

Depende de nós construirmos um ano melhor



Junto com o final do ano vem a expectativa de que no ano seguinte as coisas melhorem. Cresce em nós um desejo muito grande de ver todos os sonhos realizados. Imaginamos situações diferentes das que vivemos, sonhamos com tudo aquilo que ainda não conseguimos realizar. Esperamos que o novo ano traga as mudanças desejadas.

Mas não basta esperar que, como em um passe de mágica, as coisas se modifiquem e se tornem melhores no ano que está para chegar. Não temos que esperar a chegada de mais um ano para que tenhamos uma vida nova. As mudanças podem ocorrer a qualquer momento, pois não é o ano que faz as mudanças acontecerem, e sim os nossos pensamentos, nossas ações, nossa determinação e força de vontade. É a conscientização de que é nossa força interior que transforma as nossas vidas. É entender que somos totalmente responsáveis pelas nossas vidas.

O ano não será diferente se não agirmos diferente. Por isso, propomos deixar o espírito de esperança dessa época despertar nossos sentimentos e entusiasmo pela vida. Que aproveitemos os encantos do momento para darmos início a uma nova caminhada em busca da nossa felicidade.

Que tenhamos um Feliz Natal e um 2012 repleto de ações e realizações.

São os votos da BASES, que continuará ao seu lado nesse novo ano que se inicia.

Caro Participante,

Estamos no final de mais um ano, época em que paramos para analisar aspectos positivos e negativos pelos quais passamos para aprender com eles.

Agradecemos a todos os colaboradores, participantes e assistidos por mais ano de trabalho, cooperação e dedicação.

Desejamos que este Natal seja o início da construção de um caminho de alegria e de esperança. E que 2011 possa trazer saúde, desenvolvimento, paz, amor, harmonia, serenidade, prosperidade e realizações.

A Diretoria

BASES

Rua da Grécia, 8. Ed. Serra da Raiz, 9º andar
- Comércio Salvador/BA CEP 40.010-010
Tel.: 71 3319-6300

DIRETORIA EXECUTIVA

Ednaldo Moitinho Alves - Presidente e
Diretor de Seguridade
Erenaldo de Sousa Brito - Diretor
Administrativo-Financeiro

CONSELHO DELIBERATIVO

Efetivos:
José Aziz Raimundo Filho - Presidente
Ezequiel dos Anjos
Antônio Alberto Pinto B. de Souza
Frederico Sidney Vaz Porto Cox
Vanise Vieira do Nascimento

CONSELHO FISCAL

Efetivos:
Dirlene Rios da Silva - Presidente
Lauzimar Gomes Lima
Silvadir Duarte A. Pedroso
Suplentes:
Marlene de Jesus Nascimento
Odeval Fonseca Araújo

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Eliana Gentili (MTBA - n.º 2694)
TIRAGEM - 2.500 exemplares

14º Encontro de aposentados: lazer e informação



Aproximadamente 250 assistidos da BASES, Ecos, Fabasa e Faelba estiveram reunidos no 14º Encontro de Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia, que aconteceu na dia 5 de setembro, no Quartel de Amaralina, em Salvador.

Além de rever amigos e colegas de trabalho, os participantes tiveram uma tarde agradável de lazer e informação através da palestra “Envelhecendo com Saúde e Bom Humor”, ministrada pela nutróloga Normândia Lacerda.

Normandia falou sobre as mudanças biológicas normais que acontecem durante o processo de envelhecimento. Segundo ela, um bom estado nutricional, com o fornecimento adequado de energia, proteínas, vitaminas e minerais é de extrema importância para que o idoso resista às doenças crônicas e debilitantes e possa manter a saúde e independência.

A nutróloga também deu dicas de alimentos que possuem nutrientes que exercem diferentes funções no organismo e incentivou a prática de atividade física, como a caminhada. De acordo com Normândia, a caminhada à luz do sol ajuda a repor a vitamina D, que ajuda na manutenção dos níveis do cálcio no sangue e na saúde dos ossos e tem papel importante na maioria das funções metabólicas e também nas funções musculares, cardíacas e neurológicas.

