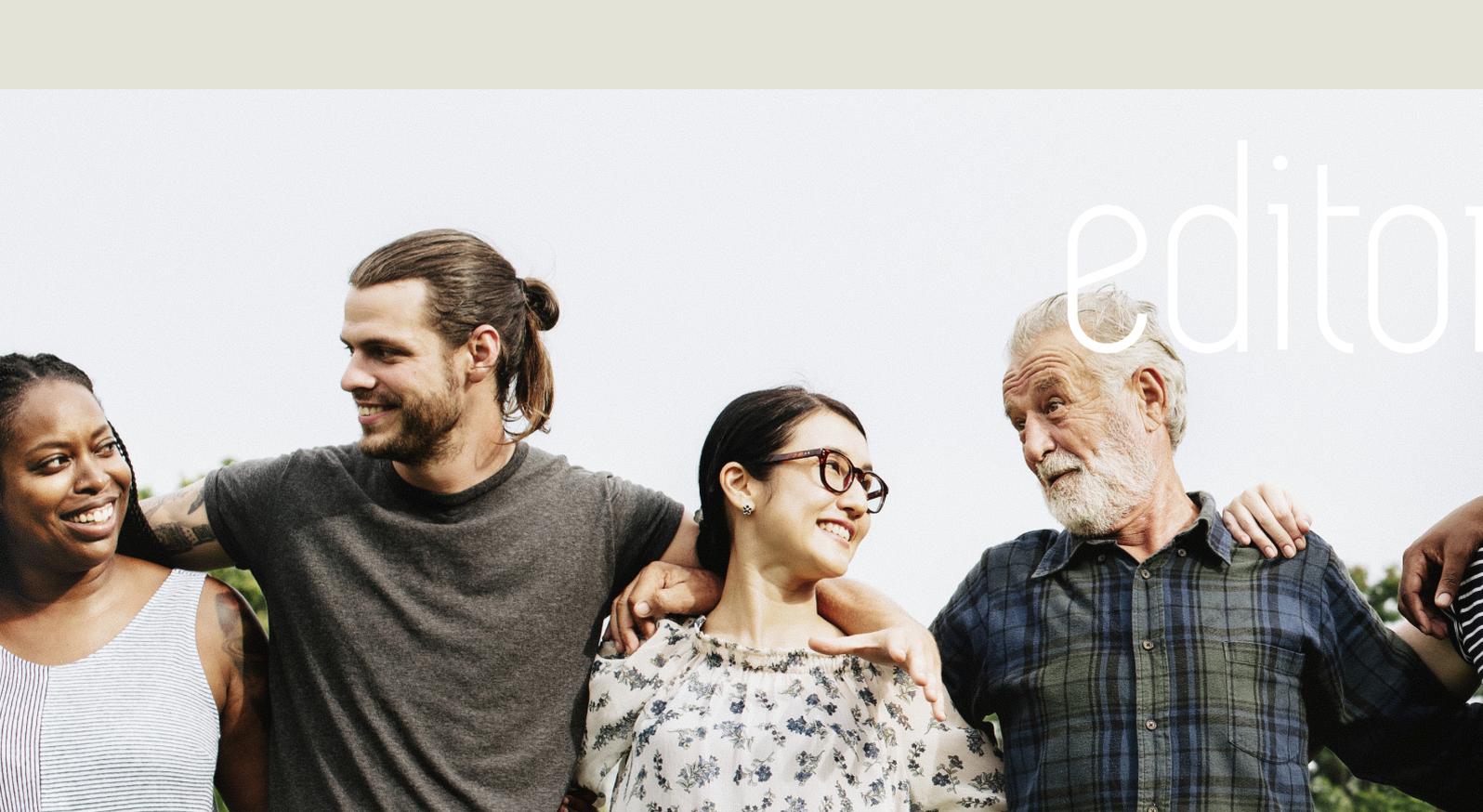


MAIS BASES

Visão de longo prazo

Essencial em momentos de crise, essa postura está ligada ao cerne das Entidades Fechadas de Previdência Complementar





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

SETOR RESPONSÁVEL

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

Fotografias: Can Stock Photo e Freepik

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 Monteiro Soares - Titular
Eduardo Rangel Gomes Silva Souza - Titular
Hilda Maria Ribeiro Chagas - Titular
José Gomes do Prado Filho - Titular
Geiza Moreira Silva Duarte Batista - Suplente
Fernando Santos Braga - Suplente
Nelson Ney Pires Gomes Santana - Suplente

CONSELHO FISCAL

Presidente - Adriana Alcantara Villas Boas
Mineia Rubia dos Reis Xavier - Titular
André Luiz de Macedo Gonçalves - Suplente
Luis Artur Pereira Freitas - Suplente

rial



Esperança de dias melhores

É inquestionável que o ano de 2020 entrou para a história como um dos mais desafiadores para a humanidade. Foi um período de adversidades, reflexões e aprendizados. A pandemia do novo coronavírus mudou nossas vidas. Não só na alteração da rotina nos dias de isolamento, mas também nos fez pensar em mudanças mais profundas, em transformações que devem moldar a realidade à nossa volta.

A pandemia também impactou fortemente o mercado financeiro, derrubando as bolsas de valores mundiais, abalando todas as previsões dos economistas e criando um efeito montanha-russa nas carteiras dos investidores. Impactada por essa conjuntura, a BASES se manteve firme e honrou o pagamento dos benefícios previdenciários de todos os seus assistidos, além de ter encerrado o ano com resultado positivo no Plano Básico.

