

mais

REVISTA

Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social
2018 ano 6 n.º 11

bases



O amor não tem idade

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 e Diretor de Seguridade em exercício
Jorge Luiz de Souza - Diretor Adm. e Financeiro

CONSELHO DELIBERATIVO

Taytiane Peneluc Menezes de Cirqueira - Presidente
Antônio Alberto Pinto Brandão de Souza- Titular
Mineia Rubia dos Reis Xavier - Titular
Marivone Araújo Suzart Carneiro - Titular
Antônio Martins Neto - Titular
José Henrique Soares Serpa - Suplente
Luis Artur Pereira Freitas - Suplente
Antônio Alberigam Santos Lima - Suplente
Doralice de Oliveira Sapucaia- Suplente

CONSELHO FISCAL

Hilda Maria Ribeiro Chagas - Presidente
Antônio Monteiro Soares - Titular
Silvadir Duarte Amazonas Pedroso - Titular
Geisa Moreira Silva Duarte Batista - Suplente
Odeval Fonseca Araújo - Suplente
Eduardo Rangel Gomes Silva Souza - Suplente

SETOR RESPONSÁVEL

Comunicação BASES: Projeto gráfico, diagramação, edição, produção e textos.
Responsável: Eliana Gentili- Analista de Comunicação

Fotografias: Can Stock Photo

Tiragem: 2.000 exemplares

Fontes:

Página 10: Guia Internet com Resposta +60

AGRADECIMENTOS

◦ A matéria da Editoria Especial foi gentilmente cedida por Mundo Prateado (www.mundoprateado.com)

◦ Dr. Sérgio Menezes Bomfim - Oftalmologista
Av. Tancredo Neves nº 620, Empresarial Mundo Plaza, 32º andar
Caminho das árvores - Salvador/BA- Tel.: (71) 3330-6100

◦ **Rodrigo Leone**

Gestor Financeiro Pessoal
(www.gestorfp.com.br)

Estar bem em qualquer idade

Com o aumento da longevidade e os avanços na sociedade, muito já se fez para romper o imaginário da velhice solitária. Afinal, se a sexualidade nasce e morre com o ser humano, é verdade que há uma idade para começar, mas não para parar de fazer sexo. Na editoria **+Especial** vamos falar sobre relacionamento e sexualidade na terceira idade.

Em **+Gestão** você vai conferir a performance dos fundos da BASES, que em 2017 foi excelente, superando a meta atuarial pelo segundo ano consecutivo. Também vai saber as projeções para o ano de 2018.

Você cuida da sua visão? Em **+Saúde** vamos falar sobre os olhos e o processo de envelhecimento. Inclusive, existem algumas doenças oculares que só acontecem depois de uma certa idade, mas com os avanços da oftalmologia a capacidade de enxergar pode ser resgatada e a independência na terceira idade mantida.

Em **+Educação** você vai vê que a suplementação concedida pela BASES é um reforço significativo na manutenção da qualidade de vida no período de aposentadoria do participante. Afinal, como todos sabem, contribuir para a Previdência Social não garante uma velhice tranquila.

Confira essas e outras informações em nossa revista.

Boa Leitura!

Eliana Gentili

Comunicação BASES

+ Gestão 	4	Investimentos BASES Síntese de 2017 e perspectivas para 2018
+ Especial 	7	Relacionamento e sexualidade Sinônimos de longevidade
+ Digital 	10	Segurança Evite exposição excessiva na Internet
+ Saúde & Qualidade de vida 	11	Saúde dos olhos Você cuida da sua visão?
+ Informação 	14	Comunicação Conheça todos os canais de comunicação oferecidos pela Bases
+ Informação 	15	Recadastramento Você já pode enviar seu formulário por e-mail
+ Educação 	16	Reserva de Poupança Porque não resgatar
	18	Finanças pessoais A educação financeira deve ser iniciada desde cedo



Investimentos

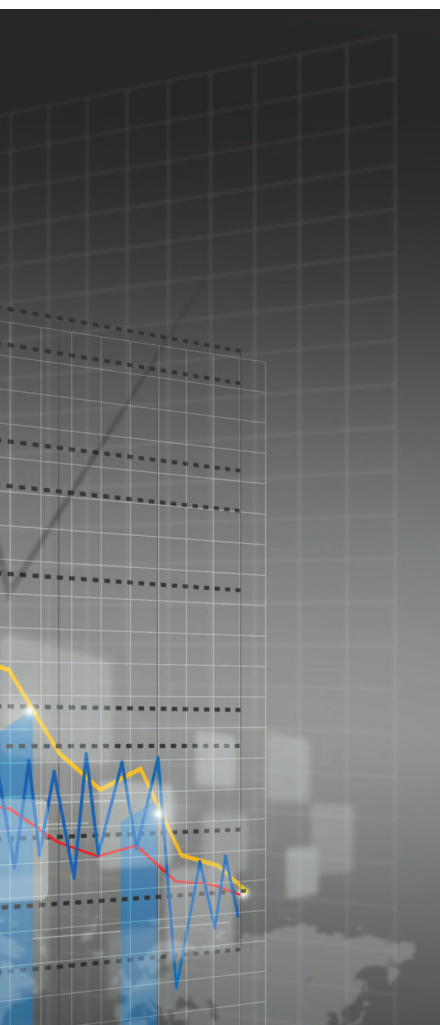
Síntese de 2017 e perspectivas para 2018

O ano de 2017 ficou marcado pela melhora nas condições financeiras globais. A sincronização do crescimento econômico robusto entre as principais economias desenvolvidas, bem como o desempenho satisfatório e sem surpresas da economia chinesa, foram imprescindíveis para a performance positiva dos ativos financeiros tanto nos mercados desenvolvidos como nos emergentes.

Por outro lado, e não menos importante, a elevação da inflação global tem se dado de maneira lenta, permitindo que o processo de nor-

malização dos juros ocorra de forma moderada nas economias desenvolvidas. Nesse caso, vale destacar o caso norte-americano, no qual a recuperação da economia e o aquecimento do mercado de trabalho ainda não foram suficientes para pressionar a inflação, implicando em uma reação mais cautelosa do FED em relação a outros ciclos de alta de juros.

