



Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social  
2º semestre 2012 | ano 1 | n.º 2

**mais**

REVISTA

# BASES

## Personalidade Financeira

Saiba como o seu perfil psicológico pode afetar suas finanças



# DINHEIRO

### Gestão

Os reflexos do cenário econômico na BASES

### Saúde & Qualidade de vida

Envelher bem é questão de escolha

### Perfil do Participante

Graça Gomes conta sua história

## 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  
Tel.: 71 3319-6300

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

### CONSELHO FISCAL

TITULARES  
Magnoneide Matos da Silva - Presidente  
Silvadir Duarte A. Pedroso  
Edvaldo Oliveira Souza Filho  
SUPLENTE  
Tânia Maria Cardoso Santos  
Odeval Fonseca Araújo  
José Hamilton de O. Castro

JORNALISTA RESPONSÁVEL  
Eliana Gentili (MTBA - n.º 2694)  
TIRAGEM - 2.500 exemplares

Desenvolvido pela área de  
Comunicação da BASES

## Planejamento é a palavra da vez

Estamos vivendo cada vez mais. Dados do Censo do IBGE de 2011 mostram que a expectativa de vida do brasileiro ao nascer aumentou 26 anos no período entre 1960 e 2011, passando de 48 para 74 anos. Estima-se que, em 2050, deve 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?

Por isso, torna-se essencial uma reflexão sobre a importância da educação financeira para planejarmos nosso futuro de forma consciente e responsável. E nosso perfil psicológico pode afetar a vida financeira. Entender como nos comportamos em relação ao dinheiro pode nos ajudar a viver com mais tranquilidade.

A responsabilidade pelo nosso futuro também passa pelos cuidados com a saúde. Boa parcela do que acontece com nossa saúde depende de nós. Viver com qualidade é uma questão de escolha pessoal que começa pelo estilo de vida.

E é isso que nós buscamos trazer para vocês nesta edição da revista. Dicas e informações que vão ajudar você a planejar um futuro feliz. Está em suas mãos promover as mudanças em sua vida e estas mudanças vão se refletir de forma positiva na sua vida pessoal, familiar, profissional e financeira.

### Boa leitura!

Eliana Gentili

Comunicação BASES

- |                             |         |   |
|-----------------------------|---------|---|
| + Gestão                    | 4 - 7   | BASES e os reflexos do cenário econômico e social<br>Como a redução dos juros e o aumento da expectativa de vida influenciam na gestão da Entidade  |
| + Especial                  | 8 - 11  | Psicologia financeira<br>Sua personalidade afeta muito mais a sua conta bancária do que você imagina  |
| + Especial                  | 12 - 13 | Paixão por viver<br>Graça Gomes conta sua história<br><br>Coração Ecológico do Brasil<br>Luiz Alberto Souto Freire e sua viagem ao Pantanal   |
| + Saúde & Qualidade de vida | 14 - 16 | Envelhecer bem é uma questão de escolha<br>O geriatra Adriano Gordilho dá dicas para um envelhecimento sadio<br><br>Os poderes do ozônio<br>Gás pode ser usado no tratamento de diversas patologias |
| + Educação                  | 17 - 18 | Coluna - Finanças Pessoais<br>Estão todos bem, por André Sancho<br><br>Por que ser previdente<br>Ser participante da BASES foi a escolha certa  |



# BASES e os reflexos do cenário econômico e social

Como a redução dos juros e o aumento da expectativa de vida influenciam na gestão da Entidade

A expectativa de vida da população brasileira tem aumentado a cada ano e a economia do país vem se consolidando, com estabilidade da inflação e queda das taxas de juros. Mas como é que duas notícias tão boas podem ser motivo de preocupação?

Por um lado a queda da taxa Selic é um avanço para o país, pois reduz o chamado “custo Brasil”, ajuda empresas a crescer e possibilita que a população tenha mais acesso ao crédito e ao consumo. Por outro, marca o fim de uma situação de conforto para os Fundos de Pensão.

Acostumados aos polpidos retornos da renda fixa, em especial dos títulos públicos, que tem sua remuneração impactada diretamente pela redução da taxa de juros, os gestores dos Fundos de Pensão encaram o desafio de buscar aplicações mais rentáveis, sem descuidar da segurança, afinal, eles têm a

missão de cumprir o compromisso de assegurar o pagamento das aposentadorias, pensões e outros auxílios.

Para honrar esses compromissos, os fundos precisam que suas aplicações obtenham um retorno acima da meta atuarial, que é a rentabilidade mínima necessária das aplicações financeiras para garantir o equilíbrio entre arrecadação e pagamento de benefícios. Alcançar a meta atuarial apenas com base em títulos públicos está praticamente impossível.

Atenta a esse novo cenário econômico, a BASES já começou a tomar medidas para evitar uma ameaça de déficit atuarial. A primeira providência adotada, ainda em 2009, foi reduzir de 6% para 5% o chamado juro atuarial que, somado ao índice de inflação definido (no caso da BASES, o INPC mais 5% aa para o Plano Básico e IGPM mais 5% aa para o Misto), resulta na meta atuarial.

Em planos de Benefício Definido, como o Plano Básico, a redução da taxa de juros aumenta o valor presente dos compromissos do plano, podendo exigir aumento de contribuições. Em planos de Contribuição Definida, como o Plano Misto, a redução da taxa pode causar a redução no valor dos benefícios no momento em que estes forem calculados.

“Quando essa meta é reduzida,

o ativo do fundo cai, enquanto o passivo permanece no mesmo patamar de antes. Por isso, é preciso fazer novos aportes. Estes aportes podem ser adquiridos através da redução do superávit do plano, do aumento das contribuições tanto do participante quanto do patrocinador ou partindo para a busca de investimentos com maior expectativa de retorno, o que significa assumir mais riscos”, explica a presidente Dirlene Rios.

## Estratégias

Diante do movimento de queda da Selic, iniciado no ano passado, onde a taxa alcançou o patamar atual de 7,25% ao ano, a BASES vem buscando outras alternativas de investimentos. Como os fundos de pensão são investidores de longo prazo, em maio deste ano, foram feitas mudanças na alocação dos ativos dos fundos de renda variável, aumentando o percentual aplicado em ações para aproximadamente 10%, de acordo com a Política de Investimentos da Fundação.

Segundo o Gerente Administrativo e Financeiro Paulo Sampaio, a renda fixa não vem gerando retornos que superem os objetivos atuariais, como no passado.

“A estratégia encontrada pela BASES foi diminuir os recursos aplicados em fundos indexados ao Ibovespa e IBX e aumentar a exposição em fundos que detêm ações voltadas para o mercado doméstico, pois vem tendo desempenho melhores nos últimos anos. Aumentamos, ainda, a alocação em fundos direcionados a empresas consolidadas que pagam bons dividendos”, explica Paulo Sampaio.

Outra providência importante foi a implantação, no mês de outubro, do estudo de ALM (sigla em inglês que significa gestão integrada do ativo com o passivo) com o objetivo de definir a melhor alocação dos investimentos de acordo com a necessidade de cada plano, de forma a maximizar a probabilidade de formação de superávit.

De acordo com o estudo de ALM, com base nas características dos planos e da massa de participantes da BASES, foi identificada a necessidade de alongar os vencimentos de investimentos em títulos públicos, que antes estavam em aplicações de curto prazo. O alongamento faz com que esses papéis tenham boa rentabilidade com prazos para os anos de 2030, 2040 e 2050.

