

BASES

Gestão

Fundação Baneb apresenta
seus novos Dirigentes

Perfil do Participante

Amar e perdoar, conheça
Lícia Maria de Souza

Saúde & Qualidade de Vida

Sentindo dores frequentes nas
articulações? Pode ser LER



Aposentadoria

Hora de parar ou de partir para novas
possibilidades?

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
Elia Gentili (MTBA - n.º 2694)
TIRAGEM - 2.500 exemplares

Desenvolvido pela área de
Comunicação da BASES

Um novo jeito de se comunicar

A comunicação de um Fundo de Pensão deve atuar no sentido de desenvolver ações que contribuam para a transparência da gestão e para a informação. Por isso, é com grande prazer e satisfação que falamos diretamente com você através desta nova ferramenta de comunicação: a revista **MAIS BASES**, um canal criado para aproximar a Fundação dos participante e fortalecer ainda mais esse vínculo que existe há 26 anos.

A **MAIS BASES** traz matérias sobre a BASES e o sistema de previdência complementar, reportagens especiais, educação previdenciária, perfil do participante, saúde e qualidade de vida, entretenimento e colunas sobre economia e finanças pessoais, com dicas para ajudar na organização de nossas vida financeira.

A nossa revista faz parte de um conjunto de ferramentas de comunicação que utilizamos na BASES, como o site, o boletim eletrônico e-BASES, e o jornal (que a partir de agora será enviado por e-mail) e o twitter.

Esta revista é sua. Queremos torná-la cada vez mais atraente e gosotosa de ler. Para isso, sua contribuição é fundamental. Participe mandando comentários e sugestões para nosso e-mail (comunicacao@fundacaobaneb.com.br).

A revista **MAIS BASES** foi desenvolvida com muito carinho pela área de Comunicação da nossa Entidade. Esperamos que você goste. Boa leitura!

Eliana Gentili | Comunicação BASES

+Gestão	4 - 7	BASES apresenta seus novos dirigentes Dirlene Rios, Jorge Luiz de Souza e Ednaldo Moitinho falam sobre a gestão da Entidade “A Persistência é o Caminho do êxito” Frase serviu de inspiração para os 26 anos de história da BASES Desempenho dos planos em 2011 Uma análise do ano que passou e as perspectivas para 2012
+Especial	8 - 9	Enfim, a aposentadoria. E agora? Especialista diz como se preparar para essa fase da vida
+Você	10 - 11	As lições de uma guerreira Licia Maria conta sua história Uma justa homenagem Assistida da BASES participa de evento em comemoração ao dia do aposentado
+Saúde & Qualidade de vida	12 - 13	Dores frequentes nos braços ou nas mãos São alguns sintomas de lesões por esforços repetitivos Futebol só no sábado ou domingo O perigo de ser um “Atleta de fim de semana”
+Educação	14	Institutos previdenciários Saiba como funciona o autopatrocínio Coluna Finanças Pessoais O empreendedorismo e o nosso dinheiro, por André Sancho



BASES apresenta seus novos dirigentes

Decisões alinhadas com os demais integrantes da Diretoria, transparência das informações e profissionalismo na administração. Esse é o compromisso firmado por Dirlene Rios da Silva, a primeira mulher a assumir a presidência da BASES.

Dirlene, que também já foi presidente da Casseb, tomou posse em 27 de abril, em substituição a Ednaldo Moitinho Alves, que durante oito anos respondeu pela Presidência e pela Diretoria de Seguridade.

Em reunião com funcionários, conselheiros e ex-dirigentes da Entidade, a nova presidente ressaltou a importância e a responsabilidade de dirigir a BASES, cuja gestão afeta diretamente a vida de diversas pessoas entre participantes, aposentados, pensionistas e dependentes.

“Assumo aqui o compromisso de dar o melhor de mim por esta Entidade e pelos participantes e honrar, através do diálogo franco e aberto e do respeito mútuo, a confiança que me foi depositada”, afirmou Dirlene, que ainda agradeceu a todos os ex-dirigentes que se empenharam no fortalecimento da Fundação e a colocaram entre os maiores Fundos de Pensão do Nordeste em Reservas Técnicas.

Também foi empossado o novo Diretor Administrativo e Financeiro Jorge Luiz de Souza, em substituição a Erenaldo de Sousa Brito, que exerceu a função de diretor por mais de onze anos.

Jorge afirmou que irá trabalhar com empenho e determinação não só para preservar as conquistas obtidas até aqui como

para avançar no trabalho de fortalecimento da nossa entidade.

“Quero conclamar a todos a se unirem, para que possamos definir uma agenda comum, que torne possível vencer os obstáculos em busca da manutenção da tranquilidade e consequentemente de um futuro melhor.”

Ednaldo Moitinho Alves, Diretor de Seguridade que foi mantido no cargo, também ressaltou a importância de dar continuidade ao trabalho.

“Assumo aqui o compromisso de dar o melhor de mim por esta Entidade e pelos participantes”

Dirlene Rios

Moitinho elencou as principais conquistas da antiga diretoria. Sob sua liderança, o patrimônio da BASES pulou de R\$ 463 milhões, no final de 2004, quando assumiu também a presidência da entidade, para os atuais R\$ 760 milhões.

O Diretor ressaltou que todas as conquistas só foram possíveis com o apoio daqueles que trabalharam com afinco para que a BASES alcançasse o patamar de hoje. E também agradeceu a dedicação dos ex-conselheiros Frederico Sidney Vaz Porto Cox, Vanise Vieira do Nascimento e do ex-diretor Erenaldo de Sousa Brito.

Moitinho finalizou destacando a competência dos novos dirigentes para administrar a Entidade. “A equipe que toma posse hoje é formada por pessoas muito dedicadas à BASES. Tenho certeza de que iremos continuar esse trabalho para que a Fundação seja ainda mais estável no futuro, realizando novas conquistas”, concluiu o diretor.

com a palavra...



