

**mais**

REVISTA

Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social  
2016 ano 5 n.º 8

**bases**

**30**  
*anos*

**BASES**

desde  
1986



**REVISTA MAIS BASES**

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

**DIRETORIA EXECUTIVA**

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

**CONSELHO DELIBERATIVO**

TITULARES

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

SUPLENTES

Adenivaldo Nunes de Almeida  
Gabriel dos Santos Evangelista  
José Leandro Gomes  
Mirian Pinho Oliveira Rosa

**CONSELHO FISCAL**

TITULARES

Antonio Martins Neto - Presidente  
Dijalma Pacheco dos Santos  
Silvadir Duarte Amazonas Pedroso

SUPLENTES

Janete Gomes Ramos de Carvalho  
Odeval Fonseca Araújo  
Walter José Fraga Miranda

Projeto gráfico, diagramação e edição desenvolvidos pela área de Comunicação da BASES

Tiragem - 2.500 exemplares

Jornalista Responsável: Eliana Gentili (MTBA - nº 2694)

Fotografias: Can Stock Photo

Agradecimentos:

- Rubens Freitas Pessoa e Aparecida Andrade Pimentel
- Dr. Carlos Augusto Souza (Hospital Córdio Pulmonar/ 71 3203-2200)

## Muito planos ainda por vir

Ao completar três décadas de existência, a BASES traz aos seus Participantes uma edição comemorativa da revista **+BASES** que conta os momentos mais marcantes da Fundação desde 1986, quando foi criada.

De 1986 até 2016, foram cinco os presidentes da BASES: Rubens Freitas Pessoa (de 1986 a 1991), Antonio Monteiro de Carvalho Neto (de 1991 a 1995), Gilvan Dantas Pereira (de 1995 a 2004), Ednaldo Moitinho Alves (de 2004 a 2012) e Dirlene Rios da Silva (de 2012 até os dias atuais). Todos eles fundamentais na trajetória da Fundação.

Comemorar os 30 anos da BASES representa a luta e conquista de todos os participantes, colaboradores, dirigentes, antigos e atuais, que não pouparam esforços para que, com compromisso e responsabilidade, tenhamos uma Fundação sólida e coerente com seus objetivos.

Dessa forma, convidamos você a mergulhar na história que também ajudou a criar!

Nesta edição, você também vai conferir que o tamanho da barriga pode estar diretamente relacionado a problemas mais graves que os meramente estéticos. A obesidade abdominal contribui para elevar os níveis de colesterol ruim (LDL) e de triglicérides, aumentar a resistência à insulina, além de reduzir o bom colesterol (HDL). Além disso, é o principal risco para doenças do coração.

E mais! Sabia que o participante que se desliga da empresa patrocinadora pode continuar mantendo a sua reserva para a aposentadoria? Basta escolher um instituto previdenciário que mais se enquadre no seu perfil.

Boa Leitura!  
 Eliana Gentili  
 Comunicação BASES

+ Especial	4	<b>Aniversário</b> Fundação Baneb completa 30 anos de existência
+ Você	11	<b>100 anos</b> Aparecida Pimentel e a BASES fazem aniversário no mês de maio, mas nossa assistida completa 100 anos de vida
+ Informação	12	<b>Um site novinho de presente pra você</b> Confira as novidades do site da BASES
+ Saúde & Qualidade de vida	16	<b>Você já mediu o tamanho da sua barriguinha?</b> Doenças cardiovasculares podem estar diretamente relacionadas à gordura abdominal
+ Educação	19	<b>Institutos Previdenciários</b> O participante desligado do patrocinador não tem só a opção de resgatar a sua reserva de poupança  <b>Planejamento</b> Essencial em qualquer idade



# A maior conquista dos participantes completa três décadas de existência

O ano de 2016 é um marco histórico na vida da BASES, mais precisamente o dia 20 de maio, data de seu 30º aniversário. São três décadas de um sonho que, em alguns momentos chegou a suscitar dúvidas quanto a sua concretização, mas que hoje está consolidado como a maior conquista social dos empregados do antigo banco Baneb.

## Os primeiros passos

**E**m 1980 foram dados os primeiros passos concretos para criação de uma entidade de previdência privada que garantisse aos empregados do Grupo Baneb e seus dependentes os benefícios de suplementação de aposentadoria, pensão e pecúlio.

Naquele mesmo ano a Diretoria do antigo Banco do Estado da Bahia - Baneb autorizou a formação de uma equipe técnica para iniciar os estudos de viabilidade econômica para implantação de nossa fundação de seguridade. Existiam, então, 160 entidades fechadas de previdência privada em funcionamento no país.

Dificuldades conjunturais, no entanto, adiaram a criação da Entidade. Somente em 19 de dezembro de 1985 o Banco Baneb, cujo presidente na época era Dr. Lafayette Pondé Filho, autorizou a criação da BASES. A solenidade de constituição foi realizada no Salão Nobre do Edifício Sede do Banco e contou com a participação de mais de 500 pessoas, segundo arquivos.

Projeto, Estatuto e Regulamento foram elaborados. A STEA, escritório Técnico de Estatística e Atuária, responsável pela implantação dos primeiros Fundos de Pensão do Brasil e dirigido pelo celebre professor Rio Nogueira, foi contratada para apresentar o primeiro Plano de Custeio da Fundação e prestar assessoria para sua implantação.

A dotação inicial doada pelo banco Baneb para as coberturas dos riscos iminentes da fase de implantação equivaleria, nos dias atuais, a cerca de R\$ 1 milhão.

Finalmente em 20 de maio de 1986, o Ministério da Previdência e Assistência

Social, através da Portaria 3.762, concedeu autorização para que a BASES iniciasse suas atividades. Em 25 de julho do mesmo ano, processou-se o primeiro desconto em folha das contribuições dos Participantes e Patrocinadores.

