

mais

REVISTA

Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social
2015 ano 4 n.º 7

bases

A era dos novos velhos

**Sem aceitar imposições,
os chamados ageless
envelhecem à sua
própria maneira**



REVISTA MAIS BASES

Fundação Baneb de Seguridade Social - BASES
Rua da Grécia, 8, Ed. Serra da Raiz, 9º andar
Comércio Salvador/BA CEP 40.010-010
Telefone: 71 3319-6300
E-mail: bases@bases.org.br
comunicacao@bases.org.br

DIRETORIA EXECUTIVA

Dirlene Rios da Silva - Presidente
Jorge Luiz de Souza - Diretor Administrativo e Financeiro
Ednaldo Moitinho Alves - Diretor de Seguridade

CONSELHO DELIBERATIVO

TITULARES

Lauzimar Gomes Lima - Presidente
Antônio Alberto Pinto Brandão de Souza
Eduardo Augusto Furtado Correa
Ezequiel dos Anjos
José Aziz Raimundo Filho
SUPLENTEs
Adenivaldo Nunes de Almeida
Gabriel dos Santos Evangelista
José Leandro Gomes
Mirian Pinho Oliveira Rosa

CONSELHO FISCAL

TITULARES

Antonio Martins Neto - Presidente
Edvaldo Oliveira Souza Filho
Silvadir Duarte Amazonas Pedroso

SUPLENTEs

Janete Gomes Ramos de Carvalho
Odeval Fonseca Araújo
Tânia Maria Cardoso Santos

Projeto gráfico, diagramação e edição desenvolvidos pela área de Comunicação da BASES

Tiragem - 2.500 exemplares

Jornalista Responsável: Eliana Gentili (MTBA - nº 2694)

Fotografias: Can Stock Photo

Agradecimentos:

- Benjamin Nunes
- Dr. Jovan Santana: 71 3328-5507
- Mirian Goldenberg: www.miriangoldenberg.com.br
- Rodrigo Leone, da Gestor Financeiro Pessoal: www.gestorfp.com.br

O futuro começa agora

O Brasil está envelhecendo rapidamente. As pessoas estão vivendo mais e melhor. E a sociedade está começando a enxergar uma população que antes era quase invisível. Os velhos. Os de hoje não são como os de antigamente. Eles viajam, vão para a academia, vão ao restaurante, cinema, teatro, fazem faculdade. E não fazem porque precisam, mas porque querem. Querem aproveitar o tempo presente. Na editoria *+Especial* vamos falar sobre o livro 'A Bela Velhice', escrito pela antropóloga Mirian Goldenberg. Ela defende que ter um projeto de vida é fundamental para experimentar o processo de envelhecimento com beleza e felicidade.

Em *+Saúde* o assunto é saúde bucal. Dados mais recente do Ministério da Saúde mostram que a maioria dos adultos brasileiros busca o dentista para realizar tratamento e não para prevenir. O que é um grande erro. Hoje, com a prevenção, é possível ter dentes saudáveis e sem cáries desde o nascimento e mantê-los sem nenhuma cárie por toda a vida.

Em *+Informação* vamos falar sobre as novas regras para o cálculo das aposentadorias por tempo de contribuição, pela previdência social, estabelecida pela Medida Provisória nº 676. Agora, o cálculo levará em consideração o número de pontos alcançados somando a idade e o tempo de contribuição do segurado – a chamada Regra 85/95 Progressiva.

Já pensou em investir mais em seu futuro? No Plano Misto, o valor do benefício é diretamente relacionado à reserva acumulada pelo participante. Por isso, tão importante quanto a contribuição básica mensal, são as contribuições adicionais que você pode fazer ao seu plano.

Boa Leitura!

Eliana Gentili

Comunicação BASES

+ Gestão	4	Investimentos Balanco do cenário econômico do primeiro semestre do ano
+ Especial	6	Inclassificáveis A idade não é problema para quem não se preocupa apenas com rótulos
+ Você	10	Nasce o sol ao Dois de Julho Confira o artigo escrito pelo participante Benjamin Nunes
+ Saúde & Qualidade de vida	11	Saúde Bucal Com prevenção seus dentes podem durar a vida toda
+ Informação	14	Medida Provisória 676 Saiba mais sobre as novas regras para o benefício por tempo de contribuição pela previdência social
+ Educação	18	Por dentro do seu plano Conheça o funcionamento da sua Entidade e do seu Plano de benefícios
	22	Finanças Pessoais Dicas para conviver com a inflação

INVESTIMENTOS

Balanço do 1º semestre de 2015



O primeiro semestre do ano acabou e foi marcado por um ambiente macroeconômico conturbado. Em meio a uma forte crise política, o Brasil enfrentou escândalos e perdeu credibilidade perante os investidores. Além disso, a inflação também se manteve persistente acima da meta. Com esse cenário, o dólar e os juros dispararam.

Para se beneficiar dessa conjuntura de inflação acima da meta e aumento da taxa de juros, os Fundos de Pensão optaram por investimentos que se encaixam bem neste cenário. Como a renda fixa, em especial dos títulos públicos, que tem sua remuneração impactada diretamente pela variação da taxa de juros.

Nesse contexto, o desempenho de outras aplicações, que não aquelas atreladas aos títulos do Tesouro Nacional, como ativos de renda variável ou operações estruturadas perderam em desempenho.

“A própria natureza dos Fundos de Pensão, que já exige uma gestão menos arriscada dos investimentos, aliada

ao contexto econômico verificado no primeiro semestre de 2015 - observando os princípios de segurança, rentabilidade, solvência, liquidez e transparência na aplicação dos recursos dos planos de benefícios - incentivou a adoção de estratégias que favoreceram a aplicação em fundos de renda fixa Pós-Fixados, ou seja, investimentos que subam junto com as taxas de juros”, explica Paulo Sampaio, Gerente Administrativo e Financeiro

De acordo com os dados mais recentes da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar, a Abrapp, o sistema tinha, em março, 65% de seu patrimônio alocado em renda fixa.

É o caso da BASES. A carteira consolidada da Fundação é composta preponderantemente de investimentos no segmento de renda fixa. No primeiro semestre, 92,78% dos investimentos estavam aplicados neste segmento. O restante dos investimentos está distribuído entre os segmentos de estruturados, de imóveis e empréstimos a participantes.

Os números dos primeiros seis meses do ano mostram que o consolidado dos dois planos de benefícios somaram cerca R\$ 873 milhões de patrimônio, apresentando uma evolução líquida em torno de R\$ 55 milhões em relação ao mesmo período de 2014.

Os investimentos do Plano Misto atingiram o valor aproximado de R\$ 277 milhões. A evolução líquida foi de R\$ 22,9 milhões em relação ao mesmo período ano passado.

No Plano Básico os investimentos atingiram, no primeiro semestre de 2015, cerca de R\$ 596 milhões. Uma evolução líquida de R\$ 32 milhões quando comparado com o mesmo período do ano de 2014.