Dirlene Rios
Presidente

“Sem dúvida, para mim este é um momento singular. Primeiro porque entendo que não importa o que nos é dado para administrar, quer seja um país, um estado, um pequeno município ou mesmo uma entidade de previdência. Importa sim que estejamos imbuídos do propósito de cumprir com devida competência e honradez a nossa missão. E segundo porque a confiança que nos foi depositada, indicando uma mulher após 26 anos de fundação da BASES, demonstra, mais uma vez, a grande responsabilidade que nos cabe. Portanto, pretendo administrar em equipe, com integridade, espírito de humildade e ética.”



Jorge Souza
Diretor Adm.
e Financeiro

“O sucesso na gestão depende da observância de aspectos técnicos, administrativos e financeiros. A eles daremos a devida atenção aplicando as melhores práticas existentes na área. A condução dos investimentos da BASES vem sendo feita com muito profissionalismo e competência. Vamos dar continuidade ao trabalho que está sendo realizado, mas, ao mesmo tempo, estaremos atentos as novas alternativas de investimentos para atingir a meta atuarial, sempre respeitando os limites da legislação em vigor.”



Ednaldo Moitinho
Diretor de Seguridade

“Há quase 14 anos a frente da Diretoria de Seguridade. Desses, oito assumindo também a Presidência, posso garantir a solidez da nossa BASES. Ainda há muitos desafios colocados à frente, mas deixo a presidência com a consciência de dever cumprido. Aproveito a oportunidade para agradecer a Erenaldo, companheiro das horas boas e ruins, pela dedicação e pelo trabalho desenvolvido ao longo desses anos. Tenho certeza de que nesse período conseguimos tornar a BASES ainda mais importante para os seus participantes.”

BASES agradece a Erenaldo

Depois de pouco mais de onze anos de dedicação, Erenaldo de Sousa Brito deixa a Diretoria Administrativa e Financeira da BASES e retorna ao Patrocinador. Muitos foram os desafios enfrentados e superados. Ao longo desses anos com Erenaldo a frente da Diretoria Administrativa e Financeira, a BASES reformou o Estatuto e os Regulamentos, adotou novas premissas atuariais para melhor se adequar ao atual cenário econômico e se consolidou como uma entidade com recursos garantidores da ordem de R\$ 760 milhões.

Na reunião de apresentação dos novos membros da Diretoria Executiva e dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, realizada na sede da BASES, a competência administrativa de Erenaldo, bem como sua eficiência, disponibilidade demonstradas no exercício da função de Diretor Administrativo e Financeiro foram qualidades ressaltadas pelos presentes.

Durante esses anos, Erenaldo dispensou toda sua sabedoria e habilidade em prol dos interesses da Entidade e seus associados. Com sua incansável luta em defesa dos direitos dos participantes ativos e assitidos, Erenaldo tem seu nome marcado definitivamente na história da BASES e contribuiu para destacar o nome da nossa Fundação junto ao sistema brasileiro de fundos de pensão.

Obrigado, Erenaldo!!

“A persistência é o caminho do êxito”

A frase acima, de Charles Chaplin, foi o tema do 26º aniversário da BASES, completados no dia 20 de maio. Nos faz refletir sobre a importância de acreditar no futuro, de enxergar adiante, de ter coragem para enfrentar os vários desafios pelos quais, inevitavelmente, passaremos até a tão almejada vitória.

Esse espírito de esperança e determinação sempre esteve presente na trajetória da BASES. Ao longo dessas duas décadas e meia, muitas coisas aconteceram. A Fundação passou momentos de ajustes, adaptações e, finalmente, firmação como um Fundo de Pensão estável e maduro.

Durante esses 26 anos, a BASES soube encarar desafios, garantindo aos seus participantes a segurança de que terão uma renda vitalícia após a aposentadoria compatível com o padrão de vida que conquistaram ao longo dos anos de trabalho.

Atualmente, temos cerca de 2.240 participantes ativos e assistidos e aproximadamente 6 mil dependentes amparados sob o “guardachuva” da BASES. Gente que acreditou, investiu, aprendeu a importância de se preparar para o futuro. E agora colhe os frutos que plantou.

A BASES se orgulha do seu passado, mas olha para o futuro. Vamos aprimorar os controles de gestão e governança, garantir ainda mais segurança nos dados corporativos e priorizar a transparência na relação com os nossos Participantes.

Felicitar a BASES pelo seu aniversário é, ao mesmo tempo, felicitar, também, a nós mesmos, participantes ativos e assistidos, funcionários e dirigentes, pois juntos fazemos desta Entidade nosso projeto de vida.

Sabemos que são muitos os desafios para garantir a solidez e a perenidade da BASES, mas certamente comemoraremos esta data muitas outras vezes, com a Fundação cumprindo seu papel de atender com excelência seus participantes, garantindo-lhes mais tranquilidade financeira.

Homenagens

Para celebrar a data especial, dirigentes, conselheiros e funcionários participaram de um ato ecumênico, realizado no 21 de maio no auditório da BASES, com representantes das religiões católica, batista e espírita.

A BASES também aproveitou a oportunidade para render as devidas homenagens aos ex-conselheiros Frederico Porto Cox, Vanise Nascimento e o ex-diretor Erenaldo Brito que deixaram as marcas de suas gestões refletidas em cada momento da história da Entidade e uma herança de estabilidade, solidez e relacionamento ético e respeitoso com os Participantes.



Desempenho dos planos em 2011

O ano de 2011 foi de grande volatilidade no mercado financeiro mundial, influenciado pelas crises nos EUA e Europa. A boa notícia é que apesar da instabilidade no mercado, o Plano Básico obteve no ano passado uma rentabilidade de 11,68%, ante meta atuarial (retorno necessário para garantir o cumprimento dos compromissos previdenciários futuros) de 11,38%. Esse desempenho foi influenciado, também, pela reavaliação da carteira de imóveis, que passa por um momento de grande valorização.

Já o Plano Misto obteve, em 2011, uma rentabilidade de 9,25%, contra uma necessidade atuarial (IGPM+5% a.a.) de 10,36%, performando, assim, abaixo de sua meta atuarial em 1,01%. A grande vilã foi a renda variável. No ano, o Ibovespa acumulou desempenho negativo de 18,11%.

