

# mais

REVISTA

Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social  
2015 ano 4 n.º 6

# bases



# Estresse Financeiro

Quando a saúde do bolso prejudica a saúde do corpo



**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

Gabriel dos Santos Evangelista  
José Leandro Gomes  
Mirian Pinho Oliveira Rosa  
Reynaldo Marques de Souza

**CONSELHO FISCAL**

TITULARES

Magnoneide Matos da Silva - Presidente  
Edvaldo Oliveira Souza Filho  
Silvadir Duarte Amazonas Pedrosa

SUPLENTES

Antonio Martins Neto  
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:

- Rodrigo Leone, da Gestor Financeiro Pessoal  
(gestorfp.com.br)

- Dra. Ângela Henrique dos Santos, da Clínica Santa Ângela  
(71 3235-6351)

## Planejamento é a palavra da hora

A educação financeira hoje se mostra muito maior que apenas um termo da moda, sendo uma necessidade para todos. Sobretudo, porque nos últimos anos houve um considerável aumento na concessão de crédito, possibilitando a compra de casa própria, carro, computadores, celulares, viagens, roupas, bolsas, sapatos... Como consequência, pessoas com pouco controle financeiro acabam perdendo o sono por causa das dívidas geradas pelo consumo excessivo. Na editoria Mais Especial você vai ver que a pressão de não conseguir pagar as contas no final do mês pode ser mais devastadora do que simples dores de cabeça.

Em Mais Saúde você vai aprender que a redução do nível de hormônios é o grande responsável por todo turbilhão de mudanças físicas e psicológicas pelo qual a maioria das mulheres passa ao cruzar a linha dos 40 anos. Mudanças que incluem ondas de calor, alterações de humor, insônia, dores nas articulações e até depressão. Mas hábitos saudáveis e a quebra de alguns paradigmas podem diminuir os incômodos dessa fase.

Na editoria Mais Gestão você vai saber que, apesar de 2014 ter sido considerado um ano economicamente difícil para o segmento dos Fundos de Pensão, a Bases conseguiu superar a meta atuarial nos dois Planos de Benefícios que administra.

Sabia que quem contribui para previdência complementar pode deduzir as contribuições da base de cálculo do IR até o limite de 12% da renda tributável? Confira na editoria Mais Educação.

Boa leitura!  
Eliana Gentili  
Comunicação Bases

+ Gestão	4	<b>Investimentos</b> <b>Planos superam meta atuarial em 2014</b>
+ Especial	7	<b>Estresse Financeiro</b> <b>Quando a saúde do bolso interfere na saúde do corpo</b>
+ Você	11	<b>Uma história de vida</b> <b>Confira o artigo escrito pelo participante Cleomar Fonseca</b>
+ Saúde & Qualidade de vida	12	<b>Menopausa</b> <b>Como encarar esse momento sem medo</b>
+ Informação	15	<b>Entrevista</b> <b>Jorge Luiz de Souza, Diretor Administrativo e Financeiro da Bases, faz uma análise do ano de 2014</b>
+ Educação	17	<b>Imposto de Renda</b> <b>Saiba como você pode amenizar a mordida do leão</b>
	18	<b>Finanças Pessoais</b> <b>Você é uma pessoa satisfeita?</b>

# Planos superam meta atuarial em 2014

O ano de 2014 foi árduo para a economia do país. PIB (Produto Interno Bruto) próximo de zero, mercado de ações influenciado pela volatilidade provocada pelas eleições e incertezas sobre a economia e a política brasileiras foram algumas das variáveis que fizeram de 2014 um ano difícil para o segmento de Previdência Complementar.

A maioria dos fundos de pensão fechados não atingiu a meta atuarial em 2014, segundo estimativa da ABRAPP (Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar).

Meta atuarial é a rentabilidade mínima necessária das aplicações financeiras para o cumprimento dos compromissos futuros do plano de previdência.

O quadro não chega a ser altamente preocupante, já que no longo prazo os fundos ainda guardam uma folga de rentabilidade, obtidos no anos anteriores a 2010. Porém, as entidades sabem que as oscilações da taxa de juro e o mercado de ações fraco dificultam a performance do setor.

Apesar do cenário, em 2014 a Bases conseguiu superar o objetivo atuarial nos dois planos de benefícios que administra. Fato que não ocorria desde o ano de 2009 para o Plano Misto e de 2011, para o Básico.

O Plano Básico (Benefício Definido - BD), que encerrou o ano com 137 participantes ativos e 1.145 assistidos, obteve uma rentabilidade de 11,61%, superando sua meta atuarial de INPC + 5% ao ano, que foi de 11,54%.

No Plano BD, um importante aliado na superação da meta foi a alocação de 61% dos inves-

timentos líquidos do Plano em NTNBs, títulos públicos federais com rentabilidade vinculada à variação do IPCA (Índice de Preços ao Consumidor Amplo), que tiveram no ano uma rentabilidade de 12,29%.

O mesmo aconteceu com os investimentos do Plano Misto (Contribuição Definida - CD). A rentabilidade foi influenciada positivamente pela alocação de 65% dos investimentos líquidos do Plano em papéis indexados ao IPCA.

O Plano CD, que ao final do ano contava com 646 participantes ativos e 275 assistidos, obteve uma rentabilidade em 2014 de 10,50%, enquanto que o atuarial de IGP-M + 5% fechou o mesmo período em 8,87%, o que indica uma superação da meta atuarial em 1,50%.

“Em 2014 os títulos públicos federais indexados ao IPCA tiveram o segundo melhor resultado do ano, com alta de 12,29%. Estes títulos são importantes no alcance dos objetivos atuarias, não só pela alta remuneração apresentada, como também pela proteção que oferece com relação à inflação. Por isso, representam a principal estratégia no segmento de Renda Fixa da Entidade”, explica Paulo Sampaio, Gerente Administrativo e Financeiro da Bases.

Os resultados alcançados em 2014 também já são reflexos do Estudo de ALM (Asset Liability Management), iniciado em 2012, que além de propiciar a gestão integrada de ativos (patrimônio) e passivos (compromissos) através de oportunidades de investimentos disponíveis no mercado para longo prazo, também se preocupa com a rentabilidade e sinaliza o percentual de alocação em cada segmento de aplicação de acordo com a necessidade de cada Plano de Benefícios.

## Resultado dos Investimentos

Além dos títulos públicos, a Bases tem mantido uma alocação conservadora (13% dos investimentos líquidos) em títulos privados. Ainda assim, essa classe de ativos tem colaborado com o resultado. Os investimentos, somados os dois planos de benefícios da Entidade, atingiram, ao final de 2014, o valor aproximado de R\$ 838 milhões.

Do total consolidado, aproximadamente R\$ 577 milhões correspondem ao Plano Básico. Se comparado a dezembro de 2013, os investimentos líquidos do Plano apresentaram uma evolução de 4,31%, correspondendo a R\$ 23,81 milhões.