“Ao mesmo tempo em que fornece subsídios para uma melhor alocação dos ativos, o estudo de ALM permite flexibilidade na estratégia de investimentos. Por isso, é fundamental estarmos permanentemente avaliando o cenário econômico para realizar os ajustes que se fizerem necessários”, esclarece Jorge Luiz de Souza, Diretor Administrativo e Financeiro.



“Quando a meta (atuaria) é reduzida, o ativo do fundo cai, enquanto o passivo permanece no mesmo patamar de antes. Por isso, é preciso fazer novos aportes”.

Dirlene Rios  
Presidente



“É fundamental estarmos permanentemente avaliando o cenário econômico para realizar os ajustes que se fizerem necessários”.

Jorge Luiz de Souza  
Diretor Administrativo e Financeiro

# Longevidade

O aumento da expectativa de vida traz uma sobrecarga adicional ao sistema de previdência complementar, ampliando o horizonte para o pagamento dos compromissos e influenciando no equilíbrio técnico dos planos previdenciários.

Em um plano de previdência, a utilização da tábua de mortalidade tem como objetivo principal projetar o período de recebimento de uma aposentadoria, mediante a verificação da expectativa de sobrevida do segurado na idade de requerimento do benefício. Quanto maior for o período de recebimento do benefício, maior é a quantidade de recursos que devem estar acumulados para a manutenção dos compromissos assumidos com o participante.

Para se ter uma idéia, quando a BASES foi fundada, em 1986, a Tábua de Mortalidade utilizada era a EB7-75, que previa uma expectativa de pagamento de aposentadoria

por mais 20 anos, depois dos 55 anos de idade. Hoje, a utilizada é a AT-2000, que prevê o pagamento por 28 anos.

“Ao longo dos últimos anos, a BASES vem adotando medidas conservadoras, com o objetivo de garantir o pagamento de benefícios, principalmente aqueles de caráter vitalício. As medidas mais recentes têm sido voltadas para a reavaliação de nossos passivos, considerando o aumento de sobrevida de nossos participantes e assistidos, adequando as premissas atuariais necessárias para esse fim”, explica Ednaldo Moitinho, Diretor de Seguridade.

São muitos os desafios enfrentados na administração de uma Entidade de Previdência Complementar. Mas o importante é que você saiba que a BASES trabalha para aperfeiçoar a gestão e alcançar os melhores resultados possíveis para todos os participantes. ■



“Ao longo dos últimos anos, a BASES vem adotando medidas conservadoras, com o objetivo de garantir o pagamento de benefícios”.

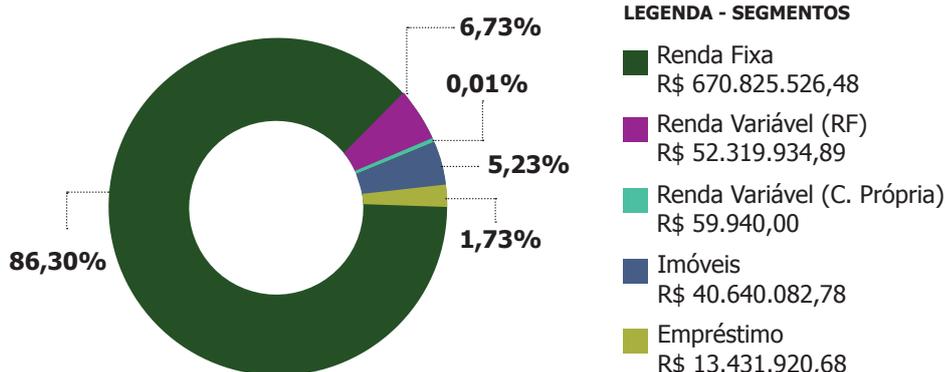
Ednaldo Moitinho Alves  
Diretor de Seguridade

## NÚMEROS DE NOVEMBRO 2012

### Participantes

Ativos .....	795
Icfebianos .....	10
Autopatrocina- dos .....	44
Assistidos .....	1.186
Pensionistas .....	200
<b>Total .....</b>	<b>2.235</b>

### Distribuição Consolidada dos Investimentos R\$ 777.277.404,83



# Aprender Brincando

A gestão da BASES está cada vez mais empenhada no sentido de fazer com que os participantes se conscientizem da importância da educação previdenciária para o planejamento de um futuro mais estruturado.

A revista Coquetel, encartada nesta edição da revista Mais BASES, foi a maneira criativa que a Fundação escolheu para levar aos participantes e seus familiares uma nova forma de aprender mais sobre o universo da previdência complementar.

Nossa intenção é mostrar que é possível falar de previdência e de futuro de um jeito leve e divertido. Afinal, o lúdico pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento do ser humano, seja ele de qualquer idade, e facilitar o processo de aprendizagem. Além disso, esse tipo de leitura distrai e exercita o cérebro.

“Com a revista Coquetel, queremos ampliar o nível de conhecimento dos participantes, mas também incentivá-los a conhecer de forma mais profunda o funcionamento da Fundação”, explica Eliana Gentili, assessora de Comunicação da BASES.

Produzido pela Ediouro/Coquetel, editora com mais de 60 anos no segmento de títulos de passatempos, a revista traz palavras-cruzadas, caças-palavras, silabox, dominó, criptograma e diversos outros jogos.

A Coquetel faz parte das ações de Educação Previdenciária promovidas pela BASES e foi editada em conjunto com as Fundações Celpos, Ecos, Fachesf e Faelba. Teremos outra edição encartada na próxima revista Mais BASES.

Com a Coquetel você vai aprender brincando! ■



# Personalidade financeira

## Você sabe qual é a sua?

Nem sempre a solução para os problemas financeiros está na ponta do lápis ou na calculadora, mas na sua cabeça. Sua personalidade afeta muito mais a sua conta bancária do que você imagina.

Cada pessoa tem um jeito diferente de se relacionar com as finanças. Isso acontece porque a forma de lidar com o dinheiro varia de acordo com a personalidade. Mas poucas pessoas conseguem identificar sua personalidade financeira ou quais as razões emocionais que as levam a gastar dinheiro da maneira que fazem.

A socióloga e consultora Glória Maria Garcia Pereira afirma, em seu livro “As Personalidades do Dinheiro” (Ed. Campus), que há padrões de personalidade inconscientes que determinam nossa relação com dinheiro. O modo como cada um de nós lida com o dinheiro é formado na infância, até os seis anos de idade, aproximadamente, e é influenciado pelas características culturais de nossa família. E estes componentes atuam nas decisões relativas à vida atual e ao futuro.

Glória Pereira afirma que todos nós, desde criança, somos movidos inconscientemente por duas emoções: o medo e a raiva. Segundo a autora, essas emoções existem para garantir a sobrevivência da nossa espécie e são, a princípio, saudáveis. O medo é um alerta de perigo iminente. Já a raiva é uma ener-

gia de defesa, gerada a partir da produção de adrenalina, que é gerada para a explosão, para correr ou atacar.

O mesmo acontece em relação ao dinheiro. Também somos movidos pelo medo e pela raiva. Quando essa energia não é devidamente canalizada, pode levar a alguns comportamentos que provocam relações problemáticas com a situação financeira. Mas, quando se aprende a utilizar esta energia de forma consciente e saudável, podemos direcioná-la para a criação, para o trabalho, a saúde e a felicidade em todos os relacionamentos, inclusive com o dinheiro.