## Dedicação, luta, trabalho e responsabilidade

Em pouco menos de uma década, a BASES já era uma entidade sólida, figurando entre as 50 maiores fundações do País. A empresa investiu na aquisição de imóveis em Salvador, no interior da Bahia e fora do Estado. Adquiriu uma loja no Centro Empresarial Barra, um andar do edifício Suarez Trade, junto com outras fundações passou a ter participação no Shopping Center Lapa e, em 1996, alcançou um superávit técnico de R\$ 9,6 milhões.

Em 1998 é instituído o Plano Misto, Plano de Contribuição Definida, que tem 80% de adesão dos Participantes.

No ano seguinte, em junho, o Banco do Estado da Bahia, instituidor e principal patrocinador da BASES, é adquirido pelo Banco Bradesco em leilão de privatização ocorrido na Bolsa de Valores do Rio de Janeiro.

As regras que nortearam a licitação para a venda do ex-banco estatal foram todas consolidadas no Edital de Alienação das Ações, cuja versão definitiva foi publicada no Diário Oficial do Estado da Bahia, de 14 de abril de 1999. No Diário Oficial do Estado constou a minuta do "Instrumento Particular de Compra e Venda de Ações" do Baneb.

O documento dizia que o adquirente deveria manter o patrocínio da BASES, garantindo aos participantes da Entida-

de a manutenção das regras dos regulamentos dos Planos de Benefícios Previdenciários vigentes na data em que ocorresse a privatização do BANEB (a cláusula quarta, alínea j, reproduz o teor da letra i do subitem 8.3 do Edital).

No Edital constava ainda que as obrigações previstas no contrato deveriam ser assumidas por quaisquer terceiros que viessem a deter as ações adquiridas pelo então comprador, sob pena de tornar nula a transferência das ações a estes terceiros, ficando expressa, assim, irrevogabilidade das condições negociadas.

Em 2006, ano em que a BASES completa duas décadas de atividades, os novos Estatuto e Regulamentos dos planos de benefícios são aprovados pelo Patrocinador e pela antiga Secretaria de Previdência Complementar (SPC).

Nesse mesmo ano, em julho, a SPC autoriza, através da Portaria n.º 481, o pedido de transferência de gerenciamento dos planos da BASES. A Fundação interpôs recursos administrativos no âmbito da Secretaria de Previdência Complementar – SPC pedindo que a decisão fosse reconsiderada.

Em agosto de 2007, a SPC, publicou as Portarias SPC/DETEC/CGAT n.º 1.383 e 1.384, autorizando, de forma unilateral, a transferência de gerenciamento dos planos de benefícios da BASES. A Fundação conseguiu liminar para suspender os efeitos da transferência até decisão final do mérito.

Desde então, ciente de estar amparada por argumentos que estão de acordo com a legislação, a BASES vem tomando todas as medidas legais, de modo a salvaguardar os direitos da Entidade e de seus Participantes.

Em paralelo à questão da transferência de gerenciamento, a Entidade se man-

teve firme no propósito administrar da maneira séria e responsável os planos de benefícios. Por meio de uma gestão eficiente, a BASES fortaleceu seu patrimônio e manteve uma boa liquidez com os resultados dos seus investimentos. Em outubro de 2007, a Fundação ultrapassou a marca de R\$ 606 milhões em ativos.

## Consolidação seus objetivos

Em 2011, quando completou 25 anos, a BASES já tinha realizado vários objetivos. A Fundação estava com seu próprio quadro de funcionários estruturado. Havia implantado um novo Sistema Integrado de Gestão que iria agilizar os procedimentos de todos os setores da Entidade. O Conselho Deliberativo, para melhor se adequar à nova realidade de juros no país, já havia aprovado a adoção de novas premissas para os planos de benefícios previdenciários. Entre elas, a redução dos juros atuariais de 6% para 5% e a atualização da tábua de mortalidade, de AT-83 para AT-2000.

Em 2012, a BASES passou por mudanças estruturais e significativas. No início do segundo trimestre foram empossados os novos membros dos Órgãos Estatutários da Fundação, com o compromisso de dar continuidade ao objetivo maior da Entidade, que é a suplementação dos benefícios de aposentadoria e pensão pagos pela Previdência Social e, assim, possibilitar mais tranquilidade para o seu futuro.

Os novos dirigentes assumiram com uma proposta de modernizar a administração da BASES, promovendo melhorias de gestão para oferecer serviços com excelência aos Participantes. Foram feitos significativos avanços no que se refere à governança corporativa da Fundação.

No que diz respeito à gestão dos investimentos, implantamos o processo estratégico de gestão de ativos e passivos, ALM - Asset Liability Management, que tem como finalidade combinar as aplicações dos ativos, buscando um retorno acima das metas atuariais, com as obrigações (benefícios), no longo prazo.

Na qualidade de investidora de longo prazo, a BASES tem buscado, cada vez mais, a transparência na gestão de seus recursos, visando garantir aos seus Participantes a segurança, rentabilidade e liquidez necessárias ao cumprimento de suas obrigações previdenciárias. Neste sentido, a Fundação conta com uma infraestrutura técnica e qualificada, comprometida em criar as condições adequadas à execução de suas operações.

## Uma nova marca, o mesmo compromisso

Para acompanhar os movimentos de modernização realizados, em 2013 a Diretoria identificou a necessidade de renovar também a marca da Entidade. Era preciso inovar e fortalecer a imagem da BASES, mas sem perder a identidade, preservando sua história e os caminhos trilhados pelos antecessores.

