

mais

REVISTA

Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social
2014 ano 3 n.º 5

bases



Envelhecimento saudável
a velhice construída muito antes da velhice

REVISTA MAIS BASES

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

DIRETORIA EXECUTIVA

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

CONSELHO DELIBERATIVO

TITULARES

Lauzimar Gomes Lima - Presidente
Antônio Alberto Pinto Brandão de Souza
Eduardo Augusto Furtado Correa
Ezequiel dos Anjos
José Aziz Raimundo Filho

SUPLENTES

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 Pedrosa

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)

Fotografias: Can Stock Photo

Agradecimentos:

- Dra. Maria Auxiliadora Rohrs da Cunha, da Clínica Nossa
Senhora Auxiliadora (71 3237-1909)

- Dra. Denise Matos de Amparo, da Clínica Cliderme
(71 3359-0016)

O poder está em suas mãos

Você já parou para se imaginar aos 85 anos? A longevidade está aumentando e a sobrevivência de um brasileiro que chega aos 60 anos é sim de mais 25 anos. Mas de que adianta ter mais vida sem qualidade de vida? Por isso, nesta edição **Mais Bases** falaremos sobre o que podemos fazer agora para garantir uma velhice saudável. Ter uma terceira idade feliz depende, principalmente, da forma como a pessoa se prepara para essa fase da vida.

Na editoria *Mais Saúde* você vai aprender que as unhas podem ser consideradas a janela do corpo quando o assunto é saúde. Elas podem soar como um alerta para que você saiba que algo em seu corpo não está funcionando como deveria.

Teremos também um artigo que explica que a importância do cadastramento vai muito além da atualização de endereço e telefone.

E dando continuidade às ações de educação financeira e previdenciária, iniciada na edição número 2 da revista, encartamos a cartilha “Entendendo as Demonstrações Contábeis do seu Plano de Aposentadoria”. O material utiliza história em quadrinhos para explicar que, ao contrário do que parece, é simples interpretar as demonstrações financeiras da Bases.

Boa leitura!

Eliana Gentili

Comunicação Bases

+ Gestão	4	Investimentos Acompanhe o desempenho do primeiro semestre de 2014
+ Especial	6	Viver bem e por muito tempo A velhice construída muito antes da velhice
+ Saúde & Qualidade de vida	10	Mais que estética As unhas podem revelar que o a saúde não está bem
+ Você	12	Linguagem de bancário Confira o artigo escrito pelo participante Eldon Canário
+ Informação	13	TI e Controles Internos Os benefícios do alinhamento das duas áreas
	14	Atuária Saiba a importância dessa ciência para a previdência complementar
	15	Facebook Caia na rede da Bases
+ Educação	16	Dívidas O risco da ‘bola de neve’
	17	Recadastramento Saiba porque se cadastrar é tão importante
	18	Finanças Pessoais Como administrar suas finanças após a aposentadoria

Investimentos e o desempenho no 1º semestre



Os investimentos da Bases, somados os dois planos de benefícios, atingiram, no primeiro semestre de 2014, o valor aproximado de R\$ 817 milhões. Em comparação com os primeiros seis meses de 2013, houve uma evolução de R\$ 28 milhões. Se compararmos com o segundo semestre do ano passado, a evolução líquida foi de cerca de R\$ 22 milhões.

Do total consolidado dos investimentos, cerca de R\$ 253 milhões correspondem ao Plano Misto. A evolução, quando comparada a dezembro do ano passado, foi de aproximadamente R\$ 10,64 milhões.

O valor referente ao Plano Básico corresponde a R\$ 564 milhões do total dos Investimentos. Nesse plano a evolução líquida, em relação a o se-

gundo semestre de 2013, foi de aproximadamente R\$ 11,28 milhões.

A carteira consolidada da Bases é composta, preponderantemente, de aplicações no segmento de renda fixa (93,31%). O restante dos investimentos está distribuído entre os segmentos de estruturados, de imóveis e empréstimos a participantes, como pode ser visto no gráfico da página ao lado.

Rentabilidade

A rentabilidade do Plano Misto no primeiro semestre foi de 6,29%, superior a meta atuarial (IGPM+5,00% a.a.) de 4,98%, considerando o mesmo período, ficando acima em 1,25%.

No semestre podemos observar, tam-

bém, que no segmento de renda fixa a rentabilidade foi de 5,95%, ficando acima do seu benchmark CDI 4,97% em 0,93%, e o retorno do segmento de empréstimos a participantes foi de 8,47%, acima do seu benchmark IGPM+5%a.a., 4,98%, em 3,32%

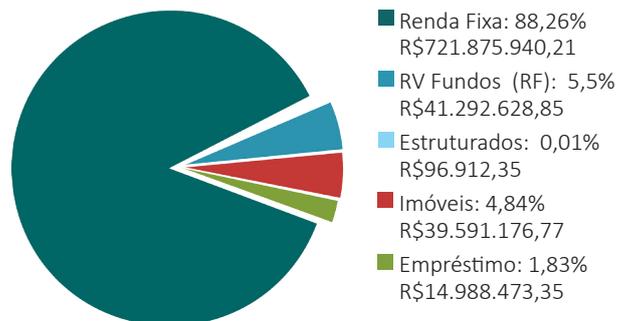
Já a rentabilidade do Plano Básico no primeiro semestre foi de 5,65%, contra uma necessidade atuarial INPC+5% a.a. de 6,35% no mesmo período, performando abaixo da meta no semestre em 0,66%.

A rentabilidade foi influenciada pela exposição de 3,79% do patrimônio líquido em cotas de renda variável dos fundos de investimentos que fazem parte da carteira de renda fixa, onde os índices IBOVSPA e o IBX valorizaram 3,22% e 3,00%, respectivamente no semestre.