Agora, o início da vacinação dos profissionais da saúde e idosos traz um sentimento de esperança que a pandemia acabe logo e que nossa rotina possa, aos poucos, ser retomada. Esperança, aliás, é o que nos une. A esperança de dias melhores, a esperança de um mundo mais solidário, a esperança em novas conquistas, em realizar sonhos, em poder voltar a encontrar nossos participantes.

E essa revista, feita com muito carinho, está aqui como um encontro virtual para ajudar a abrandar essa saudade.

Boa Leitura!
Eliana Gentili
Comunicação BASES

+ Gestão

Em ano desafiador, BASES cumpre rigorosamente seus compromissos

04

+ Você

1985: um ano marcante na história da BASES

09

+ Saúde

Insônia na terceira idade: Entenda as causas

16

+ Opinião

Lições da Pandemia. Um período de batalhas, de perdas e de aprendizado

07

+ Especial

‘Envelhescência’ Documentário mostra que nunca é tarde para se reinventar

11

+ Informação

A BASES já disponibiliza os Informes de Rendimento para declaração de IR 2021

19

• Investimentos

Em ano desafiador, BASES ressalta a importância do foco no longo prazo



Em um ano marcado pela pandemia e altíssima da volatilidade dos mercados internos e externos, o Plano Básico conseguiu fechar 2020 com resultado positivo. Saímos de aproximadamente R\$ 37 milhões negativos ao final de março, ápice da crise financeira global, para R\$ 4,5 milhões de superávit em dezembro (Gráfico 1).

A rentabilidade dos investimentos do Plano Básico em dezembro foi de 2,40%, ficando 0,52% acima do seu indexador, o INPC. No acumulado do ano, a rentabilidade do Plano foi de 7,87 %, indicando um rendimento de -2,57% abaixo da meta, INPC+5,00% a.a., que ficou em 10,72%.

No caso do Plano Misto, o resultado foi fortemente afetado pela elevação do seu indexador, o Índice Geral de Preços Mercado (IGP-M).

Durante o ano passado observamos uma forte alta no IGP-M, apresentando um deslocamento atípico em relação aos demais índices de inflação. O IGP-M sofre muita influência de vários componentes, como preço das commodities e da cotação do dólar, que afetam os preços dos alimentos, dos combustíveis e de toda a economia.

A pandemia fez os preços das commodities dispararem nos mercados globais, com mais demanda de outros países. A alta do dólar, em paralelo, torna a exportação mais vantajosa para os produtores brasileiros, diminuindo a oferta dentro do Brasil e aumentando os preços.

Segundo dados divulgados pela Fundação Getúlio Vargas, o IGPM variou 0,96% em dezembro e acumulou alta de 23,14% em 12 meses. Com isso, o Plano Misto fechou 2020 com um resultado negativo de R\$3.9 milhões (Gráfico 2).

Em dezembro, a rentabilidade dos investimentos do Plano Misto foi de 2,08%, acima

em 0,77% da meta. No acumulado do ano, ficou em 7,33%, indicando um rendimento de -16,26% abaixo da meta, IGP-M+4,09%a.a., que alcançou uma variação de 28,18% no mesmo período.

Visão de longo prazo

O ano de 2020 foi extremamente desafiador. A pandemia do coronavírus abalou os mercados financeiros ao redor do mundo, afetando tanto investimentos de renda variável como os de renda fixa. As sequelas dessa crise ainda trazem uma incerteza atípica para a elaboração de cenários.

Apesar do desempenho de 2020 ter sido impactado pelo comportamento instável do mercado financeiro - sentido pelo segmento de previdência complementar como um todo -, é preciso destacar que os investimentos dos planos administrados pelas entidades têm um perfil de longo prazo.

Como não há, de modo geral, grande necessidade de retirada de capital em curto prazo, isso permite que os fundos de pensão possam mitigar as perdas sentidas na atual conjuntura.

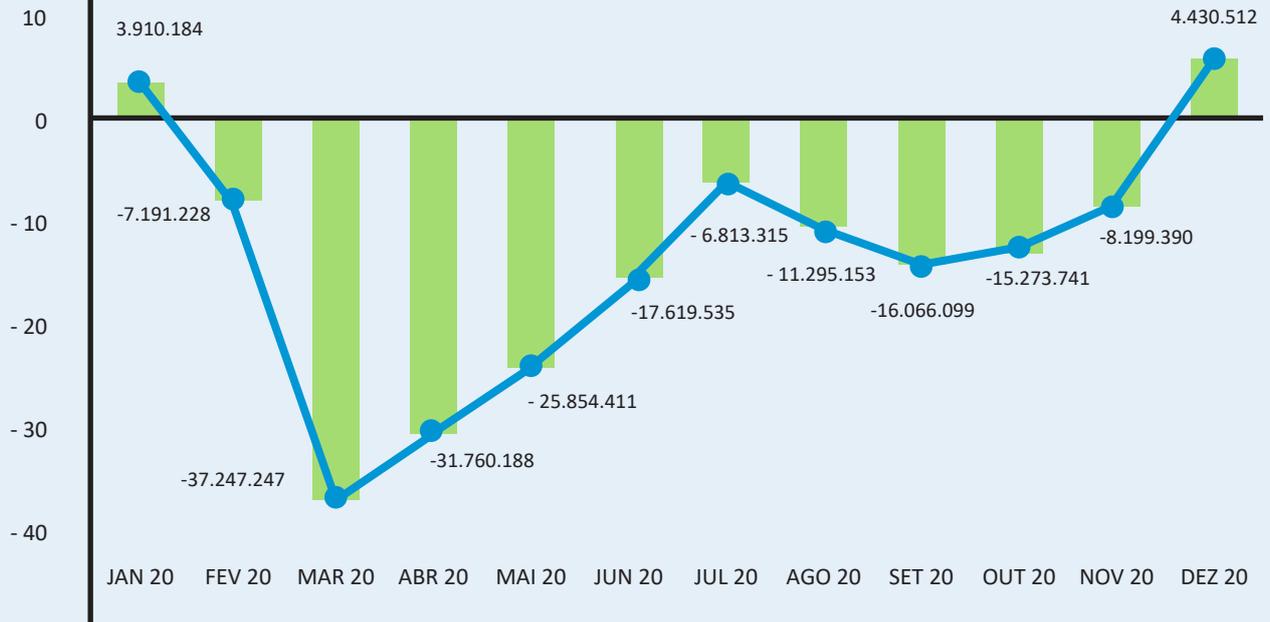
O sistema já atravessou diversas crises, cada qual com características próprias que demandaram reflexões e decisões compatíveis. Nessas crises financeiras, a recuperação dos fundos de pensão se deu graças a uma alocação de recursos adequada e ao foco no longo prazo.

