

MAIS BASES

Aprovada a alteração do Indexador do Plano Misto





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 Financeira

CONSELHO DELIBERATIVO

TITULARES

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

SUPLENTES

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

Foco no longo prazo

Na editoria **+Gestão** você vai ver que o Conselho Deliberativo aprovou no final de 2021 a mudança do indexador atuarial do Plano Misto, de IGP-M para o INPC. O processo teve início em maio do ano passado, quando a Bases comunicou aos participantes o início dos estudos atuariais para possível alteração do índice.

Você também vai ver que em 2021, apesar das dificuldades apresentadas no cenário econômico, os planos de benefícios da BASES superou a média das metas atuariais e a média de rentabilidade das EFPC brasileiras. Ainda assim, não superamos as nossas próprias metas. Porém, sempre salientamos que é preciso focar na visão de longo prazo.

Em **+Especial** você vai ler existem dois tipos de envelhecimento humano: a senescência, que é o processo de envelhecimento natural, e a senilidade, onde o envelhecimento pode ser associado a processos de adoecimento. O que diferencia um do outro é a forma como nos preparamos em nossa dimensão biopsicossocial e espiritual.

Você já utiliza os serviços on-line do nosso site? Não? Saiba que nos últimos anos houve um aumento significativo no número de pessoas com mais de 60 anos no Brasil usando a internet para diversas atividades. Você não vai ficar de fora dessa revolução digital. Com o passo a passo que nós publicamos em **+Informação** você não vai ter mais desculpas para não acessar seus contracheques, informes e outros documentos disponíveis site. É muito prático!

Tudo isso e muitos outros assuntos você confere em nossa revista.

Boa Leitura!

+ Gestão

Aprovada a alteração do Indexador do Plano Misto

04

+ Especial

Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos você tem?

09

+ Saúde

Beber água de forma errada prejudica a saúde

15

+ Gestão

Investimentos: Resultados de 2021 e perspectivas para 2022

06

+ Informação

Passo a passo para você utilizar os serviços on-line do nosso site

11

+ Educação

Você já indicou seus beneficiários na BASES?

19

Aprovada a alteração do Indexador do Plano Misto

O Conselho Deliberativo da BASES, cumprindo o prazo disposto no artigo 4º, § 2º, inciso II, da Resolução CNPC nº 40 de 30/03/2021, aprovou no final de dezembro de 2021, 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).

A decisão do Conselho visa refletir no equilíbrio do Plano Misto e está embasada pela recomendação do Parecer Atuarial da Jessé Montello Consultoria Atuarial, Parecer Jurídico da JCM Advogados Associados, Parecer Financeiro da I9 Advisory Consultoria Financeira, além de estudos realizados internamente pelos técnicos da BASES.

Desde o ano de 2020 temos observado uma variação do IGP-M significativamente superior aos demais índices de inflação, fazendo com que as Provisões Matemáticas fossem corrigidas por um índice muito superior à rentabilidade dos investimentos.

Com a aprovação do Conselho Deliberativo, a BASES encaminhou a proposta de alteração do

Regulamento do Plano Misto, com a troca do indexador de reajuste dos benefícios, para aprovação da Superintendência Nacional de Previdência Complementar – PREVIC.

O inteiro teor da proposta de alteração, bem como todos os pareceres, estão disponíveis em nosso site. Clique no link para acessar www.bases.org.br/transparencia/informacoes-atuarias/index.html.

Em 2022, o INPC, que já é o indexador atuarial do Plano Básico, foi utilizado também para reajuste dos benefícios previdenciários do Plano Misto. O reajuste dos benefícios foi de 10,16%, aplicado a partir da folha de pagamento de janeiro desse ano.

Importante frisar que são diversos os fatores que podem provocar desequilíbrio em um plano de benefícios, sendo o indexador do Plano um deles. Logo, a alteração não resolve o déficit de forma isolada, mas representa a possibilidade de mitigação do risco de geração de novos déficits resultantes de elevados valores do IGP-M, tendo em vista que um fundo de pensão precisa analisar o cenário atual, mantendo o foco nas consequências de longo prazo. *





Investimentos: Resultados de 2021 e perspectivas para 2022

Os investimentos consolidados fecharam 2021 em aproximadamente R\$ 961 milhões, como demonstrado no gráfico 1. Os ativos estavam distribuídos em Renda Fixa 93,38% equivalente a R\$897 milhões; Imóveis 4,69% equivalente a R\$ 45 milhões e Empréstimos a Participantes 1,93% equivalente a R\$19 milhões. Do total consolidado dos investimentos, 34,25%, ou seja, R\$ 329 milhões correspondem ao Plano Misto. Já o Plano Básico corresponde a 65,75%, ou seja, R\$ 632 milhões do total dos Investimentos.

Em 2021, de acordo com o relatório da Aditus Consultoria, a média das metas atuariais ficou em 15% e a média de rentabilidade das EFPC (Entidades Fechadas de Previdência Complementar) ficou em 8% aproximadamente.