Para Paulo Sampaio, Gerente Administrativo e Financeiro da BASES, 2011 ainda sofreu reflexos de 2008, ano da eclosão da crise financeira, mas tinha perspectivas de melhoras em seu decorrer, o que não se concretizou. “O ano de 2011 começou promissor, ainda com marcas da crise de 2008 e com desequilíbrios a serem ajustados, mas com expectativas de que a conjuntura internacional não se agravaria a ponto de ‘perturbar’ o andamento da economia, porém o que verificamos foi um

forte movimento de aversão global ao risco, devido à deterioração das perspectivas para o crescimento nas principais economias desenvolvidas”, explica.

Ainda assim, a BASES encerrou o difícil ano de 2011 com aproximadamente R\$753 milhões em recursos garantidores nos dois planos de benefícios. Se comparado a 2010, houve uma evolução de 5,09%, que corresponde a R\$ 36,5 milhões a mais.

Em relação ao ano de 2012, as expectativas são de que a economia brasileira deva crescer mais do que em 2011, ajudada por mais reduções na taxa básica de juros. Em abril o Comitê de Política Monetária (Copom) reduziu a Selic em 0,75 ponto percentual, passando para 9 por cento ao ano. Foi o sexto corte seguido desde agosto passado, quando iniciou o processo de afrouxamento da política monetária, e ainda deixou possibilidades para mais reduções, na opinião de especialistas econômicos.

“O ano de 2012 tende a ser melhor que o anterior. A bolsa ajustou um pouco, o que poderá proporcionar um ganho superior



“A evolução de 5,09% do patrimônio dos Planos Básico e Misto, em um ano economicamente desafiador, como foi 2011 comprova que a BASES faz uma gestão responsável dos recursos dos participantes.”

Paulo Sampaio | Gerente Adm. e Financeiro

à renda fixa e os juros reais devem ficar abaixo dos 4,00% ao ano”, acredita Paulo Sampaio.

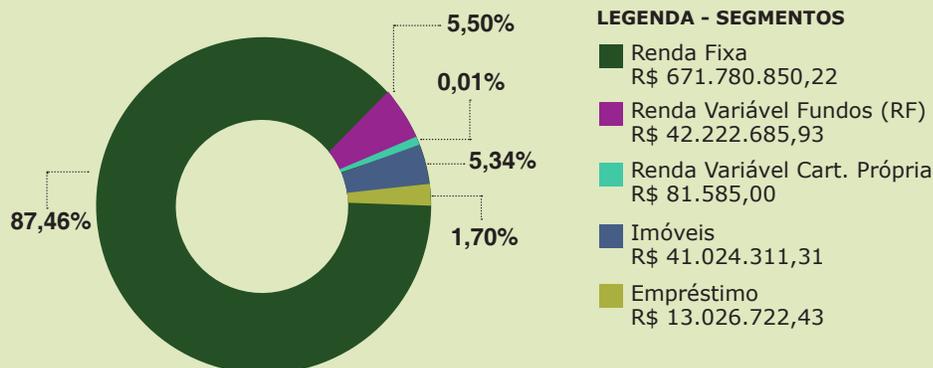
O fato é que apesar de estarem em queda, os juros no Brasil ainda estão em níveis exageradamente altos. Assim, a Política de Investimentos da BASES para 2012 não sofreu mudanças significativas em relação a 2011. As diretrizes para a gestão dos recursos e as estratégias das aplicações continuam semelhantes ao ano anterior, com a maior parte dos investimentos no segmento de renda fixa.

NÚMEROS DE ABRIL 2012

Participantes

Ativos	811
Icfebianos	10
Autopatrocinaados	41
Assistidos	1.176
Pensionistas	201
Total	2.239

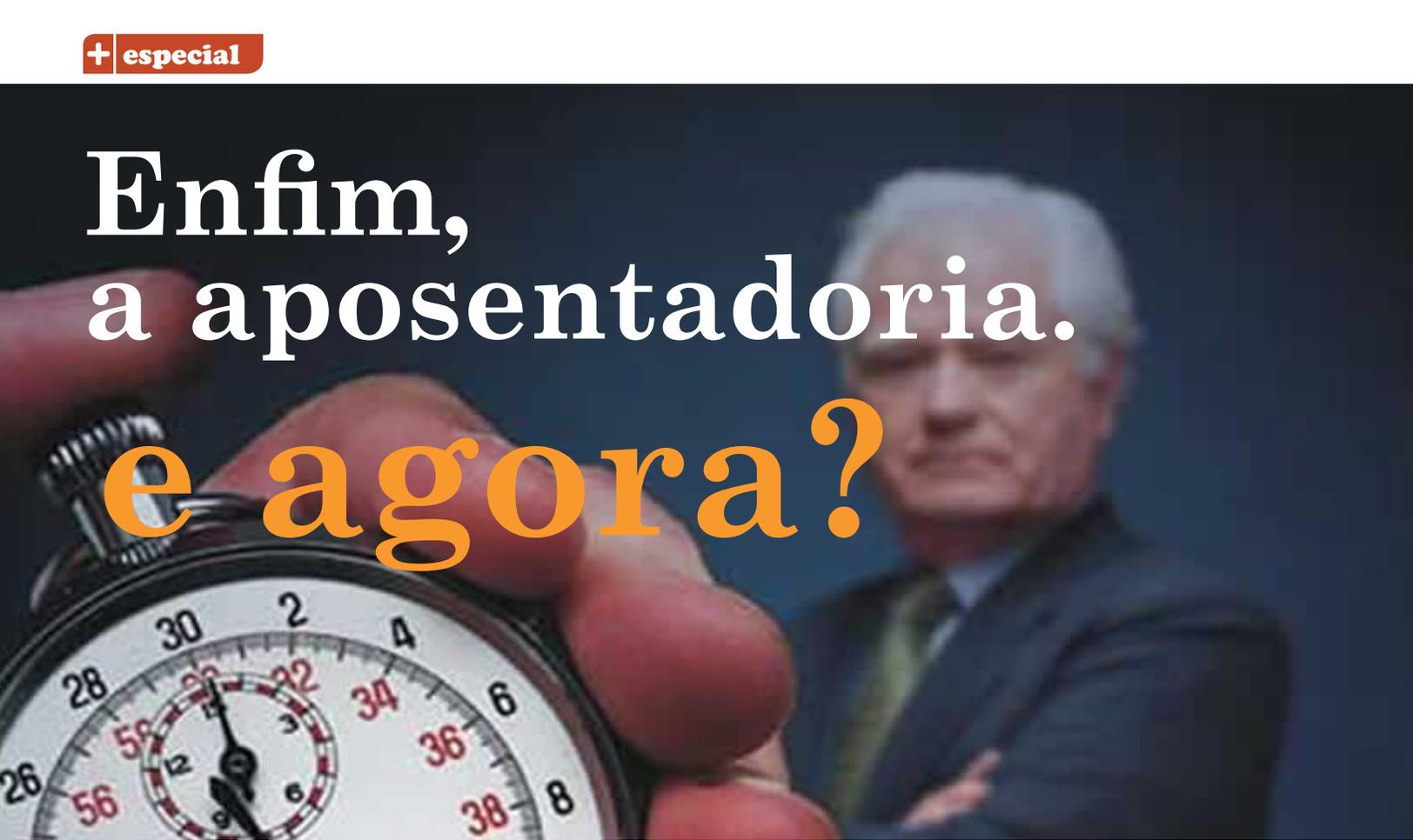
Distribuição consolidada dos Investimentos Total R\$ 768.136.154,89



