

# mais

REVISTA

Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social  
2017 ano 5 n.º9

# bases



## O poder da amizade

A importância das relações sociais para os idosos

## **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 Adm. e Financeiro  
Ednaldo Moitinho Alves - Diretor de Seguridade

## **CONSELHO DELIBERATIVO**

Adenivaldo Nunes de Almeida - Presidente  
Antônio Alberto Pinto Brandão de Souza - Titular  
Eduardo Augusto Furtado Correa - Titular  
José Henrique Soares Serpa - Suplente  
Marco Antônio Correa Santos - Suplente  
Luis Artur Pereira Freitas - Suplente  
Mirian Pinho Oliveira Rosa- Suplente

## **CONSELHO FISCAL**

Antônio Martins Neto- Presidente  
Dijalma Pacheco dos Santos - Titular  
Silvadir Duarte Amazonas Pedroso - Titular  
Janete Gomes Ramos de Carvalho - Suplente  
Odeval Fonseca Araújo - Suplente  
Walter José Fraga Miranda - Suplente

Projeto gráfico, diagramação e edição desenvolvidos  
pela área de Comunicação da BASES  
Tiragem- 2.500 exemplares  
Jornalista Responsável: Eliana Gentili (MTBA- nº 2694)  
Fotografias: Can Stock Photo

## **AGRADECIMENTOS**

◦ **Dra. Maria Valéria C. São Bernardo**  
Instituto Procardíaco - 71 2108-6600  
Hospital Córdio Pulmonar - 71 3203-2200  
◦ **Lucinha Palmeira**  
Faculdade da Felicidade - 71 3015-4522  
([www.faculadadedafelicidade.com.br](http://www.faculadadedafelicidade.com.br))  
◦ **Rodrigo Leone**  
Gestor Financeiro Pessoal  
([www.gestorfp.com.br](http://www.gestorfp.com.br))

## Faça acontecer

Os idosos de hoje são bem diferentes dos velhinhos e velhinhas do passado. Independente da situação econômica, os novos idosos estão buscando entretenimento, descontração, prazeres, amizades e novas experiências. Nesse sentido, nos últimos anos, no Brasil, tem crescido o número de espaços dedicados à terceira idade. Na editoria *+Especial* vamos falar sobre os benefícios que esses locais podem promover na vida dessas pessoas.

A BASES encerrou 2016 com rentabilidade acima da meta atuarial calculada para o ano nos dois planos de benefícios que administra. Confira na editoria *+Gestão*.

Em *+Saúde* o assunto é infarto. Há cerca de 50 anos, para cada 10 pessoas que morriam de infarto agudo do miocárdio, 9 eram homens e apenas 1 era mulher. Hoje, as mulheres somam quase 50% do total de mortes por ataque cardíaco, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia. Mas você sabia que os sinais do infarto nas mulheres não são os mesmos que aparecem nos homens? Por isso, muitas vezes elas nem percebem que estão infartando.

Vamos falar, também, sobre um assunto que está sendo bastante comentando: a proposta de reforma da previdência social. O projeto foi apresentando pelo governo no final do ano passado e pretende fazer várias alterações, entre elas estipular a idade mínima de 65 anos para homens e mulheres. Mas será que essa reforma, se aprovada como apresentada, vai trazer algum impacto para a BASES? Leia em *+Informação*.

Confira essas e outras informações em nossa revista.

Boa Leitura!

**Eliana Gentili**

Comunicação BASES

+ Gestão	4	Investimentos BASES Planos encerram 2016 com rentabilidade acima da meta
+ Especial	6	O poder da amizade A importância das relações sociais na terceira idade
+ Digital	10	Segurança Confira dicas para manter o smartphone seguro
+ Saúde & Qualidade de vida	11	Atenção aos sinais Sintomas do infarto são diferentes nas mulheres
+ Informação	14	Reforma da previdência Será que terá impactos nos Planos da BASES?
+ Educação	16	Entenda sua contribuição Saiba por que o valor da sua contribuição pode variar de um mês para o outro
	17	Cadastro em dia Você já indicou seus beneficiários na BASES?
	22	Finanças pessoais Regras de ouro da economia doméstica

# Investimentos

## Planos encerram 2016 com rentabilidade acima da meta

Os números ainda não estão fechados, mas segundo projeções da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), os fundos de pensão devem ter rentabilidade mais alta em 2016, apoiados no juro que ainda é elevado do país. A previsão é de que a rentabilidade média do setor seja em torno de 17% neste ano contra uma meta atuarial de 14,5%.

Pelo menos na BASES as projeções se concretizaram. A Fundação encerrou 2016 com rentabilidade acima da meta atuarial calculada para o ano nos dois planos de benefícios que administra.

Meta atuarial é a rentabilidade mínima necessária para garantir que a Entidade conseguirá pagar as aposentadorias de todos os seus participantes assistidos. É fixada tendo como parâmetro uma taxa juros somada a um índice de inflação. O Plano Básico adota o INPC+5% de juros anuais e o Plano Misto, IGP-m+4,75% ao ano.

O desempenho positivo foi direcionado principalmente pelos bons resultados em renda variável e, também, em renda fixa, como explica André Sancho, Gerente Administrativo e Financeiro da BASES.

