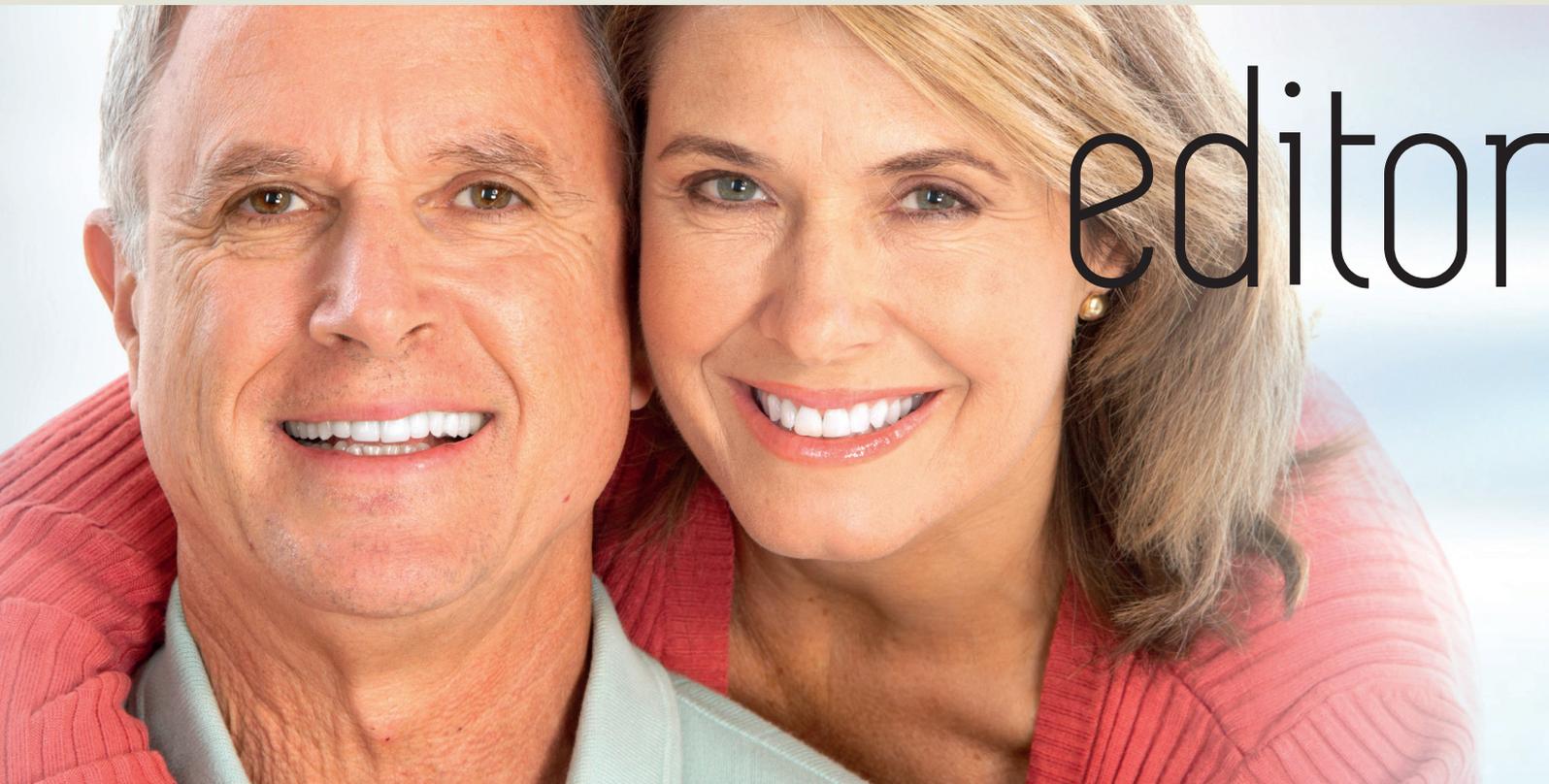


MAIS BASES



Sob nova direção

CONHEÇA AS NOVAS GESTORAS DA BASES



editor

expediente

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

Ingyrd Cunha Lemos - Presidente e Diretora de
Seguridade em exercício
Nelsiene Santos Sena - Diretora Adm. e Financeiro

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente- Taytiane Peneluc Menezes de Cirqueira
Antônio Alberto Pinto Brandão de Souza- Titular
Antonio Carlos Nascimento de Almeida - Titular
Antônio Martins Neto - Titular
Mineia Rubia dos Reis Xavier - Titular
André Luiz de Macedo Gonçalves - Suplente
Antônio Alberigam Santos Lima - Suplente
José Henrique Soares Serpa - Suplente
Luis Artur Pereira Freitas - Suplente

CONSELHO FISCAL

Presidente- Hilda Maria Ribeiro Chagas
Antônio Monteiro Soares - Titular
Odeval Fonseca Araújo - Titular
Eduardo Rangel Gomes Silva Souza - Suplente
Geiza Moreira Silva Duarte Batista - Suplente

SETOR RESPONSÁVEL

Comunicação BASES: Projeto gráfico, diagramação, edição,
produção e textos.
Responsável: Eliana Gentili- Analista de Comunicação

Fotografias: Can Stock Photo
Tiragem: 2.000 exemplares

AGRADECIMENTOS

A matéria da editoria de saúde foi gentilmente cedida
pelo portal Avôvó
Site: www.avovo.com.br
Face: [facebook/avovo](https://www.facebook.com/avovo)
Instagram: [@avovobrasil](https://www.instagram.com/avovobrasil)

• Dr. Antônio Pedreira - Médico e Psicoterapeuta
Rua Horácio Urpia, 03, Graça- Salvador/BA
Tel.: (71)3237-2035

Sem medo das mudanças

A BASES está sob nova gestão. A Fundação está passando por algumas mudanças, mas o compromisso com a segurança dos participantes continua o mesmo. Conheça a nova Presidente e nova Diretora Administrativa e Financeira da Entidade na editoria **+Gestão**.