Evolução Consolidada dos Investimentos



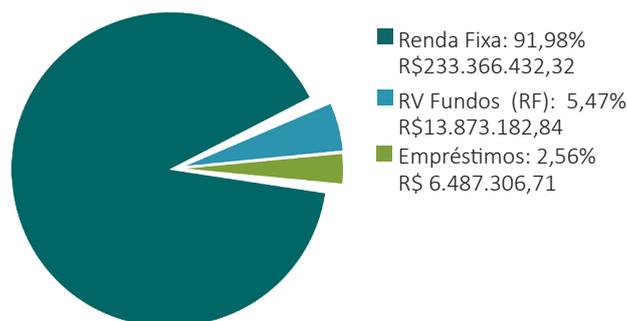
Distribuição Consolidada dos Investimentos



Rentabilidade Plano Misto - CD

Segmento	Política de Investimentos 2014		Junho/2014	
	Benchmark	Varição Benchmark	Rentabilidade	
Renda Fixa	CDI	4,97%	5,95%	
Empréstimos a Participantes	IGP-M + 5,00% a.a.	4,98%	8,47%	
Plano Misto	IGP-M + 5,00% a.a.	4,98%	6,29%	

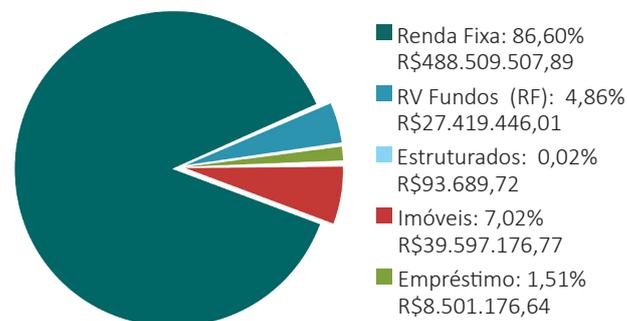
Distribuição Plano Misto



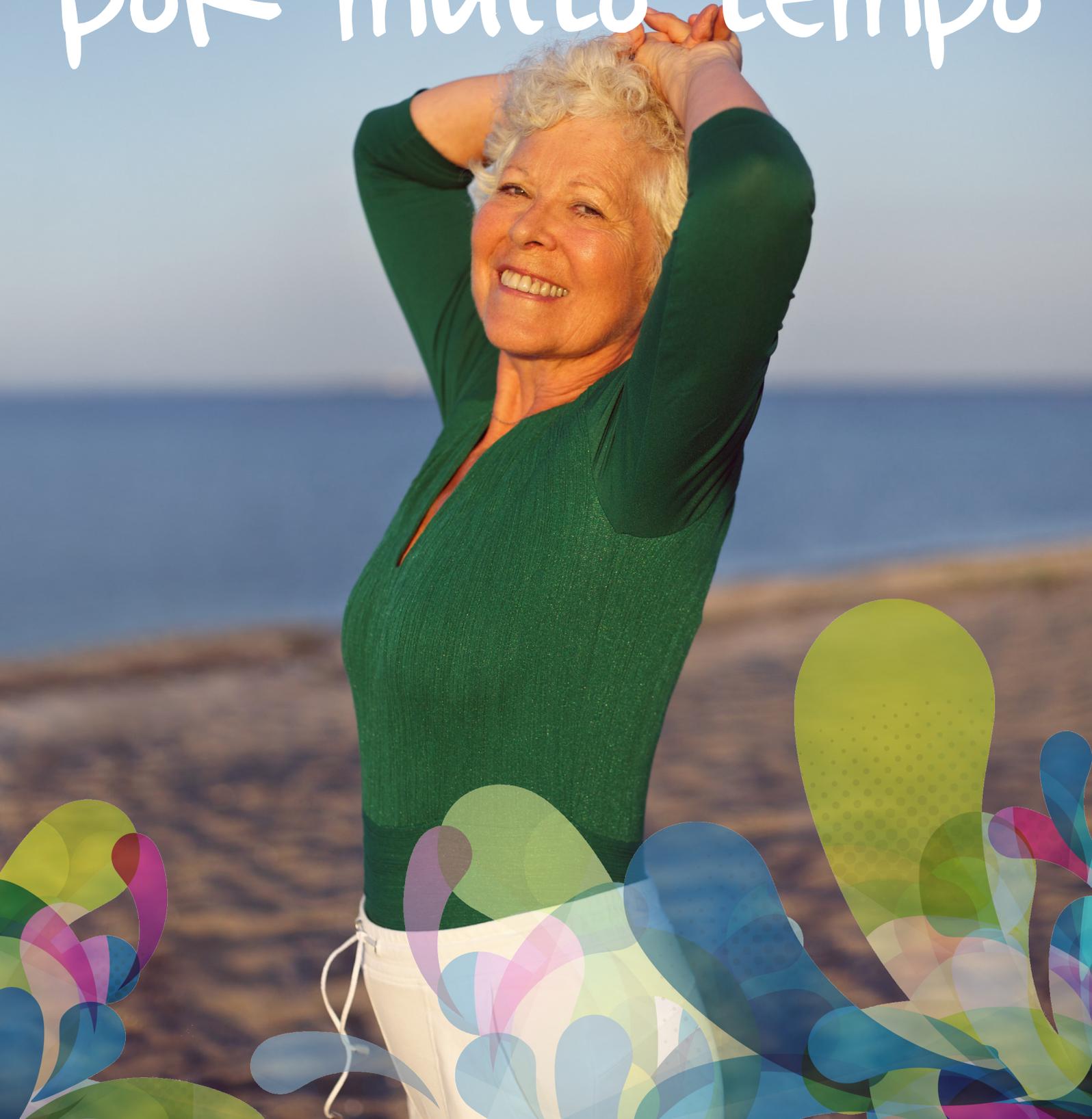
Rentabilidade Plano Básico - BD

Segmento	Política de Investimentos 2014		Junho/2014	
	Benchmark	Varição Benchmark	Rentabilidade	
Renda Fixa	CDI	4,97%	6,01%	
Estruturados	INPC + 5,00% a.a.	6,35%	1,67%	
Imóveis	INPC + 5,00% a.a.	6,35%	3,71%	
Empréstimos a Participantes	INPC + 5,00% a.a.	6,35%	7,84%	
Plano Básico	INPC + 5,00% a.a.	6,35%	5,65%	

Distribuição Plano Básico



Viver bem e
por muito tempo



Uma velhice saudável é construída, na verdade, muito antes da velhice, com uma alimentação correta, exercícios, diminuição do nível de estresse. A genética é responsável por 20% do nosso destino. A maior parte é construção da própria pessoa.

