

mais

REVISTA

Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social
2017 ano 5 n.º 10

bases



Não sei... Não vi...
Não é comigo...

Chega de desculpas!

Que tal fazer parte da solução?

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
Marco Antônio Correa Santos - Titular
Mirian Pinho Oliveira Rosa - Titular
Antônio Alberigam Santos Lima - Suplente
Luis Artur Pereira Freitas - Suplente
José Henrique Soares Serpa - Suplente
Virgínia Menezes D´Afonseca - Suplente

CONSELHO FISCAL

Antônio Martins Neto - Presidente
Walter José Fraga Miranda - Titular
Silvadir Duarte Amazonas Pedroso - Titular
Janete Gomes Ramos de Carvalho - Suplente
Odeval Fonseca Araújo - Suplente
Rita de Cássia Santiago de Moura Ferreira - 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

Fonte:

Página 10: Aterceiralidade.net/Dialogando.com.br
Página 13: Recomendações- drauziovarella.com.br
Página 18: gestorfp.com.br/blog/educacao-financeira
Página 19: www.consul.com.br

AGRADECIMENTOS

◦ João Cordeiro
www.joaocordeiro.com.br/blog
◦ Dra. Adja Oliveira
Av. Centenário, 2411, 7º andar, Ed. Centenário Em-
presarial- Barra - Salvador/BA- Tel.: (71) 3036-3689
www.otorrinovitta.com.br
◦ Rodrigo Leone
Gestor Financeiro Pessoal
(www.gestorfp.com.br)

Faça parte da solução

Dar uma desculpinha, uma vez ou outra, quando algo não termina do jeito esperado é normal e pode acontecer com qualquer pessoa. O problema é quando inventar desculpas deixa de ser uma simples mania passageira e passa a ser parte permanente da personalidade da pessoa, prejudicando tudo e todos ao seu redor. Mas tem como mudar esse hábito negativo. Saiba como em **+Especial**.

Na editoria **+Gestão** você vai ver que, apesar da instabilidade do mercado causada pelo ambiente político, os primeiros seis meses de 2017 foram positivos para a BASES. A Fundação encerrou o período com rentabilidade acima da meta atuarial nos dois planos de benefícios que administra.

Quem nunca passou a noite virando de um lado para o outro e sem conseguir pregar o olho? Os efeitos de uma noite mal dormida ou mesmo em claro ficam, literalmente, estampados em nosso rosto. E quando essas noites se repetem com frequência pode ser um problema de insônia. Saiba quais são os sintomas, as consequências e como combater a insônia em **+Saúde**.

Contar benefício da Previdência Social como única fonte de renda na aposentadoria pode não ser uma boa ideia. O valor máximo dos benefícios pagos pelo INSS é R\$ 5.531,31. No entanto, poucos trabalhadores conseguem chegar a essa faixa de ganho. Para a grande maioria dos brasileiros o benefício pago pela Previdência Social normalmente é insuficiente para manter o padrão de vida. Por isso, você que tem um plano de previdência complementar é um privilegiado em relação aos demais trabalhadores brasileiros. Leia em **+Informação**.

Confira essas e outras informações em nossa revista.

Boa Leitura!

Eliana Gentili

Comunicação BASES

+ Gestão	4	Investimentos BASES Planos encerram 1º semestre com rentabilidade acima da meta
+ Especial	6	Chega de desculpas Que tal fazer parte da solução?
+ Digital	10	Terceira idade conectada Conheça alguns aplicativos voltados especialmente para eles
+ Saúde & Qualidade de vida	11	Noites em claro Como melhorar a qualidade do seu sono
+ Informação	14	Aposentadoria Já pensou como será a sua?
	17	Aposentados por Invalidez da BASES E a necessidade de comprovação do benefício do INSS
+ Educação	18	Finanças pessoais Comece a cortar gastos já!

Investimentos

Balanço do primeiro semestre de 2017



Neste primeiro semestre de 2017, o cenário econômico e a conjuntura política adversa influenciaram de forma negativa o mercado doméstico.

Alguns fundamentos econômicos como a inflação, crescimento e os juros se mostraram positivos. O IPCA teve variação de 1,18%, com perspectivas para o final do ano de 3,39%.

De acordo com o relatório de Inflação de junho/2017 do Banco Central do Brasil, “o comportamento da inflação permanece favorável, com desinflação difundida inclusive nos componentes mais sensíveis ao ciclo econômico e à política monetária. Índices de preços divulgados recentemente situaram-se abaixo das expectativas e o amplo conjunto de medidas de núcleo de inflação acompanhadas pelo Copom indica nível baixo de inflação corrente.”

Com relação ao PIB, o relatório Focus do Banco Central de 21 de julho de 2017 projetou um crescimento de 0,34%. As projeções do Focus para 2018 dão conta de um crescimento de 2%. A BRAM – Bradesco Asset Management projeta no seu relatório de longo prazo um PIB a preços de mercado de 0,2% ao ano.

Sobre os juros, os holofotes continuam sobre os níveis da atividade econômica. A inflação continua apresentando melhoras. Esses dados estimulam o COPOM – Comitê de Política Monetária a vislumbrar a continuação do ritmo de cortes na SELIC – Taxa Básica de Juros. A projeção do FOCUS para a Taxa SELIC- fim de período é de 8% ao ano.

A taxa SELIC é o principal instrumento da política monetária utilizada pelo Banco Central do Brasil para combater a inflação.

Rentabilidade e Resultados dos Investimentos

Apesar da instabilidade do mercado causada pelo ambiente político, os primeiros seis meses de 2017 foram positivos para a BASES. As rentabilidades dos ativos dos planos Básico e Misto ficaram acima das suas metas atuariais, TMA – Taxa Mínima Atuarial INPC+5,00%aa e IGP-m+4,75% aa, respectivamente.