No atual ciclo de aperto monetário, as três elevações de juros realizadas pelo FED em 2017 não impactaram substancialmente o desempenho dos ativos financeiros globais. Entre as



- A reformulação da taxa de juros de longo prazo para algo mais condizente com as taxas de mercado foi uma mudança estrutural importante.

moedas, o dólar se manteve em patamar depreciado, contribuindo para a performance positiva das commodities. A combinação de crescimento econômico forte com inflação baixa, por sua vez, manteve as curvas de juros bem comportadas, assim como as bolsas em tendência de valorização.

Em meio ao cenário global benigno, o Brasil realizou avanços importantes. O processo de restauração da confiança na condução da política fiscal contou com a continuidade do ajuste das contas públicas, com queda de 10,7% das despesas discricionárias até novembro. O aumento de 7,4% nas despesas obrigatórias (INSS e benefícios) no mesmo período, por sua vez, revela a necessidade de persistir na execução de reformas estruturais. Do ponto de vista da política monetária, a reformulação da taxa de juros de longo prazo (TLP) para algo mais condizente com as taxas de mercado foi uma mudança estrutural importante.

No que tange ao curto prazo, a conjuntura de uma economia que ainda inicia sua saída do ciclo de recessão, juntamente com um contexto extremamente favorável da inflação de alimentos levaram a inflação para patamares mínimos na história. Diante disso, o Banco Central reduziu a taxa de juros em 600 p.b (de 13% a.a para 7% a.a) ao longo do ano, e o Conselho Monetário Nacional (CMN) optou por reduzir a meta central da inflação em 2019 (de 4,5% para 4,25%) e 2020 (de 4,5% para 4%).

A respeito da atividade, após dois anos de recessão, a economia brasileira voltará a registrar crescimento no ano. A melhora no

ambiente de negócios e das condições financeiras tem exercido papel fundamental nessa recuperação. Contando com o desempenho favorável do setor agrícola e uma reação do setor de serviços, a economia surpreendeu positivamente as expectativas do mercado, expandindo na margem 1,3% e 0,7% no 1º e 2º trimestre, respectivamente.

No 3º trimestre, o crescimento na margem de 0,1% refletiu a melhora no desempenho do consumo e investimento. A economia deverá encerrar o ano com crescimento de 0,9%, expansão ainda distante do potencial de uma economia emergente. Em virtude dessa retomada da atividade, o mercado de trabalho dá sinais de recuperação. Ainda que concentrado na geração de vagas informais, a taxa de desemprego deverá encerrar 2017 em torno de 12%, após iniciar o ano no patamar de 13,7%.

Projeções para 2018

Esse ciclo de recuperação da atividade com política monetária em território expansionista deverá ser mantido em 2018. O alívio no balanço das famílias e empresas decorrente do ciclo de corte de juros em curso fortalecerá o quadro de consumo e investimento, se tornando os principais propulsores do PIB, que deverá acelerar para 2,7%. A inflação, por sua vez, subirá de 2,7% (2017) para 3,9% (2018).

Apesar da aceleração, a ociosidade da economia permitirá que o Banco Central entregue o IPCA no-

vamente abaixo da meta de 4,5%. Nesse cenário, acreditamos que o Copom implemente mais dois cortes de 25 p.b nas duas primeiras reuniões do ano, levando a Selic para 6,5% a.a, deixando-a nesse nível para o restante do ano. Como fonte de riscos, na conjuntura global poderíamos mencionar um aumento dos juros acima do esperado pelo FED.

O posicionamento favorável das contas externas, no entanto, deverá mitigar efeitos mais pronunciados sobre a economia brasileira. Internamente, o quadro fiscal, que permanece em estado delicado, exige um comprometimento das autoridades com a continuidade do ajuste e implementação de reformas. Nesse sentido, as eleições presidenciais em outubro adquirem um peso notório.

BASES

A performance dos fundos da BASES em 2017 foi excelente, superando a meta atuarial pelo segundo ano consecutivo. A

exposição em títulos públicos de longo prazo combinada com a alocação em fundos de Renda Variável, foram os principais responsáveis pelo resultado.

Em 2017, o Ibovespa teve retorno de 26,9%, refletindo o otimismo do mercado em relação à recuperação da economia

brasileira e o cenário benigno global para ativos de risco como as ações por exemplo. Em 2017, a alocação em Renda Variável foi em média cerca de 9% do patrimônio dos fundos exclusivos da Bases, acima dos 6% alocados em 2016 e dos 4,5% alocados em 2015.

A alocação de Renda Variável foi bastante diversificada entre fundos com gestão ativa atrelados ao IBrX, além da alocação em fundo de Dividendos e de Small Caps. A estratégia de diversificação de fundos de Renda Variável, assim como a composição dos portfólios dos mesmos, foi focada em empresas que se beneficiaram da queda de taxas de juros e da recuperação da economia, potencializando aumento do lucro das mesmas.

Em 2017, os ativos do Plano Misto da BASES obtiveram rentabilidade de 10,82%, acima 6,36% da meta atuarial (IGP-M+4,75%) que foi de 4,19%. O Plano Básico obteve, neste mesmo período, rentabilidade de 11,18%, acima 3,74% da meta atuarial (INPC+5,00%) que foi de 7,17%. O principal destaque no quesito retorno foi à exposição em títulos públicos de longo prazo combinada com a alocação em fundos de Renda Variável, que foram os principais responsáveis pelo resultado, conforme dito acima.

