

2011: BASES COMPLETA 25 ANOS

Um compromisso que começou em 1986 e que
ainda tem muita história pela frente



tidores, hoje, ultrapassam a marca dos R\$ 700 milhões, valor que visa assegurar cerca de R\$ 3 milhões em benefícios pagos mensalmente e também garantir solvência e equilíbrio dos planos para honrar o pagamento futuro de todos os benefícios vitalícios dos participantes e dependentes.

Durante esses 25 anos, não foram poucos os desafios enfrentados pela BASES, mas em nenhum momento as adversidades nos fizeram desistir, ao contrário; nos deram força para continuar acreditando que estamos cumprindo nosso objetivo: garantir aos participantes a segurança de que terão uma renda vitalícia que, somada ao benefício da previdência oficial, será compatível com o padrão de vida que tinham ao longo dos anos trabalhados.

Por tudo isso, queremos compartilhar os resultados obtidos durante essa jornada com todos aqueles que contribuíram para o sucesso da nossa Entidade, pois ela representa o esforço e de cada um.

Tenha certeza que não serão poupados esforços para consolidar nossos valores e aumentar ainda mais a transparência de nossa gestão.

Agradecemos aos ex-dirigentes, aos Conselhos Deliberativo e Fiscal; à Diretoria Executiva; à equipe BASES, pelo empenho e dedicação; e aos participantes e assistidos, afinal, são eles o nosso maior e verdadeiro patrimônio.

A BASES é muito mais do que uma entidade de previdência complementar. Ela é o nosso projeto de vida.

2011. Ano em que a Fundação Baneb de Seguridade Social completa 25 anos. O tema escolhido para este aniversário não poderia ter sido outro: **“Uma história de dedicação e trabalho”**. São 25 anos de uma trajetória marcada pelo profissionalismo e responsabilidade, características que fizeram e fazem da BASES uma entidade sólida, que se encontra entre os principais fundos de pensão do Nordeste e do Brasil.

O compromisso assumido entre a BASES e você naquele 20 de maio de 1986 continua sendo a poupança de longo prazo, com vistas à aposentadoria. É para isso que trabalhamos.

Atualmente somos em torno de 2.300 participantes, entre ativos e assistidos amparados sob o “guarda-chuva” da BASES. Os recursos garan-

Caro Participante,

Junto com a edição n.º 142 do jornal, estamos enviando o resumo do Relatório Anual de Informações de 2010, que representa transparência na prestação de contas da gestão da Entidade.

Os resultados obtidos nos motivam a buscar cada vez mais o aperfeiçoamento e a melhoria contínua para seguir em frente.

Em 20 maio de 2011, a Fundação Baneb completa 25 anos de existência. Uma trajetória vitoriosa, consequência da ação conjugada entre uma administração responsável, uma fiscalização zelosa e o empenho do corpo funcional da BASES, comprometidos em proporcionar o melhor para você e sua família.

Que venham mais e mais anos!

BASES 25 anos. Uma história de dedicação e trabalho.

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

Suplentes:

Sandra Maria Galvão Oliveira

CONSELHO FISCAL

Efetivos:

Dirlene Rios da Silva - Presidente

Lauzimar Gomes Lima

Silvadir Duarte A. Pedroso

Suplentes:

Marlene de Jesus Nascimento

Anderson Souza Ramos

Odeval Fonseca Araújo

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Eliana Gentili (MTBA - n.º 2694)

TIRAGEM - 2.500 exemplares

Restrospecto

Homenagem aos aposentados



Filha de Edilene recebe diploma das mãos da Diretoria

Em **janeiro** a BASES participou do evento comemorativo pelo Dia Nacional do Aposentado, comemorado no dia 24. O evento aconteceu no auditório da Academia Brasileira de Letras, no centro do Rio de Janeiro. Esse ano, a assistida escolhida para ser homenageada em nome de todos os aposentados da BASES foi Edilene Souza Pais de Oliveira, aposentada por tempo de contribuição. Gabriela Pais de Oliveira, filha de Edilene recebeu o Diploma Comemorativo em nome da mãe, que não pode comparecer por motivo de saúde. Prestigiaram o evento o Presidente da BASES, Ednaldo Moitinho, o Diretor Administrativo e Financeiro, Erenaldo Brito, e a Gerente de Seguridade, Lilia Maia.

