ligue 0800 61 3040.

**Pretendo reformar o meu imóvel por meio do Financiamento de Material de Construção da POUPEX. Gostaria de saber como devo proceder na elaboração do orçamento da obra.**

Antes de solicitar o financiamento, o primeiro passo é elaborar um orçamento detalhado com o preço do material e da mão-de-obra. Para orientar os clientes nesse processo, a FHE e a POUPEX disponibilizam, em seus pontos de atendimento, o documento "Memorial Descritivo", no qual o solicitante deverá relacionar os principais materiais necessários para a execução da reforma. Uma dica importante: faça pelo menos três orçamentos com fornecedores diferentes antes de contratar o serviço e preste atenção às notas fiscais, que são imprescindíveis para a solicitação deste tipo de financiamento. **Na POUPEX, as taxas de juros para essa modalidade serão reduzidas a partir do dia 1º de agosto e passam para 1,20% a.m. (12 meses); 1,30% a.m. (24 meses); 1,40% a.m. (36 meses); e 1,50% a.m. (48 meses). Para mais informações, ligue 0800 61 3040.**

**conQuista**

**Informativo da FHE e da POUPEX – Publicação do Centro de Comunicação Social da FHE e da POUPEX dirigida aos militares das Forças Armadas.**

**Jornalista Responsável:** Carla Siqueira Lima de Alcântara - RP: 2711/13/31/DF. **Redação:** Carla Siqueira Lima de Alcântara e Fabiana de Castello Branco. **Produção e Edição Eletrônica:** SetteGraal Nossa Agência Comunicação. **Distribuição:** Centro de Comunicação Social da FHE e da POUPEX. **Tiragem:** 97.000 exemplares. **Contatos:** FHE e POUPEX - CECOM - Esplanada dos Ministérios - Bloco O - Anexo II - Exército - Térreo - sala 182 - 70052-900 - Brasília - DF. **Fone:** (61) 3314.7500 - **Fax:** (61) 3314.7708.

**Central de Teletendimento ao cliente da FHE e da POUPEX:** 0800 61 3040.

Este veículo é de caráter informativo. Os interessados em aderir aos produtos/serviços da FHE e da POUPEX deverão obter informações sobre as normas para aquisição nos Escritórios da Empresa em todo o País.