A estrutura visual atual ainda remete à marca anterior. Foram mantidas as mesmas cores, respeitando a tradição. O azul simboliza a lealdade, fidelidade, personalidade, maturidade e credibilidade. Já o vermelho, representa sentimentos de amor e paixão; simboliza energia, confiança, otimismo, vitalidade.

A nova marca foi pensada para agregar os valores transmitidos pela Fundação, fazendo com que a identidade visual represente da melhor forma a missão da BASES. O triângulo estilizado remete ao tripé que compõe a base do compromisso em pro-

mover qualidade de vida, tranquilidade e segurança para você e sua família, através dos nossos planos de previdência.

## No caminho certo

O compromisso assumido entre a BASES e você naquele 20 de maio de 1986 continua sendo a poupança de longo prazo, com vistas à aposentadoria. É para isso que trabalhamos.

Hoje, todos os Participantes têm consciência da importância de fazer parte de uma Fundação que prima pela qualidade de vida dos seus beneficiários e trabalha de forma séria para lhes garantir um futuro mais seguro e confortável.

Atualmente somos em torno de 2.200 participantes, entre ativos e assistidos amparados sob o “guarda-chuva” da BASES. Os recursos garantidos, hoje, ultrapassam a marca dos R\$ 915 milhões, valor que visa assegurar cerca de R\$ 3 milhões em benefícios pagos mensalmente e também garantir solvência e equilíbrio dos planos para honrar o pagamento futuro de todos os benefícios vitalícios dos participantes e dependentes.

Durante esses 30 anos, não foram poucos os desafios enfrentados pela BASES, mas em nenhum momento as adversidades nos fizeram desistir, ao contrário; nos deram força para continuar acreditando que estamos cumprindo nosso objetivo: garantir aos participantes a segurança de que terão uma renda vitalícia que, somada ao benefício da previdência oficial, será compatível com o padrão de vida que tinham ao longo dos anos trabalhados.

Por tudo isso, queremos compartilhar os resultados obtidos durante essa jornada com todos aqueles que contribuíram para o sucesso da nossa Entidade, pois ela representa o esforço de cada participante. \*

“Cheguei à BASES, como presidente, em abril de 2012 e encontrei uma entidade madura e sólida, graças ao empenho e dedicação de todos os meus antecessores. Percebi, entretanto, que a Fundação estava precisando de uma reestruturação nos seus processos organizacionais.

Assim, com o objetivo de minimizar os riscos de gestão, aprimoramos os controles de governança através do estabelecimento de políticas e controles internos e o adequado monitoramento das decisões estratégicas. O resultado foi maior segurança e transparência na condução dos negócios.

Implantamos, também, a Política de Segurança da Informação, que se aplica aos aspectos de proteção de informações e dados, definindo normas, procedimentos e responsabilidades para garantir o controle e a segurança da informação na entidade; e o Código de Ética, documento que estabelece normas e padrões de conduta básicos que devem ser observados na condução das atividades profissionais e no relacionamento com participantes, patrocinadores, fornecedores, órgãos reguladores, fiscalizadores e mercado.

Criamos um grupo de trabalho para elaborar o primeiro Planejamento Estratégico da BASES. O grupo analisou a Fundação por vários ângulos, levando em conta as condições internas e externas e sua evolução esperada.

Desenvolvemos ações com o objetivo de fomentar e disseminar a cultura previdenciária entre os participantes. Nosso programa teve como foco a elaboração de conteúdos para os canais de comunicação da Fundação, tais como o boletim eletrônico semanal e-BASES, a revista Mais BASES, o site, que foi recentemente reestruturado, e as redes sociais.

No âmbito financeiro, entre as providências adotadas para manter o equilíbrio atuarial dos planos de aposentadoria, ressaltamos também a implantação do estudo de ALM, ferramenta de gestão atuarial e financeira que define a melhor alocação dos investimentos de acordo com a necessidade de cada plano. Em linhas gerais o ALM tem como finalidade combinar as aplicações dos ativos com as obrigações (benefícios), no longo prazo.

Para o futuro, temos esperanças de novas realizações e a certeza de que somente com trabalho sério e competência alcançaremos uma gestão ajustada aos novos tempos dos fundos de pensão, em um cenário que nos obriga a buscar o melhor equilíbrio entre risco, retorno e liquidez, face às necessidades de cada plano de benefício.

Sabemos que são inúmeros desafios para garantir a solidez e a perenidade da BASES, mas temos convicção de que estamos no caminho certo.

Parabéns à BASES e a todos nós.”



**Dirlene Rios**  
Atual Presidente da BASES



### Rubens Pessoa

Primeiro presidente da BASES no período de 1985 à fevereiro de 1992

“Estou ficando velho. Já são 30 anos da criação da BASES. A vida é célere. Eu me lembro quando o então Presidente do Baneb, Lafayette Pondé Filho, me convocou para ajudá-lo no deslanchar do projeto da Fundação, elaborado pelo famoso atuário Rio Nogueira e que se encontrava adormecido há anos sem se dar sequência após o falecimento do ex-Presidente Clériston Andrade. Era final de 1985 quando conseguimos viabilizar o projeto pelas suas relevantes razões e, em seguida, nascia a BASES, com a aprovação pelo Ministério da Previdência Social, em maio de 1986. 30 anos se foram...