Entre as mudanças, está o novo projeto gráfico da revista, com novas editorias, recheado de fotografias e ilustrações, porém sem perder a leveza e a clareza dos textos.

Você também vai conferir como o cenário político instável, medidas protecionistas na economia do exterior e um processo eleitoral tem afetado o resultado dos investimentos.

Você conhece alguém que compra sem pensar? Que está sempre se equilibrando em dívidas maiores que a sua renda? Costuma gastar mais tempo e dinheiro com o consumo do que planejado? Na editoria **+Especial** vamos falar sobre a Oneomania, nome do impulso incontrolável e constante de comprar coisas.

Você frequentemente sente fraqueza, desânimo ou dores no corpo e de cabeça? Saiba que pode ser falta de vitamina D. Em **+Saúde** você vai ver que a exposição moderada e contínua aos raios solares pode ajudar na produção dessa vitamina, que atua principalmente na saúde dos ossos e na força muscular.

Confira essas e outras informações em nossa revista.

Boa Leitura!
Eliana Gentili
Comunicação BASES

+ Gestão

Conheça a nova diretoria da BASES

04

+ Viagem

Dicas de turismo: Conheça Lisboa

14

+ Informação

BASES oferece uma das menores taxas do mercado

19

+ Gestão

Cenário instável e impactos nos resultados

09

+ Digital

Transforme seu celular em um scanner

15

+ Informação

Participantes se reúnem no Encontro de Aposentados

20

+ Especial

Oneomania. Quando comprar vira doença

11

+ Saúde

Como está o seu nível de vitamina D?

16

+ Educação

Entenda para que serve a sua contribuição

23



Conheça a nova diretoria da BASES

A BASES está sob nova direção. Com uma nova presidente e uma nova diretora administrativa e financeira, a gestão vai permencer zelando pelo patrimônio, mas também pretende fortalecer o laço com seus participantes.

Sei da importância da minha missão como presidente da BASES, entidade que já se consolidou como relevante suporte financeiro de seus participantes. E eles podem ficar tranquilos, pois nossa gestão permanecerá trabalhando com seriedade e afinco na busca de bons resultados para honrar os compromissos assumidos.

Ingyrd Cunha Lemos
Presidente



A BASES está sob nova direção. A Presidência da Entidade passou a ser ocupada por Ingyrd Cunha Lemos.

A posse aconteceu no final de junho durante reunião que contou com a presença de membros do Conselho Deliberativo da Entidade e também de representantes do patrocinador.

Formada em Administração de Empresas e bacharel em Direito, com especialização em Gestão Empresarial, Ingyrd ingressou no banco no ano 2000, na transição do Banco do Estado da Bahia para o Bradesco.

Trabalhou nas agências de Teixeira de Freitas e Alcobaca. Antes de assumir a presidência da BASES, ela atuava como Gerente da agência Bradesco da cidade de Santa Cruz Cabralia (BA).

Ao assumir o cargo, Ingyrd destacou

a responsabilidade da Fundação com seus 2 mil participantes e a missão da Entidade de preservar o patrimônio dos planos previdenciários para o pagamento dos benefícios.

“Sei da importância da minha missão como presidente da BASES, entidade que já se consolidou como relevante suporte financeiro de seus participantes. E eles podem ficar tranquilos, pois nossa gestão permanecerá trabalhando com seriedade e afinco na busca de bons resultados para honrar os compromissos assumidos”, afirmou.

A Diretoria Administrativa e Financeira da BASES também tem uma nova gestora. Nelsiene Santos Sena.

Nelsine possui CPA 20 - Certificação Profissional Anbima Série 20 e é formada em Ciências Contábeis, com MBA em Gestão Estratégica Empresarial.

A nova diretora ingressou no Baneb em 1999, ano em que o Banco do Estado da Bahia foi adquirido pelo Bradesco em leilão de privatização na Bolsa de Valores do Rio de Janeiro.

Nelsiene atuou como Gerente Administrativa e Gerente Comercial. Antes de assumir a diretoria Administrativa e Financeira da Fundação, era Gerente de Negócios junto à Diretoria do Patrocinador.

“Sinto orgulho em poder integrar essa Entidade que há mais de 30 anos preza pelos seus participantes. Vamos dar continuidade ao trabalho que vinha sendo realizado, mas também estaremos atentos às novas alternativas de investimentos para atingir a meta atuarial, sempre respeitando a legislação em vigor”, garante a nova Diretora.

A Diretora foi apresentada durante reunião do Conselho Deliberativo da



Sinto orgulho em poder integrar essa empresa que há mais de 30 anos preza pelos seus participantes. Vamos dar continuidade ao trabalho que vinha sendo realizado, mas também estaremos atentos às novas alternativas de investimentos para atingir a meta atuarial, sempre amparados pela legislação vigente.

Nelsiene Santos Sena
Diretora Adm. e Financeira

Entidade, que contou também com a presença de representantes do patrocinador e da Afabaneb - Associação dos Funcionários Aposentados do Baneb.

Tanto a Presidente quanto a Diretora já estão habilitadas pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar – Previc, de acordo com as normas da Instrução Previc nº 06, de maio de 2017.