O aumento da longevidade em todo o mundo, incluindo no Brasil, não é mais nenhuma novidade. Estamos vivendo cada vez mais. Dados do IBGE mostram que entre 1980 e 2013 a expectativa de vida dos brasileiros ao nascer cresceu de 62,5 anos para 74,6. Significa dizer que em pouco mais de três décadas foram acrescentados 12 anos à existência das pessoas. Estima-se que, em 2050, essa expectativa de vida deva atingir os 81 anos de idade.

Essa sobrevida é uma conquista, mas de que adianta se não for vivida de forma equilibrada e com o máximo de qualidade possível? Não adianta chegar aos 75 ou 80 anos sem autonomia motora ou sem consciência. Não é por acaso que os doutores em envelhecimento preferem dar mais vida aos anos do que simplesmente mais anos de vida.

Qualidade de vida, tanto no presente quanto no futuro próximo, não é assunto para ser adiado indefinidamente. Este é um tema da maior importância para cada indivíduo, em qualquer idade, que tenha alguma preocupação com seu futuro e dos seus familiares. Envelhecer com dignidade exige uma ação preventiva.

Planejar as finanças para o período da aposentadoria é fundamental. O primeiro passo você deu ao tornar-se participante da Bases. Ter um plano de benefício previdenciário lhe dá uma perspectiva de renda

extra futura e você não fica dependente somente do INSS. É uma ferramenta de planejamento que permite que você garanta o seu futuro aos poucos, sem depender de grandes aplicações.

Tudo bem. Foi uma ótima decisão, mas qualidade de vida não se limita apenas à questão previdenciária. A sociedade civil, assim como os setores governamentais, também precisam aprender a lidar com um mundo que está envelhecendo, tratando idosos com respeito e dignidade. Entretanto, um fator é essencial para o envelhecimento saudável: cabe a própria pessoa ter atitudes positivas que vão determinar lá na frente se valeu a pena a longevidade maior.

Nossos hábitos são determinantes. Estudos apontam que entre os fatores que interferem na saúde das pessoas, 51% estão relacionados a hábitos de vida, 20% à hereditariedade, 19% às condições ambientais e apenas 10% a doenças. Portanto, não podemos mudar a nossa genética, mas podemos avaliar nossas atitudes e observar se elas são compatíveis com a velhice que queremos.

Ter uma terceira idade feliz depende de vários fatores, mas principalmente da forma como a pessoa se prepara para essa fase da vida. Aposentadoria não é sinônimo de ociosidade. Viver mais requer planos e sonhos. Para quem pensa no amanhã, o futuro começa agora.

A receita está na prevenção

“A cabeça é o carro chefe. Quando a cabeça está bem, tudo melhora, porque os problemas oriundos da idade ficam mais suaves quando encarados com naturalidade.”



Maria Auxiliadora Rohrs da Cunha
Geriatria

Envelhecer com qualidade é uma questão de escolha pessoal que começa pelo estilo de vida. Podemos prevenir bem cedo a maioria dos males comuns à terceira idade. As atitudes que tomamos ao longo dos anos mostrarão seus frutos nessa fase.

“Hoje existe um leque de opções que favorecem a transição para a terceira idade. Mas para se chegar bem nessa fase, o primeiro passo é aceitar as mudanças orgânicas inevitáveis e saber administrá-las”, explica a médica geriatria Maria Auxiliadora Rohrs da Cunha.

A medicina hoje privilegia a prevenção, que começa cedo. Quem deseja estar bem aos 80 deve começar a se cuidar desde já, quer esteja agora com 20, 30 ou 40 anos. Afinal, os bons hábitos melhoram o dia de hoje, mas só garantem a saúde na velhice se adotados bem antes de ela acontecer.

“Ter uma alimentação saudável, evitando frituras, sal em excesso e bebidas alcoólicas; realizar atividades físicas, ler, se atualizar através de jornais, revistas, TV e, se possível, internet, desenvolver atividade filantrópica, se socializar. Este estilo de vida positivo dá uma contribuição ímpar ao idoso no que concerne no físico e psíquico”, esclarece a Dra. Maria Auxiliadora.

Um dos vilões do envelhecimento precoce é o cigarro. É normal o aparecimento de rugas com o passar do tempo, mas o fumante tem esse processo acelerado em quase quatro vezes. É claro que a ação do cigarro não interfere só na pele. Ele tem influência direta na incidência de doenças graves.

“O fumo está relacionado ao desenvolvimento do câncer, arteriosclerose, fibrose pulmonar e outras doenças pulmonares vinculadas ao idoso”, alerta a geriatria.

Não são poucas as doenças relacionadas ao processo de envelhecimento: a memória falha, a pele resseca, a estatura encolhe, os músculos enfraquecem, os reflexos diminuem. Dra. Maria Auxiliadora esclarece, entretanto, que “um estilo de vida responsável com os cuidados de saúde ajudam na prevenção das patologias”.

Além dos cuidados com a saúde física, para um envelhecimento saudável, é importante cuidar também da saúde mental e emocional.

“Como diz a célebre frase ‘Corpo sã e mente sã’. Costumo dizer que a cabeça é o carro chefe. Quando falo ‘cabeça’ me refiro ao aspecto mental (consciência) e ao emocional (sentimento). Quando a cabeça está bem, tudo melhora, porque os problemas oriundos da idade ficam mais suaves quando encarados com naturalidade e se caminha na busca de soluções ou formas de minimizá-los”, aconselha a médica.