Regra do IR muda para contribuintes que receberem benefício acumulado

Em **fevereiro** foi anunciado que a partir deste ano, os contribuintes que receberem de uma vez só aposentadoria, pensão ou qualquer benefício acumulado que deveria ter sido recebido no passado em parcelas, pagarão menos Imposto de Renda. Antes, a cobrança do imposto era feita de uma vez só sobre o total recebido. Agora, o imposto vai ser calculado como se o valor tivesse sido depositado parceladamente, ao longo de vários meses. Na prática, a alíquota cai, e o contribuinte paga menos. Quem, por exemplo, recebeu de uma vez só R\$ 20 mil, em benefícios que deveriam ter sido pagos em dez parcelas mensais, pagava quase R\$ 5 mil de impostos - quase 13 vezes mais do que o valor que será pago agora: R\$ 375.

INSS estuda conceder auxílio-doença sem perícia

Em **março** o INSS anunciou que está estudando uma forma de liberar o auxílio-doença sem que o segurado tenha que passar pela perícia médica. Para obter o benefício, seria preciso apenas um laudo de um médico particular ou do Sistema Único de Saúde (SUS). De acordo com Ministério da Previdência Social ainda não foi estipulado o prazo de afastamento que seria concedido apenas por meio de atestado, sem perícia médica, nem há previsão de quando as alterações poderão ocorrer. Como as prerrogativas da perícia médica previdenciária são regulamentadas pela Lei 10.876/2004, a mudança desejada pela Previdência não pode ser feita sem a aprovação do Congresso Nacional.

Pagamento de Benefícios - Abril 2011

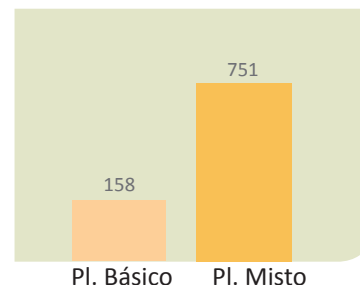
Plano Básico

BENEFÍCIO	BENEFICIÁRIOS	VALOR
T. SERVIÇO	596	7.112,27
INVALIDEZ	347	451.561,26
IDADE	10	1.899.064,04
PENSÃO	182	338.243,39
TOTAL	1.135	2.695.980,96

Plano Misto

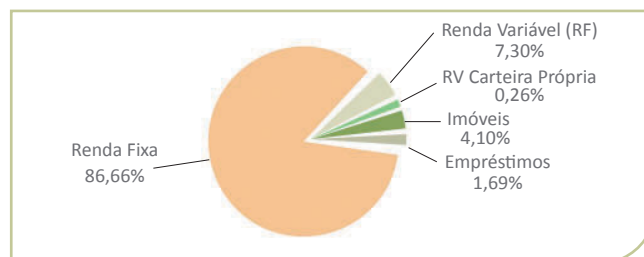
BENEFÍCIO	BENEFICIÁRIOS	VALOR
T. SERVIÇO	33	55.502,88
INVALIDEZ	146	181.024,71
PRÉ-INVALIDEZ	41	39.030,36
PENSÃO	13	19.565,70
TOTAL	233	295.123,65

Participantes Ativos



Distribuição dos Investimentos - Abril 2011

SEGMENTO	BASES
Renda Variável Carteira Própria	1.856.672,40
Imóveis	29.636.722,75
Empréstimos	12.227.594,20
Renda Fixa	627.174.044,08
Renda Variável (RF)	52.817.886,22
TOTAL	723.712.919,65