A habilitação das dirigentes atesta que ambas possuem competência para exercerem os referidos cargos, uma vez que cumprem os requisitos estabelecidos pela Instrução da Previc, atendendo plenamente a legislação em vigor.

Agradecimentos - Depois de pouco mais de 6 anos, Dirlene Rios da Silva e Jorge Luiz de Souza deixaram, respectivamente, a Presidência e a Diretoria Administrativa e Financeira. A

BASES agradece pela competência e profissionalismo demonstrados no exercício de suas funções em prol dos interesses da BASES. São qualidades que merecem destaque e serão ressaltadas na história da Entidade.

Fortalecer os laços

Com intenção de promover maior interação entre BASES e Afabaneb, as novas gestoras estiveram reunidas com representantes da Associação dos aposentados.

A reunião, de iniciativa da BASES, aconteceu na sede da Afabaneb e contou com as presenças de seus diretores, entre eles, os Srs. Vicente Ferrer, José Anastácio, Arthur Andrade, Erenaldo Brito e Carlos Araújo.

A AFABANEB é uma entidade sem fins lucrativos, fundada em 1989 para promover o conagraçamento, o lazer e

a defesa dos direitos dos funcionários aposentados do Banco do Estado da Bahia S/A-BANEB.

A Presidente da BASES, Ingrid Cunha Lemos, falou sobre a importância de estreitar o relacionamento da entidade com a associação.

“Nosso objetivo é fortalecer o relacionamento da BASES com a Afabaneb, pois acreditamos que a associação, com toda a experiência dos seus membros, tem muito a contribuir para a nossa Entidade”, afirmou Ingrid.

Entre os assuntos discutidos, falou-se sobre os desafios da nova diretoria à frente da administração da BASES.

Carlos Araújo, Diretor-Presidente da Afabaneb, avaliou positivamente o encontro e afirmou que a Associação está de ‘portas abertas’ para o que a diretoria da BASES precisar. *



**Faça parte da
Afabaneb e
desfrute todos
os benefícios e
vantagens que
podemos lhe
proporcionar.**

A Associação dos Funcionários Aposentados do Baneb é uma entidade sem fins lucrativos, fundada em 1989, para promover a aproximação, o lazer e defesa dos direitos dos funcionários aposentados do Banco do Estado da Bahia S/A-BANEb. Faça parte dessa família. A ficha de inscrição está em nosso site.



www.afabaneb.com.br
71 3243- 5818/3327-1364



Investimentos

Volatilidade nos mercados interfere nos resultados

Medidas protecionistas na economia do exterior, crise econômica, greve dos caminhoneiros e as incertezas da corrida presidencial refletiram no mercado brasileiro, produzindo oscilações significativas em todos os ativos financeiros.

A instabilidade foi sentida, especialmente, nos meses de abril, maio e junho e impactou diretamente a rentabilidade do segmento de Renda Variável. O mercado de renda fixa também não respondeu bem. Praticamente todos os títulos prefixados e atrelados à inflação tiveram retorno abaixo do CDI ou negativos.

A BASES, apesar de ter boas rentabilidades ao lon-

go da sua trajetória, também é afetada por esse cenário, assim como os demais investidores.

O desempenho dos investimentos da Fundação foi bom nos primeiros quatro meses de 2018. Nesse período os fundos exclusivos vinham superando a meta atuarial. Porém, nos meses de maio e junho, alguns investimentos não deram o retorno esperado. Com isso, a rentabilidade dos planos de benefícios da BASES ficou abaixo da meta atuarial no resultado acumulado do semestre.

Ao final dos primeiros seis meses do ano, os ativos do Plano Misto obtiveram rentabilidade acumulada de 3,76%, abaixo 3,81% da meta atuarial (IGP-M+4,75%) que foi de 7,87%, principalmente por

causa do dólar que alcançou variação de 16,56% no primeiro semestre. No mesmo período, o Plano Básico obteve rentabilidade acumulada de 3,64%, abaixo 1,39% da meta atuarial (INPC+5,00%) que foi de 5,10%. Os ativos dos planos de benefícios finalizaram o primeiro semestre com um total consolidado de R\$926.818.594,33.

O principal responsável pelo resultado foi a performance negativa do Ibovespa, - 4,76% nos seis primeiros meses do ano. A alocação em Renda Variável foi em média 9% do patrimônio dos fundos exclusivos da BASES, o que influenciou no desempenho.

As perdas provocadas pelo cenário turbulento foram parcialmente amenizadas em julho, quando o Plano Misto obteve rentabilidades de 1,87% - maior rentabilidade mensal desde 2011- e o Básico, de 1,77%. Em ambos os planos as rentabilidades foram superiores da meta atuarial do mês.

Em agosto, porém, o mercado voltou a oscilar negativamente. A rentabilidade do Plano Misto foi de 0,09%. No Básico, 0,16%. Já no mês de setembro houve uma melhora. A rentabilidade do Plano Misto ficou em 0,84% e do Básico foi 0,76%.