Lembro-me bem de, em explanação pessoal para a Diretoria do Banco, ter argumentado para implantação da nossa BASES, o seguinte:

- A nossa Fundação faria justiça aos banfebianos e banebianos, pois daria isonomia no momento da aposentadoria ou outro risco social coberto pelo INSS, garantindo a suplementação da

renda do benefício básico da previdência oficial, - de maneira relativa e não absoluta tal isonomia- com os lcfebianos que trabalhavam lado a lado com os banebianos, pois eles tinham além do benefício do INSS, a garantia do salário integral quando se aposentavam; pelo menos se reduziria a injustiça com os colaboradores do banco dando tratamento isonômico no momento da aposentadoria;

- O fortalecimento do quadro de pessoal do baneb, recursos humanos da melhor qualidade, pois estariam mais motivados com a perspectiva dessa segurança no momento do desligamento do banco, renovando, inclusive, seu quadro gerencial, pois estariam asseguradas as condições objetivas para tal rejuvenescimento, com a forma respeitosa de desligamento dos mais antigos pela aposentadoria mediante a suplementação a ser concedida pela BASES;

- Eliminação do passivo trabalhista para o banco, porque embora carregado de controvérsias o assunto, como regime jurídico diferentes de um e do outro, a discussão sobre a isonomia entre banfebianos, banebianos e lcfebianos, iria certamente ocorrer com milhares de ações judiciais de natureza trabalhista, sem a certeza de desfecho favorável ao banco;

- O Baneb seria o último dos bancos Estaduais a implantar uma Fundação de Seguridade Social para os seus empregados, resgatando, dessa forma, uma velha aspiração dos seus colaboradores e fortalecendo sua imagem institucional como banco que se preocupava com o futuro dos seus empregados;

- A BASES, por atuar no regime financeiro de capitalização das suas reservas, em pouco tempo teria um montante que serviria, de forma mutualista, a ajudar o próprio banco, pois

se teria atendido aos reclamos do Banco Central no sentido de se diminuir o ativo imobilizado do banco com a possibilidade da BASES investir em imóveis de uso, as agências, para aluguel ao próprio Baneb, gerando por outro lado, receitas mensais, seguras, para a suplementação das nossas aposentadorias.

E foi assim que se sucedeu; após aprovação do projeto pela Diretoria do banco, saímos de agência em agência, com a ajuda dos Gerentes Regionais, realizando reuniões em cada microrregião da Bahia e também em outros Estados em que o Baneb tinha agência com o objetivo de alcançar 100% de adesão. E conseguimos a proeza de alcançar, no início de 1986, 97,5% de adesão dos funcionários.

Tivemos apoio da maioria dos colegas, que viram na nossa Fundação um trabalho sério de proteção social e de solidariedade, mas foi uma luta. E a enfrentamos indo a reuniões no Sindicato dos Bancários, no Clube, e em outros locais, onde fosse necessário se prestar os devidos esclarecimentos sobre a importância da proteção social da nossa BASES.

Hoje, depois de 30 anos, verificamos que lutamos o bom combate; temos uma proteção social importante que nos garante dignidade como pessoas humanas que somos, temos um patrimônio próximo do R\$ 1 bilhão e a certeza de que ninguém nos retirará a autogestão da BASES, pois adiante teremos, com voz e voto, melhoria dos atuais benefícios por todo o seu conteúdo jurídico já consolidado, na primazia do interesse social de milhares de famílias, em que se reveste a sua atuação. E, em consequência, com a administração competente desse invejável patrimônio por nossos colegas que se sucedem, sem máculas, desvios ou corrupção.”

# Uma vida muitas histórias

No aniversário de 30 anos da BASES, nós vamos homenagear a nossa participante mais longeva: Dona Aparecida Andrade Pimentel. Aos 100 anos, completados no dia 7 de maio, a pensionista é cheia de histórias para contar. Em uma visita que fizemos à sua casa, ela nos contou algumas dessas histórias.

Dona Aparecida fala fluentemente quatro idiomas, além do português: inglês, francês, italiano e espanhol. Ela conhece vários países de todos os continentes do mundo. Adora o Canadá, mas sua paixão mesmo é a França. E por falar nisso, ela já foi professora de francês. Seu amor pelo idioma e pela cultura do país europeu é tão grande que ela, aos 80 anos, foi estudar literatura francesa na universidade Sorbonne, em Paris.

Muitas das viagens que fez pelo mundo afora foi ao lado do marido, Luiz de Carvalho Pimentel, participante assistido falecido em 1995, mas também já viajou muito sozinha. Como quando foi visitar a Muralha da China. E de Bengala! Pois na ocasião se recuperava de uma queda.

Sempre gostou muito de ler, uma verdadeira devoradora de livros. Sabe muito sobre história do Brasil, do mundo e das artes. Por isso, os netos, quando precisam fazer alguma pesquisa, recorrem a ela, que é uma verdadeira enciclopédia.

Hoje, aos 100 anos, dona Aparecida tem um pouco de dificuldade de andar... coisas da idade, mas “os exames dela estão melhores do que os nossos. A pressão é 12 por 8”, garantem as filhas Guilhermina e Fátima.

Quem conhece a nossa pensionista hoje percebe que ela mantém o brilho nos seus lindos olhos azuis, com certeza é o mesmo brilho que tinha quando sobrevoou, de helicóptero, os céus da Nova Zelândia, mas aí é uma outra história...