Vários estudos enfatizam a importância de se manter vínculos sociais fortes à medida que envelhecemos. Médicos especialistas no assunto que pesquisam o comportamento dos centenários concluem que para viver mais é preciso ser feliz, ter laços de amizade, cuidar da saúde e permanecer sempre ativo. E não esquecer que a longevidade é algo que se ganha desde cedo.

Para aproveitar estes bons momentos da vida, ter saúde é fundamental. Siga as dicas e descubra como envelhecer com saúde é possível.

▶ Atividades físicas

Além de fortalecer a musculatura, a prática de atividade física ajuda na prevenção de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, osteoporose e colesterol alto. Por isso, nada de passar suas horas livres em casa sentado na frente da TV. Deixe a preguiça de lado e reúna uns amigos para fazer caminhadas ou ir para a academia!

▶ Alimente-se bem, mas sem exageros

Não exagerar no tamanho do prato pode garantir uma velhice mais tranquila. Mas não é preciso deixar de lado aquela feijoada divina ou aquela boa macarronada de domingo. É só montar seu prato com moderação. E lembre-se de consumir no mínimo dois litros de água por dia, para manter seu corpo bem hidratado.

▶ Check up

A partir dos 40 anos, homens e mulheres devem realizar ao menos um check up anual. Esse controle periódico serve para diagnósticos precoces e controle de doenças crônicas.

▶ Beba muita água

O consumo de, no mínimo, oito copos de água por dia, traz diversos benefícios para o organismo. Melhora a digestão, reduz o inchaço, protege de infecções e melhora a absorção dos nutrientes. Assim, seu corpo funciona bem e você chega à maturidade com mais saúde.

▶ Exercite o cérebro

Leia, assista a um filme, jogue com os amigos, faça palavras cruzadas, aprenda uma nova língua. O importante é praticar atividades que estimulem o raciocínio, para fortalecer o cérebro além de prevenir a perda de memória.

▶ Durma bem

A privação do sono pode trazer desde problemas como falta de concentração e aumento do peso, até o envelhecimento precoce. Dormir bem não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico. Durante o sono ocorrem vários processos no metabolismo que, se alterados, afetam o equilíbrio de todo o organismo. Por isso, quem dorme menos do que o necessário tem menor vigor físico, envelhece precocemente, está mais propenso a infecções, a obesidade, a hipertensão e ao diabetes.

▶ Abandone os maus hábitos

Dê adeus ao cigarro e evite o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, hábitos que aumentam a produção de radicais livres. Quando em excesso, essas moléculas causam o envelhecimento precoce e trazem prejuízos à saúde, pois danificam as células saudáveis e, com isso, aumentam o risco para o desenvolvimento de doenças como a hipertensão, diabetes, e distúrbios neurológicos, como o Mal de Parkinson.

▶ Consuma alimentos saudáveis

Grãos integrais, frutas, legumes e verduras devem fazer parte do seu cardápio. E consuma leite e derivados, ricos em cálcio e vitamina D, para evitar a osteoporose. Outros nutrientes que devem fazer parte do seu prato: proteínas, para preservar o sistema imunológico e os músculos, fibras, para o bom funcionamento do intestino, e a ingestão das gorduras boas, que ajudam na prevenção de doenças do coração.

▶ Cultive amizades

A convivência social saudável é um excelente antídoto contra a solidão e a depressão. Por isso, invista nas suas amizades: combine uma sessão de cinema, um jantar em um restaurante gostoso. Bata papo, dê risadas, relaxe. Momentos prazerosos fazem um bem danado para a saúde do corpo e da mente.

▶ Seja otimista

A preocupação, o pessimismo e as tensões elevam a taxa de cortisol (o hormônio do estresse). Resultado: aumento da pressão arterial e do açúcar do sangue, além da queda do sistema imunológico. Por isso, cultive pensamentos otimistas, pratique meditação ou relaxamento, evite o desgaste com ideias ruins. Pesquisadores de Harvard e da Universidade da Califórnia (EUA) descobriram que o segredo pode estar dentro de nós. Pense Nisso! *

Mais que estética

As unhas podem indicar diferentes problemas de saúde. Saiba como identificá-los.

Toda mulher adora desfilhar por aí com unhas bem feitas e pintadas. Muitos homens também se preocupam em manter suas unhas bem cuidadas, mas engana-se quem pensa que as unhas exercem apenas função estética. Elas podem indicar como anda o nosso organismo.

Doenças se manifestam da raiz do cabelo à ponta dos pés, mas as unhas são particularmente boas para nos alertar de que algo não está bem em nosso corpo. Textura, mudanças na coloração e no formato podem auxiliar no diagnóstico de várias doenças.

As alterações patológicas das unhas podem ser congênitas, hereditárias ou adquiridas. A matriz da unha absorve água e sua flexibilidade depende disso. Uma unha saudável é hidratada, fácil de reparar, brilhante e mole. Por outro lado, uma unha doente é seca,

quebradiça, sem brilho e mais endurecida.

Unhas extremamente quebradiças, por exemplo, podem indicar falta de ferro suficiente no corpo e, conseqüentemente, a anemia. Também podem refletir disfunção da glândula tireoidiana. Através de um exame, um dermatologista pode identificar desde uma simples carência de vitaminas até doenças graves, como o câncer.

“Algumas vezes o melanoma, que é um câncer maligno pode apresentar nas unhas como manchas escuras em forma de linhas. Aparecendo este tipo de mancha deve-se procurar urgente um dermatologista para que se faça a biopsia”, alerta a Dra. Denise Matos de Amparo, dermatologista.

