



Mágica e diversão marcam encontro de aposentados

Participantes assistidos se divertiram no 22º Encontro de Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia.

O evento aconteceu no dia 9 de outubro, na Associação Atlética da Bahia, e contou com a palestra do mágico Marco Zanqueta.

Unindo mágica e dinamismo, Zanqueta interagiu com a plateia e ofereceu uma visão bem-humorada sobre as necessidades de manter uma vida ativa após a aposentadoria.

Através do entretenimento, o mágico palestrante apresentou conceitos de moti-

vação e inovação como forma de encarar esse período como uma rica e promissora travessia de uma etapa para outra da vida.

O Encontro é uma ocasião em que nossos assistidos têm a oportunidade de conversar e se divertir, revendo os antigos colegas de trabalho.

Além da BASES, o evento reúne também assistidos das Fundações Ecos, Fabasa e Faelba.

Confira na próxima página algumas fotos do encontro. Também disponibilizamos mais fotos no site da bases (www.bases.org.br).



Ex-diretor de Seguridade, Ednaldo Moitinho Alves, ao lado da Diretora Adm. e Financeira Nelsiene Sena, da Presidente Ingrid Lemos e do Diretor de Seguridade Ivan Edington



Alguns dos assistidos que prestigiaram o evento



Assistidos interagem com o palestrante



Palestrante Marco Zanqueta em um truque de mágica

BASES paga segunda parcela do abono anual

A Bases pagará no dia 22 de novembro a segunda parcela do Abono Anual (13ª suplementação) aos assistidos.

A primeira parcela, correspondente a 50% do total, foi paga na folha de maio passado.

Os descontos legais, incidentes sobre o valor integral do Abono, serão feitos nesta segunda parcela.

A folha de benefício do mês de novembro será creditada, normalmente, no dia 25.

INSS - A segunda parcela do 13º salário do INSS também deverá ser paga em novembro, junto com o benefício do mês. O pagamento deverá ocorrer entre 25 de novembro e 6 de dezembro, também de acordo com o valor e com o número do benefício.

Você já indicou seus beneficiários na Fundação?



O primeiro pensamento da pessoa que tem um plano de previdência complementar é garantir um futuro mais tranquilo para ele e para a família na época da aposentadoria. Mas o futuro pode reservar algumas surpresas indesejáveis e inesperadas, como a morte do participante, por exemplo. 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 de cada 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.

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. ■

Saiba como tirar seu extrato do INSS

Você, que é participante assistido, sabe porque a BASES pede o seu extrato do INSS? Na verdade, a Fundação faz essa solicitação em apenas duas ocasiões:

1) NO RECADASTRAMENTO ANUAL DO PARTICIPANTE ASSISTIDO POR INVALIDEZ

Para comprovar que a aposentadoria do participante está válida junto ao INSS. Isso porque, de acordo com os Regulamentos dos Planos Básico e Misto, a suplementação será paga pela BASES ao assistido durante o período em que lhe for garantida a aposentadoria por invalidez pela Previdência Social.

2) NA CONCESSÃO DE EMPRÉSTIMO PARA APOSENTADOS

Para calcular a margem do valor a ser liberado nas

operações de empréstimo para os aposentados. De acordo com o Regulamento de empréstimo, a quantia a ser liberada será o somatório do valor do benefício bruto pago pela BASES e do valor do benefício bruto pago pelo INSS, multiplicado por 05 (cinco).

Lembramos que para o participante assistido, as parcelas do empréstimo estarão limitadas a margem consignável de 30% do valor do benefício mensal bruto pago pela BASES, tomado como referência para apuração do limite do crédito a ser concedido.

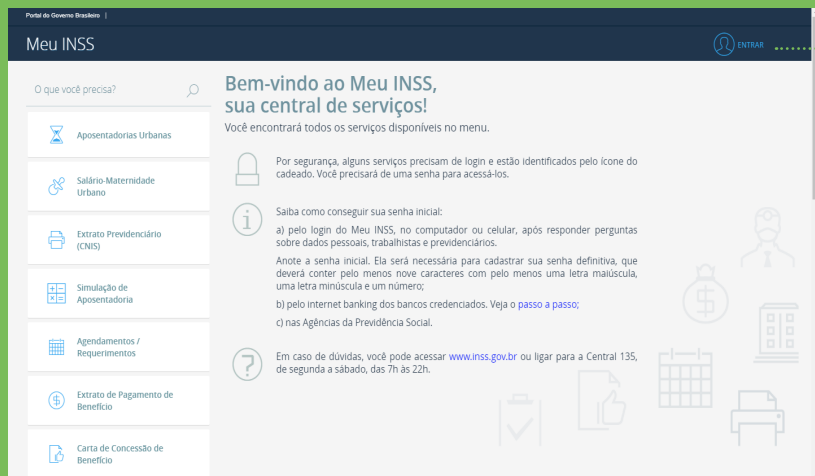
Entendeu porque é tão importante enviar para a BASES o Extrato do INSS? Mas se você ainda não sabe como tirar o seu, não se preocupe. Dá para tirar o extrato online, sem precisar sair de casa. Confira o passo a passo:

02



ACESSE
"MEU INSS"

Acesse o [Meu INSS](https://meu.inss.gov.br) (<https://meu.inss.gov.br>). Na tela inicial do site você já verá todas opções de serviços listadas, sendo que alguns são protegidos por senha. Para acessá-los, portanto, é necessário clicar em "Entrar" (no canto superior direito da página). Ao clicar em entrar, uma nova caixa de diálogo será aberta, clique em "Login".