LEGENDA - SEGMENTOS

- Renda Fixa
R\$ 671.780.850,22
- Renda Variável Fundos (RF)
R\$ 42.222.685,93
- Renda Variável Cart. Própria
R\$ 81.585,00
- Imóveis
R\$ 41.024.311,31
- Empréstimo
R\$ 13.026.722,43

Enfim, a aposentadoria. e agora?



Você trabalhou durante trinta ou quarenta anos e finalmente é a sua hora de pendurar as chuteiras. Chegou o tão sonhado dia da sua aposentadoria. Você vai entregar o crachá e ficar de férias até o fim da vida! E agora?

Depois de muitos anos de trabalho, a aposentadoria é sempre aguardada com ansiedade. Afinal, é a hora de curtir a vida. Mas essa passagem do fim das obrigações diárias para a época de curtir os netos, viajar e cuidar de si mesmo pode confundir a cabeça da pessoa. Chegar à aposentadoria é algo que, em geral, parece desejável, mas na prática pode ser frustrante.

A transição para a aposentadoria pode significar, para algumas pessoas, uma fase muito mais difícil do que o simples término da carreira profissional. Isso porque o trabalho ocupa um importante espaço na vida humana. Constitui o significado na vida de todos. Ele exerce um papel de status na sociedade. O respeito e admiração está vinculado com o emprego e cargo que a pessoa exerce.

“O erro é desejar mudar sem precisar mudar nada! Por mais que uma coisa seja boa, ela não dura para sempre e isso

é muito difícil de aceitar. Mudanças são vividas como perdas e não como oportunidades, por isso as pessoas se sentem tão magoadas, tão destituídas e roubadas”, explica Dra. Ana Fraiman, psicóloga e psicoterapeuta, especialista em preparação para a aposentadoria.

Com os avanços da medicina e a melhoria da qualidade de vida, constata-se que os índices de longevidade estão aumentando. Hoje, pessoas com 65 anos ou mais representam 8% da população. De acordo com dados da Previdência Social, o número de pessoas com 80 anos ou mais era de 700 mil habitantes em 1980 e passará a cerca de 9 milhões nos próximos 47 anos. Com isso, sair do mercado aos 60 anos se tornou prematuro. Estar no auge da vida e vestir o pijama passou a ser um baque para a maioria dos profissionais.

É uma mudança que inclui redução da renda e sensação de ociosidade e de

perda de importância social, o que abala profundamente a auto-estima. “Quando ficamos mais pobres, perdemos acessos, perdemos grupos com os quais nos identificamos, perdemos oportunidades. Outras (portas) se abrem, mas não são exatamente aquelas que imaginávamos ou com que contávamos”, afirma Dra. Ana Fraiman.

A aposentadoria representa, sob o ponto de vista psicológico e social, um momento estressante e de muita expectativa na vida do indivíduo, que suscita reações muito ambivalentes, desde uma sensação de liberdade até um sentimento de exclusão.

Os problemas psicológicos da aposentadoria acontecem devido à ligação existente entre trabalho e reconhecimento. Com o fim da vida profissional, muitos outros fatores acabam por extinguir-se como a vida social, o reconhecimento da



“Para quem se sente diminuído, desmoralizado, a melhor coisa é recuperar compromissos onde a pessoa volte a ser reconhecida. Fazer o Bem é a melhor forma de fazer o Bem para si próprio. As artes nos falam ao plano estético da vida, ao prazer de experimentar e criar sem o compromisso de acertar, mas podendo se recriar e descobrir outras formas de ser e de estar no mundo.”

Dra. Ana Fraiman
Psicóloga e psicoterapeuta

sociedade, a referência na profissão, os compromissos, os horários, o ser “útil”.

O aposentado é mencionado em dados estatísticos e registros formais como “inativo”. Em outras palavras, a aposentadoria é ligada ao ócio, sem função, mas a realidade é bem diferente desse conceito. A aposentadoria há muito tempo deixou de ser vista como o final de uma etapa de vida produtiva, e sim como uma nova chance para continuar ou recomeçar uma nova vida.

A aposentadoria é um período de transformações e preparação, de reorganização da atividade e valores. É hora de reestruturação da identidade pessoal e estabelecimento de novos pontos de referência. O desafio é ter atitudes que demonstrem capacidade para viver o período pós-carreira de forma saudável e positiva.

É sempre importante cultivar interesses fora do ambiente de trabalho e, sobretudo, não esperar se aposentar para ver o que fazer dessa nova fase da vida. “Não esperem, simplesmente, chegar a hora, para começar a pensar no assunto. E, principalmente, se mexam: conversem com pessoas para ouvir suas experiências. Não esperam que tudo dê certo nas primeiras tentativas. Identifiquem onde está doendo para tomar as providências necessárias”, aconselha a psicóloga.