Além de avisar quando o paciente tem uma determinada doença, as

unhas servem, também, de ‘porta de entrada’ para infecções. “Principalmente em pacientes diabéticos, onde elas podem servir como porta de entrada para bactérias que provocam infecções e até mesmo para fungos”, explica Dra. Denise.

Daí a importância da cutícula. Ela impede a entrada de bactérias no dedo e na circulação sanguínea. Ao retirá-la totalmente você fica mais suscetível para que as bactérias entrem no organismo e causem uma infecção.

Não precisa parar de fazer as unhas. Porém, é aconselhável retirar apenas o excesso de cutícula (com material esterilizado) e empurrar o restante com uma espátula para dentro da unha, suavemente, sem causar lesão na pele.

“A cutícula serve para proteger a unha

de infecções. Retirando-a, favorece a entrada de bactérias, fungos e vírus como o HIV e Hepatite C”, esclarece a dermatologista.

É preciso estar atento às unhas. Entretanto, não adianta olhar para as mãos e entrar em desespero caso note alguma mudança. Não são todas as altera-

ções que devem ser encaradas como um problema grave.

Apenas o médico é capaz de diagnosticar corretamente a presença de alguma alteração na saúde. Se perceber distúrbios de forma, cor ou fragilidade, procure um especialista para uma investigação adequada.

Confira algumas doenças que podem ter seu diagnóstico facilitado pelo exame das unhas:

▶ Manchas brancas

Geralmente, manchas transversais são causadas por trauma na unha, como aqueles causados por manicures. Unhas totalmente brancas, que descolam na extremidade e apresentam esbranquiçado por baixo podem identificar a presença de fungos, chamada de onicomicose.

▶ Manchas amarronzadas

A Sociedade Brasileira de Dermatologia adverte que manchas amarronzadas na unha podem indicar condições benignas, como micose, mas também uma condição maligna, como melanoma do aparelho ungueal, tipo de câncer agressivo e com grande facilidade de disseminação para outros órgãos. O problema pode surgir em faixas longitudinais escuras. A suspeita de melanoma acontece quando a faixa apresenta diferentes tonalidades e espessuras e, ainda, se possuem pigmento escuro na cutícula. Procure um médico!

▶ Depressões e furos

Depressões e pequenos furos podem indicar psoríase e outras doenças de pele.

▶ Marcas brancas junto as cutículas

Marcas brancas nas 10 unhas das mãos, com exceção da ponta, podem indicar diabetes, insuficiência cardíaca e cirrose hepática.

▶ Unhas brancas e avermelhadas

Unhas brancas na metade proximal, perto da cutícula, e a metade em direção a ponta vermelha podem significar doenças nos rins. O problema também pode surgir após sessões de quimioterapia.

▶ Unhas fracas e quebradiças

Unhas fracas e quebradiças associadas a palidez, cansaço e queda de cabelo podem identificar deficiência de ferro no organismo (anemia).

▶ Unhas amareladas e espessas

Unhas amareladas, com aumento da curvatura, espessamento e crescimento lento, podem caracterizar doenças no pulmão e no intestino.



Dra. Denise Matos de Amparo
Dermatologista

▶ Cuidados com as unhas

- O primeiro passo para quem quer ter unhas compridas e saudáveis é parar de roê-las, caso você tenha este hábito. A saliva, por ser ácida, prejudica o crescimento e provoca o enfraquecimento. A solução é manter as unhas feitas e esmaltadas.

- Manter unhas limpas e secas impede que cresçam microorganismos sob as unhas.

- As unhas precisam descansar entre um esmalte e outro. Espere de 12 a 24 horas antes de aplicar um novo esmalte.

- Já que tirou o esmalte, hidrate unha por unha, massageando também as cutículas. O ideal é usar um creme específico. Se não tiver, use um hidratante corporal mesmo. ✨

Linguagem de bancário

Por Eldon Dantas Canário

Depois de ocupar o cargo de prefeito de Salvador, Clériston Andrade assumiu a presidência do Banco do Estado da Bahia – BANEb. O objetivo era claro: tornar-se conhecido em todo o Estado, para, em seguida, candidatar-se ao governo da Bahia.

Extremamente exigente, o novo presidente do BANEb era temido pela quase totalidade da diretoria e dos chefes de Departamento, devido à maneira como cobrava as tarefas dos subordinados e a assiduidade ao serviço. Era comum, quase todas as manhãs, ligar para os auxiliares mais próximos:

- Sr. Marcos, são 7:30 da manhã! Eu já

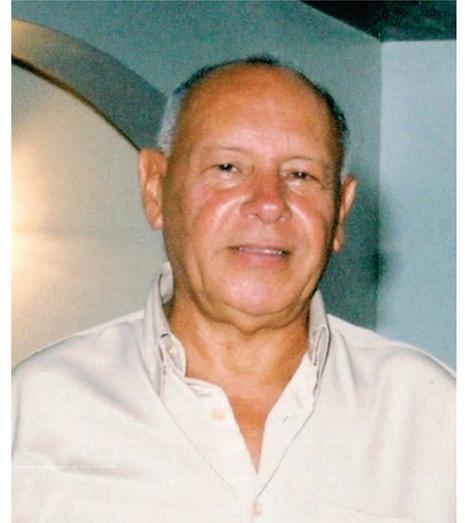
estou aqui, no meu gabinete. E o senhor, ainda está dormindo?

Em toda a diretoria, somente o diretor Santos Cruz, desembargador aposentado e consultor jurídico do governador, estava livre das severas admoestações do presidente. Os demais, não. Todos baixavam a cabeça.

Para alcançar o seu objetivo de tornar-se conhecido em toda a Bahia, Clériston Andrade determinou a abertura de agências do banco nos mais diversos municípios baianos. Durante a inauguração de uma dessas agências, o gerente de Seabra participava da solenidade, quando foi surpreendido pelo presidente do banco. Ele tinha deixado a agência sem abrir a conta do juiz da comarca, porque já havia passado o horário do expediente.