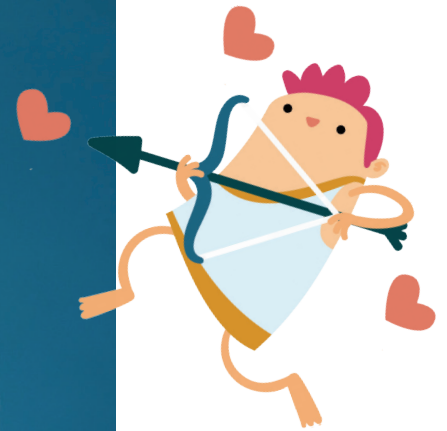
Os ativos dos planos de benefícios previdenciários da BASES estão distribuídos de acordo com a Resolução CMN n.º 3.792/2009 e finalizaram 2017 totalizando R\$ 947.008.102,74. No Plano Básico, R\$642.543.596,04 distribuídos da seguinte forma: Renda Fixa R\$586.517.798,47 correspondente a 91,28%; Empréstimos a Participantes R\$9.090.983,95, correspondente a 1,41%; Imóveis R\$46.934.813,62, correspondente a 7,30%. No Plano Misto, R\$304.464.506,70 distribuídos da seguinte forma: Renda Fixa R\$297.883.373,07, correspondente a 97,84%; Empréstimos a Participantes R\$6.581.133,63, equivalente a 2,16%. *





Relacionamento e sexualidade

Sinônimos de longevidade



Com o aumento da longevidade e os avanços na sociedade, muito já se fez para romper o imaginário da velhice solitária, inativa e sem sexualidade. Afinal, se a sexualidade nasce e morre com o ser humano, é verdade que há uma idade para começar a fazer sexo, mas não para parar de fazê-lo.

É o que afirma Guita Grin Debert, professora do Departamento de Antropologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e autora do estudo “Velhice, violência e sexualidade”:

“Trabalhos de várias áreas comprovaram que a sexualidade não se esgota com o passar dos anos. É indiscutível o declínio da frequência das relações sexuais, mas emerge, por outro lado, a percepção de que a qualidade dessas relações pode aumentar”.

A redescoberta do amor e a resignificação da relação com o corpo independem de casamento e cada vez mais é possível encontrá-las em novas configurações de relacionamen-

to, como afirma o psicólogo clínico e analista junguiano José Raimundo Gomes.

Seja em um namoro, em um reencontro antigo ou no despertar pós-viuvez, não importa, é preciso de uma vez por todas quebrar os tabus de que não há sexualidade na velhice ou de que ela depende, exclusivamente, do matrimônio.

“O que define a sexualidade não é a idade que você tem. Se tem 18, 30, 50 ou 70 anos. É a sua quantidade de vida, de alegria e, o que é fundamental, a capacidade de sentir curiosidade por si mesmo através do outro”, afirma o psicólogo.

Embora na sociedade contemporânea ainda sobreviva uma concepção de velhice assexuada, fruto de um culto exacerbado da juventude, essa visão é colocada em cheque quando resultados como o de uma pesquisa publicada pela AARP Magazine nos Estados Unidos, feita com pessoas de 40 a 69 anos, aponta para números como: 63% atualmente namorando, 13% in-

teressados em namorar e 14% esperando encontrar o parceiro perfeito. Do total, apenas 9% mencionaram não ter interesse em um relacionamento amoroso. Ou no caso da última pesquisa realizada pelo Pro-Sex (Programa de Estudos em Sexualidade do Hospital das Clínicas da Universidade São Paulo), que contou com mais de 8 mil entrevistados, tendo 87,1% dos homens acima de 61 anos afirmando-se como sexualmente ativos.

Muito além do sexo, por sua vez, a sexualidade abraça também o interesse pelo outro, o carinho e a vontade de estar junto, o que de acordo com José Raimundo pode ser expresso metaforicamente como a máxima elevação de nossas aspirações por encontros.

“Costumo dizer que somos seres irresistíveis uns para os outros e essa irresistibilidade está no nosso DNA natural. Temos fome uns dos outros e essa antropofagia amorosa revitaliza nossa força vital e confere alegria à vida. E essa alegria será tanto mais intensa quanto maior for a nossa capacidade de sexualmente amar como desejo

erótico, mas também como metáfora de carinho e de cuidado”. Ao ser questionado sobre a maturidade, José provoca: “ela é o conhecimento do real e a adesão consciente à fantasia.”

O “like” da felicidade

Para aqueles que não vivem a vida conjugal, os avanços tecnológicos trouxeram consigo novas possibilidades de se conhecer pessoas e promover encontros sejam através de comunidades e páginas no Facebook ou em sites de relacionamento como o Coroa Metade, que tem mais de 223 mil cadastros.

Uma pesquisa realizada com os usuários do site, todos a partir dos 40 anos, revelou que a maioria dos homens e mulheres se mudaria de cidade e até mesmo de estado para se casar e que ambos se relacionariam com pessoas mais jovens – boa parte aceitando uma diferença de até 20 anos.

Os números relatados pela pesquisa, embora sem fins antropológicos, comprovam o que muito tem se falado sobre a mudança de paradigma do envelhecimento, reafirmado pela Organização Mundial da Saúde, OMS, com preceitos para um envelhecimento ativo.

Cada vez mais, a velhice sai do imaginário negativo de um prenúncio do fim para ganhar contornos de autonomia, nos quais os autores dessa segunda metade de vida podem definir com liberdade quais caminhos seguir e como o desejam fazê-lo. Liberdade essa que José Raimundo credita justamente ao passar dos anos.

“Uma descoberta fundamental que a maturidade nos traz é a de que somos

livres. Podemos até viver em uma sociedade reprimida e repressora, mas a mente não conhece prisões externas. Somos livres para desejar”.

Vida longa com amor

A sexóloga e psiquiatra Carmita Abdo, que coordenou em 2008 o Mosaico Brasil, um amplo estudo sobre a sexualidade dos brasileiros, realizado pelo Pro-Sex, afirma que os resultados da pesquisa mostraram que “a chegada da menopausa na mulher, com o fim da produção de hormônios, causa um grande impacto físico e psicológico, em especial num país que cultua tanto a beleza e a jovialidade. Já entre os homens, a fertilidade se mantém, mas, a partir da quinta década de vida, aumenta a incidência de problemas de saúde que comprometem a potência sexual”.

Ainda de acordo com os dados coletados, contudo, essas alterações não são as grandes vilãs das relações, especialmente após os avanços científicos na medicina e o surgimento de remédios que estimulam e prolongam a vida sexualmente ativa.