Foi o que fez Maria de Fátima Palmeira Rodrigues. Ela ainda não se aposentou, mas já tem planos para a pós-aposentadoria. “Há cinco anos eu penso nesse momento. Comecei a trabalhar cedo,

aos 17 anos de idade, e me sinto muito nova para me aposentar. Por isso comecei a pensar em algo que fosse bom e me desse prazer e, finalmente, encontrei. Já estou engajada em um projeto, que pretendo colocar em prática assim que me aposentar”, explica a participante ativa da BASES.

Fátima está certa. É preciso buscar novos meios de atuar na sociedade. A pessoa pode iniciar uma nova carreira profissional (como por exemplo: dar aulas, ser um mentor etc.), se envolver em trabalhos voluntários, dedicar-se mais ao plano espiritual, adotar estilos de vida mais saudáveis ou mesmo viajar mais. São escolhas para ser levadas em conta ao se construir um plano de vida pós-aposentadoria.

A resolução bem-sucedida desta fase envolve um processo de adaptação, uma aceitação de si mesmo. Sentir-se satisfeito e tranquilo é vital para a continuidade da saúde física e mental. Uma pessoa que se aceita e aprende a renovar-se terá melhores condições de se aposentar e envelhecer entre amigos e de forma saudável. “Os reflexos emocionais na aposentadoria dependem da visão que cada qual tem sobre si mesma e sobre esse momento de vida”, completa Dra. Ana.

A recomendação é: Planeje sua aposentadoria e, quando ela chegar, aproveite o máximo e curta cada minuto fazendo o que gosta. Se você almeja uma aposentadoria feliz, preparar-se para ela. ■

* Leia a entrevista completa com a Dra. Ana Fraiman no site da BASES

Dicas para uma aposentadoria mais feliz

Dinheiro é importante sempre e não é somente no final da carreira que as pessoas precisam acordar.

Essa deve ser uma preocupação constante ao longo da vida. Adote hábitos contra o desperdício, o consumismo e a falta de compromisso para com o futuro.

* Compreenda e aceite os eventos da vida com naturalidade. As pessoas que valorizam os ganhos da maturidade são as que melhores se adaptam e aproveitam esta nova fase da vida.

* Conheça bem suas competências acumuladas durante os anos de trabalho. É esse o grande capital que a pessoa leva para a aposentadoria e que poderá continuar investindo de forma diferente. Saber qual é o nosso valor para a sociedade e não só para uma empresa aumenta a auto-estima.

* Reveja seu projeto de vida, incluindo os muitos e agradáveis anos de vida ativa que virão pela frente. Pensar e decidir como dedicará o seu tempo a partir da decisão de se aposentar é um grande desafio.

As lições de uma guerreira

Mulher, mãe e avó. Lícia Maria de Souza passou por muitas adversidades, mas tirou uma lição de cada uma delas. Seu lema é “amar e perdoar”



Quando perdoamos conseguimos amar e quando amamos alcançamos a paz e quando choramos não precisamos levar todos a chorar conosco e mesmo quando sofremos podemos ser feliz. Amar sempre.”

Lícia Maria de Souza | Aposentada

Lícia nasceu em Juazeiro e foi na agência do Baneb daquela cidade que, em julho de 1972, iniciou sua carreira como bancária. Passou pelas agências Sobradinho e Seabra. Foi transferida para Salvador, onde trabalhou na agência Metro Calçada, inclusive exercendo a função de gerente administrativo, depois na agência Campo Grande e, por último, agência Centro. Ao todo foram 24 anos dedicados ao Baneb. Anos trabalhosos, com certeza, mas também repletos de momentos agradáveis ao lado dos colegas.

“Foram anos dourados, trabalhávamos muito mais era gratificante (na extensão da palavra). Costumávamos dizer que levávamos o ouro e deixávamos o couro, mas existia uma cumplicidade muito grande. Éramos uma verdadeira família, ninguém trabalhava só. Era muito, muito bom. Existiam respeito e amizade verdadeira”, relembra Lícia.

Mas o ambiente agradável de trabalho não impediu que Lícia tivesse um Acidente Vascular Cerebral durante o expediente. Depois de consulta médica e de passar por vários exames, ela descobriu que estava com diversos problemas de saúde. Além do AVC, estava hipertensa, cardiopata, com suspeita de Parkinson e de Alzheimer e, para completar, descobriu mais tarde uma hepatite C. Não deu outra, se aposentou por invalidez em 1996.

A transição para a aposentadoria foi uma fase muito difícil, mas Lícia superou. “Fiquei desnorteada por um tempo, mas nada é para sempre e nem por acaso. Meses depois meu filho sofreu um acidente gravíssimo de automóvel e precisou de mim. Pude ficar em tempo integral ao

lado do meu amado filho e isto acordou as muitas Lícias que há em mim”, explica.

Durante as longas noites de vigília ao lado do filho Lícia descobriu o talento para o artesanato. Começou a fazer bijuterias, peças em tricô e outros materiais e, sem medo de ser feliz, passou a “curtir” a aposentadoria, mesmo com as limitações que a acometeram. “O artesanato desperta o ‘tico e o teco’, a criatividade, ajuda a espantar o ‘alemão’ (Alzheimer), além de ser uma fonte de prazer.”

A vida ensina

Em 2001, Lícia passou por um grande choque, o maior de sua vida. Perdeu o filho, pai do seu único neto, de forma violenta.

Uma experiência trágica que pode levar uma pessoa ao caminho de permanente sofrimento, raiva e desgosto pela vida. Mas Lícia escolheu seguir por outra direção. Após um período de grande dor e revolta, por amor, ela chegou ao estado de aceitação, de redenção e, finalmente, de paz.

“Amo meu filho e tenho certeza que se fosse dado a ele permissão para falar-me ele pediria que eu cuidasse do filho dele. Tirei todo o ressentimento do coração para sentir-me feliz com meu neto, minha filha, minha família. Sou feliz mesmo convivendo com a saudade e chorando todos os dias para suportar esta dor sem fim”, confessa.