"A performance dos ativos administrados pela BASES que estão alocados em Fundos Multimercados, foram impactados positivamente pelo desempenho do mercado acionário, com o Ibovespa fechando o ano de 2016 com uma variação acumulada de 38,93%, o que gerou ganhos de aproximadamente 25% para os nossos Fundos de Renda Variável. Outro fator que contribuiu positivamente foram os ganhos em renda fixa. Mesmo diante da volatilidade, nossa carteira composta por NTN-B's marcadas a mercado,

apresentaram um ano com ganhos de aproximadamente 30%", explica André.

## Plano Básico

O Plano de Benefício Definido da BASES fechou o ano de 2016 com a rentabilidade em 12,67%, performando em 0,68% acima da sua Taxa Mínima Atuarial, que ficou em de 11,90% no período.

Ao final de 2016, a maior parte dos investimentos do Plano Básico, 91,4%, estava aplicado no segmento de renda fixa. A BASES possui cotas de renda variável que fazem parte da carteira de renda fixa.

O restante dos ativos está aplicado nos segmentos de imóveis, investimentos estruturados e no segmento de empréstimos a participantes.

A rentabilidade no segmento de renda fixa foi de 13,07% , ficando acima em 1,05% da meta atuarial de 11,90.

No segmento de empréstimos o retorno foi de 16,24% contra meta atuarial de 11,90%, indicando que o segmento encerrou o ano em 3,88% acima da sua meta de rentabilidade.

Em investimentos estruturados a rentabilidade foi de 12,19% contra meta atuarial de 11,90%. Este segmento fechou 2016 em 0,26% acima da sua meta.

No segmento de imóveis a rentabilidade foi de -2,73% contra meta atuarial de 11,90% em 2016, indicando que o segmento finalizou o ano em 13,07% abaixo da sua meta de rentabilidade.

O desempenho do segmento de imóveis inferior ao esperado pode ser explicado pelo resultado do processo de alienação de um dos imóveis do Plano, além de outros que estão desalugados.

## Plano Misto

O Plano de Contribuição Definida da Entidade fechou o ano com uma rentabilidade de 14,02%, acima, também, em 1,55% da sua Taxa Mínima Atuarial, que registrou 12,28% no mesmo período.

Com base nos dados de dezembro de 2016, a maior parte dos investimentos do Plano Misto, 98%, está aplicado no segmento de renda fixa. O restante dos ativos está aplicado no segmento de empréstimos a participantes.

A rentabilidade no segmento de renda fixa foi de 13,95%, acima em 1,49% da meta atuarial de 12,28% em 2016.

No segmento de Empréstimos a rentabilidade foi de 17,43% contra benchmark meta atuarial de 12,28% em 2016, indicando que o segmento encontra-se 4,59% acima da meta.

## Reservas Técnicas

Os investimentos consolidados da BASES fecharam o ano de 2016 com aproximadamente R\$ 935 milhões em reservas técnicas (parcela do Ativo destinada à cobertura dos benefícios oferecidos pelo plano). Quando comparado com o ano de 2015, houve uma evolução líquida de 4,77%, correspondente a um montante em

torno de R\$42 milhões.

O Plano Misto responde por cerca de R\$ 304 milhões dos recursos e conta com 835 participantes, dos quais 310 são assistidos.

Já o valor do Plano Básico corresponde a aproximadamente R\$ 631 milhões. Nesse plano são 1.254 participantes, dos quais 1.140 são assistidos.

## Perspectivas

Apesar dos bons resultados apresentados ao final de 2016 para o setor - embora sejam ainda projeções -, o sistema precisa ficar atento. Os fundos de pensão devem permanecer conservadores, tentando aproveitar oportunidades em títulos públicos, mas terão que voltar a procurar ativos de maior risco, dado que a tendência do juro da economia é de queda.

André Sancho destaca que para 2017, a BASES fará poucas mudanças na carteira, apenas pequenos ajustes na sua Política de Investimentos.

"Para este ano, o viés de diversificação dos ativos passa por uma atenção maior da Entidade devido ao cenário mais desafiador que se apresenta em 2017. No relatório FOCUS (relatório de mercado do Banco Central do Brasil), de 13 de janeiro de 2017, a projeção da Taxa SELIC para o fim de período já estava em um dígito, 9,75% a.a, o que leva as Fundações a adotarem uma postura de exposição maior ao risco, uma vez que é imprescindível o atendimento as metas atuariais, respeitando sempre os princípios de segurança, rentabilidade, solvência, liquidez e transparência", alerta o gerente. \*



# O poder da amizade

A importância das relações sociais para os idosos



Entre 2005 e 2015, a proporção de pessoas com mais de 60 anos de idade no Brasil cresceu em velocidade superior à da média mundial, saindo de 9,8% para 14,3%, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) na SIS (Síntese de Indicadores Sociais) 2016.

Mas os idosos de hoje estão vivendo de uma forma muito diferente dos velhinhos e velhinhas que se limitavam a ler jornal na varanda ou a fazer tricô e crochê.