Antes de ser iniciada a solenidade de inauguração, o magistrado queixou-se a Clériston. O presidente bateu no ombro do gerente de Seabra, que, descontraído, tomava um refrigerante. Mandou-o, imediatamente, retornar à sua agência, para abrir a desejada conta. A ordem foi tão severa, que a garrafa caiu da mão do gerente e quebrou.

Era assim, durão, o temido o presidente do BANEb. E numa manhã, antes mesmo do expediente começar, o



Eldon Dantas Canário
é participante assistido da Bases e escritor

telefone da Agência Centro tocou. O contínuo atendeu e, do outro lado da linha, uma voz feminina pediu para falar com o gerente.

- Um momento – disse o funcionário, depois de constatar a ausência de Cacá, indo, em seguida, até o sanitário, para chamá-lo.

Segundos depois, voltou ao telefone e deu a informação:

- Ele está ocupado.

No mesmo momento, ouviu do outro lado da linha:

- Diga a ele que é Dr. Clériston, o presidente do Banco.

O contínuo, conhecedor da fama de Clériston, já declarado candidato a governador do Estado, retornou rápido ao sanitário, bateu na porta e disse angustiado:

- Seu Cacá, dê um subtotal aí, que é doutor Clériston que quer falar com o senhor.

Em menos de um minuto, o gerente estava ao telefone, ouvindo as ordens do presidente. *



Os benefícios do alinhamento entre TI e Controles Internos

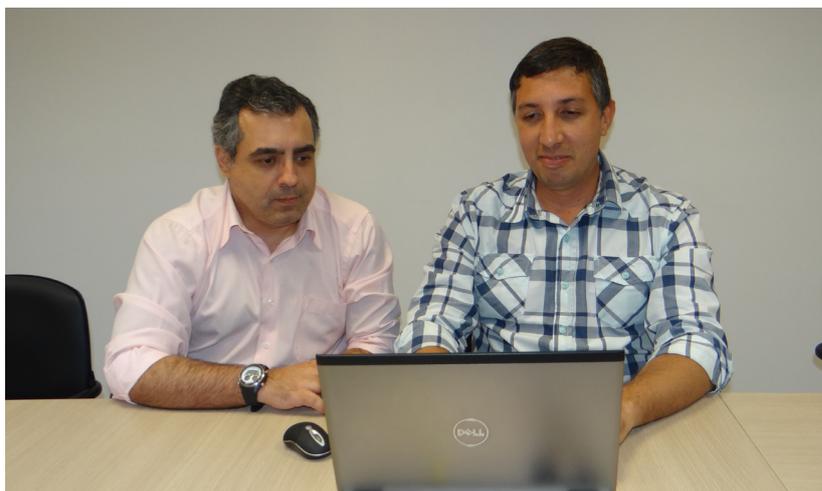
Como qualquer outro ativo importante, a informação é essencial para os negócios de uma organização e necessita ser adequadamente protegida. Isto é especialmente importante no ambiente dos negócios, cada vez mais interconectados, as empresas precisam garantir e proteger a informação de ameaças e vulnerabilidades.

Não seria diferente nas Entidades de Previdência Complementar, onde transitam todos os dias informações confidenciais que trariam um grande prejuízo não só para a imagem do próprio Fundo de Pensão, como também para as pessoas envolvidas, caso fossem divulgadas.

Daí a importância do alinhamento da Tecnologia da Informação com os processos de governança da Entidade, buscando eficiência operacional, mitigando riscos e garantido a segurança dos sistemas.

Neste contexto, as áreas de Controles Internos e de Tecnologia da Informação (TI) da Bases se uniram para elaborar a Política de Segurança da Informação da Entidade.

A política é um documento formal que expressa as regras pelas quais é fornecido o acesso aos recursos tecnológicos da Entidade. Reúne um conjunto de medidas de proteção dos dados dos participantes e da Bases com o propósito de garantir a segurança nos processos e minimizar os riscos de



Maurício Medeiros (esquerda) e Márcio Carvalho

revelação ou alteração de dados por pessoas não autorizadas.

“Dentro de uma Entidade Fechada de Previdência Complementar a informação é o ingrediente básico do qual dependem processos de decisão e de apoio. Assim, quanto maior a importância de determinada informação, maior é a necessidade de mantê-la confiável, precisa e disponível apenas para as pessoas autorizadas”, explica Maurício Medeiros, agente de Controles Internos da Bases.

O principal objetivo da Política de Segurança da Informação é estabelecer diretrizes e padrões que permitam garantir a integridade, a confidencialidade e a disponibilidade de dados e informações corporativas. E isso é feito através de normas para utilização da rede; controle de senhas; regras para utilização do e-mail corporativo; controle do acesso à internet; restrições do uso das estações de trabalho;

política de uso de impressoras; entre outras regras relacionadas à proteção da informação.

Para se certificar de que a Política está, de fato, sendo respeitada, a área de Controles Internos realiza auditorias periódicas, com a finalidade de atestar a eficácia, a eficiência e o grau de aderência.

Segundo Márcio Carvalho, analista de TI da Bases, a Política de Segurança da Informação é fundamentada em três pilares: de um lado, a tecnologia; de outro, todos os processos de administração e operação; e, por último, as pessoas.

“Com esses três pilares, acreditamos que é possível obter uma infraestrutura muito mais segura do que se contássemos apenas com uma boa tecnologia. Uma política de segurança só é efetiva com a participação de todos”, explica Márcio Carvalho. ✨

Você sabe o que é atuária?



Todo participante de um fundo de pensão certamente já ouviu ou leu a expressão “cálculos atuariais”. Mas você sabe o que isso significa ou o que faz um profissional de atuária (o atuário) em uma entidade de previdência complementar?

Em geral, a maioria das pessoas não fazem ideia da responsabilidade e importância de um atuário para os planos de previdência. Por isso, a **Mais Bases** vai explicar, de forma simplificada, porque o papel da atuária é tão relevante para a previdência complementar.