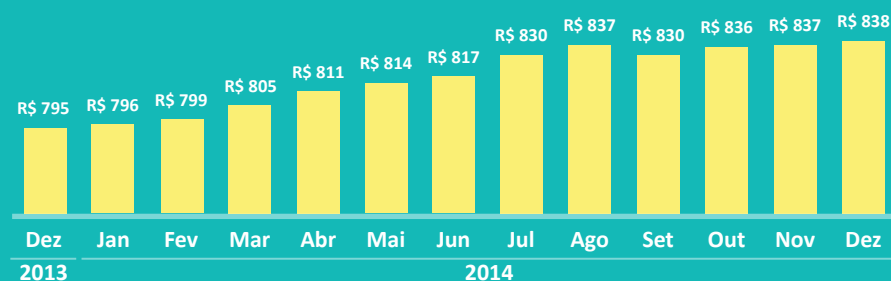
O valor referente ao investimento do Plano Misto corresponde a cerca de R\$ 261 milhões. Nesse plano, a evolução líquida em dezembro de 2014, quando comparamos com dezembro de 2013, foi de 7,54%, correspondendo a R\$ 18,3 milhões.

A estratégia adotada pela Fundação é acompanhada e reavaliada constantemente. A equipe responsável pela gestão dos recursos confiados à Bases avalia permanentemente o cenário econômico para realizar os ajustes que se fizerem necessários, de modo a garantir o cumprimento dos objetivos da Entidade.

“Superar as metas atuariais é condição primordial quando se fala em gestão de investimentos. Garantir um conforto financeiro aos seus participantes é uma luta diária que a Bases vem desempenhando de forma vitoriosa ao longo de sua história”, finaliza Paulo Sampaio.\*

### EVOLUÇÃO DOS INVESTIMENTOS | Em milhões de Reais

Total dos Investimentos  
R\$ 838.072.381,51

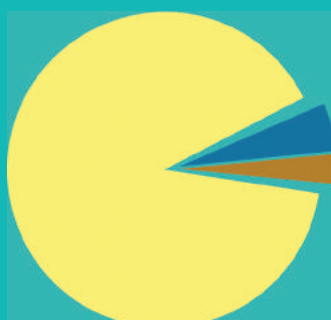


O gráfico acima mostra o patrimônio consolidado dos Planos de Benefícios administrados pela Bases (Planos Básico e Misto). Esses recursos são investidos com o objetivo de garantir o pagamento das obrigações atuariais atuais e futuras dos Participantes, no curto, médio e longo prazo.

### DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS POR SEGMENTO

#### PLANO MISTO - CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

Total dos Investimentos PM  
R\$ 261.411.865,17

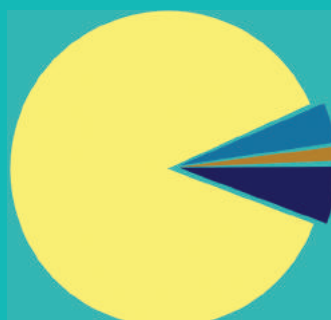


- Renda Fixa: 93,10%  
R\$ 243.373.974,70
- RV Fundos (RF): 4,46%  
R\$ 11.658.812,29
- Empréstimos: 2,44%  
R\$ 6.379.078,18

### DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS POR SEGMENTO

#### PLANO BÁSICO - BENEFÍCIO DEFINIDO

Total dos Investimentos PB  
R\$ 576.660.516,34



- Renda Fixa: 86,31%  
R\$ 497.702.632,31
- Estruturados: 0,02%  
R\$ 100.496,00
- RV Fundos (RF): 3,90%  
R\$ 22.506.661,68
- Empréstimos: 1,46%  
R\$ 8.447.357,20
- Imóveis: 8,31%  
R\$ 47.903.369,15

# Grande 2014 desafiador 2015



**André Sancho** é gerente da área de Seguridade da Bases

**E**m primeiro lugar gostaria de desejar a todos os participantes e seus familiares um feliz 2015, de muita paz, saúde e prosperidade.

Um tema permeou nossas discussões e de todo o segmento das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs) de forma mais incisiva durante o ano de 2014: a relação do ativo com o passivo. Quando nós, participantes, estamos na fase de contribuição para a formação da reserva previdenciária, podemos chamar esta reserva de Ativo, para a Bases. Assim que chegamos ao nível de aposentadoria e passamos a receber a suplementação, podemos dizer que nossa reserva virou um Passivo, pois a Bases começará a devolvê-la em forma de benefício ao participante, dentro das regras dos regulamentos dos planos de benefícios.

Faço parte da equipe Bases, no entanto, até 2013 vivia intensamente o desafio de fazer parte da área responsável em conduzir a gestão dos ativos da Fundação. Todo foco estava voltado para o desempenho e fluxo dos investimentos que garantiriam aos nossos participantes o pagamento dos benefícios atuais e futuros. Sempre buscando observar os princípios de segurança, rentabilidade, solvência, liquidez e transparência.

Em 2014 aceitei o desafio de estar mais próximo da gestão do passivo, onde pude perceber melhor qual o sentido de todo o processo necessitar de um alinhamento e harmonia entre o ativo e o passivo da Entidade. A importância de garantir aos participantes assistidos e aos que ainda irão se aposentar o pagamento das suas suplementações através do casamento do fluxo dos investimentos com as necessidades de caixa. O Atuário Daniel Pereira da Silva disse num artigo, em 2013, que um dos principais desafios a ser enfrentado na gestão de ativos e passivos persiste na mudança de cultura, no que tange às práticas, que devem passar a ser parte do cotidiano das EFPCs, com reavaliação e reestruturação da estratégia quando couber.

Próximo de fazer um ano integrando a Área de Seguridade da Bases percebo a magnitude e relevância das principais atividades realizadas no setor, tais como gerenciamento da folha de pagamento de benefícios previdenciários, concessão e manu-

tenção dos benefícios programados e de risco, gerenciamento da arrecadação de contribuições previdenciais, controle dos Institutos Legais e ainda a manutenção de um cadastro atualizado, que dentro de um fundo de pensão tem um papel fundamental no equilíbrio dos planos de benefícios previdenciários.

No contexto das EFPCs consigo visualizar a Bases, dentro do seu porte e complexibilidade, como uma Entidade que sempre trabalhou em prol da sua missão que é administrar planos de previdência, com gestão eficaz dos recursos, buscando melhores soluções para assegurar os benefícios previdenciários, de forma a contribuir para a qualidade de vida dos participantes e de seus dependentes.

Na maioria dos artigos que tenho lido referente às expectativas para este novo ano, a tônica tem sido o desafio que o país irá enfrentar no campo político e econômico. Acredito que temos que ser otimistas e tentar visualizar o 'copo meio cheio', procurar colocar em prática nossa habilidade e flexibilidade em enfrentar as adversidades. Resiliência seria a palavra e o melhor comportamento para os brasileiros em 2015. Neste ambiente devemos pensar que organização, planejamento e atitude devem fazer toda diferença para que possamos ter felicidade financeira e qualidade de vida e não esqueçamos que a poupança, inclusive a previdenciária, é um item fundamental nesta equação. \*



# ESTRESSE FINANCEIRO



Enxaqueca, nervosismo, hipertensão, ansiedade e depressão podem ser sintomas de que a saúde do bolso está interferindo na saúde do corpo. Algumas pessoas acabam adoecendo fisicamente e mentalmente por causa do alto nível de endividamento em que se encontram. Endividamento muitas vezes causado pelo consumo abusivo e exagerado. Mas para tudo há solução.

