

MAIS BASES

IGPM

**Entenda porque estudo atuarial
recomenda troca do índice**





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
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

TITULARES

Taytiane Peneluc Menezes de Cirqueira - Presidente
Antônio Monteiro Soares
Eduardo Rangel Gomes Silva Souza
Hilda Maria Ribeiro Chagas
José Gomes do Prado Filho
Nelson Ney Pires Gomes Santana

SUPLENTES

Ana Paula Silva Araujo
Geiza Moreira Silva Duarte Batista
Fernando Santos Braga
Jeferson Carneiro de Souza

CONSELHO FISCAL

TITULARES

Adriana Alcantara Villas Boas - Presidente
Mineia Rubia dos Reis Xavier

SUPLENTES

André Luiz de Macedo Gonçalves
Luis Artur Pereira Freitas

SETOR RESPONSÁVEL

Comunicação BASES: Projeto gráfico, diagramação, edição,
produção e textos.

Responsável: Eliana Gentili - Analista de Comunicação

Fotografias: Can Stock Photo e Freepik

rial

Em busca do equilíbrio

No dia 20 de maio de 2021 a BASES completou 35 anos de existência, uma história que é motivo de orgulho para todos nós. Durante todos esses anos não foram poucos os obstáculos enfrentados pela Fundação. Porém, o ano de 2020 merece destaque por ter sido, reconhecidamente, um dos mais desafiadores para a humanidade. A pandemia do coronavírus mudou nossas vidas e, assim como você, a BASES também precisou se adequar. Confira em **+Gestão**.

Você também vai ver que a Fundação, em busca da solvência do Plano Misto, solicitou um estudo técnico atuarial para analisar uma alternativa segura ao IGP-M, que é o Indexador Atuarial do Plano. Isso porque a pandemia fez os preços das commodities dispararem nos mercados globais e levou a cotação do dólar a um patamar inédito, ultrapassando os R\$ 5, o que impactou fortemente na alta no IGP-M.

Em **+Especial** você vai ler uma matéria sobre infantilização do idoso. Quantas vezes nos pegamos tratando pessoas mais velhas de uma forma infantil, principalmente as mais frágeis, usando palavras no diminutivo? A infantilização do idoso pode fazer com que eles se sintam diminuídos e tenham sua autoestima e autoconfiança severamente afetadas.

Tudo isso e muitos outros assuntos você confere em nossa revista

Boa Leitura!
Eliana Gentili
Comunicação BASES

+ Gestão

Disparada do IGPM e as medidas para evitar desequilíbrio financeiro

04

+ Especial

Respeitem meus cabelos brancos: Idoso não é criança

09

+ Saúde

Evite doenças: 9 nutrientes que o corpo precisa mais ao envelhecer

16

+ Gestão

BASES: 35 anos de uma história construída por várias mãos

06

+ Informação

LGPLD: Nosso compromisso com os seus dados

12

+ Educação

O que é benefício de renda por período certo?

19

Disparada do IGP-M e as medidas para evitar desequilíbrio financeiro



Existem diversos índices que afetam muito o nosso dia a dia. O IGP-M (Índice Geral de Preços Mercado) é um deles – e o seu aumento vem causando preocupação.

Durante o ano de 2020 observamos uma forte alta no IGP-M, apresentando um deslocamento atípico em relação aos demais índices de inflação. Segundo dados divulgados pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), o índice encerrou 2020 com alta acumulada de 23,14%.

O IGP-M mede a inflação de uma série de produtos e serviços em todos os estágios de produção. É o principal indexador de tarifas de serviços. Entre eles estão: internet, ener-

gia elétrica, TV por assinatura e a correção anual dos contratos de aluguéis residenciais. Ele é, também, o Indexador Atuarial do Plano (IAP) Misto da BASES.

E por que o IGP-M subiu tanto? O índice 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.

Qual o impacto nos Planos de Benefícios?

Nosso Plano Misto tem sido muito impactado, nos últimos dois anos, pela variação do IGPM, que é o Indexador Atuarial do Plano – IAP. Este impacto tem sido objeto de nossa atenção e estudos, sempre com o objetivo de buscar a solvência do Plano.

Conforme comunicado em mensagem enviada aos participantes no dia 28 de maio de 2021, solicitamos estudo técnico atuarial que apresentasse alternativa segura ao referido índice de atualização, e os atuários da BASES, por meio do Parecer Atuarial JM/1002/2021 (emitido pela Jessé Montello Consultoria Atuarial), apresentaram recomendação de substituição do IGPM pelo INPC, do IBGE, como medida indispensável para a busca do equilíbrio econômico-financeiro e atuarial do nosso Plano Misto.