Na BASES, o Plano Básico encerrou o ano passado com uma rentabilidade de 9,62%, ficando acima da média de rentabilidade das EFPC do país, porém abaixo em 5,23% da sua TMA (Taxa Mínima Atuarial), que foi de 15,67%.

O resultado do Plano se dá, principalmente pelo impacto da pandemia no mercado financeiro e piora da avaliação do balanço de riscos para a inflação, inserindo viés altista para as projeções no cenário, ou seja, aumento da pressão inflacionária o que reflete a variação dos índices de inflação.

O Plano Misto também encerrou 2021 com uma rentabilidade acima da média nacional das EFPC, mas abaixo da

sua TMA. O plano obteve rentabilidade de 10,53%, contra uma TMA IGP-M+4,09%aa de 22,60%, ficando abaixo em 9,84%.

Nesse caso, além do impacto da pandemia no mercado financeiro, pela pressão no IGP-M, que em 2020 e em 2021 sofreu variações de 23,14% e 17,78%, respectivamente, o índice do Plano Misto sofre influência do dólar e de produtos primários, como as commodities e metais.

Lembrando que, por razões atuariais, econômicas e financeiras, houve a mudança do critério de atualização dos benefícios concedidos e a conceder do Plano, de IGP-M para o INPC, assim a TMA do Plano Misto passou a ser INPC+4,09%.

Resultado dos Investimentos x Resultado Contábil

É preciso esclarecer que os resultados contábeis dos planos de benefícios, que são apurados mensalmente, dependem de dois fatores importantes: a rentabilidade dos investimentos e a atualização das provisões matemáticas. Assim, para que os planos possam apurar resultados positivos, a rentabilidade dos investimentos tem que ser superior as atualizações das provisões matemáticas (juros+indexador inflacionário) e os pagamentos dos benefícios, caso contrário os planos contabilizaram déficits. Aqui não estamos levando em consideração uma provável constituição de contingências.

Perspectivas

O ano de 2022 iniciou apresentando diversos desafios, continuidade do status de pandemia, guerra entre Rússia e Ucrânia, pressão inflacionária, governo sinalizando que ficaria acima da meta de inflação para o exercício, e ainda, o início da corrida eleitoral para Presidência da República.

Os efeitos da guerra, as expectativas de inflação e o ambiente político e fiscal devem continuar trazendo muita volatilidade aos mercados esse ano.

Todos os fatores acima descritos impactam diretamente nos resultados dos planos de benefícios dos fundos de pensão. O segmento de previdência complementar enfrenta um problema de ordem conjuntural que demanda cautela e movimentos com maior atenção a relação risco x retorno.

Apesar do contexto de curto prazo se apresentar desafiador, com incertezas e alta volatilidade, a BASES continua trabalhando para alcançar metas de rentabilidade, considerando uma visão de longo prazo.

Importante salientar que, embora o desempenho dos planos venha sendo impactado pelo comportamento instável do mercado financeiro, continuamos e vamos continuar, pagando os benefícios dos nossos planos previdenciários, Básico e Misto.

Apesar de todas as incertezas e volatilidade dos cenários nos últimos dois anos, fazendo um balanço sobre o período, observamos que, além de cumprir com todas as suas obrigações, a BASES honrou sua finalidade primordial, promover o bem-estar social dos seus Participantes.*

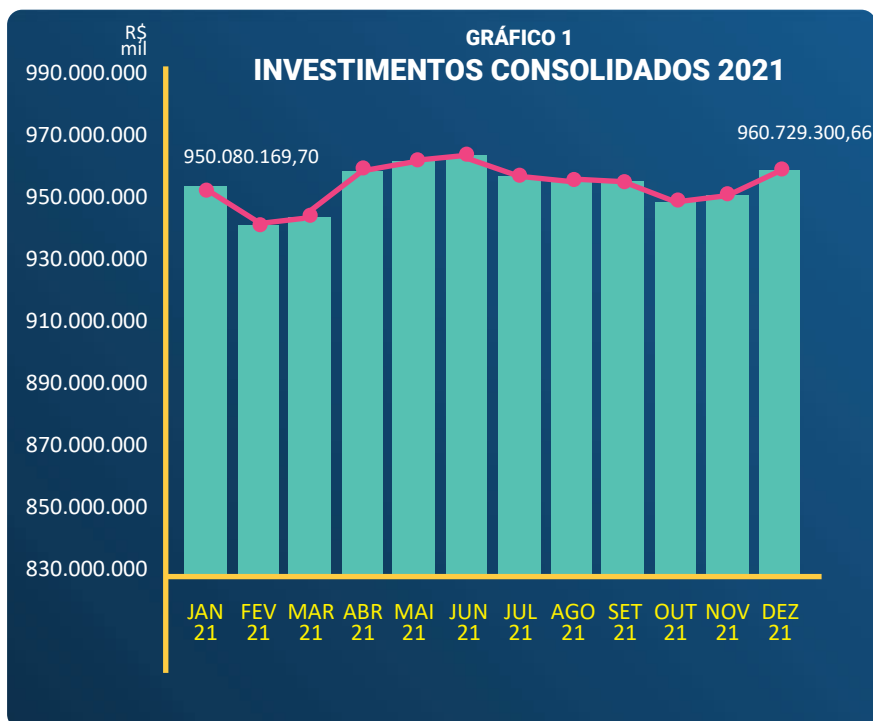


GRÁFICO 1 - Investimentos consolidados dos Planos Básico e Misto no ano de 2021. Do total, R\$ 329 milhões correspondem aos investimentos do Plano Misto e R\$ 632 milhões, ao Plano Básico.