Rentabilidade dos Investimentos

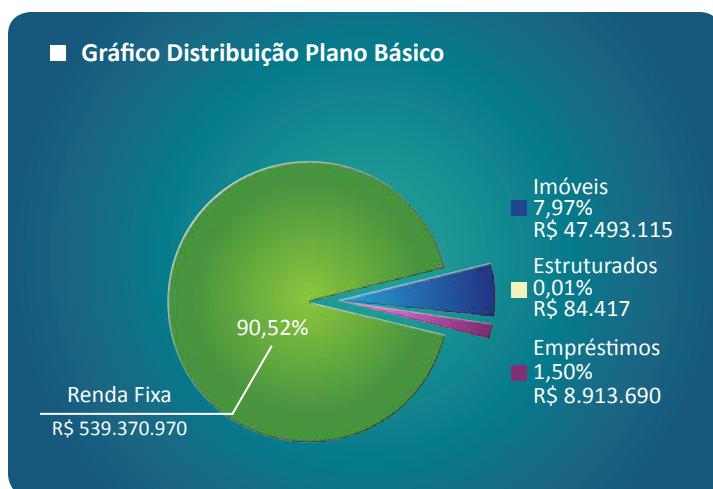
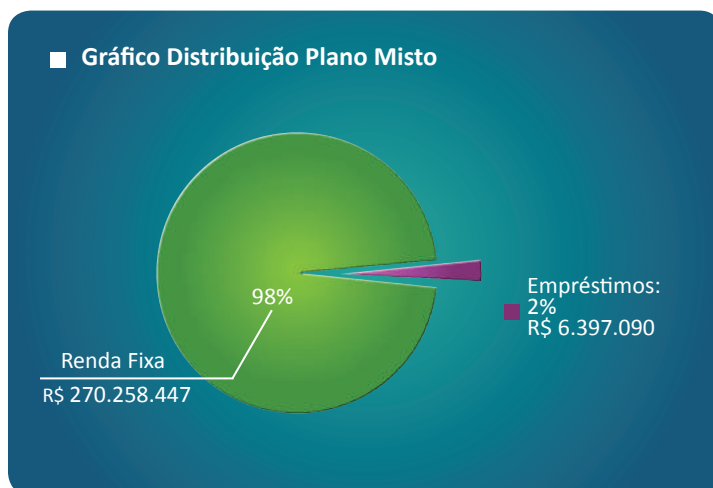
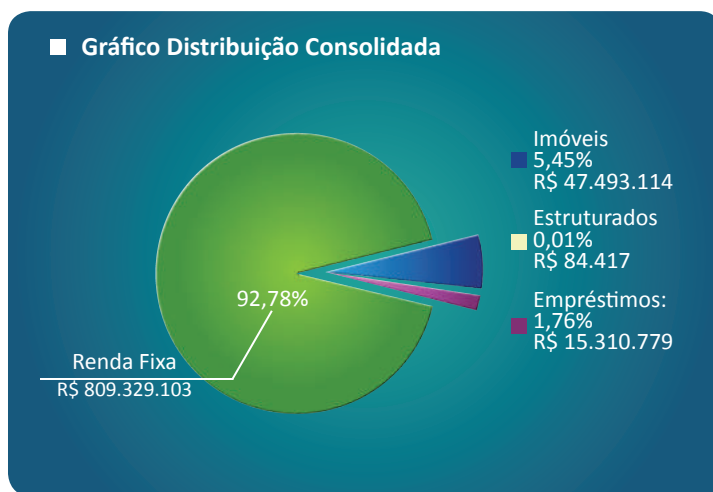
Com 98% dos seus recursos aplicados em renda fixa e 2% em empréstimo a participantes, o Plano Misto apresentou uma rentabilidade de 7,39%, superando em 0,57% a sua meta atuarial (IGPM+4,75% a.a.) que foi de 6,78%, no semestre.

A rentabilidade do segmento de renda fixa foi de 7,50% no período. O retorno do segmento de empréstimos a participantes foi de 8,47%.

Já a rentabilidade do Plano Básico performou em 2,13% abaixo da meta. O Plano apresentou retorno de 7,03%, contra uma necessidade atuarial (INPC+5% a.a.) de 9,35%.

A rentabilidade do segmento de renda fixa foi de 7,65%. Já o segmento de estruturados apresentou rentabilidade negativa de -15,79% neste semestre. O retorno do segmento de empréstimos a participantes foi de 7,89%. Já o segmento de imóveis rentabilizou 3,02% no semestre.


Apesar dos números do Plano Básico terem sofrido influência da instabilidade no cenário econômico, a Bases encerrou primeiro semestre de 2015 com rentabilidade consolidada de aproximadamente 7% em sua carteira de investimentos. *



Somos o que somos: inclassificáveis

A idade não é um problema para quem não se preocupa apenas com rótulos. Afinal, como já disse o cirurgião plástico Ivo Pitanguy, rugas podem recordar momentos de alegria e não tiram a dignidade do rosto.





Eu tenho uma teoria revolucionária: não existe velho ou jovem, existe pessoa doente ou saudável. A saúde é o mais importante para envelhecer bem. Não gosto quando dizem que a velhice é a melhor ou a pior idade. Não é melhor, nem pior, é simplesmente diferente. Mudei muito, sou muito mais livre e não me preocupo com a opinião dos outros. Com saúde, um pouco de dinheiro e bons amigos dá para viver muito bem nas diferentes fases da vida. Por que não agora?

O trecho acima faz parte do livro *A Bela Velhice*, da antropóloga Mirian Goldenberg, e é o depoimento de uma professora de 75 anos, que descobriu no equilíbrio entre segurança e liberdade a base fundamental para se sentir feliz em qualquer idade.

A ideia de *A Bela Velhice* surgiu das reflexões de Mirian a respeito do livro *A velhice*, de Simone de Beauvoir, somadas aos resultados das suas pesquisas e anos de experiência na área de antropologia social. Em seu livro, Beauvoir apresenta uma visão bastante dura da velhice. Mirian, mais de trinta anos depois da primeira leitura que fez do livro, consegue descobrir uma forma mais positiva de pensar o envelhecimento.

A antropóloga cita exemplos como Caetano Veloso, Gilberto Gil, Ney Matogrosso, Chico Buarque, Marieta Severo e Rita Lee, pessoas que já chegaram ou estão chegando aos 70 anos, e que não demonstram um retrato negativo do envelhecimento. São típicos exemplos de pessoas chamadas “ageless” ou sem idade. São pessoas que não querem se enquadrar no modelo de velhice do século passado. Fazem parte de uma geração que não aceita o imperativo: “Seja um velho” ou qualquer outro rótulo que sempre contestaram.

“Continuam cantando, dançando, criando, amando, brincando, trabalhando, transgredindo tabus etc. Não se aposentaram de si mesmos, recusaram as regras que os obrigariam a se comportarem como velhos. Não se tornaram invisíveis, apagados, infelizes, doentes, deprimidos. Eles, como tantos outros “belos velhos” que tenho pesquisado, estão rejeitando os estereótipos e criando novas possibilidades e significados para o envelhecimento. Como diz a música de Arnaldo Antunes, ‘Que preto, que branco, que índio o quê? Somos o que somos: inclassificáveis’. Acredito que podemos ousar um pouco mais e cantar: Que jovem, que adulto, que velho o quê? Somos o que somos: inclassificáveis”, esclarece Mirian.

Apesar de não apresentar mapas, segredos, fórmulas ou receitas, com a ideia de bela velhice, Mirian busca explorar os aspectos positivos do envelhecimento. Ela analisa o que é mais relevante nos discursos dos seus pesquisados para pensar a construção de uma bela velhice.

“Entrevistei milhares de homens e de mulheres de mais de 60 anos. Eles dizem que para experimentar uma velhice feliz só precisam de



Mirian Goldenberg

Como diz a música de Arnaldo Antunes, 'Que preto, que branco, que índio o quê? Somos o que somos: inclassificáveis'. Acredito que podemos ousar um pouco mais e cantar: Que jovem, que adulto, que velho o quê? Somos o que somos: inclassificáveis.'

saúde, amor e dinheiro suficiente para construir uma vida simples e tranquila. Muitos querem continuar fazendo as coisas que sempre fizeram. Outros optam por fazer uma mudança radical de vida. A oposição entre as ideias de 'obrigação' e de 'desejo' é uma chave importante para compreender as suas escolhas nessa fase da vida", explica a antropóloga.

Ainda que reconheça os inúmeros problemas relacionados ao envelhecimento, o objetivo do livro é compreender quais são os caminhos para conseguir chegar à velhice de maneira digna, plena e feliz. A partir dos seus estudos, a autora sugere alguns passos para construir a bela velhice. Dentre os depoimentos de 1.700 pesquisados, ela destaca os principais caminhos: encontrar o projeto de vida, buscar o significado da existência, conquistar a liberdade, almejar a felicidade, cultivar a amizade, viver intensamente o presente, aprender a dizer não, respeitar as vontades e paixões, vencer os medos, aceitar a própria idade e dar muitas risadas.

"Para eles (os pesquisados), o mais importante é que os seus projetos de vida sejam motivados pela própria vontade, e não pela necessidade de responder às inúmeras demandas sociais e familiares. Como mostrei no livro 'A Bela Velhice', ter uma velhice com significado não é um caminho apenas para as celebridades. Aprendi com meus pesquisados que para cada indivíduo singular existe um projeto também singular, que só pode ser construído por ele. Cada um de nós é o único autor e o único responsável por construir, passo a passo, o próprio projeto de vida", esclarece a autora.