O Plano Básico encerrou o primeiro semestre com uma rentabilidade de 4,92%, contra uma TMA de 3,62%, ficando acima em 1,25%. Já o Plano Misto alcançou, no mesmo período, uma rentabilidade de 4,76% contra uma TMA de 0,34%, ficando acima em 4,41%.

A performance dos ativos administrados pela BASES foi impactada positivamente pelo desempenho do mercado acionário e das NTN-B's marcadas a mercado (método pelo qual o valor dos ativos é constantemente reajustado pelas condições correntes no mercado financeiro). A carteira de renda variável gerou ganhos de aproximadamente 10%. Os ativos de renda variável da BASES estão alocados em cotas de fundos de renda fixa. O IBOVESPA fechou o semestre com uma variação acumulada de 4,44%.

Os números do primeiro semestre mostram que o consolidado dos dois planos de benefícios somam aproximadamente R\$ 944 milhões em reservas técnicas (parcela do Ativo destinada à cobertura dos benefícios oferecidos pelos planos). Quando comparado com o mesmo período de 2016, apresenta uma evolução líquida de 1,94%, algo em torno de R\$ 18 milhões.

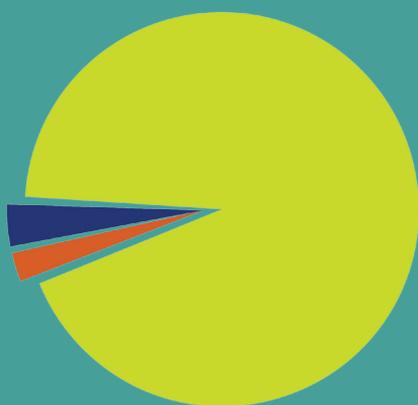
Desse total, cerca de R\$ 638 milhões correspondem aos investimentos do Plano Básico e estão distribuídos entre os segmentos de renda fixa, empréstimos a participantes e imóveis.

O valor referente aos investimentos do Plano Misto gira em torno de R\$306 milhões, aplicados nos segmentos de Renda Fixa e Empréstimos a Participantes.

A estratégia adotada pela Fundação é acompanhada e reavaliada constantemente. A equipe responsável pela gestão dos recursos confiados à Bases avalia permanentemente o cenário econômico para realizar os ajustes que se fizerem necessários, de modo a garantir o cumprimento dos objetivos da Entidade. *

PLANO BÁSICO

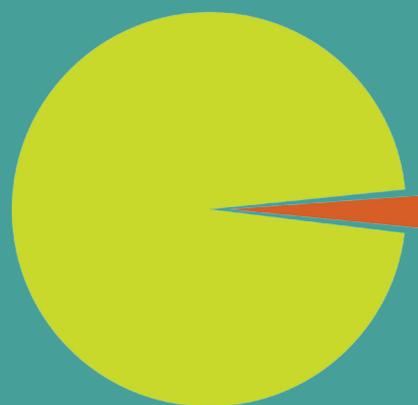
▶ R\$ 641.074.169,37



■ Renda Fixa - 91,87% | R\$ 586.826.954,89
 ■ Empréstimos - 1,43% | R\$ 9.152.350,96
 ■ Imóveis - 6,70% | R\$ 42.765.777,08

PLANO MISTO

▶ R\$ 307.008.939,17



■ Renda Fixa - 97,89% | R\$ 299.259.137,64
 ■ Empréstimos - 2,11% | R\$ 6.462.455,58



Chega de desculpas!

Que tal fazer parte da solução?

Você conhece alguém que tem uma desculpa para tudo? Que nunca conclui um trabalho e sempre tem uma resposta pronta para todas as perguntas: “eu não sabia”, “não tive tempo”, “não é culpa minha”, “não depende de mim”, “esse problema não é meu”? Que sempre coloca a culpa dos seus problemas nos outros? E se eu te disser que essa pessoa pode ser você? Para o coach, consultor e palestrante João Cordeiro todos nós nascemos com o instinto de dar desculpas. Mas calma... tem como mudar isso!

É justamente sobre a habilidade de criar desculpas que Cordeiro trata em seu livro “*Desculpability - Elimine de vez as desculpas e entregue resultados excepcionais*” (Ed. Évora, 2015).

Durante as suas pesquisas, ele identificou que o ser humano nasce com um mecanismo de autoproteção que faz com que a gente afaste a responsabilidade e, se possível, jogue a culpa no outro. Esse mecanismo faz com que sentimentos como a vergonha e o medo, acionem automaticamente a autoproteção, culpando imediatamente os outros ou as circunstâncias, com receios de futuras consequências. Percebemos isso, inclusive, nas crianças, que muitas vezes culpam o irmão para não levarem a culpa.

O autor chama de *desculpability* o hábito de dar desculpas para tudo e fugir das responsabilidades. Esse modelo mental é inconsciente e atua de forma silenciosa. Muitas vezes a pessoa nem percebe que está elaborando desculpas. O problema, segundo Cordeiro, é quando esse comportamento torna-se parte permanente da personalidade da pessoa.

No livro, o autor explica que quem age assim reclama de tudo, não colabora

em nada, tem que ser empurrado e, diante de cenários difíceis, não consegue ver luz no fim do túnel.

Já quem convive com pessoas assim, em casa ou no trabalho, sofre muito e trabalha mais do que deveria porque, além de fazer a sua parte, também tem que fazer a do outro.

