

mais

REVISTA

REVISTA DA FUNDAÇÃO BANESE DE SEGURIDADE SOCIAL
2º semestre 2013 . ano 2 . n.º 4

bases



**uma nova marca
o mesmo compromisso**

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
Ezequiel dos Anjos
José Aziz Raimundo Filho

SUPLENTES

Reynaldo Marques de Souza
Fernando Santos Braga
Mirian Pinho Oliveira Rosa
José Leandro Gomes

CONSELHO FISCAL

TITULARES

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

SUPLENTES

Tânia Maria Cardoso Santos
Odeval Fonseca Araújo
José Hamilton de O. Castro

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

Tiragem - 2.500 exemplares

Jornalista Responsável: Eliana Gentili (MTBA - nº 2694)

Coragem para se renovar

Toda mudança é difícil, mas indispensável ao crescimento. E para mudar é preciso coragem. Porém, é possível evoluir sem deixar para trás aquilo que temos de bom, sem perder nossa essência. Baseado nesse pensamento surgiu a percepção de que a imagem da Bases precisava ser revitalizada, mas sem esquecer sua história. Uma história de quase 30 anos, escrita pelas mãos de muitas pessoas.

Assim, para acompanhar a evolução, não só do cenário corporativo, mas, principalmente, do próprio participante, a Bases lançou, em dezembro, uma nova identidade visual. A nova marca agrega os valores e a missão da Entidade através de um layout mais moderno, harmônico e condizente com o papel da Fundação.

Este é um momento significativo na vida da Bases e de nossos participantes. Além de fortalecer a imagem da Entidade, a modernização da marca transmite a ideia de segurança, confiabilidade e perenidade.

Nesta edição vamos falar sobre os objetivos e os conceitos utilizados na concepção deste novo símbolo, que consegue ser, ao mesmo tempo, inovador e tradicional e que reforça o compromisso da Bases com seus participantes.

Boa leitura!

Eliana Gentili

Comunicação Bases

| | | |
|-----------------------------|----|---|
| + Gestão | 4 | Investimentos Instabilidade do ambiente econômico afeta investimentos dos fundos de pensão |
| + Especial | 6 | Uma nova marca. O mesmo compromisso Depois de quase 30 anos de história, a Bases apresenta uma nova identidade visual |
| + Você | 11 | Idosos no Brasil: como se veem e como são vistos Artigo do participante Jaime de Moura Ferreira |
| + Saúde & Qualidade de vida | 13 | Dor nas costas? Aprenda a respeitar a sua coluna |
| + Educação | 16 | Dinheiro Ele é o principal motivo da briga entre casais |
| | 17 | Finanças Pessoais Retrospectivas e perspectivas |
| | 18 | Serviços Online Passo a passo para acessar os serviços online do site da Bases |

Instabilidade do ambiente econômico afeta investimentos dos fundos de pensão

A conjuntura econômica desfavorável, principalmente por conta da abertura dos juros, acentuado por fenômenos externos e internos fez de 2013 um ano complicado para os grandes investidores. Foi difícil obter ganhos acima da inflação nos investimentos e 2014 não deve ser muito melhor, segundo especialistas.

No Brasil, as previsões de crescimento da economia começaram 2014 bem mais conservadoras. O mercado aposta em um crescimento para o PIB de aproximadamente 2%. Em relação a inflação, estima-se que deverá ficar em torno de 6% no ano. Já os juros, que subiram muito no final de 2013, encerrando o ano com a Selic em 10% aa, tem perspectiva de terminar 2014 em 11,5% ao ano.

Por conta do ambiente econômico conturbado, a carteira de renda fixa, segmento que detém o maior volume dos investimentos dos Fundos de Pensão, vem apresentando uma rentabilidade aquém da esperada.

Segundo a Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), os fundos de pensão brasileiros não conseguiram bater a meta atuarial em 2013. O quadro é reflexo da grande instabilidade que tem afetado os mercados financeiros brasileiro e internacional.

Para se ter uma ideia da volatilidade dos mercados, o sistema de Previdência Complementar termina o exercício de 2013 com a pior rentabilidade da história. Na média, espera-se uma rentabilidade negativa de 1,26%, abaixo até mesmo do catastrófico ano de 2008, que registrou rentabilidade média negativa de 1,62%.

Apesar do ano ruim, diante do perfil de longo prazo da Previdência Complementar, não há motivo para pânico. Entretanto, não se pode minimizar a atual conjuntura. Para conseguir ter bom rendimento, ainda que pequeno, nas aplicações em 2014, será preciso ter uma postura seletiva, fazer avaliação constante dos resultados das carteiras e diversificar as aplicações.

Rentabilidade dos Planos da Bases

O desempenho do mercado financeiro impactou diretamente na performance dos investimentos dos Planos Básico e Misto. Os mercados, no decorrer do ano de 2013, mostraram-se difíceis, oferecendo rendimentos em queda e muita volatilidade.

