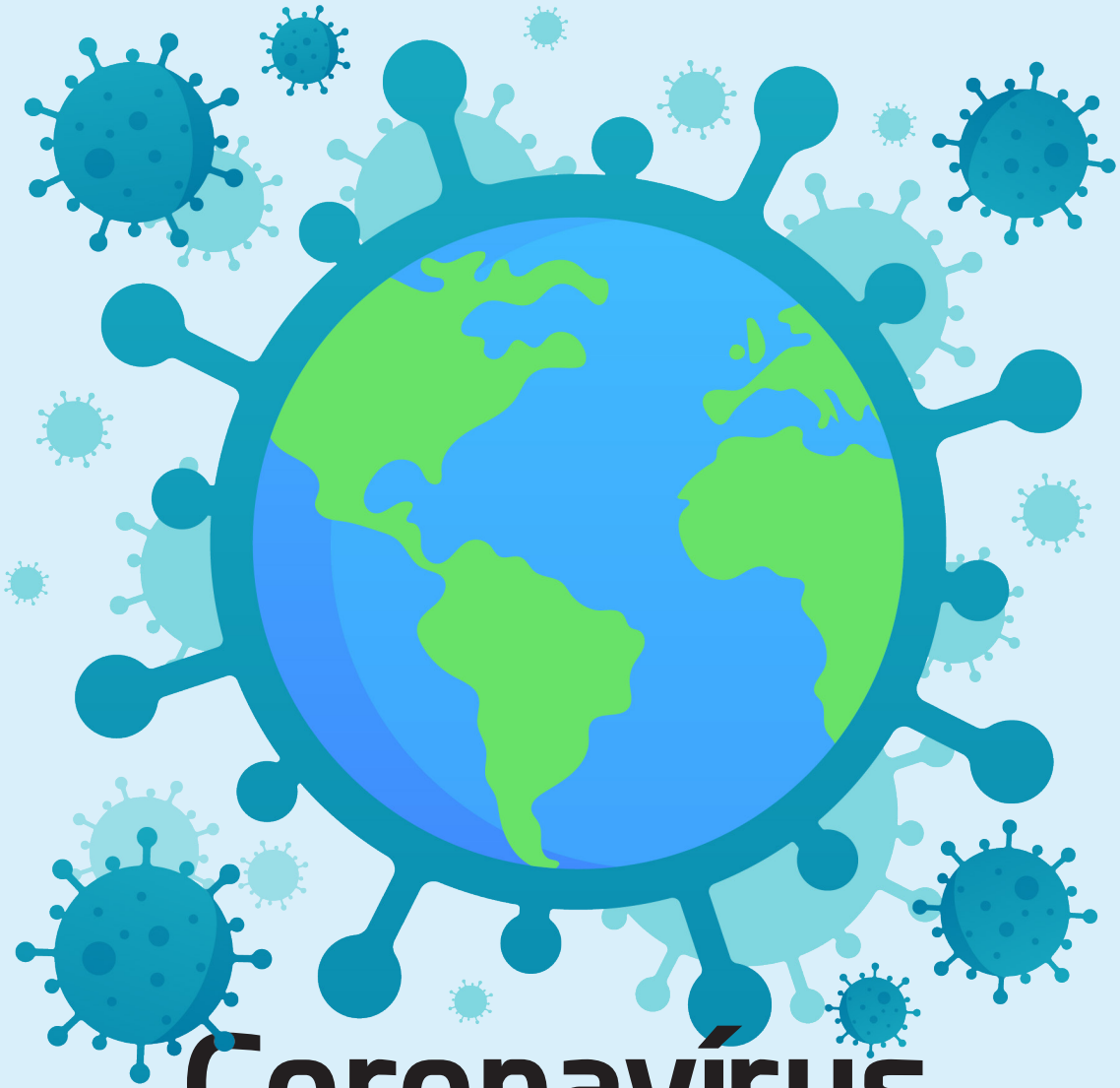
Revista da Fundação Baneb de Seguridade Social
2020 ano 7 n.º 14

# MAISBASES



# Coronavírus

## Covid-19 trouxe volatilidade ao mercado financeiro mundial. Momento exige cautela.

# 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
www.bases.org.br
E-mail: bases@bases.org.br
comunicacao@bases.org.br

DIRETORIA EXECUTIVA
Ingryd 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 Carlos Nascimento de Almeida - Titular
José Gomes do Prado Filho - Titular
Antônio Martins Neto - Titular
Minéia Rubia dos Reis Xavier - Titular
André Luiz de Macedo Gonçalves - Suplente
Adriana Alcantara Vilas Boas - Suplente
José Henrique Soares Serpa - Suplente
Luis Artur Pereira Freitas - Suplente
Nelson Ney Pires Gomes Santana - Suplente

CONSELHO FISCAL
Presidente- Hilda Maria Ribeiro Chagas
Antônio Monteiro Soares - Titular
Dijalma Pacheco dos Santos - Titular
Geiza Moreira Silva Duarte Batista - Suplente
Eduardo Rangel Gomes Silva Souza - Suplente
Josué José Evangelista Júnior - Suplente

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

Fotografias: Can Stock Photo e Freepik

AGRADECIMENTOS
• Leonardo Adach Mascarenhas - Psicólogo especialista em psicoterapia e reabilitação neuropsicológica

Clínica Spazio Psi
Rua Rubens Guelli, n. º 134, Ed. Empresarial Itaigara, sala 406, Itaigara, Salvador-BA
Tel.: (71) 2132-3202

rial

# Proteção para o seu futuro

A rápida disseminação do coronavírus, declarado como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), está causando pânico nos mercados financeiros e uma ameaça crescente de recessão global. No mercado interno, o Brasil acumulou quedas sucessivas desde o início de março. Confira o posicionamento da BASES na editoria +Gestão.

As entidades fechadas de previdência complementar trabalham para garantir qualidade de vida e mais tranquilidade financeira de seus participantes hoje e no futuro. Os resultados positivos, porém, podem gerar dúvidas em alguns participantes em relação aos superávits dos planos. Na editoria +Gestão você vai entender que nem sempre um cenário favorável nos investimentos aponta para o caminho da distribuição.

Nesse primeiro trimestre fizemos a nossa Pesquisa de Satisfação. O objetivo foi conhecer a opinião dos nossos participantes sobre a qualidade dos produtos e serviços oferecidos pela BASES. Na editoria +Informação você acompanha os resultados, que já adiantamos: foram positivos.

Você é uma pessoa otimista? Uma pesquisa feita nos Estados Unidos demonstrou que uma dose maior de otimismo é combustível para indivíduos alcançarem uma longevidade. Há diversos estudos que comprovam uma ligação incontestável entre uma visão de mundo mais otimista e benefícios para a saúde. Leia em +Especial.