A atuária é uma ciência que utiliza matemática, estatística, economia, probabilidade e finanças para analisar e mensurar os recursos necessários para a garantia dos benefícios oferecidos pelo Fundo de Pensão.

É através dos cálculos e estudos atuariais que se define o valor da contribuição do participante e do patrocinador de modo a garantir a saúde financeira do plano.

Para se chegar ao valor necessário para cumprir todos os compromissos atuais e futuros com o pagamento de benefícios, o estudo atuarial analisa dados estatísticos da população coberta pelo plano, como a taxa de mortalidade, taxa de sobrevivência após a aposentadoria, taxa de invalidez por doenças e por acidentes, além

da taxa de retorno esperada para os investimentos.

Para fazer uma projeção segura, a avaliação atuarial também considera outras variáveis que podem interferir no futuro do plano, tais como: valor de mercado dos ativos, expectativa de aumentos salariais dos participantes, expectativa de aumentos dos pensionistas, contribuições esperadas para o fundo até o participante passar à situação de assistido, etc.

“Saber exatamente quanto tempo a Bases vai pagar uma suplementação de aposentadoria a um assistido ou seu beneficiário é uma pergunta sem resposta exata. Através da atuária é possível fazer estimativas e chegar bem próximo da realidade e, assim, traçar estratégias que permitam aos planos sua adaptação aos novos cenários”, explica Ednaldo Moitinho, Diretor de Seguridade da Bases.

A avaliação atuarial é tão importante que empresas que administram planos de previdência, como a Bases, são obrigadas por lei a fazer estudos atuariais e de aderências às premissas e hipóteses todos os anos. Todo esse cuidado tem como objetivo dimensionar, da forma mais fiel possível, os recursos necessários para honrar os compromissos da entidade e garantir a proteção de milhares de pessoas. ✨

Caia na nossa rede

As redes sociais tornaram-se rapidamente um dos principais meios de comunicação e divulgação de ideias entre os usuários da internet. Hoje, basta um clique e a informação está disponível para todos, em qualquer lugar.

Nas redes sociais as pessoas se reúnem por afinidades e com objetivos em comum, sem barreiras geográficas e fazendo conexões com dezenas, centenas e milhares de pessoas conhecidas ou não.

Engana-se quem pensa que isso é coisa de adolescente. De acordo com uma pesquisa divulgada em 2013, 27,2% dos usuários do Facebook tem mais de 45 anos. A mesma pesquisa apontou que 84,2% dos internautas brasileiros estão presentes no Facebook.

É claro que a Bases não poderia ficar de fora. Por isso, agora os participantes usuários de redes sociais podem interagir com a Bases através

da nossa página no facebook: **www.facebook.com/fundacaobases**.

Com uma linguagem simples e objetiva, o novo canal de comunicação é voltado para promover a cultura previdenciária e a educação financeira.

O objetivo é levar ao participante informações que auxiliam na conscientização da importância de ter uma reserva financeira para a aposentadoria e uso mais racional do dinheiro.

“A entrada da Bases no facebook faz parte das ações estratégicas do programa de Educação Financeira e Previdenciária que estamos desenvolvendo na Fundação”, explica Eliana Gentili, assessora de comunicação da Bases.

A Bases quer fazer parte do dia a dia do participante, levando informações de qualidade de forma leve, criativa e interativa. Acesse, curta, compartilhe! *

O que você encontra em nossa fanpage

- Dicas de Finanças
- Informações sobre os Planos de Benefícios
- Informações sobre a Bases
- Frases de reflexão
- Lembretes de datas comemorativas
- Notícias interessantes
- Fotos
- Divulgação de eventos
- Vídeos





Suas dívidas estão fazendo aniversário?

Ninguém quer, nem gosta de dívidas, mas levante a mão quem nunca teve que recorrer a um 'pequeno empréstimo' ou parcelamento, seja para sair de algum aperto momentâneo ou para comprar um objeto de desejo! Se você não levantou a mão, não se culpe, dívidas esporádicas não vão arruinar o seu orçamento doméstico. O problema é se elas se tornarem frequentes.

Se você tem algum tipo de dívida, verifique há quanto tempo ela faz parte de sua vida. Será que ela já fez aniversário? Se sim, este é um bom sinal de que é preciso fazer algo para

afastá-la de vez do seu convívio diário!

Nem todas as dívidas que duram muito tempo são ruins. Por exemplo, a aquisição de um imóvel através de um financiamento não é necessariamente um pecado capital. Desde que feito de um modo planejado e consciente, com juros e parcelas condizentes à sua situação financeira, este pode ser até um bom negócio.

O maior problema é quando você comemora muitos aniversários de 'dívidas ruins', como aquelas que cobram altas taxas de juros (cheque espe-

cial e cartão de crédito). Da mesma forma, muitas compras parceladas, mesmo que de 'curto prazo' (3 ou 4 parcelas) mas recorrentes também não são um bom sinal: no mínimo você está gastando um bom valor em juros e ainda corre o risco destes parcelamentos virarem uma 'bola de neve' de dívidas não pagas.

Enfim, aniversários são sempre um ótimo motivo para comemoração e festa (mesmo sabendo que estamos ficando mais velhos), mas quando falamos de finanças pessoais, faça de tudo para que somente os seus Investimentos completem anos! *

Recadastramento

Uma ligação direta com o participante

Por Gabriele Leal



Gabriele Leal é técnica da área de Seguridade da Bases

Desde 1986, ano de sua inauguração, a Bases vivenciou as mudanças econômicas e sociais do Brasil e do mundo. Mais do que isso, em vinte e oito anos recém completados em maio de 2014, a Fundação presenciou de perto as suas transformações, caro participante. E este relacionamento foi possível com o seu recadastramento.

O recadastramento é sua rotina anual e de milhares de outros participantes da Bases, tanto ativos quanto assistidos, mas poucos sabem a amplitude da sua importância.