Depois da palestra, os assistidos degustaram um delicioso coquetel e se divertiram com o bingo, no qual foram sorteados duas máquina fotográficas, celulares e uma TV de 32 polegadas. O sortudo da BASES foi Antonio Barros de Souza, que ganhou um dos quatro celulares sorteados.

Mês de Referência: Novembro 2011

Pagamento de Benefícios

Plano Básico

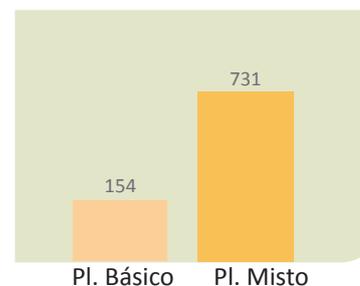
BENEFÍCIO	BENEFICIÁRIOS	VALOR
T. SERVIÇO	591	3.769.086,35
INVALIDEZ	348	905.306,51
IDADE	10	14.224,54
PENSÃO	184	678.241,60
TOTAL	1.133	5.366.859,00

Plano Misto

BENEFÍCIO	BENEFICIÁRIOS	VALOR
T. SERVIÇO	36	115.742,34
INVALIDEZ	151	370.868,95
PRÉ-INVALIDEZ	38	77.743,32
PENSÃO	13	39.131,38
TOTAL	238	603.485,99

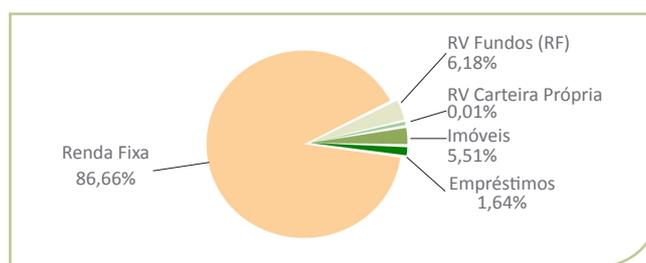
Inclui pagamento de abono anual

Participantes Ativos



Distribuição dos Investimentos

SEGMENTO	BASES
Renda Variável Carteira Própria	74.925,00
Imóveis	41.307.043,04
Empréstimos	12.333.413,48
Renda Fixa	650.110.204,82
Renda Variável (RF)	46.341.249,29
TOTAL	750.166.835,63



Balancete Sintético

Plano Básico CNPB: 19.860.002-65

ATIVO	NOVEMBRO/11	PASSIVO	NOVEMBRO/11	DESCRIÇÃO	NOVEMBRO/11
DISPONÍVEL	257.719,26	CONTAS A PAGAR	696.008,67	(+) Contribuições Recebidas	474.143,31
REALIZÁVEL	538.686.852,69	CONTINGENCIAL	1.515.749,85	(-) Benefícios Pagos	(2.878.940,62)
Recursos a Receber	940.991,27	COMPROMISSO COM PARTICIPANTES E ASSISTIDOS	420.884.077,97	(+) Rendimentos das Aplicações	5.883.699,72
Participação no Fundo do PGA	4.309.910,30	Benefícios Concedidos	396.523.406,04	(=) RECURSOS LÍQUIDOS	3.478.902,41
APLICAÇÕES	533.435.951,12	Benefícios a Conceder	24.360.671,93	(-) Repasse para Custeio Administrativo	(40.381,70)
Renda Fixa	485.020.152,66	SUPERÁVIT TÉCNICO ACUMULADO	111.416.020,66	(-) Atualização de Valores em Litígio	(3.408,29)
CDB	26.666.737,67	Reserva de Contingência	105.221.019,49	(-) Atualização de Compromissos com Participantes e assistidos	(435.511,29)
Fundos	458.353.414,99	Reserva Especial p/Revisão do Plano	6.195.001,17	(=) SUPERÁVIT DO MÊS	2.999.601,13
Renda Variável	74.925,00	FUNDOS	4.432.714,80		
Imóveis	41.348.942,10	Administrativo-Participação-PGA	4.309.910,30		
Empréstimos a Participantes	6.991.931,36	Investimentos-Empréstimos	122.804,50		
TOTAL DO ATIVO	538.944.571,95	TOTAL DO ATIVO	538.944.571,95		