Dentro desse padrão de comportamento, o autor aponta que há seis hábitos frequentes: colocar-se como vítima, não querer enxergar o que está errado, fingir que não há problemas, apontar culpados, reclamar e ficar esperando direcionamento.

Cordeiro compara a *desculpability* com um firmware, programa que já vem instalado de fábrica em um equipamento eletrônico, que não pode ser removido ou desligado, que funciona turbinando o nosso instinto de defesa.

Mas se *desculpability* já vem “instalada”, como explicar casos em que irmãos, criados da mesma forma pelos mesmos pais, desenvolvem comportamentos diferentes diante de adversidades? João Cordeiro esclarece.

“Não acredito em tabula rasa, teoria na qual afirma que todos nascemos ‘vazios’ e que somos somente frutos do mundo exterior. Traços da personalidade como: teimosia, agressividade, desatenção, falta de persistência, insubordinação e outros têm relação direta mais com herança genética do que com educação. Além disso, dois filhos, mesmo sendo gêmeos, não recebem a mesma educação, os pais por mais que se esforcem na igualdade, acabam se diferenciando emocionalmente e financeiramente”, relata o consultor.

Não dá pra “desinstalar”, mas dá pra

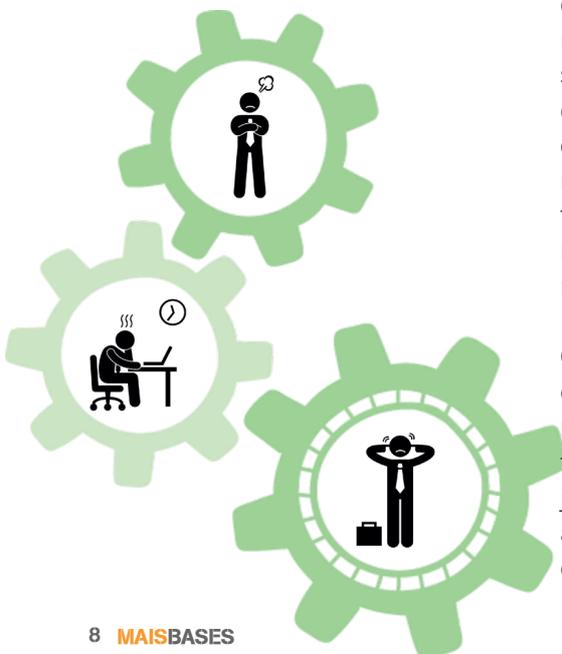




João Cordeiro

Coach, consultor, palestrante e autor de livros

"A beleza da virtude accountability é que ela nos leva a tentar fazer o melhor que podemos dentro das nossas circunstâncias"



controlar. No exemplo dos irmãos citado anteriormente, cada um interpreta de forma distinta seus momentos. Enquanto um reage negativamente, outro pode ter desenvolvido, intencionalmente ou não, mecanismos para monitorar o instinto natural de dar desculpas.

O antídoto

Assim como acontece com qualquer pessoa que queira se livrar de um vício, o primeiro passo para criar mecanismos que controlem a desculpability é admitir que esse padrão de pensamento existe dentro de você.

E para tratar a desculpability há um antídoto. É a *accountability*, palavra inglesa que não possui tradução direta para o português, mas que representa a virtude moral que leva o ser humano a evoluir a sua percepção de responsabilidade, encontrando oportunidades de deixar uma contribuição maior para a sociedade.

No livro "Accountability - A Evolução da Responsabilidade Pessoal" (Ed. Évora, 2013) João Cordeiro explica que, na verdade, ser accountable é mais do que ser responsável. É pensar e agir como dono da situação (ou da empresa em que trabalha), buscando a excelência individual para se melhorar o coletivo. É sair do básico e tentar verdadeiramente fazer o nosso melhor. É querer ser parte da solução, mesmo não sendo parte do problema.

Cordeiro explica que a accountability é o que leva alguém a tomar para si a responsabilidade diante de um desafio e gerar respostas com resultados, jamais inventando desculpas nem apontando culpados quando algo de errado ocorre.

"A beleza da virtude accountability é que ela nos leva a tentar fazer o melhor que podemos dentro das nossas circunstâncias", explica o autor.

Se a desculpability seria um firmware, João compara a accountability a um aplicativo, que deve ser baixado e instalado na mente do indivíduo por livre iniciativa. Sua função principal é a de alertar toda vez que alguma ação da desculpability for detectada em nossa volta, facilitando nosso autopolicimento e desenvolvimento.

A capacidade de aprender, de se desenvolver e de buscar o aprimoramento é inerente ao ser humano. Sendo assim, a accountability pode ser aprendida. Quanto mais cedo, melhor.

Entre os exemplos citados em seu livro, João Cordeiro fala de uma escola que visitou em Nedervetil (Finlândia) onde as crianças maiores almoçavam com as menores, para ajudá-las a comer, e ajudavam também os pequenos em trajetos curtos, na volta para casa. É a accountability ensinada na escola. Mas que não diminui a importância do papel dos pais na educação dos filhos.

Quem realmente incorpora essa filosofia de vida passa a influenciar outras pessoas, que também começam a vivenciá-la, contagiando as famílias, a sociedade e, conseqüentemente, o trabalho.

Mas o que dizer daquelas pessoas que são extremamente dedicadas ao trabalho, porém não reservam a mesma dedicação para a família? O consultor acredita que essas pessoas não aprenderam a accountability genuína.

"Vale a pena ressaltar que, provavelmente, pessoas assim desenvolveram

accountability intuitivamente ou por força da circunstância do ambiente corporativo (bônus, promoção, carreira, etc). Não é a mesma situação das pessoas que desenvolveram accountability intencionalmente e genuinamente, estes aprenderam a interpretar accountability como virtude moral e aplicam esse conceito em todas as dimensões da vida", esclarece.

