

BASES

Gestão

Investimentos e os
desafios de 2013

Saúde & Qualidade de vida

Cuidar da saúde é atitude
de homem bem resolvido



**como chegar à
meia-idade sem crise**

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@fundacaobaneb.com.br
comunicacao@fundacaobaneb.com.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)



A vida começa todos os dias

Nesta edição vamos falar sobre algo muito comum no universo das pessoas que já passaram dos 40 anos: a chamada crise da meia-idade. A ciência comprova que essa crise não é só uma sensação. Ela mexe com a vida de milhares de pessoas, mas especialistas afirmam que esse momento pode ser uma oportunidade de recomeçar.

Teremos também uma matéria que ajudará a esclarecer sobre a importância do exame de toque para o diagnóstico precoce do câncer de próstata, doença que afeta mais de 60 mil homens todos os anos no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer. Sabia que o preconceito em relação ao exame ainda faz muitos homens evitarem os consultórios urológicos?

E dando continuidade à série iniciada na revista anterior, a BASES encarta nesta edição mais um número da revistinha Coquetel pra você aprender e se divertir. Dessa vez o tema é Educação Financeira.

Em 2013 a BASES completou 27 anos. Nada melhor do que comemorar a ocasião especial com aquele que é a razão de existir da Fundação: nosso participante. Por isso, colhemos depoimentos de alguns participantes que dividiram conosco seus sentimentos em relação à nossa Entidade, o que fortaleceu ainda mais nossa crença da importância da BASES nas vidas de todos nós.

Boa leitura!

Eliana Gentili

Comunicação BASES

+ Gestão	4	BASES 27 anos Participantes falam sobre seu sentimento em relação à Entidade
	6	Investimentos Os desafios de 2013
+ Especial	8	Crise da meia idade Este pode ser um momento de novas oportunidades
+ Você	11	Trajetória de vida banebiana Artigo do participante Raimundo Marinho
	13	Jesus, Ghandi e a Paz Artigo do participante Adilton Pugliese
+ Saúde & Qualidade de vida	14	A importância do exame de toque Cuidar da saúde é atitude de homem bem resolvido
+ Educação	16	Do “economês” para o português Juros, inflação e seu bolso
	17	Finanças Pessoais Conheça melhor o seu dinheiro
	18	Reserva de Poupança Porque não resgatar

A BASES completa 27 anos e nosso presente é você



Neste 27º aniversário da BASES, queremos mais do que celebrar as conquistas ou comemorar o presente. Queremos reforçar o nosso compromisso com o amanhã e trabalhar diariamente nesta construção, para que o futuro seja mais tranquilo.

Para a BASES, fazer 27 anos representa a consolidação de um sonho que começou em 20 de maio de 1986. Ao longo desses anos, a Fundação tem se firmado dentro do sistema de previdência complementar como uma Entidade sólida.

Com uma administração transparente, a BASES tem cumprido seus compromissos assumidos, mostrando-se cada vez mais atenta às conjunturas econômicas, de modo a garantir liquidez do patrimônio, que é de todos aqueles que dela dependem.

Aproveitamos para agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram e contribuem para essa história de sucesso.

Sucesso este que é fruto de muita dedicação e da parceria com você, que nos acompanha a cada momento, deixando que façamos parte da sua vida.

E para comemorar este momento especial, nada melhor do que compartilhá-lo com aquele que é a razão de existir da Entidade: nosso Participante!

Walter Fraga | Participante Ativo

“Melhor que plantar é colher, mas antes de colher temos que trabalhar no cultivo do futuro e a BASES é esse sonho de pés no chão, pois nos permite abster-se do consumo presente para termos amparo no futuro, tempo em que mais precisaremos de suporte financeiro. O meu agradecimento a todos os colegas que se doaram no gerenciamento desse Fundo de forma irrestrita. Parabéns!”

**Cleomar Fonseca | Participante Assistido**

“Somos privilegiados numa sociedade de poucas benesses e cheio de vicissitudes para os pós-trabalhadores. Somos gratos por quem idealizou e implantou a BASES e aos seus dirigentes, que se doam. Cito Marco Túlio Cícero, filósofo e político romano, (Sec.I aC) disse: “Nenhum dever é mais importante do que a gratidão”. Assim como escreveu o Apóstolo Paulo aos Coríntios, 13 de 1-13, se não tiver amor, de nada se aproveita. Portanto é a lei, o respeito e a perseverança, acima de tudo o amor que deva prevalecer.”

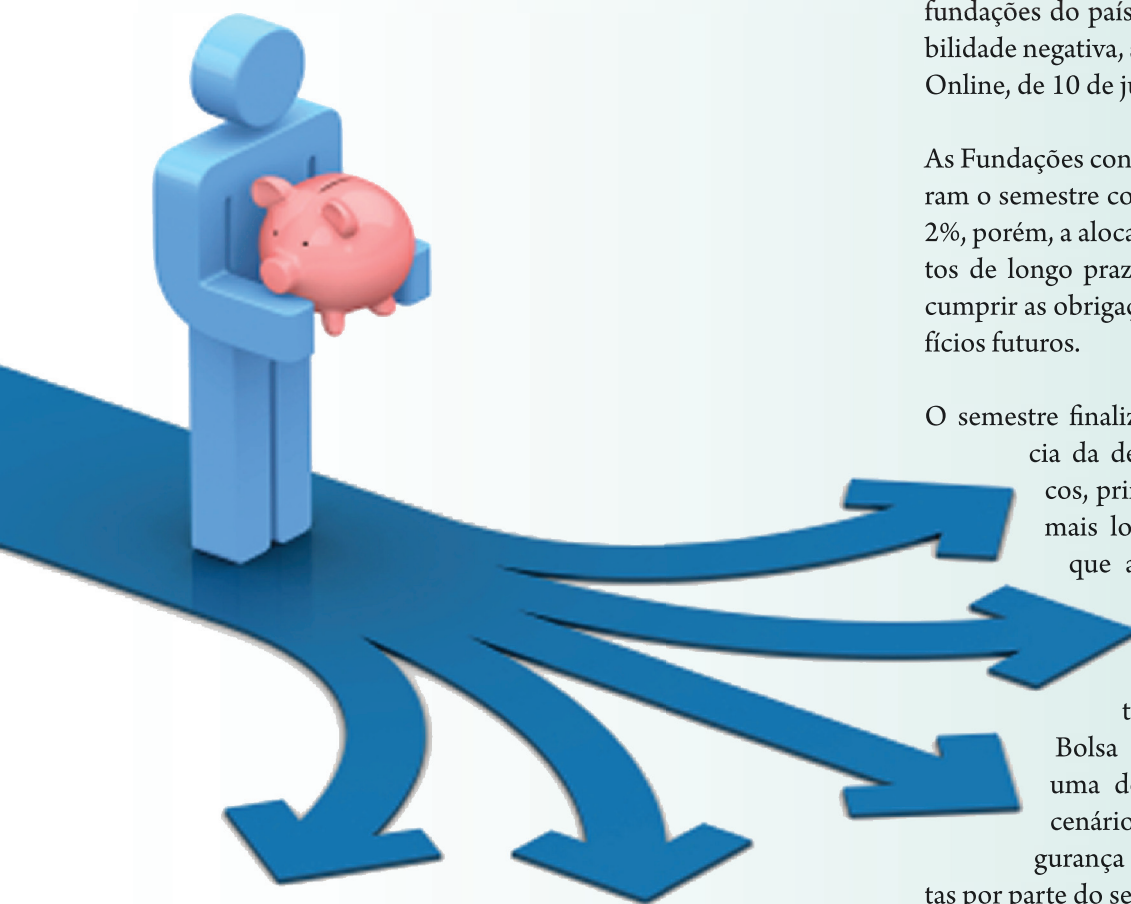
Edinete Varela | Pensionista

“Através dessa revista quero demonstrar o meu reconhecimento a esta Instituição – Fundação Baneb de Seguridade Social – pois, desde que meu esposo, o engenheiro Angelino Manso Xavier Varela, faleceu em novembro de 1989, tenho sido beneficiada e assistida mensalmente. Esta Entidade possui uma bela história realizada pelos dirigentes, que atuam com muita dedicação e trabalho para assegurar aos seus associados o benefício mensal. Parabenizo a todos aqueles que trabalham nesta empresa, obtendo uma trajetória de vitórias e conquistas para garantia dos beneficiados por essa instituição, que se chama BASES. Que Deus abençoe a todos.”