Bem longe de estarem no fim da vida, essas pessoas estão vivendo mais e melhor. E não é só uma questão dos números que confirmam o aumento da expectativa de vida no Brasil. Trata-se de um novo comportamento.

Se antes, os idosos costumavam ficar mais reclusos e reduziam suas redes de relações sociais; hoje, eles sabem que existem possibilidades da pessoa continuar ativa e de manter uma boa qualidade de vida em qualquer fase.

Assim, além de reservar um tempo para estar com filhos, netos e outros familiares, os novos idosos estão buscando, independente da situação econômica, entretenimento, descontração, prazeres, amizades e novas experiências para viver melhor.

Nesse sentido, nos últimos anos, no Brasil, tem crescido o número de espaços dedicados à terceira idade, como centros de convivência, centros de referência, faculdades da terceira idade, entre outros. São espaços que promovem a redefinição de valores, atitudes e comportamentos dos idosos.

Os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de adquirir maior au-

tonomia, melhorar a autoestima e a qualidade de vida, como explica a especialista em gerontologia, Lucinha Palmeira, que há 10 anos criou a Faculdade da Felicidade, em Salvador.

"Pensamos em uma faculdade especificamente voltada para o público que está vivenciando a sua maturidade. Está se aposentando e dispõe de tempo livre que - para uma melhor saúde mental, intelectual e física - tem que ser preenchido com atividades que melhorem a sua autoestima, sua memória, seu corpo, acrescente novos conhecimentos e busque rever fatos positivos que marcaram a sua vida em outros momentos", afirma a gerontóloga.

O propósito, segundo Lucinha, é contribuir para a inclusão e participação do idoso na sociedade, fazendo com que eles acreditem em seu potencial, conquistando novas amizades, desenvolvendo atividades compatíveis com suas habilidades, condições físicas e psicológicas.

"O objetivo é oferecer à pessoa idosa um espaço para o exercício de livre expressão de potencialidades artístico-culturais, estimular a exercer plenamente sua cidadania, fazendo valer os seus direitos e motivando iniciativas que resgatem o sentido de utilidade", esclarece.

## Ninho Vazio

Para Lucinha Palmeira um dos fatores que levam as pessoas a procurar os espaços de convivência é a "Síndrome do Ninho Vazio", caracterizada pelo sentimento de solidão que muitos pais sentem quando os filhos crescem e em determinada idade deixam a

casa dos pais para construir uma vida independente.

Na casa que antes era cheia de vozes, o silêncio passa a reinar. E é para combater o vazio e a tristeza e não cair em depressão, que muitas pessoas buscam nesses espaços de convivência explorar outros campos de desejos, anseios e projetos antes adormecidos. Além de preencher o tempo, compartilhar suas experiências, fazem novas amizades e criam vínculos sociais.

"Ao aposentar-se, percebem que precisam, como diz poeticamente Chico Buarque de Holanda, sair da janela e deixar de ver o tempo passar; precisam ser agentes da sua própria vida e viver plenamente, intensamente e de forma prazerosa. O envelhecer é o início de um novo caminho, uma nova etapa que deve ser vivida. Se você não chega ao envelhecimento é porque morreu jovem e ninguém em sã consciência tem esse objetivo de vida", relata Lucinha.

## Convívio social

Em pleno século 21, muitas pessoas ainda têm uma visão mistificada da terceira idade. Acreditam erroneamente que, com o avançar da idade, os idosos diminuem suas redes de relações sociais e que envelhecer seja sinônimo de incapacidade e isolamento.

Esses estereótipos, entretanto, estão sendo paulatinamente desmistificados através das ações dos próprios idosos, que não aceitam mais a opressão, a censura, o isolamento e decidem desfrutar com deleite essa fase. Por meio dos grupos de convivência, buscam a oportunidade de estabelecer novas amizades, ampliar os co-

nhecimentos e afastar a solidão.

Banir a solidão, aliás, é sem dúvida, o principal benefício dos grupos de terceira idade, mas a participação nas atividades vai muito além disso. Propicia um retorno extremamente significativo a cada um dos participantes.

A interação social gerada entre os idosos desenvolve o senso de bem-estar, assim como a melhora no funcionamento físico. As redes sociais que se estabelecem com o contato contínuo dos idosos podem ser fontes protetoras e mantenedoras de saúde.

As atividades desenvolvidas em grupo e o convívio com pessoas da mesma faixa etária se refletem no bem-estar físico e emocional dos idosos, repercutindo positivamente na relação com a família e outros grupos de sua convivência, como presencia Lucinha Palmeira à frente da Faculdade da Felicidade.

"Há uma socialização diária com pessoas da mesma faixa etária, interesses comuns, novas experiências. Isso se reflete no contato com os familiares, que não se cansam de dar depoimentos de que melhoraram a relação em casa, os momentos de descanso, de lazer, a alegria de viver a vida. As lamentações também foram reduzidas", garante a gerontóloga.

Há estudos que indicam um aumento na qualidade de vida e na longevidade em idosos que apresentam uma vida social intensa. Só que a vida social do idoso não se resume apenas a participação dele nos grupos de terceira idade, mas também à boa relação com sua família, o envolvimento em grupos de sua comunidade, como um grupo religioso, por exemplo.