Depois de 'instalado' o aplicativo, é preciso ter cuidado para evitar as recaídas. O próprio João Cordeiro faz as recomendações necessárias para 'atualização do sistema'.

"Os cuidados que eu recomendo são os mesmos que Aristóteles recomendava para aqueles que queriam incorporar virtudes morais: reconhecer que não nascemos moralmente completos; incorporar de forma genuína a virtude de accountability pessoal em todas as suas dimensões; aprimorar praticando accountability no meio familiar, acadêmico, social e corporativo, não se permitindo deixar ser influenciado por exemplos negativos a sua volta, sejam eles vindos da família, da sala de aula, da sociedade ou da empresa e tornar hábito, se esforçar ao máximo para silenciar a desculpability dentro da mente, até que a accountability passe a se manifestar espontaneamente", aconselha.

Ser accountable é abrir o seu olhar e ser responsável pelas pequenas decisões do dia a dia, é ter resiliência e tolerância. É querer, de verdade, contribuir para deixar as coisas melhores para você e para os outros ao seu redor.

Que tal ser um accountable você também? Por que não se aventurar a ir um pouco mais além do básico? Todos nós temos esse potencial para sair do comum e fazer aflorar o que há de melhor dentro de nós. *

Com a accountability, você vai passar a ser

- Uma pessoa melhor e mais completa, porque vai despertar uma virtude que já tinha, mas estava adormecida dentro de você. Quando parar de culpar os outros ou as circunstâncias por não atingir seus objetivos pessoais, você adquire relevância no seu trabalho e na sua família. Você se torna uma importante fonte de soluções, não de problemas. Fica mais consciente das suas responsabilidades e também dos seus limites como pessoa e como cidadão.
- Um pai ou mãe melhor, porque aprenderá a lidar melhor com seus filhos, ajudando-os a ser indivíduos especiais, independentes e mais responsáveis pelas próprias decisões. Toda pessoa bem sucedida é fruto de uma sucessão de circunstâncias. Crianças maravilhosas são aquelas que aprendem desde cedo a importância do respeito, da disciplina e da transparência, elementos estreitamente ligados à accountability. Pais maravilhosos têm filhos maravilhosos.
- Um líder melhor, porque vai se tornar um líder mais completo, menos tolerante para com níveis baixos de accountability e mais exigente consigo mesmo. Por extensão, você será mais exigente com seu time, procurando reunir no seu quadro pessoas melhores, adultos especiais. Seus feedbacks serão mais precisos, porque serão baseados em micro atitudes dos seus colaboradores. Você terá uma percepção que só os líderes verdadeiramente accountable desenvolvem.
- Um gestor mais focado em atingir metas, porque vai passar a se concentrar mais no seu esforço pessoal, em vez de simplesmente esperar ajuda dos outros (clientes, equipe de colaboradores) ou das circunstâncias (mercado, concorrentes, clima, etc.).
- Uma pessoa com maiores chances de sobrevivência em situações de emergência, porque as pessoas que se mantêm em ativo estado de alerta, com suas 'antenas ligadas', tomando a responsabilidade para si nos momentos certos têm muito mais chances de sobreviver do que as que espera chegar o socorro.

Terceira idade conectada

Conheça alguns aplicativos voltados especialmente para eles

Cada vez mais conectados com o mundo tecnológico, muitos idosos têm se rendido à diversidade de softwares com as mais variadas funções. Além de acessar as contas nas redes sociais, eles têm investido em aplicativos para facilitar o seu dia a dia. Por isso, fizemos uma listinha com alguns dos aplicativos que podem ser bem úteis para essa fase.

1. Caixa de Remédios

Que atire a primeira pedra quem nunca se esqueceu de tomar um remédio ao menos uma vez na vida. Para ajudar, uma boa dica é apostar no aplicativo “Caixa de Remédios”. A ferramenta permite que o usuário controle a prescrição para acompanhar a recomendação médica, nos devidos horários. Para isso, o aplicativo conta com lembretes a cada hora, informações sobre a composição do produto, contraindicações, entre outras vantagens. Se quiser, uma mensagem pode ser enviada também para uma pessoa para que ele não deixe o usuário esquecer. Disponível para Android e iOS.

2. Pocket Yoga

Sabemos que a prática de atividades físicas é muito benéfica à saúde, aumenta a disposição, melhora o humor e traz mais tranquilidade para corpo e mente. E uma atividade muito recomendada para quem chegou na terceira idade é a Yoga. Por meio da ferramenta é possível fazer treinamentos em casa. Para isso, é preciso primeiro definir o nível de dificuldade da prática, para que o aplicativo sugira os movimentos indicados e a duração dos mesmos. Vale lembrar que o aplicativo não substitui a orientação de um profissional, mas serve como um aliado para os dias de marasmo.

3. EyeReader

Ele transforma o smartphone numa lente de aumento. Basta colocá-lo na frente de um rótulo com aquelas letras miúdas, por exemplo, que o aplicativo não só aumenta o tamanho do texto na tela como o ilumina. Os óculos de leitura podem ficar em casa quando se tem um aplicativo desses

nas mãos. Disponível para iOS.

4. Lumosity

Este app é para treinar memória e atenção. É um conjunto de jogos, frequentemente atualizados para não enjoar, que têm como objetivo estimular o uso do cérebro. Com dezenas de milhões de downloads no mundo todo, ele é projetado para pessoas da terceira idade a fim de estimular a lucidez. Disponível para Android e iOS.