A desvalorização do mercado brasileiro de ações (Ibovespa), que acumulou perdas de 15,50% no ano, contribuiu negativamente para baixa rentabilidade dos investimentos. Além disso, 3,38% dos investimentos líquidos dos Planos que estão alocados em títulos públicos marcados a mercado registraram uma perda de agosto a dezembro/2013 de 6,31%.

Tendo em vista a instabilidade verificada nos mercados, especialmente no segundo semestre do ano, que afetou tanto a renda fixa como a renda variável, a Bases conseguiu um desempenho satisfatório, quando comparada a grande maioria das Entidades de Previdência Complementar.

O Plano Misto obteve uma rentabilidade de 7,59%, contra uma meta atuarial de 10,81%. No caso do Plano Básico, a rentabilidade foi de 7,40%, contra uma meta atuarial de 10,85% .

Apesar do resultado não ter sido o esperado, é prudente que mantenhamos a tranquilidade, pois o movimento de baixa observado nos mercados é cíclico e nossos compromissos são de longo prazo. Por isso, não existe a necessida-

de da Fundação se desfazer de nenhum ativo para suprir as suas despesas.

Nos últimos anos, os Investimentos do Planos Básico e Misto não vem atingindo a meta atuarial. Entretanto, apesar do período difícil, ao avaliarmos o desempenho histórico, o plano conseguiu obter rendimentos acima da meta por pelo menos dez anos.

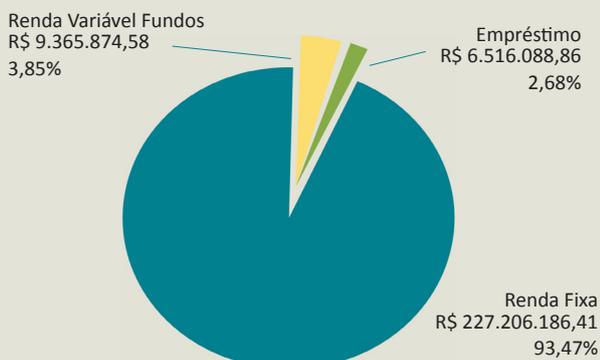
Evolução e distribuição dos investimentos

Plano Misto

Os investimentos do Plano Misto encerraram 2013 com o montante de aproximadamente R\$ 243 milhões. Os investimentos líquidos do Plano apresentaram uma evolução em dezembro de 0,57% em relação ao mês de novembro, equivalente a R\$ 1,37 milhões. Em relação a dezembro de 2012, a evolução foi de 4,40%, correspondendo a R\$ 10,24 milhões.

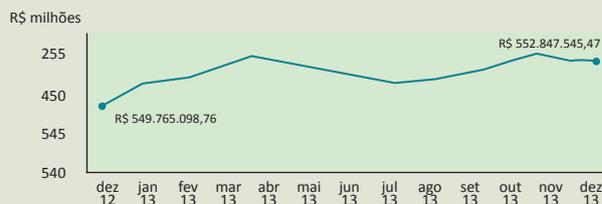


A carteira de investimentos esta distribuída conforme o gráfico abaixo.



Plano Básico

Os investimentos do Plano Básico encerraram 2013 com o montante de aproximadamente R\$ 55 milhões. Os investimentos líquidos do Plano apresentaram uma evolução em dezembro de 0,29% em relação ao mês de novembro2013, equivalente a R\$ 1,61 milhões. Em relação a dezembro de 2012, a evolução foi de 0,56%, correspondendo a R\$ 3,08 milhões.



A carteira de investimentos esta distribuída conforme o gráfico abaixo.







Uma nova marca O mesmo compromisso

A Bases encerra 2013 mostrando que está preparada para o futuro.

Para reforçar o compromisso com a perenidade, a Fundação lançou, em dezembro, uma nova identidade visual.

Amparada por um marco de aperfeiçoamento constante, a nova marca quer fortalecer ainda mais o relacionamento entre a Bases e seus associados e ilustrar uma história escrita por muitas mãos.





“A modernização da marca reforça nosso compromisso com o futuro da Entidade e com os participantes.

A Bases inaugura uma nova fase em busca da sua consolidação como uma instituição de excelência. Após quase três décadas de criação, a Entidade apresenta sua nova marca, que foi pensada para congrega os valores da Fundação.

A nova marca traz o desenho do triângulo estilizado, que remete ao tripé que compõe a base do compromisso da Bases em promover segurança, qualidade de vida e tranquilidade para o participante e sua família.

Também foi criado o slogan “Planejar para viver melhor”, que reforça a importância de construir estratégias que contribu-

am para um futuro mais tranquilo após a aposentadoria.

A mudança surge da percepção de que a marca da Entidade precisava evoluir para acompanhar as mudanças do participante. A marca anterior era a mesma desde a época da criação da Bases.