Ainda que os números apresentados tenham sido impactados pelo comportamento instável do mercado

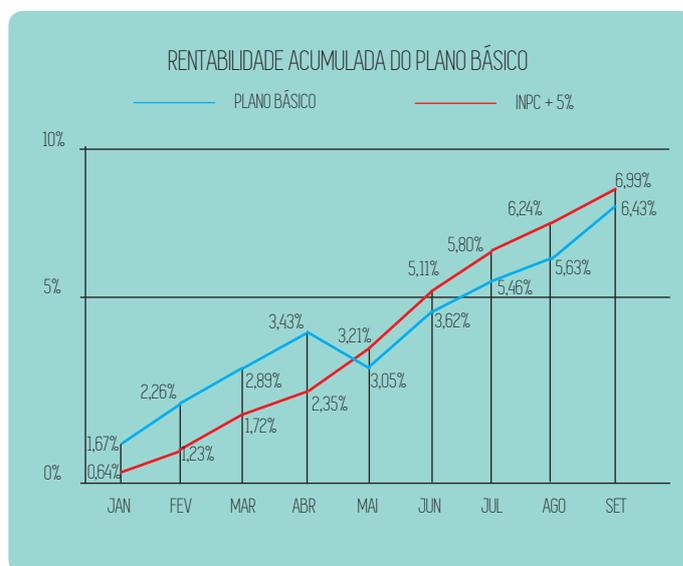
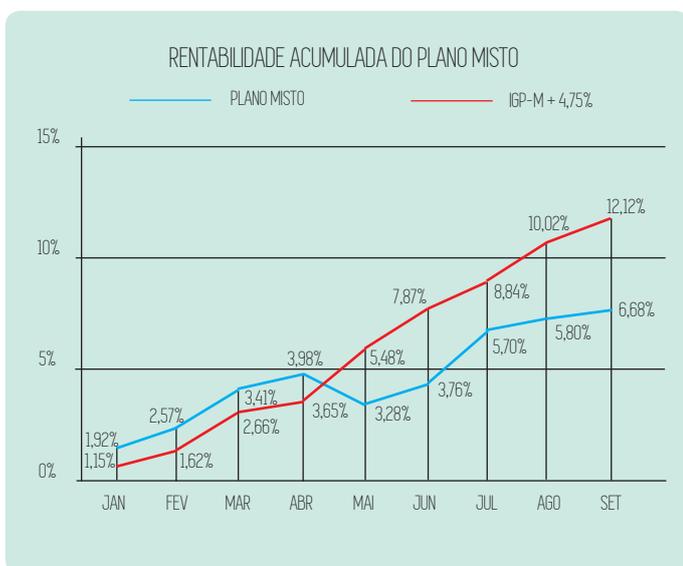
financeiro, os ativos dos planos de benefícios finalizaram o mês de setembro totalizando R\$934.763.113,43. Sendo R\$633.740.070,53 investimentos do Plano Básico e R\$301.023.042,90 do Misto. Uma evolução consolidada de mais de R\$ 7 milhões em comparação ao final do primeiro semestre de 2018.

Para André Sancho, Gerente de Investimentos da BASES, o momento é de cautela, pois o resultado é pontual e reflete as oscilações do curto prazo vividas no país e o nosso foco é o longo prazo.

“É importante lembrar que em momentos como este, devemos manter a calma. As decisões de investimentos devem ser tomadas após análise minuciosa do comportamento do mercado, dos resultados obtidos no longo prazo e da relação entre risco e retorno”, afirma.

A estratégia adotada pela BASES para enfrentar o momento de turbulência é manter a atual alocação em Renda Variável.

Importante esclarecer que o histórico de boas rentabilidades dos Planos evidencia que a BASES tem sido capaz de superar momentos de crise, recuperando perdas de maneira substancial e voltando a entregar bons resultados. A Fundação está preparada para repetir a retomada de desempenho. *





Oneomania

Quando comprar vira doença



Dr. Antônio Pedreira

Médico, psicoterapeuta e educador

Trata-se de um transtorno psiquiátrico caracterizado por uma atuação compulsiva referente ao ato de comprar. Está filiado ao grupo dos transtornos de impulso, sendo crônico e repetitivo, gerando prejuízos pessoais.

Comprar aquela blusinha em promoção ou se dar de presente um sapato que há tempos está “namorando” é algo normal. Afinal, não tem nada de mais em gostar de fazer compras de vez em quando. O problema é quando esse hábito passa do ponto e se torna um transtorno psicológico chamado oneomania.

Oneomania? Sim. Esse é o nome dado pelos especialistas ao impulso incontrolável e constante de adquirir produtos e mais produtos, na maioria das vezes coisas supérfluas. O transtorno faz a pessoa buscar o prazer por meio da aquisição de diversos objetos, apenas pela sensação de comprar algo.

A doença pode atingir qualquer um e não escolhe sexo, faixa etária, condição financeira ou classe social.

“Trata-se de um transtorno psiquiátrico caracterizado por uma atuação compulsiva referente ao ato de comprar. Está filiado ao grupo dos transtornos de impulso, sendo crônico e repetitivo, gerando prejuízos pessoais. A pessoa tem dificuldade em se conter no ato da compra e, logo em seguida, despreza o que comprou e se arrepende, mas não se corrige”, explica o Dr. Antônio Pedreira, médico e psicoterapeuta.

Quais são os sintomas?

Quem nunca foi dar um passeio no shopping e voltou pra casa com compras que não estavam programadas? Hoje, todos nós vivemos cercados de estímulos ao consumo desenfreado. Porém, é importante saber diferen-

ciar o consumo considerado comum da compulsão.

Não é porque a pessoa, simplesmente, comprou mais do que podia que ela tem o transtorno da oneomania. Segundo especialistas, para perceber que o consumo passou do normal ao patológico precisamos ficar atentos a alguns sinais. Tais como: comprar itens desnecessários e em quantidades exageradas; não falar quanto custou determinado produto ou esconder as compras da família; descontar nas compras sentimentos como tristezas e frustrações; mentir e pegar empréstimos para cobrir gastos; descontrole com cartões de créditos e cheques especiais; afastamento social.

“Os sintomas são ansiedade, mãos frias e úmidas, irritabilidade, angústia no ato da compra, e que se agravam se não tem como comprar”, esclarece Dr. Antônio Pedreira.