A Diretoria Executiva e a equipe técnica da BASES analisaram este Parecer Atuarial e o comportamento dos índices IGPM e INPC, e concordaram com a proposta de substituição do IAP, alterando-se do IGPM para o INPC, que melhor se adequa aos Planos Previdenciários, tanto que é o índice utilizado pelo Plano Básico, também administrado pela BASES.

A manutenção do IGPM, sem sombra de dúvidas, nos aponta um caminho de dificuldades para o Plano Misto e seus Participantes e Assistidos. Notem que, como o IGPM é muito sujeito a variações (como a variação do dólar, por exemplo), e nos últimos seis meses este índice oscilou 15,08% até junho/2021 e 35,75% em 12 meses, fazendo com que o compromisso atuarial do Plano Misto igualmente crescesse, o Plano passou de um re-

sultado superavitário de R\$ 23.371.952,00 em Dezembro/2019 para um resultado negativo de R\$ 32.583.859,27 em Julho/2021, preponderantemente por conta da variação do IAP.

Assim, a substituição do IGPM como indexador atuarial é uma recomendação do nosso atuário e também um movimento comum no sistema da previdência complementar, tanto que o Conselho Nacional da Previdência Complementar publicou a Resolução CNPC n.º 40/2021, que expressamente normatiza a alteração do critério de reajuste dos benefícios concedidos e a conceder.

Nesta linha, a BASES informa que, cumprindo a legislação, pretende efetuar a alteração do IAP do Plano Misto, substituindo o IGPM/FGV pelo INPC/IBGE. Para tanto, cumprindo o disposto no artigo 4º, § 2º, inciso II, da Resolução CNPC n.º 40 de 30/03/2021, que exige a ampla divulgação da proposta pelo prazo de 180 dias, a Fundação BASES disponibiliza aos seus Participantes, Assistidos e Beneficiários, acesso ao Parecer Atuarial JM/1002/2021, estudo técnico que recomenda a mudança do critério de atualização dos benefícios concedidos e a conceder do Plano Misto, do IGP-M (Índice Geral de Preços – Mercado) para o INPC (Índice Nacional de Preços ao Consumidor). [Clique aqui](#) para acessar o Parecer.

O Conselho Deliberativo e o Patrocinador também foram comunicados desta movimentação e a Fundação BASES segue disponível para o esclarecimento de eventuais dúvidas por meio dos nossos canais de atendimento.

Destacamos, por fim, que a proposta tem reflexos no equilíbrio financeiro e na correção dos benefícios do Plano Misto. Sugerimos que os Participantes, Assistidos e Beneficiários procurem, nesse período de 180 dias, esclarecimentos e explicações a respeito do assunto e que fiquem atentos aos nossos canais de comunicação, nos quais serão divulgadas informações e esclarecimentos adicionais. *

BASES: 35 anos de uma história construída por várias mãos



O dia 20 de maio é um marco na história da nossa Entidade. Foi nesse dia, em 1986, que o então Ministério da Previdência e Assistência Social, através da Portaria 3.762, concedeu autorização para que a BASES iniciasse suas atividades. São 35 anos de lutas e conquistas, uma trajetória que é motivo de imenso orgulho para todos nós.

Essa história, entretanto, começou um pouco antes e é feita com a cotribuição de muitas pessoas. Em 1980 foram dados os primeiros passos concretos para criação de uma entidade de previdência privada que garantisse aos empregados do Grupo Baneb e seus dependentes os benefícios de suplementação de aposentadoria, pensão e pecúlio.

Dificuldades conjunturais, no entanto, adiaram a criação da Entidade. Somente em 19 de dezembro de 1985 o Banco Baneb, cujo presidente na época era Dr. Lafayette Pondé Filho, autorizou a criação da BASES.

Finalmente em 20 de maio de 1986, a BASES recebeu autorização para iniciar suas atividades e, em 25 de julho do mesmo ano, processou-se o primeiro desconto em folha das contribuições dos Participantes e Patrocinadores.

De 1986 até 2021, foram seis os presidentes da BASES: Rubens Freitas Pessoa (de 1986 a 1991), Antonio Monteiro de Carvalho Neto (de 1991 a 1995), Gilvan Dantas Pereira (de 1995 a 2004), Ednaldo Moitinho Alves (de 2004 a 2012), Dirlene Rios da Silva (de 2012 a 2018) e Ingrýd Cunha Lemos (2018 até os dias atuais). Todos eles fundamentais na trajetória da Fundação.