Toda empresa se comunica com seu público também através da sua marca. Por isso, para não correr o risco de ficar associada a ideias antigas ou não acompanhar as expectativas e desejos do público, é fundamental se manter sempre atual, relevante e viva na memória.

Além de passar a percepção de inovação, atualização e atenção ao desenvolvimento do cenário corporativo, a iniciativa de modernizar a marca transmite a ideia de segurança, confiabilidade e perenidade.

“A nova marca agrega os valores e a missão da Entidade através de um layout mais moderno e condizente com o papel da Fundação. A modernização da marca reforça nosso compromisso com o futuro da Entidade e com os participantes”, afirma Jorge Luiz de Souza, Diretor Administrativo e Financeiro da Bases.

Uma história escrita por todos nós

Fortalecer a imagem da Bases, sem esquecer suas origens. Essa foi o ponto de partida para a concepção da marca. Afinal, são quase 30 anos de uma história que não poderia jamais ficar esquecida no passado. A nova marca, desenvolvida pela agência Cocada Design, traduz perfeitamente esse desejo.

“Uma marca é feita de história e é importantíssimo, antes de tudo, conhecê-la e entendê-la. Neste caso, consideramos todas referências visuais, desde a primeira marca do Baneb, sua evolução, a arquitetura, a localização, o conceito de entidade de Previdência Complementar; todos esses elementos como prerrogativas e inspiração para construção da nova marca da Bases”, explica Vinícius Carva-

lho, responsável pela criação da nova marca.

A modernização da marca é uma extensão do processo contínuo de transformação da Bases, sempre visando o crescimento e fortalecimento da empresa.

“Além de moderna, bonita e sóbria, a marca é fruto do processo de renovação pelo qual a Bases vem passando desde abril de 2012, quando assumimos a gestão da Entidade”, explica Dirlene Rios, presidente da Fundação.

A renovação da identidade visual da Bases fortalece a parceria entre a Entidade e seus Participantes, além de transmitir o sentimento de segurança a todos que fazem parte e ajudaram a criar a história da Fundação.



Conceitos utilizados

Atributos como união, acolhimento, equilíbrio e tradição fizeram parte da concepção da marca, que preservou a história da Fundação.

Foram mantidas características que fazem referência à marca anterior (como as linhas vermelhas) e ao Estado da Bahia (o formato de triângulo remete à bandeira da Bahia).

As cores também continuam as mesmas. O azul simboliza a lealdade, fidelidade, personalidade, maturidade e credibilidade. Já o vermelho, representa sentimentos de amor e paixão; simboliza energia, confiança, otimismo, vitalidade.

A tipologia usada nas letras resgatou à primeira marca do Baneb, que também tinha o nome escrito em minúsculo.



Primeira
marca baneb
em letras minúsculas

Campanha de lançamento



Cena de um dos
filmes da campanha
de lançamento

Com o conceito “Uma nova marca. O mesmo compromisso”, os vídeos da campanha de lançamento da nova marca passam a ideia de que a Bases se modernizou para acompanhar os novos tempos e ressalta que é possível evoluir sem perder a essência.

“Elementos da antiga marca foram mantidos para garantir a identificação. Porém, foram suavizados com objetivo de torná-la mais moderna e atual, mostrando assim que a Bases evolui junto com os seus participantes”, explica Eliana Gentili, assessora de comunicação da Entidade.

De agora em diante, a nova marca estará presente na comunicação e no dia a dia da Bases. ✨

Idosos no Brasil: Como se veem e como são vistos

Por Jaime de Moura Ferreira

O número de idosos no Brasil atingiu a 14,9 milhões, conforme informação do IBGE, em 2013, representando 7,4% da população total. Considera-se idoso, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, aquela pessoa que completou sessenta anos. Estima-se para o ano de 2020 que essa população chegue a 32 milhões, ou seja, 15% da população geral, colocando o Brasil na sexta posição mundial de idosos.

Para um país em desenvolvimento essa situação é complicada; para o Brasil torna-se crítica. Primeiramente, necessário se torna resolver a equação social entre a previdência pública e as condições de vida do aposentado idoso. Em 2012, o déficit da Previdência Social foi de R\$42,3 bilhões, 9% maior que em 2011. Esse pagamento de benefícios, em 2012, correspondeu a 7% do Produto Interno do Brasil e tende a crescer com o envelhecimento da população.

A expectativa de vida do brasileiro chegou a 68,6 anos e estima-se para 2020 atingir a 70,3 anos. Esse aumento decorreu do avanço tecnológico no campo da saúde e redução da taxa de natalidade, atualmente 1,77 filhos, por mulher.