Mas se você acha que a sua personalidade não se relaciona muito bem com o dinheiro, saiba que sempre é possível mudar. Mudar a atitude em relação ao dinheiro – e emoções envolvidas – pode soar como pedir para mudar de personalidade. Mas os sentimentos em relação ao dinheiro são apenas uma parte de nossa personalidade total. A personalidade é como programa de computador: pode ser ajustado para operar de maneira mais eficaz.

Entender como nos comportamos em relação ao dinheiro pode nos ajudar a

aprender a cuidar melhor de nossas finanças. Quando a pessoa compreende como funciona o seu estilo não precisa mudar sua personalidade, mas aprender a lidar com ela, para se tornar uma pessoa educada financeiramente.

O educado financeiramente é aquela que aprendeu a lidar com o dinheiro de forma objetiva, conferindo a ele o status que realmente tem: é algo de que necessitamos. Sabe planejar a vida e realizar o que deseja com consciência e prazer. Sabe lidar com seu próprio estilo inconsciente, qualquer que seja ele, e também com o estilo das outras pessoas.

Ninguém nasce educado. Todos os tipos inconscientes podem ser tornar educados em finanças. E, uma vez que se inicia o processo, vai durar a vida toda. Então, chega de desculpas. É hora de agir! Você deve aceitar o novo desafio, deve se comprometer com suas finanças, só assim será capaz de se educar e se policiar com seu dinheiro. No começo é um pouco difícil, mas em pouco tempo os frutos começarão a aparecer para premiar seu esforço.

# Conheça as personalidades

## Consumista

Compra até o que não quer. É o tipo que vai passear com a intenção de se divertir e, quando vê, volta cheio de compras. Costuma satisfazer-se na hora, sem se preocupar com o amanhã. Vive tão intensamente o presente, sem planejamento, que joga as dívidas para o futuro. A própria pessoa sente que gasta mais do que gostaria, que compra por impulso coisas que nem queria comprar. São pessoas movidas inconscientemente pela energia da raiva, ou seja, energia para colocar em movimento. E, sem saber o que movimentar, fazem compras. É comum ser uma pessoa alegre e comunicativa.

## Escravo

O escravo do dinheiro faz o que não quer porque tem que pagar as contas, manter a família ou pagar sua dívida no banco. Enfim, trabalha para o outro. E pior, nunca fica rico. Para ele, o dinheiro é um fim em si mesmo e não um meio de troca. Geralmente é uma pessoa infeliz porque não tem um objetivo maior na vida. Ele sente que o fruto do seu trabalho nunca é para ele, e sim para o seu dono. Esse dono pode ser a família, o patrão ou o próprio negócio. É movido pela energia do medo, conformando-se com sua condição de vítima, por algum motivo da sua vida no passado.

## Entesourador

É aquele que guarda para o futuro todo o dinheiro que ganha no presente. Não gasta e não deixa ninguém gastar. Essas pessoas são movidas pelo medo inconsciente de passar dificuldades no futuro. Não tem problemas financeiros no presente, mas, em geral, não desfrutam da vida como poderiam. Geralmente, tem a sensação de que se gastar aquele valor vai fazer falta no futuro. Jogam seus prazeres e suas realizações para o amanhã, que obviamente nunca chega, porque, quando o amanhã se torna hoje, o futuro sem data fica ainda mais distante.

## Confuso

É aquele confuso entre o amor e o dinheiro. É aquela pessoa generosa que se preocupa o tempo todo com seus entes queridos que estão sem dinheiro, sejam eles filhos, pais, cônjuge, parentes ou amigos. Quando não dá o dinheiro, o confuso se sente culpado. Por outro lado, quando dá, sente que não deveria ter dado, pois sabe que não vai adiantar nada. São movidos pela energia do medo de não manifestar o quanto amam ou pelo medo de não serem amados, caso neguem o que o outro quer. Faz do dinheiro um curto-circuito afetivo: se dá (tendo ou não), fica mal. Se não dá, também fica mal. É uma relação desgastante e de abuso afetivo.

## Desligado

As pessoas desligadas do dinheiro geralmente não gostam de fazer compras, não sabem os preços das coisas, nem sabem muito bem o quanto ganham. Em geral, é cuidado por um tipo bem ligado em dinheiro (pais, cônjuge, sócio) que toma conta de todas as suas finanças, ficando dependentes financeiramente dos outros. É movido pela energia da raiva. Costuma ser uma pessoa com valores políticos e/ou religiosos muito claros e rígidos. É do tipo bem-intencionado e ingênuo, que faz o que gosta, mas um tanto desconectado dos resultados de suas ações. Dificilmente cria planos para o futuro. É o tipo que acredita que tudo dá certo, de um jeito ou de outro.

## Raivoso

É aquele que tem raiva de quem tem dinheiro. Geralmente é aquela pessoa que se sente pobre no meio de pessoas ricas, sem ter acesso à riqueza na quantidade que gostaria. É comum entre filhos de entesouradores, que não usufruem nem deixam os outros gastarem. Ele se sente merecedor da riqueza e como não consegue poder sobre ela, desenvolve raiva de quem a possui. É comum não conseguir fazer um planejamento financeiro, porque, para ele, é doloroso lidar com suas limitações diante da vida.



## Teste: Descubra sua personalidade Financeira!

### 1) Você recebe uma grana extra como bônus, gratificação, prêmio ou 13o salário, por exemplo. Então, você:

- a) Guarda tudo para o futuro, porque você pode precisar numa emergência.
- b) Antes de receber, já gastou, então é só pagar dívidas.
- c) Conta com este dinheiro extra para poupar.
- d) Nem se lembrava de que tinha este dinheiro extra.
- e) Fica chateado(a) porque é muito menos do que você precisa.
- f) Sabe que se alguém que você ama descobrir, já vai pedir emprestado e você não sabe dizer não nessas horas.
- g) Coloca este extra nas receitas do seu orçamento mensal e planeja o que comprar, reservando parte para aplicações.

### 2) Você está chegando em casa depois de passar uns dias em viagem, falta tudo em casa, e você vai às compras no supermercado. Então você:

- a) Pensando bem, posso comprar o que falta depois.
- b) Vai ao supermercado sem qualquer lista e faz a festa.
- c) Faz a lista de compras e olha os preços de cada produto, comprando sempre o mais barato.
- d) Pedir para alguém ir ao supermercado comprar o que falta, mas nem sabe bem o que quer.
- e) Fica nervoso(a) porque não tem nada em casa e tem que ir às compras, mas o dinheiro nunca dá.
- f) Compra tudo que precisa e sabe que tenha ou não tenha dinheiro, não pode deixar de comprar as “coisinhas” de quem você ama.
- g) Está feliz por voltar para casa, faz a lista de tudo o que quer comprar e curte a ida ao supermercado.

### 3) Você está em período de festas de fim de ano e, tanto no trabalho quanto em família, há listas de amigos secretos. Então você:

- a) Avisa que não gosta de entrar em lista de amigo secreto.
- b) Entra em todas as listas, gosta das trocas de presentes, da alegria.
- c) Fica sem jeito de não entrar na lista e compra qualquer coisa baratinha.
- d) Esquece até o nome do amigo secreto e nem se lembra de comprar o presente.
- e) Acha uma bobagem e uma chateação esse negócio de “amigo secreto”.
- f) Ao escolher o presente, enrola-se todo, não sabe o que escolher, se compra algo mais barato ou se vai ficar chato.
- g) Curte os bilhetinhos de amigo secreto, estuda o tipo do “secreto” e escolhe um presente que vai agradá-lo, sem sair do próprio orçamento.