Demonstração de Resultados

Plano Misto CNPB: 19.980.037-11

ATIVO	NOVEMBRO/11	PASSIVO	NOVEMBRO/11	DESCRIÇÃO	NOVEMBRO/11
DISPONÍVEL	14.878,40	CONTAS A PAGAR	1.773.980,40	(+) Contribuições Recebidas	267.919,39
REALIZÁVEL	224.779.749,67	CONTINGENCIAL	402.964,36	(-) Benefícios Pagos	(856.430,57)
Recursos a Receber	703.529,02	COMPROMISSO COM PARTICIPANTES E ASSISTIDOS	183.792.823,32	(+) Rendimentos das Aplicações	1.492.764,75
Participação no Fundo do PGA	7.608.316,25	Benefícios Concedidos	40.834.639,06	(=) RECURSOS LÍQUIDOS	904.253,57
APLICAÇÕES	216.467.904,40	Benefícios a Conceder	142.958.184,26	(-) Repasse para Custeio Administrativo	(40.187,91)
Renda Fixa	211.158.703,79	SUPERÁVIT TÉCNICO ACUMULADO	30.560.067,37	(-) Constituição/Reversão de Fundos	(895,22)
Fundos	211.158.703,79	Reserva de Contingência	30.560.067,37	(-) Atualização de Compromissos com Participantes e assistidos	(94.207,41)
Empréstimos a Participantes	5.309.200,61	FUNDOS	8.264.792,62	(=) SUPERÁVIT DO MÊS	768.963,03
		Previdencial	171.089,37		
		Administrativo-Participação-PGA	7.608.316,25		
		Investimentos-Empréstimos	485.387,00		
TOTAL DO ATIVO	224.794.628,07	TOTAL DO ATIVO	224.794.628,07		

Plano de Gestão Administrativa

ATIVO	NOVEMBRO/11	PASSIVO	NOVEMBRO/11	DESCRIÇÃO	NOVEMBRO/11
DISPONÍVEL	11.507,32	CONTAS A PAGAR	472.902,57	(+) Receitas	346.896,07
REALIZÁVEL	11.724.786,73	FUNDO ADMINISTRATIVO	11.918.226,55	(-) Despesas	(229.361,95)
Recursos a Receber	400.382,66			(+) Rendimentos das Aplicações	95.154,08
APLICAÇÕES	11.324.404,07			(=) CONSTITUIÇÃO DE FUNDO	212.688,20
Renda Fixa - cdb	468.568,88				
Fundo de Investimentos	10.855.835,19				
PERMANENTE	654.835,07				
TOTAL DO ATIVO	12.391.129,12	TOTAL DO ATIVO	12.391.129,12		

Como a expectativa de vida afeta a aposentadoria

O Brasil envelhece em uma velocidade espantosa. Enquanto a França e os Estados Unidos demoraram 120 e 70, respectivamente, para duplicar a sua população idosa, a população brasileira dobrará em 20 anos, segundo o IBGE. Esse número pode ultrapassar os 30 milhões de pessoas, o que deverá representar quase 13% da população.

De acordo com os números recentemente divulgados pelo IBGE, entre 1980 e 2010, a expectativa de vida dos brasileiros subiu de 62 anos e 7 meses para 73 anos e 6 meses.

O reflexo disso sobre o sistema previdenciário é evidente e interessa, sobretudo, a milhares de brasileiros que vão se aposentar nos próximos meses por tempo de serviço. É que aumento da expectativa de vida causa uma redução média de 0,42% no valor da aposentadoria do trabalhador que pedir o benefício a partir de novembro de 2011. Por exemplo, uma pessoa com 60 anos de idade e 35 anos de contribuição terá que tra-

balhar por mais 41 dias para receber o mesmo valor que receberia pela antiga expectativa de vida que era usada no fator previdenciário.