Esses números deveriam ser motivo para o despertar de uma nova consciência nos brasileiros, ou seja, a identificação do verdadeiro papel do idoso numa

sociedade em transição socioeconômica, extirpando-se, de uma vez por todo, o pensamento de significativa parcela da sociedade, que entende o idoso como um debilitado, doente, um fardo e, conseqüentemente, um excluído.

Tomemos o exemplo da cultura oriental. Onde o idoso representa o arquivo vivo da sabedoria, da experiência e o conselheiro maior, ouvido e respeitado, pelas novas gerações. Podemos ainda copiar um pouco dos idosos americanos do norte, europeus e canadenses, que, ao atingir a terceira idade, passam a “curtir” suas vidas, não importa o valor de seus patrimônios, de maneira livre e independente, mostrando que o entusiasmo e a alegria de viver não é mercadoria que se compra em supermercado, mas uma força divina que existe dentro de cada pessoa.

Evidente que para os nossos idosos chegarem ao modelo oriental, americano do norte e europeu é necessário uma profunda mudança cultural e estrutural no Brasil, que exigirá da sociedade, como um todo, inclusive dos próprios idosos, o respeito ao ser humano; o reconhecimento e valorização de competências; a mudança de posturas, atitudes e valores éticos; e o exercício da generosidade, solidariedade e compreensão coletiva. Afinal de contas, o ser humano, quando atinge a “idade da prata”, deseja e tem direito a exibir sua



Jaime é participante assistido e já foi Conselheiro Deliberativo da Bases. Entre as atividades que exerce, ele é consultor organizacional e professor universitário

dignidade e cidadania.

É evidente que entre os idosos vamos encontrar os “turrões”, os insatisfeitos, os pessimistas e os acomodados com a situação de debilidade. Temos que entender, pelo menos no início, que essa, também, é uma situação cultural.

Por outro lado, espera-se que os idosos venham entender e aceitar suas respectivas idades e situações, buscando viver a vida momentânea, que a idade lhes oferece, e procurarem exibir dignidade, além de se orgulharem dos seus cabelos prateados.

Acredito que a mudança de cultura, em nosso País, em relação aos idosos, é uma questão de começar e enfrentar muito trabalho e preconceitos arraigados. Porém, para se atingir a um quilômetro, tem-se que dar o primeiro passo.

Minha parte já estou fazendo, até porque também sou idoso, com muito orgulho.

• **O que não pode continuar para os idosos**

- Falta de políticas públicas e privadas para treinamento, capacitação, desenvolvimento pessoal e oportunidades de ocupação;
- Pouca qualidade na saúde pública e planos de saúde negando cobertura, em diversos procedimentos;
- Inexistência de farmácias públicas para atender suas diversas necessidades;
- Falta de espaços públicos para congregação e entretenimentos;
- Cumprimento rigoroso das leis existentes, quanto aos maus tratos e melhores condições de mobilidade urbana;
- Pouca generosidade e compreensão, pelo menos, dos parentes e amigos para com os procedimentos dos idosos.

• **Para se orgulhar dos cabelos prateados**

- Participar de associações e grupos sociais para oferecerem seus serviços à comunidade;
- Contar histórias, piadas e promover brincadeiras e viagens, junto ao seu grupo;
- Orientar seus netos, bem como aos jovens de sua comunidade, sobre princípios éticos, valores morais e espirituais;
- Se for o caso, escrever autobiografia, romances, poesias e histórias diversas;
- Fazer ou participar de palestras, dando depoimentos de sua história;
- Fazer ou ensinar trabalhos de pintura, artesanatos, culinária, jardinagem, etc.;
- Realizar trabalhos profissionais, dentro de suas condições e competências;
- Participar de danças de salão, coral, teatro, samba de roda, etc. *





Dor nas costas: aprenda a respeitar sua coluna

Ao longo do dia, quantas vezes é preciso sentar, levantar, entrar e sair do carro, carregar sacolas pesadas ou pegar algum objeto que caiu no chão? Todas essas ações têm um protagonista, a coluna. E cada vez que são realizadas de forma incorreta, prejudicam a postura e, conseqüentemente, a coluna.

É difícil encontrar uma pessoa que nunca tenha sofrido com dores na coluna. A dor nas costas é a doença crônica mais comum entre os brasileiros. Dados de um estudo realizado pela Escola Nacional de Saúde Pública, ligada à Fiocruz, mostram que 36% da população brasileira sofrem de dor nas costas.

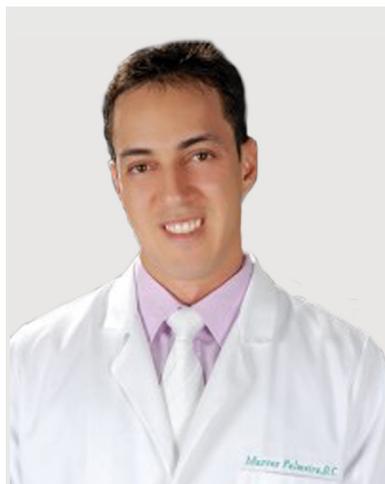
Dos vários tipos de doenças de coluna, a lombalgia (dor lombar) é a mais frequente. Pesquisas mostram que cerca de 80% da população mundial já apresentou uma ou mais de uma crise de lombalgia, ou seja, problemas na parte mais baixa da coluna. As causas são variadas, mas os maiores números apontam para os problemas causados por esforços repetitivos ou por postura incorreta.