O recadastramento é fundamental para a atualização de seus dados cadastrais, como endereço e e-mail, proporcionando uma eficiente comunicação e o correto envio de informativos, revistas e relatórios para que você possa acompanhar

de perto o seu plano de previdência.

Com ele também é possível designar dependentes de imposto de renda e beneficiários, o que influencia diretamente nos cálculos financeiros e na projeção atuarial. Além disso, o recadastramento é um meio de comprovação de vida, garantindo segurança nos processos.

Anualmente a Bases encaminha, para os ativos em março e para os assistidos no mês de aniversário, uma Ficha de Recadastramento que contém todas as informações cadastradas no sistema. É fundamental que você preencha, assine e devolva à Fundação para uma segura atualização e manutenção de seu cadastro.

Caso haja alguma alteração fora deste período, inclusive mudanças no benefício do INSS, você poderá solicitar uma Ficha e preencher presencialmente ou encaminhar via correspondência. Por meio do site da Bases (www.bases.org.br) é possível imprimir o formulário de recadastramento em branco e, através do “Serviços Online”, há a opção de alteração de endereço, contatos telefônicos e e-mail. Tudo isso de forma rápida e segura.

Por isso a Bases precisa de você: mantenha sempre seus dados atualizados e se recadastre regularmente para mantermos este relacionamento duradouro. Afinal, graças a este ato tão importante você pode receber Mais Bases e ler este artigo. *



André Sancho é técnico da área de Investimentos da Bases

COLUNA
FINANÇAS PESSOAIS
POR ANDRÉ SANCHO

Como administrar suas finanças após a aposentadoria

Ilustre participante, se você já não integra a fatia da população economicamente ativa, ou melhor, não está mais inserido no mercado de trabalho, cumpriu bem o seu papel no período em que se encontrava em plena atividade laboral.

Naquela época a preocupação financeira com o futuro era constante. Se na atualidade você está aposentado, já está desfrutando do retorno de todo planejamento realizado com seus esforços financeiros e previdenciários, está na hora de traçar estratégias para manter-se com qualidade de vida e garantir um orçamento saudável.

Diversos aspectos financeiros são favoráveis quando estamos chegando próximo ou já nos encontramos no período da aposentadoria. Várias despesas, em geral, já não fazem mais parte do orçamento, como educação dos filhos, gastos com transporte e roupas para o trabalho. No entanto, podem surgir outras desfavoráveis, como medicamentos e plano de saúde mais caro.

O planejamento financeiro na terceira idade muda de foco. O ideal é traçar um plano onde o principal objetivo seja aproveitar ao máximo a vida. A ordem

é gastar e não mais poupar, no entanto, alguns cuidados devem ser tomados no que diz respeito às obrigações que ainda perduram mesmo quando aposentados. O correto é adequar a atual condição financeira ao perfil de vida que você pretende levar.

Algumas instituições como a Fundação Getúlio Vargas (FGV), possuem iniciativas como o Programa FGV Online que oferece diversos cursos gratuitos, entre eles “Como organizar o orçamento familiar”. Segundo o site da FGV (www5.fgv.br/fgvonline), o curso tem como objetivo proporcionar o conhecimento necessário para que as pessoas sejam capazes de planejar sua vida financeira e organizar seu orçamento familiar. Ao final do curso, você deverá estar apto a planejar sua vida financeira, organizar o orçamento individual e familiar e aprender a organizar suas finanças em casos de endividamento.

Caro participante, a tranquilidade sentida quando possuímos o controle das nossas vidas nos dá a certeza de que estamos no caminho certo. Desta forma, gostaria de deixar uma mensagem do Sr. Nelson Mandela para nossa reflexão: “Uma boa cabeça e um bom coração formam sempre uma combinação formidável”. ✱

Dica!

lar doce lar



É em casa que as pessoas costumam se sentir mais seguras, onde convivem com a família e recarregam as baterias para enfrentar o corrido dia a dia da vida moderna. Mas nosso próprio lar esconde riscos potenciais, muitas vezes desconhecidos, que podem se transformar em perigos reais e armadilhas.

O ideal é preparar os ambientes da sua casa ou apartamento para minimizar os riscos. Confira algumas dicas para manter sua casa mais segura:

- Instale pisos laminados de madeira. Eles impedem a formação de dobras e pequenos buracos no chão. Isso evita possíveis quedas.
- Coloque fitas adesivas antiderrapantes nos degraus. Elas evitam escorregões e ainda marcam os pequenos obstáculos que podem estar no caminho.

- Pisos antiderrapantes evitam acidentes quando há acúmulo de água no chão. Podem ser instalados dentro do box, no banheiro, por exemplo.

- O box do banheiro deve ter a porta abrindo para fora. Em caso de acidente, a pessoa não fica presa dentro do espaço.

- Tampos ou apoios instalados nos dois lados do fogão facilitam o apoio de panelas e objetos quentes.

- O microondas não deve ficar sobre a geladeira ou o freezer, pois apanhar coisas quentes e pesadas de um local alto pode causar um grave acidente, inclusive com queimaduras.

- Prateleiras mais baixas evitam o uso do banquinho ou da escada para alcançar objetos.

- Iluminação extra. Quanto mais iluminado o ambiente, menores os riscos de trombadas nos móveis, especialmente à noite.

- Nada de tapetinhos, móveis ou enfeites nas áreas de circulação. Eles atrapalham o caminho e dificultam a passagem.

- Prefira os varais içados por rolamento. Eles diminuem o risco de a corda escapar das mãos.

venha participar do



17º Encontro dos Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia

“
Eu só quero
é ser **feliz!**”

Palestrante: Prof. Garrido - Professor Universitário e Terapeuta

Dia 1º de outubro de 2014, às 14h

Local: Associação Atlética da Bahia

rua Barão de Itapuã, nº 218 - Barra

(estacionamento por conta do proprietário do veículo)