Mirian explica, ainda, que o projeto de cada indivíduo pode ser traçado desde a infância, mas também pode ser construído ou modificado nas di-

ferentes fases da vida. O importante é o exercício permanente da liberdade, da escolha e da responsabilidade individual na construção de um projeto de vida que dê significado às nossas existências até os últimos dias.

A autora identifica diferenças nas formas de encarar a velhice no discurso entre homens e mulheres. Eles falam do trabalho como fonte de significado nessa fase da vida. Eles também falam da importância da família e do valor do afeto da esposa, dos filhos e dos netos. Se arrependem de não terem dedicado mais tempo à família quando eram mais jovens. Já as mulheres se arrependem de não terem dedicado mais tempo a si mesmas quando eram mais jovens. Elas enfatizam a liberdade que podem conquistar com a maturidade, com o fato de terem mais tempo para cuidar de si mesmas com o mesmo carinho que dedicaram aos filhos, marido e familiares.

Liberdade e segurança

Para Mirian, há dois valores absolutamente indispensáveis para uma velhice feliz. Um é a segurança, o outro é a liberdade. Não é possível ser feliz e ter uma vida digna e satisfatória na ausência de qualquer um dos dois. Segurança sem liberdade é escravidão. Liberdade sem segurança é caos.

"Esse é o nosso grande dilema: nunca iremos parar de procurar essa mina de ouro, pois queremos ter liberdade e segurança ao mesmo tempo. Mas, ao ter plena consciência de nossas escolhas, podemos buscar um equilíbrio maior e encontrar um caminho para a bela velhice", afirma Mirian.

Muitas pessoas, sobretudo as mulheres, encontram segurança no casamento, na família. Outras, encontram liberdade na independência promovida pela carreira profissional. Entre-

tanto, ninguém, até hoje, encontrou a fórmula perfeita entre segurança e liberdade. Cada vez que conseguimos mais segurança, entregamos um pouco da nossa liberdade. Quando temos mais liberdade, entregamos parte da nossa segurança.

De acordo com os depoimentos de muitas pesquisadas, a felicidade está associada à liberdade. E a liberdade, por sua vez, está associado ao fato de agora, na velhice, elas se sentirem livres para fazerem o que sentem vontade, pois já cumpriram suas obrigações profissionais e familiares.

Corpo e juventude

Aqui no Brasil a nossa cultura cultua um comportamento que combina três elementos extremamente valorizados: juventude, sexualidade e boa forma. É claro que, ao envelhecer, a pessoa perde esses capitais. Isso incomoda principalmente a mulher, pois os homens, em geral, não são tão cobrados pela aparência.

Muitas mulheres se excluem do mercado afetivo e sexual em função de se sentirem inadequadas por não corresponderem ao modelo do corpo jovem. E são elas próprias, as mulheres (e não os homens), que se excluem, principalmente do mercado sexual.

Assim, preocupada com o que “perderam”, as mulheres se sentem desvalorizadas com a idade e parecem se sentir mais velhas do que realmente são. Elas não dão a devida importância ao poder real que adquiriam com a maturidade: personalidade, cultura, charme, inteligência, poder, confiança, reconhecimento, respeito e muito mais. Com a idade, as mulheres acumulam capital, em vez de perdê-lo. Mirian diz, no entanto, que quanto mais avança a idade das pesquisadas,

mais aspectos positivos aparecem nos depoimentos. Isso acontece porque, com o passar dos anos, as mulheres se libertam da ditadura da aparência jovem, passam a se preocupar menos com a opinião alheia e mais com as suas próprias vontades.

São mulheres que se sentem seguras em exibir seus corpos sem medo do olhar dos outros, sem vergonha das imperfeições e sem procurar aprovação masculina. Para elas, a maior riqueza de suas vidas é a liberdade que conquistaram. Para elas, a liberdade de serem elas mesmas é o segredo da felicidade. O arrependimento é somente por não ter posto essa filosofia em prática antes.

Hora da Faxina

Segundo Mirian, um dos aspectos mais positivos da velhice é a possibilidade de fazer uma verdadeira faxina em nossas vidas.

“O processo começa com uma insatisfação difusa e um enorme desejo de mudar, limpar, simplificar. Em todos os depoimentos que colhi aparece a decisão de usar o tempo de uma forma mais prazerosa, investir nos próprios desejos, jogar fora o que é excessivo ou não serve mais, mesmo que tenha sido algo importante em outra fase de vida. É uma sensação de urgência, de basta, de recomeço”, explica a autora.

Muitos mudam de casa, de carreira. Resolvem tirar da gaveta aquele projeto adormecido. No livro, Mirian apresenta depoimentos de homens e mulheres que depois os 60 foram cantar em coral. Mulheres que foram dançar. Que vão para as academias fazer ginástica ou pilates, e adoram fazer. Que curtem os netos, não por obrigação, mas porque curtem passear, viajar, levar os netos ao cinema. Que fazem cursos, palestras, faculda-

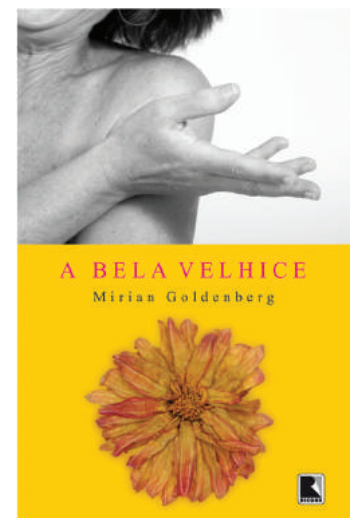
des. Enfim, aproveitam o tempo da maneira que querem.

Não é necessário ser artista ou famoso para recusar rótulos, etiquetas e preconceitos associados à passagem do tempo. Muitos homens e mulheres pesquisados por Mirian, também questionam, com suas práticas cotidianas, os estereótipos, derrubam tabus e inventam novas possibilidades e significados para o envelhecimento.

São os ageless. Uma nova geração de velhos que está vencendo as regras limitadoras. Pessoas que não aceitam se vestir, se comportar, falar de determinadas maneiras consideradas socialmente adequadas para “um velho”. São homens e mulheres que não se paralisaram, que não se aposentam de si mesmos, que lutaram para ser “eles mesmos”, muitas vezes contestando corajosamente os preconceitos, os modelos e as regras sociais que criavam obstáculos para seus projetos de vida.

E você, já sabe qual é o seu projeto de vida? Por que não começar a colocá-lo em prática agora? *

Livro - A Bela Velhice
 Autora: Mirian Goldenberg
 Editora: Record





Benjamin Nunes Pereira

A cidade do Salvador e todo o recôncavo festejam e homenageiam o dia 2 de Julho. É preciso que o interior se junte à capital e ao recôncavo para também comemorar esta data que é bastante significativa para um povo que tem todo o direito de celebrar.

Não tive o prazer de ler, mas se não me engano o Professor Argemiro Ribeiro de Souza Filho, mestre muito dedicado e inteligente que leciona em Conquista, em sua dissertação de mestrado faz referência da contribuição dos baianos interioranos, inclusive de Vitória da Conquista, na Independência da Bahia.

Pode-se afirmar que a data se traduz como um fato histórico de grande relevância para a Bahia e uma das mais importantes para a Nação, já que, mesmo com a declaração de independência do Brasil, o País ainda tinha a necessidade de se livrar das tropas portuguesas que continuavam entre nós em algumas províncias.

Em fevereiro de 1822, estourou na Bahia a guerra da Independência do Brasil. Sete meses depois, vendo que as lutas progrediam, Dom Pedro tomou a decisão de se pôr à frente do

Nasce o sol ao 2 de julho

Apaixonado por história, o assistido Benjamin Nunes fala sobre a importância do 2 de julho para a Bahia e para o Brasil

processo popular que acontecia nas terras baianas; combatentes de Pernambuco e outras regiões do Nordeste fizeram tudo para expulsar os portugueses.

A Bahia foi o último foco da Independência. O significado de 7 de Setembro de 1822 só foi realmente concretizado no 2 de Julho de 1823 na Bahia, quando da indignação dos brasileiros em continuar sob o domínio de Portugal. A insatisfação contra a Junta Provisória do Governo da Bahia era geral. No Recôncavo, principalmente as cidades de Cachoeira, São Felix entre outras, por meio do Coronel Joaquim Pires de Carvalho reuniu todo seu armamento e tropas e entregou o comando ao General Pedro Labatut, que organizou todo seu exército em duas brigadas, iniciando os combates.