“Durante a rotina diária é comum ficarmos muito tempo sentados, levantarmos peso, tropeçarmos, cairmos e nos estressarmos, todas essas são possíveis causas para sentirmos dor na coluna. Contudo podemos dizer que uma dor leve e de curta duração (um ou dois dias) é reflexo do que o corpo sofreu nas últimas horas ou dias. Se por outro lado a dor for persistente, intensa ou recorrente devemos suspeitar de

um problema instalado e buscar a ajuda de um especialista”, explica Dr. Marcos Palmeira, doutor em quiropraxia pela Palmer College of Chiropractic (EUA).

Frequentemente, o problema é postural. Outras vezes, segundo Dr. Marcos, alterações como hérnia de disco, artrose e tensões musculares são as principais causadoras da lombalgia. Essas alterações quase sempre têm uma única origem, a subluxação vertebral.

“O complexo de subluxação vertebral é uma disfunção caracterizada pelo desalinhamento de uma vértebra que provoca um conjunto de alterações nas articulações envolvidas, entre elas a restrição de movimento, o desequilíbrio muscular, irritação dos nervos, excesso de compressão nos discos e atrito articular”, alerta.



Dr. Marcos Palmeira

“Podemos dizer que uma dor leve e de curta duração é reflexo do que o corpo sofreu nas últimas horas ou dias. Se por outro lado a dor for persistente, intensa ou recorrente devemos suspeitar de um problema instalado e buscar a ajuda de um especialista.”

Há dois tipos de lombalgia: aguda e crônica. A forma aguda é o “mau jeito”. A dor é forte e aparece subitamente depois de um esforço físico. Ocorre na população mais jovem. Mas nada que um repouso não resolva em até dois dias. Já a forma crônica geralmente acontece entre os mais velhos; a dor não é tão intensa, porém, é quase permanente.

O problema é que muitas pessoas não dão a devida atenção à dor nas costas e acabam se automedicando. Essa prática tem conseqüências que podem ser muitas vezes grave. A primeira é que muitos pacientes acabam utilizando medicamentos inadequados e que apenas mascaram o problema. Outro problema é que muitas pessoas acabam não sabendo o real motivo da dor nas costas, e, em alguns casos, a causa por trás da dor é grave.

Dr. Marcos alerta que a falta de tratamento faz com que o problema se agra-

ve com o tempo e se torne mais difícil de tratar, além de provocar cada vez mais danos ao corpo. O especialista relaciona ainda uma série de problemas causados por lesão ou disfunção mal tratada.

“Artrose, hérnia de disco, problemas de disfunção nos órgãos pela interferência neurológica, envelhecimento precoce, perda da mobilidade do corpo, calcificações, são apenas alguns exemplos. Alguns problemas de saúde de origem não músculo-esquelética também podem provocar dores na coluna. Infecções, tumores ósseos, doenças reumatológicas e até metabólicas podem acometer a coluna de dores que podem variar de leves a intensas”, esclarece.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico correto é fundamental para determinar o melhor tratamento a ser adotado. Mas nem sempre é preciso fazer exames como a ressonância magnética. Em mais de 90% das vezes, o diagnóstico e a causa são estabelecidos com uma boa conversa com o paciente e com um exame físico bem feito.

Dr. Marcos explica que existem muitos tratamentos para combater a dor na coluna lombar (fisioterapia, acupuntura, massoterapia, osteopatia), além da administração de medicamentos de acordo com as necessidades de cada paciente (relaxantes musculares, anti-inflamatórios, analgésicos e corticóides). Entretanto, o especialista salienta que o tratamento deve ser realizado para a correção e restauração do corpo. Para isso, ele indica a quiropraxia.

Segundo a Organização Mundial de

Saúde (OMS), a quiropraxia é um tratamento de correção da coluna que se preocupa com o diagnóstico, tratamento e prevenção de distúrbios do sistema neuro-musculo-esquelético e os efeitos dessas distúrbios na saúde em geral.

“Na quiropraxia são realizadas correções articulares nas subluxações vertebrais para restaurar a anatomia e a função das articulações, músculos e principalmente nervos. O tratamento é indolor e não invasivo, podendo ser realizado em pessoas de todas as idades, desde recém nascidas”, explica.