Balancete Sintético - Março 2011

Plano Básico CNPB: 19.860.002-65

ATIVO	MARÇO/11	PASSIVO	MARÇO/11	DESCRIÇÃO	MARÇO/11
DISPONÍVEL	23.955,66	CONTAS A PAGAR	1.460.499,05	(+) Contribuições Recebidas	254.868,29
REALIZÁVEL	518.223.279,16	CONTINGENCIAL	866.118,59	(-) Benefícios Pagos	(2.978.172,75)
Recursos a Receber	311.426,72	COMPROMISSO COM PARTICIPANTES E ASSISTIDOS	414.939.076,58	(+) Rendimentos das Aplicações	5.062.608,66
Participação no Fundo do PGA	3.710.013,33	Benefícios Concedidos	390.867.599,07	(=) RECURSOS LÍQUIDOS	2.339.304,20
APLICAÇÕES	514.201.839,11	Benefícios a Conceder	24.071.477,51	(-) Repasse para Custeio Administrativo	(38.230,24)
Renda Fixa	476.296.386,00	EQUILÍBRIO TÉCNICO	97.183.841,13	(-) Constituição/Reversão de Fundos	0,00
CDB	17.756.277,12	SUPERÁVIT TÉCNICO ACUMULADO	97.183.841,13	(-) Atualização de Compromissos com Participantes e assistidos	(1.208.259,31)
Fundos	458.540.108,88	Reserva de Contingência	97.183.841,13	(=) DÉFICIT DO MÊS	1.092.814,65
Renda Variável	1.325.188,81	FUNDOS	3.797.699,47		
Imóveis	29.789.711,04	Administrativo-Participação-PGA	3.710.013,33		
Empréstimos a Participantes	6.790.553,26	Investimentos-Empréstimos	87.686,14		
TOTAL DO ATIVO	518.247.234,82	TOTAL DO ATIVO	518.247.234,82		

Demonstração de Resultados

Plano Misto CNPB: 19.980.037-11

ATIVO	MARÇO/11	PASSIVO	MARÇO/11	DESCRIÇÃO	MARÇO/11
DISPONÍVEL	15.110,88	CONTAS A PAGAR	2.164.543,63	(+) Contribuições Recebidas	237.587,82
REALIZÁVEL	216.433.241,40	CONTINGENCIAL	402.964,36	(-) Benefícios Pagos	(1.006.408,81)
Recursos a Receber	215.370,57	COMPROMISSO COM PARTICIPANTES E ASSISTIDOS	181.833.161,56	(+) Rendimentos das Aplicações	2.050.160,31
Participação no Fundo do PGA	6.549.206,10	Benefícios Concedidos	39.946.884,63	(=) RECURSOS LÍQUIDOS	1.281.339,32
APLICAÇÕES	209.668.664,73	Benefícios a Conceder	141.886.276,93	(-) Repasse para Custeio Administrativo	(35.638,17)
Renda Fixa	204.092.437,07	EQUILÍBRIO TÉCNICO	24.880.171,27	(-) Atualização de Compromissos com Participantes e assistidos	(1.120.806,14)
CDB	6.988.837,48	SUPERÁVIT TÉCNICO ACUMULADO	24.880.171,27	(=) DÉFICIT DO MÊS	124.895,01
Fundos	197.103.599,59	Reserva de Contingência	24.880.171,27		
Renda Variável	521.493,59	FUNDOS	7.167.511,46		
Empréstimos a Participantes	5.054.734,07	Previdencial	158.988,23		
TOTAL DO ATIVO	216.448.352,28	Administrativo-Participação-PGA	6.549.206,10		
		Investimentos-Empréstimos	459.317,13		
TOTAL DO ATIVO	216.448.352,28	TOTAL DO ATIVO	216.448.352,28		