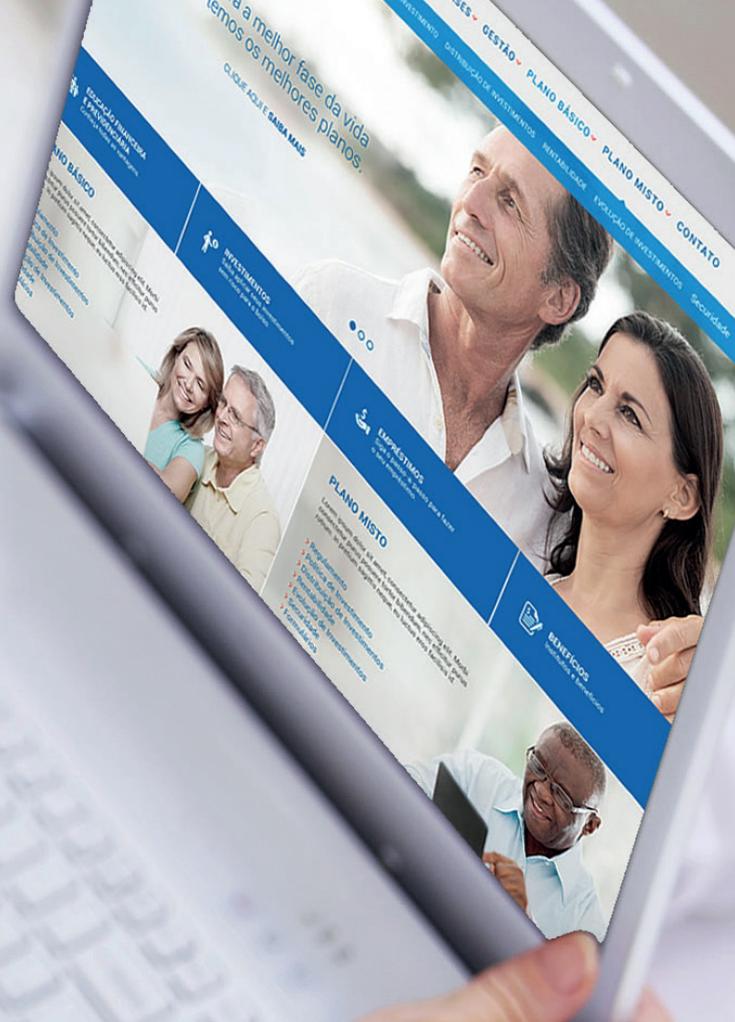


Dona Aparecida com as filhas Fátima (direita) e Guilhermina, que também é participante assistida da BASES



Com Ednaldo Moitinho, Diretor de Seguridade da BASES





# Um novo site de presente para você

**No ano em que a BASES completa três décadas de vida, a Fundação presenteia seus participantes com um site novinho, mais moderno, bonito e de fácil navegação!**



Mais de um terço da população mundial está conectada à internet em todos os momentos do dia, com fácil acesso a informações e conteúdo personalizados. Diante disto é fundamental que uma empresa esteja se propagando no ambiente online de modo a aperfeiçoar a qualidade dos serviços prestados aos seus mais variados públicos, divulgando, também, suas propostas, sua missão e seus valores.



Pensando assim, e em comemoração ao seu 30º aniversário, a BASES lançou um novo site repleto de novidades. Com identidade visual mais moderna, dinâmica, melhor navegabilidade e integração com as mais modernas tendências adotadas em ambientes virtuais corporativos.

Totalmente reformulado, o endereço eletrônico agora tem a função de ser um dos principais canais de comunicação da Entidade com seu público.



"A reformulação do site é uma das principais ações comunicativas da BASES. Fruto do trabalho das áreas de Comunicação e de Tecnologia de Informação, o novo site da Entidade foi pensado para atender às necessidades dos nossos participantes. A ideia é levar ao visitante um site alegre, vibrante, ágil e fácil de acessar", acrescenta Eliana Gentili, Assessora de Comunicação da BASES.

## Novo design

Com um design mais clean, o site foi desenvolvido pensando em tornar a experiência de navegação agradável e a apresentação de cada conteúdo mais visual e atraente.



O endereço de acesso continua o mesmo ([www.bases.org.br](http://www.bases.org.br)), mas o conteúdo está disponibilizado de for-

ma diferente do site anterior. Agora as informações estão com uma nova organização.

Está mais fácil encontrar o que o participante procura de acordo com o seu perfil, pois o site trás as informações mais detalhadas e individualizadas sobre cada um dos planos previdenciários, com gráficos da evolução dos investimentos, formulários para download, situação do patrimônio, entre outras informações.

## Conteúdo

Logo no topo da primeira página o visitante encontra um menu enxuto organizado em cinco itens: Bases, Gestão, Plano Básico, Plano Misto e Contato. Clicando em cada item, é possível acompanhar, entre outras informações, dados da gestão, estatuto, código de ética, demonstrações contábeis, rentabilidade e evolução dos investimentos dos planos de benefícios.

O Participante encontra, também no site, ícones de acesso rápido para alguns serviços e consultas, além de notícias, publicações da BASES e o calendário com as datas dos pagamentos das suplementações.

## Serviços Online

Os Serviços Online estão destacados no novo site. Simplificamos o acesso. Não precisa mais digitar várias informações para entrar na área restrita. Agora, basta digitar o número do CPF e a senha para acessar as informações pessoais.

E para facilitar ainda mais a vida dos participantes, aqueles que já possuíam cadastro no site antigo não vão precisar fazer um novo cadastro. Po-

derão usar a mesma senha de antes.

Dentro da área restrita, pode-se consultar o saldo de contribuições, fazer simulação de benefício, empréstimo, autopatrocínio e resgate de reserva de poupança. É possível também atualizar dados cadastrais e, no caso de aposentados, consultar contracheques.

## Educação Previdenciária

Outra novidade da nova versão é o conteúdo voltado para o desenvolvimento da cultura financeira e previdenciária dos seus participantes ativos e assistidos, bem como dos seus familiares.

São dados, glossário, cartilhas e informações específicas sobre previdência e finanças, reunidos em um espaço dentro do site da BASES.

A novidade faz parte do esforço da BASES para que seus participantes e assistidos tenham todas as ferramentas necessárias para fazerem as melhores escolhas relativas aos próximos passos de sua vida financeira e previdenciária.

## Maior interatividade

Garantindo maior interatividade entre a entidade e o participante, o usuário que visitar o site da BASES poderá comentar as notícias ou mesmo compartilhar artigos e novidades em redes sociais.

Também está disponível todo o material exclusivo e publicações produzidas pela Entidade, como as edições da revista Mais BASES e do jornal eletrônico.