Durante todos esses anos não foram poucos os obstáculos enfrentados pela BASES. Porém, o ano de 2020 merece destaque por ter sido, reconhecidamente, um dos mais desafiadores para a humanidade.

A pandemia do coronavírus mudou nossas vidas. Tivemos que readaptar nossa rotina em casa, no trabalho e na escola, nos afastar de parentes e amigos. Assim como você, a BASES também precisou se adequar. Como forma de proteger nossos colaboradores e participantes, a Fundação implementou o

trabalho remoto.

Tudo feito com rapidez, eficácia, segurança e sem afetar a nossa produtividade, o andamento dos processos e cumprindo com todas as demandas. Não houve perda da qualidade do trabalho. Mantivemos todos os serviços funcionando regularmente. Nossa folha de benefícios foi paga rigorosamente nos dias programados.

Os mercados financeiros ao redor do mundo também foram fortemente abalados pela pandemia. As sequelas dessa crise afetaram tanto os investimentos de renda variável como os de renda fixa e ainda trazem incertezas para a elaboração de cenários.

A pandemia do Covid-19 fez o preço das commodities dispararem, impactando na variação do IGP-M (Índice Geral de Preços Mercado), o que refletiu diretamente no resultado do Plano Misto. Atenta a isso, a BASES já estuda medidas visando garantir o equilíbrio financeiro do plano, como explicamos em nosso site e, também, nas páginas iniciais desta revista.

Todo o nosso empenho é para garantir que aquele compromisso assumido entre a BASES e você naquele 20 de maio de 1986 se mantém firme e forte. Continuamos trabalhando para garantir solvência e equilíbrio dos planos para honrar o pagamento de todos os benefícios vitalícios dos nossos participantes e seus dependentes.

Todos nós, Participantes Ativos e Assistidos, temos consciência da importância de fazer parte de uma Fundação que prima pela qualidade de vida dos seus beneficiários e trabalha de forma séria para lhes garantir um futuro mais seguro e digno.

A sua participação é fundamental em nossa trajetória para que juntos possamos fortalecer ainda mais o compromisso assumido pela BASES.

São 35 anos de uma relação de transparência, credibilidade, respeito e confiança. Tenha plena convicção de que não serão medidos esforços para honrar essa história e fazer a nossa Entidade cada vez mais forte e valorizada. *

**ANOTE OS NOSSOS
NÚMEROS DE
CONTATO**

GERAL

71 99671-1540

71 99696-1019

EMPRÉSTIMOS

71 99980-1712

71 99690-6732

SEGURIDADE

71 99728-5084

71 99690-4465



Respeitem meus cabelos brancos

Idoso não é criança



Os diminutivos e chamegos que se aplicam aos bebês, definitivamente, não valem para os idosos. A infantilização do idoso pode fazer com que eles se sintam diminuídos e tenham sua autoestima e autoconfiança severamente afetadas. É preciso deixar claro que infantilizar e tratar com carinho são coisas diferentes. A velhice infantilizada ocorre quando não se permite que o outro, independentemente do seu estado de saúde, viva a sua fase de desenvolvimento de forma digna, plena de capacidades, potencialidades, regredindo-o a um estado infantil, enfatizando uma condição que essas pessoas não têm.

Sobre esse assunto, confira, a seguir, o artigo que a psicóloga Simone Manzano, pós-graduada em gerontologia, escreveu para o site Portal do Envelhecimento.

Quantas vezes nos pegamos tratando pessoas mais velhas de uma forma infantil, principalmente as mais frágeis, usando palavras no diminutivo, como forma de demonstrar amor, carinho e apreço?

É claro que este comportamento é muito ‘comum’ em qualquer família e em alguns contextos de profissionais de saúde. Muitas pessoas tratam seus pais, avós, pacientes e conhecidos como se fossem crianças grandes e, em alguns casos, colocam-se como pais de seus pais, literalmente, conferindo a eles a incapacidade de administrar a própria vida e ser independente em suas atividades de rotina, quando possível.

Muito desse tratamento tem relação com

a retribuição de cuidado que receberam durante toda a vida e, agora, acabam por conduzir esse comportamento como algo ‘normal’.

Infantilizar significa tornar-se infantil, dar feição ao infantil e traz alusões errôneas em torno do ser idoso. Ora, se não ‘adultecemos’ nossos filhos antes da hora, por que infantilizar nossos idosos a uma condição que não o são?