Plano de Gestão Administrativa

ATIVO	MARÇO/11	PASSIVO	MARÇO/11	DESCRIÇÃO	MARÇO/11
DISPONÍVEL	56.468,32	CONTAS A PAGAR	381.580,79	(+) Receitas	332.071,10
REALIZÁVEL	10.073.337,94	FUNDO ADMINISTRATIVO	10.259.219,43	(-) Despesas	(175.723,85)
Recursos a Receber	346.173,63			(+) Rendimentos das Aplicações	86.507,58
APLICAÇÕES	9.727.164,31			(=) CONSTITUIÇÃO DE FUNDO	242.854,83
Renda Fixa	9.727.164,31				
PERMANENTE	510.993,96				
TOTAL DO ATIVO	10.640.800,22	TOTAL DO ATIVO	10.640.800,22		

BASES participa de reunião com Afabaneb

Fundação foi convidada pela AFABaneb para falar sobre a destinação do superávit do Plano Básico

Em abril, a Diretoria Executiva da BASES participou da reunião convocada pela Associação dos Funcionários Aposentados do Banco do Estado da Bahia (AFABaneb) para discutir sobre a destinação do superávit do Plano Básico.

Na reunião, que aconteceu na Associação Atlética Baneb – AABaneb, a Diretoria falou sobre os procedimentos a serem adotados pelas Entidades na utilização do Superávit, conforme disposto na Resolução CGPC 26/2008.

Como já foi explicado em correspondência enviada aos participantes em fevereiro, a legislação determina que as Entidades Fechadas de Previdência Complementar devem basear suas decisões quanto ao superávit, levando em consideração as informações do parecer atuarial que acompanha o Demonstrativo de Resultados da Avaliação Atuarial do Plano de Benefícios, que é feito ao final de cada exercício.

Participação - Apesar da importância do assunto, a reunião contou com a presença de poucos participantes e aposentados.

A BASES sempre esteve e estará presente em todas as ocasiões para as quais for convidada, pois pratica uma gestão transparente e aberta ao diálogo.

Prova disso, é o esforço contínuo de promover, através do programa Estreitando Laços com o Participante, encontros em Salvador e em outras cidades nos quais presta contas das medidas de governança adotadas para preservar os compromissos assumidos pela Entidade. Compromissos estes que tem como objetivo principal contribuir para melhor qualidade de vida dos associados e seus familiares.

Por isso, vai um incentivo: participe mais ativamente da nossa Entidade. Leia, compareça aos eventos, ligue, mande e-mail, dê sugestões. A BASES está de portas abertas.

Mantenha seus dados cadastrais atualizados



O processo de recadastramento ocorre anualmente e tem como objetivo cumprir obrigações legais, manter atualizados os dados cadastrais e preservar a regularidade do pagamento das aposentadorias e pensões.

No caso dos assistidos, o recadastramento é feito na época do aniversário. Já para os participantes ativos, o formulário é enviado sempre no início de cada ano.

Para facilitar, o formulário de recadastramento já vai preenchido. O participante só precisa confirmar os dados, assinar e enviar para a BASES dentro do prazo estabelecido. Caso eventuais registros estejam incorretos no cadastro, o participante deve retificar, colocando a informação certa no próprio campo.

Se você é participante assistido e não realizou o reca-

dastramento, terá o pagamento do seu benefício suspenso até que a situação seja regularizada. Se você for participante ativo, os dados cadastrais estarão desatualizados. Caso seu endereço tenha sofrido alteração, a BASES não poderá entrar em contato com você.

Muitos participantes já se recadastraram, mas outros ainda não responderam, sobretudo participantes ativos. Além disso, boa parte dos formulários foi devolvida pelos Correios por estarem com o endereço incorreto.

É importante ressaltar que além da atualização dos dados, é através do recadastramento que você indica seus dependentes para imposto de renda e beneficiários para efeito de pensão e pecúlio.

Se você ainda não fez seu recadastramento, faça, pois ele é uma importante ferramenta de segurança para o participante e para a BASES.