**Gabriele Tavares | Participante Ativa mais jovem da BASES**

“Independente da idade, preparar-se para o futuro e suas transformações econômicas e sociais é fundamental para a superação de possíveis necessidades. Ao contrário do imediatismo da geração y, a qual me encontro, considero importante aderir a um Plano de Previdência, principalmente em uma Entidade que completou 27 anos de fundação, como a BASES. Parabéns à Fundação e a todos que contribuem para sua história.”

Investimentos e os desafios de 2013



A BASES superou, no primeiro semestre de 2013, a média de rentabilidade da maior parte das Entidades Fechadas de Previdência Complementar – EFPC, no entanto, persiste ainda, o desafio e necessidade do atendimento das metas atuariais (rentabilidade mínima que deve ser obtida na aplicação dos investimentos para garantir o pagamento dos benefícios ao longo do tempo).

O desempenho ruim tanto das aplicações em renda variável quanto da renda fixa no primeiro semestre do ano fez com que a maior parte das fundações do país fechasse o período com rentabilidade negativa, segundo matéria do jornal Valor Online, de 10 de julho.

As Fundações consultadas pelo jornal Valor fecharam o semestre com rentabilidade negativa de até 2%, porém, a alocação de recursos em investimentos de longo prazo pode gerar retorno capaz de cumprir as obrigações com o pagamento de benefícios futuros.

O semestre finalizou, ainda, sobre forte influência da desvalorização dos títulos públicos, principalmente os de vencimentos mais longos e das carteiras de ações, que amargaram queda generalizada na bolsa. O Ibovespa (mais importante indicador do desempenho médio das cotações das ações negociadas na Bolsa de Valores de São Paulo) teve uma desvalorização de 22,14%. Este cenário traz, até o momento, certa insegurança quanto ao atendimento das metas por parte do segmento dos Fundos de Pensão.

Na BASES, a rentabilidade do Plano Misto supe-

rou a meta atuarial nos primeiros cinco meses do ano, como pode ser visto no gráfico 1. Entretanto, em junho, o Plano não conseguiu bater a meta em função da queda da bolsa e também por conta do indexador do plano (IGPM + 5% a.a.) ter sido superior à expectativa do mercado. Ainda assim, o Plano Misto fechou o primeiro semestre de 2013 com rentabilidade de 3,67%, superior à média das demais Entidades.

No Plano Básico, a rentabilidade de 3,80% também superou a média das demais Entidades. Mas, ao compararmos a rentabilidade alcançada com a meta atuarial do Plano (INPC+5,00% a.a.), que foi de 5,86%, ficamos abaixo, em 1,95%, conforme gráfico 2.

A BASES encerrou o primeiro semestre de 2013 com aproximadamente R\$ 552 milhões em recursos garantidores no Plano Básico e R\$ 238 milhões, no misto. Somados, esse valor chega a R\$790 milhões, conforme pode ser visto no gráfico 3. Se comparado ao mesmo período de 2012, houve uma evolução de R\$ 22,5 milhões.

“A estratégia de investimentos adotada pela BASES é acompanhada e reavaliada constantemente, isto possibilita que os eventuais desvios sejam corrigidos e que as mudanças no ambiente econômico sejam refletidas na Política de Investimentos da Fundação permitindo a boa condução da gestão e garantindo, assim, que os benefícios futuros sejam cumpridos”, explica Paulo Sampaio, gerente administrativo e financeiro da BASES.

Diante da nova realidade do mercado financeiro, a BASES está empenhada em montar novas estratégias no sentido de alcançar a rentabilidade necessária. ■

Gráfico 1

Rentabilidade mensal e acumulado do Plano Misto

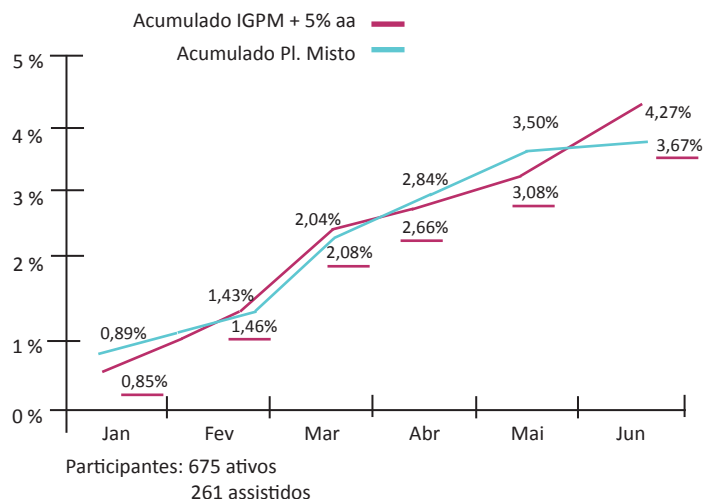


Gráfico 2

Rentabilidade mensal e acumulada do Plano Básico

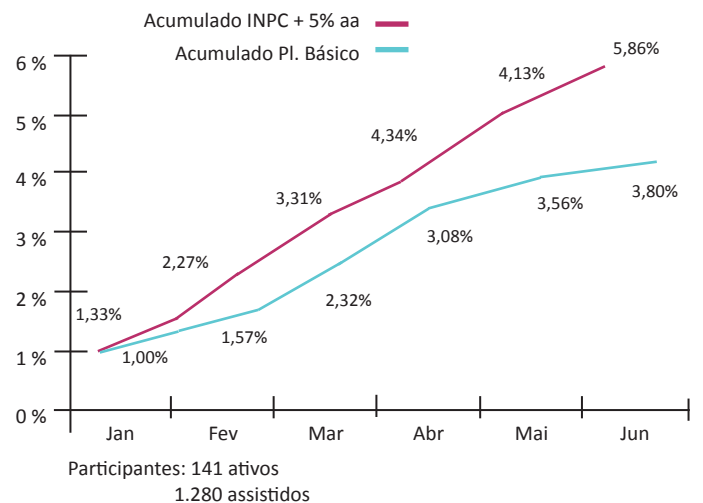
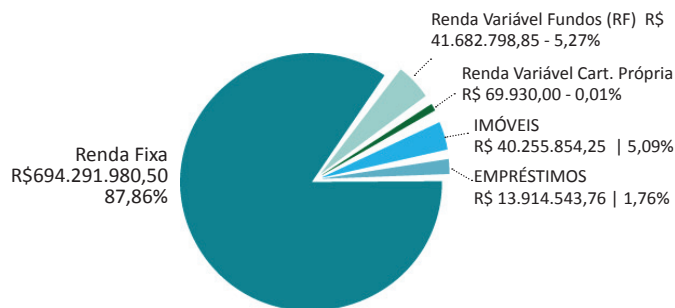


Gráfico 3

Distribuição dos Investimentos Consolidado - Jun | 2013





Como chegar à meia-idade sem crise

A forma como cada pessoa reage à passagem do tempo depende de como ela cuida do seu corpo e da sua mente

Há uma determinada fase da vida em que homens e mulheres começam a perceber a passagem do tempo no corpo e na mente. Sentem que muitas ambições que tinham na juventude não foram realizadas e que a idade atual já não lhes permitirá realizar algumas delas. É como se a pessoa percebesse que não somente a vida tem um fim, mas que mais da metade da vida já se passou. Sente uma insatisfação com os rumos que a vida tomou, com as escolhas que fez e um certo medo do futuro, da velhice. Eis então que bate à porta a famosa crise da meia-idade.