Tratar com carinho é permitir, mesmo com dificuldades, que a pessoa possa exercer sua autonomia e independência (quando possível). Auxiliar e não fazer por ele, é carinho. Respeitar suas vontades e decisões é carinho. Chamar de mãezinha, paizinho, vizinha é carinho. Não permitir que a pessoa idosa realize suas atividades, tome suas decisões, participe de atividades e seja chamada por qualquer adjetivo pejorativo que não seu nome é violência emocional.

Muitos irão questionar e dizer que cada um se refere ao familiar como bem deseja, mas o que muitos



não conseguem compreender é o quão essa forma de tratar a pessoa idosa, seja ela dentro ou fora do contexto familiar, pode trazer leituras sobre esta etapa da vida que, ao invés de enaltecer o envelhecimento como um processo natural e comum a todo ser vivo, acaba por censurar sua existência e reduzir esta pessoa como alguém que já não mais pertence a algum lugar ou que possa contribuir com sua experiência.

A infantilização traz para esse público a ‘estigmatização’ de um grupo homogêneo e que segue um padrão de gostos, hábitos, atividades e que possuem as mesmas características, tão enfatizadas e divulgadas que os tornam sempre os ‘bons velhinhos’, ‘frágeis’, ‘bonzinhos’, ‘pobrezinhos’. Até o uso das palavras no diminutivo enfatizam ainda mais o poder da infantilização.

O idoso não é um adulto de cabelos brancos, tampouco uma criança mais velha, o idoso é alguém que passou pelas primeiras etapas de desenvolvimento da vida e que continua a caminhar como qualquer outra pessoa.

Ao infantilizar uma pessoa idosa estamos ocultamente praticando uma violência contra ela, que vai de desconhecimento ao Estatuto do Idoso quando diz “é obrigação da socie-

dade, família e Instituição assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na constituição e nas leis”.

Toma-se como exemplo os países orientais como China e Japão onde os idosos são muito respeitados, honrados e referenciados por suas famílias, o que dizem é seguido por todos, inclusive os mais jovens.

É importante quebrar esse estigma de que todo idoso é alguém dependente, sem autonomia e que não tem direitos e deveres. Deve-se cada vez mais mostrar que a pessoa idosa tem um lugar e que o ocupa da melhor forma possível e que não está ali apenas esperando o fim, mas que ainda tem muito que viver, aprender e compartilhar com novas gerações.

É necessário permitir que haja um estreitamento dos laços, que suas histórias de vida e experiência possam ser valorizadas, que se possa favorecer a inclusão da pessoa idosa promovendo sentido para sua própria existência; reconhecer suas capacidades de trabalho, criatividade, potencialidades.

Ao infantilizar a pessoa idosa criam-se alusões e falsos parâmetros acerca do processo de envelhecimento que pode determinar a forma como essas pessoas são e serão tratadas.

Como você gostaria de ser tratado no futuro? Mude sua forma de tratamento agora. *



Nosso compromisso com os seus dados



A Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), promulgada em 2018, entrou em vigor em setembro de 2020. Ela estabelece regras sobre a coleta, armazenamento, tratamento e compartilhamento de dados pessoais.

O objetivo é proteger os direitos de liberdade e privacidade das pessoas, regulando o tratamento de dados pessoais, nos meios digitais ou físicos, realizado por pessoas naturais ou pessoas jurídicas, de direito público ou privado.

Dados pessoais são qualquer tipo de informação que tenha relação com pessoas. Quanto a tratamento de dados, compreende-se qualquer operação realizada com os dados pessoais. Dessa forma, tanto a coleta quanto o processamento de dados devem estar dentro das bases legais impostas pela lei.

A LGPD impõe boas práticas de governança a serem adotadas no tratamento de dados pessoais. Além disso, dispõe sobre os agentes de tratamento de dados pessoais (o controlador, o operador e o encarregado), da responsabilidade dos agentes e do ressarcimento de danos.

Por sua abrangência, a lei é aplicável, também, às entidades fechadas de previdência complementar, que, em razão de suas atividades, realizam tratamento de dados pessoais de seus participantes, assistidos, beneficiários e dependentes, além dos próprios colaboradores, dirigentes e fornecedores da entidade.

A BASES já mapeou e implantou as medidas necessárias para adequar-se à nova lei, também já nomeou o Encarregado de Proteção de Dados (Data Protection Officer – DPO), endereço dpo@bases.org.br, por meio do qual é possível receber requisições dos titulares de dados.