Sob o comando geral do Cel. José Joaquim de Lima e Silva e com a força da Marinha Brasileira, os brasileiros avançaram sobre a cidade e o brigadeiro português, Ignácio Luiz Madeira de Mello, à frente das tropas portuguesas, se rendeu. O Exército Brasileiro consolidou o fim da ocupação portuguesa no Brasil.

Essa luta foi com a grande participação social. Tendo a frente personalidades heroicas famosas que viviam no anonimato e que morreram, como: João das Botas, Visconde de Pirajá, entre outros, e mulheres no front, como Maria Quitéria de Jesus Medeiros, na defesa da Barra de Paraguaçu, que se vestia de soldado do batalhão de voluntários do Príncipe e lutou em defesa do Brasil. A abadesa Joana Angélica que morreu na tentativa de

impedir a entrada das tropas portuguesas no Convento da Lapa, onde havia alguns soldados brasileiros, e Maria Felipa, uma negra heroína da Bahia, natural de Itaparica, mulher de coragem, beleza por porte físico exuberante, habilidade de capoeirista e trabalhadora marisqueira, que ainda não foi devidamente reconhecida na história da Independência da Bahia.

Devido a sua importância, sobretudo para os baianos, todos os anos a Bahia festeja a data máxima que é o 2 de Julho. Tropas militares lembram a entrada do Exército na cidade e uma série de homenagens são feitas aos combatentes. Destaca-se que entre as comemorações que já aconteceram, a do ano de 1849 marcou presença um convidado bastante especial. O marechal Pedro Labatut, que liderou as tropas brasileiras nas primeiras ofensivas ao Exército Português, participou do desfile, já bastante debilitado e sem recursos financeiros, mas com a felicidade de prestar uma grande homenagem às tropas das quais fez parte na época.

Em suma, o Dois de Julho deve ser entendido como a verdadeira Independência do Brasil do jugo português e deve ser resgatado e valorizado como um importante marco na história, não só da Bahia, mas do Brasil. *

Benjamin Nunes Pereira é participante assistido, membro da Academia Conquistense de Letras e Casa da Cultura, Licenciado em História pela UESB de Vitória da Conquista Bahia. Com pós-graduação em Antropologia com ênfase na cultura afro-brasileira pela UESB e Bacharel em Direito.

Mais idade não significa menos dentes

Dente não tem prazo de validade. Pelo menos aqueles que não são dente de leite, que costumam cair em média entre os cinco e sete anos de idade. Por isso, aquela ideia de que a pessoa quando envelhece tem que usar dentadura é coisa do passado. Uma boa higiene oral e alguns cuidados básicos podem garantir dentes e gengivas saudáveis por uma vida inteira.

Antigamente era mais difícil acreditarmos que seria possível ter dentes naturais na velhice, achando que o uso da prótese dentária parcial ou total seria só uma questão de tempo. Mas não é nada disso. Perder os dentes e usar dentaduras não é consequência natural da idade.

Lembra dos seus dentes de leite? Eles caíram para permitir o nascimento dos dentes permanentes, que não têm esse nome à toa. Quando a pessoa cuida da saúde bucal e faz consultas periódicas com o dentista, seus dentes podem sim durar a vida toda.

“É desculpa dizer que, na velhice, estamos condenados ao uso de próteses. Cabe a nós a responsabilidade de não permitir que esse acontecimento venha a nos atingir. Claro que haverá fatos inerentes à nossa vontade, como

a perda óssea e desgaste dentário, fisiológico, mas isso acontecerá de forma natural, desde que tenhamos conduzido bem os nossos hábitos. Nossa velhice é a resposta da importância que demos aos cuidados com o nosso corpo durante nossa vida”, explica Dr. Jovan Santana, Cirurgião Dentista.

O problema é que a maioria não dá a devida atenção à arcada dentária e, ao chegar à terceira idade, precisa utilizar dentaduras ou as chamadas chapas, usadas para substituir um ou mais dentes faltantes.

“A dentadura é um artifício popularmente usado para substituir os dentes naturais nos casos em que as condições impostas aos dentes promoveram sua perda. Hábitos parafuncionais, má oclusão (dentes posicionados de forma anormal) não corrigida,

mascar, fumar, má higienização, não frequência ao dentista são atitudes que promovem a retirada dos dentes. Lógico que aspectos genéticos ou predisposições podem favorecer ou acelerar as ausências dentárias, mas os cuidados identificados por profissionais capacitados podem minimizar as ocorrências destas perdas no decorrer da vida do paciente”, esclarece o cirurgião.

Entre os hábitos parafuncionais mais comuns, podemos citar: colocação de objetos entre os dentes; apoio de mão na mandíbula; bruxismo; roer unhas ou remover cutículas com os dentes; mastigar de um só lado; chupar ou morder o dedo; apoiar a mão sobre o queixo enquanto dorme; dormir com travesseiros inadequados; apoiar com o ombro o telefone de encontro com o ouvido.



Dr. Jovan Santana
Cirurgião Dentista

“Um sorriso bonito nos dá satisfação e autoconfiança nas relações interpessoais, além de estarmos bem com nos mesmos.”

Mais que estética

Tratar da boca não é apenas uma questão de vaidade, mas prioridade máxima. Investir em um sorriso bonito e saudável é importante também para a saúde. Dentes alinhados possibilitam uma higienização dentária mais completa, prevenindo assim as cáries e as doenças da gengiva.

Além disso, a falta de somente um dente pode ocasionar dor de cabeça. Isso acontece porque com a falha na arcada dentária, a ATM (Articulação Temporomandibular) fica sobrecarregada, causando alteração na mandíbula, mordida desalinhada ou cruzada. E são essas alterações que resultam na dor de cabeça.

A ausência de dentes ainda pode ocasionar dor de ouvido, no queixo,

estalos ao abrir a boca, entre muitos outros problemas.

Os dentes também são importantíssimos para a mastigação de alimentos e na manutenção de uma boa saúde geral. As pessoas com ausência de dentes acabam evitando certos alimentos essenciais à saúde, como carne, verduras cruas e frutas, devido à dificuldade para mastigar, limitando a dieta aos alimentos moles, causando deficiência de vitaminas e nutrientes.

“A boa absorção dos alimentos nos proporciona uma gama de agentes benéficos, nutrientes, que nos darão uma saúde melhor e uma qualidade de vida maior, dependendo cada vez menos de medicações suplementares, remediando o aparecimento de doenças relacionada a idade como diabetes e hipertensão”, alerta o especialista.

Os cuidados com a alimentação, porém, não se limitam somente à qualidade do alimento, mas também à digestão. Segundo Dr. Jovan, uma mastigação eficiente é preventiva de muitas doenças digestiva e intestinais, segundo o especialista.

Os vilões dos dentes, principalmente para as pessoas com mais idade, são as décadas de alimentação incorreta e os hábitos errados de higiene bucal, como não limpar a língua e escovar os dentes de forma errada. Esses maus hábitos causam doenças na gengiva, que, com o passar dos anos, vão deixando os dentes “moles”, afetados pela doença periodontal.

Para reverter este quadro, o primeiro passo é sempre a prevenção. Independentemente da idade, você pode ter dentes e gengivas saudáveis se escovar pelo menos três vezes ao dia com creme dental com flúor, se usar

fio dental pelo menos uma vez ao dia e se for regularmente ao dentista para exames completos e limpeza.

Coisas da idade

Há alguns problemas que podem sim se agravar com a idade, como a sensibilidade dentária, por exemplo. Isto porque com o passar da idade é comum haver retração gengival que expõe áreas do dente que não estão protegidas pelo esmalte dental. Estas áreas podem causar dor ou aquele arrepio quando atingidas por alimentos e/ou bebidas quentes ou geladas.

Boca seca também pode afetar pessoas da terceira idade com certa frequência e, muitas vezes, pode trazer desconfortos como mau hálito, ardência e até ulcerações. Entretanto, essa alteração na produção de saliva está muito mais relacionada ao uso de medicamentos para tratamento de doenças crônicas do que com o envelhecimento em si.

Ingerir bastante água, mascar chiclete sem adição de açúcar são algumas das maneiras de estimular a salivação e manter a boca úmida, mas o dentista pode fazer outras recomendações como medicamentos específicos para evitar a secura bucal.