A BASES possui uma carteira de ativos de boa qualidade e diversidade, bem estruturada, capaz de cumprir com os benefícios dos nossos planos previdenciários.

A Fundação reforça que permanece atenta e vigilante ao comportamento do mercado e que qualquer necessidade de ajuste será criteriosamente analisada. Seguimos confiantes de que continuaremos garantindo a saúde financeira dos nossos planos e honrando objetivo maior da nossa entidade: a tranquilidade dos Participantes. *

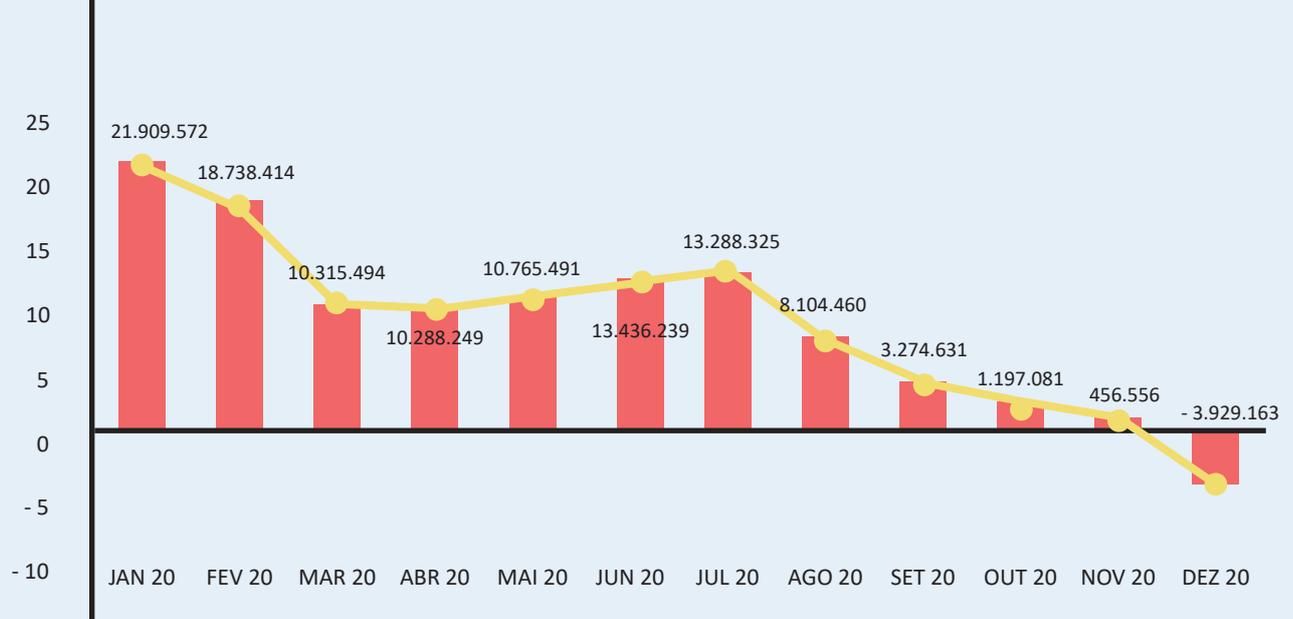
R\$
milhões

GRÁFICO 1 - PLANO BÁSICO



R\$
milhões

GRÁFICO 2 - PLANO MISTO





Lições da pandemia

Um período de batalhas, de perdas e de aprendizado

A pandemia do coronavírus tem sido uma experiência com consequências importantes na vida de cada um de nós. Tivemos que readaptar nossa rotina em casa, no trabalho e na escola, nos afastar de parentes e amigos. Inclua na lista, ainda, a insegurança financeira, que aflige muitas pessoas.

Em meio à mudança compulsória de estilo de vida, também precisamos lidar com algo bastante delicado: as perdas. Quando falamos em perdas, nos deparamos com diversas situações diárias, como perda da liberdade, das conexões sociais, dos compromissos que tiveram que ser adiados, das

expectativas frustradas, da saúde física e mental e, principalmente, perda de vidas.