Essas e outras informações você confere em nossa revista.

Boa Leitura!
Eliana Gentili
Comunicação BASES


**+ Gestão** Coronavírus impacta investimentos em todo o mundo ..... 04

**+ Gestão** Eentenda as regras para a distribuição dos resultados ..... 07

**+ Você** dicas para banir o plástico descartável da sua rotina ..... 10

**+ Especial** Otimismo favorece a longevidade, diz pesquisa ..... 11

**+ Digital** App avalia a qualidade do alimento industrializado ..... 15

**+ Saúde** Você sente desconforto ao ingerir leite? ..... 16

**+ Viagem** Conheça as Ilhas de Salvador ..... 18

**+ Informação** BASES obtém avaliação positiva na Pesquisa de Satisfação 2020 ..... 20

**+ Educação** Por que não resgatar a reserva de poupança? ..... 23

# Coronavírus

## e volatilidade que atinge o mercado financeiro mundial

O surto do novo coronavírus, que surgiu em dezembro na China, infectou milhares de pessoas ao redor do mundo. No mercado internacional, o impacto da doença se refletiu também na atividade econômica, que vem sofrendo perdas significativas.

Para elevar ainda mais a volatilidade nos mercados, as negociações na Opep (Organização dos Países Exportadores de Petróleo) terminaram mal e a disputa entre a Rússia e a Arábia Saudita abriu uma guerra pelo preço do petróleo que prejudicou o mercado petrolífero e derrubaram as ações de petroleiras em todo mundo.

As Bolsas mundiais sofrem uma queda expressiva e registram o pior desempenho do mercado desde a crise econômica de 2008.

No mercado doméstico, o PIB (Produto Interno Bruto) 2020 foi reduzido à zero. A projeção feita pelo Bacen (Banco Central do Brasil) no último relatório de 2019 era de um crescimento de 2,30%.

A redução drástica da previsão do PIB mostra a rápida deterioração das expectativas em meio ao avanço do Covid-19 e seu impacto na economia.

O desempenho da Bolsa Brasileira, representada pelo seu principal índice Ibovespa, também foi afetado negativamente. A expressiva queda foi provocada pela diminuição da atividade econômica e pelos resultados das empresas que sofreram os reflexos da pandemia global.

## Como ficam os investimentos da BASES?

Como já dissemos, a pandemia do coronavírus vem afetando todos os mercados financeiros ao redor do mundo, com quedas acentuadas nas bolsas de valores globais, impactando pontualmente tanto os investimentos de renda variável como os de renda fixa.

Apesar desta turbulência, a BASES encontra-se posicionada em ativos sólidos e com bons fundamentos, o que proporciona garantir a regularidade no pagamento da folha de benefícios e honrar todos nossos compromissos presentes e futuros.

Neste momento a prioridade da Fundação é a manutenção do bem-estar dos funcionários, participantes assistidos e ativos. A recomendação é manter a calma e ter visão de longo prazo.

A BASES, devido ao alto grau de incerteza na economia mundial por conta do coronavírus, entende ser prematuro fazer agora revisões de cenário e projeções.

Não se tem uma clareza ainda nos mercados sobre a dimensão da força da pandemia pelo Covid-19 na economia mundial. No momento, devido ao sobe e desce dos mercados, a melhor alternativa é observar os movimentos com prudência. E, antes de qualquer decisão, é preciso entender os efeitos dessa crise.

A economia é cíclica e os ativos de risco são investimentos de longo prazo. Nesse momento, início do ano de 2020, temos uma volatilidade muito alta devido ao Covid-19, agravada ainda pela crise do petróleo entre Arábia Saudita e Rússia. Essa conjuntura pode acarretar perdas maiores no curto prazo caso as Entidades de Previdência resolvam se posicionar. O momento requer cautela e análise de um cenário mais claro em relação à crise atual.

A BASES conduz sua gestão orientada e motivada por princípios éticos expressos pelos seguintes valores: transparência, responsabilidade, integridade, respeito, qualidade, competência, profissionalismo e comprometimento. Reforçando, assim, seu compromisso com a gestão do seu patrimônio. Na atual crise, realça a importância desses valores que devem continuar a ser implementados ainda com mais foco e intensidade. *

# Entenda as regras de distribuição dos resultados

Os dois Planos de Benefícios administrados pela BASES encerraram o ano de 2019 com superávit. Os resultados positivos, porém, podem gerar dúvidas em alguns participantes em relação aos superávits dos planos. No entanto, nem sempre um cenário favorável nos investimentos aponta para o caminho da distribuição do superávit. Mesmo quando um plano está superavitário, antes da distribuição, é necessário cumprir algumas etapas determinadas pela legislação.

Mas o que é superávit? E o que é déficit? Superávit é um resultado positivo obtido a partir da diferença entre as receitas e as despesas. Na previdência complementar, é quando a diferença entre o patrimônio de cobertura do plano de benefícios (recursos garantidores) e o passivo atuarial (compromisso com o pagamento de benefícios) é positiva. Já o déficit ocorre quando essa diferença obtida é negativa.

A geração de superávit ou de déficit está associada a diversos fatores, dentre eles, desempenho dos investimentos, conjuntura de mercado, variação do passivo atuarial, redução ou aumento da longevidade dos participantes, aumento ou redução das taxas de juros e inflação, demandas judiciais.

Segundo a Lei Complementar 109, o resultado superavitário do plano deve ser destinado à constituição de reserva de contingência, para garantia de benefícios. Depois de constituída a reserva de contingência, com os valores excedentes será constituída reserva especial. É essa reserva que pode ser distribuída de forma voluntária a cada ano ou obrigatória depois do terceiro ano consecutivo de sua constituição.

De acordo com as normas atuais aplicáveis às Entidades Fechadas de Previdência Complementar, a reserva de contingência está vinculada à duration do passivo do plano de benefícios apurada ao final de cada exercício, ou seja, uma média dos prazos de vencimento de todas as obrigações projetadas, ponderada pelo valor presente dessas obrigações.

Somente quando o superávit ultrapassa o limite da Reserva de Contingência, é que começaria a formação de Reserva Especial destinada à revisão do plano. Porém, antes da distribuição, é necessário cumprir todas as exigências legais, conforme determina a Resolução CGPC 26/2008.

"Hoje, diante do atual cenário econômico, embora a BASES tenha ativos suficientes para honrar seus compromissos, os planos de benefícios da Entidade não reúnem, ainda, todas as condições estabelecidas por lei para fazer uma distribuição da reserva especial", explica Ingryd Lemos, presidente da Fundação.