Outro sinal de oneomania é uma frustração ou tristeza intensa após a compra, ou seja: Quem tem o transtorno sente euforia enquanto compra, mas não sente prazer ao abrir as sacolas quando chega em casa, tem vergonha e esconde. Depois da excitação momentânea das compras, a pessoa é invadida por um sentimento de culpa e se sente deprimida por não conseguir evitar os gastos desnecessários.

“Culpa, vergonha, inadequação, são constantemente os sentimentos mais comuns”, exemplifica o psicoterapeuta.

Os vários prejuízos

Os oneomaniacos têm o consumo como vício, assim como um alcoóla-

tra que necessita da bebida. O grande perigo é que, como eles não têm controle em relação às compras, podem ter sérios danos financeiros, emocionais e sociais.

A tendência a gastar de maneira desenfreada pode se tornar ainda pior e mais perigosa quando o indivíduo apela para empréstimos para cobrir as dívidas, gerando ainda mais dívidas e entrando naquela famosa 'bola de neve'.

Com as dívidas se acumulando cada vez mais, é comum que essas pessoas passem muito tempo tentando encontrar formas de cobrir seus gastos, uma preocupação que pode refletir emocionalmente e psicologicamente no indivíduo, que passa a apresentar constantes alterações de humor.

Geralmente pessoas que sofrem com a oneomania têm problemas familiares e desgaste em suas relações sociais por conta dos gastos excessivos, descontrole financeiro e mentiras envolvidas.

Muitas vezes essa é uma doença que demora a ser identificada pelo paciente e pessoas próximas. A princípio, parece apenas que o portador de oneomania é exagerado ou uma espécie de colecionador.

"Na hora da compra por impulso a pessoa encontra alguma justificativa ou desculpa, mas só depois de efetuada a compra é que ela se dá conta da mancada que deu. E aí se arrepende, jura para si mesmo que não fará mais isso e... recai. Tudo isso é realizado sobre a forma de diálogos internos que os amigos ou parentes geralmente não tem acesso", esclarece o especialista.

Como tratar?

O ato de comprar não é condenado pela sociedade, ao contrário, cada dia mais ele é incentivado, o que torna mais difícil o diagnóstico da doença.

Por isso, é a própria pessoa que, primeiramente, deve reconhecer os sintomas - pois na maioria das vezes as atitudes são feitas escondidas dos amigos e familiares - e admitir que precisa procurar ajuda o quanto antes.

Embora a primeira percepção deva partir do portador do transtorno, é necessário observar com atenção se alguém próximo apresenta os sinais.

Como a oneomania demora para ser identificada, a busca por ajuda médica acontece apenas quando o vício chegou a um ponto em que a situação financeira está num poço sem fim.

O consumo compulsivo tem tratamento. Uma das melhores formas de combater a oneomania normalmente inclui a combinação de psicoterapia com medicamentos, que podem reduzir a intensidade do transtorno de impulso. Quanto mais cedo for feito o diagnóstico, menores as consequências e maiores as chances de controle. Os grupos de ajuda são uma alternativa a mais para auxiliar neste problema.

"Vale lembrar que já existem grupos de autoajuda denominados D.A. (Devolvedores Anônimos) de modo similar ao que acontece com A.A. (Alcoólicos Anônimos) e que podem também dar bons resultados, bem como uma terapia de grupo específica para este fim, conduzido por um terapeuta de experiência", aconselha Dr. Antônio Pedreira. *



Lisboa

Para estreiar nossa editoria de viagem, vamos falar da capital de um país que caiu definitivamente no gosto dos brasileiros: Lisboa. O Brasil está na no topo da lista entre as nações fora da Europa que mais enviam visitantes a Portugal.

Lisboa agrada aos mais diversos tipos de turistas. Na cidade você encontra muitos pontos turísticos repletos de história, paisagens e gastronomia. Aqui seguem algumas dicas:

Castelo de São Jorge

O Castelo de São Jorge é uma das construções mais antigas da cidade e ele possui uma história de mais de 8 séculos com guerras e lutas que marcaram a cidade. Erguido para proteger a cidade dos romanos, a belíssima construção fica em uma área alta de Lisboa. De lá se tem uma vista espetacular da cidade.

Torre de Belém

Construída entre 1514 e 1520, a torre se destaca pela sua arquitetura, já que é rodeada por decorações e brasões das armas de Portugal, com vários elementos que fazem alusão à época das navegações. Por dentro, a torre é composta por cinco andares, que do mais baixo ao mais alto contam com: sala do governador, sala dos reis, sala das audiências, capela e por fim o terraço da torre, de onde se têm umas vistas incríveis de Lisboa.

Oceanário

Considerado uma das atrações mais visitadas da Europa, o oceanário não pode ficar fora de seu roteiro em Lisboa. São mais de 22 mil metros quadrados de área total e mais de 8 milhões de litros de água que preenchem mais de 32 aquários. O Oceanário de Lisboa abriga mais de 500 espécies di-

ferentes de animais marinhos e é um lugar incrível para conhecer melhor esses animais e algumas espécies raras difíceis de encontrar. Você irá se sentir no meio do oceano quando visitar o Oceanário e é um passeio excelente tanto para adultos quanto para crianças.

Teleférico

O Teleférico de Lisboa é um passeio curto, com duração de cerca de 8 minutos, mas muito bonito, com uma vista deslumbrante para várias atrações cidade, como o Rio Tejo, Parque das Nações, Doca dos Olivais, Pavilhão de Portugal e da Torre de Belém.