Nessa batalha dolorosa que acomete o Brasil e o mundo, nós, da BASES, perdemos uma pessoa muito especial. O conselheiro Fiscal Dijalma Pacheco dos Santos, que tanto contribuiu para a história da nossa Entidade. Todos que tiveram oportunidade de conviver com ele são testemunhas do seu profissionalismo, da sua alegria, educação e amizade.

Agora, nós que aqui ficamos, temos a oportunidade de contar com uma aliada crucial nessa guerra contra a

covid-19: A vacina. Ela é a principal esperança para milhões de pessoas para conter a disseminação do novo coronavírus.

A primeira vantagem, comum a qualquer tipo de vacina, é a proteção individual. Mas há, ainda, de acordo com especialistas, um nível coletivo de proteção oferecido pelas vacinas, que torna a imunização ainda mais importante. À medida que a população começa a ser imunizada, há menos infecções e menos pessoas transmitindo o vírus para outras. Com isso, a tendência é de uma diminuição da circulação do agente infeccioso aos poucos.

E não há motivos para desconfiança. A imprensa já noticiou amplamente a eficácia das vacinas disponíveis contra a Covid-19. Vários órgãos, como as agências reguladoras dos países são responsáveis por analisar a segurança das

vacinas.

Estamos vivendo uma época de abdições e de renúncias, mas o início da vacinação dos profissionais da saúde e idosos traz um sentimento de esperança que a pandemia acabe logo e que nossa rotina possa, aos poucos, ser retomada.

Esperança, aliás, é o que nos une. A esperança de superar a dor, de dias melhores, a esperança de um mundo mais solidário, a esperança em novas conquistas, em realizar sonhos, em poder voltar a reencontrar as pessoas que tanto gostamos.

A pandemia trouxe a todos medo e insegurança, mas também nos ensina uma lição valiosa sobre empatia. Não é só sobre cuidarmos de nós mesmos, é também sobre cuidarmos uns dos outros, pelo bem de todos.*



Dijalma Pacheco dos Santos nos deixou no dia 29 de janeiro, aos 66 anos, em decorrência de complicações da Covid-19.

Dijalma ingressou como Conselheiro Fiscal na BASES em março de 2016, como indicado pelo patrocinador, cumprindo com muita responsabilidade e dedicação seu mandato. Em 2018 passou a compor o Conselho Fiscal dessa vez como membro eleito pelos participantes.

A BASES lamenta profundamente e deseja que Deus conforte os corações dos familiares e amigos.

Aproveitamos para agradecer todas as manifestações de carinho, respeito e reconhecimento em nossas redes sociais.

1985: um ano marcante na história da BASES

Em 20 de maio de 1986, a BASES foi autorizada a funcionar, através da Portaria 3.762, do Ministério da Previdência e Assistência Social. É a data oficial em que comemoramos o aniversário da nossa Entidade. Porém, essa história começou um pouco antes e é feita com a contribuição de muitas pessoas, que não mediram esforços para abrir os caminhos que nos trouxeram até aqui. Conheça um pouco dessa história através das palavras de Rubens Pessoa, primeiro presidente da Fundação.

Quando em 19 de dezembro de 1985, no salão nobre do Edifício sede, lotado, o Presidente do Baneb, Lafayette Pondé Filho, com visão empresarial e sensibilidade social bateu o martelo e criou oficialmente a BASES, uma nova realidade surgiu para todos os trabalhadores do banco e para o próprio Baneb.

Exatamente porque com a Fundação que se criara, o banco, ao mesmo tempo, eliminou dois gravíssimos problemas: um de justiça trabalhista e social que o banco devia ao seu valoroso quadro de pessoal, recursos humanos da melhor qualidade, reconhecendo esse valor humano e, de outro lado, o de ordem material-financeiro.

Ressalte-se, por justiça, que sem os decisivos apoios, do Diretor Financeiro, o saudoso Hernane Santana que garantiu a dotação inicial, na ordem

de R\$ 1 milhão, exigida pelo cálculo atuarial na cobertura dos riscos iminentes (doença, invalidez e morte) na fase de adesão dos participantes, além dos Diretores Antonio José e Jayme Moura Ferreira, que se juntaram com ênfase na ideia acalentada, havia anos, pelo Dr. Santos Pereira na criação da nossa entidade previdenciária, a BASES teria grandes dificuldades em ser concebida e passar efetivamente a existir com a aprovação do seu plano atuarial e funcionamento pelo Ministério da Previdência Social em maio de 1986.

Mas, felizmente prevaleceu o bom senso empresarial, pois o segundo desafio, material, de dispêndios futuros, seria para o banco, resolver o grande passivo trabalhista que se avolumava ao longo do tempo em decorrência ocorrer nas relações de produção do banco, dois tipos de relação de emprego: um estatutário, rotulado de



Rubens Pessoa

Participante assistido. Advogado, ex-presidente da BASES no período de 1985 a 1992

empregado, dos funcionários remanescentes do antigo IC FEB de onde o banco se originou, cujos funcionários, considerados servidores públicos, trabalhavam lado a lado com os banebianos. Aqueles colegas, funcionários remanescentes, Icfebianos, tinham o direito declarado em ação própria de, ao se aposentarem, a garantia do benefício de aposentadoria integral, mais o do INSS.