A gengivite, inflamação da gengiva, é um problema que afeta pessoas de todas as idades e que pode se tornar muito sério, principalmente em pessoas com de mais de 40 anos.

“Gengivites são comuns pela variação hormonal e dificuldades motoras na higienização. Outro fenômeno que vejo em meus pacientes são os apertamentos dentários devido ao estresse, bem como o bruxismo, que julgo eu, fenômeno da vida moderna”,

acrescenta o dentista.

De acordo com Dr. Jovan, doenças de caráter psicológico também podem ser relacionadas no rol de doenças dentárias. “Até porque um sorriso bonito nos dá satisfação e autoconfiança nas relações interpessoais, além de estarmos bem com nos mesmos”, explica.

Felizmente, um especialista pode ajudar a encarar estes desafios com grande possibilidade de êxito. Hoje existe, também, a *odonto-geriatria*, especializada no atendimento de pacientes idosos. O profissional parte do princípio de que esse paciente, em razão das perdas inerentes à idade, pode apresentar quadros clínicos que influenciam sua saúde bucal.

Para aquelas pessoas que já perderam os dentes, ainda existe a possibilidade de exibir um belo sorriso. Além das próteses removíveis, os implantes dentários são boas alternativas.

“A implantodontia se destaca na odontologia dando a oportunidade aos pacientes antes condenados a usar métodos de tratamento com limitações, como as dentaduras e próteses dentárias fixas. Hoje, a grande maioria dos pacientes tem possibilidade de colocar implantes como principal e melhor método reabilitador dando mais satisfação e conforto”, esclarece o especialista.

Se você tiver cuidado dos seus dentes desde a infância, provavelmente chegará à maturidade com a maior parte deles intactos. Hoje, nós vivemos até 90 anos ou mais. Por isso, precisamos continuar sorrindo para a vida. *

Alimentos que fazem bem ao sorriso

Uma alimentação equilibrada ajuda a manter os dentes limpos e saudáveis. A boa saúde bucal evita outros problemas de saúde geral como endocardite bacteriana – infecção grave das válvulas cardíacas ou das superfícies do coração -, diabetes, impotência sexual, partos prematuros e câncer bucal.

Além de beneficiar a saúde bucal e manter os dentes fortes, bonitos e saudáveis, a boa alimentação beneficia outros aspectos da nossa saúde como um todo. Seguem alguns alimentos que fazem bem para o sorriso e ajudam a manter sua saúde em dia.

Chás verdes: estes controlam a acidez. Existem alguns chás que possuem efeito antioxidante sobre os dentes, protegendo e deixando-os menos ásperos e mais protegidos.

Alimentos ricos em cálcio: uma alimentação rica em minerais garante dentes mais fortes e ajuda a prevenir doenças periodontais – problemas que atacam a raiz dos dentes -, além de garante a reconstrução do esmalte dos dentes.

Fibras: os alimentos ricos em fibras ajudam a manter os dentes limpos e saudáveis, isto porque exigem mais tempo para serem mastigados e triturados. Frutas como a maçã, os vegetais, as nozes, legumes, cereais integrais, pães integrais, aveia e cereais em geral são excelentes.

Alimentos ricos em vitamina C: os alimentos ricos em vitaminas C ajudam a manter as gengivas saudáveis. Além do mais, elas (as vitaminas C) ajudam na formação de colágeno, um componente indispensável das gengivas. Procure introduzir em sua alimentação a goiaba, tomate, acerola, laranja e limão, pois são excelentes fontes de vitaminas C.

É importante não descuidar da saúde bucal em geral, principalmente os dentes. Para isto, além de uma alimentação saudável é fundamental manter uma boa higienização bucal diária por meio da escovação dos dentes e da língua, uso do fio dental para retirada de resíduos dentre os dentes e sob orientação do dentista a utilização de enxaguante bucal. Quando associadas, a alimentação saudável mais cuidados diários por meio da higiene da boca é possível manter a boca e os dentes limpos e saudáveis.

Saiba mais sobre as novas regras da MP 676

Já estão em vigor as novas regras para aposentadorias por tempo de contribuição, pelo regime geral de previdência social, estabelecida pela Medida Provisória nº 676, publicada no Diário Oficial da União de 18 de junho de 2015. Agora, o cálculo levará em consideração o número de pontos alcançados somando a idade e o tempo de contribuição do segurado – a chamada Regra 85/95 Progressiva. Alcançados os pontos necessários, será possível receber o benefício integral, sem aplicar o fator previdenciário. A progressividade ajusta os pontos necessários para obter a aposentadoria de acordo com a expectativa de sobrevivência dos brasileiros.

Até dezembro 2016, para se aposentar por tempo de contribuição, sem incidência do fator, o segurado terá de somar 85 pontos, se mulher, e 95 pontos, se homem. A partir de 2017, para afastar o uso do fator previdenciário, a soma da idade e do tempo de contribuição terá de ser 86, se mulher, e 96, se homem. A MP limita esse escalonamento até 2022, quando a soma para as mulheres deverá ser de 90 pontos e para os homens, 100 – conforme a tabela abaixo:

Período	Mulher	Homem
Até dez/2016	85	95
De jan/2017 a dez/18	86	96
De jan/2019 a dez/19	87	97
De jan/2020 a dez/20	88	98
De jan/2021 a dez/21	89	99
De jan/2022 em diante	90	100

A impacto dessas novas regras não deverá ser muito significativa para as Entidades Fechadas de Previdência Complementar. Em tese afetará os planos da modalidade Benefício Definido, caso as pessoas decidam prorrogar seus pedidos de aposentadoria para acompanhar o que acontecerá no INSS. Mas esse já é um movimento observado pelos especialistas em seguridade há algum tempo no sistema.

Os planos mais impactados são aqueles que são vinculados à previdência social, ou seja, aqueles cujo valor do benefício depende diretamente do valor do benefício do INSS, o que não é o caso dos planos da BASES.



Já os planos de Contribuição Definida não terão impactos com a medida, pois sua formatação já sugere aos participantes ficarem mais tempo contribuindo para acumular recursos, uma vez que existe uma série de fatores para o aumento de renda futura.

Para esclarecer as dúvidas dos segurados, o Ministério da Previdência publicou uma série de possíveis questionamentos, os quais transcrevemos a seguir:

■ Com a nova regra, os trabalhadores vão se aposentar com 85 e 95 anos?

Não! 85 e 95 é o número de PONTOS que eles deverão atingir para se aposentarem integralmente. O número de pontos é igual à idade da pessoa mais o tempo de contribuição com o INSS. (ex: uma mulher de 53 anos que tiver trabalhado por 32 anos já pode receber aposentadoria integral. O mesmo vale para um homem de 59 que tiver trabalhado por 36 anos). Esses números serão gradualmente aumentados até 2022, quando chegarão a 90 pontos para as mulheres e 100 para os homens.

■ Então agora só se aposenta por tempo de contribuição quem atingir os 85 ou 95 pontos?

Não. Para ter direito à aposentadoria por tempo de contribuição, os segurados da Previdência Social precisam ter 30 anos de contribuição, no caso das mulheres, e 35 anos, no caso dos homens. A nova regra é uma opção de cálculo, que permite afastar a aplicação do Fator Previdenciário. Caso a pessoa deseje se aposentar antes de completar a soma de pontos necessários, ela poderá se aposentar, mas vai haver aplicação do fator previdenciário e, portanto, potencial redução no valor do benefício.

rio e, portanto, potencial redução no valor do benefício.

■ Qual a idade mínima para se aposentar pela Regra 85/95?

Pelas regras de hoje, não existe idade mínima para aposentadoria por tempo de contribuição no INSS. O que é exigido para esse tipo de aposentadoria é o tempo mínimo de contribuição, de 30 anos para mulheres e de 35 para homens. A regra 85/95 não muda em nada o requisito de acesso ao benefício. A nova regra traz uma nova forma de cálculo do valor do benefício, permitindo que não se aplique o Fator Previdenciário para quem atingir os pontos.

■ Esta regra acaba como Fator Previdenciário?

Não, ele continua em vigor. A nova regra é uma opção. Caso a pessoa deseje se aposentar antes de completar a soma de pontos necessários, ela poderá se aposentar, mas vai haver aplicação do fator previdenciário e, portanto, potencial redução no valor do benefício.

■ Muda alguma coisa para quem já se aposentou?