01



FAZER O LOGIN PELO GOV.BR

Quem já tiver uma conta, basta informar seu CPF e clicar em "próximo". Em seguida, digitar a senha e clicar em "entrar". Quem ainda não tem uma conta, deve clicar em "criar sua conta" e seguir o passo 3.

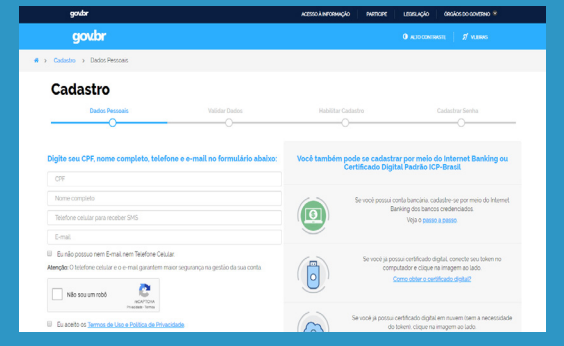


03



CRIE SUA CONTA

Na nova janela, serão solicitados dados como CPF, nome completo, telefone celular e e-mail. Em seguida, após clicar em "continuar", você será direcionado a uma nova página, para validação de dados. Nesta página, serão solicitadas informações como: data de nascimento, nome da mãe, empresas onde você trabalhou e algumas informações previdenciárias. Logo após estas etapas, será exigido que você cadastre uma senha definitiva, que será utilizada posteriormente.



04



ACESSE SEUS DOCUMENTOS

A nova senha será necessária em todos os acessos, por isso é muito importante guardá-la em um local seguro. Uma vez criada a nova conta, os usuários podem acessar os diversos serviços gratuitos, a qualquer momento: resultado de perícia médica; agendamento ou requerimento de atendimentos diversos; informações para o Imposto de Renda; carta de concessão; simulação de aposentadoria por tempo de contribuição; extrato de pagamento e muito mais.



Caso não consiga retirar o extrato pelo site, você pode se retirar nos terminais de qualquer agência bancária do banco em que recebe o benefício.

Você sente desconforto ao ingerir leite?



Dores e inchaços abdominais, náuseas, gases e diarreia são alguns sintomas da intolerância à lactose, um problema cada vez mais comum que atinge cerca de 40% dos brasileiros. É uma disfunção que pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais frequente conforme a idade avança, porque à medida que envelhecemos, nosso sistema digestivo tende a apresentar deficiência na produção de algumas enzimas, entre elas a **lactase**, responsável por quebrar o açúcar do leite, chamado de **lactose**.

Como consequência, essa substância chega ao intestino grosso inalterada. Ali, ela se acumula e é fermentada por bactérias que fabricam ácido lático e gases, promovendo maior retenção de água e o aparecimento de diarreias e cólicas. Os sintomas variam de acordo com a maior ou menor quantidade de leite e derivados ingeridos.

É importante estabelecer a diferença

entre alergia ao leite e intolerância à lactose. A alergia é uma reação imunológica adversa às proteínas do leite, que se manifesta após a ingestão de uma porção, por menor que seja, de leite ou derivados. A mais comum é a alergia ao leite de vaca, que pode provocar alterações no intestino, na pele e no sistema respiratório (tosse e bronquite, por exemplo).

CUIDADOS ESPECIAIS

A intolerância à lactose não é uma doença. É uma carência do organismo que pode ser controlada com dieta e medicamentos. No início, a proposta é suspender a ingestão de leite e derivados da dieta a fim de promover o alívio dos sintomas. Depois, esses alimentos devem ser reintroduzidos aos poucos até identificar a quantidade máxima que o organismo suporta sem manifestar sintomas adversos. Essa conduta terapêutica tem como objetivo manter a oferta

de cálcio na alimentação, nutriente que, junto com a vitamina D, é indispensável para a formação de massa óssea saudável.

O cálcio também é fundamental para a manutenção de várias funções do organismo, como a contração muscular, coagulação do sangue, transmissão de impulsos nervosos e secreção de hormônios.

Nutricionistas recomendam outros alimentos que podem ser fontes de cálcio, como legumes e verduras (vegetais de folhas verdes, couve, alface, abobrinha, repolho, brócolis, aipo, mostarda, erva-doce), feijão, ervilhas, salmão, tofu, laranja, amêndoa, sementes de gergelim, melão e cereais enriquecidos com cálcio.

Suplementos com lactase e leites modificados com baixo teor de lactose são úteis para manter o aporte de cálcio, quando a quantidade de leite ingerido for insuficiente. ■