A evidência de que milhares de ações trabalhistas seriam promovidas pelos banebianos era mais que reconhecida, pois a isonomia com os que exerciam funções semelhantes e trabalhavam lado a lado com os funcionários “estatutários”, os empregados celetistas, era facilmente comprovada e sem possibilidade de contestação pelo banco empregador, porque já tornado, décadas atrás, uma empresa tipo sociedade de economia mista, de direito privado.

Em fins de 1985 o Baneb já tinha cerca de 10.000 empregados em suas

centenas de agências espalhadas por toda a Bahia e em outros Estados, como Rio, São Paulo, DF, Sergipe, etc. Daí a dimensão do problema, com a justiça a ser feita com os demais trabalhadores do banco. O Baneb foi um dos últimos bancos estaduais e instituir uma Fundação de Seguridade Social como a Bases, um fundo de pensão, para os seus empregados, recursos humanos de elevado nível e produtividade, em reconhecimento a esse valoroso quadro de pessoal.

Por isso, com a criação da BASES, se fez ao mesmo tempo, eliminação da possibilidade de milhares de ações trabalhistas a serem ajuizadas contra o Baneb e, por outro lado, se fez justiça com os que trabalhavam como empregados do banco, repita-se, valiosos recursos humanos, com a garantia de se atender ao princípio da dignidade da pessoa humana no momento de cada aposentadoria a ser concedida pela previdência oficial, básica, limitada, exercida pelo INSS.

35 anos depois, daquela dotação inicial de R\$ 1 milhão, mais nossas contribuições mensais, no regime financeiro de capitalização, resultou num exponencial montante atual de mais de R\$ 1 bilhão, e nós todos, idosos, gozamos do privilégio dos que, facultativamente, acreditaram, aderiram e se tornaram participantes dessa importante proteção social. E podemos comemorar esse direito de ter uma suplementação de renda vitalícia ao benefício do INSS, que nos garante dignidade como pessoas humanas que somos e o respeito como cidadãos que trabalham por décadas numa empresa como o Baneb (e seu sucessor Bradesco), que soube reconhecer, valorizar seu quadro de pessoal e de forma respeitosa, enfrentar tais desafios. Estamos e somos todos, reconhecidamente gratos. *

‘Envelhescência’

Documentário
mostra que nunca
é tarde para se
reinventar



Já pensou em se tornar surfista aos 60 anos? E em pular de paraquedas aos 70 anos? Se formar médico aos 80? O documentário Envelhescência prova que isso é possível.

Aos 60 anos de idade, Edmeia Correa é surfista. Com mais de 70 anos, Luiz Schirmer é paraquedista. Aos 84, Edson Gambuggi se formou em medicina.

Eles não são criações de nenhuma fic-

ção científica nem a idade deles está errada. São alguns dos personagens reais que fazem parte do documentário Envelhescência.

Dirigido por Gabriel Martinez e com argumento de Ruggero Fiandanese, o longa metragem retrata seis histórias de vida que inspiram uma nova leitura sobre a terceira idade.

O filme mostra que ser velho, nos dias de hoje, mudou muito. Trata-se, na verdade, de uma abordagem real e

De repente você fica naquela 'ah, eu tenho vontade de ir, eu tenho vontade de surfar, eu passo na praia e olho o pessoal surfando, eu fico me imaginando lá, mas sei que eu não posso'. Não, não diga eu não posso. Tenta. Vai lá e tenta. Foi o que aconteceu comigo.

Eu vim, tentei e gostei. Vai.

Edmeia Corrêa começou a surfar aos 58 anos



Imagem: Reprodução/Envelhescência

sensível sobre uma nova perspectiva de velhice com qualidade de vida.

Há vinte, trinta anos, a expectativa de vida no Brasil era de 50, 55 anos. Hoje, três décadas depois, subiu para 76! É uma nova forma de ver e viver a chamada terceira idade.

Os personagens deste documentário pensado, executado e realizado de forma humana e sensível, provam isso. Todos têm objetivos, anseios,

vontades. Todos ainda têm muito o que fazer. Seja pular de paraquedas, surfar, estudar, correr, amar, viver, viajar!

Intercalado com comentários de Miriam Goldenberg, socióloga e doutora em Antropologia Social, Alexandre Kalache, médico e presidente do Centro Internacional de Longevidade, e do filósofo, escritor e professor Mario Sérgio Cortella, o filme é uma lição de vida, que mostra que nós

ENVELHESCÊNCIA

O termo surgiu em 1996 para descrever a transição da vida adulta para a velhice, uma alusão ao termo que define a fase entre a infância e a vida adulta, a adolescência.



Imagem: Reprodução/Envelhescência

Quando me veem indo para o salto, estranham, olham e dizem: 'Será possível, esse senhor vai saltar? Esse velhinho vai para o avião!' Eu me impressiono, porque não sei como quem eles estão falando. Eu tô jovem, eu tô inteiro, eles é que se assustam comigo.

Luiz Schirmer aos 70 anos esbanja vitalidade em saltos de paraquedas



Imagem: Reprodução/Envelhescência

Quem sabe faz a hora não espera acontecer. Você precisa estar impregnado daquela vontade árdua de lutar por um objetivo para que você tenha o ideal de consumá-lo. Então, se você tem um objetivo para alcançar, tem que superar todas as dificuldades pertinentes àquilo.

Edson Gambuggi formou-se em medicina aos 82 anos

construímos nossos próprios limites.

"Limites são fronteiras, não são barreiras. Uma barreira é aquilo que impede. Uma fronteira é aquilo que delimita e você pode ultrapassar. Portanto, as tuas fronteiras é você que

cria quando você tem condição de fazê-lo com independência, com autonomia" afirma no documentário o filósofo Mário Sérgio Cortella.