O formulário também está disponível no site da Entidade www.fundacaobaneb.com.br.

Fundação reinicia ciclo de apresentações

A Bases dá continuidade ao Estreitando Laços com o Participante, programa de Educação Previdenciária que desde 2005 promove encontros em diversas cidades da Bahia e de outros Estados.

Nas apresentações, os participantes e assistidos tomam conhecimento de informações institucionais como patrimônio, investimentos, folha de pagamento, legislação e outros assuntos sobre previdência complementar. O Presidente Ednaldo Moitinho e o Diretor Erenaldo Brito estiveram presentes em todos os encontros e fizeram questão de tirar as dúvidas dos participantes.

A edição 2011 do programa já esteve nas cidades do Rio de Janeiro, Feira de Santana, Alagoinhas, Itabuna,



Diretores da BASES e Participantes em encontro na cidade de Feira de Santana

Ilhéus, Vitória da Conquista e Jequié.

O Estreitando Laços é a oportunidade para aqueles participantes que moram mais distante da BASES tirarem dúvidas e saber de novidades e informações da Entidade através dos próprios dirigentes.

Empresa responsável. Atitude sustentável



O que você fez com seu jornal de ontem? Jogou fora? Somente na capital baiana, cerca de 16 mil toneladas de papel-jornal são descartadas mensalmente de maneira imprópria, agredindo o meio ambiente.

Pensando nisso, a BASES decidiu fazer sua parte, aderindo à campanha “Doe seu jornal”, da Organização Não-Governamental baiana *Paciência Viva* (www.pacienciaviva.com.br), que incentiva o descarte consciente do papel-jornal e também papel-revista.

Os resíduos gerados pelos jornais coletados viabilizam a pesquisa e produção de potes biodegradáveis para o plantio de árvores. Esses utensílios não agredem a natureza, como os plásticos comumente utilizados para o cultivo das sementes. A medida visa ainda a formação de uma Cooperativa de Catadores de Produtos Recicláveis.

A BASES tem adotado novas medidas no sentido de minimizar impactos negativos no meio ambiente. Incentivando, assim, práticas de consumo conscientes.

Pequenas atitudes fazem diferença.

Diminui proporção de jovens e aumenta a de idosos

O Censo 2010, divulgado preliminarmente em abril, mostrou que caiu a representatividade dos grupos etários até 25 anos na população brasileira na primeira década do novo século, ao passo que cresceu a participação relativa da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010. O Censo 2010 também apurou que existiam no ano passado 23.760 brasileiros com mais de 100 anos. Bahia é a unidade da federação a contar com mais brasileiros centenários (3.525).

Os custos das políticas sociais crescem cada vez mais e ameaçam esgotar a capacidade do setor público em atender às aspirações de melhoria de vida prometidas ao longo das últimas décadas.

Se por um lado a previdência oficial enfrenta uma situação dramática por conta do aumento da expectativa de vida; por outro, o aumento gradual das adesões aos planos de previdência privada, 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.



Dica

Central 135 do INSS também funciona aos sábados

Os segurados do INSS que não querem ficar esperando ao telefone, quando ligarem para a Central 135, podem ligar aos sábados, que, segundo a Previdência Social, é o melhor dia para entrar em contato com o canal. A Central 135 tem capacidade de fazer 204 mil atendimentos por dia. Aos sábados, o volume de ligações representa apenas 3% desse total. Só para ter uma noção, em março, a média mensal de ligações durante o sábado foi de 54,8 mil. De acordo com a Diretoria de Atendimento do INSS, os segurados não utilizam a Central 135 aos sábados, por desconhecer que o canal funciona nesse dia. Além dos sábados, os segurados podem ligar para a Central 135 das 14h às 16h, nos dias úteis, pois também são horários em que o canal é pouco procurado. As informações foram divulgadas pelo site InfoMoney.