No que diz respeito ao desejo, por sua vez, a sexóloga reafirma através de sua pesquisa a ideia trazida pelo Dr. José Raimundo: ele independe de idade. Intimamente relacionado ao desejo pela vida, o desejo sexual não deixa de existir única e exclusivamente em função de uma passagem cronológica de tempo.

“O que existe, na realidade, são pessoas que introjetam medo, frustração excessiva, ressentimento e o que é pior culpa em suas relações e o resultado disso tudo é sentir-se inibido e inorgástico. Para mim, a barreira que

deve ser quebrada é aquela do preconceito, fortemente derivado de um sistema de crenças essencialmente ligadas a uma moral sexual de cunho religioso ou neurótico”, explicita o psicólogo.

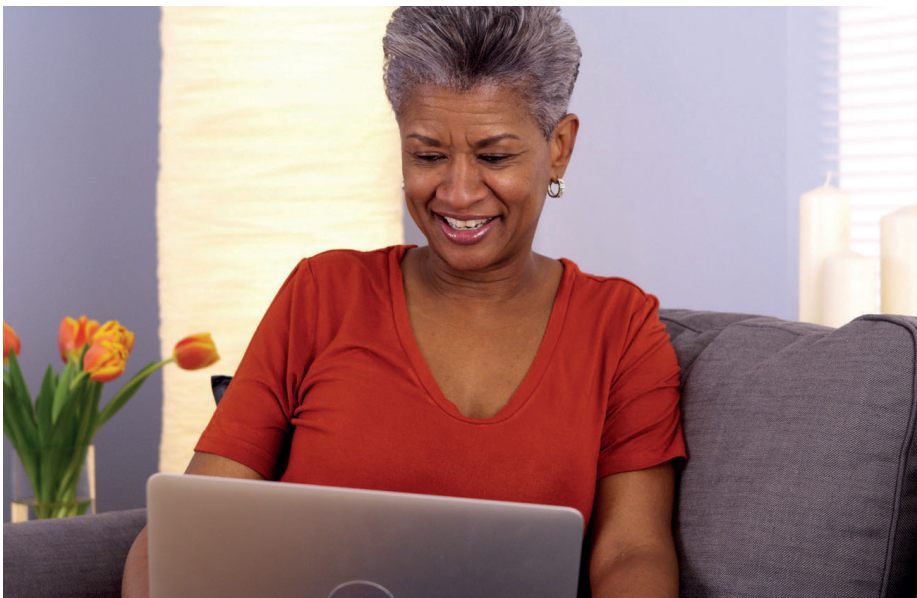
De acordo com um estudo de geriatria feito nos Estados Unidos, por pesquisadores da Universidade de Pittsburgh, os idosos podem sentir tanto afeto e emoção durante o despertar de um romance quanto os jovens. No entanto, são as experiências passadas que determinam se a relação será positiva ou negativa.

O envelhecimento compromete a parcela do sistema nervoso que controla a excitação, mas não altera tanto o comportamento e a forma com a qual os mais velhos experimentam a emoção. Por isso, viver um amor é benéfico em qualquer etapa da vida, quando esse lhe garante prazer e bem-estar.

Para José Raimundo, assuntos como sexo e relacionamento na velhice estão longe de serem os únicos tabus de uma sociedade que ainda não sabe lidar com as diversas etapas da vida humana.

“Cabe a nós não usarmos essas dificuldades sociais para produzir acomodações. Pelo contrário: devemos contribuir para a mudança social através de nossas ações. Por isso, seja o protagonista dos seus desejos. Olhe para dentro. Parece bom quebrar os nossos próprios tabus de tempos em tempos. E não há idade para fazer isso”. *





Evite exposição excessiva na Internet

Entre 2012 e 2016, a porcentagem de brasileiros com mais de 60 anos que usa internet cresceu de 8% para 19%. Os dados são da pesquisa do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br).

Para evitar golpes digitais contra esses novos usuários, o Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br) lançou no mês passado o guia "Internet com Resposta +60", desenvolvido para instruir pessoas com mais de 60 anos a se conectar e navegar com segurança.

Veja algumas dicas bacanas retiradas da cartilha:

▶ Instituições financeiras nunca pedem confirmação de senhas e tampouco solicitam dados por e-mail, WhatsApp ou telefone.

▶ Se "aquele(a) amigo(a)", que você nunca viu na vida mas conheceu na Internet, começar a desabafar demais sobre seus problemas financeiros ou, com um jeitinho muito especial, te pedir algumas informações confidenciais, DESCONFIE e JAMAIS FORNEÇA QUAISQUER DADOS. Se parecer ansioso demais e pedir sigilo, então, certeza que é golpe!

▶ Há golpes praticados por e-mail, por meio de mensagens com títulos como "Você ganhou", "Fotos de traição", "Sua conta foi invadida", "Clique e concorra", "Veja as fotos do acidente de fulano de tal" e "Clique e tenha acesso ilimitado". Enfim, são mensagens que induzem a vítima a fornecer seus dados (bancários ou outros), preenchendo formulários em páginas falsas ou, simplesmente, liberando o acesso ao dispositivo, clicando em links que permitem a instalação de

códigos maliciosos no computador ou celular da vítima. Portanto, EVITE abrir ou responder mensagens de desconhecidos.

▶ Na Internet, a curiosidade pode não matar, mas certamente pode te deixar muito vulnerável, caso você seja daqueles que costumam baixar (isto é, fazer o download) e abrir qualquer arquivo que recebe, inclusive de estranhos. Essa curiosidade é que facilita tantos golpes.

▶ O amor é lindo, mas acredite, tem espertalhões na Internet que se fazem passar por parceiros perfeitos e encantadores. Tem gente que cria perfis falsos nas redes sociais e começa a, sedutoramente, "arrancar" dinheiro de suas vítimas. Alguns levam isso como "profissão" e se dedicam meses e meses, até conquistar a confiança de quem está do outro lado da tela do computador ou do celular. Sob os mais variados argumentos, o objetivo é extorquir dinheiro da vítima. Esse "amor" dura pouco e, de repente, ele(a) desaparece. A vítima fica sem amor, sem dinheiro e, pior, sem saber de quem cobrar.