E você tem alguma sugestão de viagem pra dividir com a gente? Mande sua dica para o e-mail comunicacao@bases.org.br que nós publicaremos aqui na revista. ✨



Você não vai mais precisar usar um scanner depois dessa dica

Que tal transformar o seu smartphone num scanner para digitalizar documentos?

Não, não é simplesmente tirar uma foto do documento com a câmera do seu celular. É digitalizar, ou seja, converter um documento de papel em um arquivo eletrônico.

Já existem vários aplicativos por aí que servem como um scanner portátil. E o resultado é tão perfeito que você pode jogar o scanner para escanteio ou nunca mais ter que ir em uma loja para fazer uma cópia eletrônica de um documento.

O *CamScanner*, por exemplo, é um desses aplicativos que transforma o seu smartphone ou tablet num scanner de mão. Ele faz pequenas correções na imagem e a transforma em PDF com múltiplas páginas para serem armazenadas, compartilhadas ou enviadas por e-mail.

É uma 'mão na roda' para auxiliar o participante na hora de enviar o formulário de recadastramento para a BASES. A Fundação já aceita a devolução do formulário por e-mail. É só enviar para seguridade@bases.org.br.

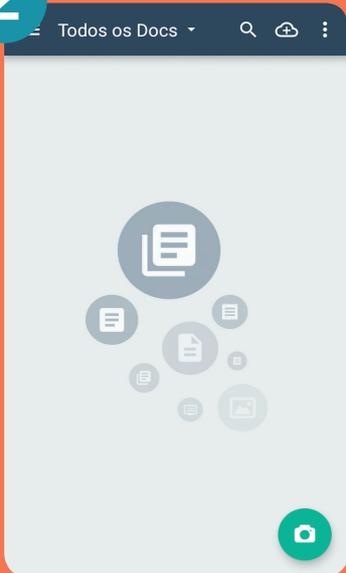
O app oferece uma interface intuitiva e completa. E você terá acesso aos seus documentos de uma forma rápida, podendo gerenciá-los e pesquisá-los sempre que quiser. Tudo muito prático. Veja a seguir o passo a passo. *

1



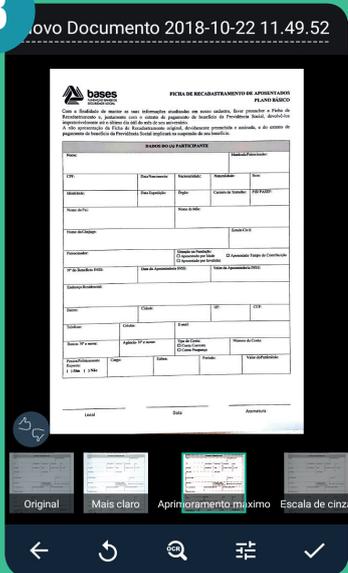
Baixe o aplicativo CamScanner. É gratuito e está disponível para os sistemas operacionais Android e IOS.

2



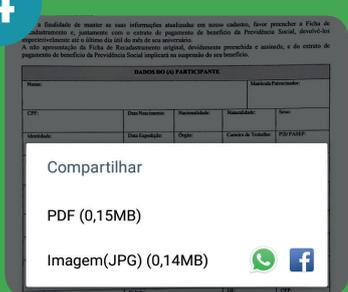
É bem simples. Basta abrir o aplicativo, clicar no ícone da câmera e tirar uma foto do documento que deseja escanear. O aplicativo consegue identificar automaticamente a área da foto a ser escaneada

3



Depois que a imagem é analisada e recortada, o app faz um ajuste automático, clareando e aprimorando as tonalidades, mas o usuário pode, se desejar, fazer seus próprios ajustes.

4



Por fim, o usuário pode enviar ou compartilhar o documento escolhendo o formato em PDF ou JPG.



Como está o seu nível de vitamina D?

O sol não serve apenas para deixar a pele bronzeada. A exposição moderada e contínua aos raios solares pode ajudar na produção de vitamina D, que atua principalmente na saúde dos ossos e na força muscular, segundo a especialista no assunto, Dra. Marise Lazaretti Castro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia.

A falta ou deficiência de vitamina D pode aumentar o risco de doenças como o raquitismo – para as crianças – e a osteoporose – para os adultos. Em longo prazo, a baixa deste nutriente aumenta o risco de câncer de cólon, mama e próstata, doenças cardiovasculares, como hipertensão e diabetes. Há estudos que também ligam a falta de vitamina D à artrite reumatoide e esclerose múltipla, mas ainda não há comprovação total.

Recentemente a Unifesp realizou uma pesquisa em São Paulo e os resultados foram assustadores. Cerca de 40% dos jovens e adultos pesquisados estão com índice de vitamina D abaixo do ideal. No caso dos idosos, a situação se agrava ainda mais, pois possivelmente devido ao medo dos raios solares, o número chega aos 80%. Lazaretti afirma, “é reflexo da falta de oportunidade das pessoas em poder viver ao ar livre”.

Tirem os dermatologistas da sala! O banho de sol ideal para repor os níveis de vitamina D são entre 10h e 15h – sol forte – e sem protetor solar. Veja bem, não estamos sugerindo que você deixe de usar protetor solar, apenas dizendo que um banho de sol por 10 minutos, diariamente, pode ajudar na reposição de vitamina D. Vale ressaltar: pessoas que usam anticonvulsivantes – para combater crises de epilepsia – ou que sofrem com câncer de pele devem recorrer ao suplemento.

Sintomas

O paciente vai sentir os reflexos no corpo, sendo fraqueza, desânimo, dores no corpo e de cabeça os mais frequentes. No entanto, apenas um exame de sangue poderá dizer se



o paciente tem ou não falta deste micronutriente.