O DPO é o profissional que, dentro de uma

organização, é encarregado de assegurar que a Fundação cumpra as exigências da LGPD no que diz respeito à privacidade dos dados dos participantes.

O DPO é o canal de comunicação entre a BASES (controlador), os Titulares dos Dados (participantes, empregados e demais grupos cujos dados são informados à Fundação) e a Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD), órgão federal de regulamentação e fiscalização da LGPD.

Vale ressaltar que antes mesmo de a LGPD começar a vigorar, a BASES já adotava medidas rígidas no tratamento dos dados dos participantes. Ainda assim, a Fundação montou um grupo de trabalho para se adequar da melhor forma à lei.

Além de atualizarmos as diretrizes sobre o tratamento de informações já existentes na Entidade, também elaboramos nossa Política de Privacidade, um conjunto de termos que descreve as práticas adotadas no tratamento de dados pessoais, atendendo princípios da LGPD.

Outra exigência da LGPD é obrigatoriedade de informar ao usuário do site como dados pessoais são tratados utilizando cookies, que são pequenos arquivos de internet responsáveis por armazenar temporariamente o que você visita na rede.

O site da BASES já coleta dados da navegação na internet por meio dos cookies, porém, agora, ao acessar nosso site, você vê um aviso de uso de cookies. É possível ativar e desativar o compartilhamento dos cookies pelo seu navegador de internet.

Para saber como a BASES realiza o tratamento de dados pessoais, acesse a Política de Privacidade disponível em nosso site. Ela demonstra, com transparência, todas as informações relacionadas aos dados pessoais. *

Foto: INSS

INSS amplia calendário de prova de vida até 2022

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) prorrogou, por meio da Portaria nº 1.321/2021, publicada no Diário Oficial da União, o calendário de prova de vida até agosto de 2022. Os prazos para 2021 seguem os mesmos e é importante que os segurados fiquem atentos para realizar a prova de vida seguindo o calendário.

A prova de vida é um procedimento previsto em lei para evitar fraudes e pagamentos indevidos e ocorre uma vez por ano. Devem fazer a prova de vida os aposentados, pensionistas e pessoas que recebem benefícios assistenciais há mais de um ano.

Com os novos prazos, nem todos os beneficiários precisam fazer o procedimento esse ano. Quem fez a prova de vida a partir de maio de 2020 só precisará fazer o procedimento no ano que vem.

Caso não tenha certeza da última vez que fez a comprovação, é possível pedir a informação pelo telefone 135 ou diretamente ao gerente da agência bancária. Para cada benefício é necessário fazer uma prova de vida. Quem deixa de realizar a prova de vida poderá ter o benefício suspenso.

Precisa fazer a prova de vida este ano quem não fez o procedimento em 2020 e também aqueles que fizeram a comprovação no início do ano passado. Para quem fez o procedimento no segundo semestre do ano passado, a comprovação ficará para o ano que vem. Confira o calendário ao lado:

Mês de vencimento	Mês em que a renovação deverá ser feita
Julho e agosto/2020	Agosto/2021
Setembro e outubro/2020	Setembro/2021
Novembro e dezembro/2020	Outubro/2021
Janeiro e fevereiro/2021	Novembro/2021
Março e abril/2021	Dezembro/2021
Maio e junho/2021	Janeiro/2022
Julho e agosto/2021	Fevereiro/2022
Setembro e outubro/2021	Março/2022
Novembro e dezembro/2021	Abril/2022
Janeiro e fevereiro/2022	Maio/2022
Março e abril/2022	Junho/2022
Maio e junho/2022	Julho/2022
Julho/2022	Agosto/2022



LEMBRE-SE DE MANTER SEUS DADOS CADASTRAIS ATUALIZADOS

A importância do recadastramento vai muito além da atualização de endereço e telefones para contato.

Com o simples ato de manter o cadastro atualizado, você pode contribuir com as decisões da Entidade.

O formulário de recadastramento está disponível em nosso site. Você pode preencher e enviar para bases@bases.org.br ou seguridade@bases.org.br

Evite doenças:

9 nutrientes que o corpo precisa mais ao envelhecer

A medida que o organismo envelhece, a absorção de nutrientes específicos pode reduzir. Para alguns idosos, manter a nutrição adequada é um desafio e são necessárias mudanças na alimentação e até mesmo no estilo de vida. Essas atitudes previnem a desnutrição e problemas de saúde frequentes na terceira idade.