O documentário completo está disponível no Youtube. [Clique aqui.](#) *

Fontes: Infomoney/Paulo Panayotis e site do documentário Envelhescência

**ANOTE OS NOVOS
NÚMEROS DE CONTATO
DA BASES**

GERAL
71 99671-1540

EMPRÉSTIMOS
71 99980-1712

SEGURIDADE
71 99728-5084



Cuidados ao instalar um aplicativo

Não é segredo para ninguém que os aplicativos móveis são cada vez mais úteis, e em alguns casos têm se tornado uma necessidade. Com eles fazemos transações bancárias, compramos produtos, reservamos viagens, nos divertimos com as redes sociais e jogos, e fazemos mais uma diversidade de coisas. Porém, essa facilidade pode esconder perigos. Se não tomar cuidado ao baixar um aplicativo, o seu dispositivo eletrônico pode sofrer sérios prejuízos.

O sistema Android não impede a instalação de aplicativos que estejam fora da lista da Google Play Store. No entanto, essa liberdade pode apresentar sérios riscos. Um deles é a implantação de um sistema malicioso que funcione sem demonstrar irregularidades no celular ou computador.

Contudo, ele monitora e envia informações sigilosas do usuário para criminosos ou pessoas que não tem direito de acessá-las. Por isso, antes de executar um download fora da loja oficial de aplicativos, confira se o app está listado nela. Se não estiver, e mesmo assim quiser instalar, tenha certeza de possuir um antivírus eficiente que identifique qualquer ameaça.

Antes de sair liberando todas as permissões para a instalação de um aplicativo, veja o que está sendo pedido. Por exemplo, não é estranho um app de música solicitar o acesso aos contatos, localização, mensagens e câmera do usuário? Por mais esquisito que seja, isso acontece com frequência e muitas pessoas liberam o acesso sem perceber.

Embora essas solicitações possam ser feitas por criminosos, existem aplicativos que pedem permissões para divulgar produtos ou serviços. Sendo assim, o melhor a fazer é descobrir o motivo dos pedidos e escolher quais deseja atender.

Para evitar surpresas desagradáveis, visualize as avaliações, comentários e notas dadas pelos usuários do aplicativo. Dessa forma, é possível entender se o app figura como se-

guro, tem boa credibilidade e atende as promessas que faz. Algo que “acende uma luz vermelha” é o baixo número de downloads e uma “avalanche” de comentários negativos.

Além disso, a reputação do desenvolvedor do aplicativo é muito importante. Em especial, no caso dos apps de bancos que merecem uma atenção redobrada. O motivo é a quantidade de aplicativos produzidos para confundir os usuários dos bancos e roubar informações financeiras valiosas.

As atualizações do sistema são ferramentas essenciais para a proteção dos aplicativos e do aparelho eletrônico. Por meio delas, os sistemas são protegidos contra antigas e novas ameaças virtuais. Uma vez que novos mecanismos são implantados para monitorar, identificar e destruir vírus ou malwares.

Com certeza, a indústria da tecnologia continuará a desenvolver aplicativos para ajudar nas mais diversas atividades humanas. E isso é ótimo, pois os apps já se tronaram parceiros inseparáveis dos usuários da internet. Como vimos, com um pouco de cuidado, é possível aproveitar essas tecnologias sem amargar prejuízos desagradáveis.*





Insônia na terceira idade

Entenda as causas

Com o processo natural do envelhecimento, os padrões do sono sofrem algumas alterações, o que pode resultar em dificuldades para dormir à noite, o sono fica mais leve e não ultrapassa 8 horas por dia sensação de não se ter um sono reparador e sonolência durante o dia.

Essas alterações estão relacionadas, principalmente a uma mudança biológica. Especialistas explicam que com o envelhecimento, a produção de melatonina, hormônio responsável pela regularização do sono, vai diminuindo. Aos 60 anos o corpo possui metade de melatonina de alguém com 20. Ao chegar aos 70 essa porcentagem é quase nula.

Apesar disso, acordar cansado todos os dias e problemas com insônia não

fazem parte do envelhecimento. As noites mal dormidas podem levar a sérios problemas de saúde, como diabetes, hipertensão, obesidade, fadiga, entre outras doenças físicas e psicológicas, que se agravam ainda mais nos idosos.

Para evitar a má qualidade do sono na terceira fase da vida, alguns cuidados devem ser tomados. Segundo especialistas, nem sempre a quantidade de horas dormidas está relacionada com a qualidade do sono. O importante é dormir o tempo suficiente para sentir, ao despertar, que realmente descansou. E para que isso aconteça é fundamentalmente relaxar e desacelerar o corpo ao anoitecer.

Uma dica para se ter uma boa noite de sono é evitar assistir televisão até tar-

de. Prepare o ambiente para o descanso, mantenha o quarto em completo silêncio e com as luzes apagadas. Na claridade, a produção de melatonina, é interrompida. As luzes da TV, celulares e tablets também mantêm o organismo desperto e atento, interferindo no processo de adormecer.

É importante, também, seguir uma rotina toda noite. Deitar sempre no mesmo horário e ir para a cama somente quando for realmente dormir. Fazer coisas que relaxem o corpo como tomar um banho morno e ler um livro, por exemplo.