▶ Dispositivos móveis (celular, tablet, notebook), assim como sua caderneta de anotações, podem ser perdidos, roubados e até acessados sem permissão. Por isso, não deixe suas senhas anotadas ali!

▶ Também é recomendável que você faça logoff2 toda vez que deixar de usar um sítio ou aplicativos (seja de bancos, Facebook, Twitter, Instagram, etc.). Por exemplo, se você está acessando o sítio do seu banco, não basta simplesmente ir no "X" e fechar a página. Ao terminar de pagar suas contas, você precisa clicar no botão "logoff", ou "sair", ou "encerrar". *



Saúde dos olhos

Você cuida da sua visão?



Dr. Sérgio Menezes Bomfim

Médico oftalmologista, cirurgião, especialista em Catarata

A medida que o corpo envelhece a visão também envelhece. Por isso, as doenças oculares são mais comuns na terceira idade.

"É mais do que esperado, e também fisiológico, que haja um desgaste natural do organismo, e esse processo se inicia desde que nascemos. O mesmo acontece com os olhos, que ao longo da existência passarão por mudanças, assim como todos os tecidos do corpo", explica Dr. Sérgio Menezes Bomfim, oftalmologista especialista em catarata.

O processo do envelhecimento do olho é, portanto, natural. A boa notícia é que os avanços da oftalmologia permitem que a capacidade de enxergar seja resgatada e a independência na terceira idade mantida.

Dr. Sérgio esclarece que muitas doenças oculares têm características progressivas e degenerativas, sendo assim, são mais prevalentes na popu-

lação idosa. Entretanto, os primeiros problemas começam a aparecer mais cedo. Um dos mais comuns é a **presbiopia**, ou vista cansada, originada pela perda da qualidade visual para perto. As letras de uma revista, por exemplo, vão ficando borradas, sendo necessário afastar o texto para se ter um melhor foco.

"Algumas alterações visuais como a presbiopia, que é a dificuldade de enxergar de perto, já acomete o indivíduo a partir dos 40 anos. Entretanto, trata-se de uma condição fisiológica e não de uma doença. E é facilmente corrigida com o uso de lentes corretoras", explica o oftalmologista.

Quando ignorada, a presbiopia pode provocar dores de cabeça e fadiga da visão.

A **catarata** é um exemplo de doença que vem com a idade. Costuma acontecer em pessoas por volta dos 60 anos.

Conforme os anos vão passando, a lente que temos dentro dos olhos, chamada de cristalino, fica mais opaca, provocando a visão embaçada. Os objetos ficam distorcidos, há dificuldade para determinar cores, de enxergar com muito sol e também para dirigir à noite.

"Essa condição é corrigida cirurgicamente com a remoção do cristalino opaco e com o implante concomitante de uma lente intraocular. Inclusive existe a possibilidade, em muitos casos, da correção da dioptria (grau), possibilitando ao indivíduo gozar de independência dos óculos", explica Dr. Sérgio.

A indicação de cirurgia, todavia, envolve vários fatores, como a idade, estado geral, grau de diminuição da

visão e potencial de recuperação.

O **glaucoma** é outra doença que acomete as pessoas mais velhas. Inicia-se com perda da visão periférica, que atinge o nervo óptico, podendo levar à perda total da visão olho se não houver acompanhamento e tratamento adequado.

"É uma doença causada principalmente pela elevação da pressão intraocular que provoca lesões no nervo ótico e, como consequência, comprometimento da visão. Vale salientar que 80% dos glaucomatosos não apresentam nenhum outro sintoma. Entretanto é a principal causa de cegueira irreversível no mundo. Apesar de não haver cura, é fundamental o diagnóstico precoce para que se estabeleça o início do tratamento. E, dessa forma, maiores são as chances de controle e estabilização da doença", alerta o especialista.

A **degeneração macular relacionada à idade** (DMRI) é uma doença que ocorre na área central da retina, chamada mácula, e que leva a perda progressiva da visão central.

"Como o próprio nome já sugere, é uma patologia literalmente do envelhecimento. Em 90% dos casos, a forma que acomete o indivíduo é denominada de DMRI seca. Os 10% restantes apresentam a forma exsudativa, caracterizada pelo desenvolvimento de vasos sanguíneos anormais sob a retina. A forma exsudativa é a principal responsável pela grande perda visual. É muito importante a detecção precoce para controlar alguns dos efeitos da doença".

Os primeiros sintomas dessa doença são uma distorção na visão central, ou seja, somente o centro da imagem observada fica borrado. Com a evo-

lução da doença, esse borramento passa a ser perda da visão central. Os tratamentos variam de acordo com a forma de desenvolvimento da doença (seca ou exsudativa) e do estágio de evolução das lesões no fundo do olho. A abordagem vai desde a reeducação alimentar até procedimentos como injeção de medicações intraoculares ou aplicações de laser.

Doenças crônicas

A hipertensão e o diabetes podem afetar a visão e provocar até cegueira. O oftalmologista explica que essas doenças têm potencial de lesões vasculares que prejudicam a irrigação de todos os órgãos do corpo, sobretudo aqueles com uma maior quantidade de vasos, como rins, cérebro, coração e, claro, os olhos.

"O diabetes, principalmente nos casos em que não há o controle adequado da doença, pode causar danos na retina, chamada de retinopatia diabética. E, com isso, surgirem neovasos na retina, evoluindo para hemorragias retinianas, descolamento de retina, edema de mácula, entre outras alterações. Além disso, o diabetes aumenta as chances do aparecimento de outras doenças oculares, como o glaucoma, a catarata e neuropatias ópticas", esclarece Dr. Sérgio.

A hipertensão arterial pode causar a doença ocular denominada retinopatia hipertensiva.