Além de diminuir a capacidade de queimar calorias, alguns idosos também reduzem a habilidade de saborear os alimentos e apresentam dificuldades para deglutir.

O envelhecimento também aumenta a frequência de doenças que são comuns devido à alteração da absorção de alguns nutrientes, como é o caso da anemia.

1. Cálcio - Na terceira idade há uma redução da concentração de cálcio no organismo. Com isso, os ossos podem ficar mais frágeis e suscetíveis a fraturas (osteoporose). O cálcio também é importante para melhorar a circulação do sangue, movimentar os músculos e liberar hormônios.

No entanto, o corpo não produz cálcio e é preciso investir em alimentos com o nutriente. É importante consumir mais leite, queijos, iogurtes, ovos, feijão e vegetais como brócolis, couve e espinafre.

2. Vitamina B12 – A deficiência dessa vitamina causa sérios danos ao corpo, como problemas neurológicos, anemia e até demência. O uso prolongado de alguns medicamentos diminui a sua absorção. É necessário consumir com regularidade produtos de origem animal como ovos, peixes, carnes e laticínios.

3. Vitamina D - A vitamina D é fundamental para ajudar na absorção do cálcio. A falta desse nutriente pode acarretar osteoporose, fraturas, doença cardiovascular, demência e síndrome da fragilidade. Ela é sintetizada a partir da exposição ao sol, mas pode ser encontrada em alguns alimentos como peixes e frutos do mar.

4. Vitamina B6 – Reduz o risco de doenças cardíacas e ajuda na manutenção do sistema nervoso central, o que faz bem para a memória. Atua no sistema imunológico, além de diminuir os riscos de osteoporose e fraturas. É importante incluir grão-de-bico, espinafre, brócolis e couve na alimentação.

5. Potássio – O principal benefício do nutriente é controlar a hipertensão arterial. Por isso, também ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares como infartos e AVCs. Também contribui com a saúde óssea ao ajudar na reabsorção do cálcio. Alimentos como banana, milho e mandioquinha são fontes de potássio.

6. Magnésio – A deficiência de magnésio é frequente em idosos devido à dieta inadequada, excesso de álcool e uso diuréticos. É benéfico o coração, aumenta a energia, contribui com os ossos, imunidade e na recuperação celular. Entre os alimentos que são fontes de magnésio estão oleaginosas e vegetais verde-escuros.

7. Ferro – Ajuda no transporte de oxigênio para os tecidos e previne a anemia ferropriva. A deficiência de ferro é comum entre idosos e entre as principais causas está a perda de sangue provocada por doenças crônicas que afetam o intestino ou estômago. Esse nutriente é encontrado principalmente na carne vermelha.

8. Zinco – Combate infecções e inflamações, o que é muito importante para as pessoas idosas mais fragilizadas. Ele ajuda a diminuir o estresse oxidativo e aumenta a imunidade. Entre os alimentos que contêm zinco, destacam-se: ostras, carne vermelha, castanhas e fígado.

9. Fibras – O ideal é consumir cerca de 25 g de fibras por dia para melhorar o funcionamento do intestino e prevenir doenças. No entanto, nesta fase da vida, é comum que ocorra pouco consumo de fibras, principalmente por causa da dificuldade de mastigação e deglutição.

A carência de fibras aumenta o risco de constipação, colite e câncer do cólon. Os idosos devem consumir com mais regularidade alimentos como aveia, leguminosas, frutas e legumes.

Quando é necessária a suplementação?

O uso de suplementos é indicado quando a dieta e os hábitos não alcançarem as recomendações diárias de nutrientes. Em idosos, ajuda na manutenção do peso, previne deficiências nutricionais e doenças. A suplementação deve ser individualizada e administrada somente com prescrição médica. *

Projeto Tamar

Praia do Forte

Em 1982, quando os pesquisadores do Projeto Tamar chegaram, a Praia do Forte era uma pequena vila com 500 moradores, sem luz elétrica, onde se chegava atravessando de balsa o rio Pojuca. A relação com a comunidade foi nascendo aos poucos, sendo a convivência com os habitantes locais e o entendimento sobre seu conhecimento tradicional fundamental para iniciar os trabalhos de proteção das tartarugas marinhas na região. Ao longo dos anos, com a dedicação e conscientização dos moradores e veranistas, a base de pesquisa e o centro de visitação foram se consolidando. Em duas décadas, a vila se transformou em polo turístico nacional e internacional.