Feliz e muito ativa. Lícia participou de todas as feiras de artes organizadas pela BASES. Aliás, a Fundação é para ela o seu porto seguro. “É a garantia que tenho de atender as necessidades e proporcionar uma vida digna a minha filha e ao meu neto mesmo se o meu pé escorregar e cair na cova”.

Mas, por enquanto, Lícia não pensa nesse momento. Quer aproveitar a vida de aposentada, com mais tempo para viajar, ler, ver filmes, ouvir boa música e curtir o netinho (que a chama de “mamãe vó”). “É mais uma das vantagens da aposentadoria. Posso curtir o meu neto. Posso dispensar a ele o tempo que não pude dispensar ao meu filho. Quando estamos na ativa, estamos tão preocupados em oferecer o melhor aos nossos filhos que terminamos não tendo muito tempo para eles. É o maior erro de nossas vidas.”

A nossa aposentada é também voluntária da Casa da Criança com Câncer. Além disso, Lícia é suplente do Conselho de Administração da Casseb, frequenta a AABaneb e a ainda participa de todas as atividades promovidas pela Afabaneb.

Ela diz que não consegue ficar parada. Gosta de estar fazendo sempre alguma coisa.. “Não sei se desafio a vida ou se sou desafiada por ela. Uma coisa ou outra, sou osso duro de roer,” brinca nossa aposentada. ■

Uma justa homenagem aos aposentados

Eles representam uma grande fatia da sociedade. De acordo com o Ministério da Previdência Social, existem hoje no Brasil cerca de 15 milhões de aposentados. Desses, um terço continua trabalhando, segundo o IBGE. E mais do que isso, muitos são a principal fonte de renda das famílias. Diante desses fatos não há como negar a importância dos aposentados para a nossa sociedade.

Nada mais justo do que um dia dedicado especialmente a eles. 24 de janeiro foi o Dia Nacional do Aposentado. Para celebrar a data, a BASES, representada pelo Diretor de Seguridade Ednaldo Moitinho, marcou presença no evento comemorativo promovido pela Abrapp, que aconteceu no dia 23 de janeiro na sede da Academia Brasileira de Letras, no Rio de Janeiro (RJ) e reuniu aposentados de fundações de todo o país.

A homenageada da BASES, representando todos os assistidos da Fundação, foi Zenaide de Cerqueira, que foi admitida no banco em outubro de 1981 e se aposentou por tempo de serviço pelo Plano Básico em maio de 2004. Zenaide, que mora no Rio de Janeiro, falou sobre a satisfação em participar do evento. “Me senti muito feliz e lisonjeada com a homenagem”. Sobre sua aposentadoria, a participante disse que está desfrutando melhor deste momento por ter confiado na BASES quando estava na ativa.



“A BASES faz questão de participar todos os anos dessa cerimônia, pois ela ressalta a importância dos aposentados para o desenvolvimento da nossa sociedade.”

Ednaldo Moitinho | Diretor de Seguridade
ao lado da aposentada Zenaide de Cerqueira

Ednaldo Moitinho Alves entregou o diploma comemorativo à homenageada. Moitinho destacou que o aposentado é a razão de existência da BASES e falou que a data é uma justa homenagem àqueles que tanto contribuíram e ainda contribuem para o desenvolvimento do País.



Ivan Gargur é professor universitário, graduado e pós-graduado em Economia pela UFBA

COLUNA DO “ECONOMÊS” PARA O PORTUGUÊS POR IVAN GARGUR

VALE A PENA ANTECIPAR A RESTITUIÇÃO DO IR?

Antecipar a Restituição do Imposto de Renda visando quitar uma dívida com taxa de juros maior vale a pena. Vamos supor que na operação de antecipação do I.R. o banco cobre 2%. Se com esse dinheiro você pode quitar uma dívida de cartão de crédito ou cheque especial (de juros entre 8 a 11%), claro que é uma vantagem.

É preciso se atentar para alguns cuidados específicos com essa modalidade. Lembre-se que o banco vai debitar o valor total no prazo acertado, que pode ser dezembro de 2012, por exemplo. Se por algum motivo você não receber a restituição nesse período - cometer erro na declaração, cair na “malha fina” etc - você terá de ter esse dinheiro na conta para não estourar seu saldo, ou seja, justamente no final do ano, quando as despesas aumentam, você pode correr o risco de “quebrar”.

Então se você não está precisando desse dinheiro no momento, o melhor conselho é resistir à tentação e esperar até a data da restituição. Assim, você não pagará juros nem qualquer outra taxa com a antecipação do IR e ainda receberá acréscimo de 11,75% ao ano até que a Receita credite o valor em sua conta.

Sentindo dores frequentes nos braços ou nas mãos? Cuidado, pode ser LER



Dor nos membros superiores e nos dedos, dificuldade para movimentá-los, formigamento, fadiga muscular, alteração da temperatura e da sensibilidade, redução na amplitude do movimento, inflamação.

São alguns sintomas de lesões por esforços repetitivos (LER).

Dados do Instituto Nacional de Prevenção às LER/Dort, apontam que tais distúrbios são a segunda maior causa de afastamento do trabalho no Brasil. Segundo o Instituto, as LER / DORT atingem o trabalhador no auge de sua produtividade e experiência profissional, tendo uma maior incidência na faixa etária de 30 a 40 anos. A prevalência é maior no sexo feminino.

LER não é propriamente uma doença. É uma síndrome constituída por um grupo de doenças - tendinite, tenossinovite, bursite, síndrome do túnel do carpo e várias outras doenças agrupadas sob a denominação distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) -, que afeta músculos, nervos e tendões dos membros superiores principalmente, e sobrecarrega o sistema musculoesquelético. Esse distúrbio provoca dor e inflamação e pode alterar a capacidade funcional da região comprometida, causando lesões definitivas e deixando várias sequelas.