### 4) Depois de um ano de trabalho, você programa suas férias anuais de 30 dias. Então você:

- a) Prefere vender as férias para a empresa e guardar o dinheiro para o futuro.
- b) Já escolheu um roteiro e, por conta das férias, já comprou roupas e não vê a hora de curtir tudo.
- c) Escolhe economizar o máximo possível, procura descansar sem gastar.
- d) Nem sabe o que fazer nas férias, aonde e com quem viajar.
- e) Fica irritado(a) porque o dinheiro das férias não dá para

aquele roteiro escolhido.

- f) Gostaria de passar férias de verdade, de um modo e em um lugar diferente. Mas vai ter de viajar de novo para o lugar de sempre, com a companhia de sempre, que não é a que você gostaria.
- g) Planejou as férias com meses de antecedência, agora é só desfrutar de cada dia com alegria, o orçamento garante.

### 5) Você está com um grupo de amigos em um restaurante. No final, o garçom apresenta a conta. Então você:

- a) Dá uma desculpa como “esqueci a carteira”, ou “estou sem dinheiro.”
- b) Paga a conta de todos com o cartão de crédito.
- c) Confere a conta, divide certinho até os centavos para cada um dos participantes.
- d) Paga sem olhar direito e esquece de pegar o troco de volta.
- e) Fica chateado com o valor da conta, muito maior do que você esperava.
- f) Sabe que um dos amigos está com dificuldades, então pensa que deveria pagar a conta dele. Mas, acha que, se pagar a dele, talvez fosse melhor pagar toda a conta e, então, fica constrangido em não pagar.
- g) Gosta da companhia dos amigos e paga com prazer sua parte, sem problemas.

### 6) Mensalmente, no “dia do pagamento”, que deveria se chamar “dia do recebimento”, qual é a sua sensação?

- a) Primeiro você separa uma parte para o futuro, depois divide para os gastos do mês.
- b) Quando chega o dinheiro, já gastou grande parte, a maioria é para pagar dívidas.
- c) Fica marcando tudo que gasta, sem esquecer as menores coisas, até as balas.
- d) Nem sabe direito quanto recebe porque não trabalha por dinheiro.
- e) É o dia do mau humor porque sente que recebe menos do que merece.
- f) Precisa pagar logo as dívidas, porque se sobrar algum, sabe que já vão pedir para você.
- g) É um dia importante, porque permite pagar as dívidas, aplicar para os sonhos e deixar a reserva para a vida durante os próximos 30 dias.

### 7) Quando você pensa em fazer negócios e lembra dos amigos e parentes, então você:

- a) Negócio é negócio, amigos à parte.
- b) Conta com os amigos nos negócios, embora tenha amigos que não paguem.
- c) Geralmente os negócios com amigos e parentes viram briga.
- d) Se faz negócio com amigo e parente, depois não sabe cobrar e acaba no prejuízo.
- e) Os amigos e parentes vivem fugindo, nem dá para fazer negócio.
- f) Sabe que se fizer negócios com eles, vai levar prejuízo, vão acabar não pagando.
- g) Muito melhor fazer negócios com amigos e parentes do que com inimigos ou desconhecidos.

### 8) Quando amigos e parentes pedem dinheiro emprestado a você, qual é sua atitude?

- a) Falo que não tenho dinheiro, porque sei que não me pagam.
- b) Estou sempre emprestando dinheiro, mas nunca me pagam.
- c) Se empresto, cobro juros. E se não me pagam não empresto de novo.
- d) Se tenho no bolso, empresto tudo que tenho e nem anoto o quanto.
- e) Não empresto dinheiro, tem muito “folgado” em todo lugar.
- f) Sinto que mesmo não querendo e sabendo que não vão me pagar, tenho que dar o dinheiro, porque senão vira briga.
- g) Empresto somente em condições especiais, sem que abusem de mim. Muitas vezes prefiro dar a emprestar.

**9) Na hora de pagar o cartão de crédito ou cheques pré-datados, relativos a compras/ dívidas que você mesmo realizou, qual é seu comportamento?**

- a) Sente-se mal de pagar.
- b) Falta dinheiro, mas paga um pouco e rola a dívida para continuar com o crédito aberto.
- c) Já tinha tudo anotadinho, por isso paga porque tem que pagar.
- d) Nem lembra o dia do pagamento, muito menos sabe se tem como pagar.
- e) Não gosta de pagar, fica muito nervoso(a), porque depois faz falta.

Questionário elaborado por Glória Maria Garcia Pereira, extraído do livro *As Personalidades do Dinheiro*

## Avaliação:

Some quantos pontos você fez em cada uma das alternativas, classificadas de A a G. Aquela que apresentou o maior número de pontos é a que indica seu estilo, neste momento da sua vida. Confira seu tipo:

**a) Entesourador ou “pão-duro”**

Você tem medo de que falte dinheiro no futuro. Então economiza o máximo que pode no dia-a-dia. A consequência é que não se permite usufruir da abundância e das coisas boas e belas. E o pior, para você o futuro nunca chega, porque não tem data. Duas dicas: aprenda a descobrir o que você gosta, o que você quer desfrutar da vida e faça uma lista dos seus sonhos, para realizá-los até a data que você mesmo determina.

**b) Consumista ou “mão aberta”**

Você vive no presente, sem se preocupar com o futuro. Costuma satisfazer-se na hora, sem se preocupar com o amanhã. A consequência é que complica sua vida na hora de pagar as contas, porque não faz um planejamento do orçamento mensal. Duas dicas: o mundo não vai acabar hoje e você pode comprar o que você quiser amanhã, então, deixe para depois o que você não vai utilizar hoje. Perceba que seus maiores impulsos para compra compulsiva ocorrem quando você está triste, chateado ou sozinho. Procure se distrair, conversando com alguém, trazendo à consciência que a compra de qualquer produto não vai resolver sua carência emocional do momento.

**c) Escravo do dinheiro**

Você transformou o dinheiro, que é uma energia de troca, em seu “senhor” e você em escravo. Você sabe o preço de tudo, e só se interessa por coisas e assuntos ligados a dinheiro. A dica para você é experimentar o dinheiro como meio ou instrumento de troca, para realizar o que você gosta e quer. Assim, você se liber-

- f) Percebe que grande parte da dívida é porque não soube dizer não na hora que lhe pediram dinheiro ou para comprar coisas. E agora, você tem que pagar com dificuldades.
- g) Utiliza cartões e cheques pré-datados a seu favor, como parte do seu planejamento do orçamento, sem incorrer em pagamento de juros.

**10) Você encontra, na pior, um velho amigo, que era muito bem de vida, qual é seu sentimento?**

- a) Fica surpreso(a) com o estado do amigo, mas acha que é problema dele.
- b) Fica com dó e oferece apoio financeiro para tirá-lo da pior.
- c) Olha para o amigo, diz que gostaria de ajudá-lo, mas que dinheiro não tem.
- d) Lembra-se de que o amigo tinha tanto dinheiro, uma boa vida, e nem se dá conta de que podia dar-lhe uma mãozinha.
- e) Lá no fundo acha até “bem feito” que está na pior, assim sente como é a vida do pobre.
- f) Leva o amigo para casa, cuida dele e até lhe dá algum dinheiro para que recomece a vida.
- g) Acolhe o amigo, ouve sua história, e se oferece para o que for preciso. Amigo é para essas coisas, também.

tará da escravidão, tornando-se o seu próprio “senhor”.