Prevenção

A coluna agradece a prática de exercícios. Através das atividades físicas, é possível melhorar a postura, fortalecer as costas e melhorar a flexibilidade, perder peso e evitar quedas. Também é muito importante aprender a levantar e abaixar adequadamente

“Além de fortalecer a musculatura que sustentará melhor o corpo, o exercício promove a lubrificação das articulações o que ajuda na prevenção das doenças degenerativas. É importante evitar os excessos com relação ao tempo numa determinada posição, a movimentos repetitivos e ao levantamento de peso, seja na academia, no trabalho ou em casa”, aconselha Dr. Marcos.

Exercícios físicos são importantes, mas as atividades devem ser feitas de acordo com cada biótipo. Não é aconselhável ir além dos limites. E lembrar de consultar um especialista para que ele possa fazer o correto diagnóstico e indicar o tratamento adequado. As dores nas costas podem esconder muitos outros males. *

Pequenos cuidados que fazem diferença

Escolher o colchão e travesseiro adequados, dormir na posição correta, utilizar tênis apropriados nas atividades físicas, entre outros, fazem diferença para prevenir possíveis problemas de coluna. Só um especialista pode diagnosticar e indicar uma forma de reverter o problema, mas existem algumas dicas para evitar que uma crise lombar:

>> Sentar-se com conforto

Apoie as costas no encosto da cadeira, de maneira que os joelhos fiquem acima do nível do quadril e os pés fiquem bem apoiados no chão. Se possível, use ainda apoio para os pés e prefira cadeiras com braços, pois não forçam a coluna e facilitam o ato de levantar.

>> Divisão de peso

Na hora de carregar bolsas, malas e pacotes, divida os pesos igualmente nos dois lados do corpo. Levar tudo em um dos braços pode trazer complicações e dores na coluna.

>> Levantamento de objetos

Para levantar qualquer objeto do chão, dobre os joelhos. Assim o peso será absorvido pelos músculos das pernas e não pela coluna vertebral. Jamais curve apenas as costas para alcançar e levantar qualquer objeto, mesmo os mais leves.

>> Entrar e sair do carro

Tanto para entrar como para sair do automóvel fique sentado, gire as pernas e o tronco ao mesmo tempo (para dentro ao entrar; para fora ao sair do veículo). É importante evitar torcer as costas.

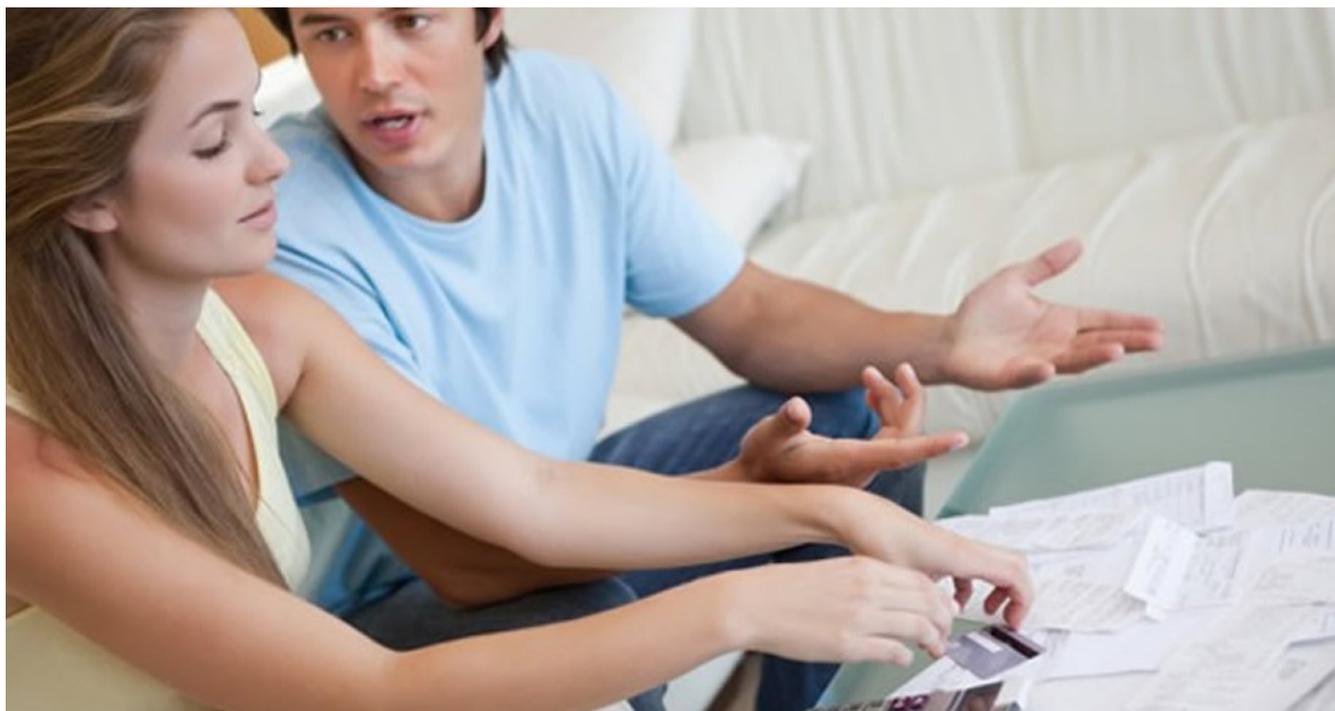
>> Máximo alcance

Use banco ou escada sempre que o objeto estiver numa altura acima de sua cabeça. Nunca estique as pernas nem force a coluna para alcançar o que deseja.