É preciso lembrar que, diferentemente das empresas com fins lucrativos, o objetivo de todo plano de previdência é estar em equilíbrio, e não gerar superávit. O superávit funciona como guardião dos benefícios dos participantes. Sua função primordial é assegurar que os planos de benefícios cumpram com o objetivo fim: prover aposentadorias e pensões aos seus membros.

O superávit deve, antes de tudo, ser usado para garantir a segurança dos benefícios contra quaisquer fatores externos que possam interferir na estabilidade do plano. Os planos de previdência complementar são pensados para proteger o seu futuro e o futuro da sua família. *

# Onde estão investidos os recursos da Bases?

As fontes de receitas dos planos de benefícios são formadas pelas contribuições dos participantes e dos patrocinadores. Os valores acumulados são destinados ao pagamento dos benefícios previstos nos regulamentos dos planos. Contudo, a rentabilidade obtida com a aplicação das contribuições no mercado financeiro é fundamental para garantir o cumprimento das obrigações. Mas você sabe onde estão investidos os recursos da BASES?

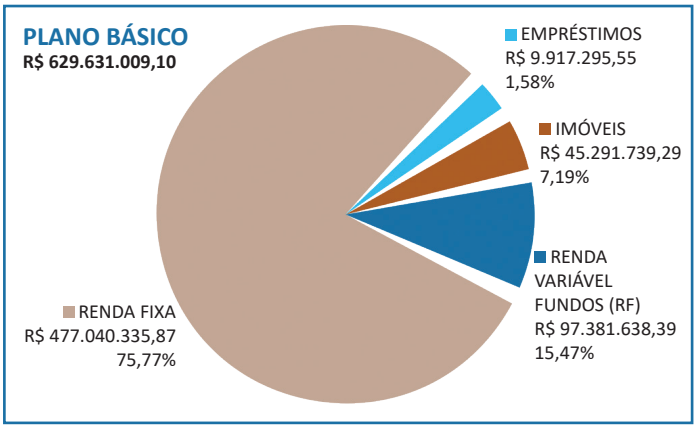
A Fundação possui a enorme responsabilidade de gerenciar os recursos dos Planos Básico e Misto. Por isso, possui uma política de investimento bem estruturada. O documento é elaborado pela Diretoria da BASES, com o auxílio de técnicos especializados na área e aprovada pelo Conselho Deliberativo.

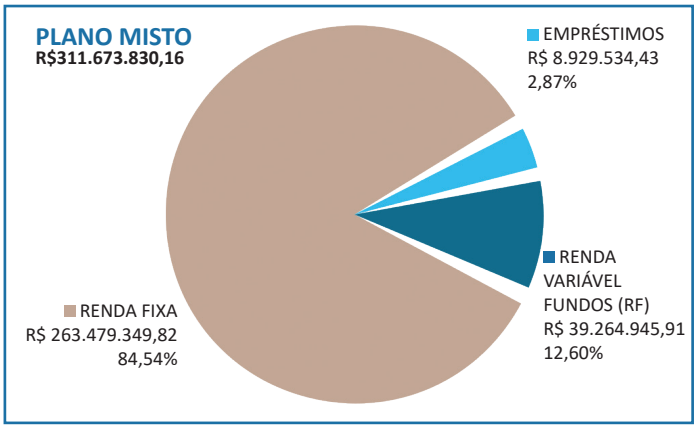
A política de investimento apresenta diversas informações que auxiliam na avaliação dos recursos investidos, na escolha das instituições financeiras que vão administrar os investimentos e na avaliação dos riscos. Tem por finalidade ter um maior controle das operações financeiras da Fundação, sendo cuidadosamente formatada de acordo com as regras estabelecidas na Resolução do CMN 4.661.

Os recursos do Plano Básico e do Plano Misto são alocados renda fixa, renda variável e operações com Participantes (empréstimos). Sendo que os ativos do Plano Básico também são aplicados no segmento de imóveis.

A carteira consolidada da Fundação é composta preponderantemente de investimentos no segmento de renda fixa, tendo em vista a própria natureza dos Fundos de Pensão, que exige uma gestão menos arriscada e focada no longo prazo. Porém, o cenário dos últimos anos exigiu das Entidades uma mudança de postura, principalmente no que diz respeito a alocação dos ativos e a BASES, buscando um novo ciclo de diversificação, tem realizado movimentos aumentando sua alocação no segmento de renda variável e tem, com isso, alcançado bons resultados.

"A BASES sempre procurou maximizar sua rentabilidade, alinhando os interesses da Entidade a utilização dos instrumentos oferecidos pelo mercado. A estratégia adotada pela Fundação é acompanhada e reavaliada constantemente, possibilitando que os eventuais desvios sejam corrigidos e que as mudanças no ambiente econômico sejam refletidas na Política de Investimentos, permitindo assim a boa condução da gestão dos seus ativos, garantindo que suas obrigações futuras sejam cumpridas", destaca o gerente Administrativo e Financeiro da BASES, André Sancho. *




Distribuição dos Investimentos - Fevereiro/2020

# #desplastifique

**Gabriele Leal**
Participante Ativa
Agente de Controles Internos da BASES

Nesse verão, nada melhor que beber uma água mineral gelada, ou uma água de coco, e para alguns, até mesmo um cafezinho é indispensável. Nossas rotinas mais simples podem ter um elemento em comum: o uso de plástico. Você sabia que um simples copinho "descartável" pode durar até 400 anos para sumir da natureza? E nesse meio tempo, muitos têm um destino certo: o mar.

Segundo a ONU, estima-se que entre 60% a 80% do lixo do mar é plástico, algo em torno de 8 milhões de toneladas. Se continuar nesse ritmo, em 2050 o oceano pode ter mais plástico do que peixes.

Para mudar esse triste cenário, listamos algumas pequenas atitudes que podem contribuir para o meio ambiente, sem afetar muito a sua rotina (ou o seu bolso):

### 1) Diminuir o uso de saquinhos plásticos

Por hora no Brasil são distribuídas cerca de 1,5 milhão de sacolinhas plásticas (Dados do Ministério do Meio Ambiente). As sacolas retornáveis, também conhecidas como ecobags, além de permitirem a reutilização, são práticas e possuem opções de estampas e cores diferentes.

### 2)Adotar uma garrafinha ou caneca

Em média um copinho descartável é utilizado por 60 segundos antes de ir para lixeira (ou para as ruas). Que tal adotar uma garrafinha ou uma caneca no seu dia a dia? Há uma infinidade de modelos e cores disponíveis, alguns até térmicos.

### 3) Evite canudos

O canudinho, que representa 4% de todo o lixo plástico do mundo, pode causar ferimentos ou morte em animais marinhos. Se não puder evitar usá-lo, há várias opções biodegradáveis e permanentes, que utilizam o vidro e o metal por exemplo, e alguns até comestíveis.