Essas doenças vêm crescendo em todo o mundo, mas as atividades profissionais não são as únicas vilãs. Esforços excessivos e repetitivos nos esportes, em tarefas domésticas, trabalhos manuais, por exemplo tricô e crochê e até nas horas de lazer na frente do computador ou do videogame podem favorecer o surgimento dessas enfermidades.

Segundo especialistas, nos anos 70 essas doenças eram vistas principalmente como males relacionados a esforços repetitivos no trabalho e numa perspectiva mais física. Atualmente, o entendimento não se limita ao aspecto físico ou biomecânico. Abrange outras dimensões, inclusive a emocional ou psicológica.

Hoje as pessoas estão expostas a um ambiente profissional mais estressante, caracterizado pelas pressões de produtividade, competitividade e prazos; são mais sedentárias que as gerações passadas, em função das facilidades e tecnologias da vida moderna, e acabam expondo o organismo além dos limites que ele tem capacidade de suportar.

De acordo com especialistas as LER são, normalmente, lesões pouco graves, que precisam de repouso adequado ou irrigação sanguínea para que o tecido possa cicatrizar. Como acontece com um atleta profissional que rompe o tendão e é colocado em repouso para que o corpo possa fazer a reparação dos tecidos.

O problema é que uma pessoa que trabalha nem sempre consegue parar e acaba mantendo o esforço, não dando tempo de cicatrização para o organismo, fazendo com que a lesão progrida.

DIAGNÓSTICO

Feito na consulta médica, a partir do exame clínico, dos sintomas descritos pelo paciente e do relato de suas atividades e hábitos que possam ter originado o problema ou que podem agravá-lo. O mais importante é determinar a causa dos sintomas para eleger o tratamento adequado. Para tanto, muitas vezes, é preciso recorrer a uma avaliação multidisciplinar.

TRATAMENTOS

Os tratamentos variam segundo cada caso e tipo de doença. Idealmente a abordagem deve incluir o apoio de uma equipe multiprofissional – ortopedista, fisiatra, fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista e acupunturista, entre outros –, contemplando, além da dimensão física, os aspectos psicológicos, estilo de vida, etc.

Atleta de fim de semana



por atividades físicas podem ser resolvidos com prevenção, que basicamente consiste

Qual homem nunca se machucou em uma partida de futebol e teve que abandonar a atividade por algumas semanas? Essas lesões, que nem sempre são levadas a sério, podem evoluir e causar incapacidade física grave.

Especialistas alertam que dores musculares persistentes, mesmo que de leve intensidade, podem ser um aviso de que algum problema mais grave pode estar ocorrendo. Existem basicamente dois tipos de lesões musculares. A direta (contusão muscular): tem como exemplo clássico a “paulistinha”. A indireta é a mais comum. O paciente costuma se referir a ela como uma “fisgada” e pode ter três graus. Grau 1 é o estiramento de uma pequena quantidade de fibras, Grau 2 é um estiramento maior (distensão) e com maior número de fibras e o Grau 3 é a ruptura muscular.

Problemas relacionados a lesões causadas

em realizar aquecimento prévio à atividade física e alongamento, nos membros inferiores e superiores. Mas não podemos prever tombos ou trombadas que acontecem com frequência durante as partidas de futebol. A parada da atividade física imediatamente ao sentir a lesão e aplicação de gelo logo após o trauma são medidas efetivas muito importantes. O repouso é recomendável, pois evita que as fibras continuem a se esticar (evitando assim que uma lesão grau 1 se transforme numa grau 2, por exemplo) e o gelo causa uma diminuição do calibre dos vasos sanguíneos, diminuindo assim o derrame na região e processo inflamatório. Também diminui as microlesões e causa um alívio da dor, pois o gelo funciona como um “anestésico” nesse momento.

Além da preocupação com as lesões, especialistas advertem que uma pessoa sedentária, ao praticar qualquer tipo de ati-

vidade física apenas nos finais de semana, realiza um esforço que o organismo não está acostumado, aumentando a força de contração do coração num período muito curto. Isso acarreta, entre outras coisas, um aumento excessivo da pressão arterial pelo fato de o músculo cardíaco estar fraco por não ser exercitado regularmente.

Outro fator que deve ser observado é a temperatura ambiente. Não havendo uma reposição líquida, a pessoa ficará desidratada, o que afetará a velocidade de condução de impulsos nervosos aos tecidos.

É importante fazer um teste ergométrico a cada seis meses. Trata-se de um exame de esforço a ser aplicado por um médico. Durante caminhada na esteira ou uso da ergométrica, são medidos os batimentos cardíacos e o consumo de oxigênio por minuto. A orientação é que, antes da “famosa pelada” com os amigos, se pratique alguma atividade física no mínimo três vezes por semana, com apoio de profissionais. Seguindo essa rotina, o retorno com a prática do esporte será maior.

Visão: depois dos 40, atenção total

Especialistas explicam que por volta dos 40 anos de idade todas as pessoas começam a sofrer de um mesmo problema, que é o “endurecimento” de uma lente interna do olho chamada de cristalino. O tratamento para isto é o uso de óculos diferentes para ver de longe e de perto e, em alguns casos, de colírios específicos - ambos indicados somente pelo oftalmologista.

Mas, além do endurecimento do cristalino, outros problemas surgem com a idade. A catarata e o glaucoma são os mais comuns. Entenda o que são essas doenças, e veja como evitá-las:

- Catarata: A catarata ocorre quando o cristalino começa a ficar opaco. Ela pode ser causada por doenças como a diabetes e problemas hormonais, além de ter um fator hereditário. Quando

a doença está muito avançada, é necessário fazer uma cirurgia que retira o cristalino e o substitui por uma lente. Para evitar que se chegue a este ponto, é necessário consultar o oftalmologista regularmente, desde os primeiros sintomas, para fazer o tratamento preventivo.

- Glaucoma: O glaucoma é o excesso de pressão ocular, que faz com que o campo de visão de torne cada vez menor. Se não tratado, pode levar à cegueira. O tratamento passa pela medida da pressão ocular, feita periodicamente pelo oftalmologista, e pelo uso de colírio e medicamentos. Em último caso, é possível fazer uma cirurgia que resolve parcialmente o problema. Diagnóstico precoce é o melhor remédio para evitar o glaucoma.