>> Bem-vestido

Vista as roupas sentado. Sua coluna agradece. Calçar meias e sapatos e mesmo vestir uma calça em pé, dobrando-se para frente, pode causar dores nas costas e na região lombar, devido à torção que a coluna precisa realizar.

Dinheiro: Principal motivo de briga entre casais



Mesmo quando as finanças vão bem, dinheiro é o principal motivo de briga entre casais. Se as contas andam apertadas, então, o terreno é propício para que ambos descontem suas ansiedades um no outro. Mas, com um pouquinho de esforço, dá pra lidar com essa parte chata da vida a dois e barrar as brigas antes mesmo que elas comecem.

Em primeiro lugar, é importante que o casal fale a mesma língua quando se trata de dinheiro. Pesquisa mundial feita recentemente mostrou que 72% dos casais se preocupam com os gastos do parceiro. Se um se sacrifica para economizar, e o outro torra a grana, problemas à vista.

Quando o orçamento está curto, conversar com frequência sobre o assunto é uma boa saída para você sentir que está no controle da situação. Só fique esperto para bater este papo no momento certo. Especialistas em finanças aconselham a nunca tentar conversar quando um dos dois estiver muito estressado. Em vez disso, procure uma hora em que os dois estejam calmos e sem distração.

É importante que o casal esteja alinhado nas decisões de com o quê gastar, como economizar e quanto investir. Se apenas um exerce controle sobre as finanças, o outro pode

acabar se sentindo excluído e impotente. É bom que os dois decidam juntos quem paga o quê e como.

A renda do casal é unificada ou cada um tem sua conta separada no banco? Um consulta o outro antes de fazer uma aquisição que comprometa o orçamento da casa? Quem é o responsável pelas contas? O casal está se entendendo do jeito que está, ótimo. Mas, de qualquer forma, a regra de ouro pra não ter estresse é não esconder do parceiro nenhum tipo de gasto.

Brigas sobre dinheiro são um dos principais motivos que levam um casal ao divórcio. Se as pessoas não conseguem falar sobre o assunto sem que isso vire um pé de guerra, e isso está colocando o relacionamento em risco, é melhor procurar ajuda.

Um consultor financeiro pode dar dicas de como administrar as finanças, enquanto uma terapia de casal pode ajudar os dois a resolverem certas diferenças. O segredo é conversar, ter comprometimento e não culpar o outro por fatores que estão fora do controle. Pensamento positivo: se o casal souber lidar com problemas financeiros, isso significa que terá jogo de cintura para enfrentar outras situações difíceis – e sairá dessa fortalecido. *

**COLUNA
FINANÇAS PESSOAIS
POR ANDRÉ SANCHO**

André Sancho é administrador de empresas e técnico da área de Investimentos da Bases

Retrospectiva 2013 e perspectivas 2014

Hora de fazer um balanço do ano que passou. Espero que todos os seus objetivos traçados tenham sido cumpridos. É hora também de olhar para frente e planejar o ano de 2014.

Por que não adotar uma estratégia de longo prazo e ir atrás de um desafio maior? Afinal, o maior e o principal interessado no seu bom desempenho pessoal, profissional e financeiro é você mesmo, ou melhor, deveria ser você mesmo.

E para ir atrás de um desafio maior devemos olhar para o passado com uma visão de melhoria contínua. Ou seja, devemos utilizar a experiência adquirida para detectar os erros e os acertos para, então, definir nossos objetivos futuros.

Assim, gostaria de convidar você, participante, a olhar para o passado com a visão de futuro, estar presente e atento ao que você busca e não perder o foco por conta dos obstáculos e entreveros que irão acontecer no caminho até seu principal objetivo.

Você tomou uma decisão importante quando optou por fazer parte da Bases.

Olhe para ela com a visão de futuro. Apesar do objetivo ser a poupança previdenciária, não pense apenas em uma aposentadoria, e sim em melhor qualidade de vida e tranquilidade financeira em um futuro não muito distante.

Perspectiva, por definição, significa expectativa e significa também aspecto dos objetos vistos de certa distância.

Que tal fechar os olhos e imaginar que o objeto é o seu futuro e vislumbrar um aspecto de segurança e tranquilidade e então realizar um planejamento para que tudo que você imaginou se materialize?