**d) Desligado do dinheiro**

Você nem sabe direito quanto recebe, nem os preços das coisas. É bem provável que alguém cuide de você tanto quanto cuida de seu dinheiro. Esse desligamento indica que você não assume a própria vida. Para você crescer e amadurecer, precisa aterrizar, tomar contato com suas emoções. Um bom começo é procurar descobrir os preços de todas as coisas que você gosta e consome.

**e) Quem tem raiva de quem tem dinheiro**

Você deve ter passado muitas dificuldades financeiras na infância, assistindo pessoas muito bem de vida. Nessa relação você não vê possibilidade real de acesso ao dinheiro, daí a sua raiva dos ricos e famosos. Uma dica: hoje é possível você “fazer dinheiro” com o que você sabe e gosta de fazer, basta você aprender Educação Financeira.

**f) Confuso entre amor e dinheiro**

Você confunde a energia do dinheiro com a expressão afetiva e amorosa. Isso é compreensível porque ambos, amor e dinheiro, são energias de troca. Perceba que onde falta afeto, dinheiro não compensa, mas gera uma relação de abuso afetivo e co-dependência financeira. Uma dica: prepare-se para compreender o jogo afetivo e comece a educar-se financeiramente.

**g) Educado financeiramente:**

Parabéns! Você faz parte de uma minoria da população. Você reconhece que o dinheiro é uma energia de troca entre pessoas para facilitar a vida. Sabe desfrutar da alegria, da beleza e das coisas boas do dia-a-dia, sem complicar seu futuro. Você tem sonhos e sabe realizá-los. O mundo está ao seu dispor. Boa Sorte! ■

# Paixão por viver

Natural de Salvador, Maria das Graças Gomes dos Santos, ou Graça, como é conhecida, foi admitida no Baneb em 1982. A vontade, que a acompanhava desde o ginásio, de participar intensamente de debates pelas causas sociais fez com que ela logo se interessasse em fazer parte do sindicato.

Hoje, diretora do Sindicato dos Bancários da Bahia, Graça fala sobre o início da vida sindical, quando a presença feminina ainda era pequena. “Sempre achei a participação da mulher importante. Naquela época era mais difícil a mulher querer participar. Minha família não apoiava. Segui em frente e aprendi muito em relação à luta política”, lembra.

Além das atividades no sindicato, Graça também desenvolve trabalhos voluntários em um abrigo para idosos, participa de palestras e ajuda uma creche no bairro de Pernambués, na capital baiana.



*“A doença me fez encarar com maior otimismo a vida.”*

Graça Gomes

Acostumada a lutar pela defesa dos interesses dos colegas de profissão, a participante descobriu que precisaria lutar por sua própria vida. Depois de fazer uma mamografia, Graça recebeu o diagnóstico de um tumor maligno na mama, do tipo mais comum e mais agressivo.

O momento da notícia foi terrível para ela. “Vi meu mundo cair. Sai do consultório chorando, querendo entender tudo. Chegando em casa, fui para praia, corri chorando. Me perguntava: ‘vou viver ou morrer?’ Depois, voltei para casa. Reuni meus filhos e contei tudo. Pedi que eles não se apavorassem, pois eu entraria em tratamento”, conta a participante.

Em 2006, Graça precisou fazer uma mastectomia (cirurgia de retirada total ou parcial da mama). “Eu olhava para a mama que ia ser mastectomizada e pensava ‘você vai sair, pois eu tenho que ficar viva’. Um membro que se vai não é o todo do corpo”.

Graça ainda passou por sessões de quimioterapia e radioterapia e sofreu todos os efeitos colaterais comuns ao tratamento. “O pior a enfrentar era a reação pós ‘químio’, mas encarei. Pensava que era o mal necessário para combater a doença. Após a ‘químio’, fiz ‘rádio’ e um implante de uma nova prótese, pois a primeira foi rejeitada pelo organismo. Até hoje não terminei todo processo”, explica.

Foram alguns anos em tratamento até se curar - um período marcado por lembranças boas e tristes. Pensa que ela desanimou? No sofrimento, Graça descobriu a oportunidade de olhar a vida de outra forma. “A doença me fez encarar com maior otimismo a vida, ficar mais calma, cuidar mais de mim. Fiquei mais vaidosa e me amo cada vez mais.”

A atitude positiva, fundamental em sua recuperação, serve de exemplo para todos nós. Para as pessoas que costumam esmorecer diante das adversidades da vida, a participante manda um recado: “Tenham fé, força. Não se abatem. Não deixem que a depressão assuma o comando. Nós somos capazes de combater o mal com o pensamento positivo”. ■

Todo mundo tem uma boa história pra contar. Por isso, a partir de agora a **mais BASES** terá um espaço reservado para textos de participantes. Poemas, contos, recordações... Esse é seu espaço. Mande sua história. Ela pode ser selecionada e publicada na próxima revista. Nessa edição, **Luiz Alberto Souto Freire** inaugura o espaço do participante, contando suas impressões da viagem que fez ao Pantanal Matogrossense.

## Coração ecológico do Brasil

Quisera este escriba ter condições intelectuais para desenvolver, com fôlego literário, suas impressões sobre a exuberante região do Pantanal. Se me falecem erudição na linguagem, talento no estilo e segurança nos conceitos, que não me faltem predicados na sobriedade e singeleza das ideias, tudo abordando de espírito livre, coração aberto e fidelidade descritiva.

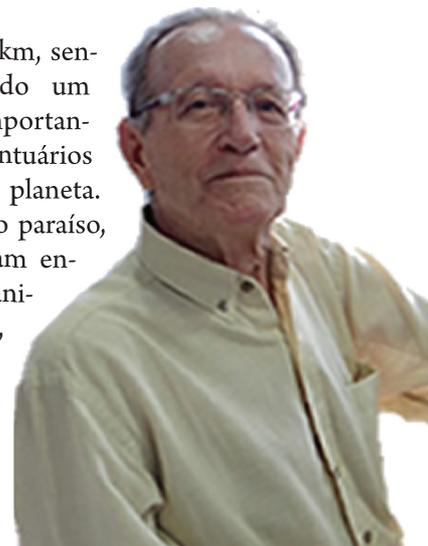
A fauna e a flora batem forte em extensas e férteis terras servidas por rios e presenteados por lagos e lagoas que constituem o habitat natural dos jacarés e aves, estas em número de seiscentos e cinquenta espécies. Visitando hotéis-fazenda, o turista aprofunda o contato com a natureza, passeios de barco, pesca e safári ecológico para seu encantamento. Há opções de hospedagens específicas para eco-turista e pescadores em barcos hotéis.

Passeio deslumbrante é o reservado para cortar a Transpantaneira, estrada de terra com 126 pontes de madeira que corta o Pantanal até o rio Cuiabá, de onde saem barcos para uma incursão das mais cobichadas, com vista ao Parque Nacional do Pantanal Matogrossense.

Pantanal e bicho associam-se entre si de maneira exemplar. Observar animais in loco é apenas uma parte dessa aventura. Há que se sentir o clima, as cores, o ecossistema. A pesca está perdendo espaço para o eco-turismo, este muito presente no promissor município de Bonito (famoso pela beleza de suas paisagens e rios de águas cristalinas), onde as ruas de fervilhante comércio, com bons restaurantes, são um convite, sobretudo para as mulheres, mais perseverantes na fastidiosa jornada com que avidamente encham as sacolas.

O Pantanal é uma imensa planície

com 230.000 km, sendo considerado um dos mais importantes e belos santuários ecológicos do planeta. É o verdadeiro paraíso, onde proliferam entre muitos animais a onça, capivara, tamanduá, veado, sucuri, javali, sobressaindo-se aos milhões o jacaré, que se alimenta escasseia torna-se predador, atacando aos próprios filhotes (é a leia da sobrevivência).