Não custa lembrar que a qualidade



dos contatos sociais é, sem dúvida, mais importante do que a quantidade.

## Resistência masculina

Apesar de todos os benefícios que as atividades desenvolvidas em grupo pode proporcionar, muitos homens ainda têm uma certa resistência em participar.

Para Lucinha a maioria dos homens não procura a Faculdade por vontade própria. Segundo ela, quando eles se mobilizam para ir foi porque o médico sugeriu ou são os filhos que querem vê-los ocupando o tempo livre.

A gerontóloga acredita que a razão está na dificuldade do homem em aceitar o envelhecimento. Ele passa a vida inteira preocupado com o trabalho e perde um pouco o rumo quando não tem mais uma ocupação fixa.

"Penso que eles acreditam que (o envelhecimento) é mais uma perda na vida - a independência, a autonomia de ações e a aposentadoria, com o afastamento do grupo que pertenciam. Eles não se permitem viver o novo. No caso, participar de uma sala de aula novamente", avalia.

Lucinha aconselha que os homens tenham um novo projeto de vida para viver esse novo momento e, assim, poderem sentir que ainda são úteis e produtivos.

## Envelhecimento ativo

Homens e mulheres que procuram o envelhecimento ativo e saudável devem buscá-lo através da qualidade de vida. Com alimentação adequada, prática de exercícios físicos, convivên-

cia social e busca por atividades prazerosas que diminuam o estresse.

Nos grupos de convivência voltados aos idosos encontra-se tudo isso. Lá são oferecidas inúmeras atividades de educação, de socialização, recreativas, tudo com a intenção de evitar o isolamento social e afetivo e até possíveis doenças depressivas.

Para isso, os espaços disponibilizam as mais diversas atividades. Na Faculdade da Felicidade, por exemplo, os alunos dispõem de aula de teatro, dança, informática, poesia, consciência corporal, coral, ginástica cerebral, entre outras possibilidades. Tem para todos os gostos.

Se interessou? Existem em Salvador e espalhados por todo o Brasil diversos espaços que, assim como a Faculdade da Felicidade, se dedicam a promover o bem-estar e a socialização dos idosos.

O que é bom pra uma pessoa, pode não ser bom para outra. Por isso, com o passar dos anos, tudo deve ser feito dentro do limite de cada um. O certo é que para envelhecer bem, é fundamental manter-se ativo, física e psicologicamente. E esses espaços promovem isso, como afirma Lucinha.

"É inevitável, na altura da idade em que nos encontramos, pensarmos que não há mais nada para ser vivido, experimentado ou sentido. Mas muitas aventuras viverão, viagens de conhecimento, de lazer, de trocas e a expectativa de a cada ano começar algo novo, porque uma verdade é certa: O tempo passa muito rápido! Cada um que por aqui passa compartilha sua experiência, divide seu tempo, transforma seu mundo, deixa sua marca, e nos deixa um legado: o aprendizado", conclui. \*



**Lucinha Palmeira**

*Gerontóloga, idealizadora e criadora da Faculdade da Felicidade*



**Márcio Carvalho**

Consultor de Informática da BASES

Contatos telefônicos, e-mails, senhas, fotos, vídeos, internet banking... Você já parou para pensar quantas informações existem hoje em seu smartphone? Já pensou se estas informações caíssem em mãos erradas ou simplesmente fossem apagadas?

Pela falta de conhecimento dos riscos, muitas pessoas estão com seus aparelhos expostos aos criminosos virtuais. Medidas simples e que não requerem conhecimento avançado do sistema operacional do aparelho fazem com que os usuários fiquem mais seguros.

Para evitar ameaças à segurança da informação, listamos algumas dicas e conselhos para os usuários protegerem seus equipamentos.

### 1. Atualização do Sistema Operacional e Backup de contas

É essencial que o sistema operacional de seu smartphone, seja ele Android ou IOS, esteja sempre atualizado, pois através destas atualizações que são

# Dicas de segurança para smartphones

corrigidas as vulnerabilidades do sistema, os problemas de lentidão e outras correções, como a otimização de desempenho da bateria.

Nunca esqueça a senha de sua conta. Sempre vejo casos de pessoas que cadastram a conta no aparelho e não lembram qual foi o email cadastrado e nem tão pouco a senha que foi utilizada.

É através de sua conta no Google ou iCloud que você poderá recuperar dados como a sua lista de contatos, seus e-mails e conteúdos diversos.

### 2. Senha de acesso ao aparelho e bloqueio automático

Dica simples e básica: proteja o acesso de seu aparelho com uma senha. Seja com o uso do PIN de quatro dígitos, ou através de uma senha forte, com o uso de símbolos e caracteres alfanuméricos. Habilite também o bloqueio automático após um período de inatividade, de preferência escolha sempre um tempo de espera curto.

### 3. Baixe aplicativos das lojas oficiais

Vírus podem vir disfarçados de aplicativos que podem ser encontrados em lojas ou sites não oficiais. Ao baixá-los, eles infectam seu aparelho, roubando desde senhas, dados, fotos. Por isso, lojas oficiais de aplicativos são tão importantes. Elas garantem ou ao menos aumentam segurança de usuá-

rios na hora de baixar seus aplicativos. O Google Play Store é a loja oficial dos aplicativos Android. No sistema operacional IOS, a loja oficial é App Store da Apple.