Cai o número de entidades que usam taxa de 6%

De acordo com informações publicadas no Diário dos Fundos de Pensão, cada vez menos Entidades Fechadas de Previdência Complementar usam a taxa de juros de 6% como parâmetro de remuneração.

Segundo Relatório de Atividades de 2010 da Superintendência Nacional de Previdência Complementar (PREVIC), 61% das entidades utilizam a taxa de 6%, contra 73% no ano anterior.

O relatório mostra ainda que "53% dos planos utilizam a tábua AT-83, com expectativa de vida na idade de 60 anos (e60 de 19,83 anos) seguida pela AT-2000 (com e60 de 23,38 anos), em uso em 37% dos planos". O texto ressalta ainda que, "observa-se migração da tábua AT 83 (de 61% para 53%) para AT 2000 (de 29% para 37%)".

A BASES segue essa tendência. Em 2010, a Fundação alterou a tábua de mortalidade de AT-83 para AT-2000 e reduziu a taxa de juros utilizada nos cálculos atuariais de 6% para 5% ao ano.

A decisão foi tomada diante do aumento da longevidade brasileira e da tendência de longo prazo de queda da taxa básica de juros da economia, que impactará diretamente o rendimento das aplicações.

Saiba como aproveitar todo os recursos disponíveis do site da BASES

Atendendo uma solicitação antiga dos participantes, o site da BASES foi totalmente reformulado. O endereço continua o mesmo, www.fundacaobaneb.com.br, mas várias mudanças foram feitas para melhorar a experiência dos visitantes. A mudança mais aparente é o novo visual, que está mais moderno e dinâmico.

O acesso ficou mais fácil e rápido. Logo na primeira página o visitante encontra um menu de notícias, o último jornal da BASES e um calendário com as datas dos pagamentos das suplementações e os eventos promovidos pela Fundação. No topo, há um menu que leva aos setores da Entidade. Clicando em cada item, é possível acompanhar, entre outras informações, o quadro de participantes, as demonstrações contábeis, a rentabilidade dos planos de benefícios, evolução dos investimentos e relatórios de atividades.

Serviços On-line - Para facilitar a vida do participante, a concepção do site foi embasada com ênfase nos serviços on-line. Agora, além do extrato de empréstimo, é possível acompanhar o extrato de reserva de poupança detalhadamente, com o valor das contribuições pessoais e do patrocinador, o valor da cota e a rentabilidade a cada mês. No site antigo, o participante só conseguia visualizar o saldo bruto de suas contribuições.



Outra novidade é que agora o participante pode fazer simulação de benefício de aposentadoria, de empréstimo, autopatrocínio ou resgate de reserva de poupança.

É possível também atualizar dados cadastrais e, no caso de aposentados, consultar contracheques e informe de rendimentos.

Mas atenção: Para acessar os novos serviços on-line do site é necessário efetuar um novo cadastro, mesmo que você já tenha se cadastrado no site antigo.

O objetivo da revitalização foi tornar o site mais atraente e fácil de navegar, com serviços e informações mais relevantes e interessantes para você.

O que é Plano de Benefício?

Plano de Benefício é o conjunto de regras definidoras dos benefícios de caráter previdenciário que regem as relações entre os patrocinadores, participantes e assistido. A BASES administra dois Planos Previdenciários: o Básico, que é um Plano de Benefício Definido, e o Misto I, que conjuga características dos planos de Benefícios Definido e de Contribuição Definida. Os Planos possuem independência patrimonial, contábil e financeira. Nesta edição vamos explicar o que é um Plano de Benefício Definido.

Plano BD - É aquele em que se define o valor do benefício no ato da contratação, geralmente relacionado ao salário do empregado. Nesses planos as contribuições são calculadas para que se garanta o recebimento do benefício no futuro. Ou seja: o valor da contribuição necessária é determinado em função do valor do benefício que foi previamente definido.

É um plano que proporciona um benefício de aposentadoria a partir de uma determinada idade, expresso como uma renda vitalícia, igual a um determinado percentual do salário na data de aposentadoria.