Luiz Alberto Souto Freire  
é participante Icfebianos  
da BASES

Nos restaurantes, não há dificuldade em saborear o jacaré, prato muito requisitado. Aves aos montões, o tuiuiú, destacado como ave-símbolo, inhumá, garça, seriema, papagaio, tucano, araras vermelhas.

Por meio de caminhada pelas trilhas ou cavalgadas pelos campos, o eco-turismo aproxima as belezas naturais do Pantanal matogrossense. Se os parques têm por objetivo proteger os recursos naturais e culturais de uma área, preservando a fauna, a flora, sítios históricos e arqueológicos, a Chapada dos Guimarães erigiu-se em Parque Nacional dos mais importantes. Com uma área de 330 km<sup>2</sup>, suas atrações são a formação dos paredões de rocha areníticas, os rios, as cachoeiras que caem vertente abaixo.

O Pantanal é o coração ecológico do Brasil, pulsante de encantos e belezas. Há em Mato Grosso do Sul atrativos naturais, recheados de cores, luzes, sons, aromas, sabores, sotaques e tradições. Segundo os entendidos, o Pantanal possui a flora e a fauna mais exuberantes do planeta, favorecidos pela estratégica localização geográfica e abençoadas pela fartura de seus solos e diversidade de sua natureza. ■



# Envelhecer bem é questão de escolha

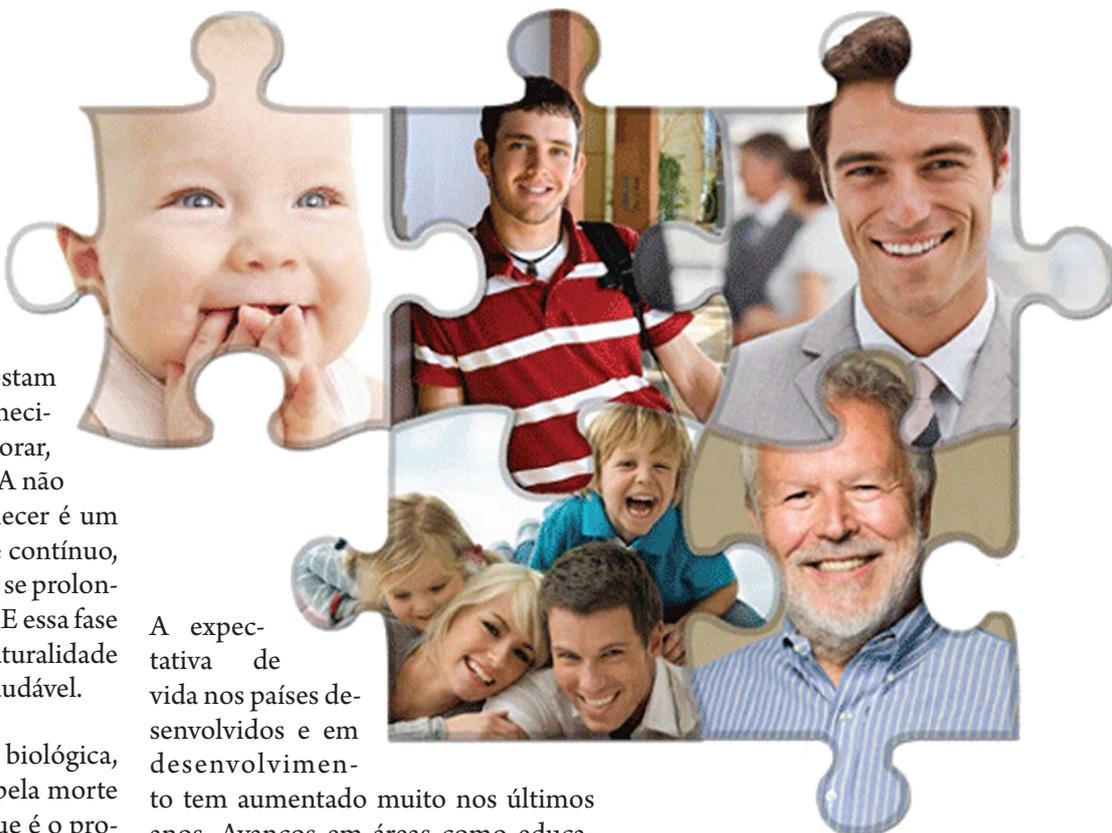
**A terceira idade já não é mais a mesma, faz tempo. Aquela época em que as vovós ficavam em casa fazendo crochê enquanto os vovôs jogavam dominó ou batiam papo nos bancos das praças ficou para trás**

“O tempo é um ponto de vista”, já dizia o poeta Mario Quintana. Todo mundo quer viver muito, mas ninguém deseja ser velho. Algumas pessoas não gostam nem de pensar no envelhecimento. Mas não adianta ignorar, todo mundo vai envelhecer. A não ser que morra antes. Envelhecer é um processo natural, gradativo e contínuo, que começa no nascimento e se prolonga por todas as fases da vida. E essa fase precisa ser encarada com naturalidade para ser vivida bem, feliz e saudável.

“Envelhecer é uma etapa biológica, psíquica e social só evitada pela morte precoce. Envelhecer mal é que é o problema”, afirma o geriatra Adriano Gordilho.

Durante muito tempo a velhice foi encarada com preconceito. Aceitar-se é o primeiro passo para começar a encarar o envelhecimento, não como o fim da estrada, mas como o começo de uma nova vida. Ser idoso não é sinônimo de doença. Na atualidade, cada vez mais e mais pessoas que chegam à maturidade estão mais saudáveis, economicamente ativos e independentes.

“A velhice ao longo dos anos foi e ainda é muito estigmatizada, sempre associada com perda da beleza, desativação social, limitações. Só que, graças a Deus, tem surgido uma nova geração de idosos que têm mudado este paradigma e buscando cuidar-se, manter-se ativo e participativo na comunidade”, explica Dr. Gordilho.



A expectativa de vida nos países desenvolvidos e em desenvolvimento tem aumentado muito nos últimos anos. Avanços em áreas como educação, saúde e melhorias no saneamento básico proporcionaram melhorias nas condições de vida fazem com que as pessoas vivam mais. O desafio é somar longevidade com qualidade de vida e isso depende do estilo de vida de cada indivíduo.

## Mudança de hábito

Vários fatores podem afetar a longevidade. A hereditariedade, por exemplo, tem um papel fundamental na determinação da probabilidade de uma pessoa contrair uma doença. Fatores econômicos, por sua vez, definem o acesso das pessoas aos cuidados médicos disponíveis. Fatores ambientais também podem encurtar a expectativa de vida. Mas um dos fatores mais determinantes na longevidade é o estilo de vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes e 40% dos casos de câncer são evitáveis através de mudanças do estilo de vida. 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.

“Temos tendências hereditárias, sem dúvida, mas como fator de risco à saúde elas representam 20%. Só que o estilo de vida que um indivíduo leva interfere em 51%. Portanto, eu não posso mudar a minha genética, mas posso avaliar meu dia a dia e observar se ele é compatível com o que a medicina geriátrica prescreve para um envelhecimento saudável”, afirma Dr. Adriano.

O prolongamento da vida é uma aspiração em qualquer sociedade, no entanto, só pode ser considerado como uma real conquista na medida em que se agregue qualidade aos anos adicionais de vida. Portanto, a questão bem concreta é: como vamos viver esses 20 ou 30 anos a mais que ganhamos em relação às gerações anteriores? Envelhecer com qualidade é uma questão de escolha pessoal que começa pelo estilo de vida.