"Com a pressão sistêmica elevada, os vasos retinianos podem evoluir para danos microvasculares, como hemorragia, estreitamento arteriolar, áreas de infarto, e arteriosclerose retiniana. Agindo diretamente sobre os vasos sanguíneos dos olhos, essas alterações, assim com as alterações do dia-

betes, podem causar sérios prejuízos na visão."

O médico explica que é muito importante manter o controle adequado do diabetes e da hipertensão. "Ambas são doenças muito prevalentes na população idosa e possuem grande potencial de danos irreversíveis à saúde ocular. É fundamental manter as visitas ao Oftalmologista em dia para que este realize o exame de fundo de olho", aconselha.

Cuidados e prevenções

A principal recomendação para evitar esses problemas na terceira idade é levar uma vida saudável, com uma boa alimentação e exercícios físicos frequentemente.

"Uma alimentação balanceada interfere diretamente na saúde ocular. É fundamental o consumo de alimentos saudáveis, ricos em antioxidantes, pois estes protegem as células sadias do organismo contra a ação oxidante dos radicais livres", afirma o especialista.

De acordo com o Dr. Sérgio, a produção das enzimas antioxidantes vai

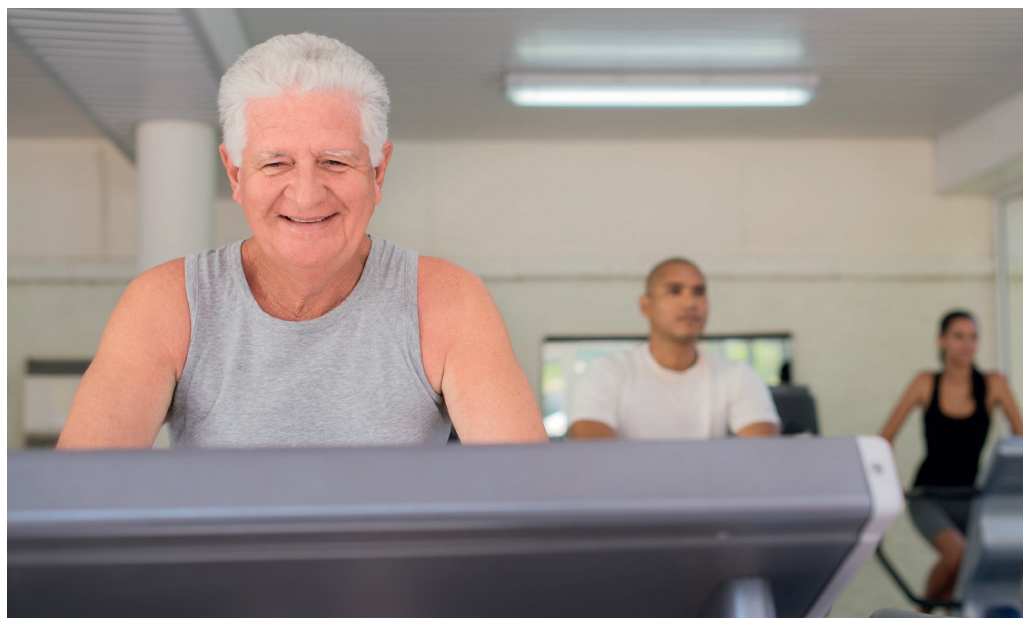
perdendo sua eficiência com o passar dos anos. Muitas vitaminas e antioxidantes, como os flavonóides e carotenóides, podem ser facilmente encontrados nos alimentos avermelhados, alaranjados e amarelados.

O médico aconselha o consumo de alimentos como cenoura, tomate, laranja, uva, abóbora, beterraba, brócolis, espinafre, rúcula, soja, castanha, amêndoa, entre outros. Eles são fundamentais para suprir as necessidades do funcionamento dos tecidos orgânicos. Assim como peixes, azeite de oliva e linhaça, que são ricos em Omega 3, tipo de gordura poli-insaturada muito benéfica ao organismo.

Fazer exercícios também ajuda na saúde dos olhos, pois melhora a oxigenação e circulação sanguínea. Caminhar, todos os dias, pode ser o começo de uma vida mais ativa e saudável, lembrando que durante a prática ao ar livre, deve-se usar óculos de sol ou de proteção.

Sono também é essencial. Noites mal dormidas alteram a lubrificação ocular, prejudicando a visão.

A última, mas não menos importante recomendação, é fazer exames oftalmológicos regulares. A saúde dos seus olhos agradece. *



Comunicação ao seu dispor!



A Bases está sempre preocupada em prestar informação de qualidade, transparente e acessível a todos os nossos participantes. Para isso, a Fundação oferece diversos canais de comunicação. Você conhece todos os veículos disponíveis? Confira!

Revista Mais BASES - Publicação impressa semestral. O principal objetivo da revista é levar aos mais de dois mil Participantes da entidade e seus familiares informações sobre a gestão da BASES, educação previdenciária e financeira, saúde, bem-estar e lazer.

Jornal da BASES - Publicação quadrimestral para informar o quantitativo de participantes, distribuição dos investimentos e outras notícias do interesse do público. Enviado por e-mail e também disponível no site da BASES.

Informativo Transparência - Publicação sem periodicidade definida para divulgação de assuntos especiais e específicos.

e- BASES - Informativo eletrônico enviado toda semana para o e-mail do participante, com informações sobre a BASES, assuntos referentes ao sistema de previdência social e complementar, além de educação financeira e dicas de saúde e bem-estar.

Site - Nosso principal veículo de divulgação, utilizado para publicar notícias, dados e informações sobre a Fundação. No site, dentro da área de Serviços Online, o participante pode consultar o saldo de contribuições, fazer simulação de benefício, empréstimo, autopatrocínio. É possível também, no caso de aposentados, consultar contracheques e Informe de Rendimen-

tos. O endereço é www.bases.org.br.

Facebook - Com uma linguagem simples e objetiva, a fanpage da BASES aborda, de forma leve e visual, questões relevantes sobre finanças e previdência, que estimulam a reflexão. Também é um canal de divulgação de notícias sobre a Fundação e outros assuntos de interesse dos participantes. Curta www.facebook.com/fundacao-bases.