O termo crise da meia-idade é usado para descrever um período de intensa insegurança sentida por algumas pessoas quando ingressam na segunda metade da vida adulta, entre os 40 e 60 anos. O ponto de partida para a crise seria a tomada de consciência da passagem da própria juventude e da iminência da velhice e da morte.

A crise da meia-idade surge em um momento de aparente

estabilidade. Na grande maioria das vezes, a pessoa já acumulou conquistas profissionais, formou a família, adquiriu patrimônio. Nesta etapa da vida, tendo sido satisfeitas essas necessidades, é comum fazer uma revisão da própria vida, crenças, atitudes e valores.

Diante desses pensamentos, questionamentos do tipo “o que fiz da minha vida” surgem juntamente com sinais mais evidentes de envelhecimento, como os fios de cabelo branco e a perda do vigor físico. Tudo isso, associado à pressão da sociedade pela juventude eterna e culto à beleza, podem fazer com que algumas pessoas se sintam mais melancólicas, entristecidas e angustiadas ou adotem comportamentos diferentes daqueles habituais.

Segundo Luiz Cuschnir, psiquiatra e responsável pelo Centro de Estudos da identidade do Homem e da Mulher, assim como a adolescência, a meia-idade é um período cheio de conflitos. Tal como o adolescente se interroga sobre o seu

objetivo na vida, o adulto de meia-idade também se interroga frequentemente sobre o sentido da existência.

“A crise identifica uma passagem tumultuosa, do ponto de vista emocional, que pode ou não ter agregado instâncias físicas. Posso identificá-la como uma fase semelhante à adolescência, onde valores e posturas sofrem alterações importantes levando a mudanças de atitude e fenômenos psicológicos distintos do que ocorria até então”, explica.

Processos de ruptura típicos dessa faixa etária, como a morte de um parente, uma mudança no trabalho, perda do emprego ou a dissolução do casamento também podem favorecer a crise da meia-idade. E o resultado desses momentos críticos pode ser um desejo urgente de fazer mudanças significativas em aspectos essenciais da vida como na carreira, aparência, relações afetivas e outros.

Na ânsia de conter a angústia dessa fase, algumas pessoas passam a tomar atitudes que podem causar estranheza para a família como, por exemplo, mudar abruptamente de emprego, passar um tempo exagerado cuidando da aparência, realizar algum sonho de consumo de quando tinha 20 anos de idade, buscar relacionamentos com pessoas bem mais jovens ou ter comportamentos característicos da juventude.

“Elencaria distanciamento social, atitudes extremadas de comportamento, como experimentarem desmesuradamente coisas novas, desequilíbrio nos relacionamentos afetivos, familiares e profissionais, quadros psicológicos e psiquiátricos etc”, acrescenta o psiquiatra.

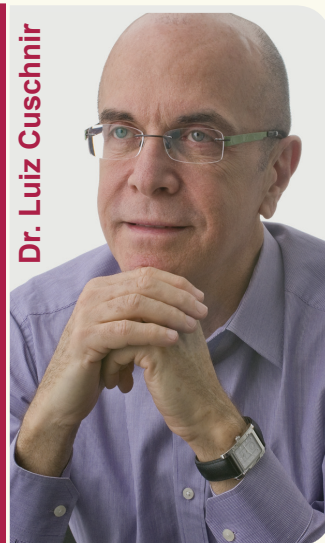
Homens e Mulheres

Do ponto de vista físico, a crise tende a ser mais difícil para as mulheres. Um dos principais fatores é a menopausa. Por volta dos 50 anos, os ovários param de produzir estrógeno, hormônio ligado à fertilidade e ao ciclo menstrual. Essa escassez resulta em sintomas fisiológicos (pele seca, facilidade em ganhar peso, arritmia cardíaca, suores noturnos etc) e psíquicos (mudanças súbitas de humor e depressão).

A mudança hormonal masculina, consequência da andropausa, está longe de ser tão marcante quanto a menopausa. A partir de certa altura da vida, que pode variar dos 30 aos 40 anos, os hormônios vão baixando e continuam diminuindo lenta e progressivamente até os 80 aos 90 anos. Ou seja, nem todos os homens apresentam níveis hormonais suficientemente baixos para causar problemas, mas isso não significa que eles estão imunes ao turbilhão de emoções que afetam

“A crise identifica uma passagem tumultuosa, do ponto de vista emocional, que pode ou não ter agregado instâncias físicas. Posso identificá-la como uma fase semelhante à adolescência, onde valores e posturas sofrem alterações importantes levando a mudanças de atitude e fenômenos psicológicos distintos do que ocorria até então.”

Dr. Luiz Cuschnir



as pessoas de meia-idade.

Mas será que homens e mulheres reagem diferente à crise? Para Dr. Luiz, a reação dependerá da estrutura psicológica da pessoa, mas em geral, a valorização do homem está mais ligada ao trabalho do que a da mulher.

“São aspectos profissionais que mais afetariam homens, além das dificuldades físicas, principalmente as sexuais, que podem atingi-los e causarem distúrbios que os levariam a crises. Já a mulher pode se ressentir muito com a presença de sinais físicos que advém da menopausa ou mesmo do envelhecimento do ponto de vista estético”, explica.

Além dos que efetivamente vivenciam essa fase, os familiares e as outras pessoas próximas também são afetados. Daí a importância de as mudanças e os desafios que chegam nessa fase serem entendidos não apenas pelos que alcançaram essa idade e têm de lidar com seus efeitos, mas também pelos outros, para que possam compreender e apoiar os que se veem nesse estágio da vida.

Novas oportunidades

A ciência comprova que a crise da meia-idade não é só uma sensação. Ela mexe com a vida de milhares de pessoas, mas especialistas afirmam que a crise pode ser uma oportunidade de recomeçar. Nem todos passarão pela meia-idade com crise. O estilo de vida de uma pessoa pode contribuir para uma vivência mais satisfatória das várias fases da vida adulta. A meia-idade não é necessariamente um momento gerador de transtornos psicológicos capazes de desestabilizar alguém.

Os grandes conflitos que acometem muitos pessoas nesse

período são causados pela falta de preparo ao longo da existência para o encontro consigo mesmo na segunda metade da vida.

“Pessoas que têm em mente que se cuidar implica em olhar para si, tanto fisicamente como psicologicamente, que se desenvolvam como pessoas bio psico sócio e espiritualmente saudáveis, terão a chance de lidar melhor com as dificuldades que possam advir”, avalia Dr. Luiz.