### 4) Utilizar garrafas retornáveis

Por minuto são produzidas um milhão de garrafas plásticas (Dados da ONU). No mercado há diversas opções de garrafas retornáveis que geram economia para o fabricante e descontos para o consumidor.

### 5) Reutilizar embalagens

Estima-se que 40% de todo o plástico já produzido só foi usado uma única vez antes de ir para o lixo (Dados da ONU). Reaproveitar os sacos plásticos para lixeiras, potes de sorvete para organizar a despensa, garrafas plásticas como vasos de plantas já fazem parte da rotina de muita gente. Algumas podem também podem ser utilizados em artesanato. Exercite sua criatividade.

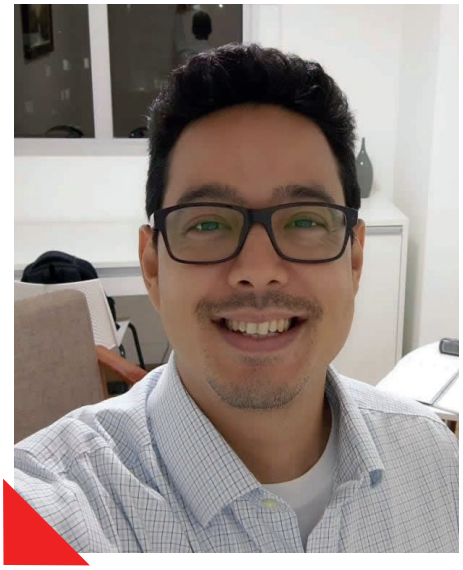
### 6) Descartar em local adequado

Se mesmo assim não for possível evitar utilizar, o ideal é descartar em local e forma adequados. O site da prefeitura de salvador, por exemplo, possui um mapa mostrando a localização dos 150 pontos de entrega voluntária e dos ecopontos (http://www.coletaseletiva.salvador.ba.gov.br/) além de um aplicativo compatível com Android e IOS. *



As opiniões expressas são de total responsabilidade do autor do texto.

# **Otimismo** favorece a **longevidade**



**Leonardo Adachi**
Psicólogo

> O otimista considera o lado positivo de forma consciente, sabendo os limites de cada situação.

Pesquisadores das faculdades de medicina da Universidade de Boston e de Saúde Pública de Harvard comprovaram a conexão de otimismo com a longevidade. O estudo publicado ano passado demonstrou que uma dose maior de otimismo é combustível para indivíduos alcançarem uma longevidade notável, ou seja, viver mais de 85 anos.

Ao compararem as pessoas com base em seus níveis iniciais de otimismo, os pesquisadores descobriram que os homens e mulheres mais otimistas demonstraram, em média, de 11% a 15% mais tempo de vida e tinham 50% a 70% mais chances de atingir 85 anos de idade em comparação com os grupos menos otimistas. Os resultados não se alteraram mesmo levando-se em conta características como doenças crônicas, escolaridade, atendimento médico primário e hábitos de saúde.

O estudo foi baseado em dados coletados de 69.744 mulheres e 1.429 homens. Os dois grupos responderam as perguntas para avaliar seu nível de otimismo, bem como sua saúde geral e hábitos, como dieta, tabagismo e uso de álcool. As mulheres foram seguidas por 10 anos, e os homens, por 30 anos.

Para os estudiosos, a pesquisa sugere que o otimismo é um ativo psicossocial com potencial para estender a expectativa de vida que pode estar relacionado a saber regular e controlar emoções e comportamentos, assim como lidar com fatores de estresse e suportar dificuldades.

Leonardo Adach, psicólogo especialista em psicoterapia e reabilitação neuropsicológica, explica que o otimismo é um estado psíquico ou uma disposição para enfrentar a realidade maneira positiva, porém de forma consciente.

"Ao contrário daquilo que se popularizou, que pensar positivo atrai as conquistas e as realizações da vida, como se fosse algo mágico, o otimista considera o lado positivo de forma consciente, sabendo os limites de cada situação, ou seja, se um fato está fadado ao erro ser otimismo não mudará o destino das coisas, mas pode te levar a aceitar o ocorrido e a tirar o aprendizado daquela experiência".

O especialista aponta, ainda, que há estudos que comprovam uma ligação incontestável entre uma visão de mundo mais otimista e benefícios para a saúde.

“Está comprovado que acreditar no amanhã protege o coração de doenças cardiovasculares. Segundo um estudo realizado em Michigan nos Estados Unidos, a cada ponto de esperança, numa escala de esperança, representa 9% a menos de chance de ter um infarto. Outro ponto importante é que pessoas otimistas encaram um tratamento de forma mais eficaz, leva a sério dietas, seguem as prescrições medicamentosas, sem faltas ou esquecimentos e sem reclamar. Esta adesão ao tratamento promove saúde e a não reclamação preserva a saúde física e principalmente a saúde mental”, esclarece o psicólogo.

Os otimistas também tendem a cultivar hábitos saudáveis, como maior probabilidade de praticar mais exercícios e menor probabilidade de fumar. Essas características podem estender a expectativa de vida.

## Otimismo sozinho não resolve

Muitos especialistas não têm dúvida de que o pensamento positivo tem poder. Mas calma lá: não quer dizer que a pessoa deve cruzar os dedos e repetir como um mantra que tudo vai acabar bem. É preciso agir. Tomando o cuidado, claro, de fugir da armadilha do otimismo cego e exagerado.

Não dá pra supervalorizar o pensamento positivo, colocando os problemas debaixo do tapete. Acima de tudo, o importante é confiar na própria capacidade de abrir os caminhos.

"Não se trata de gerar milagres e sim cultivar uma disposição positiva para enfrentar a realidade com esperança, com consciência e responsabilidade, sabendo os limites de cada situação e realizando pequenos passos para alcançar aquilo que se espera. Por exemplo: se eu plantar uma semente e não fizer a minha parte enquanto produtor, não posso esperar um pomar fértil, bastante produtivo e com plantas saudáveis com ótimos frutos", explica Leonardo.

Em outras palavras, ser otimista não significa estar sempre feliz e em paz, nem acreditar que todas as coisas irão dar certo no final. O otimista não ignora as situações ruins, mas sabe encará-las com a perspectiva da esperança, mesmo quando todo o mundo parece estar contra eles.

Quando se trata da nossa saúde, ser otimista na medida certa pode trazer diversos benefícios, porém não devemos deixar os pensamentos positivos serem a única cura e método preventivo para doenças.

"Não adianta eu ter uma doença e apenas acreditar que tudo vai dar certo. É a esperança de me curar que me dá disposição para ir ao médico, tomar os remédios, realizar as dietas e continuar seguindo a vida da melhor maneira que seja possível", alerta o psicólogo.