O primeiro passo é encarar o problema de frente.

Cuidar da saúde do bolso é também cuidar da saúde do corpo. Isto porque problemas financeiros, dependendo de sua dimensão e gravidade, geralmente ameaçam o bem-estar, trazendo tanto distúrbios físicos, quanto psicológicos. Para conquistar qualidade de vida, um fator importante é ter equilíbrio nas finanças.



Contas em atraso, nome ‘sujo’ e outras preocupações com o dinheiro costumam tirar o sono de muita gente. Hoje, diante da maior facilidade de acesso ao crédito, vieram as conquistas da casa própria, carro, computador, celulares, viagens, financiamentos etc. Entretanto, infelizmente para a maior parte dos brasileiros essas conquistas vieram desassociadas de Educação Financeira. Segundo a Confederação Nacional do Comércio, no Brasil, 64,3% das famílias estão endividadas. Significa dizer que mais da metade da população brasileira vive sob a angústia de saber que o dinheiro acabará antes do fim do mês.

Um estudo feito pela LCA Consultoria aponta que a dívida total das famílias no cartão de crédito, cheque especial, financiamento bancário, crédito consignado, crédito para compra de veículos e imóveis, incluindo recursos do Sistema Financeiro da Habitação (SFH), corresponde a 40% da massa anual de rendimentos do trabalho e dos benefícios pagos pela Previdência Social no País. Ou seja: para cada R\$ 100 em salário, o brasileiro deve R\$ 40.

Claro que tem algumas dívidas que podem ser boas, como a aquisição de um imóvel, por exemplo. Porém, a grande maioria das dívidas é gerada pelo puro e simples consumo. Segundo uma pesquisa do SPC Brasil, 46% dos brasileiros que estão devendo admitem que poderiam ter evitado algumas compras, por terem agido de forma descontrolada ou por impulso. Dessas pessoas, 66% acredita que a compra realizada não era necessária

Muitas pessoas não resistem à tentação de ter um celular da moda, um carro mais caro, uma TV com ‘tela de cinema’ e acabam optando pelo financiamento de suas compras. São as suaves prestações que somadas consomem grande parte da renda e,

como consequência, essas pessoas se atolam em dívidas, chegando ao ponto de não saber como pagar nem as contas básicas, como luz, água e telefone.

Os efeitos desse tipo de dívida são muito mais devastadores para a saúde do que simples dores de cabeça. E um sinal muito evidente de como a saúde financeira pode influenciar na saúde do corpo é o estresse financeiro. Ele aparece quando a pessoa se sente pressionada por não ter condições de cumprir com as obrigações financeiras.

“O consumo desregrado de bens e serviços, potencializado pela facilidade de crédito no comércio, pela elevação da renda média e pela própria natureza consumista e imediatista do brasileiro, deixou grande parte da população em situação crítica de endividamento. Sem saber o que fazer para quitar suas dívidas, as pessoas recorrem a empréstimos mais caros, ficam inadimplentes, perdem credibilidade e entram em um ciclo vicioso de desgaste físico e mental. O resultado dessa sequência de decisões não planejadas é o estresse financeiro”, explica o Consultor Financeiro Rodrigo Leone.

Estudos realizados pela Money Magazine, Wall Street Journal e Universidade de Virginia revelaram que os primeiros sinais de estresse financeiro incluem: Dor de cabeça e enxaqueca, preocupação e nervosismo excessivos, hipertensão, ansiedade e depressão, insônia, problemas estomacais, fadiga e fraqueza, distúrbios alimentares, úlceras, entre outros sintomas. Além de fazer mal ao corpo, o estresse financeiro destrói casamentos, abala amizades e os contatos.

“As consequências do estresse financeiro para a saúde e para a qualidade de vida são várias. Por exemplo, o moral fica reduzido, a convivência com



os colegas de trabalho piora, brigas e desentendimentos na família passam a ser constantes, a pessoa fica mais vulnerável a consumir bebidas e drogas e pode desenvolver depressão”, acrescenta o consultor.

## ? CAUSAS

O estresse financeiro também interfere na produtividade no trabalho. “Causa descontentamento com o salário, como se o salário fosse o responsável pelas más decisões financeiras, reduz o comprometimento com a empresa, reduz o foco no trabalho, desmotiva, leva ao absenteísmo”, explica Rodrigo.

Ao contrário do que muitas pessoas podem pensar, a causa do estresse financeiro não tem nada a ver com o salário; e sim com a falta de controle em relação ao consumo e orçamento. Tamanho estresse surge por falta de planejamento financeiro e não por falta de dinheiro.

“Há exemplos de pessoas que recebem dois salários mínimos, têm baixa escolaridade e alcançam todos os seus objetivos, assim como há exemplos de pessoas que recebem 20-40 salários mínimos, são formadas, têm ótimos empregos e estão superendividadas”, esclarece.

Segundo Leone, as causas são as decisões financeiras equivocadas, por falta de educação financeira. Hábitos consumistas, gastos exagerados com produtos e serviços supérfluos, uso inadequado do cartão de crédito e do limite do cheque especial e desconhecimento de seus limites, pela falta do orçamento doméstico, levam ao endividamento fora do controle.

De acordo com o consultor, a destruição do patrimônio por conta da proteção inadequada contra as contingências também pode levar ao estresse

financeiro. “A falta de planejamento financeiro leva a investimentos sem estratégia, o que torna nossos sonhos mais distantes ou mais difíceis de alcançar e terminam por nos desmotivar. Em outras palavras, nunca conseguir atingir seus objetivos leva ao estresse financeiro”, afirma.

## ! SOLUÇÕES

Situações como essa de descontrole financeiro podem acontecer na vida de qualquer pessoa, causando preocupação e desgastes, mas a solução está na educação financeira. Encarar o problema com disciplina, determinação e planejamento ajuda a dar a volta por cima.

Afastar os maus hábitos como o uso abusivo do cheque especial e do cartão de crédito, as compras por impulso, eliminar os crediários e todas as formas de endividamento que sugam parte da renda, impossibilitando guardar algum dinheiro para o seu futuro. Estabelecer um orçamento pessoal com limites para cada tipo de despesa, manter controle sobre fontes de receitas e despesas, buscar fontes alternativas de renda e aprender mais sobre investimentos complementarão as medidas iniciais para a grande virada.

Controlar gastos não significa não consumir ou viver mal. Ao contrário, com educação financeira a pessoa percebe a diferença entre querer e precisar e passa a consumir de forma mais consciente. Conquistar equilíbrio financeiro depende de adequar o que se gasta ao que se ganha.