## Estrutura responsiva

Um dos avanços em relação à versão anterior é o aumento das possibilidades de navegação. Antes com acesso restrito aos computadores, agora o site pode ser visto também via celulares e tablets.

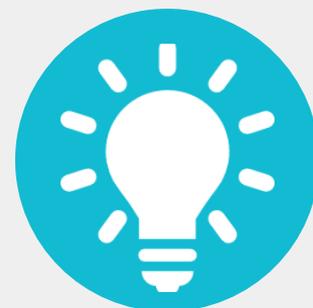
Por ser responsivo, o novo site é compatível com todos os tamanhos de tela, seja celular smartphone, computador, entre outros. Todos os elementos do site são reposicionados, de acordo com cada dispositivo, proporcionando uma experiência otimizada e interessante. O usuário não necessita ampliar e diminuir a tela, o que facilita a navegação.

## Tecnologias

O novo endereço eletrônico da BASES foi todo desenvolvido utilizando as tecnologias HTML5 e CSS3, linguagem de programação que permitem criar sites mais leves, com maior funcionalidade, velocidade e desempenho. Além disso, permitem, também, o acesso à multiplataforma e aos diferentes navegadores, eliminando empecilhos de incompatibilidade.

"A Bases atenta as novas tendências e transformações no mundo web, reformulou o seu website buscando mudanças nas interfaces, com o uso do design web responsivo que se adapta a múltiplos dispositivos, novas interações e acessibilidade com uso do HTML5 e CSS3, criando um ambiente web mais atrativo e simplificado", explica Márcio Carvalho, Analista de Tecnologia de Informação da BASES.

O objetivo é proporcionar ao público informação de qualidade, por meio de um ambiente on-line moderno, organizado, rápido e eficaz



# Barriga x coração

**Você já teve a curiosidade de pegar uma fita métrica para medir a sua barriguinha? Saberia dizer agora qual é esse tamanho? A maioria das pessoas não faz a menor ideia. O pior é que podem estar com uma bomba-relógio 'amarrada' na cintura**

**D**e acordo com a Organização Mundial de Saúde, a medida da circunferência da cintura não deve ultrapassar 94 cm nos homens e 80 cm nas mulheres. Valores superiores correspondem a um maior risco de ter diversas doenças, inclusive cardiovasculares.

Existem dois tipos de gordura abdominal. A subcutânea, que se localiza na frente dos músculos abdominais (e incomoda mais esteticamente), e a visceral, que se acumula entre as alças intestinais e órgãos internos. Ambas apresentam riscos a saúde, mas estudos comprovam que a visceral é a mais perigosa.

De acordo com o médico cardiologista, Dr. Carlos Souza, o perigo da gordura visceral é causado justamente por sua proximidade com alguns órgãos vitais e o sistema circulatório.

"A gordura visceral se localiza principalmente no mesentério (dobra membranosa que liga vários órgãos à parede do corpo), portanto mais profunda e próxima aos órgãos abdominais, drenando a circulação portal para o fígado. A gordura visceral é mais vascularizada, inervada, com maior número de células inflamatórias e imunitárias, maior percentagem

de grandes adipócitos e mais receptores de glicocorticóides que na gordura subcutânea", explica Dr. Carlos.

Por ser mais profunda, a gordura visceral envolve os órgãos e, em excesso, é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de uma série de doenças.

"As células da gordura visceral são mais resistentes à insulina e geram mais ácidos graxos, o que aumenta o risco para diabetes e dislipidemia (caracterizada pela presença de níveis elevados de gorduras no sangue)", esclarece o médico.

O cardiologista alerta ainda que além da diabetes e dislipidemia, as principais doenças são hipertensão arterial, síndrome metabólica, estado pró-inflamatório e, também, vários tipos de câncer como, por exemplo, mama, próstata e colorretal.

O acúmulo de gordura visceral pode contribuir, ainda, para a incidência de infarto do miocárdio e AVC (acidente vascular cerebral). O excesso de gordura circulante promove a formação de placas que podem se desprender e obstruir os vasos.

Mulheres que estão na menopausa

possuem mais risco de ter gordura abdominal em excesso.

"O estrogênio protege as mulheres durante o período reprodutivo. Com a menopausa o nível de estrogênio cai levando a uma maior deposição de gordura visceral. Porém, alguns estudos mostram que as mulheres com maior deposição de gordura visceral após a menopausa são aquelas com menor atividade física, apresentando maior acúmulo de gordura visceral quando comparada com as mulheres mais ativas", revela.

E quem pensa em eliminar essa barriguinha por meio de lipoaspiração, pode desistir da ideia. Trata-se de gordura intra-abdominal, aquela que envolve os órgãos. Lipo não é capaz de remover esse tipo de gordura.

"A lipoaspiração retira apenas a gordura subcutânea, mas podemos reduzir a gordura visceral com exercício físico e redução do peso corporal. Um estudo (Resolve-2013) realizado com indivíduos entre 50 e 70 anos com Síndrome Metabólica mostrou redução de até 18% na gordura visceral com apenas 21 dias de exercício de resistência e intensidade moderada associado à dieta", esclarece Dr. Carlos.

## Como evitar

As principais causas do aparecimento da gordura abdominal são erros alimentares e o sedentarismo. Maus hábitos como consumo excessivo de alimentos gordurosos, como frituras (por exemplo, batatas fritas) e salgadinhos industrializados, alimentos com muito açúcar, como bolos, tortas e doces, somada ao excesso de bebidas alcoólicas e refrigerantes, além da ausência de alguma atividade física podem piorar o problema.

Manter uma alimentação balanceada e priorizar legumes, frutas e cereais é o primeiro passo para reduzir a gordura abdominal e evitar outros problemas de saúde.