SMS - Canal rápido utilizado para enviar avisos importantes aos participantes.

Viu, tem várias maneiras de se manter informado sobre tudo que acontece na Bases. Se você ainda não tem acesso a algum desses canais, entre em contato com a Fundação e atualize seu e-mail e celular. Fique por dentro.*

NOVIDADE

Você já pode enviar seu recadastramento por e-mail

A BASES trouxe mais uma novidade para facilitar a vida dos participantes ativos e assistidos. Desde janeiro de 2018, a Fundação passou a aceitar o Formulário de Recadastramento via e-mail.

Os participantes receberão o documento em casa, pelos Correios, como já acontecia anteriormente. Só que agora o formulário já vai preenchido. Ele deve conferir os dados, assinar, digitalizar e enviar para o email seguridade@bases.org.br até o prazo estipulado no documento.

Com essa comodidade, que foi implantada a partir da demanda dos participantes, não tem mais motivo para não manter os dados sempre atualizados.

Faça a sua parte

O recadastramento é uma obrigação legal da BASES, mas a responsabilidade de atualização dos dados é sua.

Muitas vezes o participante muda de residência, troca o número do telefone, separa, casa novamente, seus filhos entram ou saem da faculdade, e ele não sabe o quanto é importante repassar para a

BASES todas essas informações. Com o simples ato de manter o cadastro atualizado, o participante pode contribuir com as decisões da Entidade. Afinal, as principais deliberações de um fundo de pensão são tomadas a partir dos dados que compõem o cadastro de seus participantes ativos e assistidos (como a data de nascimento e sexo de cônjuge e dos dependentes).

Por exemplo, a avaliação atuarial é um estudo técnico realizado por um atuário, feito uma vez ao ano, que utiliza os dados cadastrais e tem como objetivo medir os recursos necessários para a garantia dos benefícios oferecidos aos participantes dos planos.

As informações contidas no cadastro também influenciam na gestão dos recursos da Entidade. O atuário faz uma estimativa da taxa de juros para cada plano de benefício com base nos dados cadastrais utilizados na avaliação atuarial.

O recadastramento é uma exigência do Ministério da Previdência Social e é fundamental para que a Fundação mantenha uma comunicação eficiente com seus Participantes Ativos e Assistidos, além de garantir maior segurança familiar, no caso de pagamento de pensão e pecúlio por morte.*



+ educação

Reserva de Poupança

Porque não resgatar



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 sua 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, ao resgatar a reserva, abdica da possibilidade de ter um benefício de aposentadoria vitalício, que, dependendo da sua opção de Plano, pode passar para o (a) pensionista – cônjuge, companheiro (a) ou outro dependente na forma da lei. Por exemplo:

No Plano Misto

A depender do valor da reserva, o participante pode optar por:

- Resgatar até 25% da reserva e converter o restante em benefício vitalício;
- ou separar até 25% da reserva para pensão e receber um benefício mensal vitalício;
- ou definir entre um mínimo de 60 (sessenta) meses e um máximo de 420 (quatrocentos e vinte) meses o seu benefício, sendo que as prestações não vencidas, por ocasião do seu falecimento, continuarão a ser pagas, até o esgotamento do prazo ajustado, aos beneficiários então existentes.

Nesse plano, no caso de aposentadoria por Invalidez, concedida previamente pelo INSS, além do benefício

mensal, o participante resgata sua reserva em forma de Pecúlio Especial por Invalidez. Vale ressaltar que o benefício é devido enquanto o assistido estiver recebendo benefício básico de aposentadoria por invalidez junto à Previdência Social.

No Plano Básico

A concessão do benefício no Plano Básico é atrelada à concessão do INSS. Todos os Benefícios são vitalícios e podem ser convertidos em pensão, que funciona da seguinte forma:

- A cota familiar será igual a 50% (cinquenta por cento) do valor da suplementação da aposentadoria que o participante percebia, por força deste Regulamento, ou daquela a que teria direito se entrasse em aposentadoria por invalidez na data do falecimento.
- A cota individual será igual à quinta parte da cota familiar.

Tanto no Plano Básico quanto no Plano Misto, caso o participante não tenha ainda idade mínima necessária para requerer um benefício na BASES (55 anos), ele pode se tornar autopatrocinado ou optar pelo Benefício Proporcional Diferido e manter seu vínculo com a Fundação para, no futuro, ter direito a um benefício.

Vale destacar, ainda, que a suplementação concedida pela BASES é um reforço significativo na manutenção da qualidade de vida no período de aposentadoria do participante. Afinal, como todos sabem, contribuir para a Previdência Social não garante uma velhice tranquila. O benefício pago pelo INSS normalmente é insuficiente para manter a qualidade de vida da grande maioria dos cidadãos brasileiros.

As pessoas que possuem um plano de previdência complementar, como o da BASES, são, portanto, privilegiadas, pois o seu benefício na Fundação, somado à aposentadoria oficial, contribuirá para manter o padrão de vida quando você se aposentar.

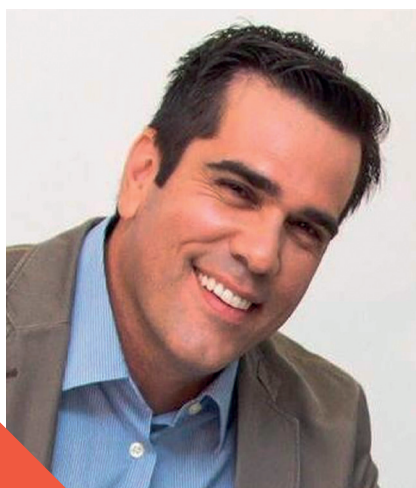
Trata-se de um suporte financeiro que envolve toda a família, por isso, qualquer decisão definitiva merece ser cuidadosamente analisada. Não são raros os casos de participantes que resgataram suas reservas e hoje estão arrependidos.

Outro fator 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.

Outra perda que destacamos, acontece quando o participante encerra seu vínculo com a BASES e, automaticamente, interrompe sua relação com uma Entidade que há mais de 30 anos zela pelos seus participantes. Renunciando, assim, a essa parceria e à segurança previdenciária da Fundação.