“O ponto chave é ter um estilo de vida condizente com sua renda. É não viver além dos limites e, principalmente, saber que ter é muito menos do que ser”, conclui Rodrigo.



**Rodrigo Leone**  
Consultor Financeiro

“O ponto chave é ter um estilo de vida condizente com sua renda. É não viver além dos limites.”



## CONFIRA ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR A LIDAR COM O ESTRESSE FINANCEIRO E CONQUISTAR OBJETIVOS ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA

### 1) Identifique seu problema

Avalie sua situação de forma realista. A incerteza é um dos principais fatores que deixam as pessoas estressadas. Não saber qual é o total de dívidas que você possui e onde elas estão podem causar um frio na barriga e manter suas noites sem sono. Por isso, examine seu extrato bancário, a fatura do cartão de crédito e qualquer conta aberta que você possui.

### 2) Determine quais hábitos estão causando problemas

Dinheiro está ligado com suas emoções. Muitas vezes queremos resolver nossas dívidas de uma só vez, mas não revemos quais fatores deram origem a ela. Será que foram muitas compras? Fizemos um financiamento com parcelas que não cabiam no nosso bolso? Ou será que algo inesperado aconteceu, como a manutenção do veículo ou até mesmo um acidente?

Por isso, é muito importante montar um orçamento e rever as despesas em excesso

### 3) Fale abertamente com quem pode te ajudar

Quando o assunto é dívida, muitas pessoas guardam o problema para si mesmas. Elas enxergam isso como um motivo de vergonha e por isso tratam esse assunto como um tabu dentro de casa. No entanto, todos nós sabemos que uma das melhores formas de aliviar o estresse é tendo uma conversa franca com aquelas pessoas que confiamos. Uma saída é procurar o seu credor, seja ele o banco, a financeira, ou a empresa de fornecimento de água, para uma renegociação. Lembre-se que eles também tem interesse em quitar sua dívida, por isso levar uma proposta que esteja dentro do seu orçamento é importante para todos.

### 4) Aperte os cintos na hora de fazer seu orçamento

Lembre-se que muitas vezes são pequenos gastos do dia a dia que passam despercebidos. Assim, é importante ver quanto e onde poderia economizar para realizar seus sonhos. Basicamente, faça um orçamento incluindo sua renda mensal, os gastos essenciais (supermercado, transporte, água, luz), outros gastos (cinema, restaurante, baladas) e o total de dívidas (empréstimos, cartão de crédito, cheque especial). Muitas vezes fazer um planejamento financeiro não significa fazer um corte nos gastos, mas sim gastar melhor seu dinheiro, com as coisas que são realmente importantes para você. Ao final, veja se esses gastos tem um significado para você, se eles realmente te deixam feliz. Provavelmente, muitos poderão ser reduzidos ou até trocados.

### 5) Comece a poupar

Mesmo que seja uma quantia pequena por mês. Aos poucos você vai aumentando esse valor. A poupança é a melhor forma de você lidar tanto com seus sonhos, quanto com as surpresas desagradáveis que aparecem ao longo da vida. Quando precisamos fazer um conserto na casa ou no carro, uma consulta médica ou uma viagem de emergência, ter uma reserva financeira será essencial para cobrir esses problemas. Além disso, ela também nos faz desfrutar dos melhores momentos de nossas vidas. Seja quando fazemos uma viagem de férias, compramos um carro ou construímos nossa casa, a reserva financeira estreitará o caminho para atingirmos nossos objetivos. \*



# Uma história de vida



**Por Cleomar Pinheiro da Fonseca**  
Participante assistido da Bases

No século XV, na Itália, o franciscano Marcos de Montegalloy deu origem ao Monte de Pietà (Caixa de Misericórdia), os Montes Píos; eram instituições associativas e de caridade que forneciam empréstimos de pequena (monta) quantia aos pobres, penhorando alguns bens como garantia, e em condições mais favoráveis que as do mercado, para satisfazer as necessidades mais básicas e que pudessem usufruir no futuro, obter subsídios em caso de doença, prisão ou impossibilidade de trabalhar ou ganhar, e ainda deixar uma pensão, após a morte, para sua família.

Em 1889, na Alemanha, o governo adotou um sistema de pensão, a todos os trabalhadores do comércio, indústria e agricultura que tivessem 70 anos ou mais. A ideia foi logo adotada na Áustria e na Hungria e, a partir de 1920, espalhou-se por outros países

da Europa. Ao criar esse benefício, atenda e reivindicação trabalhista.

No Brasil, a primeira lei que cuidou da aposentadoria é de 1923 e só se destinava a proteger ferroviários. Depois, outras leis foram sendo editadas para beneficiar as demais categorias.

A previdência complementar, no Brasil, surgiu, de forma regulamentar, com a lei nº 6.435, de 1977, na necessidade de regulamentação dos montepios, da canalização da poupança previdenciária ao desenvolvimento do mercado de capitais no País.

Nossa Bases foi (criada) constituída no Governo do João Durval Carneiro em 20 de maio de 1986, através da Portaria 3.762 do Ministério da Previdência Social. Contando com a elaboração de um grupo de banebianos dedicados e a aprovação do Presidente do Baneb: Lafayette Pondé. Graças a esses empreendedores e sob o (auspício) patrocínio dessa entidade desfrutamos de uma aposentadoria menos sofrida.

A Bases não nos fez mais ricos ou mais remunerados dos aposentados, nem mais satisfeitos do que deveríamos ser, mas nos fez muito menos pobres do que seríamos sem ela. Em verdade, como nos ensina a sabedoria de Sartre, pouco podemos reclamar do que fizeram de nós, importa, todavia, não é o que fizeram de nós, mas somos os responsáveis pelo que estamos fazendo com aquilo que nos concederam. Por isso, somos responsáveis pelo futuro da Bases e somos também gratos a todos que nos proporcionaram melhorias no pós-trabalho. Por sermos privilegiados dessa ideia secular,

sobrevivemos para contar farol aos nossos filhos e netos, quando estávamos na ativa, o que fazíamos e acontecíamos, contando causos cotidianos que se transformam em contos épicos onde nos inserimos como heróis.

Na realidade se não somos heróis de verdade, fomos dignamente construtores de uma instituição da qual nos orgulhamos de pertencê-la e honradamente obtivemos o justo descanso remunerado – a aposentadoria.

Junto aos colegas aposentados, demonstramos que ainda somos fortes e viris, ao dizer que nossas esposas não se queixam, depois de um sorriso de gabolice encolhemos a barriga e contamos mais algumas vantagens como verdade daquilo que pretendíamos ser. Citamos causos da Helena, da Margarida, da Sofia ou Marias e dos demais amores platônicos que ficaram lá atrás, assim nos sentimos joviais, esbeltos como éramos.