A aumento da expectativa de vida nas últimas décadas também contribuem para que as pessoas mudem sua ideia de que esta fase seja algo ruim. Prova disso é que hoje as pessoas dessa faixa etária estão mais preocupadas com a saúde e a qualidade de vida. Após décadas de sedentarismo, passaram a dar mais importância a alimentação e a forma física.

“Por terem mais acesso a vivências que poderiam ser vetadas a partir de uma certa idade, as possibilidades de se sentirem ainda pertencendo e participando da vida ativa, faz com que as pessoas lidem melhor com isso” analisa o psicanalista.

Ao chegarem à meia-idade, as pessoas precisam perceber que já cumpriram muitas funções, mas ainda tem muitos anos pela frente. É tempo de colher os frutos. Há ainda muitas possibilidades de escolhas. Que tal fazer aquele curso ou aquela viagem que vem sendo adiada há tantos anos? Sempre é tempo de buscar alternativas e criar novos projetos, com mais paciência, tolerância, maturidade e com aquela experiência que só se adquire com o passar dos anos.

Dicas para vida

- 🌀 Desenvolva metas e vá atrás de objetivos que sejam realmente importantes para você.
- 🌀 Pense mais em você. Considere o que você mais preza e as suas qualidades e deixe de lado o que os outros esperavam de você.
- 🌀 Não tenha medo de superar obstáculos ao realizar novas mudanças em sua vida. Vale muito a pena investir em novas possibilidades.
- 🌀 Cultive as novas e antigas amizades. As pessoas que te conhecem melhor poderão te apoiar em novos rumos.
- 🌀 Reveja seus valores. Preste mais atenção em tudo aquilo que ganhou recentemente – e pense menos no que perdeu.
- 🌀 Mantenha a atividade do corpo, com exercícios, e da cabeça, com leituras e outros passatempos.

Vane Souza



A participante ativa, Vane Souza, explica como faz para driblar a tão famigerada crise da meia-idade

“Acho que um dos segredos para chegar bem à meia-idade é justamente não pensar na idade e sim nos objetivos que queremos alcançar para nossa vida. E isso independe da idade.

Eu sempre coloquei metas para minha vida. No meu caso, que não tenho filhos, meu maior projeto era comprar uma casa. Eu tinha a meta de ter minha casa própria aos 35 anos, e consegui antes disso. Eu tirei carteira de motorista e comprei um carro aos 39 anos. E isso também foi planejado. E assim conquistei muitas coisas, traçando metas e prazos. É claro que às vezes, por alguma circunstância, nem sempre foi possível alcançar o objetivo no prazo desejado, mas em geral, planejando tudo direitinho, dá certo sim.

Ainda tenho muitos objetivos a conquistar. Tenho projetos para depois da aposentadoria. A aposentadoria pra mim vai ser uma nova etapa da minha vida. Não vou ficar parada. Quero continuar ativa, desenvolvendo outras atividades, praticando meus exercícios físicos, me alimentando de forma saudável, como sempre fiz, e aprendendo coisas novas.

Hoje, aos 51 anos, eu me sinto muito melhor do que quando tinha 30. O tempo me fez adquirir mais equilíbrio e serenidade na forma de lidar com as pessoas e com determinadas situações.

“Tenho tantas coisas para fazer que não tenho tempo para perder pensando em idade. Quero estar bem comigo mesma, com meu amor, minha família e meus amigos.”

Trajetoária de vida banebiana

Por Raimundo Marinho

Como o tempo parece fugaz! Em 1971, aos 21 anos, sentia-me um menino, saído das roças livramentenses, no imenso sertão baiano, em busca da sobrevivência na cidade grande, quase uma inexorabilidade nordestina.

Pouco tinha ou sabia da vida, a não ser da vida severina. Na pequena mala de eucatex, levava só uma muda de roupa, escova de dente vencida e um surrado caderno de poemas mal rascunhados. Sim, a poesia embalava aquele menino!

Pude sentir a dor da minha mãe que, ao me ver partir, correu para os pontos altos da roça, para olhar-me até sumir nas curvas e entre os matos do caminho. Quase todo nordestino tem uma canção tipo “o dia em que sai de casa”.

O destino era o preparatório, em Salvador, para ensinar na escola polivalente, ambicioso projeto educacional do governo. Mas, no meio do caminho e do destino, havia um Baneb, a cujo concurso público submeti-me, final de 1971.

Janeiro de 1972, dia 10, fui chamado para

trabalhar. No FUNCI, Jorge Moreira, figura simpática, atendimento perfeito: “você vai trabalhar com Gandarela, 5º andar”. A imponência do prédio, que conhecia das folhinhas, já me fascinava.

Imagine trabalhar ali, o filho de Humberto e Maria! Inacreditável! No 5º andar: “Quem é Gandarela?”. Era o Mário, “centro de junção”. Acolhimento total: “Meu filho, senta aí. Procure Osvaldo Ferreira, 2º andar, setor de malotes”.

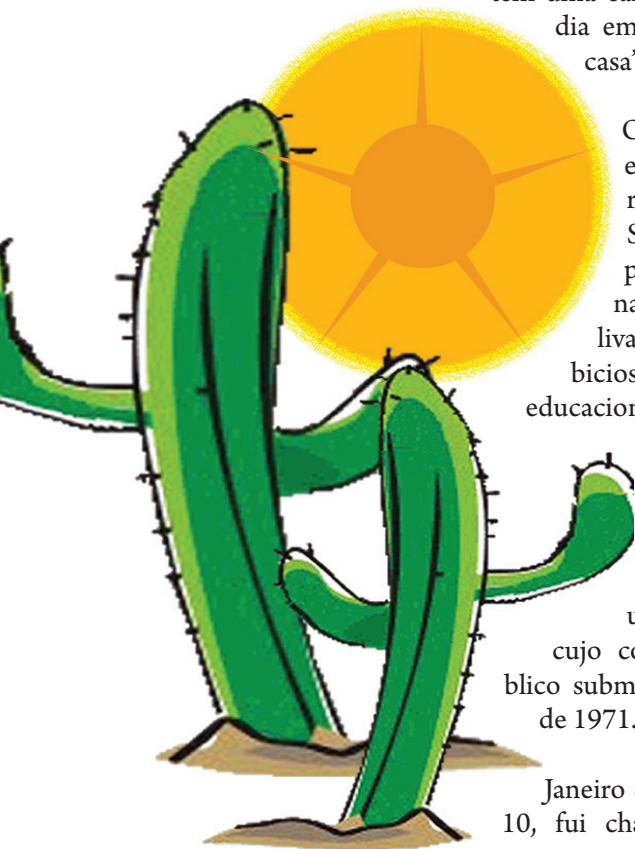
“Vão me despachar de volta a Livramento!”, pensei. Fui substituir Tomaz, uma semana de folga para fazer vestibular. Curioso: eu também ia fazer vestibular, mas temi pedir adiamento da apresentação: “se não me chamarem mais?”.

Preferi não arriscar. Além disso, para o menino curtido nas agruras da roça, fazer provas do vestibular pela manhã e trabalhar à tarde, era frescor. Passei no concurso do banco, passei no vestibular e terminei o curso para professor.

Era demais para o segundo dos 10 filhos de Humberto e Maria, aos 21 anos. Foi quando tive consciência e absoluta certeza da amizade de Deus por mim! Veio a sonhada carreira no banco e no jornalismo, sem feitos espetaculares, mas com intensa satisfação íntima e incontida alegria das amizades feitas.

Após a semana com o inesquecível Osvaldo Ferreira, retornei ao centro de junção do Decon, para as tarefas iniciais: separar e casar fichas de conciliação de crédito e débito (C1, C2, D1, D2), chamadas “fichas de junção”.