Além desses cuidados, o idoso deve evitar alimentos pesados e estimulantes no período da noite, como café e frituras. Também é importante programar atividades físicas pela manhã, sempre seguindo a orientação médica.

A postura ao deitar também vai ajudar a melhorar o repouso na terceira idade. O travesseiro e o colchão contribuem para um sono renovador. Na hora de dormir, a indicação de especialistas é se posicionar de lado e utilizar um travesseiro que complete exatamente o espaço entre a cabeça e o colchão, alinhando a coluna cervical com o tronco. Isso libera as vias respiratórias, facilita a circulação sanguínea, permite que os estímulos elétricos sejam enviados do cérebro para corpo e evita as dores musculares e os consequentes microdespertares noturnos, que interrompem o sono.

Se você tem apresentado problemas para dormir, procure seu médico de confiança para que ele possa avaliar se há alguma doença subjacente envolvida. Jamais se automedique!

O que fazer para dormir melhor?

É muito importante observar seus hábitos diários e como eles podem interferir no seu sono. Adotar medidas básicas de higiene do sono pode fazer a diferença. Veja algumas dicas:

- Estabeleça horários regulares para se deitar e se levantar diariamente;
- Quando acordado, evite permanecer na cama, principalmente se estiver com dificuldades para dormir. Nesse caso, se levante, faça alguma atividade relaxante e só depois volte para a cama;
- Só use a cama para dormir (quando sentir sono) e manter relações sexuais;
- Evite tirar pequenos cochilos durante o dia;
- Não beba café e outras bebidas que contenham cafeína antes de dormir;
- Faça refeições leves à noite e reduza a ingestão de líquidos;
- Antes de dormir, deixe o seu quarto o mais confortável possível e escuro;
- Evite mexer no celular e em outros aparelhos antes de dormir. A luz emitida por esses equipamentos inibe a produção de melatonina, o hormônio do sono;
- Pratique exercícios físicos regularmente. *

fonte: site.abcfarmacia.org.br e painel.programasaudeativa.com.br

Curitiba

A capital do Paraná é repleta de atrações fascinantes que encantam os turistas. Curitiba é cheia de praças, mirantes, museus e parques maravilhosos, com paisagens encantadoras e de tirar o fôlego... Sem contar a sua riqueza histórica. Nessa edição a dica fica por conta do perfil de viagem [@julyporai](#).

Quem viaja para Curitiba a possibilidade de fazer um dos passeios de trem mais bonitos do Brasil. A viagem já começa no Museu Ferroviário, um prédio inaugurado em 1885 que relata como era a cidade no século 17 e como ocorreu o seu desenvolvimento através da Estrada de Ferro Curitiba – Paranaguá. Depois de conhecer a história da ferrovia paranaense é hora de embarcar em uma histórica viagem de trem pela Serra do Mar que liga Curitiba a Morretes.

O trem sai da rodoferroviária de Curitiba às 8h30 da manhã, com previsão de chegada à histórica ci-

dade de Morretes ao meio-dia. Durante a viagem de trem todos recebem um mapa do trajeto e um kit lanche do guia do vagão, que vai contando histórias e curiosidades interessantes não só do passeio como da região como um todo. O passeio dura, aproximadamente, 4 horas de viagem, mas passa rapidinho por causa das histórias que o guia conta e das belas paisagens ao logo do percurso.

São 75 km de belezas naturais da maior área de Mata Atlântica preservada do país. A cada curva somos surpreendidos com a fauna e a flora da Serra do Mar Paranaense. Alguns atrativos do caminho são a ponte São João, a cachoeira Véu de Noiva, as ruínas das estações antigas, o Túnel do Diabo, o Pico Marumbi e os grandes desfiladeiros. Ao longo do trajeto passamos por 13 túneis!! A vegetação com muitas araucárias, um tipo de árvore que é símbolo do estado do Paraná, está presente o tempo todo durante a viagem. O caminho pela Serra do Mar

tem passagens lindas e sensacionais! É possível ter sensação de aventura, por exemplo, quando o trem está a 955 metros acima do nível do mar e passa por um túnel com quase 500 metros de comprimento. Todo o vagão se escurece e ficamos na escuridão durante alguns minutos. Em outro determinado momento, parece que estamos passando por um trilho flutuante no meio da mata. De tirar o fôlego!

Só para ter uma ideia, essa atração é reconhecida internacionalmente como um dos passeios de trem mais interessantes do mundo!!! Após o desembarque na Estação Ferroviária de Morretes a dica é correr para um dos muitos restaurantes espalhados pela bucólica cidade e experimentar o Barreado, prato típico da região. Uma DE-LÍ-CIA!!! Outra dica é caminhar pelo pequeno centro à beira do Rio Nhundiaquara. Lá se encontra comércio local, barraquinhas com artesanatos, músicos locais e espaço cultural. *



Foto: Divulgação/Catraca Livre

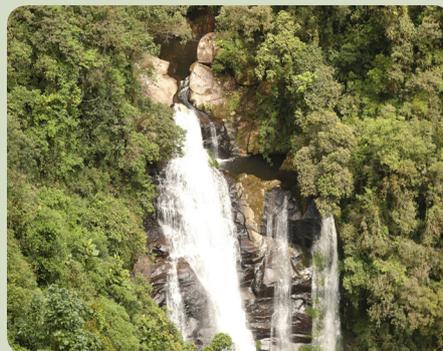


Foto: Blog Viaja lá



Foto: Divulgação/Catraca Livre



Imposto de Renda 2021

A BASES disponibilizou, na área restrita do nosso site, os informes de rendimentos ano-base 2020 para efeito da declaração do Imposto de Renda 2021. 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 'Ca-

astro/Benefício', depois em 'Comprovante de Rendimentos'.