As senhoras também têm seus encantos e histórias, estas são mais discretas e vivem na adoração dos netos que não deixam de frequentar e passar alguns dias em nossa companhia. Essas novas criaturas de quem somos seus contadores de história, cortadores de unhas, de passeios em shoppings, e atentos às palavrinhas apocopadas como: “colé, vô!” Que imediatamente traduzimos seus apelos: (picolé, avô!). E sempre dizemos: Tem coisa melhor do que ser avô? E assim, nesse dia-a-dia, vivemos, e ao dormir ainda somos lembrados do remédio da pressão e de nossas preces pedindo a Deus o décimo quarto salário da BASES e mais tempo de vida. ✨



# Como encarar a menopausa sem medo

**Menopausa, climatério, ondas de calor. Ao cruzar a linha dos 40, a mulher passa a se preocupar com palavras como essas, que antes pareciam só fazer parte do vocabulário da mãe, das tias... Algum tempo depois, ela sente na pele (na verdade, no corpo inteiro) o que elas significam: um turbilhão de mudanças físicas e psicológicas.**

**P**rimero é preciso esclarecer que menopausa e climatério são coisas distintas. Apesar de se referirem à mesma fase da vida da mulher, servem para designar momentos diferentes desse processo.

A menopausa é o período que se inicia após a última menstruação, quando se encerra a capacidade reprodutiva da mulher. A fase que chega um pouco antes da menopausa e se estende por alguns anos é o climatério, quando começa uma reviravolta hormonal no sexo feminino.

“O climatério antecede a menopausa. Só após um ano sem menstruar é que a mulher fica na menopausa. A diminuição no organismo do hormônio feminino, estrogênio, é o grande

responsável por toda a instabilidade emocional e física”, esclarece Dra. Ângela Henrique dos Santos, ginecologista e obstetra.

Durante o climatério, a diminuição gradativa dos hormônios faz com que os ciclos menstruais se tornem irregulares. A menstruação pode vir em um mês, não vir em outro. Ou surpreender, surgindo duas vezes no espaço de 30 dias (até cessarem completamente).

A queda dos níveis hormonais, para muitas mulheres, é acompanhada por uma série de desconfortos físicos e psicológicos, incluindo ondas de calor, alterações de humor, mudanças nos padrões de sono e secura vaginal, palpitações, dores nas articulações,

tontura, dores de cabeça, falhas de memória, ansiedade e até depressão.

Os sinais mais desagradáveis do climatério atingem o apogeu na menopausa. Fase em que se encerra a capacidade reprodutiva da mulher, consequência da queda da produção dos hormônios estrógeno e progesterona, que desempenham, também, papéis importantes no controle de outras funções do organismo. Provoca perda da elasticidade da pele e diminuição da massa muscular, além de inibição da reabsorção óssea, aumentando o risco de osteoporose.

Não há uma idade exata para a menopausa. Pode variar de mulher para mulher. Em média, ocorre entre os 45 e 55 anos.

“Na menopausa, com a queda hormonal, há também o envelhecimento das células, causando a perda do colágeno, elastina e outras substâncias que vão distanciando o paciente da juventude. A pele fica sem hidratação, cabelos caem, as unhas enfraquecem, a visão diminui. Há limitações e restrições ortopédicas, advém a osteoporose e doenças hereditárias”, explica Dra. Ângela.

Para tornar essa fase da vida menos sofrida, existem diferentes maneiras de tratar os sintomas. Por meio de exames e entrevistas o médico consegue avaliar se é necessário realizar a reposição hormonal — o tratamento mais comum — que pode ser feito tanto no período do climatério quanto na menopausa.

O tratamento varia de acordo com o perfil de cada paciente. É necessário primeiramente analisar as condições físicas para então escolher o tratamento adequado para cada mulher.

“Cada paciente tem que ser estudada individualmente. O principal conhecimento é da sua herança genética, hábitos e vícios de vida, alimentação, relacionamentos social, profissão, realizações, frustrações, etc. Estudar o seu perfil físico e mental para adequar a medicação natural ou hormonal”, esclarece a médica.

A terapia de reposição hormonal tem a vantagem de aliviar os sintomas físicos, como as ondas de calor (fogachos), psíquicos (depressão, irritabilidade) e os relacionados com os órgãos genitais (secura vaginal). Além disso, funciona como proteção contra a osteoporose e assegura melhor qualidade de vida para a mulher. No entanto, existem contraindicações que devem ser criteriosamente avaliadas.

“A reposição hormonal não é recomendada para paciente que é por-

tadora de câncer ou precursores de câncer, trombozes (Acidente Vascular Cerebral), algumas cardiopatias, doenças degenerativas, doenças auto-imunes e doenças vasculares severas”, alerta Dra. Ângela.

A médica alerta, ainda, que quanto mais velho fica o organismo, mais suas células podem ter crescimento atípico e formar um câncer, principalmente se tem histórico familiar. Por isso, a paciente usuária de terapia hormonal tem que ser muito monitorada, realizando anualmente, e algumas vezes semestralmente, exames de imagem, radiológicos, preventivos, laboratoriais, como marcadores genéticos para câncer. Entretanto, há limite de tempo para o tratamento hormonal.

“Após os 70 anos, devemos incentivar a medicina natural, que avançou muito nos últimos cinco anos e que dá muito mais qualidade de vida as pacientes que tem contraindicação definitiva ao uso de hormônios”, acrescenta.

## Sem preconceito

A mulher, em geral, não gosta muito de falar sobre menopausa. Por não aceitar a própria idade, por achar que o tema traduz declínio físico, por acreditar que soa como limitação. Mas não tem como fugir: a menopausa não é uma doença. É um estágio da vida da mulher pelo qual todas passam. Umas sentem mais os sintomas, outras menos, algumas sortudas praticamente não sentem nada.

A mulher que vive a menopausa precisa vencer alguns paradigmas. Isso acontece porque diversos preconceitos ainda são relacionados à menopausa. “Ela acredita que vai deixar de ser a mulher que ela conhecia antes da menopausa. Fica com medo da velhice que se aproxima, das doenças,

da solidão, da diminuição da sua beleza, da energia, da rejeição etc”, diz a médica.

Por isso, além do desconforto físico, o lado psicológico merece muita atenção. É muito importante que a mulher enfrente essa fase de forma serena. Primeiramente, encarando o período da forma mais natural possível, se ajustando à vida que continua.

Para as mulheres que estão vivenciando esse momento, Dra. Ângela aconselha a “não olhar para trás, viver a vida hoje, agora, aproveitar cada segundo, minuto. Usar muito a expressão ‘deixar para lá’. Se afastar de pessoas más e amar pessoas boas que passam no nosso caminho. Se espiritualizar em qualquer religião que se identificar. Ajudar o próximo sem esperar retornos, não se frustrar. Praticar qualquer esporte que gostar, sair de casa, se divertir. Se a missão está cumprida com os filhos, deixem eles cuidarem das suas famílias. Se gosta de ser vovó, curta os netinhos. E se ficar cansadinha, beijinhos-beijinhos e tchau-tchau. Muita Paz em 2015”, finaliza.