5. Red Panic Button

Este aplicativo pode ser muito útil para idosos independentes. Ele é feito para que o usuário peça ajuda em caso de uma emergência, como um mal-estar ou uma queda. Basta apertar o grande botão vermelho no meio da tela para pedir ajuda. O aplicativo envia uma mensagem por qualquer meio que o usuário quiser (Twitter, SMS, e-mail, etc.) para quantas pessoas quiser. A mensagem vai com um link com mapa de localização. Disponível para Android e iOS. *



Noites em claro

Como melhorar a qualidade do seu sono





Dra. Adja Oliveira

Otorrinolaringologista
Especialista em Medicina do Sono

"É preciso respeitar o nosso corpo, permitindo dormir a quantidade necessária de horas, mantendo uma rotina do sono."

Quem nunca passou a noite virando de um lado para o outro e sem conseguir pregar o olho? Os efeitos de uma noite mal dormida ou mesmo em claro ficam, literalmente, estampados em nosso rosto. O problema é quando essas noites se repetem com frequência. Se esse for o seu caso, pode ser que você esteja sofrendo de insônia.

De acordo com a Academia Americana da Medicina do Sono, 30% dos adultos têm sintomas recorrentes de insônia.

De acordo com a Dra. Adja Oliveira, otorrinolaringologista especialista em medicina do sono, o que leva algumas pessoas desenvolverem e perpetuarem a insônia envolve diversas variáveis. Características pessoais e sociais também podem estar envolvidas.

"Em geral, observamos que preocupações com situações estressantes com trabalho, na família e a dificuldade de se desligar dos problemas está entre as principais causas. A ansiedade e depressão, que são muito comuns atualmente, participam também desse processo. Alguns problemas de saúde também podem prejudicar o sono, como dores, problemas respiratórios, urinários. Em algumas situações, observamos uma má higiene do sono, como uso de cafeína, álcool, tabaco e exposição luminosa dos eletrônicos", explica a médica.

O uso contínuo de medicamentos também pode causar insônia. Alguns remédios podem conter em suas fórmulas estimulantes capazes de prejudicar o sono: antigripais, analgésicos, descongestionantes, remédios para emagrecer, antialérgicos, antidepressivos, além de medicamentos para tratamento de pressão alta, ansiedade e esquizofrenia.

Sintomas e consequências

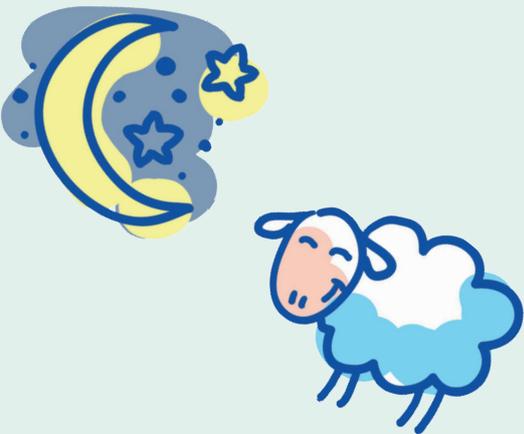
Dormir é uma necessidade fisiológica de todo ser humano, além de ser um momento fundamental para descansar o corpo e a mente. No entanto, quem sofre com a insônia sabe bem quais são os seus sintomas.

Demorar muito para adormecer, despertar durante a noite ou acordar muito cedo são alguns dos sintomas da insônia. Mas, segundo Dra. Adja, os piores problemas acontecem durante o dia seguinte, depois de uma noite mal dormida, quando o indivíduo apresenta-se incapaz de ser plenamente produtivo.

"Algumas pessoas tem dificuldade de iniciar o sono, outras acordam precocemente cedo e há, ainda, aquelas que têm dificuldade de manter o sono e despertam várias vezes. Porém, os sintomas mais importantes acontecem durante o dia, como consequência das noites mal dormidas, como uma sonolência importante, irritabilidade, dificuldade de memória, variações de humor e risco de acidentes de trabalho e de trânsito", esclarece Dra. Adja.

A falta de sono gera um efeito de estresse que faz com que o corpo aumente a produção de cortisol e adrenalina, que são os hormônios da tensão. Essas substâncias diminuem a ação do sistema imunológico, abrem caminho para complicações cardíacas e digestivas. Dormir menos que o necessário também interfere na eliminação dos radicais livres, que são responsáveis pelo envelhecimento precoce.

As mulheres são mais propensas a sofrerem de insônia por motivos gené-



ticos e hormonais. Nelas, há muitos eventos de alterações hormonais que podem perturbar o sono, tais como a tensão pré-menstrual, menstruação, a gravidez e a menopausa.

Na menopausa ocorre por conta do desequilíbrio hormonal e da queda na produção de estrogênios, que são hormônios associados com a regulação do sono da mulher. Além disso, as ondas de calor e suores que acompanham o desequilíbrio hormonal também podem ocorrer à noite e perturbar o sono.

Envelhecimento

Os distúrbios do sono podem atingir pessoas das mais variadas idades. Entretanto, o envelhecimento traz uma série de mudanças na saúde do idoso e na qualidade do sono, especialmente em pessoas acima de 65 anos, devido a doenças crônicas como insuficiência cardíaca ou diabetes e uso de medicamentos.

"O padrão de sono varia de acordo com a faixa etária, ao longo da vida apresentamos comportamentos e necessidades diferentes de sono. O idoso apresenta um tempo total de sono reduzido, com aumento de despertares a noite, sobretudo com a noctúria, que é a necessidade de urinar várias vezes a noite. Além disso, o uso de diversos remédios e doenças que se somam nessa idade pode prejudicar o sono", explica a médica.