Primeiros companheiros: Iolanda, Renildes, Sílvia, Valdemar, Edivard, Dortas, Versullotti, Cristina, Gilberto, Mateus e tantos outros. E os “epígrafes” do pai Gandarela, com os quais sempre iniciava as “CI”: “Sr. Gerente, Favor informar por quais razões não correspondeu a ficha de junção em epígrafe...?”



Foram os momentos estrepantes de uma trajetória que durou 31 anos. De auxiliar, ascendi, por concurso interno, a escriturário. Em 1973, solicitei transferência para a agência Centro: “para aprender mais sobre banco”.

Quiseram me internar: “Você ficou doido?”. O sonho de colegas de agência era a Direção Geral, de onde eu queria sair. Para me fazer desistir, perguntaram, ainda: “Você conhece Pugliesi?”. Era o gerente administrativo da Centro.

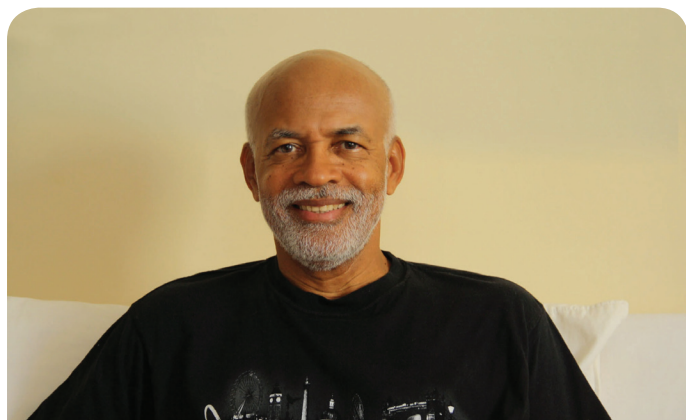
Tratava-se do zeloso Adilton Santos Pugliesi, cuja disciplina causava falso terror entre os funcionários. Falei: “ele não pode ser mais implacável que meu pai, nem mais duro que as asperezas da roça!”.

Não sei se ele adivinhou os alertas, mas me colocou para trabalhar justo com sua secretária, a mais bonita do prédio. Acabou que ele tornou-se um dos inesquecíveis amigos que fiz no banco, que levo na lembrança e no coração.

Fui auxiliar, escriturário, caixa e subchefe de seção. Concluído o curso de jornalismo, fui trabalhar com Wilton Carvalho, na então criada Assessoria de Relações Públicas, depois transformada em departamento, o DEREPE.

O departamento foi assumido por Marcos Pinheiro e sua divisão de divulgação ocupada por Samuel Celestino. O órgão veio a ser extinto, reduzido a uma assessoria de imprensa, na qual sucedi Samuel, como assessor de diretoria.

Permaneci na função até a compra do Baneb, pelo Bradesco, que me colocou como ouvidor geral do banco, até ser demitido, em maio de 2003, concluindo a rica trajetória de 31 anos. Então, aposentei-me.



Raimundo Marinho é participante assistido da BASES

Penso ter ido além de bancário, ao servir o banco como assessor de comunicação, contribuindo para abertura de canais importantes de comunicação, divulgando ações da instituição, na grande mídia e nos veículos internos como “O Banebiano”, do qual fui editor por muitos anos.

Tive a honra de presidir nossa AABaneb, infelizmente hoje extinta, de onde saí elogiado, sobretudo pela conservação do seu patrimônio, composto de sua sede, e por inesquecíveis encontros musicais e sociais que promovemos.

A pedido da diretoria do banco, sob a presidência de Paulo Roberto Viana, escrevi o livro “Como fazer um banco de clientes”, que narra a mudança revolucionária pela qual o Baneb passou, graças à inteligência e versatilidade dos banebianos.

Éramos mais que um banco ou grupo de trabalhadores. Na verdade, formávamos uma comunidade espiritual. Ainda que atingidos pelo revés do tempo, incluindo a contingência da privatização, continuamos ligados pela força do espírito, como se extrai da página banebiano no face book.

Vale reler “Como fazer um banco de clientes: experiências de mudanças no Baneb”, que atesta essa realidade e abre a perspectiva para o entendimento de que ingressamos no domínio da espiritualidade, o ambiente empresarial incluso, onde costumamos passar a maior parte da nossa vida.

Não é por acaso e tende a mudar a visão de resultados, toca aos olhos da alma, passando do efêmero regalo material para a sensação de bem-estar-espiritual. É uma janela donde se poderá vislumbrar o real sentido da vida, com a evolução tecnológica posta a serviço da dignificação da pessoa humana.

Aos 64 anos, sou um “apátrida”, no bom sentido, repartindo coração e alma entre as raízes, em Livramento, onde nasci e reencontrei almas; nossa Salvador, terra adotiva; Pato Branco; e Brasília, por onde se distribuem filhos e amigos.

Abdiqueei de qualquer vínculo de empregado. Em Livramento, edito um site com as notícias locais e faço palestras, a convite. Nosso foco é ajudar as pessoas, formar opinião, exercitar a crítica pelo melhor funcionamento dos serviços públicos, proteção dos animais e defesa do meio ambiente.

No mais, agradeço à querida amiga Dirlene Rios, pelo convite para estar neste espaço, ela que nos dá segurança, no comando da Bases, garantia de vida digna para os aposentados do Baneb! ■

Jesus, Gandhi e a Paz

Por Adilton Pugliese

Num discurso proferido na Cidade de Boston, em 10 de novembro de 1948, logo após o fim da Segunda Guerra Mundial, um representante das forças armadas dos Estados Unidos, o general Omar Bradley, declarou: “Nós temos excesso de homens de ciência, mas escassez de homens de Deus. O homem desvendou o mistério do átomo, mas rejeitou o Sermão da Montanha. O nosso mundo - continuou o general - é um mundo de gigantes nucleares e de pigmeus morais. Sabemos mais a respeito da guerra do que a respeito da paz; mais a propósito de matar do que a propósito de viver”.

Sessenta e cinco anos após o pronunciamento do general americano, podemos dizer que o seu diagnóstico ético continua a merecer considerações e reflexões. Contudo, podemos também afirmar que no mundo têm surgido muitos gigantes morais, autênticos gigantes da paz. Um desses grandes exemplos foi o líder indiano Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948), conhecido mundialmente como MAHATMA (grande alma) GANDHI. Um gigante da paz.

A vida desse extraordinário homem é fascinante e estimulante. Como todos sabem, Mahatma se notabilizou na história pelas suas iniciativas em torno da não-violência. Os seus feitos e pensamentos ultrapassaram as fronteiras da Índia. Sua mensagem pela conquista da paz se propagou pelo mundo.

“A não-violência é o artigo número um de minha fé e é também o último artigo do meu credo”, declarava ele.

O idealismo de Gandhi, em torno da paz mundial, tem raízes profundas e está vinculado à vida e mensagem do maior líder ético, pacífico e pacificador da história da Terra: Jesus de Nazaré.

Em 1942, o escritor Louis Fischer, que teve a oportunidade de conviver com Gandhi e escrever a sua biografia [Gandhi - Sua Vida e Mensagem para o Mundo – Editora Martin Claret], era hóspede do Mahatma e notou que a única decoração que havia nas paredes de barro da pequena choupana onde Gandhi vivia era uma estampa em preto e branco de Jesus Cristo. Em baixo da estampa estava escrito: Ele é a nossa paz.