“Mudar estilo de vida exige decisão diária. Promover hábitos saudáveis de vida é condição indispensável para ter um envelhecimento bem sucedido. Parte de cada um esta decisão. O prêmio dela é uma velhice com uma boa vida funcional, ativa, com autonomia e independência e um pleno exercício da cidadania”, comenta Dr. Gordilho.

## Investir nas relações

A qualidade de vida está atrelada ao conjunto de fatores que envolvem o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, condições socioeconômicas e outras circunstâncias da vida. Entretanto, relacionamentos sociais com familiares e amigos são fundamentais. Assim como as relações sociais foram importantes na infância, na adolescência e na idade adulta, é importante que as mesmas aconteçam na terceira idade.

“A participação em grupos sociais, de igrejas, clubes e faculdades da terceira idade tem demonstrado um forte impacto positivo na saúde dos indivíduos idosos, mas é na família que os afetos são mais fortes, assim como os desafios também. Creio que cada um de nós precisa construir uma família mais funcional, mais curada nos seus relacionamentos, para que a base de suporte social que é, sem dúvida, primeiramente a família, não se encontre com laços frágeis quando eu estiver mais velho e mais vulnerável”, aconselha o geriatra.

A qualidade de vida passa também pela sexualidade. Dizer que o desejo vai embora após os sessenta é um mito. As pessoas continuam tendo desejo sexual até o fim da vida, só que ele muda de intensidade. Do ponto de vista médico, o papel da sexualidade após os 60 anos é de fundamental importância para a saúde física e psíquica de homens e mulheres mais velhos.

A velhice tem seus percalços, como qualquer outra fase da vida, mas tem também seu lado bom, caracterizado pela maturidade, experiência, tranquilidade e estabilidade. Mas com planejamento, pode tornar-se ainda melhor. Portanto, quando a velhice finalmente chegar, o melhor caminho é encará-la com naturalidade, sem mitos ou preconceitos, vivenciando da melhor forma possível todos os bons momentos que ela certamente nos proporcionará. ■



“Promover hábitos saudáveis de vida é condição indispensável para ter um envelhecimento bem sucedido”.

Dr. Adriano Gordilho

### Confira algumas dicas do Dr. Gordilho

Atividades físicas em geral previnem osteoporose, reduzem o colesterol ruim (LDL), e aumenta o colesterol bom (HDL), diminui o peso, melhora o diabetes, a hipertensão arterial, estimula a produção de endorfinas que melhoram a depressão e melhora a memória! A caminhada diária pode reduzir em até 50% do risco de um derrame cerebral, um infarto do coração, e ainda diminuir a chance de se envelhecer com doenças como a Doença de Alzheimer. A musculação é fundamental, para manter-se ativo, funcional e independente nos próximos anos. Portanto, o que você está esperando? Mexa-se!

Sabemos que alimentação é fundamental para uma boa velhice. Alimente-se com menos gordura animal, opte por peixes em especial os ricos em Omega 3 (cavala, sardinha, salmão, bacalhau etc). Aumente a ingestão de frutas. Verduras e hortaliças também estão na ordem do dia para uma boa saúde. Inclua cereais integrais no seu cardápio. Beba pelo menos 8 copos de líquidos por dia. E uma taça de um bom vinho tinto também ajuda!

Tente descansar pelo menos 40 minutos após as refeições, deitado ou recostado numa poltrona, em completo repouso sensorial. A sesta previne insultos isquêmicos ao cérebro. Palavras cruzadas, caça palavras, sudoku, aprender uma nova língua, computação, tudo isso ajuda a preservar e a estimular a memória ... Mãos a obra !

Procure ter pelo menos 10 minutos por dia para uma breve oração, reflexão, relaxamento, meditação. Sabemos que estas atitudes podem se traduzir por mais saúde. Tente !

## Os poderes do ozônio

Muita gente não sabe, mas o ozônio pode ser usado no tratamento de diversas patologias. Com ação analgésica e anti-inflamatória, o gás melhora a circulação sanguínea, ajuda na eliminação de toxinas do organismo e no tratamento da dor crônica.

Uma das formas de utilizar os benefícios do ozônio é através da hidrozonioterapia ou banho de ozônio. A técnica consiste em uma mistura de oxigênio com ozônio medicinal sob pressão na água de uma banheira em quantidades e concentrações que variam conforme a doença a ser tratada.

O banho de ozônio também é indicado

no tratamento da fibromialgia (dores musculares), problemas circulatórios, varizes e dores nas pernas. Além disso, ajuda a combater a exaustão física, o cansaço, o “esgotamento”, a insônia e depressão.

Ao reagir com os tecidos corporais, o ozônio forma substâncias que estimulam todo o sistema antioxidante e promovem uma grande liberação de oxigênio para as células. Por conta disso, a hidrozonioterapia é bastante eficaz na cicatrização de lesões crônicas que não respondem aos tratamentos convencionais.

Segundo Dr. Marcelo Bonanza, membro da Associação Brasileira de Ozonioterapia e médico da clínica Hidrozono Salvador, o ozônio é recomendado, inclusive, como alternativa para auxiliar no tratamento do “pé diabético” (pequenas lesões nos pés de diabéticos que evoluem com infecção e

necrose, em geral leva à amputação de parte da perna).

“O oxigênio tem poder anti-inflamatório e conduz substâncias antioxidantes para os locais inflamados, aumentando a vasodilatação das artérias, veias e sistema linfático, proporcionando que substâncias precursoras de síntese de colágeno, que auxiliam na cicatrização, cheguem ao local afetado”, explica.

Segundo Dr. Marcelo, o custo é outro benefício da hidrozonioterapia. O valor é mais acessível do que outros tratamentos semelhantes.

“Técnicas similares que utilizam o oxigênio medicinal, como as câmaras hiperbáricas, têm um valor muito alto. Já no spa dos pés ou a banheira de hidrozonioterapia o valor não chega nem a 10% de uma câmara. O que se torna acessível para a grande maioria da população”, acrescenta.

## Pra afastar o sono

Excesso de trabalho, prática de atividades físicas, longas horas de estudo ou mesmo uma rotina atribulada. Nossa disposição física e mental está relacionada a diversos fatores e, para aumentar a disposição para realizar as atividades diárias, muitas pessoas utilizam o mais natural e famoso dos estimulantes: a cafeína.

A cafeína atua diretamente no sistema nervoso central, desencadeando reações que aumentam a disposição física, melhoram o rendimento mental, diminuem a sensação de cansaço, aumentam a atenção e a concentração, estimulam a liberação de adrenalina e aceleram o metabolismo.

O grande desafio para quem gosta de tomar café ou usa a cafeína como estimulante é acertar na dose, evitando potenciais efeitos colaterais, como: aumento da pressão arterial, câimbras, desidratação, problemas gástricos, alteração no sono, ansiedade, nervosismo, taquicardia, cefaléia e irritabilidade.