O Centro de Visitantes da Fundação Projeto Tamar da Praia do Forte foi criado no mesmo ano da Base de Pesquisa, ocupa uma área total de dez mil metros quadrados, cedida pela Marinha do Brasil/Comando do IIº Distrito Naval, no entorno do farol

Garcia D'Ávila.

A biodiversidade, a beleza natural e a riqueza histórica e cultural desta região turística fazem desse Centro de Visitantes um dos mais frequentados do Brasil, atendendo a cerca de 600 mil pessoas/ano, entre membros da comunidade, estudantes, pesquisadores e turistas brasileiros e estrangeiros. Está juntamente com o de Florianópolis, entre os 5 museus mais visitados do Brasil em suas respectivas regiões, de acordo com o Instituto Brasileiro de Museus - IBRAM.

Entre tanques e aquários, são 700 mil litros de água salgada com exemplares da fauna marinha da região e de quatro das cinco espécies de tartarugas marinhas que ocorrem no Brasil, em diferentes estágios do ciclo de vida. Tem multimídia, cinema, vídeo, aquários, tanques, exposição permanente de painéis fotográficos, loja e restaurante temáticos. As informações estão distribuídas por todo o espaço, através de painéis.

O local conta com totens de álcool em gel disponíveis por todo o Centro de Visitantes, controle de distanciamento na fila, aferição de temperatura e uso obrigatório de máscara durante todo o percurso. Porém, em atenção às recomendações de prevenção e controle de infecção do Covid 19, algumas áreas estão fechadas e as atividades que geram aglomeração de pessoas temporariamente suspensas.

SERVIÇO

Horário de funcionamento:

De quarta a domingo das 11h às 17h.

Valor do ingresso:

Inteira- R\$ 32,00

Meia- R\$ 16,00 (estudantes, maiores de 60 anos, pessoas com deficiência)

Passaporte Família- R\$ 88,00 (dois adultos e duas crianças)

Gratuidade- Crianças até 5 anos, natural de Mata de São João, Marinha do Brasil, funcionários da Petrobras e CLN.

Tel: (71) 3676-0321

Whatsapp: 98127-2010



Fonte e fotos: Projeto Tamar/Praia do Forte

WhatsApp permite checar fake news diretamente no aplicativo



O WhatsApp é um dos aplicativos mais populares do mundo e, graças ao seu alcance, acaba sendo uma forma de espalhar notícias falsas. Para ajudar os usuários a escaparem das fake news, o app fechou parcerias com as principais agências de notícias do Brasil para criar canais de comunicação em formato de conversa. Os chats utilizam bots e trazem meios de contato para o usuário enviar materiais suspeitos para checagem.

Abaixo, você confere como entrar em contato com os canais de checagem de fatos diretamente no WhatsApp.

Agência Lupa

As sugestões de checagem podem ser enviadas por texto, foto, vídeo, áudio ou link.

Número: +55 21 99193-3751

Aos Fatos

O canal utiliza inteligência artificial para auxiliar na disseminação de informação confiável na internet.

Número: +55 21 99956-5882

Estadão Verifica

Núcleo de checagem de fatos do jornal O Estado de S. Paulo. O canal

do WhatsApp recebe sugestões em mensagem de texto, áudio e também vídeo.

Número: +55 11 97683-7490

AFP Checamos

Projeto realizado por uma das agências mais prestigiadas do mundo e que também faz parte do programa de verificação de fatos do Facebook.

Número: +55 21 98217-2344

Comprova

O Comprova foi a primeira agência a utilizar a API de Negócios do WhatsApp.

Número: +55 11 97795-0022

Fato ou Fake

Serviço de checagem do Grupo Globo. Os usuários podem encaminhar conteúdos para análise em formato de links, textos, fotos, áudios ou vídeos.

Número: +55 21 99474-1741

Além das parcerias com agência de checagem, o WhatsApp desenvolveu o recurso “Pesquisar na internet” e implementou um botão com ícone de Lupa para que o usuário possa pesquisar diretamente na internet se o conteúdo da mensagem pode estar

relacionado com algum tipo de notícia falsa ou desinformação, sem que o WhatsApp tenha conhecimento do conteúdo da mensagem.

Para fazer a checagem de notícias falsas no WhatsApp faça o seguinte:

Veja se a mensagem possui a etiqueta de duas setas; Clique no ícone da lupa (fica do lado direito); O aplicativo vai perguntar: “Deseja pesquisar sobre o assunto na internet?”; Confirme; Você será direcionado para página de buscas do Google.

A tela de buscas do Google será aberta com algumas palavras que estão no corpo da mensagem.