Institutos Previdenciários

A perda do vínculo empregatício com o patrocinador não torna obrigatória a desvinculação também da BASES. Os Institutos Previdenciários foram criados pela Lei Complementar 109, de 29 de maio de 2001, garantindo que as Entidades Fechadas de Previdência Complementar disponibilizem opções para o participante que se desligou do patrocinador (e ainda não está elegível a um benefício) permanecer dando continuidade a formação de sua poupança previdenciária até o recebimento do benefício. Antes de pensar em resgatar os recursos acumulados no fundo, é preciso observar algumas questões. É sempre uma atitude financeiramente saudável manter uma poupança previdenciária. A opção de retirar a quantia da aplicação só deve ser efetivada em último caso. As opções oferecidas pelos Institutos Previdenciários são: Autopatrocínio, Benefício Proporcional Diferido (BPD), Portabilidade e Resgate. Em cada edição vamos explicar um desses institutos.

AUTOPATROCÍNIO

Permite ao participante manter-se vinculado ao Plano de Benefícios, res-pondendo pelas suas próprias contribuições e por aquelas que seriam pegadas pelo patrocinador.

Mesmo estando desligado do patrocinador, o participante autopatrocinado continua pagando as contribuições sobre as férias, 13º salário e gratificações, tal qual fazia quando estava empregado.

A opção pelo autopatrocinio deverá ser manifestada pelo participante por meio de requerimento no prazo de até 30 dias após a data de rescisão do contrato do trabalho. O formulário, após preenchido e assinado, deverá ser enviado para a BASES juntamente com a cópia da Rescisão de Contrato de Trabalho homologada.

A vantagem de optar pelo autopatrocinio é que o participante conserva os mesmos direitos que tinha enquanto estava na condição de contribuinte ativo.



COLUNA

FINANÇAS PESSOAIS - ANDRÉ SANCHO

O EMPREENDEDORISMO E

O NOSSO DINHEIRO

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

Empreender significa, na mais pura e simples definição, pôr em execução, propor, tentar. Temos que ser empreendedores quando o assunto é finanças pessoais. Colocar em execução práticas saudáveis e responsáveis de administração para alavancarmos nossa “grana”, crescer através de estratégias que possam nos levar a atingir os nossos objetivos.

Um dos princípios de um bom empreendedor é conhecer o próprio negócio, no caso do orçamento doméstico é conhecer o próprio dinheiro, ou seja, entender que o dinheiro é uma moeda que serve de medida de valor e valorar nosso rico dinheirinho, atribuir valor ao mesmo, significa identificar bem quais são as nossas receitas, despesas e como controlá-las para que possamos atingir um nível de harmonia e de saúde financeira.

Outro pilar que norteia o empreendedor é o de planejar, traçar os objetivos e metas a serem cumpridas, o que demanda também muita disciplina e desperta questionamentos sobre: como anda a minha situação financeira? Onde irei chegar partindo da minha situação atual? Aonde quero chegar, quais são meus objetivos? Todas essas perguntas irão sempre perseguir aqueles que buscam organização financeira.

Dentro do contexto empreendedor, administrar as finanças pessoais significa ter persuasão, iniciativa e disciplina. Precisamos ser inovadores e termos criatividade para lidarmos com os desvios que muitas vezes a vida nos imprime e que podem, se não estivermos atentos e com nossas finanças pessoais atualizadas, nos colocar em sérios problemas financeiros. ■

Esportes Olímpicos

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

Palavras

ATLETISMO	JUDÔ
BASQUETE	NATAÇÃO
BOXE	PENTATLO
CANOAGEM	REMO
CICLISMO	TAEKWONDO
ESGRIMA	TÊNIS
FUTEBOL	TIRO
HANDEBOL	TRIATLO
HIPISMO	VELA
BADMINTON	VOLEIBOL



Dicas

Busca na internet

- 1 – Se você quer uma frase exata, escreva o texto entre aspas.
 - 2 – Se o que você procura é o significado ou a grafia correta da palavra, digite primeiro a palavra “definir”.
 - 3 – Digite a palavra “time” e o nome da cidade para descobrir que horas são em qualquer parte do mundo.
 - 4 – Encontre determinados tipos de arquivos utilizando Utilize o comando “filetype:” acompanhado da extensão que deseja encontrar, documentos em PDF, documentos do Word, planilhas do Excel são algumas das extensões suportados pelo Google.
 currículo filetype:doc
 investimentos filetype:xls
 currículo filetype:doc
 investimentos filetype:xls
 - 5 – Você pode usar o buscador para realizar somas, subtrações, multiplicações e divisões, usando +, -, * e /. É mais rápido do que abrir um outro programa.
- Pronto! Você já sabe o básico para aproveitar as facilidades da busca na internet.

Fotografia digital

- 1 -Flash desnecessário: O flash tem um alcance limitado, de normalmente três a cinco metros. Usá-lo muito em cima pode deixar a foto toda clara, e muito longe, escura.
- 2 – Flash necessário: Um ambiente escuro não é o único lugar onde o flash é um acessório necessário. Em uma foto contraluz, por exemplo, o flash pode ser usado como preenchimento.
- 3 – Olhe nos olhos: Tire fotos na altura dos olhos da pessoa. Para tirar foto de criança fique de joelhos, sente. Faça o necessário para ficar ao nível dela.
- 4 – Aproveite a luz: Não há luz mais bonita que a luz natural do sol. Sempre que puder, aproveite-a. Posicione-se de forma a deixar a fonte de luz à suas costas, aproveitando assim a iluminação. É impressionante quanta diferença pode fazer um simples passo para o lado.
- 5 – Cuidado com o fundo : Tenha muito cuidado ao selecionar o local onde você vai tirar um retrato. A escolha do que aparece ao fundo é tão importante quando o que vem em primeiro plano. Cores vibrantes, linhas e outros objetos podem interferir ou tirar a atenção do foco.



20 de maio
uma data que entrou
para nossa história

26  **anos**

“A persistência é o caminho do êxito.”

Charles Chaplin

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