Não. Para quem já está aposentado não há nenhuma mudança.

■ Me aposentei recentemente. Posso pedir alguma revisão?

Não. Este entendimento já é pacificado pelo Supremo Tribunal Federal. Para os que se aposentaram com outra legislação, não cabe nenhum tipo de revisão em função da mudança das regras.

■ Por que as mudanças são necessárias?

Para garantir uma Previdência sustentável e contas equilibradas para o futuro, de modo a assegurar a aposentadoria dos trabalhadores de hoje, mas também de seus filhos e netos.

■ Mas por que mudar as regras?

Diversos países estão revendo seu modelo de previdência por causa do aumento da expectativa de vida e da rápida transição demográfica que estão vivendo. As pessoas estão vivendo mais tempo e recebendo aposentadoria por um período maior de tempo, o que aumenta os custos da Previdência. Simultaneamente, no caso brasileiro, as taxas de fecundidade estão caindo, o que significa que nas próximas décadas haverá menos contribuintes para cada idoso.

■ Por que instituir essa progressividade do sistema de pontos?

Porque o modelo não pode ser estático, já que a expectativa de vida do brasileiro continuará crescendo. A Previdência Social precisa seguir regras que se adequem às novas realidades sociais para garantir que no futuro ela seja sustentável. Vincular o sistema de pontos à expectativa de vida é uma forma de garantir uma adequação gradual do sistema, evitando mudanças bruscas no futuro.

■ A discussão sobre o replanejamento da Previdência está encerrada?

Não. No dia 30 de abril o governo federal criou um Fórum de Debates com trabalhadores, aposentados, pensionistas e empregadores para continuar debatendo o tema, que é de vital importância para o futuro do país.

Já pensou em investir mais em seu futuro?

A grande maioria dos participantes da Bases reconhece a importância da previdência complementar na busca de uma aposentadoria mais tranquila. O que alguns ainda não sabem, no entanto, é que podem estar deixando passar uma grande oportunidade de aumentar sua reserva financeira e, conseqüentemente, o valor de seu benefício de suplementação.

É que no Plano Misto, Plano de Contribuição Definida, o valor do benefício é diretamente relacionado à reserva acumulada pelo participante, que, por sua vez, é composta pelas contribuições vertidas ao plano e pela rentabilidade das aplicações durante a fase contributiva.

Em outras palavras, significa que no momento da aposentadoria, o valor do benefício será calculado com base no saldo existente na conta individual

do participante na data de concessão.

Por isso, tão importante quanto à contribuição básica mensal (aquela calculada em função da remuneração do participante) são as contribuições adicionais. Elas aumentam o saldo do participante no plano e, conseqüentemente, a renda futura.

Além da contribuição mínima obrigatória, que é acompanhada de equivalente contribuição da empresa patrocinadora, o participante do Plano Misto pode realizar, facultativamente, contribuições adicionais para o Plano.

São duas as modalidades de contribuições adicionais: Contribuição Esporádica e Contribuição Voluntária Mensal.

Na **Contribuição Esporádica**, o participante deposita valores extras em sua conta individual, ou seja, valo-

res adicionais ao que ele já deposita mensalmente. Esta opção é ideal para quem recebeu um dinheiro extra – por exemplo férias, 13º salário, restituição do Imposto de Renda – e quer investi-lo, direcionando mais recursos para o seu futuro.

As contribuições esporádicas podem ser realizadas sempre que o participante desejar.

Já na **Contribuição Voluntária Mensal (CVM)**, o participante pode aumentar o valor da sua contribuição com um complemento àquela contribuição que ele já faz normalmente.

O cálculo para a CVM é simples. O participante calcula o valor da contribuição desejada aplicando um percentual sobre a contribuição básica mensal existente. Por exemplo: se a contribuição básica mensal é R\$75 e o participante deseja aumentar esse va-



Exemplo de cálculo da CVM

Valor da Contribuição Básica Mensal	R\$ 75
Percentual sobre a Contribuição Básica Mensal	33,35%
Valor em Real do percentual sobre a Contribuição Básica Mensal	R\$ 25
Total da Contribuição (Básica Mensal + CVM)	R\$ 100

lor para R\$100, o percentual aplicado à contribuição existente será de 33,35%, percentual que deverá ser informado no formulário de solicitação de CVM, disponível no site da BASES (www.bases.org.br).

O desconto é feito da mesma forma que a Contribuição Básica Mensal e incide sobre todas as contribuições, inclusive sobre as gratificações e o 13º salário. O patrocinador não faz qualquer contribuição adicional sobre a CVM.

Esses tipos de contribuições permitem ao participante obter uma suplementação de aposentadoria que, quando somada ao valor pago pela Previdência Oficial, fica bem próxima ao seu último salário de participação, possibilitando que o benefício seja o mais próximo possível daquele que planejou para seu padrão de vida.

É importante lembrar, entretanto, que para tornar ainda melhores as condições de seus futuros benefícios, o participante deve praticar essas contribuições durante o maior tempo possível.

“No Plano Misto os aportes extras aumentam a reserva previdenciária. Quanto mais o participante contribuir, mais rendimentos receberá sobre os valores depositados. Por isso, os aportes adicionais não devem ser considerados despesa, e sim investimento, que reverterá em aumento da reserva”, explica André Sancho, gerente de Seguridade da BASES.

Para saber mais detalhes sobre a sua contribuição, entre em contato com a BASES. *

Porque o recadastramento é tão importante

Volta e meia a Bases fala sobre esse tema: RECADASTRAMENTO. É que sua importância vai muito além da atualização de endereço, emails e telefones para contato. Com o simples ato de manter o cadastro atualizado, o participante pode contribuir com as decisões da Entidade. Afinal, as principais deliberações de um fundo de pensão são tomadas a partir dos dados que compõem o cadastro de seus participantes ativos e assistidos (como a data de nascimento e sexo de cônjuge e dos dependentes).

Por exemplo, a avaliação atuarial é estudo técnico realizado por um atuário, feito uma vez ao ano, que utiliza os dados cadastrais e tem como objetivo dimensionar os compromissos futuros da entidade e quanto os participantes e patrocinadores devem contribuir para o plano de benefícios.

As informações contidas no cadastro também influenciam na gestão dos recursos da Entidade. O atuário faz uma estimativa da taxa de juros para cada plano de benefício com base nos dados cadastrais utilizados na avaliação atuarial. Consequentemente, as aplicações dos recursos tomam por base a taxa de juros anual informada pelo atuário para definição das políticas de investimentos. Por isso, é indispensável que os dados estejam sempre atualizados.

O recadastramento é uma exigência do Ministério da Previdência Social e é fundamental para a que

a Fundação mantenha uma comunicação eficiente com seus Participantes Ativos e Assistidos, além de garantir maior segurança familiar, no caso de pagamento de pensão e pecúlio por morte.

Formulário

A Bases faz regularmente o recadastramento de seus participantes assistidos. A cada ano, no mês de seu aniversário, o aposentado recebe em casa o formulário de atualização de dados.

Já para os participantes ativos, a Bases faz o recadastramento no início do ano. Em 2015, a Fundação enviou, no mês de fevereiro, o recadastramento por email para todos os ativos.

Não é necessário, porém, esperar a época do recadastramento para atualizar os dados. O participante deve comunicar à BASES quaisquer alterações pessoais e também as dos seus beneficiários. No caso dos assistidos, também é fundamental informar à Fundação o número do benefício do INSS.

O formulário de recadastramento, tanto de participantes assistidos quanto de ativos, também está disponível na página da Bases na internet. O endereço é www.bases.org.br/seguridade/formularios. Caso precise alterar alguma informação do cadastro, basta imprimir, preencher, assinar e enviar para a Bases, via correios ou entregar o formulário pessoalmente na Fundação.

Por dentro do seu plano

Você sabe quais são os benefícios previdenciários que a Bases oferece? Sabe qual é o papel do Conselho Deliberativo? É muito importante conhecer profundamente o funcionamento da Entidade e do seu plano de benefícios para planejar melhor suas reservas financeiras. Vamos explicar algumas características dos Planos aqui na +Bases. Para maiores informações, você pode consultar o Estatuto e os Regulamentos dos Planos, disponível no site da Fundação ou entrar em contato pelo telefone (71) 3319-6300 ou, ainda, diretamente na sede da Entidade. Teremos a maior satisfação de atendê-lo.