Na terceira idade a necessidade do sono é cerca de uma a duas horas inferiores a de um jovem. Enquanto um jovem tem como tempo de sono normal sete a oito horas, um idoso apenas necessita dormir entre cinco a seis horas sem que isso constitua

qualquer tipo de problema físico ou psicológico. É preciso alguma atenção, apenas quando não se consegue alcançar o mínimo de 5 horas de sono por noite durante um período de tempo, sendo necessário investigar a raiz do problema.

Como combater

Existem vários tipos de insônia, transitória, de curto prazo e a de longo prazo também conhecida como crônica. Para esta última é indispensável se submeter a uma avaliação profissional para descobrir o que está causando a dificuldade para dormir e iniciar o tratamento adequado.

Dormir bem é essencial, pois a quantidade e a qualidade do sono são fundamentais para manter uma boa saúde física e mental. Independente da idade da pessoa, ter uma boa higiene ajuda a dormir melhor.

E algumas mudanças simples no estilo de vida podem ajudar a combater a insônia, como adormecer todos os dias à mesma hora e não tirar cochilos ao longo do dia. Evitar trabalhar, estudar, comer e assistir televisão na cama e antes de dormir. Limitar o consumo de cafeína presente no café, chá preto, chá mate, refrigerantes, etc. Até a cafeína usada como ingrediente de alguns alimentos pode prejudicar o sono das pessoas mais sensíveis.

"É preciso respeitar o nosso corpo, permitindo dormir a quantidade necessária de horas, mantendo uma rotina do sono. O quarto tem que ser bem preparado para dormir, silencioso, escuro e temperatura agradável. Deve-se evitar exposição luminosa e atividades físicas perto da hora de dormir", aconselha a especialista. *

Recomendações

- Procure relaxar antes de ir para cama. Ouça música, leia um pouco, converse, assista a um filme. Lembre-se de que, depois de uma noite de sono reparador, as soluções para os problemas podem fluir melhor. Se nada disso resolver, vale a pena buscar ajuda profissional;
- Use técnicas de relaxamento. Progressivamente contraia e relaxe todos os músculos do corpo, começando pelos dedos dos pés e terminando na face. Massageie suavemente o couro cabeludo. Tente visualizar uma cena ou paisagem que lhe traga satisfação;
- Tome um banho morno. Deixe a água escorrer pelo corpo durante algum tempo, pois isso ajuda a relaxar os músculos tensos;
- Tome um copo de leite morno. O leite contém o aminoácido triptofano, que relaxa os músculos e induz o sono;
- Experimente ingerir chás à base de ervas como camomila, erva-doce, erva-cidreira, etc. Eles têm sido usados há séculos por pessoas que garantem sua ação relaxante;
- Levante-se, se não conseguiu dormir depois de trinta minutos deitado. Ficar na cama acordado pode aumentar a ansiedade, a irritação e, conseqüentemente, a insônia. Procure distrair-se com alguma atividade tranquila e depois, mais cansado, volte para a cama e tente dormir.



**Aposentadoria.
Já pensou como
será a sua ?**

Já pensou em seu futuro? Em suas finanças Pessoais? E em sua Aposentadoria?

Todo mundo sonha em aproveitar a aposentadoria sem problemas financeiros. E se ainda for possível manter o padrão de vida igual ou similar ao da época em que estava trabalhando, melhor ainda. Para isso, planejamento é fundamental.

Para não passar sufoco é preciso ter em mente que contar com o benefício da Previdência Social como única fonte de renda na aposentadoria pode se tornar um grande problema. O valor pago pelo INSS, em média, é menor do que o salário que se recebe durante o período de atividade profissional. E essa diferença faz falta.

O ideal é ter uma perspectiva de renda extra futura. A Previdência Complementar é uma boa alternativa para quem quer garantir um futuro mais tranquilo na aposentadoria.

O seu plano de previdência da BASES é uma ferramenta que ajuda você a se planejar financeiramente para essa fase. É um investimento de longo prazo que permite acumular recursos para garantir uma renda mensal no futuro. São essas reservas que vão manter seu padrão de vida, complementando seus rendimentos.

"A suplementação concedida pela BASES é um reforço significativo na manutenção da qualidade de vida no período de aposentadoria do participante. Afinal, como todos sabem, contar apenas com a Previdência Social não é garantia de uma velhice tranquila", explica Ednaldo Moitinho, Diretor de Seguridade da BASES, área responsável pelas concessões dos benefícios da Entidade.

O diretor está correto. Hoje o teto dos benefícios pagos pelo INSS é R\$ 5.531,31.

No entanto, poucos trabalhadores conseguem chegar a essa faixa de renda. Para a grande maioria dos brasileiros o benefício pago pela Previdência Social normalmente é insuficiente para manter o padrão de vida.

Por isso, você que tem um plano de previdência complementar é um privilegiado em relação aos demais trabalhadores brasileiros. O seu benefício na BASES, somado à aposentadoria oficial, contribuirá para proporcionar melhor qualidade de vida e tranquilidade financeira na melhor idade.

Benefício

No **Plano Misto**, a partir dos 55 anos de idade, o participante já pode requerer junto à BASES o seu Benefício de Aposentadoria por Tempo de Serviço/Contribuição. Não precisa nem estar aposentado pelo INSS, basta cumprir os requisitos definidos no regulamento do Plano, que são:

- Estar desligado do patrocinador, já tendo rescindido seu vínculo empregatício celetista;
- 120 (cento e vinte) meses de vínculo empregatício com o Patrocinador;
- 60 (sessenta) meses, ininterruptos, de filiação ao Plano.