## Dá para treinar o otimismo?

Se ligarmos o noticiário depois de um longo dia de trabalho, vamos perceber que realmente a vida não está fácil para muita gente. Como fazer, então, para não se contaminar com tanta notícia ruim?

Ao contrário do que pode parecer, otimismo ou pessimismo não nascem com a gente, é possível mudar. Desenvolver alguns hábitos pode ajudar você a ser mais otimista. Coloque um sorriso no rosto e reconheça um evento positivo na sua vida todos os dias. A terapia também pode ajudar.

"Um dos efeitos esperados pela terapia é a possibilidade da pessoa rever sua postura, sua maneira de lidar com a vida e suas atitudes. Na terapia se trabalha o comportamento e a forma de pensar, utilizando técnicas que auxiliem na maneira de pensar de forma mais funcional e consequentemente aumentando o otimismo sobre a visão de mundo da pessoa", esclarece Leonardo.

Uma coisa é certa: coisas ruins acontecem com todo mundo. Não importa se você é otimista ou pessimista, morte na família, acidente, desemprego não escolhe quem vai atingir. Mas o otimismo pode ajuda a ser refazer mais facilmente. Se estudos já comprovam que os otimistas vivem mais e tem mais saúde, esses são bons motivos para mudar de atitude, não? *

# SIGA-NOS

acesse nossas redes sociais

instagram.com/fundacao.bases

facebook.com/fundacaobases

# App avalia a qualidade do alimento industrializado

O Desrotulando é um aplicativo que oferece orientação alimentar e avalia a qualidade dos produtos disponíveis nos supermercados por todo o Brasil. Fundamentado no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, ele se tornou um dos aplicativos mais baixados.

O aplicativo funciona como uma espécie de biblioteca colaborativa. Na sua memória estão os rótulos dos mais diversos alimentos industrializados disponíveis nas gôndolas de supermercados. Esses produtos são avaliados em uma nota de 0 a 100 de acordo com o seu grau de processamento (quanto mais processado, pior; quanto mais próximo do in natura, melhor) e conforme os ingredientes. O 100 corresponde à classificação excelente e o zero, à muito ruim.

Para consultar a qualidade de um alimento, você pode abrir o app e então escanear o rótulo de um produto que deseja consultar. Caso ele esteja na base de dados do Desrotulando, o perfil, com nota e classificação, será exibido na tela. Caso o produto não tenha sido incluído, qualquer usuário pode fotografar o rótulo e de forma colaborativa enviar para ser avaliado pela equipe do Desrotulando.

Você ainda pode procurar o produto pelo nome em uma ferramenta de busca muito funcional, que permite refinar a pesquisa por categorias. O menu principal também separa os alimentos em seções como "bebidas", "biscoitos", "congelados", "embutidos", entre outros, ilustradas com imagens para facilitar a utilização.

O Desrotulando é útil para quem deseja controlar a quantidade de nutrientes de cada alimento, pois a tabela nutricional é bem detalhada. Além de índices como a quantidade de calorias, carboidratos, gorduras e proteínas, a ficha dos produtos também informa a forma de processamento e se existem ingredientes controversos ou prejudiciais à saúde, como gorduras trans, açúcar e sódio em excesso, por exemplo.

O aplicativo é fácil de usar e possui um layout moderno, com informações bem distribuídas na tela e com uma linguagem de fácil entendimento.

O Desrotulando está disponível para baixar no Android e iPhone (iOS). O download é grátis, mas com alguns recursos pagos. *

Fonte:Fonte: Outras Palavras e TechTudo

# **Você sente** desconforto ao **ingerir leite?**

Iogurte, queijo, leite e manteiga são alimentos facilmente encontrados na mesa dos brasileiros, mas para muitas pessoas podem trazer náuseas, diarreia, excesso de gases, dor de estômago entre outros incômodos. É a intolerância à lactose, um problema cada vez mais comum, que afeta uma parcela considerável da população. Para se ter uma ideia, segundo uma pesquisa do Instituto Datafolha, cerca de 53 milhões de brasileiros relatam sentir algum sintoma desconfortável associado ao consumo de produtos lácteos.

A disfunção ocorre por conta da deficiência na produção de lactase, a enzima necessária para a digestão da lactose, o açúcar predominante no leite de mamíferos e produtos lácteos. Quando a lactose chega ao intestino grosso sem ter sido degradada, ela é fermentada pelas bactérias ali presentes, desencadeando sintomas como gases e distensão abdominal, dor de estômago, cólica, vômitos, diarreia, dor de cabeça, enxaqueca, erupções da pele, entre outros.

Algumas pessoas com sintomas da intolerância são capazes de consumir determinada quantidade de produtos lácteos sem sentir desconforto, enquanto outras passam muito mal mesmo quando experimentam uma quantidade reduzida de derivados do leite. Os sintomas podem aparecer logo após a ingestão ou horas depois.

Ao contrário do que muita gente pensa, a intolerância à lactose pode ser desenvolvida com o tempo, nem sempre a pessoa já nasce com ela. Aliás, a intolerância congênita é mais rara. À medida em que envelhecemos, há um declínio na produção da enzima lactase pelo organismo. Por isso, é comum pessoas que passaram a faixa dos 50 anos apresentarem rejeição ao açúcar presente no leite e seus derivados.

Algumas pessoas podem ter taxas muito baixas de lactase e, no entanto, por razões desconhecidas, não apresentam sintomas.

## Cuidados especiais

A intolerância à lactose não é uma doença. É uma carência do organismo que pode ser controlada com dieta e medicamentos. Caso você conheça alguém com os sintomas relacionados, sugira uma consulta com um gastroenterologista ou nutricionista. Eles poderão avaliar os sintomas e tomar uma conduta em relação a retirar ou diminuir os produtos lácteos da dieta.

Devemos, porém, lembrar que laticínios são considerados as principais fontes de cálcio para crianças, adultos e idosos. A falta desse nutriente em nosso corpo pode causar doenças como o raquitismo em crianças e a osteoporose em adultos.

Isso porque o cálcio, junto com a vitamina D, é indispensável para a formação de massa óssea saudável. Ele 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.

A boa notícia para as pessoas que são intolerantes à lactose ou que simplesmente não gostam de leite é que existem muitas fontes não lácteas de cálcio. Nutricionistas recomendam outros alimentos que podem ser fontes deste importante nutriente, como legumes e verduras (vegetais de folhas verdes, couve, alface, abobrinha, repolho, brócolis, aipo, mostarda, erva-doce), feijão, ervilhas, sardinha, salmão, tofu, laranja, amêndoa, sementes de gergelim, melaço e cereais enriquecidos com cálcio.