O biógrafo pergunta então a Gandhi o que significava aquilo,



Adilton Pugliese é participante assistido da BASES

já que ele, Gandhi, não era cristão, era hindu. E o Mahatma responde: “Eu sou cristão, hindu, muçulmano e judeu”, afirmando, assim, a sua compreensão em torno da família e da religião universais.

Antes do início de todo o seu esforço para a independência da Índia, Gandhi viveu três anos em Londres, a partir de 1888, onde fez muitas leituras importantes para o seu desenvolvimento intelectual. Um dos estudos que ele fez foi em torno da Bíblia, consoante relata o biógrafo.

Ao ler o Novo Testamento, comove-se até às lágrimas e no discurso do Cristo, exarado no Sermão da Montanha, narrado com letras de ouro pelos evangelistas Mateus e Lucas, ele encontra os princípios que se harmonizavam com o seu pensamento, levando-o a vacilar durante certo tempo entre o Cristianismo e o Hinduísmo.

O Sermão da Montanha foi direto ao meu coração, declara ele, deleitando-se com os discursos formosos de Jesus: Eu vos digo que não resistais ao mal; se alguém te ferir na face direita apresenta-lhe também a outra; perdoa aos homens as suas ofensas; não queirais acumular tesouros na Terra, porque onde está o teu tesouro, aí está o teu coração.

Mais tarde ele diria: Se toda a literatura da Humanidade percesse e somente restasse o Sermão da Montanha, nada estaria perdido.

Nos ensinamentos de Jesus, portanto, estão as diretrizes indispensáveis para adotarmos atitudes corretas e sensatas em torno de um estado de paz.

Parodiando a expressão latina *Si vis pacem para bellum* (se quer paz, prepare-se para a guerra) podemos dizer: Se queres a paz, prepara-te para a paz! Adotando como modelo os exemplos de Jesus e de Gandhi. ■



Cuidar da saúde é atitude de homem bem resolvido

Quem nunca ouviu uma piadinha sobre o exame de toque? O preconceito ainda ronda o exame preventivo de uma das doenças que mais acometem a população masculina: o câncer de próstata, que afeta mais de 60 mil homens todos os anos no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Ao contrário das mulheres, que costumam de realizar exames ginecológicos uma vez ao ano, os homens ainda apresentam muita resistência na hora da realização do exame de toque retal, essencial para a prevenção do câncer de próstata.

A próstata é uma glândula masculina localizada na parte baixa do abdômen, responsável por parte da produção do líquido seminal. Apesar de muitas campanhas e informações, a maneira como o exame é realizado ainda faz muitos homens evitarem os consultórios urológicos, por vergonha ou preconceito.

Estudos apontam que fatores culturais interferem na decisão de realizar o exame diagnóstico, criando barreiras para muitos homens. Esses fatores dão a ideia equivocada de que o exame de toque poderia comprometer a masculinidade.

Mas, de acordo com especialistas, o exame diagnóstico não

é nenhum bicho de sete cabeças. O toque retal é um exame simples, dura poucos segundos, não provoca dor, não afeta em nada a masculinidade e é considerado muito eficiente para detectar problemas na próstata.

Os médicos garantem que o desconforto é mais psicológico do que físico. E, para acabar de vez com o preconceito e incentivar a procura por um especialista, a Mais BASES conversou com um urologista, que explicou como um único exame é capaz de salvar vidas.

“O preconceito em relação ao toque é uma grande bobagem, já que o exame é indolor e rápido. Infelizmente ainda não existe qualquer outro exame mais específico que o toque para se tentar detectar o câncer de próstata. Aqueles homens que ainda tem preconceito podem pagar um preço muito caro”, alerta Dr. Francisco Costa Neto, urologista com especialização em andrologia e Diretor da Clínica do Homem.

Ao evitar o toque retal, muitos homens acreditam que o exame da dosagem sanguínea do PSA (Antígeno Prostático Específico) resolve a situação. Entretanto, não é tão simples assim, pois o câncer na próstata começa na superfície da glândula. No toque retal o médico pode perceber o câncer mesmo quando o PSA está normal. Além disso, nem sempre uma alteração no sangue significa que o paciente tem câncer. Ou seja, o exame de PSA complementa, mas não substitui o toque da glândula.

“O exame de toque deve estar acompanhado do exame de PSA. Porém, o exame de toque é mais específico que o exame de sangue. O exame de PSA não deve ser realizado sem o exame de toque, pois pode induzir a erros”, afirma Dr. Francisco.

A partir do exame de toque o urologista pode analisar se a próstata apresenta inchaços, irregularidades ou pontos endurecidos que necessitam de exames adicionais.

“O objetivo é perceber a textura da glândula prostática e observar se existem nódulos ou áreas endurecidas, já que a diferença de textura pode representar câncer de próstata ou mesmo prostatite (infecção)”, explica o urologista.

Sintomas

Em geral, o início da doença é assintomático. O tumor cresce de forma muito lenta, ou seja, o organismo leva muito tempo para dar sinais de que algo não vai bem. Quando começa a apresentar sintomas, pode estar em estágio avançado. Por isso, prevenir-se é tão importante.

Segundo o Dr. Francisco, com o avanço do quadro, o homem pode apresentar dificuldade para urinar, dor óssea, além de outras complicações. “Inúmeras são as sequelas de um câncer prostático avançado. As primeiras metástases se manifestam nos ossos, pulmões e bexiga, além de provocar sangramento urinário e obstrução da micção com retenção urinária.”

Recomendação

A recomendação da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) é de que homens com mais de 45 anos realizem exames preventivos anuais e os que têm história familiar de câncer prostático, assim como os negros, a prevenção inicie aos 40 anos, em razão da maior incidência da doença nestes grupos.



Dr. Francisco Costa Neto

“ Infelizmente ainda não existe qualquer outro exame mais específico que o Toque para se tentar detectar o Câncer de Próstata. Aqueles homens que ainda tem preconceito podem pagar um preço muito caro.”

Alimentação

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco do câncer. Especialistas recomendam pelo menos 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

“Uma alimentação rica em amidos e açúcares, além da ingestão de gordura animal (carne vermelha) pode predispor ao câncer de próstata. Recomendamos uma dieta restritiva a gorduras saturadas, restrição de carne vermelha e amido. E recomendamos atividade física regular com ingestão de omega 3”, aconselha Dr. Francisco.

Ainda não se sente confortável para enfrentar uma consulta? A dica é pensar na sua saúde e bem-estar. O homem que quer ter uma vida saudável esquece todos os preconceitos que envolvem o exame de toque. Se o câncer de próstata for diagnosticado cedo, há mais de 90% de chance de cura. Portanto, quanto mais cedo for identificada uma anormalidade, mais eficiente será o tratamento. Então esqueça as piadinhas sem graça, deixe preconceito de lado, procure um urologista e cuide da sua saúde! ■

COLUNA
DO “ECONOMÊS” PARA O PORTUGUÊS
POR IVAN GARGUR

Inflação, juros e seu bolso



Ivan Gargur é Economista, Consultor financeiro e Professor universitário

Em 1999 o governo brasileiro estabeleceu, através do Decreto 3.088, o sistema de metas de inflação, naquele momento de 8% ao ano, podendo variar entre 6% a. a. e 10% a. a. Desde 2004 essa meta foi fixada em 4,5% a. a., com intervalo de tolerância de dois pontos percentuais para baixo ou para cima. Atualmente, cerca de 30 países, de diferentes estágios de desenvolvimento, como Coréia do Sul,

& Para o consumidor

Com os juros mais altos, o consumidor, principalmente o que utiliza costumeiramente o cheque especial ou está habituado a não pagar integralmente o cartão de crédito, arcará com maiores custos financeiros, o que vai afetar suas finanças, logo, sobrarão menos recursos para o cotidiano; em resumo, o sistema financeiro estará “levando” parte do dinheiro que o consumidor poderia utilizar em alimentação, vestuário, lazer, etc.