Já pensou chegar ao futuro imaginado, olhar para trás e constatar o quanto construímos e podemos construir? O melhor de tudo isso é perceber que tudo começou por uma simples decisão, iniciativa tomada por nós mesmos.

E lembrem-se (acredito já ter colocado esta frase de Peter Drucker em outro texto, mas neste ela se encaixa perfeitamente) “não podemos prever o futuro, mas podemos criá-lo.” *

Acesse seus dados pessoais no site da Bases

Os contracheques dos assistidos da Bases agora estão disponíveis somente via internet, no site da Fundação. Em vigor desde dezembro de 2013, a substituição dos antigos contracheques para a versão virtual faz parte de uma série de medidas que a Entidade vem implementando para diminuir custos.

Além da redução do custo com a impressão e postagem de cerca de 180 mil contracheques por ano, a medida trará também mais comodidade e economia de tempo para o assistido. O documento estará ao alcance dele em qualquer lugar que possua acesso à internet. O contracheque está disponível

nos Serviços Online e só pode ser acessado mediante utilização de senha.

Além do contracheque dos assistidos, o site da Bases oferece uma série de serviços. É possível atualizar dados cadastrais, consultar o saldo de contribuições, fazer simulação de benefício, empréstimo, autopatrocínio e resgate de reserva de poupança.

Quem ainda não tem senha, precisa fazer o cadastro no site. E não tem segredo. A ferramenta é prática e fácil. Acompanhe!

PASSO A PASSO



1 Acesse o site www.bases.org.br. Se você ainda não é cadastrado, clique em 'cadastre-se', na opção 'serviços online'.



2 Informe seus dados. A matrícula é a mesma da época em que você estava na ativa (não precisa colocar os zeros à esquerda). Lembre-se de colocar 'Baneb' na opção 'Patrocinadora', caso você tenha sido funcionário do banco. Depois, clique em 'cadastrar'. Pronto, seu cadastro foi efetuado com sucesso.



3 Volte em 'serviços online', coloque os dados que você cadastrou e clique em 'entrar'. Caso você já tenha efetuado seu cadastro anteriormente, pode começar o processo a partir deste passo.



4 Irá abrir uma nova janela com seus dados pessoais. Para acessar o contracheque, clique em 'Aviso de Crédito de Assistido'.



Redes sociais são mais interessantes do que se imagina

Por Rodrigo Castro



Já pensou poder falar com aquele amigo que você perdeu contato? Uma rede social pode proporcionar esse reencontro. As redes sociais são ferramentas mais poderosas e úteis do que se imagina. Através delas é possível postar fotos, textos, mensagens ou simplesmente manter contato com os amigos.

Muitas pessoas da terceira idade, por não possuírem muita familiaridade com a internet, deixam de aproveitar as redes sociais e todos os seus recursos. Mas esse quadro está mudando. Com o grande impacto provocado por redes sociais como Facebook, Instagram e Twitter, compartilhar, curtir, adicionar são palavras que já fazem parte do vocabulário de muitos vovôs e vovós.

Segundo um levantamento feito nos Estados Unidos, pelo Centro de Pesquisas Pew, em 2013, os maiores de 65 anos foram o grupo demográfico que mais cresceu na maioria das redes sociais no país. No Facebook, a porcentagem de usuários dessa faixa etária aumentou 10% no último ano e já alcança 45% dos que navegam pela internet com essa idade.

Reencontrar pessoas que não veem há anos, postar fotos com recursos de edição e efeitos variados, conversar com amigos e parentes que moram longe são algumas das possibilidades que as redes sociais oferecem.

Claro que existe um pequeno risco de vazamento de informações pessoais, porém, com uma monitoração e prevenção, os riscos tornam-se pequenos.

Portanto, vale a pena entrar nesse mundo tecnológico que pode proporcionar grandes risadas e reencontros, além de afastar a solidão e o tédio. E não é muito difícil de aprender a manusear e gerir um perfil em uma rede social. Basta praticar que as habilidades tecnológicas surgirão. Que tal começar curtindo a página da Bases no Facebook?



A Bases está no facebook
só falta você cair na nossa rede
facebook.com/fundacaobases

Além do site, da revista Mais Bases, do boletim eletrônico e-Bases e do twitter, agora a Fundação também tem uma fanpage no facebook. Você vai acompanhar informações e notícias da Entidade, divulgação de eventos e fotos, educação financeira e previdenciária, além de conteúdos gerais relacionados ao sistema de previdência complementar e social.

A fanpage é mais uma ferramenta para ampliarmos a interação com nosso participante. Com mais esta novidade da Bases, não tem desculpa pra não ficar por dentro de tudo que acontece na Fundação.



bases
FUNDAÇÃO BANEDE DE
SEGURIDADE SOCIAL