"No Plano Misto, o valor do benefício é diretamente relacionado à reserva acumulada pelo participante, que, por sua vez, é composta pelas contribuições vertidas ao plano (as do próprio participante e parte do patrocinador) e pela rentabilidade das aplicações durante a fase contributiva", acrescenta Moitinho.

Significa dizer que quando chegar o momento da sua aposentadoria, você vai receber um valor mensal, que é calculado com base no total acumulado, ou seja, de acordo com a sua reserva. Assim,

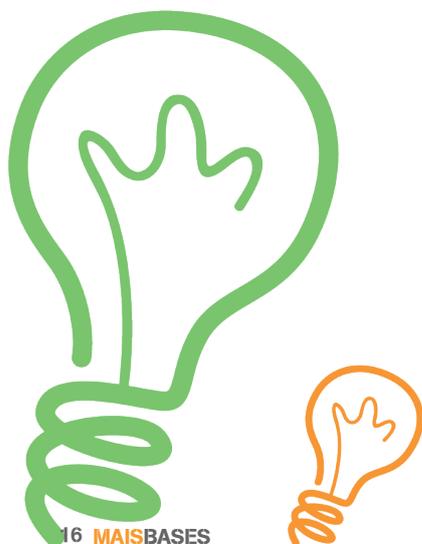




Ednaldo Moitinho Alves

Diretor de Seguridade da BASES

"A suplementação concedida pela BASES é um reforço significativo na manutenção da qualidade de vida no período de aposentadoria do participante."



quanto maior for a sua reserva, maior será o seu benefício ao se aposentar. Existem formas de aumentar a sua reserva (confira no quadro abaixo).

A depender do valor da reserva, o participante do Plano Misto, ao se aposentar, pode optar por:

- Resgatar até 25% da reserva e converter o restante em benefício vitalício. Nessa opção, em caso de falecimento do participante, a reserva fica para o Plano, ante o princípio da solidariedade do sistema;
- Separar 25% da reserva para pensão e receber um benefício mensal vitalício;
- Definir um período para receber o seu benefício, que pode ser entre 5 anos e 35 anos. Se o participante vier a falecer nesse período, o dependente designado receberá o benefício durante o prazo acordado.

"A proteção previdenciária que a BASES oferece não é só para o participan-

te, mas também para seus dependentes. Por isso, essa é uma decisão que envolve toda família", alerta o Diretor Ednaldo Moitinho.

Caso o participante não tenha ainda 55 anos, idade mínima necessária para requerer um benefício na BASES, ele pode se tornar autopatrocinado ou optar pelo Benefício Proporcional Diferido (BPD) e manter seu vínculo com a Fundação para, no futuro, ter assegurado o seu direito a um benefício.

Com relação ao Plano Básico, é preciso estar aposentado previamente pelo INSS para requerer o benefício na BASES. O cálculo é feito com base no salário do participante e a concessão obedece as regras estabelecidas no Regulamento do Plano.

Para fundamentar suas decisões procure conhecer as características do seu plano. Suas escolhas farão toda a diferença na sua segurança financeira e de sua família no futuro. *

Formas de aumentar a sua reserva e, por consequência, o seu benefício:

Contribuições Esporádicas

São valores extras que o participante do Plano Misto deposita em sua conta individual, ou seja, valores adicionais ao que ele já deposita mensalmente. Esta opção é ideal para quem recebeu um dinheiro extra – por exemplo, férias, 13º salário, abono, restituição do Imposto de Renda, participação nos lucros – e quer investi-lo, direcionando mais recursos para o seu futuro. As contribuições esporádicas podem ser realizadas sempre que o participante desejar.

Contribuição Voluntária Mensal (CVM)

Além da contribuição mensal que você já faz para o seu plano de previdência, é possível aumentar um pouco mais esse valor visando potencializar o benefício de aposentadoria. A CVM nada mais é que um complemento àquela contribuição que você já faz normalmente. Seu desconto é feito da mesma forma que a Contribuição Básica Mensal e incide sobre todas as contribuições, inclusive as sobre as gratificações e o 13º salário. O patrocinador não faz qualquer contribuição adicional sobre a Contribuição Voluntária.



Aposentados por Invalidez da BASES precisam comprovar benefício do INSS

Estar aposentado por Invalidez pela Previdência Social é condição essencial para requerer o benefício por invalidez na BASES. Esta obrigatoriedade está prevista nos regulamentos dos Planos Básico e Misto. Depois de concedida a aposentadoria por Invalidez pela Fundação, ela será paga durante o período em que o participante também estiver recebendo benefício por invalidez pela Previdência Social.

Com a Pré-Invalidez o procedimento é o mesmo. Para receber o benefício na BASES, observadas as regras estabelecidas no Regulamento do Plano Misto, é preciso que o participante esteja recebendo auxílio-doença pela Previdência Social. Por isso, é fundamental informar a BASES qualquer mudança em relação à situação do participante

assistido no INSS.

Assim, os participantes da BASES enquadrados na situação de Aposentado por Invalidez e em benefício de Pré-Invalidez precisam enviar, a cada trimestre, para a Fundação um documento que comprove que o benefício no INSS continua ativo.

Esse comprovante pode ser o último Extrato de Pagamento de Benefício do INSS, documento que atesta a renda dos beneficiários, detalhando os valores e a data de pagamento do benefício.

O documento pode ser retirado no site da Previdência Social, mediante cadastro de senha.