A queda ocorre devido ao fator previdenciário, que é usado pelo INSS para adiar a aposentadoria dos mais jovens, penalizando quem se aposenta mais cedo por tempo de contribuição, pois o cálculo da aposentadoria leva em conta a idade do segurado ao se aposentar, o tempo de contribuição para a Previdência e a sua expectativa de sobrevida.

Se por um lado a previdência oficial enfrenta uma situação dramática por conta do aumento da expectativa de vida. Por outro lado, o aumento gradual das adesões aos planos de previdência complementar, aponta que o brasileiro tem se preocupado com o futuro e buscado alternativas para complementar a renda na aposentadoria por conta própria, a fim de manter o padrão que tinha durante a vida laboral.



Projeto ou programa de vida?

Sempre se ouve pessoas falando sobre a necessidade de ter um projeto de vida. A vida é um tanto quanto complexa e, na realidade, se parece mais com um programa, que é composto por vários projetos. Cada objetivo que se traça na vida, na maioria das vezes, se torna um projeto, ou seja, cada oportunidade delineada, com tempo determinado e com um resultado único, o qual as pessoas chamam de sonho, casa própria, carro, curso superior até mesmo uma viagem podem ser propósitos que integrados irão realizar um sonho maior, que invariavelmente chama-se de felicidade e/ou sonho realizado. Todo projeto que se preze precisa de um bom gestor e ninguém melhor para gerir seu programa de vida do que você mesmo. Ao conduzir sua vida, você irá lidar com diversas pessoas que serão partes interessadas, neste caso famílias, amigos e pessoas que possam se relacionar pessoal ou profissionalmente poderão interferir de forma negativa ou positiva no processo, cabe a você gerir este processo de tal forma que o mesmo possa convergir ao seu principal objetivo. Na caminhada para conseguir atingir o principal objetivo da vida, que é ser feliz, tem-se que administrar conflitos, ter disciplina financeira e organização em prol do equilíbrio e harmonia com o intuito a alcançar também crescimento pessoal e profissional.

Um abraço, Feliz Natal! E um Próspero Ano Novo! De muita saúde (financeira inclusive) e sucesso.

Crises internacionais e juros baixos e os impactos na previdência



O Ministério da Previdência Social divulgou, em novembro, o Informe de Previdência Social sobre as crises internacionais e seus impactos na Previdência Social, no qual há uma análise simplificada das principais crises internacionais ocorridas entre 1995 e 2010 e os efeitos nas contas do Regime Geral de Previdência Social. Os efeitos da crise global também afetam a rentabilidade dos Fundos de Pensão. As entidades de previdência possuem em média 32% dos seus ativos em renda variável (ações) e 60% atrelados à Selic (taxa de juros oficial), ambos em queda.

Segundo informações da Abrapp (Associação das Entidades Fechadas de Previdência Complementar), nenhum fundo conseguirá cumprir sua meta atuarial em 2011, mas há expectativas de melhoras nos próximos anos, como aconteceu em 2009 e 2010, quando a rentabilidade média foi muito superior à meta e as entidades recuperaram as perdas decorrentes da crise de 2008.

Auxílios-doença com afastamento de até 60 dias podem não precisar de perícia

Auxílios-doença com afastamento de até 60 dias poderão ser concedidos sem a realização de perícia médica. Isso porque o INSS está elaborando proposta com um novo modelo de perícias, cuja implantação pode se dar por meio de um projeto piloto até fevereiro de 2012. Para ser beneficiário do auxílio-doença com afastamento de até 60 dias sem a necessidade de passar por uma perícia médica, será preciso ser um segurado obrigatório com, no mínimo, 24 contribuições ininterruptas anteriores ao requerimento do benefício por incapacidade. O segurado terá ainda que possuir um atestado eletrônico no sistema emitido, no máximo, há 30 dias da data do pedido. A Dataprev (Empresa de Tecnologia e Informações da Previdência Social) está desenvolvendo o atestado. Além do atestado eletrônico, a medida prevê ainda a criação de uma tabela de repouso, com os períodos médios de afastamento de cada doença, com base na CID 10 (Classificação Estatística Internacional de doenças e Problemas Relacionados à Saúde), que após concluída ficará disponível para consulta pública durante um mês.