O que é Plano de Previdência Complementar?

Um Plano de Previdência Complementar é um sistema que permite ao contribuinte acumular uma parcela de seus ganhos ao longo do tempo, para garantir uma renda futura melhor para si mesmo e sua família. É uma forma de poupança de longo prazo, que proporciona um melhor padrão de vida na aposentadoria e cobertura em casos de morte e invalidez.

O que é um Fundo de Pensão?

Um Fundo de Pensão, também chamado de Entidade Fechada de Previdência Complementar (EFPC), é uma instituição sem fins lucrativos que administra os planos de previdência complementar de uma determinada empresa, chamada de Patrocinador. É uma “entidade fechada” porque atende exclusivamente aos empregados de seu Patrocinador e às suas famílias. As contribuições feitas pelos Participantes e pelos Patrocinadores formam um fundo, que é investido e gera recursos para garantia dos benefícios futuros. Essa forma de financiamento, em que o pagamento dos benefícios depende também do rendimento do patrimônio, chama-se regime de capitalização.

Para que investir seu dinheiro na BASES?

Para manter o padrão de vida durante a aposentadoria. Os planos de aposentadoria da BASES servem para acumular dinheiro com o objetivo específico de formar uma renda que, somada à aposentadoria oficial, contribuirá para manter o padrão de vida quando você se aposentar. O benefício pago pelo INSS normalmente é insuficiente para manter os padrões de qualidade de vida da grande maioria dos cidadãos brasileiros, então investir na BASES é uma forma de garantir sua renda complementar.

Qual é o papel do Conselho Deliberativo?

É o órgão máximo da estrutura organizacional da BASES, responsável pela definição da política geral de administração e dos Planos de Benefícios da Entidade. Entre as competências do Conselho estão decidir sobre os planos de custeio e aplicação do patrimônio, reformar o Estatuto e Regulamentos dos planos propostos pela Diretoria Executiva, definir orçamen-

to e política de investimentos, além de determinar a realização de inspeções ou auditorias, caso julgue necessário.

Qual é o papel do Conselho Fiscal?

É o órgão fiscalizador da BASES. Cabe a ele controlar e fiscalizar, opinando sobre a administração da Entidade e seus aspectos organizacionais, contábeis, econômico-financeiros e atuariais. Entre as competências do Conselho Fiscal, está examinar e aprovar os balancetes da Entidade; emitir parecer sobre o balanço anual da Entidade, bem como sobre as contas e os demais aspectos econômico-financeiros dos atos da Diretoria Executiva; e examinar, a qualquer época, os livros e documentos da Entidade.

Qual é o papel da Diretoria Executiva?

É o órgão responsável pela administração geral da Entidade, cabendo-lhe executar as diretrizes e cumprir as normas em conformidade com a política de administração traçada pelo Conselho Deliberativo. Cada um dos membros da DIREX deve exercer as atribuições definidas no Estatuto, sempre observando os princípios da governança corporativa.

Quantos Planos de Benefícios a BASES administra?

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.

Como funciona o plano de Benefício Definido?

É uma modalidade de plano que tem como característica a definição da regra do valor do benefício, antes do participante exercê-lo. Por exemplo: o valor do benefício será igual à média dos 12 últimos salários de participação, no instante de requerimento, menos o valor da Unidade Referencial BASES – U.R.B, nesse mesmo momento. Os pagamentos são vitalícios, com reversão em pensão, e as reservas servem para todos (há a solidariedade entre elas).

O que é um plano de Contribuição Definida?

É um plano que confere ao Participante uma renda de acordo com o saldo das contribuições vertidas ao plano. Nessa modelagem, as contas são individualizadas, tanto na fase de formação da poupança, como na de percepção do benefício.

Quais são as modalidades de benefícios previdenciários que a BASES oferece?

Aposentadoria por tempo de contribuição: a idade mínima, tanto no plano Básico quanto no Misto, é de 55 anos de idade. Entretanto, no Plano Básico o participante tem que estar aposentado pelo INSS para ter direito ao Benefício. Já no Misto, não. Basta que o participante complete a idade mínima. Porém, para os dois casos, ele deverá estar desligados do Patrocinador. **Aposentadoria por idade:** Os homens precisam ter no mínimo 65 anos de idade e as mulheres, 60 anos. No Plano Básico o participante tem que estar aposentado pelo INSS para ter direito ao Benefício. Nos dois planos o participante deverá estar desligado do Patrocinador. **Aposentadoria por invalidez:** concedida quando a perícia médica do INSS considera a pessoa totalmente incapaz para o trabalho, seja por motivo de doença ou acidente. **Pré-invalidez:** destinada somente ao participante inscrito no Plano Misto, que esteja afastado por auxílio-doença por período igual ou superior a 24 meses. O pagamento é mensal, enquanto durar o afastamento.

Quais são as principais diferenças no acúmulo de reserva de poupança dos planos?

No Plano Básico o valor do benefício é definido no ato da adesão. As contribuições são calculadas para que se garanta o recebimento do benefício no futuro. O benefício é relacionado ao salário do empregado. Já no Plano Misto se estabelece previamente o valor da contribuição do participante. O valor do benefício é determinado em função do valor da contribuição, do tempo que se contribuiu e da rentabilidade que se obteve, entre outros fatores.

Como são reajustados os benefícios da BASES?

De acordo com os Regulamentos dos Planos, os benefícios da BASES deverão ser reajustados da seguinte maneira: No Plano Básico, pelo INPC ou índice divulgado pela Previdência Social, optando pelo que for maior entre os dois índices (art. 84). No Plano Misto, a correção deve ser feita pelo IGP-M (art. 57, 'a', § único). Em ambos os Planos, os reajustes devem acontecer na mesma época do INSS, utilizando, inclusive, o mesmo período acumulado considerado pela Previdência Social (INSS).

Como é corrigida a rentabilidade do Plano Misto?

A rentabilidade do plano Misto é corrigida pela Cota, que é a menor parte em que se divide o patrimônio líquido de um fundo de pensão. Mensalmente a cota reflete a variação patrimonial do plano. A valorização da cota é obtida depois da movimentação de arrecadação das contribuições, pagamentos dos benefícios, resultado das aplicações financeiras e pagamento das despesas com a gestão dos investimentos. Em um plano de contribuição variável, como é o caso do Plano Misto, as cotas acumuladas pelo contribuinte valorizam e garantem o crescimento do patrimônio para a aposentadoria. Os benefícios são calculados conforme o saldo de cada contribuinte, que é o resultado da acumulação das contribuições e o rendimento da cota.

O que é Reserva de Poupança?

Reserva de Poupança é o valor correspondente à soma das importâncias recolhidas pelo participante a BASES, a título de contribuições mensais constantes do plano de custeio, atualizadas monetariamente. A Reserva de Poupança só pode ser resgatada em caso de quebra do vínculo empregatício com o patrocinador do Plano de Benefícios ao qual o participante está inscrito.

O que é avaliação atuarial?

É o estudo técnico baseado em levantamento de dados estatísticos, no qual o atuário (profissional especializado em avaliar os riscos nos planos de previdência) procura medir os recursos necessários para a garantia dos benefícios oferecidos aos participantes dos planos. Ele também analisa o histórico e a evolução da Entidade como um todo, de forma a apresentar estratégias que permitam a sua adaptação aos novos cenários, com base nas estatísticas da população analisada, dos investimentos e da evolução dos benefícios.

Onde encontro mais informações sobre o meu plano?

Os Regulamentos dos Planos de Benefícios estão disponíveis na íntegra no site da BASES (www.bases.org.br). Você também encontra mais informações em nossos veículos de comunicação (E-bases, Facebook, site, relatórios anuais, revistas). Além disso, o participante sempre pode entrar em contato diretamente com a Fundação para tirar suas dúvidas.

Você já conversou com seu neto sobre aposentadoria?

Desde que entrei em um Fundo de Pensão tenho despertado para a importância de guardar dinheiro para minha aposentadoria, e tenho me perguntado sobre como esta o hábito da minha geração quanto as expectativas sobre aposentadoria.