De acordo com especialistas, elementos como cálcio, flavonoides, fibras e gorduras insaturadas devem estar presentes no cardápio de quem precisa diminuir os índices de gordura visceral. Alimentos ricos nessas substâncias são indispensáveis no dia a dia. As fibras e o cálcio, por exemplo, atuam no controle glicêmico, diminuindo a resistência à insulina e facilitando a perda de gordura visceral.

Também é importante praticar atividade física. Para queimar gordura é importante praticar exercícios aeróbicos, como caminhada, natação, bicicleta, corrida entre outros.

Para reduzir a gordura abdominal e evitar os problemas de saúde relacionados, Dr. Carlos Souza dá alguns conselhos.

"Realização de uma avaliação médica com um enfoque preventivo, onde será determinada a intensidade e frequência da atividade física para queima de gordura. Prática de exercício físico regular pelo menos 150 minutos por semana, de preferência associado a musculação. Dormir 7 a 8 horas por dia. Abolir ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas. Abolir o tabagismo e reduzir o estresse".

Se você está com dificuldade para combater o acúmulo de gordura abdominal, procure ajuda de um endocrinologista ou nutricionista. Evite dietas sem acompanhamento médico, assim como a prática de exercícios intensos sem acompanhamento de um profissional.



**Dr. Carlos Augusto Souza**  
Cardiologista



## DICAS

### Pegue a fita métrica e vamos às medições

Mantendo a barriga relaxada, passe uma fita métrica em torno do abdômen, na altura do umbigo. Certifique-se de que toda a fita esteja na mesma altura e que não esteja enrolada em alguma parte. A medida aceitável da circunferência abdominal é de até 102 cm para homens e até 88 cm para mulheres. Ao notar que a circunferência abdominal ultrapassou o limite aceitável, deve-se consultar um médico imediatamente para adotar medidas de eliminação do excesso.

### Alimentos para diminuir a gordura visceral

Na hora de ingerir massas, pães e arroz, por exemplo, prefira a versão integral desses alimentos e dispense os carboidratos simples. Substitua as gorduras saturadas e trans pelas insaturadas, encontradas, por exemplo, no azeite e nas sementes oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas). Eles melhoram a ação da insulina e a gordura ômega-3, presente no salmão e na sardinha, por exemplo, ajudam a regular as respostas inflamatórias. A ação dos flavonoides é muito importante para renovar as células e fortalecê-las. Esses antioxidantes são encontrados, por exemplo, nas frutas vermelhas e no suco de uva.

### Mexa-se

Aliar alimentação saudável à prática de atividade física é o ideal para eliminar a gordura visceral. Exercícios aeróbicos funcionam muito bem, pois estimulam a queima de calorias no corpo todo, e por consequência você acaba emagrecendo na parte desejada. Não é algo focado, mas qualquer coisa que movimente muito o corpo ajuda bastante. Exemplo: pular corda, corrida, bicicleta, esteira e afins. Até mesmo brincar de bambolê ajuda.



# Você conhece os institutos previdenciários?

O participante desligado do patrocinador não tem só a opção de resgatar a sua reserva de poupança. Ele pode escolher outros institutos oferecidos pelos planos para assegurar o recebimento de um benefício!

Quem se desliga da empresa patrocinadora e não pode ou não quer ainda requerer o benefício de aposentadoria poderá optar, até 30 dias após a data do desligamento, por um dos institu-

tos previdenciários previstos nos regulamentos dos Planos de Benefícios da BASES. São eles: Benefício Proporcional Diferido (BPD), Autopatrocínio, Portabilidade e Resgate.

## BPD

Através do Benefício Proporcional Diferido (BPD), o Participante, ao se desligar do Patrocinador, suspende as suas contribuições mensais, mas mantém os recursos investidos por ele e pelo Patrocinador, no plano, de forma que ao completar os requisitos para a aposentaria, receba um benefício mensal proporcional à reserva acumulada.

Através dessa opção, no Plano Misto, o Participante tem a possibilidade de realizar aportes facultativos, no valor e periodicidade que desejar, a fim de incrementar o valor do seu benefício.

Para aqueles que ingressarão em uma empresa que não oferece o benefício da previdência complementar, essa opção tende a ser vantajosa. Isso porque o Participante tem a oportunidade de continuar investindo em um plano administrado por uma EFPC.

O participante que optar pelo BPD poderá, a qualquer momento, solicitar Resgate ou Portabilidade.

## AUTOPATROCÍNIO

Como o próprio nome sugere, mesmo após o desligamento da empresa patrocinadora, há a possibilidade de o Participante manter o seu plano de previdência ativo, desde que esteja disposto a manter um valor mínimo de contribuição, ou seja, patrocinar por conta própria a reserva de sua aposentadoria.

Nesse instituto, o Participante mantém o seu plano ativo, através de contribuições individuais, incluindo-se a parcela que caberia ao Patrocinador, sendo-lhe assegurado todos os benefícios que o plano oferece.

Essa opção tende a ser interessante para aqueles Participantes que falta pouco tempo para estar elegível ao benefício de aposentadoria.

Além disso, quem opta por continuar no plano não paga imposto de renda, ao contrário do que ocorre com o resgate.

O participante autopatrocinado poderá a qualquer momento optar pelas outras alternativas: BPD, pelo Resgate ou Portabilidade.

## PORTABILIDADE

Por meio desse instituto, o Participante pode transferir todo o saldo acumulado em sua conta individual - inclusive as contribuições do Patrocinador - para um plano de previdência operado por outra entidade de previdência complementar fechada ou aberta, encerrando assim o seu vínculo com a BASES.

Essa opção é normalmente mais vantajosa para aqueles que, após o desligamento, ingressam em uma empresa que também oferece o benefício de previdência complementar aos seus funcionários.