Este percentual depende, geralmente, dos anos de participação no plano e o cálculo da renda considera a Unidade Real de Benefícios.

Salário de Participação

Salário de Participação é a base de cálculo das contribuições vertidas à BASES e tem relação direta com a remuneração fixa recebida mensalmente pelo participante.

Integram também o salário de participação as bonificações de férias e as gratificações junina e natalina (para os participantes que optaram por contribuir sobre esses valores).

Não fazem parte do salário de participação, e não são, portanto, objeto de incidência da contribuição previdenciária, os valores tidos como de caráter indenizatório, reembolsos, auxílios, diárias e demais verbas de caráter não salarial.

Segundo Regulamento dos Planos de Benefícios da BASES, o décimo terceiro salário não integra o salário de participação, pois está sujeito a contribuição específica, sendo considerado como salário de participação isolado.



Finanças Pessoais

A Corrente do Bem

Gostaria de iniciar este artigo convocando a todos a participarem de uma corrente do bem, onde estaríamos comprometidos a repassar àqueles que conhecemos o quanto é sadio e necessário termos um planejamento para o nosso dinheiro. A disseminação desse assunto é de extrema importância e irá contribuir estimulando a todos a colocarem em prática a organização financeira.

Como podemos fazer isto? Utilizando nossas redes sociais, e-mails, em conversas com nossos amigos, e o melhor, servindo de referência, dando exemplos sempre que possível. Devemos informar sobre os benefícios da organização financeira e como nossos sonhos e objetivos ficam mais perto quando planejamos.

Algumas pessoas tem resistência em colocar as receitas e os gastos no papel, pois sentem medo da situação que poderão encontrar, acreditam ainda que vão viver de forma controlada e não imaginam quanto benefício

teriam se planejassem suas finanças.

Poupar, economizar, sempre foi um desafio para todos nós. Com uma economia estável, temos uma grande oportunidade de praticar este exercício financeiro que pode nos proporcionar a realização de sonhos que antes pareciam inalcançáveis.

“A Corrente do Bem” é um filme e conta a história de um jovem que crê ser possível mudar o mundo a partir da ação voluntária de cada um. Dessa mesma forma podemos agir em prol de uma mudança na nossa sociedade para que não caminhemos para um consumo perdulário e sem freios, o que fatalmente nos levará a problemas financeiros.

Organizar suas finanças é uma questão de iniciativa e atitude, então não espere para depois e comece a colocar seu rico dinheirinho em ordem agora.

Se você não mudar a direção, terminará exatamente onde partiu. - antigo provérbio chinês (O Monge e o Executivo - James C. Hunter).

Por André Sancho

Trânsito: Muita calma nesta hora



Fonte: Portal Unimed João Pessoa

O trânsito, em hora de pico, é um ótimo teste para medir seu auto controle. Seguem algumas dicas que podem ajudá-lo a manter a calma:

- Escolha caminhos alternativos. Trafegar por avenidas movimentadas durante o horário de pico é aumentar as chances de se aborrecer.

- A música ambiente no carro pode ser um bom recurso para ajudar no relaxamento. Mas evite manter o volume mais alto que o barulho da rua.

- Se seu carro tem ar condicionado, ligue-o – mesmo que isso signifique mais gastos. Assim você pode manter as janelas fechadas para o barulho externo não atormentá-lo ainda mais.

- Procure mentalizar boas coisas enquanto espera aliviar o tráfego. Mas não esqueça que você precisa estar atento ao movimento.

- Não faça do seu carro uma armadilha para você sair insultando os motoristas imprevidentes. Conte até dez antes de gritar ou fazer gestos obscenos. Quem sai perdendo é você.

- Faça exercícios respiratórios. Inspire o ar, prenda-o por alguns segundos e solte-o pela boca. Isso ajuda a acalmar.