**Dra. Ângela Henrique**  
Ginecologista



## Dicas para chegar saudável à menopausa



Como não dá para prever os reflexos do climatério, o ideal é se cuidar o quanto antes. A mulher que adquire hábitos saudáveis ao longo da vida tem possibilidade de diminuir o incômodo dos sintomas quando a hora chegar. Confira algumas dicas:

### **Se você já está na casa dos 40 anos**

#### **Aceite a passagem do tempo sem drama**

Entenda que a menopausa é um processo natural e aprenda a encará-la com serenidade. Envelhecer é um ato natural, inevitável e que traz a oportunidade de compartilhar suas experiências com os mais novos. Tudo isso faz de você uma mulher interessante!

#### **Coloque soja no prato**

Uma pesquisa brasileira comprovou que esse alimento combate calor, sudorese e pele seca.

#### **Converse com seu ginecologista**

Só ele poderá avaliar se você precisará fazer um tratamento de reposição hormonal.

#### **Fique atenta a problemas cardíacos**

Dez anos antes da menopausa, as mulheres começam a fabricar uma quantidade cada vez menor de hormônios. Eles funcionam como defesa natural contra doenças cardiovasculares. Se sua família tem histórico de infarto, procure um médico.

### **Se você já está na menopausa**

#### **Mantenha-se ativa**

Nessa fase, o corpo perde musculatura, fica mais flácido e frágil. Esses sintomas são atenuados com a prática de exercícios físicos. Realize atividades físicas regularmente, para ajudar a manter o peso ideal e a pressão arterial sob controle.

#### **Hidrate sua pele**

A diminuição de estrogênio resseca a pele. Hidrate-se!

#### **Atenção aos olhos**

Com o tempo, você pode sentir que seus olhos ardem, coçam mais ou ficaram mais sensíveis à luz. Isso acontece porque o corpo produz menos lubrificação ocular. Um oftalmologista pode prescrever um colírio especial para atenuar esses sintomas desagradáveis.

#### **De olho na alimentação**

Reduza o consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e refinados, como farinha branca e de trigo. Inclua mais cálcio no seu cardápio. Evite excesso de álcool. Ele compromete as células ósseas. Evite sal em exagero. Em excesso, ele facilita a eliminação do cálcio pelo organismo.

#### **Tome sol**

Este hábito estimula a produção de vitamina D, fundamental para a absorção do cálcio pelo intestino e para sua incorporação pelos ossos. O ideal é expor-se por pelo menos 15 minutos ao dia: até as 9h da manhã ou após as 15h. Mas evite a exposição em excesso e lembre-se sempre de usar o protetor solar!

#### **Desacelere**

Respire ar puro, tenha contato com a terra, passeie em áreas arborizadas. Estar perto de lugares onde a natureza está preservada é uma atitude simples para tranquilizar o corpo e afastar a ansiedade. Cultivar um jardim também vale! \*

# “O ano de 2014 foi um ano de recuperação de resultados”



## Entrevista

O Diretor Administrativo e Financeiro da Bases, **Jorge Luiz de Souza**, em entrevista à revista Mais Bases, faz um balanço do cenário econômico externo e interno de 2014 e as perspectivas para o ano 2015 na gestão dos investimentos da Entidade.

### Mais Bases - Como o senhor avalia o cenário econômico mundial em 2014?

**Jorge Luiz** - O ano de 2014 confirmou o processo de retomada na economia dos EUA em contraposição às incertezas econômicas na Europa e Ásia. Como elemento fundamental para os EUA, a recuperação do mercado de trabalho permitiu ao Banco Central do país encerrar o seu programa de estímulos monetários. Já a fraqueza da economia na Zona do Euro e Japão, combinada com a desaceleração da atividade na China, resultou num ambiente de baixa pressão inflacionária, culminando em mais estímulos monetários por esses países. Dada essa dissonância entre as grandes economias globais, o mercado assistiu ao longo do ano o fortalecimento do Dólar frente às demais moedas, valorização das bolsas em alguns países desenvolvidos, bem como a postergação da normalização dos juros nas

economias emergentes.

### MB - E qual foi o panorama do cenário econômico brasileiro em 2014?

**JL** - Respondendo mais à sua dinâmica interna, a economia brasileira observou o esgotamento dos vetores que outrora impulsionaram o crescimento do país. Apesar de uma economia estagnada em termos de atividade, o nível de preços se manteve em patamar elevado diante de um mercado de trabalho apertado, câmbio depreciado e expectativas inflacionárias desancoradas. Nesse contexto, o Banco Central foi instado a agir, encerrando o ano com a taxa Selic de 11,75%. A deterioração fiscal se traduziu em rebaixamento da nota de risco e a inflação alta com baixo crescimento influenciaram a confiança dos consumidores e empresários. Por fim, talvez mais do que o impacto das variáveis econômicas em si, o processo eleitoral foi importante na formação das

expectativas dos agentes e dos preços de mercado.

### MB - Em relação à Bases, a maior parte dos investimentos dos Planos de Benefícios encontra-se aplicada em Renda fixa. Como foi o desempenho deste segmento?

**JL** - Mesmo após um ano desafiador como foi o ano de 2013, a Bases manteve a estratégia adotada nos últimos anos, de implementar uma Política de Investimentos voltada para as características de seu passivo de longo prazo. Neste sentido o ano de 2014 foi um ano de recuperação de resultados. Os títulos públicos brasileiros foram e continuarão sendo um importante aliado no alcance dos objetivos da Entidade, não só pela remuneração proporcionada por esses ativos, assim como, pela proteção com relação à inflação, que representa um patamar entre 65% e 70% do patrimônio. Além dos títulos públicos, a alocação em tí-

**“Apesar do ano de 2014 ter apresentado grandes volatilidades no mercado, a Bases conseguiu alcançar as metas atuariais dos dois Planos de Benefícios. Fato este que não ocorria desde os anos de 2011 e 2009, para o Básico e o Misto, respectivamente.”**

tulos privados com perfil conservador, também colaborou com o resultado gerando um ganho adicional em relação aos títulos públicos.

**MB – Embora seja um percentual pequeno, a Bases também possui aplicações em renda variável. Qual a sua análise sobre esse segmento?**

**JL** - No Brasil, o Ibovespa apresentou uma queda de 2,91% no ano e o grande evento para o mercado de ações foi a volatilidade intensificada pelo cenário eleitoral, passando pela expectativa do anúncio da equipe econômica para o segundo mandato do governo Dilma, fato que se confirmou ao final do mês de Novembro. O anúncio foi bem recebido pelo mercado, porém os desafios no cenário doméstico são enormes, direcionados as diversas ações com o objetivo principal de atrair os investidores estrangeiros e acelerar o crescimento do País, como: ajuste fiscal, elevação de poupança, criar uma agenda para infraestrutura, reduzir inflação, criar ambiente para redução de juros de longo prazo. Ações essas que deverão ocorrer ao longo dos próximos anos do segundo mandato da Dilma.

A Bases durante o ano sofreu pequenas variações nos percentuais de alocações em papéis de renda variável, fechando o ano com média de 4% nos fundos. Apesar do resultado negativo, superamos os resultados com as alocações em papéis voltadas para renda fixa.