### 4. Antivírus

Se estiver suspeitando de algum aplicativo desconhecido em seu aparelho que esteja buscando acessos/solicitações de permissão no seu telefone, instale um antivírus que analise o comportamento de seu smartphone, indicando quando algum aplicativo está realizando alguma atividade não desejada. Seu aparelho vai estar, pelo menos, minimamente protegido, já que carrega dados importantes que poderiam ser usados por pessoas mal-intencionadas.

### 5. Acesse redes confiáveis, e desative o Bluetooth e o NFC

Devemos ter muito cuidado com as redes wi-fi que conectamos e com o que compartilhamos em nossos aparelhos. Existem softwares projetados para rastrear seus hábitos na Internet, que podem registrar acessos de contas online, senhas e outras informações pessoais, mesmo remotamente. Por isso, só acesse redes que você conhece e confia.

Desative também o Bluetooth e o NFC sempre que não estiver usando. Dessa forma, você reduz o consumo de bateria e deixa seu aparelho menos vulnerável aos ataques virtuais.\*

A close-up photograph of a woman's hand holding a bright red, glossy heart. The background is a soft-focus image of the woman's face, showing her eyes and nose. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of her skin and the smooth surface of the heart.

# Atenção aos sinais

**Sintomas do infarto são diferentes nas mulheres**



**Dra. Maria Valéria C. São Bernardo**

*Cardiologista*

O infarto agudo do miocárdio é a consequência do entupimento total de uma artéria do coração em decorrência de placas de gorduras, deixando de irrigar a região correspondente do músculo cardíaco.

Isso impossibilita que uma quantidade suficiente de sangue chegue até aquela área do músculo cardíaco, podendo levar à arritmias, morte súbita ou mesmo à insuficiência cardíaca, capazes de causar limitações físicas importantes.

Mas você sabia que os sinais do infarto nas mulheres não são os mesmos que aparecem nos homens?

As características internas das mulheres são diferentes das dos homens. O coração feminino, por exemplo, é menor, suas artérias coronárias são mais finas, o que faz com que sua frequência cardíaca seja maior do que a dos homens.

Os sintomas de infarto nas mulheres não são tão claros quanto nos homens. Neles, por exemplo, o infarto provoca a característica dor forte no peito do lado esquerdo, mas as mulheres nem sempre sentem isso. Nelas, os sintomas são parecidos com os de uma forte indigestão, como explica a cardiologista Maria Valéria Costa São Bernardo.

"O homem quando tem um infarto ele sente dor forte no peito, essa dor irradia para o braço, para a mandíbula, causa falta de ar, suor frio, sensação de desmaio. Ele se sente intensamente mal. É bem marcante. O mais comum na mulher é dor no estômago, dor nas costas, que pode irradiar para o braço esquerdo, para o pescoço. Ela confunde com sintomas de gastrite, má digestão, enjoo. 40% das mulheres que infartam podem não sentir a dor típica no peito", explica a médica.

Dra. Maria Valéria afirma ainda que, como os sintomas do infarto feminino são mais leves, elas demoram mais a identificar o problema, o que aumenta o risco de complicações e até de morte.

"Quando a mulher sente dor, ela acha que é por estresse, angústia, ansiedade. As vezes ela não dá importância àquela dor. O que faz com que o infarto na mulher seja mais desfavorável do que no homem é justamente o diagnóstico mais tardio, tanto porque os sintomas não chamam muita atenção, como também pela dificuldade de diagnóstico do médico", alerta.

O retardo no atendimento compromete o músculo cardíaco. Por isso o tempo entre o início do infarto e o recebimento do pronto socorro é determinante, pois tem reflexo direto nas possíveis sequelas e no sucesso do tratamento.

## Fatores de risco

A correria do dia a dia, a segunda jornada de trabalho em casa, o estresse e os hábitos pouco saudáveis fazem as mulheres terem uma incidência de doenças cardiovasculares cada vez maior.

"As mulheres quando estão passando por uma fase de muito estresse elas têm espasmos, caracterizado pela contração da artéria, que já tem menor calibre, e isso não irriga o coração, causando isquemia cardíaca, que chamamos de infarto", explica a cardiologista.

Há cerca de 50 anos, para cada 10 pessoas que morriam de infarto agudo do miocárdio, 9 eram homens (90%) e apenas 1 era mulher (10%). Hoje, essa proporção está bem mais

próxima. As mulheres somam quase 50% do total de mortes por ataque cardíaco, segundo estimativas da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Com a rotina mais atribulada, as mulheres passaram a conviver com fatores de risco muitas vezes silenciosos.

"O infarto é mais comum em mulheres acima dos 60 anos. Quando acontece precocemente, ocorre com mulheres que possuem os fatores de risco. São eles: o sedentarismo, a obesidade, colesterol alto, consumo de alimentos ricos em gordura, níveis elevados de glicose no sangue, falta de exercício físico, estresse, além do histórico familiar", adverte a cardiologista.