Importante lembrar que outros cuidados fazem a diferença para melhorar a absorção de cálcio: praticar exercícios físicos regularmente, passar algum tempo ao sol no início da manhã para síntese de vitamina D, que atua na absorção do cálcio, e diminuir o consumo de sal. *

Foto: Wikimedia Commons

# Ilhas de Salvador

Uma das melhores coisas da vida é viajar. Seja pelo mundo ou pelo Brasil, cada cantinho guarda surpresas incríveis, mas você conhece o lugar onde mora? Muitas pessoas não conhecem a história de sua própria cidade, a importância cultural que ela tem, as belezas naturais. Por isso, em homenagem aos 471 anos que Salvador completados no dia 29 de março, faremos um tour pelas belas paisagens da Baía de Todos os Santos, a maior do país, e segunda maior do mundo.

Salvador se destaca, entre outros aspectos, por ser um dos principais destinos turísticos do Brasil. Entre as diversas atrações da capital estão as três ilhas que pertencem à cidade: Maré, Frades e Bom Jesus dos Passos. Mas a maioria das pessoas, inclusive os soteropolitanos, conhecem o local superficialmente.

A Ilha dos Frades é mais um dos cenários paradisíacos da Bahia. Localizada no centro da Baía de Todos os Santos. É um pequeno paraíso onde encontramos 8 km de belas praias, mata atlântica, mar calmo e translúcido, perfeito para o mergulho e belas paisagens. Um lugar perfeito para curtir a natureza.

É na Ilha dos Frades que fica a praia de Loreto (foto 1). Situada na parte norte, apresenta um trecho de mata atlântica bastante preservado. A paisagem conta com a bela igreja de Nossa Senhora do Loreto. É propícia ao mergulho, esportes náuticos e relaxamento.

A Praia da Ponta de Nossa Senhora de Guadalupe também fica na Ilha dos Frades. Está entre o Morro de Nossa Senhora de Guadalupe e o Outeiro dos Carneiros. Tem uma grande faixa de mata nativa e é uma das praias mais procuradas da Ilha dos Frades, por causa de suas águas calmas, mornas e cristalinas, ótimas para o banho, a pesca, o mergulho e outros esportes náuticos. Dispõe também de barracas de praia, que garantem o conforto do turista, servindo frutos-do-mar e pescados.

Em Ilha de Maré fica a Praia das Neves (foto 2). Um paraíso de águas calmas e cristalinas e dotada de povo hospitaleiro. A Praia das Neves é uma das mais belas da Baía de Todos os Santos. Mesmo com a maré cheia, a água é rasa e morna, ideal para ir com crianças.

Uma das menores ilhas da Baia de Todos os Santos é a de Bom Jesus dos Passos. Um pedaço de terra cercado de tranquilidade por todos os lados. A Praia da Pontinha (foto 3) é uma das mais procuradas para banho. Surpreende por suas águas calmas e transparentes que transformam-se em tons de azuis à medida que se adentra o mar. Não conta com extensas faixas de areia, mas suas águas possuem ares de piscina natural, ideais para a prática de esportes náuticos. *

Foto: @ilhadosfradesoficial

Foto: @asmelhorescoisasdesalvador

Foto: @ilhabonja

# IR 2020: Informes de Rendimentos
## são disponibilizados no site da BASES

A BASES disponibilizou, desde o dia 18 de fevereiro, na área restrita do nosso site, os informes de rendimentos ano-base 2019 para efeito da declaração do Imposto de Renda 2020. Os documentos poderão ser consultados e impressos pelos participantes assistidos. Para obter o informe é preciso acessar os Serviços Online, utilizando o CPF e a senha de acesso.

**Confira o passo a passo:**

1. Acesse o site da BASES. Entre na área de Serviços Online do site (www.bases.org.br/servicos-online);
2. Digite seu CPF e sua senha;
3. Ao entrar na área restrita, clique em 'Cadastro/Benefício', depois em 'Comprovante de Rendimentos'.

Participantes autopatrocinados ou que resgataram a reserva de poupança e beneficiários que receberam o pecúlio por invalidez ou morte em 2019 receberão o informe pelos Correios.

Para os participantes ativos quem envia é o empregador. Vale lembrar que as contribuições para planos de previdência podem ser deduzidas da base de cálculo do IR até o limite 12% da renda bruta.

A entrega do Imposto de Renda 2020 começa na primeira semana de março e termina em 30 de abril. *

**Ainda não tem cadastro em nosso site? Saiba como proceder:**

**1. Acesse o site da Bases (www.bases.org.br). Clique em 'Serviços Online'**

**2. Clique em 'Cadastre-se'**

**3. Informe seus dados. Crie uma senha de até 6 caracteres. Em patrocinador clique na última opção. Depois de preencher todos os campos, clique em 'Cadastrar'**

**4. Volte em 'Serviços Online', coloque seu CPF e a senha que acabou de cadastrar e clique em 'Acessar'**

**5. Irá abrir uma nova janela com seus dados pessoais. Clique em 'Cadastro/Benefício'. Depois em 'Comprovante de Rendimentos'**

# **BASES obtém** avaliação positiva na **Pesquisa de Satisfação 2020**

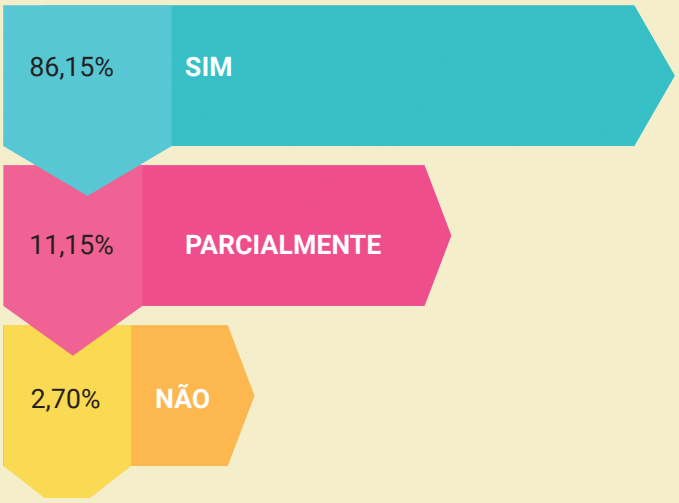
Quase 400 pessoas responderam à Pesquisa de Satisfação/2020 da BASES, disponível do dia seis de janeiro a seis de março. O objetivo foi conhecer a opinião dos nossos participantes sobre a qualidade dos produtos e serviços oferecidos pela Fundação. Além de analisar, através da visão do participante, o desempenho da BASES e promover as melhorias necessárias.

De acordo com o levantamento, a BASES tem uma imagem positiva para 86% dos pesquisados, resultado no mesmo patamar da última consulta, realizada em 2018. O quesito "Qualidade do Atendimento", recebeu mais de 90% das avaliações com conceito “ótimo” ou “bom".