Já o consumo associado à atividade física deve sempre seguir a orientação de um médico ou nutricionista. O consumo máximo de cafeína recomendado por dia é de 200mg. Confira a tabela ao lado:

Café	A dose máxima recomendada é de três xícaras. Uma xícara pode conter 80 mg de cafeína
Chá verde	A recomendação é consumir no máximo cinco copos de 200 ml ao dia. A suplementação em cápsula deve ser orientada por uma nutricionista
Chá preto	Contém 100 mg de cafeína por 100 ml de bebida
Bebida energética	para cada 100 ml da bebida, há em média 30 mg de cafeína
Guaraná em pó	Contém, em média, de cafeína por cápsula





O Benefício Proporcional Diferido (BPD) é o instituto previdenciário que permite ao participante desligado do Patrocinador, antes da aquisição do direito de aposentadoria, a opção de receber em um tempo futuro um benefício proporcional, conforme a reserva

ria convencional, o participante pode fazer jus ao benefício, cujo valor foi calculado na época da opção pelo BPD e é corrigido anualmente até a data da aposentadoria.

Ao optar pelo pelo Benefício Propor-

constituída até a data de seu desligamento.

O participante mantém seu saldo acumulado na BASES, sem a obrigação de fazer novas contribuições. Ao atingir a idade mínima exigida para a aposentado-

cional Diferido, o Participante deve escolher se vai ou não manter as coberturas dos Benefícios de Risco, decorrentes de invalidez ou morte, durante o prazo de diferimento. No caso de não optar, o Participante ou seus Beneficiários não terão direito às coberturas dos benefícios de risco.

Só poderão exercer o direito ao Benefício Proporcional Diferido os participantes que tiverem contribuído para o plano por um período mínimo de três anos, conforme o Regulamento. O BPD é um instituto oferecido tanto aos participantes do Plano Básico quanto do Plano Misto.

## COLUNA FINANÇAS PESSOAIS - ANDRÉ SANCHO

### ESTÃO TODOS BEM!



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

Gostaria de saber se estão todos bem. Estar bem é o que realmente interessa. A máxima que diz “dinheiro não é tudo” nunca fez tanto sentido. Uma pequena parte da nossa vida, as finanças pessoais, hoje, ao que parece se tornou um grande desafio para nós.

Cito três simples fatores, comuns e que atrapalham a saúde financeira, são eles: desorganização, impulsividade e falta de objetivo.

Vamos nos organizar financeiramente e focar nossas vidas em estarmos bem. Finanças pessoais tornaram-se temas de livros, palestras, já existem verdadeiras engenharias financeiras para nos tornar milionários, fórmulas matemáticas frias que desconsideram, em muitos casos, nossos anseios e necessidades.

Nada contra ser rico ou milionário ou ter isto como objetivo, só não esqueçam que isto não é tudo, prestem atenção que tudo começa e tem como base, princípios. A fórmula é simples, é preciso ter equilíbrio entre as receitas e despesas, administrar isto, em alguns níveis, se torna mais fácil ou mais difícil ou podemos nós mesmos tornar mais fácil ou mais difícil.

Que o ano de 2013 seja repleto de muita paz, alegria e saúde, lembrando que, como somos agraciados por todas estas dádivas, o dinheiro torna-se apenas um detalhe, mas que precisa ser bem administrado.

“O cofre do banco contém apenas dinheiro. Frustrar-se-á quem pensar que nele encontrará riqueza.” Carlos Drummond de Andrade.

Um abraço a todos!

# Porque ser previdente

“O planejamento não diz respeito a decisões futuras, mas às implicações futuras de decisões presentes.”

Peter Drucker,  
considerado o pai da administração

O brasileiro está vivendo mais e melhor. Segundo o IBGE, a expectativa média hoje no país, ao nascer, é de 74 anos. São 17 anos a mais do que em 1970. Um tempo extra que pode ser muito gostoso e produtivo, mas que exige, além de cuidados com a saúde, planejamento adequado.

Você já parou para pensar que não importa o quanto você tenha contribuído para a previdência social ou o seu salário na época de sua aposentadoria, o benefício a ser pago pelo INSS não será superior ao teto determinado pelo governo, que atualmente é R\$ 3.916,20? Talvez a previdência oficial não assegure seu padrão de vida na aposentadoria.

Muitas pessoas chegam à aposentadoria ainda com disposição e projetos de vida, mas sem recursos suficientes para colocá-los em prática. Isso acontece porque ao longo da vida eles focaram mais atenção e preocupação com o presente e se esqueceram de pensar no futuro.

É claro que aproveitar o presente é importante e saudável, sobretudo os momentos em família e entre amigos, mas para evitar decepções e garantir que sua vida seja longa e saudável depois da aposentadoria é necessário que você seja previdente. É preciso planejar o futuro, ser cauteloso e também precavido quanto às possíveis desventuras, afinal ninguém está livre de infortúnios.

Planejar o futuro não é simplesmente imaginar como você vai estar daqui a alguns anos, depois que “pendurar as chuteiras”, mas criar condições para que aquilo que você deseja se concretize. Para isso, é fundamental ter visão previdenciária. É preciso ter consciência do quanto é importante se preparar para a aposentadoria. E quanto antes uma pessoa começar a fazer sua reserva mais tranquilidade ela terá no futuro.

Como já vimos, contar apenas com o benefício do INSS não é garantia de um futuro financeiro estável. Basta ver, ao nosso redor, casos de parentes e amigos que passam por dificuldades por estarem nessa situação. Daí a importância de você investir na BASES e constituir um patrimônio durante sua fase laboral com objetivo de preservar sua qualidade de vida após a aposentadoria.

Ser participante da BASES é ser previdente. Mesmo que a aposentadoria agora pareça algo muito distante, esse foi um importante passo que você deu em busca de um futuro mais tranquilo. É um cuidado que se toma agora e que fará a diferença entre você e aqueles aposentados que são totalmente dependentes do governo ou da ajuda de familiares. Reflita sobre isso! ■

Até a próxima Mais BASES.

Eliana Gentili  
Comunicação BASES

## Instrumentos musicais

Â D J E C J V E R E O Q U D P O G Z F O  
 Â S H P O V X A T E E Ç S R O O U M R R  
 X O R I E D N A P H A A U C E V B R V E  
 O I Q A B V A E Ó A I R E T A B N R A B  
 S A E N O C O S K A L I A U B U E K H Ú  
 O O O O I I C A R R A T I U G J E H K F  
 M H A R B D O Z A M O G N F I U K Ç C J  
 O E V V B A U U U A U O E S C A L E T A  
 N P U U F Y S I H I A E V W B Q O L L E  
 U H N U I X V A C C A L O I V A T L R J  
 O O A O U I T A A U O A E N O F O L I X  
 O T A C O U Y A O O M O E Y O L V L H Z  
 I O E L A L G Q M V G U U S X H Ã R X N  
 Q O I L H O U C P B O O S L V Ç A O O H  
 H N F O J Ç T G Q R O I R W A C A D F E  
 O A A I P X R H N M Q R A T H L A H A Z  
 W W U O F C Ô P U A H V O E X L O X C P  
 R E U O H T J A A E I E I U C Ó E F Q P  
 U H A P R A H O L L A R O E A V V H M I  
 T U O Q L E S L I U W N T L O Q C E G O

BATERIA  
 ESCALETA  
 FLAUTA  
 GUITARRA  
 HARPA  
 PANDEIRO  
 PIANO  
 TAMBOR  
 TECLADO  
 TRIANGULO  
 VIOLA  
 VIOLÃO  
 VIOLINO  
 XILOFONE



### Dicas

## 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. Saiba como evitá-las.

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, evitando 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 ou deslizante. 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.



Há 26 anos cuidando do seu futuro e da sua família

**Fundação Baneb de Seguridade Social**  
Rua da Grécia, n. 8, Ed. Serra da Raiz, 9 andar, Comércio  
Salvador/BA - 40.010-010