O hábito de fumar também está entre os fatores de risco. A nicotina provoca redução da função de vasos sanguíneos, aumentando a pressão arterial, e a restrição do fluxo sanguíneo.

## Menopausa

Depois da menopausa, se recomenda atenção redobrada para os sintomas do infarto feminino. É que nessa fase a mulher está mais propensa a este tipo de incidente coronário.

Na meia idade, as mulheres passam a produzir menos estrogênio, hormônio que serve também de protetor natural do coração. No mesmo período, muitas apresentam expansão dos níveis de colesterol ruim e a diminuição do bom. Somando-se os fatores, aumenta-se o risco de ataque.

Após a última menstruação, a mulher deve perceber mudanças na distribuição de gordura no corpo. O acúmulo de tecido adiposo na região do abdômen contribui para o aparecimento de placas que obstruem o fluxo do

sangue. A menopausa marca, assim, a necessidade da mulher em visitar o cardiologista anualmente.

## Prevenção

Apesar de a menopausa geralmente ocorrer depois dos 46, 48 anos, Dra. Maria Valéria indica que a mulher deve consultar um cardiologista antes dessa idade.

"A partir dos 40 anos a mulher deve fazer uma avaliação preventiva, com um cardiologista, buscando controlar os fatores de risco. Se ela tem pouco risco, ela pode ir a cada dois anos. Se ela tiver uma somatória de riscos, deve ir anualmente, sobretudo quando, além dos fatores de risco modificáveis, ela tiver o fator genético, um familiar de primeiro grau que tenha sofrido um infarto", adverte Dra. Maria Valéria.

A médica alerta que a maior incidência de morte nas mulheres são as doenças cardiovasculares (infarto e AVC). Elas são responsáveis por 37% das mortes de mulheres no Brasil. O câncer tem incidência de 17%.

Apesar das diferenças quanto aos sintomas, a forma de prevenção é a mesma para os homens e mulheres.

É importante praticar atividades físicas diárias por 30 minutos, consultar um médico regularmente, não fumar e ter uma alimentação rica em frutas e verduras podem fazer a diferença no futuro.

Além disso, fundamental, também, saber administrar o estresse emocional. Pessoas muito aceleradas e que trabalham demais estão suscetíveis aos infartos. Divirta-se, pois atividades prazerosas liberam a endorfina e equilibram o organismo. \*

# A Reforma da Previdência vai impactar nos planos da BASES?

Tire suas dúvidas

O governo quer mudar as regras para a aposentadoria e enviou ao Congresso, no final de 2016, uma proposta de reforma da previdência social. E esse tema certamente está entre os assuntos mais discutidos pelos brasileiros.

De acordo com informações divulgadas pela imprensa, uma das principais mudanças da proposta de reforma é que os trabalhadores, homens e mulheres, deverão ter, no mínimo, 65 anos de idade.

Atualmente não há exigência de idade mínima. É possível pedir a aposentadoria no INSS com 30 anos de contribuição, no caso das mulheres, e 35 anos no dos homens. Para receber o benefício integral, é preciso atingir a fórmula 85 (mulheres) e 95 (homens), que é a soma da idade e o tempo de contribuição.

Pela proposta, o prazo mínimo de contribuição para conseguir se aposentar seria elevado de 15 anos para 25 anos e o trabalhador que desejar receber a aposentadoria integral deverá contribuir por 49 anos.

Para homens com 50 anos ou mais e para mulheres com 45 anos ou mais haverá uma regra de transição. Não terá mudanças no cálculo, mas eles terão que pagar um pedágio de 50% do tempo de contribuição em relação à regra atual. Por exemplo, um homem com 57 anos de idade e 34 de contribuição, terá que trabalhar mais 1 ano e 6 meses para se aposentar.

A proposta também quer aumentar a idade mínima do BPC (Benefício de Prestação Continuada) para idosos e deficientes, que atualmente é de 65 anos e será de 70 anos.

O valor pago à viúva ou ao viúvo passará a ser de 50% do valor do benefi-

cio recebido pelo contribuinte que morreu com um adicional de 10% para cada dependente do casal, que não será agregado à pensão no momento em que os filhos completarem 18 anos. Também não será possível acumular esse benefício com outra aposentadoria ou pensão, mas as acumulações existentes não serão revertidas.

A reforma também propõe a alteração da forma de calcular o valor que o trabalhador vai receber ao se aposentar. A nova regra prevê um cálculo pela média simples de todos os salários. A partir dessa média, será aplicado 51% mais 1% para cada ano de contribuição.

Mas a pergunta que muitos participantes podem estar fazendo é: quais os efeitos da reforma da previdência na BASES?

O Gerente de Seguridade, Maurício Medeiros, explica que a reforma da previdência, se aprovada nos moldes em que está proposta, não traria impactos nos cálculos dos planos de benefícios da BASES.

"A BASES não utiliza, em nenhum dos Planos Previdenciários, o valor do INSS para calcular o valor do benefício a ser pago pela Entidade", afirma.

Maurício salienta, ainda, que estar aposentado pela previdência social não é condição para o participante ativo requerer o benefício por Tempo de Contribuição no Plano Misto.