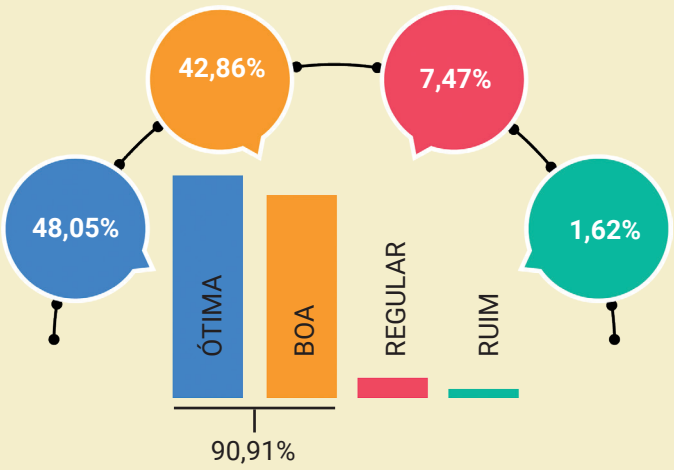
Nosso site também foi muito bem avaliado. Para 80% dos pesquisados, o principal canal de comunicação da Entidade, é considerado "ótimo" ou "bom". A revista Mais BASES também foi mensurada, sendo apontada como "ótima" ou "boa" por mais de 70% dos participantes.

"Os números demonstram que estamos no caminho certo, atendendo as necessidades dos nossos participantes. Porém, temos oportunidades de melhoria que serão avaliadas a partir da leitura aprofundada dos resultados para, assim, definirmos ações que nos farão alcançar uma prestação de serviço cada vez melhor", analisa Nelsiene Sena, Diretora Administrativa e Financeira da BASES. *

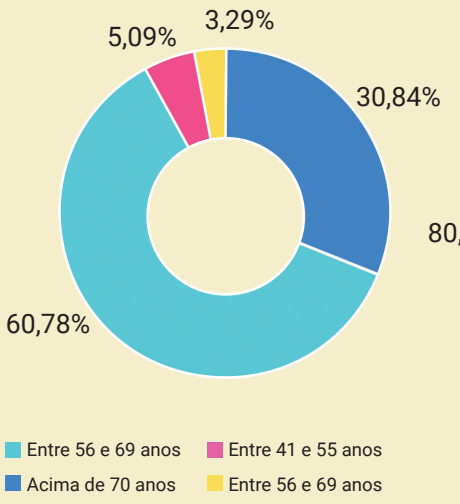
● IMAGEM POSITIVA



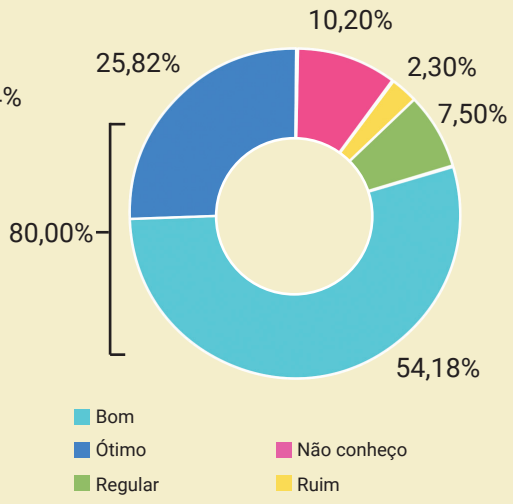

● QUALIDADE DO ATENDIMENTO



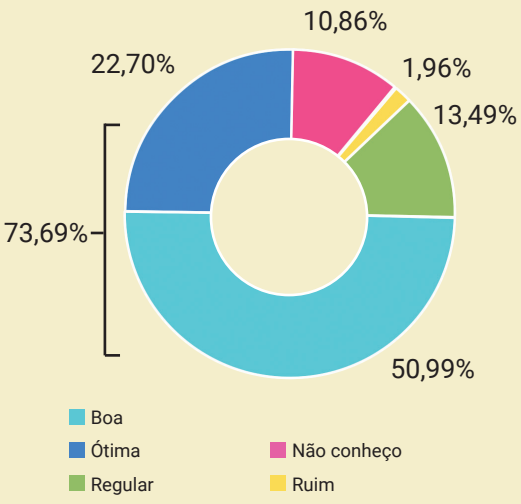

● FAIXA ETÁRIA




● SITE BASES




● REVISTA MAIS BASES



# Desconfie e pesquise

Nos dias atuais, é difícil encontrar alguém que nunca tenha ouvido falar em 'fake news', não é mesmo? Isso porque essas notícias falsas normalmente se tornam virais em pouco tempo nas redes sociais e costumam ser compartilhadas sem muito critério.

Rivalidades políticas, desastres e situações de impacto social propiciam o surgimento de notícias falsas. Elas são construídas com o objetivo de parecerem reais, ou seja, contam com as mesmas características de um portal de notícias verdadeiro, até por isso convencem a tantas pessoas de que passam informações verídicas.

A desinformação provocada pelas fake news influencia também questões de saúde pública. Uma notícia falsa de um chá que promete curar diabetes, por exemplo, pode fazer uma pessoa largar o tratamento prescrito pelo médico e ter sequelas da doença. Espalhar que vacina faz mal pode causar surtos de doenças que já foram eliminadas no Brasil, porque muitas pessoas deixam de acreditar na importância e na segurança da vacinação.

Com algumas dicas, entretanto, é possível identificar uma fake news e não contribuir para essa disseminação. Veja:

## 1. Parece absurdo? Desconfie

Qualquer notícia muito chocante ou absurda merece uma desconfiança. Mas como descobrir se é verdade? Preste atenção no texto da notícia, veja as fontes que são apontadas. Se você não tem certeza de que uma mensagem é verdadeira, faça uma busca online por fatos e verifique em sites de notícias confiáveis para descobrir a origem da história. Quando uma notícia é reportada em vários canais confiáveis, é mais provável que ela seja verdadeira.

## 2. Não conhece o portal? Verifique

Normalmente os portais que divulgam notícias falsas são blogs ou sites criados exclusivamente para esse fim. Pesquise e olhe as outras notícias publicadas. Todas são revoltantes ou chocantes? Já ligue um alerta! Busque a mesma informação em outros portais conhecidos e de credibilidade, se não encontrar também pode ser um sinal de que é uma fake news.

## 3. Deixe suas convicções de lado por um momento

Um dos motivos mais comuns para as pessoas compartilharem notícias e mensagens é gostar muito ou detestar a informação em questão. Da mesma forma isso acontece com as fake news. É preciso deixar nossas crenças, convicções e opiniões de lado por um momento, porque elas não são parâmetros para avaliar se uma notícia é verdadeira ou não. A veracidade da notícia independe de concordarmos ou não com a informação.