INSS: Critério para conceder pensões deve mudar

O Brasil precisa se debruçar sobre os critérios de concessões de pensões. A conclusão foi apresentada pelo presidente do INSS, Mauro Hauschild, durante o seminário Previdência Social e Previdência Complementar no Brasil - Rumos e Desafios. Segundo Hauschild, há incoerências e pressupostos que já não se aplicam à sociedade atual e que deveriam ser repensados. O presidente do INSS citou a reversão de cotas (quando, por exemplo, uma viúva e dois filhos dividem o benefício e, quando um dos filhos torna-se maior de idade, sua parcela é revertida à mãe) e as pensões concedidas às viúvas jovens, que pelo pressuposto da dependência dificilmente são suspensas e contrastam com os benefícios dados aos deficientes físicos, que têm suas pensões canceladas quando conseguem emprego “a duras penas, dentro de uma política pública de inclusão social”.

70% dos brasileiros querem trabalhar após aposentadoria

De acordo com pesquisa realizada pela RGarber, sob encomenda da ABRH-RJ (Associação Brasileira de Recursos Humanos) e da Icatu Seguros, quase 70% dos entrevistados pretendem continuar trabalhando após chegada a hora de se aposentar. Segundo o estudo, um total de 69% dos que participaram da pesquisa afirmam que irão trabalhar durante a aposentadoria para complementar renda. Entre os que já estão inativos, 10% já retornaram às atividades.

Por trás dos rótulos dos refrigerantes



A bebida é rica em sódio – componente que quando consumido causa sede e, assim, aumenta a vontade de ingerir mais o líquido -, e é rica em açúcar. Uma lata pode conter até dez colheres de açúcar (essa exagerada quantidade é para disfarçar o sabor do sal). Contém

também cafeína, que é estimulante e diurético – a diurese aumenta a sede e a vontade de beber o refrigerante -, em sua composição constam também conservantes e aditivos químicos, entre outras substâncias não saudáveis. Associado a isto tudo ainda temos as chamadas calorias vazias, isto é quando um alimento apresenta pouco ou nenhum nutriente.

Os componentes que fazem parte da formulação dos refrigerantes doces (convencionais) têm finalidades específicas e devem se enquadrar nos padrões estabelecidos. São eles: água; açúcar; concentrados; acidulante; antioxidante; edulcorante e dióxido de carbono.

Esporadicamente, seu consumo não apresenta problemas à saúde, o maior problema está nos excessos na rotina alimentar. Se uma pessoa consumir diariamente uma lata de refrigerante, ao longo de um ano serão adquiridos 7 quilos.

O excesso de refrigerantes pode significar não só um aumento de peso, mas aumento do risco para hipertensão e problemas renais. Já as versões tipo “cola”, por conter alto teor de ácido fosfórico, ainda pode reduzir a absorção do cálcio – o que pode causar osteoporose.

Fonte: Mulherando.com

Que tal uma massagem nos pés?

Todo mundo ama receber massagens. Uma forma rápida e independente de receber os benefícios do toque é fazer movimentos de pressão e estiramento nos dedos dos pés, procurando aliviar a tensão que se acumula durante o dia. Começando da parte central, pressione pontos de dentro para fora dos pés, mantendo o movimento por alguns segundos antes de passar para outra região. Depois massageie e estique cada dedo suavemente, percebendo como a musculatura, tendões e pele ficam irrigados confortavelmente. Para finalizar acaricie a parte superior de cada pé, em movimentos deslizantes e sucessivos feitos com as mãos, dos dedos, para o alto dos pés. Como a circulação sanguínea equilibrada você vai perceber que o corpo todo recebe a mensagem de desacelerar e o relaxamento vem mais rapidamente, conduzindo a uma noite mais bem dormida. E bom sono!



Fonte: Dicas de Saúde.Net

Estímulos Mentais

Termos da Previdência Complementar

- Assistido
- Autopatrocínio
- Benefício
- Contribuição
- Entidade
- Investimentos
- Planos
- Participante
- Recadastramento
- Suplementação