Participantes autopatrocinados ou que resgataram a reserva de poupança e beneficiários que receberam o pecúlio por invalidez ou por morte em 2020 receberão o informe por e-mail ou 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.

Entre os meses de março e abril, os contribuintes que tiveram rendimentos superiores a R\$ 28.559,70 em 2020 devem fazer a declaração junto a Receita Federal. *

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 é a mesma coisa. 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.

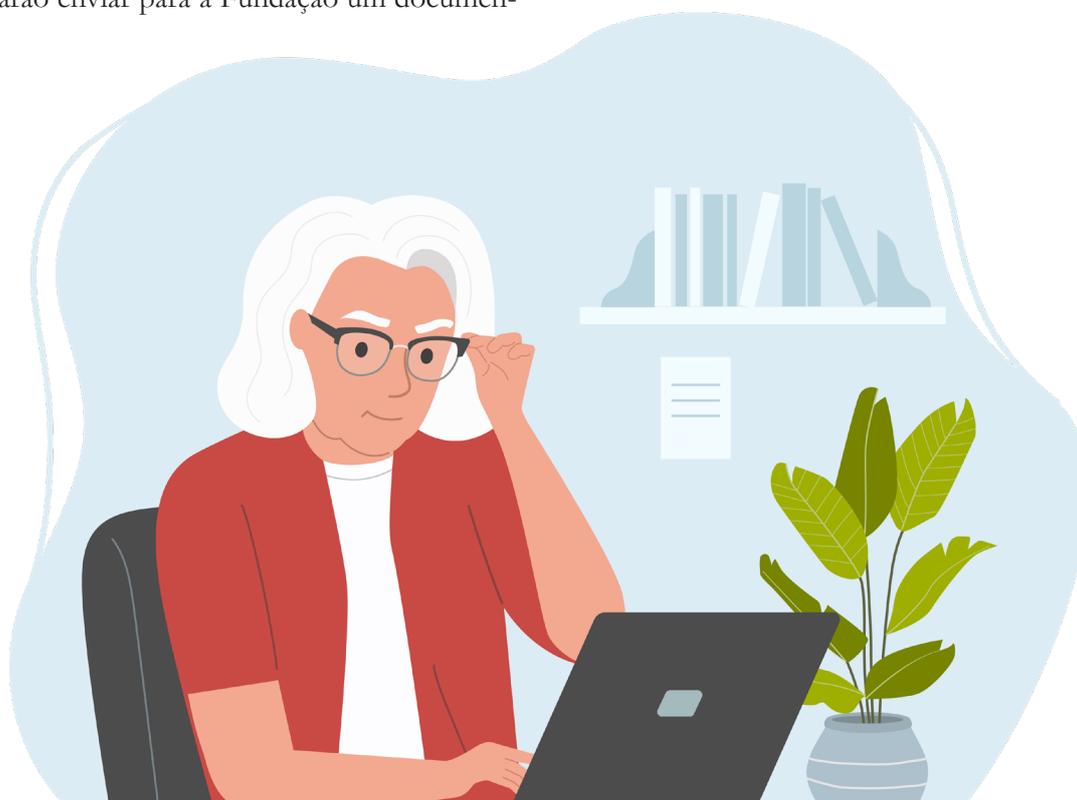
Por força dos Regulamentos dos Planos, os participantes assistidos da BASES que estejam enquadrados nas situações citadas precisarão enviar para a Fundação um documen-

to 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, e que pode ser retirado no site <https://servicos.inss.gov.br>, mediante cadastro de senha.

Assim, para fazer cumprir os normativos que regulam os Planos, os aposentados por Invalidez com menos de 60 anos e os participantes em Pré-invalidez deverão enviar, a cada trimestre, o último Extrato de Pagamento do INSS para a BASES, sob pena de suspensão do benefício na Fundação. O documento também poderá ser enviado por e-mail (seguridade@bases.org.br).

Em caso de dúvida, entre em contato com a BASES. *





Avós da Razão



Imagem: Reprodução/Avós da Razão

Aos 90 anos, Helena Wiechmann comanda desde outubro de 2018, junto com Sonia Bonetti, 80, e a caçula Gilda Bandeira de Mello, 76, o canal de vídeos Avós da Razão. A dinâmica é simples: uma mesa redonda, drinques, salgadinhos e um mote para debater.

As três respondem perguntas dos internautas, dão conselhos e opiniões sobre diversos temas. Com muito humor e irreverência, o trio tornou-se sucesso nas redes sociais. Fazem postagens, lives e dão palestras.

O canal das paulistanas caiu nas graças do pessoal do Youpix, site referência em cultura digital no Brasil. [Clique aqui](#) e conheça as meninas!

NÓS

ESTAMOS

COM VOCÊ!

O atendimento da BASES ainda não voltou a ser presencial, mas isso não é motivo para não falar com a gente. Fique à vontade!

► **TELEFONES**

Geral 71 99671-1540

Empréstimos 71 99980-1712

Seguridade 71 99728-5084

► **E-MAIL**

bases@bases.org.br

comunicacao@bases.org.br

► **SITE**

www.bases.org.br

► **REDES SOCIAIS**

facebook/fundacaobases

instagram/fundacaobases