"O Plano Misto só é vinculado ao INSS no que se refere à concessão dos benefícios de risco, como invalidez e pensão por morte. No caso dos benefícios chamados programados, que são tempo de contribuição e idade, não há necessidade que o participante seja aposentado pelo INSS. Basta

que ele cumpra os requisitos estabelecidos no regulamento do plano, entre eles, a idade mínima de 55 anos para a aposentadoria", afirma.

Já no caso do Plano Básico, o participante tem que estar aposentado pelo INSS para ter direito ao Benefício na BASES.

"No Plano Básico, que é o plano mais antigo da Entidade e encontra-se fechado para novas adesões, não só os benefícios de riscos, como também os programados exigem aposentadoria prévia pelo INSS. Mas só no que se refere à concessão do benefício, pois os cálculos, como já disse, são independentes", informa o gerente.

De acordo com os levantamentos estatísticos baseado em dados atuariais do ano de 2016, a média etária dos participantes ativos inscritos no Plano Básico está acima dos 55 anos.

"A maioria dos participantes ativos vinculado ao Plano Básico, por conta da idade, já está elegível ao benefício por tempo de contribuição na BASES. Como eles têm, em média, idade superior a 55 anos, se enquadrariam na regra de transição proposta e teriam que contribuir por mais 50% sobre o tempo que resta para se aposentar no INSS", explica.

O gerente alerta que toda a discussão está sendo baseada numa proposta que já foi divulgada, porém ainda não foi aprovada e poderá sofrer alterações.

"Importante ressaltar que a redação apresentada pelo Governo é uma proposta, que certamente sofrerá alguns ajustes no Congresso Nacional e que o texto final, com as alterações que disciplinam o tema, será melhor conhecido o seu impacto no final de todo o processo", esclarece Maurício.\*



**Maurício Medeiros**

*Gerente de Seguridade  
da BASES*

# Entenda a sua contribuição

**A**s vezes o valor da sua contribuição à BASES vem diferente em um mês em relação a outro?

Isso acontece porque seu salário utilizado como base para calcular as contribuições pode variar de acordo com as verbas remuneratórias pagas pelo empregador no mês.

Esse salário adotado como base no cálculo de contribuições é chamado Salário de Participação no caso de Plano Básico e Salário Real de Contribuição no caso do Plano Misto. E a sua contribuição é o recolhimento de um percentual desse salário.

Ele tem relação direta com a remuneração recebida mensalmente pelo participante. É a soma das verbas de natureza salarial que, conforme o Regulamento do Plano de Benefícios, servem de base para cálculo das contribuições.

Seu valor é individual e leva em conta particularidades referentes a cada participante, como por exemplo o tempo de contribuição e o perfil de cada participante durante a carreira profissional. Por isso, dificilmente dois participantes terão o mesmo Salário de Participação/Salário Real de Contribuição e, por consequência, o mesmo valor de

contribuição.

Integram também o Salário de Participação/Salário Real de Contribuição as bonificações de férias e as gratificações junina e natalina (para os participantes que optaram por contribuir sobre esses valores).

Nem sempre o Salário de Participação/Salário Real de Contribuição no caso é igual à remuneração recebida, pois não fazem parte do salário de participação, e não são, portanto, objeto de incidência da contribuição previdenciária, os valores tidos como de caráter indenizatório, por exemplo, reembolsos, auxílios, diárias e demais verbas de caráter não salarial.

No caso do décimo terceiro salário, segundo Regulamento dos Planos de Benefícios da BASES, ele não integra o Salário de Participação/Salário Real de Contribuição, pois está sujeito a contribuição específica, sendo considerado como salário de participação isolado.

É importante estar em dia com as contribuições. São as elas que, ao longo do período de acumulação e os rendimentos obtidos com a aplicação desses recursos, constituem a reserva previdenciária que irá responder pelo pagamento do seu benefício no futuro. \*





## Você já indicou seus beneficiários na BASES?

O primeiro pensamento de quem contrata um plano de previdência é garantir o futuro. Mas o futuro pode reservar algumas surpresas inesperadas, como a morte do participante. O que fazer neste caso?

Por essa razão é preciso informar à BASES quem são os beneficiários que serão amparados pela pensão por morte e pelo pecúlio por morte em caso de falecimento do participante ativo ou aposentado.

Os beneficiários são esposa(o), companheira(o), filhos (solteiros até 21 anos, 24 anos se estiver em universidade ou inválidos) e pessoas idosas que vivam às expensas do participante, reconhecida tal dependência pela Previdência Social.

A pensão por morte é a renda paga

aos beneficiários indicados na proposta de inscrição ou recadastramento, em decorrência da morte do participante ocorrida durante o período de cobertura dos planos de benefícios.

O pagamento da pensão por morte é mensal, enquanto existir beneficiário, que deve ser reconhecido também pelo INSS. Lembrando que o pagamento de pensão para os filhos obedece a regra de idade e a pensão ao cônjuge é vitalícia, conforme determina o Regulamento do Plano de Benefício.

Já o pecúlio por morte é a importância paga pela BASES, em uma única parcela, aos beneficiários indicados pelo participante, dividida em partes iguais para cada um deles. Na falta de um dos beneficiários, o participante pode indicar outra pessoa, até mesmo sem vínculo familiar, exclusivamente para

recebimento de pecúlio por morte.