Isso não significa que a própria pessoa não possa se questionar: eu tomo sol todos os dias? Quanto tempo eu fico no sol? Estou com ou sem filtro? Importante destacar que quanto mais escura é a tonalidade da pele, maior é a dificuldade de absorver a vitamina pelos raios solares.

Os nutricionistas também alertam para alimentos com vitamina D, mas afirmam que a quantidade presente não é o suficiente, podendo atingir 20% da quantidade necessária para o nosso organismo. Além disso, estudos mostram que, nos últimos 30 anos, a concentração de nutrientes das frutas, carnes e vegetais caiu em torno de 50%. Por isso, por mais que você se alimente bem, ainda será necessário se expor ao sol.

As pessoas que já sofrem com deficiência em vitamina D não conseguem recorrer a alimentação. Nesses casos, a alternativa é o suplemento, porém, esta reposição deverá ser acompanhada por um profissional.

Os suplementos específicos podem ser considerados uma espécie de remédios, portanto, procure um profissional de nutrição. Há casos de intoxicação por excesso de suplementação. Além disso, a longo prazo, o excesso pode aumentar níveis de cálcio no sangue e a pessoa pode ter náuseas, vômitos e desidratação.

Muitas vitaminas e minerais precisam ser monitorados, não apenas a vitamina D. Os sintomas de deficiência nutricional podem ser muito variados, os mais recorrentes são: dificuldades de memorização e aprendizado, queda de cabelo, unhas quebradiças, cansaço, baixa resistência a doenças, falta de apetite, apatia, sonolência, mau humor e até irritabilidade. O lado bom está no fato do diagnóstico ser realizado apenas com um exame de sangue.

O ideal é formar pratos coloridos, contendo vitaminas e minerais de forma abundante. Legumes, salada variada e proteína pouco gordurosa. Seguir esse roteiro é sinônimo de bem-estar, disposição e saúde para aproveitar o melhor que a vida pode oferecer.*

Alimentos que possuem vitamina D

Peixes - Os peixes são essenciais na alimentação de qualquer pessoa e principalmente dos idosos. O salmão, a sardinha e o atum além de possuírem vitamina D, também são ricos em ômega 3.

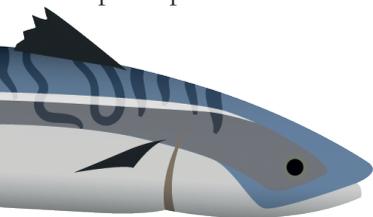
Ovo - Essencial para aqueles que querem manter uma dieta saudável, rica em proteínas e vitamina D. Vale ressaltar que é a gema que possui vitamina D e complexo B. Faça o consumo dele cozido – sempre melhor – e não é recomendado seu consumo cru – devido à salmonela.

Cogumelos Shitake - Está entre os alimentos com maior concentração de vitamina D. É rico, também, em antioxidantes, que combatem os radicais livres; diminui a chance de gripes e resfriados; pode até prevenir doenças como o câncer. Existem estudos que associam o consumo dele com o aumento de colesterol bom e redução do colesterol ruim.

Laranja - Mais conhecida pela abundância em vitamina C, a laranja é excelente para prevenir o corpo de doenças e fortalecer o organismo. Como se não bastasse, a laranja ainda é rica em vitamina D. Além disso, como se trata de uma fruta cítrica, ajuda na digestão, diminuindo o esforço do estômago.

Leite e queijos - O leite e seus derivados, como os queijos, possuem vitamina D. Apesar de apresentar menos quantidade da vitamina, eles são consumidos quase que diariamente pela maioria da população. Vale lembrar que algumas pessoas têm intolerância a lactose e isso permite que eles consumam apenas produtos sem lactose.

Carnes - As carnes em geral são ricas em vitamina D. O fígado, por exemplo, é o líder nesse quesito, mas todas elas possuem em algum nível da vitamina em sua composição. Além disso, é através das carnes que há mais consumo de proteínas, essenciais para quem quer perder peso ou mesmo quem precisa ganhar massa muscular.



**Agora a BASES também
está no Instagram**



**Siga a gente e acompanhe os
nossos conteúdos**

www.instagram.com/fundacao.bases



Empréstimo: BASES oferece uma das menores taxas do mercado

Os participantes já sabem, mas não custa reforçar. As taxas de juros das operações de empréstimo oferecidas pela BASES estão entre as menores do mercado: 0,99% ao mês.

A carteira de empréstimos da Fundação é destinada exclusivamente aos aposentados e aos participantes ativos dos planos de benefícios.

Para os participantes ativos, o valor da concessão pode ser de até 05 (cinco) salários mensais brutos, tomando-se como referência um dos três últimos contracheques emitidos pelo patrocinador, não sendo consideradas como salário as verbas extraordinárias.

Para o participante autopatrocinado o limite será de 05 (cinco) salários de participação.

No caso de aposentados, será o somatório do valor do benefício bruto pago pela BASES e do valor do benefício bruto pago pelo INSS, multiplicado por 05 (cinco).

O depósito do valor contratado no empréstimo é feito em conta corrente, para maior segurança. O prazo para

pagamento pode ser de 01 a 60 meses.

Para os participantes ativos, o valor a ser liberado será limitado a 70% do saldo de reserva de poupança do proponente. As parcelas do empréstimo estarão limitadas a margem consignável de 30% do valor do salário mensal bruto, tomado como referência para apuração do limite do crédito a ser concedido.

Para os participantes assistidos, as parcelas do empréstimo estarão limitadas a margem consignável de 30% do valor do benefício mensal bruto pago pela BASES, também tomado como referência para apuração do limite do crédito a ser concedido.