## 4. Desconfiou de algo? Não compartilhe

Se você seguiu todos os passos e mesmo assim não ficou convencido de que a notícia é verdadeira, não compartilhe. É melhor evitar disseminar uma notícia que talvez não seja verdadeira. Por outro lado, se você verificou que se trata realmente de uma fake news, é interessante alertar aos seus amigos e colegas (principalmente os que compartilharam contigo) para que eles não divulguem mais a informação falsa. *

Fonte: nossopropriotempo e whatsapp

# **Por que não resgatar** a reserva de poupança?

Se você é Participante Ativo e já passou pela sua cabeça resgatar a Reserva de Poupança, é melhor pensar bem antes de fazer isso. Nós vamos alertá-lo sobre as perdas decorrentes do saque da sua reserva acumulada para fins previdenciários.

A primeira perda atinge diretamente o bolso, pois, ao sacar sua Reserva de Poupança, são deduzidos o Imposto de Renda e eventuais débitos de empréstimos existentes com a BASES.

A segunda perda acontece quando o participante, ao resgatar a reserva, abdica da possibilidade de ter um benefício de aposentadoria vitalício, que, dependendo da sua opção de Plano, pode passar para o (a) pensionista – cônjuge, companheiro (a) ou outro dependente na forma da lei. Por exemplo:

## No Plano Misto

A depender do valor da reserva, o participante pode optar por:

- Resgatar até 25% da reserva e converter o restante em benefício vitalício;
- Separar 25% da reserva para pensão e receber um benefício mensal vitalício;
- Definir um período para receber o seu benefício, que poder ser entre 5 anos e 35 anos.

No Plano Misto, no caso de aposentadoria por Invalidez, concedida previamente pelo INSS, além do benefício mensal, o participante resgata sua reserva em forma de Pecúlio Especial por Invalidez.

## No Plano Básico

A concessão do benefício no Plano Básico é atrelada à concessão do INSS. Todos os Benefícios são vitalícios e podem ser convertidos em pensão, que funciona da seguinte forma:

- 50% do benefício do participante falecido mais 10% por cada dependente reconhecido pela Previdência Social.

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, contribuir para a Previdência Social não garante uma velhice tranquila. O benefício pago pelo INSS normalmente é insuficiente para manter a qualidade de vida da grande maioria dos cidadãos brasileiros.

As pessoas que possuem um plano de previdência complementar, como o da BASES, são, portanto, privilegiadas, pois o seu benefício na Fundação, somado à aposentadoria oficial, contribuirá para manter o padrão de vida quando você se aposentar.

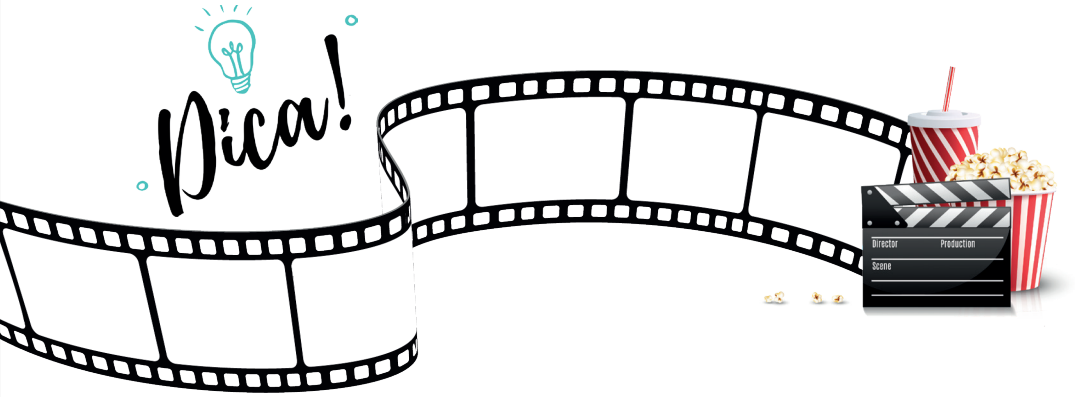
**Trata-se de um suporte financeiro que envolve toda a família, por isso, qualquer decisão definitiva merece ser cuidadosamente analisada.** Não são raros os casos de participantes que resgataram suas reservas e hoje estão arrependidos.

Outro fator que merece ser levado em consideração é o destino da renda quando sacada. No caso de aplicação do valor em uma caderneta de poupança ou em outro investimento do mercado financeiro, com as retiradas desses rendimentos, o valor principal tende a ser cada vez menor, enquanto a suplementação paga pela BASES é corrigida anualmente, atualizando-se o valor do benefício por índice oficial.

Outra perda que destacamos, acontece quando o participante encerra seu vínculo com a BASES e, automaticamente, interrompe sua relação com uma Entidade que há mais de 30 anos zela pelos seus participantes. Renunciando, assim, a essa parceria e à segurança previdenciária da Fundação.

**Apesar das vantagens citadas, a decisão final cabe exclusivamente ao participante, assim como a responsabilidade.**

Será que vale a pena resgatar a reserva? Para responder essa pergunta, o participante deve procurar conhecer as características do seu plano de previdência para fundamentar suas decisões presentes que poderão fazer toda a diferença na sua segurança financeira e de sua família no futuro.*




# O Filho da Noiva

Filme: O Filho da Noiva
Ano: 2001
Direção: Juan José Campanella
Elenco: Ricardo Darín, Héctor Alterio, Norma Aleandro
Gênero: Comédia dramática
Nacionalidades: Argentina
Duração: 1h33min

O segredo da trama do diretor Juan José Campanella está no tratamento delicado das relações humanas. Rafael Belvedere (Ricardo Darín, o malandro-chefe de Nove Rainhas), um quarentão estressadíssimo, pai divorciado, administra o restaurante de seu pai, Nino (Hector Altério), mas não tem realizações próprias das quais se orgulhar. Para piorar, sua mãe, Norma (Norma Aleandro), começa a sofrer os primeiros sintomas de Mal de Alzeheimer, a perda da memória. Mas quando Nino propõe a Norma um novo casamento na igreja, para reforçar votos feitos há quarenta anos, Rafael, o filho da noiva, percebe o momento de mudar também sua própria vida. Com piadas e referências pop intercaladas pelas belas atuações do trio protagonista, o resultado agrada no riso e no choro, com passagens emocionantes de verdade. O filme foi indicado ao Oscar de Melhor Filme Estrangeiro em 2002.

Fonte: www.omelete.com.br

voce encontra em nosso site

SERVIÇOS

NOTÍCIAS

INFORMAÇÕES
SOBRE SEU PLANO

CALENDÁRIO
DE PAGAMENTO

**www.bases.org.br**