Apesar das vantagens citadas, ressaltamos que a decisão final, assim como a responsabilidade, cabe exclusivamente ao participante.

Será que vale a pena resgatar a reserva? Para responder essa pergunta, o participante deve procurar conhecer as características do seu plano de previdência para fundamentar suas decisões presentes que poderão fazer toda a diferença na sua segurança financeira e de sua família no futuro. *



Rodrigo Leone

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

COLUNA FINANÇAS PESSOAIS

A educação financeira deve ser iniciada desde cedo

Se um adolescente que recebe o primeiro salário ou a primeira bolsa e gasta tudo, a culpa não é dele; a culpa é dos pais dele e da nossa sociedade que não tem o hábito de dar educação financeira.

O jovem gasta tudo que ganha porque viu nos pais a mesma ação: a de pessoas que gastam tudo sem controle, sem planejamento, sem responsabilidade. É importantíssimo proporcionar educação financeira desde muito cedo, mas é essencial que a criança veja em seus pais as atitudes responsáveis e consciente do uso do dinheiro.

Se os pais não ensinam, a vida acaba tentando ensinar, dar as “pancadas”. Mas é mais fácil que, apesar das pancadas, a pessoa continue fazendo errado, porque foi educada assim. Ela vai passar esse exemplo errado aos seus filhos, e isso vai se perpetuar: suas atitudes vão refletir nas dos seus filhos, que vão passar para os seus netos. Você vai apenas sobreviver financeiramente. Não

vai ter perspectiva de mudança e vai continuar vivendo um dia após o outro, como se fosse um animal irracional, sem pensar em prosperar.

A ideia é que tenhamos planejamento e controle com o objetivo de prosperar. Até podemos levar pancadas, mas de variáveis externas, que estão fora do nosso controle. Eu vou planejar e prosperar. Meus filhos vão me ver como exemplo e vão se educar pelo exemplo, muito mais do que por uma educação formal, uma educação financeira.

E o que o jovem pode fazer para administrar as novas responsabilidades que a idade e a universidade impõem?

Tudo depende do propósito. Se eu quero fazer uma viagem e nela eu quero gastar 2.000,00 reais (e eu ganho todo mês 500,00 reais de bolsa), é preciso juntar 100,00 reais por mês para que daqui a 20 meses eu possa gastar o que eu planejei.

Pra conseguir juntar os 100 reais, eu tenho que fazer todas as minhas despesas caberem em 80% do meu salário e, se não couber, eu tenho que fazer escolhas para não extrapolar meu limite. Se eu saio todo fim de semana, passo a sair um sim e outro não. Eu tenho que fazer meus gastos se enquadrarem no resto da minha renda, porque eu sei que tenho que ter 100,00 reais todo mês para alcançar meus objetivos. Ou seja, se eu não tenho objetivos, eu não vou ter nenhuma motivação pra guardar esses 100,00 reais.

A definição para uma boa educação financeira é responsabilidade e planejamento. Mas tem que entender que planejar é você sair de onde você está para alcançar seus objetivos. Planejar é ter seus objetivos e saber como você vai chegar lá e, nesse caminho, é necessário que você tenha responsabilidade e disciplina para manter o foco e não desviar que foi planejado. *

Dica!

Remédios, como guardar com segurança



Muita gente tem o costume de guardar remédios em armários e gavetas do banheiro, mas engana-se quem pensa que esse é o melhor lugar. A umidade do ambiente não pode ser superior a 70%, portanto, o banheiro não é o lugar certo para eles. Sabia que as fitas para testes diagnósticos, como as usadas para medir os níveis de açúcar no sangue, gravidez ou ovulação por exemplo, são tão sensíveis à umidade que se grudarem nas tarjetas, elas diluem o líquido de teste e podem gerar leituras e resultados falsos?

Por isso, procure guardar seus remédios dentro de uma caixa, em um ambiente seco, arejado e de pouca luz e deixe nos banheiros somente materiais para curativo. Coloque a caixa de medicamentos em prateleiras altas ou em cima de armários do quarto ou corredor. Além da umidade nessas áreas ser menor, você ainda evita que crianças e animais tenham contato com os medicamentos. Se possível, tranque a caixa de remédios a chave.

Tirar ou não tirar o remédio da caixinha?

O mais indicado pelos farmacêuticos é que os remédios sejam mantidos em suas embalagens originais, já que, ao retirar as cápsulas da cartela, você expõe o medicamento a contaminações e as deixa mais suscetíveis às mudanças

de temperatura.

Idosos ou pacientes com doenças sérias são exceção! Para eles, recomenda-se o uso de caixinhas de pílulas diárias, que ajudam a garantir a precisão das doses. Mas lembre-se: essas caixinhas também precisam ser guardadas em locais secos e frescos.

Se o medicamento for insulina, atenção: ela pode degradar-se facilmente se for resfriada ou esquentada em excesso. O ideal é guardá-la sempre na geladeira e, quando aberta, ser mantida à temperatura ambiente, o que também torna mais confortáveis as injeções.

E se você for viajar...

A temperatura do carro pode transformá-lo em um verdadeiro forno quando parado sob o sol no estacionamento ou garagem. Por isso, se você precisa de medicamentos enquanto viaja, atenção às dicas:

*Mantenha os medicamentos em uma bolsa ou mala separada.

*Se viajar de carro, leve os remédios com você sempre que sair do veículo por muito tempo, assim você não corre o risco de deixar os medicamentos expostos a temperaturas excessivas.

*Se você precisar guardar medicamentos emergenciais no carro, como um aplicador de adrenalina ou dose de insulina, peça ao seu farmacêutico um recipiente de resfriamento que irá manter o remédio na temperatura adequada.

*Se viajar de avião, carregue seus medicamentos com você. Os compartimentos de bagagem não têm controle de temperatura e podem danificar a medicação se estiverem quentes ou frios demais.



bases

FUNDAÇÃO BANE B DE
SEGURIDADE SOCIAL

planejar para viver melhor