Além das vantagens na taxa de juros, as parcelas vêm descontadas mensalmente no contracheque do aposentado, proporcionando conforto, sem precisar sair de casa.

Caso o participante tenha interesse, em nosso site (www.bases.org.br) estão disponibilizadas todas as informações necessárias para fazer a contratação, tais como regulamento, formulários, taxas e prazos. *



Participantes se reúnem no Encontro de Aposentados

Assistidos das BASES estiveram reunidos no Cine Teatro Casa do Comércio para o Encontro de Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia, que aconteceu no dia 3 de outubro.

Diferente dos anos anteriores, em que era comum ter a presença de um palestrante, nesse encontro os aposentados prestigiaram o espetáculo "A Bofetada", da Companhia Baiana de Patifaria.

A apresentação contou com esquetes que traziam manchetes do noticiário político-social-econômico brasileiro misturadas aos bordões que levaram o público às gargalhadas: 'é a minha cara', 'oxente', 'momento lindo, maravilhoso', 'adoro', 'chega choro'.

A Bofetada, que está comemorando 30 anos, já foi

visto por mais de 2 milhões de pessoas e é considerada um dos maiores sucessos do teatro baiano.

Depois da apresentação os assistidos participaram de um coquetel de encerramento.

Muitos aposentados manifestaram que ficaram satisfeitos com o formato do encontro desse ano. "As palestras também são boas, mas esse ano foi mais descontraído. A alegria combina melhor com o evento", disse Nilzete Tolentino da Silva, aposentada, que ainda ganhou um brinde especial, representando os assistidos da BASES.

O tradicional encontro, que já está em sua 21ª edição, também reúne assistidos das Fundações Ecos, Fabasa e Faelba e é uma excelente oportunidade de rever os amigos e conhecer novas pessoas. *



O aposentado Edson Lourenço também aprovou o formato do encontro desse ano



Elenco da peça "A Bofetada"

Foto: Divulgação



Nilzete Tolentino da Silva Aposentada



Participantes em momento de interação com parte do elenco

Você sabe para que serve a sua contribuição?

Como não possui fins lucrativos, a BASES, assim como as demais Entidades Fechadas de Previdência Complementar são mantidas pelas contribuições mensais, que são vertidas aos planos para o custeio dos benefícios e das despesas administrativas. O valor dessas contribuições é investido no mercado financeiro para retornarem, na forma de benefícios de caráter previdenciário, ao empregado no momento da aposentadoria. Confira as características de cada plano:

Plano Básico

É um plano na modalidade de Benefício Definido (BD). Os participantes contribuem, formando um fundo mutualista, cujo patrimônio é um bem comum, compartilhado por todos, segundo a necessidade de cada um, equacionado de forma matemática e atuarial para a massa de participantes existente. O fundo mútuo irá garantir um benefício para todos, inclusive nos casos de Invalidez e Pensão por Morte.

O funcionamento do Plano Básico é parecido com

o de um condomínio; onde todos os moradores pagam para manter o bom andamento do prédio e constituir um fundo de reserva para gastos adicionais. Por conta da sua característica mutualista, o custeio dos benefícios, prestações e auxílios assegurados por este Plano de Benefícios é feito através das contribuições dos participantes, dos assistidos e do patrocinador.

Plano Misto

É um plano de Contribuição Definida (CD). Nessa modalidade o valor do benefício é apurado a partir do montante de recursos acumulados pelas contribuições mensais que o participante e o patrocinador fizerem ao longo do período de acumulação.

O plano CD constitui-se de um conjunto de patrimônios individuais financeiros, que não se comunicam entre si. Nesses planos, cada participante tem uma conta individual em que são acumuladas as suas aplicações pessoais e as do patrocinador, em seu nome. *





Como higienizar os alimentos corretamente



Lavar bem os vegetais – especialmente aqueles que consumimos crus e com casca – é um dos cuidados básicos de saúde. Isso porque comer frutas e verduras contaminadas por micro-organismos pode provocar uma infecção alimentar, que traz consequências como vômitos, diarreia e desidratação.

A popular água sanitária (hipoclorito de sódio) é um produto bastante eficaz para acabar com as bactérias dos alimentos. A receita é simples: primeiro, lave bem o vegetal em água corrente – limpe as hortaliças folha por folha. Depois, adicione em um recipiente 1 colher (sopa) de água sanitária para cada 1 litro de água filtrada. Deixe o alimento de molho nessa mistura por 15 a 20 minutos. Retire e enxágue novamente na água corrente.

O hipoclorito tem seu uso recomendado pela legislação sanitária no Brasil. Por

isso, é importante consultar se a marca que você utiliza possui registro na Anvisa.

Adianta lavar os alimentos com vinagre?

Não. O vinagre possui um grau de acidez considerado fraco, tanto que é comestível. Deixar alimentos de molho no condimento pode até eliminar alguns micro-organismos, mas não tem efeito sobre as bactérias que realmente podem prejudicar a saúde, resistentes a essa pequena acidez. É o caso da *H. pylori*, que pode causar graves infecções estomacais. No entanto, deixar o alimento de molho na água com vinagre pode ser eficiente para acabar com sujeiras, pequenas larvas e ovos de insetos – o que não reduz totalmente o risco de contaminação, mas ajuda.

A BASES ESTÁ DE PORTAS ABERTAS PARA VOCÊ

Tem alguma dúvida sobre o seu plano de previdência? Quer saber mais sobre sua reserva? Precisa de uma informação específica sobre sua contribuição ou seu benefício? Não fique com dúvidas. Venha até a fundação conversar com a gente!