- Evite manter o pé fixo na embreagem por muito tempo. Use o freio de mão por alguns instantes, enquanto espera a fila de carros andar ou o sinal abrir. Mova os pés para cima e para baixo, para não provocar dores.

- Evite o celular quando estiver ao volante. Se não for possível, use o viva-voz. Assim você evita o estresse extra da multa.

Fome de sono: O que você come pode influenciar suas noites de sono

O que alimentação tem a ver com sono? Tudo. De acordo com a nutricionista Vânia Barberan, “O nosso sono é regido por ciclos de serotonina, que é o hormônio do prazer liberado durante o dia, e melatonina, cuja secreção é estimulada à noite. Assim, o que comemos durante o dia interfere no quanto dormimos à noite, uma vez que existem substâncias que ingerimos que são estimulantes ou calmantes. Além disso, o processo de adormecimento também depende da diminuição das atividades do organismo. E o tempo entre a última refeição e o sono também deve ser observado”.

Uma vez que tudo que ingerimos passa pelo dispendioso processo de digestão, é bom evitar comer cerca de duas horas antes de ir deitar. “O processo digestivo gasta muita energia e por isso não é bom comer pouco antes de

dormir. Enquanto espera ele entrar em uma fase menos ativa, é indicado não deitar nem reclinar. O recomendado é ficar sentado ou em pé. Andar, aliás, é muito bom pois estimula o intestino na peristalse, que é o movimento muscular do sistema digestório”, explica a nutricionista.

A última refeição é a mais importante para garantir uma boa noite de sonhos. Pratos muito sofisticados não são recomendados para o jantar porque podem conter uma grande quantidade de alimentos industrializados, que têm efeito estimulante no organismo. “A comida caseira é a melhor. Um arroz, feijão, carne, tudo feito em casa. Algumas folhas verdes têm efeito calmante e são largamente recomendadas para consumo à noite, especialmente a alface”, recomenda Vânia.

Fonte: Mais de 50.com

Estímulos Mentais

O tema é Atividade Física

- Abdominal
- Aeróbica
- Agachamento
- Alongamento
- Bicicleta
- Caminhada
- Esteira
- Flexão
- Hidroginástica
- Musculação

R	Z	O	Ã	X	E	L	F	M	R	V	O	T	N	E	M	A	G	N	O	L	A
R	L	Q	O	A	M	X	Z	O	A	C	X	Q	B	G	P	J	O	T	M	A	K
L	Z	P	L	Ç	I	X	U	L	Ç	M	X	D	O	Y	Q	I	A	A	C	G	O
V	T	P	A	N	G	H	W	Z	N	I	H	D	W	I	A	S	D	I	C	O	A
O	B	H	L	D	R	C	L	Õ	Ç	A	R	I	E	T	S	E	B	G	Â	C	B
T	O	J	F	R	A	U	H	F	R	E	U	Z	E	G	A	Ó	A	F	N	A	D
N	D	Ã	E	B	N	H	R	E	A	D	B	H	N	I	R	A	C	W	I	T	O
E	F	X	Ç	M	T	E	N	V	M	T	E	N	A	E	N	D	Y	Z	Y	E	M
M	L	S	Z	A	E	O	V	I	E	E	O	P	A	P	H	E	Q	Q	O	L	I
A	T	V	P	L	L	O	E	P	M	M	O	V	R	A	Q	U	L	W	J	C	N
H	M	H	A	I	R	U	I	A	I	A	I	E	D	A	H	H	Q	U	S	I	A
C	Z	R	A	P	D	P	C	A	P	D	C	H	P	K	L	I	A	Ç	O	C	L
A	H	S	I	A	C	I	T	S	A	N	I	G	O	R	D	I	H	Z	W	I	Q
G	B	K	S	E	O	R	O	S	U	L	R	P	E	H	N	V	R	A	M	B	A
A	G	M	F	K	L	J	N	F	K	M	J	A	T	D	Z	K	D	G	C	Q	U