Algumas vezes é possível que a pesquisa não encontre um resultado específico se o texto da mensagem for muito genérico ou confuso, mas você pode alterar algumas palavras para filtrar melhor a pesquisa para ter um melhor resultado.

É importante lembrar que é necessário ter a versão mais recente do aplicativo instalada para utilizar o recurso corretamente. *



O que é benefício de renda por período certo?

No Plano Misto, no momento em que o participante solicita seu benefício de aposentadoria por tempo de contribuição, são dadas algumas opções de recebimento desse benefício.

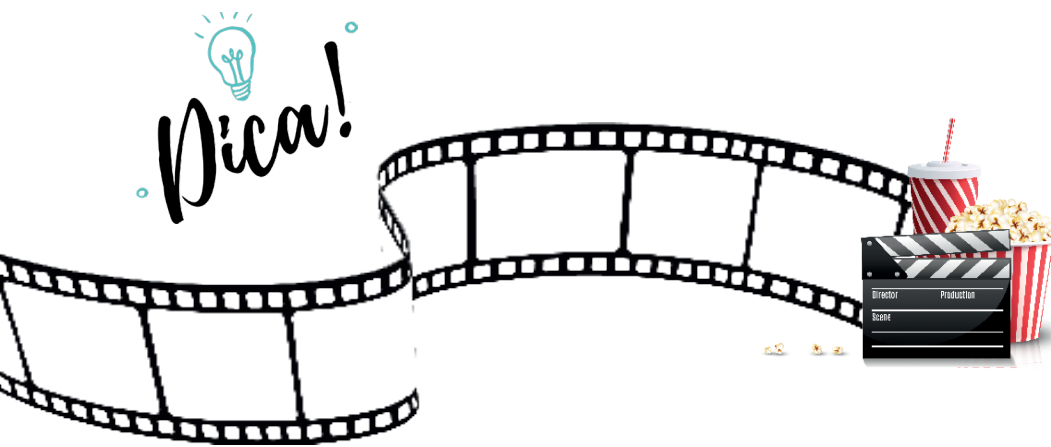
Entre essas opções, está benefício de renda por período certo. Consiste em uma renda mensal a ser paga pela BASES por um prazo pré-estabelecido pelo participante ao requerer o benefício de aposentadoria junto à Fundação.

Vale lembrar que no Plano Misto, o benefício de aposentadoria por tempo de contribuição pode ser solicitado a partir dos 55 anos de idade, desde que o participante esteja desligado do patrocinador e já tenha rescindido seu vínculo empregatício.

No benefício de renda por período certo, o participante pode escolher que sua aposentadoria não seja vitalícia e sim por um período que pode variar, conforme [Regulamento do Plano Misto](#), entre um mínimo de 60 meses e um máximo de 420 meses.

Importante esclarecer que em caso de falecimento do participante durante esse prazo, os beneficiários continuarão recebendo o mesmo valor do benefício mensal durante todo o tempo restante do prazo determinado. O pagamento cessará com o término do prazo estabelecido.

Para mais informações e exceções, consulte o regulamento do Plano, disponível em nosso site, ou entre em contato com a área de Seguridade da Bases. *



E se vivêssemos todos juntos?



Imagem: Reprodução

Título Original: Et Si On Vivait
Tous Ensemble?
Direção: Stéphane Robelin
Duração: 1h 35min
Elenco: Daniel Brühl, Guy Bedos,
Jane Fonda
Gênero: Comédia dramática
Ano de lançamento: 2011
País: França, Alemanha

Esse filme retrata a decisão de 5 amigos, preocupados com o declínio da memória e outros problemas típicos da velhice, de morarem juntos para não se tornarem fardos na vida dos filhos. O inusitado projeto de vida proporciona novas perspectivas, desafios e uma convivência com muitas lembranças da amizade, que conta com mais de 40 anos.

Esse novo estilo de vida de pessoas com mais de 75 anos chama a atenção de um estudante de antropologia que resolve escrever uma tese sobre o cotidiano do grupo. O excelente elenco conta com Jane Fonda e Geraldine Chaplin, entre outros.

O enredo permite ao idoso perceber que a idade não é um limite para novas descobertas e a adoção de um novo estilo de vida.

Quer saber mais sobre
a BASES? **Acesse o
nosso site**



Em nosso site você encontra notícias, dados e informações sobre
a Fundação e sobre a gestão dos Planos de Benefícios.
Tudo de forma clara e transparente.

www.bases.org.br