É fato que muitas vezes é angustiante falar sobre um cenário que ainda vai se desenhar daqui a 30 ou 40 anos - acredito que eu, atualmente com 31 anos, só vou conseguir me aposentar pelo INSS aos 70 anos face as mudanças atuais e muitas que ainda ocorrerão para adequar os gastos do Governo com a aposentadoria da população brasileira. E também tenho certeza que a época de bonança, com teto de INSS quatro ou cinco vezes maior que o salário mínimo também não vai ser uma realidade na minha época. Portanto, diante de um cenário nada bonito para a aposentadoria da minha geração, é melhor nos preocuparmos em guardar dinheiro agora para quando este momento chegar.

Mas, voltando a minha preocupação: as pessoas da minha geração tem essa mesma consciência que eu? E aqueles que são filhos ou netos de aposentados hoje, que possuem renda complementada por um Fundo de Pensão ou Plano de Previdência conseguem fazer com que seus descendentes tenham consciência da importância de guardar dinheiro para o futuro? A resposta, pelo que eu tenho escutado de muitos participantes e amigos, é NÃO. Pois então, este artigo-alerta-lembrete se dirige para todos aqueles

que são aposentados e que sabem o quanto foi importante contribuir para um Plano de Previdência, e hoje possuem uma complementação de renda que lhe dá maior conforto frente a tantas despesas que aparecem nesta fase da vida! E também se destina aos participantes que também estão na ativa, que podem ainda despertar para a importância da contribuição, além de despertar o hábito aos seus descendentes.

Meu pedido é: mostrem aos seus filhos e netos a importância de guardar um pouco do dinheiro que recebem hoje para um momento futuro! Nem todos tem acesso a um Fundo de Pensão, mas podem começar o hábito através de aplicação em Planos de Previdência disponíveis nos Bancos (os famosos PGDL e VGDL), ou podem adotar estratégias complementares, como a compra de títulos públicos através do Tesouro Direto, ou ainda na aquisição de Fundos de Investimentos - ou quem sabe a combinação de diversas alternativas!

Hoje pode se contar ainda com a ajuda de diversos profissionais especializados na área de planejamento financeiro, que devem ter certificação IBCPF, que podem auxiliar os jovens no desenho e na escolha das alternativas, buscando benefícios que vão desde abatimento do Imposto de Renda até redução dos custos nos investimentos.

Foi com base na conversa e na conscientização que hoje tenho amigos



Filipe Araújo

Analista de Investimentos da Bases, formado em Administração com pós-graduação em Finanças Corporativas e Mercado de Capitais

que já despertaram para a importância de poupar para aposentadoria. Espero que com sua ajuda façamos mais pessoas conscientes deste processo. Com certeza, será um dos conselhos mais importantes que vocês deixarão para seus filhos e netos, e quem sabe até amigos! E complemento: o Brasil, que possui uma das mais baixas taxas de poupança do mundo, também agradece!

Lembrem-se: os filhos e netos tem espelho no comportamento de seus pais e avós! Então, já temos meio caminho andado! *



Rodrigo Leone

Consultor Financeiro, Doutor em otimização, mestre em matemática e especialista em administração financeira

COLUNA FINANÇAS PESSOAIS

Dicas para conviver com a inflação

Segundo projeção do mercado, a inflação oficial – medida pelo IPCA – deve ficar acima de 7% em 2015. Digo oficial, pois esse percentual pode não se aplicar a você. A depender da sua classe econômica, da sua idade, da cidade onde você mora, a inflação pode ser bem mais alta que isso.

Essa projeção de inflação bem acima do teto da meta faz sentido por causa de dois fatores: primeiro, os preços administrados – como energia elétrica, combustível e tarifa de ônibus – foram reajustados. No caso da energia elétrica, ainda teve a introdução das bandeiras tarifárias e, no caso dos combustíveis, a volta da CIDE e aumento de outros impostos. Nem a queda drástica no preço do petróleo foi capaz de segurar os preços. Já o caso da tarifa de ônibus, ficou impossível para o Governo continuar segurando o preço depois da alta dos combustíveis.

Segundo, a disparada do dólar em razão da crise de confiança dos investidores com o cenário no Brasil.

Esses dois fatores causam estragos em todo o sistema: serviços e produtos finalizados que importam insumos ficam mais caros, serviços e produtos que não têm insumo importado também ficam por conta da energia elétrica, do frete de recebimento e dos impostos, distribuição e frete de entrega mais caros encarecem os produtos na ponta, vendedor precisa aumentar preço para continuar com margem, já seus custos variáveis aumentaram, cliente final paga mais. E como esse cliente final também é parte do processo, pois é assalariado dentro das cadeias de produção e de suprimentos, ou ele fica no prejuízo sem aumento de salário, ou o aumento de salário encarece ainda mais a cadeia. Ou seja, é um ciclo vicioso.

O jeito é apertar os cintos. Para isso seguem algumas dicas:

- Energia elétrica: se conseguir, invista na aquisição de lâmpadas LED; troque os chuveiros elétricos dos chuveiros a gás; opte por eletrodomésticos que consomem menos.

- Combustível: use o carro apenas para o essencial. Para ir ao trabalho, faça rodízio com seus colegas: uma semana, você leva, na outra, seu colega leva e assim por diante. Com quatro pessoas no carro, você só vai gastar uma semana de combustível; se seu carro for flex, faça a conta para saber o combustível de melhor custo benefício.

- Consumismo: só compre o que você realmente estiver precisando. Tanto à vista como parcelado. Se a compra puder esperar um, dois, seis meses, espere. Corte/diminua as idas ao restaurante, ao cinema, adie as viagens. Faça isso até estar mais seguros do que está por vir e de conseguir equilibrar suas contas.

- Alimentação fora de casa: tente levar uma marmita ou combine com seus colegas de trabalho de contratarem/dividirem umas “quentinhas”. Se tiver que ir a restaurantes “a quilo”, reduza a quantidade. Ponha menos arroz, feijão, macarrão e purê de batata.

- Mercado: faça uma lista do que está faltando. Anote as quantidades. Pesquise preços. Se conseguir, vá ao mercado várias vezes por mês. Isso permite que você aproveite as promoções e não compre itens perecíveis em exagero. Para mais dicas nesse tema, clique aqui. Observe que para a marmita que você vai levar de casa ser uma alternativa interessante, você precisa comprar bem.

- Empregada doméstica: avalie a real necessidade. Se você tem filhos maiores e/ou mora em um imóvel de até três quartos, vale mais a pena ter uma diarista duas vezes na semana e contratar marmita: você economiza o salário e o INSS da empregada, não gasta com gás e reduz os gastos no mercado. E a louça seus filhos mesmo lavam. *



Saiba como alargar sapatos apertados



Conheça os segredos para deixar os seus sapatos confortáveis

1. Sacos de Gelo

Coloque sacos preenchidos com 1/4 de água dentro dos sapatos, pressionando-os para dentro da parte do sapato onde aperta mais o seu pé. Deixe os sapatos no freezer ou geladeira. Retire-os quando a água virar gelo.

Leve os sapatos ainda com os sacos para um lugar com temperatura ambiente

até que a água dos sacos derreta. Retire os sacos e seque os sapatos.

2. Álcool e papel

Aplique álcool ou água na parte interna dos sapatos. Complete com papel amassado, limpo e úmido. Aperte bem e aguarde 12 horas. Retire o papel e calce o sapato ainda úmido para tomar a forma do pé.

3. Condicionador de Cabelo

Passar condicionador de cabelo na borda interior do sapato. Cuidado para não melecar a parte de fora, dependendo do material de que é feito o calçado pode manchar (como tecido ou camurça). Passe uma quantidade razoável, suficiente para cobrir toda a área interna da borda que está pegando no seu pé. Deixe descansar um dia (se estiver com pressa algumas horas já ajudam) e passe um pano seco para tirar o excesso. Não funciona para sapatos de plástico ou de material sintético.

4. Modeladores de Sapato

Utilize modeladores de sapatos que além de amaciar o couro, ainda proporcionam um cheirinho gostoso e conservam melhor os calçados. Uma forma eficiente de conservar seus sapatos é guardar em caixas especiais.

venha participar do



**18º Encontro dos Aposentados
dos Fundos de Pensão da Bahia**

Convívio social e redes sociais: Uma alavanca para a manutenção da qualidade de vida!

Palestrante: Dr. Adriano Gordilho - Médico Geriatra
Dia 14 de outubro de 2015, às 14h
Local: Associação Atlética da Bahia
rua Barão de Itapuã, nº 218 - Barra
(estacionamento por conta do proprietário do veículo)