& Para o país

Na medida em que o consumo é desestimulado as empresas reduzem a produção, logo geram menos emprego e o resultado disso tudo é um menor crescimento econômico para o país, sendo essa a principal consequência negativa quando um país aumenta a taxa de juros interna, no caso do Brasil a Taxa Selic.

China, Peru, Chile, Japão, Estados Unidos, adotam esse sistema.

No caso do Brasil, a meta é estabelecida pelo Conselho Monetário Nacional e tem como referência o Índice de Preço ao Consumidor Amplo (IPCA). Mas qual o interesse em publicar a meta de inflação almejada? Temos dois fatores essenciais: 1. Depois de anos e anos com inflação em níveis elevadíssimos, que chegou ao ápice de cerca de 2.700% em 1993, é necessário deixar claro para o público o compromisso institucional com a estabilidade dos preços; 2. Maior transparência, que pode influir nas expectativas dos diversos agentes do mercado.

Quando ocorre a inflação “fugir” muito da meta estabelecida, o Banco Central faz uso de instrumentos de política monetária, em especial variando a Taxa Selic. Essa taxa é fixada pelo Conselho de Política Monetária (Copom) e remunera os títulos públicos, mas, na prática, ela é a taxa básica de todo o sistema financeiro brasileiro, ou seja, a Taxa Selic é referên-

cia para todo o mercado financeiro.

Isso significa que um aumento da Taxa Selic levará ao aumento dos juros dos cartões de crédito, dos empréstimos e dos financiamentos. Já a redução da Taxa pode levar, por outro lado, a redução desses juros.

Se a inflação, por exemplo, começar a subir e a se aproximar do limite máximo, atualmente de 6,5% a.a, a reação do Copom é aumentar a Taxa Selic para restringir o consumo e desestimular os empresários a aumentarem os preços dos produtos. Com menos pessoas consumindo bens e serviços, os preços tendem a cair.

Depois de quase dois anos sem aumento, o Copom elevou, em 10 de julho, a Taxa Selic pela terceira vez consecutiva, de 8% para 8,50%, em decorrência do “estouro” da meta de inflação, que chegou a 6,59% nos 12 meses anteriores a abril/2013. **E quais as principais consequências dessa elevação?**

COLUNA
FINANÇAS PESSOAIS
POR ANDRÉ SANCHO

Conheça melhor o seu dinheiro

Colega Participante, isto mesmo, colega! Também sou participante e tenho as mesmas preocupações, dúvidas e interesse em saber como lidar com minha vida financeira. Pensando e lendo sobre o assunto encontrei o ótimo artigo “Conheça melhor seu dinheiro e faça ele trabalhar para você!”, do meu xará e especialista em finanças pessoais André Massaro que dá dicas para tomar decisões financeiras mais sensatas. O artigo foi adaptado aqui para a revista Mais BASES. Confira!

Via de regra, nas relações pessoais, profissionais e, por que não, financeiras, “conhecer” é um bom caminho para “convencer”. O quanto você conhece sobre seu dinheiro? Conheça-o um pouco mais, para adquirir um maior controle sobre ele.

Tenho quatro orientações para conhecer melhor seu dinheiro e tomar decisões fi-

nanceiras mais sensatas que o levarão a se relacionar melhor com ele. São elas:

1) Acompanhe seu dinheiro

Esta talvez seja a parte mais difícil. Quando um especialista em finanças resolve mostrar para uma plateia uma planilha de controle financeiro, os bocejos e a vontade de sair correndo para fazer algo melhor são quase irresistíveis.

2) Não tenha medo do seu dinheiro

É uma variação do item anterior. Muitas pessoas têm verdadeiro pavor de ver seu próprio extrato bancário, particularmente àquelas que têm o descontrole financeiro como estilo de vida. O argumento padrão dessas pessoas é “eu sei que minha conta está negativa e estou pendurado no cheque especial, então nem quero ver para não me aborrecer”.

3) Se você tem dívidas, nem sonhe em investir dinheiro

Cuidado com o fenômeno da “contabilidade mental”, que é o hábito de separar mentalmente o dinheiro em “potinhos”, cada um com uma destinação. Por exemplo, um indivíduo compra um carro com prestações a perder de vista, gerando uma dívida que paga juros altíssimos, mas ao mesmo tempo mantém um dinheiro rendendo uma mixaria na caderneta de poupança para a “faculdade das crianças”, e esse dinheiro não pode ser tocado.

Então, se você tem dívidas e



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

ao mesmo tempo tem dinheiro sobrando, não perca seu tempo e não pense duas vezes: pague suas dívidas!

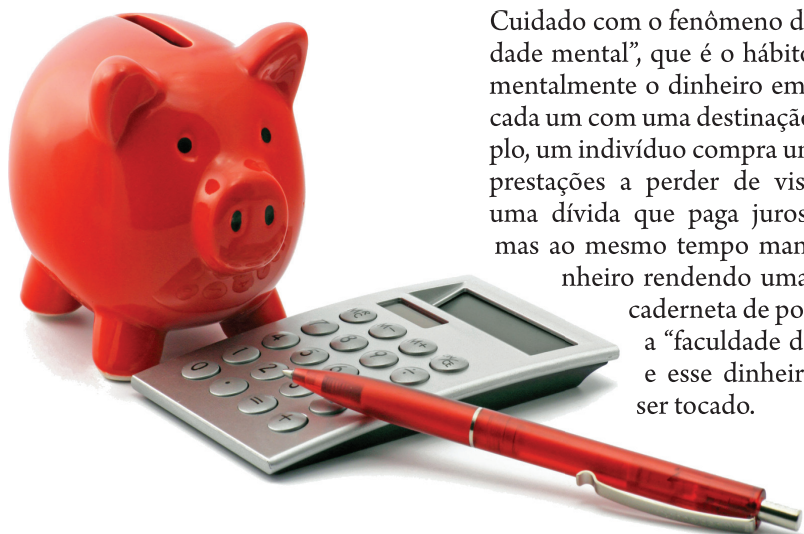
4) Pense em ganhar mais dinheiro

uma vida financeira equilibrada e organizada é um bom começo para uma vida mais rica e mais próspera, mas será cada vez mais difícil enriquecer simplesmente poupando dinheiro.

A escolha é sua, e as consequências também. Escolha ter e gerar mais valor!