**MB - Qual a estratégia adotada pela Bases na administração dos recursos?**

**JL** - Através de decisões do Comitê de Investimentos, em parceria com nossos gestores, adotamos uma postura de alocação mais conservadora em renda variável ao longo do ano devido ao fraco fundamento da economia doméstica - com baixo crescimento

econômico, elevada inflação e juros, deterioração do emprego e desaceleração do crescimento real de renda-, mantendo em patamares confortáveis de percentuais em cada fundo de Investimentos, elevando, com isto, as alocações em renda fixa.

**MB - Quais são as perspectivas para o ano de 2015?**

**JL** - Julgamos que os principais riscos para o mercado de ações continuam sendo o timing do aumento da taxa de juros nos EUA, o alto risco de deflação na Europa, uma eventual desaceleração do crescimento da economia chinesa e maior fraqueza do preço do petróleo no mercado de commodities. No contexto doméstico, destaque para a piora recente das variáveis macroeconômicas e expectativa na condução da política econômica em 2015.

**MB – E quais são as perspectivas para a Bases?**

**JL** - Apesar do ano de 2014 ter apresentado grandes volatilidades no mercado, a Bases conseguiu alcançar as metas atuariais dos dois Planos de Benefícios. Fato este que não ocorria desde os anos de 2011 e 2009, para o Básico e o Misto, respectivamente.

Para 2015, daremos continuidade a implantação da estratégia realizada em 2012, quando alongamos os ativos de acordo com o passivo da Entidade, resultado de um estudo apresentado por empresa especializada, visando alinhar o fluxo e o desempenho dos ativos ao passivo dos Planos de Benefícios. Manteremos a disciplina de alocação em ativos que apresentem ganhos aderentes aos objetivos atuariais dos Planos de Benefícios, adotando sempre os princípios de segurança, rentabilidade, solvência, liquidez e transparência. \*



# Que tal amenizar a mordida do leão?

**N**a hora da declaração de Imposto de Renda, é sempre bom tirar proveito das deduções permitidas por lei para abrandar um pouco a mordida do leão, não é?

Pela legislação vigente, quem contribui para uma previdência complementar pode deduzir as contribuições da base de cálculo do IR até um limite de 12% da renda tributável. Porém, esse benefício fiscal só pode ser aproveitado por quem entrega a declaração completa.

As suas contribuições mensais já permitem que você tenha abatimentos, mas nem sempre são suficientes para atingir o máximo de dedução que você pode ter. Assim, certifique-se que os valores alcançaram o teto dos 12% sobre a renda.

Se por acaso a sua contribuição não alcança os 12% que podem ser abatidos dos seus rendimentos, você pode aumentar o percentual para chegar nesse valor máximo, caso seja participante do Plano Misto. Assim, terá dois ganhos: o benefício fiscal e o crescimento da renda na aposentadoria, já que quanto maior a contribuição maior será sua reserva financeira.

Além do mais, a grande vantagem é que a diferença a pagar de imposto acaba sendo uma economia que vai ser direcionada para seu plano previdenciário, aumentando

ainda mais as reservas para sua aposentadoria.

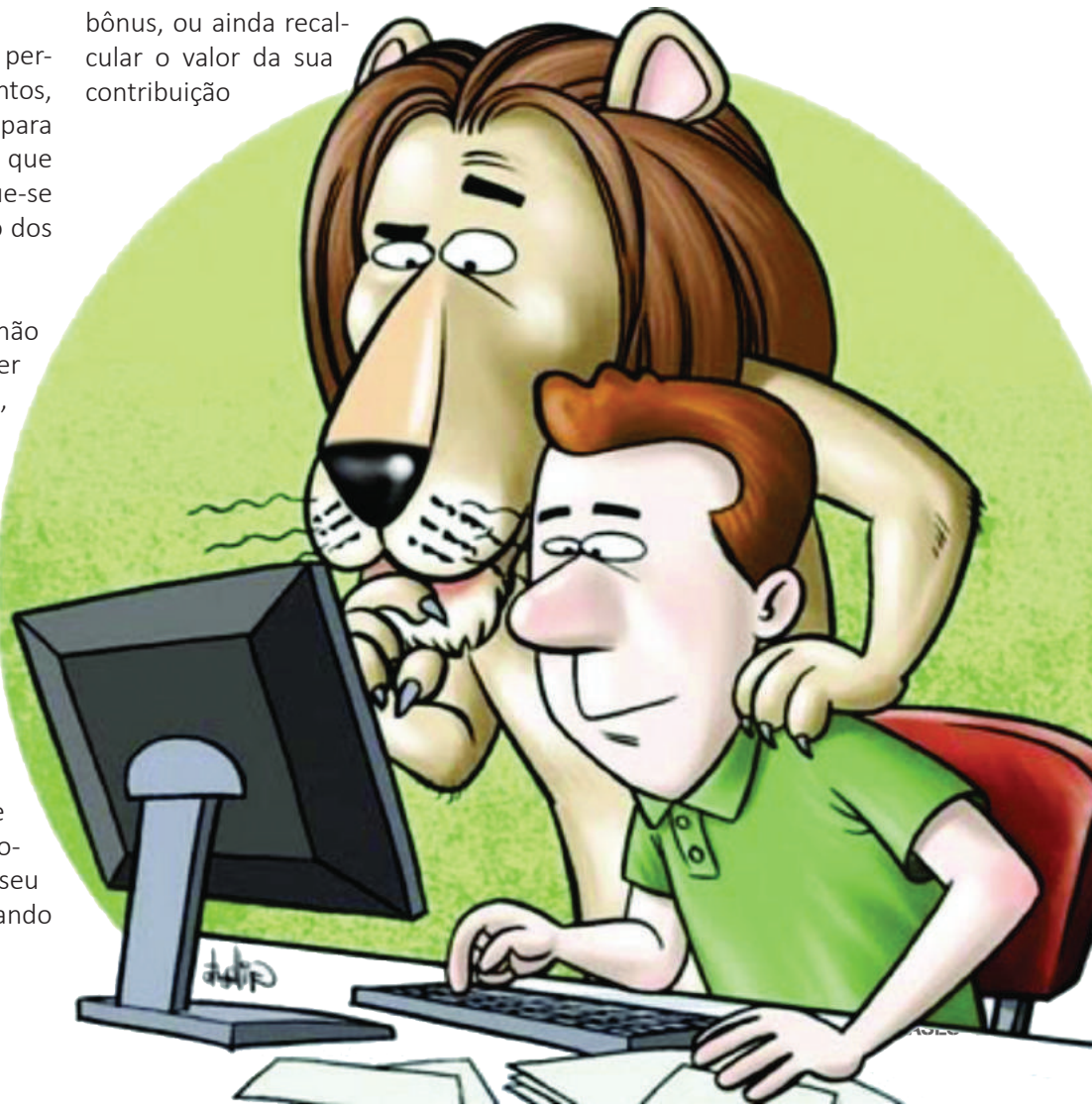
O cálculo é simples. Ao invés de pagar um valor maior de Imposto de Renda, você direciona mais recursos para o seu futuro.