Ninguém está imune aos infortúnios da vida. Imprevistos acontecem, muitas vezes não tão agradáveis, mas quando se é cauteloso e precavido, é possível garantir ao menos mais segurança para a família em momentos difíceis e delicados, como a morte.

O participante deve estar consciente do quanto é importante estar com os dados cadastrais atualizados, pois isso permite que a BASES identifique os beneficiários com mais rapidez, assegurando apoio financeiro à família em caso de alguma eventualidade.

Essas afirmações são válidas tanto para os participantes ativos quanto para os assistidos. A atualização cadastral é uma exigência da legislação e sempre favorecerá aos Participantes. \*



**Rodrigo Leone**

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

## COLUNA FINANÇAS PESSOAIS

# As 6 regras de ouro da economia doméstica

### 1. Não gaste mais do que ganha

Essa é a regra principal. Temos que viver conforme nossas possibilidades. Jamais estoure seu orçamento. O aumento dos gastos só é justificável com o aumento da renda - no mínimo - na mesma proporção.

### 2. Não consuma por impulso

O consumismo é um dos maiores vilões das finanças pessoais. Para não cair nessa armadilha, não leve cheque ou cartão para passeios aos shoppings.

### 3. Não contraia dívida para gastos supérfluos

Viver dentro das possibilidades significa não financiar um estilo de vida que não é o nosso. Sua renda deve obrigatoriamente cobrir as despesas essenciais e importantes (como educação, alimentação, habitação). Se sobrar, você pode escolher entre gastar com supérfluos (que lhe trazem qualidade de vida) ou poupar. Ou seja, você só pode gastar com supérfluos se sua renda permitir. Nunca se endivide para consumir o que não é essencial nem importante.

### 4. Adie despesas não essenciais

Sempre que conseguir, vale a pena adiar as despesas não essenciais, principalmente aquelas supérfluas. Isso vai permitir que você poupe.

### 5. Cartão de crédito e limite cheque especial não são salário

Como são créditos pré-aprovados, cartão de crédito e cheque especial são fáceis de usar. O problema é que as taxas de juros são altíssimas. Ou seja, se você não consegue pagar a fatura completa do seu cartão de crédito ou se você está permanecendo mais de um mês no cheque especial, você está criando uma bola de neve que vai lhe levar à falência.

### 6. Esforce-se para poupar todo mês

Verifique se você consegue viver (pagar suas contas) com 90% de sua renda. Faça o teste por dois ou três meses. Se conseguir, separe todo mês 10% da sua renda e poupe. Aplique em CDB, fundo de renda fixa ou em títulos do Tesouro Direto. \*

Dica!

## Produtos de limpeza que não devemos misturar



É muito comum as pessoas pensarem que, quanto mais produtos de limpeza usamos, melhor. Acontece que esta teoria pode ser muito perigosa, já que algumas combinações podem causar reações químicas muito prejudiciais à saúde. Abaixo listamos produtos que não devem ser misturados para evitar riscos para você e sua família.

### 1. Água sanitária e álcool em gel

A combinação entre os dois produtos químicos produz clorofórmio e ácido muriático. Estes compostos podem prejudicar o sistema nervoso, pulmões, rins, fígado, olhos e pele. Além disso, altos níveis de clorofórmio podem causar enjoos, perda de consciência e até mesmo a morte.

### 2. Água sanitária e amoníaco

Esta mistura é muito perigosa porque produz vapores que podem causar sérios problemas ao sistema respiratório. O pior é que as altas concentrações de amoníaco produzem uma substância altamente tóxica e potencialmente explosiva.

### 3. Água sanitária e vinagre

Ao acrescentar uma substância ácida à água sanitária, vapores tóxicos são produzidos. Eles podem causar sérias queimaduras nos olhos e graves problemas nos pulmões.

### 4. Água sanitária e outros produtos de limpeza

Utilize modeladores de sapatos que além de amaciar o couro, ainda proporcionam um cheirinho gostoso e conservam melhor os calçados. Uma forma eficiente de conservar seus sapatos é guardar em caixas especiais.

### 5. Bicarbonato de sódio e vinagre

O vinagre é ácido, o bicarbonato, alcalino. E você deve lembrar das aulas de química: juntos, um ácido e uma base se 'anulam', tornando a mistura sem utilidade. Não obstante, o mais perigoso é que esta mistura pode causar uma explosão — mas somente no caso de ser feita em um recipiente fechado.

### 6. Vinagre e água oxigenada

O vinagre é ácido, o bicarbonato, alcalino. E você deve lembrar das aulas de química: juntos, um ácido e uma base se 'anulam', tornando a mistura sem utilidade. Não obstante, o mais perigoso é que esta mistura pode causar uma explosão — mas somente no caso de ser feita em um recipiente fechado.

### 7. Produtos de limpeza de diferentes marcas

Não se sabe se a mistura de produtos de diferentes marcas traz melhores resultados. Cada fórmula é feita para ser usada de maneira independente e a mistura pode gerar resultados perigosos.



**bases**

FUNDAÇÃO BANEB DE  
SEGURIDADE SOCIAL

planejar para viver melhor