Passo a passo para obter extrato de pagamento de benefício

1. Entre no site meu.inss.gov.br (abra Histórico de Créditos)
2. Clique em “Fazer login”
3. Anote a senha provisória que foi gerada
5. Faça login com a senha provisória
6. Logo em seguida, aparecerá mensagem para que o cidadão crie sua própria senha, que deve ser: alfanumérica, ter 9 dígitos, conter um caractere especial (#@\$%!*-/+.) e ter pelo menos uma letra maiúscula e outra minúscula

7. Em caso de dúvidas, o cidadão pode ligar para a Central 135.

Os bancos também disponibilizam este serviço nos caixas eletrônicos, bastando utilizar o cartão e a senha que você já utiliza para receber o seu benefício.

Em caso de dúvidas, ligue para a Central de Atendimento do INSS pelo telefone 135. O atendimento da Previdência Social é simples, gratuito e dispensa intermediários.



COLUNA FINANÇAS PESSOAIS

Comece a cortar gastos já!

Rodrigo Leone

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

Uma pesquisa do SPC Brasil e da CNDL revelou que 53% dos brasileiros pretendiam cortar gastos em agosto. Por um lado, é uma notícia positiva, mas, por outro, é negativa. Vejamos...

Ponto negativo 1:

Se 53% pretende cortar gastos, 47% não pretende. Espero que esse pessoal esteja com as contas no azul ou, pelo menos, no zero a zero!

Ponto negativo 2:

Os motivos alegados para o corte nos gastos são a alta dos preços, o desemprego, a redução na renda, as dívidas e a situação difícil. Tanto que quase 38% das pessoas informaram estar no vermelho, sem terem conseguido pagar as contas em julho.

Alento: muita gente também alegou

os esforços constantes para economizar e a intenção de fazer uma reserva financeira como motivo para o corte nos gastos.

Pergunta 1:

Será que o brasileiro está mais consciente em relação às finanças?

Não está fácil para ninguém... A crise já se prolonga por alguns anos e seus efeitos continuam presentes no nosso dia a dia. É claro que as pessoas percebem. É claro que elas tomam consciência de que é preciso controlar os gastos. Mas a questão é: não basta ter consciência, tem que traçar planos e colocá-los em prática. É preciso começar de verdade a economizar.

Pergunta 2:

Como fazer isso?

Gastamos muito com o que não precisamos. Ao gastar demais, comprometemos qualquer chance de sobra de dinheiro para investimentos ou reservas financeiras. Ao gastar além

da conta, somos levados ao endividamento (tomar empréstimos ou usar cheque especial, por exemplo), e isso vira uma bola de neve.

Quando gastamos só com o que precisamos, evitamos as situações anteriores. Mas ainda é preciso cuidado. Procure pesquisar preços para comprar sempre nas melhores condições, conheça o histórico de preços para não cair em promoções irrealistas, tente negociar, pechinche.

Além disso, anote e organize seus gastos. Debruce-se sobre eles. Veja onde está desperdiçando dinheiro. Veja onde pode cortar e onde pode reduzir.

Tenha em mente que, nessa "briga", é você contra todos. O governo com uma política de crédito ao consumo, o mercado com estratégias de marketing e de vendas, a TV e a internet cheia de publicidade e, até mesmo, sua roda de amigos/conhecidos, que exibem suas conquistas materiais (muitas vezes sem orçamento para tanto). Assim sendo, ponha seus planos em ação e foque nos seus objetivos. *

Dica!

Como limpar a esponja de louças



É difícil de acreditar que aquela inofensiva esponja de lavar louças que fica ali na pia da cozinha é extremamente suja, mas é verdade: submetida a análise em laboratório, uma única gota tirada de uma esponja de cozinha em uso chega a acumular 450 milhões de bactérias. Isso porque a esponja úmida deixada na pia, cheia de restos de comida, se torna um ambiente perfeito para que esses bichinhos indesejáveis se reproduzam – em uma esponja úmida, esses micro-organismos conseguem viver até uma semana.

Ou seja: sem os devidos cuidados, a esponja que você usa para lavar as louças da sua família pode se transformar numa enorme porta para doenças – pois em vez de limpar, ela espalha bactérias para todos os utensílios que sua família usa diariamente. Outro perigo são as esponjas que nunca são trocadas e que vão acumulando ainda mais sujeira. O recomendado é que, no caso de famílias que sujam bastante louça, a esponja seja trocada no máximo depois de uma semana de uso.

Para que a esponja dure até 10 dias na sua pia

sem virar um foco de contaminação de bactérias, é muito importante que ela seja desinfetada todos os dias – e há um jeito muito prático de fazer isso: usando o seu micro-ondas. O ideal é fazer isso à noite, para deixar a esponja limpinha e pronta para uso no outro dia. Veja só como é fácil:

- Depois de lavar a louça, lave a esponja em água corrente, retirando qualquer resto de detergente e comida que esteja grudado nela;
- Torça bem a esponja, para tirar o máximo de água dela;
- Coloque a esponja de molho numa solução de 1/2 colher de água sanitária para 250 ml de água e deixe por cinco minutos;
- Tire a esponja do molho, torça para retirar toda a água e coloque-a no microondas durante um minuto, na potência máxima;
- Pronto! Sua esponja está limpa, desinfetada e pronta para o uso!



**Equilíbrio entre
corpo e mente na
terceira idade**

20º Encontro de Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia

Palestrante

Marcos Cabrera

Médico Geriatra e Professor do Curso de Medicina
da Universidade Estadual de Londrina/PR

Dia 17/10/2017, às 14 horas, no Fiesta Bahia Hotel, 1º andar, Sala Lótus
Av. Antônio Carlos Magalhães, 711, Itaipara - Salvador/BA

Vagas limitadas. Confirme sua presença até o dia 10/10/2017 pelo telefone 71 3319-6300