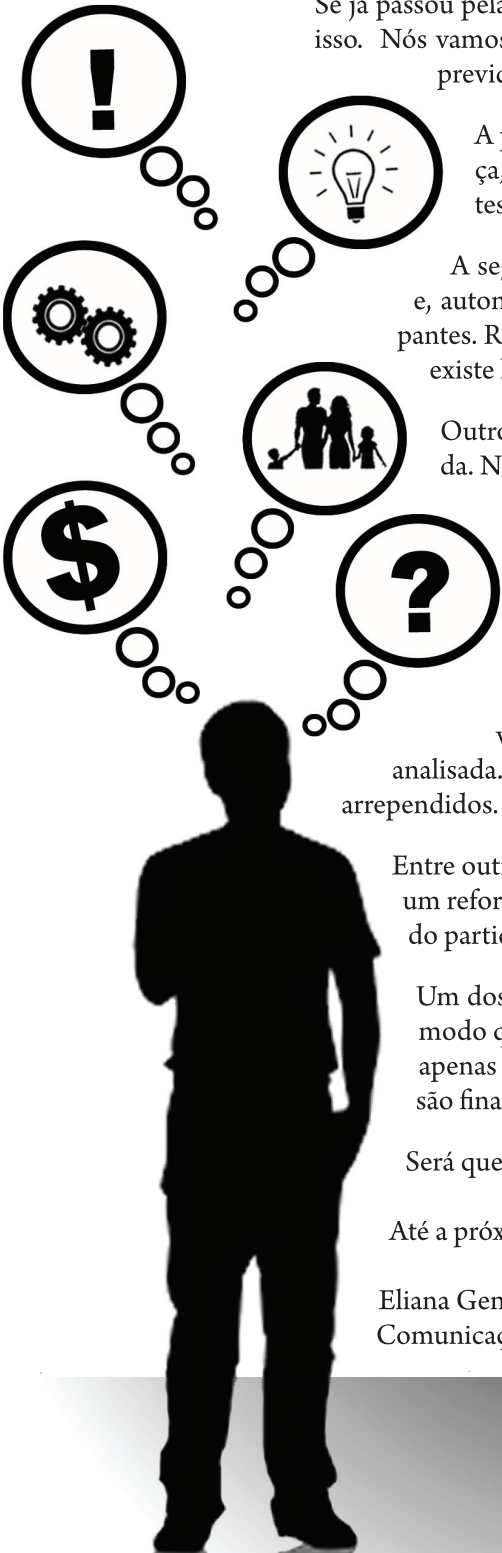
As importâncias sociais do estímulo à educação financeira e poupança previdenciária se dão, devido aos benefícios que um bom entendimento dos processos de organização, planejamento, orçamento, controle e acompanhamento do seu dinheiro, podem gerar para a manutenção da renda do trabalhador e melhora na sua qualidade de vida.

Caro Participante, todos nós possuímos particularidades, inclusive financeiras, por isso cada um de nós é único. Esta observação serve para entendermos que o artigo fala em “orientações”, ou seja, serve como um possível direcionamento e/ou guia e não uma “receita de bolo”, para aqueles que precisam de alguma noção sobre como ter uma melhor ligação com o seu dinheiro. ■



Por que não resgatar a reserva de poupança?

Se já passou pela sua cabeça resgatar a Reserva de Poupança é melhor pensar bem antes de fazer isso. Nós vamos alertá-lo sobre as perdas decorrentes do saque da reserva acumulada para fins previdenciários.



A primeira perda atinge diretamente o bolso, pois, ao sacar sua Reserva de Poupança, são deduzidos o Imposto de Renda e eventuais débitos de empréstimos existentes com a BASES.

A segunda perda acontece quando o participante encerra seu vínculo com a BASES e, automaticamente, interrompe sua relação com uma Entidade que zela pelos participantes. Renunciando, assim, a essa parceria e à segurança previdenciária da Fundação, que existe há quase três décadas.

Outro ponto que merece ser levado em consideração é o destino da renda quando sacada. No caso de aplicação do valor em uma caderneta de poupança ou em outro investimento do mercado financeiro, com as retiradas desses rendimentos, o valor principal tende a ser cada vez menor, enquanto a suplementação paga pela BASES é corrigida anualmente, atualizando-se o valor do benefício por índice oficial.

Tem ainda o fato de que o benefício de suplementação é vitalício e, dependendo do Plano, passa para o (a) pensionista – cônjuge, companheiro (a) ou outro dependente na forma da lei. Ou seja, trata-se de um suporte financeiro que envolve toda a família, por isso, qualquer decisão definitiva merece ser cuidadosamente analisada. Não são raros os casos de participantes que resgataram suas reservas e hoje estão arrependidos.

Entre outros motivos, vale destacar também que a suplementação concedida pela BASES é um reforço importante na manutenção da qualidade de vida no período de aposentadoria do participante.

Um dos principais objetivos da Fundação é gerir o patrimônio de seus participantes, de modo que sua aposentadoria seja a mais confortável possível. Vale ressaltar que a BASES apenas esclarece quais as consequências da perda de vínculo com a Entidade, mas a decisão final cabe ao participante, assim como a responsabilidade.

Será que vale a pena resgatar a reserva? Pense nisso.

Até a próxima Mais BASES.

Eliana Gentili
Comunicação

Dica!

Inspire-se: varanda verde



Falta de tempo e espaço não são mais desculpas para desistir de ter uma horta dentro da sua casa ou apartamento. Por menor que seja o local, sempre há espaço para plantar ervas e temperos.

Fazer uma pequena horta dá pouco trabalho e muito retorno: você terá sempre folhas fresquinhas para usar à mesa, mais verde na decoração da casa e um momento do dia reservado para relaxar cuidando da horta. Veja como é simples.

& Um lugar ao sol

Sua primeira horta não precisa de um espaço muito grande. O mais importante é que ela receba cinco horas de luz solar por dia e não fique exposta a ventos muito fortes. Pode ser na varanda ou sobre um móvel próximo a uma janela que pegue o sol da manhã ou da tarde.

& Às compras

- Sementes e mudas: Em uma loja de jardinagem, escolha as espécies que quer plantar. Salsa, cebolinha, coentro e couve são boas opções para começar. Manjeri-

cão, hortelã e alecrim temperam os pratos e deixam um delicioso cheiro no ambiente.

- Terra: pode ser comprada já preparada para hortaliças. Você escolhe se quer com material orgânico ou adubo químico.

- Vasos: você pode plantar em vasilhinhos de um litro e meio – um para cada hortaliça –, ou improvisar com qualquer recipiente que possa ter furos embaixo e tenha de 10 a 20 cm de profundidade.

- Adubo: pode ser orgânico ou químico.

& Plantio

Plante cada hortaliça em seu vaso. Os pacotes de semente trazem as instruções de plantio. Atente para a distância: ervas menores geralmente precisam de 3 a 4 cm entre uma planta e outra. É preciso esperar cerca de 50 dias para começar a colher.

& Manutenção

- Regas: no começo, regue duas vezes ao dia. Quando a planta estiver adulta, uma vez ao dia basta.

- Adubação: se usar adubo orgânico, basta jogar um pouco sobre a terra. O químico precisa ser usado com moderação. Faça um furinho na terra e coloque uma colher de chá, de mês em mês. Adubo demais pode queimar a planta.

- Cuidados: a planta tem que mostrar beleza, brilho, vida. Se murchar, pode ser falta de água. Se amarelar, pode ser falta de nutriente, ou de água que o leve até sua raiz.

Pronto. Com essas dicas vai ser simples deixar o verde fazer parte do seu lar.

Pense no futuro



FAÇA UMA CONTRIBUIÇÃO VOLUNTÁRIA

O participante do Plano Misto pode aumentar o valor da sua Reserva de Poupança fazendo uma Contribuição Voluntária, um complemento àquela contribuição que ele já faz normalmente. No Plano Misto, o valor do benefício é diretamente relacionado à reserva acumulada pelo participante. Essas contribuições “engordam” o saldo da sua reserva no plano e, conseqüentemente, melhoram o valor do benefício de aposentadoria. É uma forma de tornar ainda melhores as condições de seus futuros benefícios.

Entre em contato com a BASES e nós o ajudaremos.