Quando o Participante transfere os seus recursos para outra Entidade Fechada de Previdência Complementar, que por não ter fins lucrativos, comumente as taxas administrativas praticadas são mais vantajosas do que as Entidades Abertas.

Os recursos são transferidos de entidade para entidade, não transitando sob qualquer forma, pelas mãos do Participante.

Na Portabilidade não há incidência de taxas ou impostos. Para portar seus recursos o participante deverá ter no mínimo 3 anos de vinculação ao plano e não poderá estar em gozo de benefício.

Na prática, os Institutos são conjuntos mínimos de regras que visam proteger os interesses dos participantes, em caso de rompimento do vínculo empregatício com o patrocinador, ou em caso de necessidade de retirar-se do plano de previdência. De toda forma, cabe destacar que a permanência do participante até a obtenção do direito ao benefício integral é a situação mais vantajosa.

Ao desvincular-se da empresa patrocinadora, o Participante resgata o saldo da conta individual, composto pelas suas contribuições.

Ao se desvincular da empresa Patrocinadora, um dos direitos do Participante é resgatar o saldo da conta de seu plano de previdência. Porém, essa opção é sem dúvida a menos vantajosa e previdente dentre todos os institutos citados. Isso porque o Participante perde o direito às contribuições aportadas pelo Patrocinador (no caso do Plano Básico) e encerra a sua vinculação ao plano de previdência.

No resgate, há incidência de Imposto de Renda conforme determina a legislação.

Vale a pena salientar que, ao participante que se retirar da previdência complementar, não mais serão concedidos incentivos fiscais, por exemplo, a isenção de imposto de renda sobre os rendimentos.

## RESGATE

# Planejamento é essencial em qualquer idade



**Gilda Ribeiro**

*Técnica de Seguridade, formada em Administração de Empresa, com pós-graduação em Controladoria e Finanças*

Faço parte da equipe BASES há pouco mais de um ano, na área de Seguridade, como Técnico de Seguridade Júnior, sendo responsável diretamente pelo pagamento, concessão e manutenção da folha de benefícios.

Foi, e continua sendo, um grande desafio para minha trajetória profissional ingressar no segmento de fundos de pensão, além de ser engrandecedor e desafiador atuar profissionalmente em uma Fundação que busca priorizar os primórdios da segurança da informação, transparência, objetividade e respeito a seus participantes.

Também me senti muita acolhida pelos funcionários que tiveram paciência e receptividade na minha chegada a BASES.

Nesse tempo que estou na BASES tive a oportunidade de desmitificar minhas impressões sobre fundos de pensão e ampliar meu modo de visão compreendendo melhor um ramo que atualmente é desconhecido e pouco explanado no nosso país. No entanto, em meio as adversidades e crises pelas quais passou e passa o Brasil, essa Fundação completa 30 anos de sobrevivência, firme e forte, cuidando de seus participantes com dedicação e garantindo a seus associados uma gestão eficaz dos recursos financeiros.

Por isso, é com grande satisfação e honra que venho compartilhar com vocês uma dessas coincidências da vida: assim como a BASES, eu também

nasci em 1986, no dia 11 de abril, pouco mais de um mês antes da Fundação, que é 20 de maio. Em 2016 nós completamos 30 anos de vida!

Todos os aniversários são especiais. Os 15 anos, idade de descobertas. Os 18 anos, a tal idade da maioridade e de decidir o que vai ser da vida. Os 21 anos, a idade de tomada de decisões importantes e, enfim, a chegada aos tais 30 anos.

Hoje me sinto realizada, mas tenho em mente que os sonhos são vitalícios. É preciso realizar nossos sonhos presentes, mas sempre, a cada dia, devemos planejar nosso futuro. Como fizemos quando decidimos aderir ao Plano de Previdência da BASES, planejando construir um futuro mais tranquilo.

Não devemos nos enganar, encontraremos obstáculos pelo caminho. Obstáculos que não podemos permitir que nos tirem o foco da realização dos nossos objetivos, pois, como diz o trecho da música do Cazua, "...o tempo não para...".

Enfim, hoje, aos 30 anos, olho para trás e vejo o quanto já conquistei. Olho para frente e percebo que ainda tenho muita coisa para aprender, planejar, realizar e viver. Profissionalmente desejo comemorar junto com a BASES muitos e muitos anos de vida. Vivendo, sobrevivendo e aprendendo.

Os aniversários são assim... 30 anos agora, encerrando um ciclo para começar outros! \*



## Livre-se dos papéis



Só quando a gente começa a prestar atenção é que percebe como recebe uma quantidade massiva de papel diariamente.

Mas hoje em dia podemos digitalizar tudo o que é possível para diminuir a quantidade de papel que temos. Para isso dar certo, é preciso inserir na rotina diária a tarefa de digitalizar papéis. Se

fizer diariamente, leva alguns minutos. Se eu deixar acumular, leva mais tempo.

A maneira mais prática de fazer isso é utilizando um celular com uma boa câmera ou um tablet. Você pode tirar uma foto com a câmera digital, e depois passar para o computador. Tem a opção de escanear (se você tiver um scanner) o documento.

Dependendo do volume que você recebe de papéis, pode ser uma boa ter como parte da sua rotina diária fazer essa digitalização. Se você recebe um volume menor, pode fazer com um intervalo de tempo maior, como uma vez por semana.

Vale a pena digitalizar para termos mais espaço em casa e no trabalho, além da disponibilidade das informações quando você precisar. É um esforço que vale a pena.

\*

**Ao seu lado e da sua  
família há 30 anos  
e por muitos mais.**



**bases**

FUNDAÇÃO BANEB DE  
SEGURIDADE SOCIAL

*planejar para viver melhor*