Existem outras maneiras do participante do Plano Misto direcionar mais recursos ao plano de previdência: com a contribuição esporádica, aproveitando algum dinheiro extra, seja do décimo terceiro salário ou de um bônus, ou ainda recalcular o valor da sua contribuição

voluntária mensal.

Acompanhe as suas contribuições ao plano durante o ano. Verifique se os valores alcançaram o teto dos 12% sobre a renda e usufrua desse benefício fiscal na declaração no próximo ano.

Pense nisso e, se precisar, procure a equipe da Bases para fazer os cálculos e aproveitar ao máximo os benefícios de ter um plano de previdência complementar. \*





## COLUNA FINANÇAS PESSOAIS

# Você é uma pessoa satisfeita?

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

**V**ocê está satisfeito com sua vida? Você queria ter mais dinheiro? Você seria mais feliz se tivesse mais dinheiro? Ou basta saúde para ser feliz, o resto a gente corre atrás?

Se você está satisfeito, esse texto é para você, pois um dos maiores problemas do brasileiro talvez seja a satisfação. Satisfação no sentido de contentamento.

O que isso significa? Significa que o brasileiro avalia o custo-benefício daquilo que lhe é suficiente, que lhe contenta, que lhe satisfaz, ou seja, o que ele precisa ter e o que ele precisa fazer para se manter.

Se a gasolina e a energia elétrica vão subir, mas a interferência desses aumentos no seu dia-a-dia financeiro pode ser absorvida sem prejuízo da satisfação, não há motivo para reclamar. O brasileiro aceita passivamente. O custo-benefício não se justifica, pois o nível de satisfação quase não foi alterado.

Se a corrupção impede mais investimentos em saúde, habitação, segurança, educação e infraestrutura, mas a percepção do impacto dessa falta de compromisso e ética governamentais não se distancia demais da expectativa que criamos, não há motivo para ir às ruas. “Sempre foi assim mesmo” é o que pensamos.

Não basta se incomodar. É preciso agir.

Por exemplo, muitos brasileiros estudam para ter um emprego público, pois o emprego lhes garante uma renda mensal suficiente para seus sustentos e de suas famílias, estabilidade, sem a necessidade de assumir riscos. Esses brasileiros estão satisfeitos com seus salários e com a rotina. Preferem a previsibilidade em detrimento da possibilidade de ganhar mais. Muitos estão, inclusive, acomodados.

Muitos brasileiros vivem com o bolsa-família. Se é pouco, mas é suficiente, e se o esforço para receber esse benefício foi mínimo, a satisfação está garantida. Não estou julgando a eficácia do programa na redução da miséria. Estou dizendo que muitos desses brasileiros também ficaram acomodados.

A satisfação tem a ver com a região de conforto. Aqueles que estão na região de conforto não buscam seus maiores sonhos. Sonhar grande e sonhar alto são a base da prosperidade. Querer mais do que apenas aquilo que lhe satisfaz é a atitude daqueles de espírito empreendedor.

Não vale dizer que você não precisa ter muito dinheiro para ser feliz. A satisfação com o salário de empregado vai lhe manter na roda-viva até sua aposentadoria e, quem sabe, por mais anos depois dela. Não basta se incomodar com o fato de viver para pagar as contas. É preciso agir. É preciso querer mais para alcançar a independência financeira. \*



Dica!

# Oito dicas simples para economizar combustível do veículo



Há quem confunda porta-malas com depósito de tralhas, enquanto outros nunca se lembram de que o pneu precisa de ar e vai por aí. Mas o aumento no preço da gasolina e do diesel levou o etanol a tiracolo na maioria dos postos. Assim, confira algumas dicas que ajudam a diminuir o consumo de combustível do seu carro.

## 1. Alinhamento

A suspensão e a direção desalinhadas aumentam a resistência à rodagem dos pneus, fazendo o carro beber mais. O alinhamento do conjunto suspensão/direção deve ser feito a cada 10 mil quilômetros ou quando você “atropela” aquela cratera na pista.

## 2. Ar-condicionado

O ar-condicionado pode aumentar o consumo de combustível em até 2%. Se o dia na cidade não estiver tão quente e o trajeto não vai afetar sua segurança, desligue o ar, abra a janela e economize. Na estrada a situação é diferente, pois os vidros fechados contribuem para diminuir a resistência do ar.

## 3. Peso morto

Tem gente que guarda cada coisa no porta-malas... peças velhas, roupas, calçados e até cadeira de

praia. Só que, quanto mais peso, mais o carro vai gastar. Arrume o compartimento de carga e livre-se do peso morto para não jogar combustível e dinheiro fora.

## 4. Acelere uniformemente

Evite acelerações bruscas. A aceleração uniforme reduz consideravelmente o consumo de combustível e o desgaste do motor.

## 5. Não esquente

A época em que era necessário esperar o motor esquentar para então seguir viagem já passou. Para economizar, ligue o carro, coloque o cinto, ajuste os retrovisores e siga em frente, mas não acelere forte.

## 6. Não abandone o mecânico

Se um simples filtro de ar entupido pode aumentar o consumo em 10%, imagine o quanto é possível poupar num veículo com a manutenção em dia?

## 7. Calibragem

Rodar com pneus murchos aumenta a resistência à rolagem. Se a pressão do pneumático estiver 30% abaixo da recomendada pelo fabricante do veículo, o consumo pode aumentar em até 2,5%. Além do desgaste irregular dos pneus. Aí, o prejuízo é enorme.

## 8. Trocas de marcha

Se quer economizar, troque as marchas com sabedoria. Não estique demais e tente manter as rotações numa faixa econômica. Deixe as marchas “fortes” para subidas íngremes ou as use para fazer o freio-motor, evitando assim a famosa “banguela” (uso do ponto morto numa descida). Essa prática diminui o consumo em motores com injeção e reduz o desgaste dos freios. A banguela aumenta o consumo e acelera o desgaste do sistema de freio.



A Bases já começou a enviar, por e-mail, o formulário de recadastramento para todos os PARTICIPANTES ATIVOS. Mas a importância do recadastramento vai muito além da atualização de endereço e telefones para contato. Com o simples ato de manter o cadastro atualizado, o participante pode contribuir com as decisões da Entidade. Afinal, as informações contidas no cadastro são utilizadas na avaliação atuarial, que é um estudo técnico, feito pelo menos uma vez por ano, com o objetivo medir os recursos necessários para a garantia dos benefícios oferecidos aos participantes dos Planos. O recadastramento é uma exigência do Ministério da Previdência Social e é fundamental para a que a Bases mantenha uma comunicação eficiente com seus participantes, além de garantir maior segurança familiar, no caso de pagamento de pensão e pecúlio por morte. Se você for participante ativo e ainda não recebeu o formulário em seu email, entre em contato com a Fundação.



**bases**  
FUNDAÇÃO BANEB DE  
SEGURIDADE SOCIAL

[www.facebook.com/fundacaobases](http://www.facebook.com/fundacaobases)