GRÁFICO 2 - Investimentos consolidados dos Planos Básico e Misto nos dois primeiros meses do ano de 2022. Do total, R\$ 333 milhões correspondem aos investimentos do Plano Misto e R\$ 638 milhões, ao Plano Básico.

**Já viu
nossa
taxinha?**



EMPRÉSTIMOS BASES
juros de 0,99% ao mês
até 60 meses para pagar*

* Consulte o Regulamento de Empréstimo disponível em nosso site.
Serviço exclusivo para nossos participantes ativos e aposentados.

Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos você tem?



O título da matéria é uma frase do pensador e filósofo chinês Confúcio e abre o artigo da psicóloga Alessandra Pereira*, que reproduzimos a seguir.

Quando se aborda o tema “Saúde Mental na Terceira Idade”, para alguns remete-se à uma fase de declínio, principalmente físico e cognitivo, para outros, uma fase de experiência e sabedoria. Contudo, é importante frisarmos que há dois tipos de envelhecimento humano: a senescência (processo de envelhecimento natural) e a senilidade (processo de envelhecimento patológico). O que caracteriza um ou outro é a forma como estamos nos preparando em nossa dimensão biopsicossocial e espiritual. Qual idoso(a) você quer ser quando atingir a terceira idade? Já parou para pensar nisso?

Como psicóloga clínica e atuante na escuta terapêutica voluntária desse público; muitas são as queixas relatadas sobre “solidão”, porém com uma rica história de vida, cuja maior necessidade é de escuta e como são gratos quando há alguém preparado para acolhê-los.

O sentimento de “solidão” vem acompanhado do de “inutilidade”, de não pertença na sociedade, que ainda não enxerga nessas pessoas seu potencial e experiência de vida. Além disso, há casos em que os idosos se tornam mantenedores da casa, no sustento de filhos e netos, acarretando um desgaste psíquico, que pode resultar em um quadro depressivo. Em um panorama geral, mesmo com a chegada da terceira idade e suas peculiaridades, muitos idosos continuam proativos e ávidos por ainda contribuírem so-

cialmente, sendo-lhes isso por vezes, negado.

Daí a importância de termos profissionais especializados em psicogeriatría voltados aos cuidados da saúde mental dos idosos, pois segundo o Ministério da Saúde (2020), principalmente por conta da pandemia que resultou em um distanciamento social no mundo inteiro, se espera um aumento de pessoas com sintomas e agravamento mental.

A psicologia em todas as suas áreas pode ofertar um significativo apoio à política de promoção da saúde mental das pessoas idosas, a partir da sua prática frente ao diagnóstico, tratamento e manutenção de declínios físicos, emocionais e cognitivos, com estratégias preventivas de quadros patológicos já instalados como suicídio, depressão, isolamento social, perda da independência, estresse, sobrecarga e desestruturação familiar (RIBEIRO, 2015).

Ter um envelhecimento satisfatório requer otimizar o fortalecimento da tríade idoso-família-sociedade, uma vez que o envelhecimento é um processo universal e singular, onde precisam ser reconhecidos os direitos, segurança, bem-estar e saúde da população idosa, por meio de intervenções com foco na prevenção e promoção do envelhecimento ativo.

Enfim, é improtelável pensarmos no presente dos nossos idosos e no futuro como idosos. E para você, caro(a) leitor(a), eis algumas dicas essenciais para preservar a sua saúde mental:

1 Faça as pazes com seu passado e vivencie o seu presente.

2 A opinião alheia não define quem você é.

3 Duas coisas não esperam: o tempo e a vida, então coloque vida em seu tempo.

4 Seja responsável pela sua felicidade e escolhas.

5 Não compare sua vida a dos outros, você é única(o).

6 Se não tem todas as respostas, busque o caminho a seguir.

7 Se precisar de ajuda, busque-a. A psicoterapia pode te ajudar!

Conclui-se que envelhecer possui as suas complexidades, dessa forma, deixo aqui pequenos versos de minha autoria, baseados naquilo que vi, ouvi e vivi: “Oh, meu jovem, me deixe seguir os meus passos, mas não me deixe sozinho, pois também preciso de afago. Perdoe se minhas pernas falharem, se minha memória me trair ou se meus olhos e ouvidos não me ajudarem, a minha história é longa e tenho tanto para contar-lhe. Mas, se tiver um tempinho e puder me escutar; sinto saudade de um tempo que nunca há de voltar. Por isso, lhe dou um conselho, se assim me for permitido... Viva o seu presente, invista em você mesmo, ame como se não houvesse amanhã, não deixe nada para depois e cultive quem se fez presente antes, agora e depois.” *

* Alessandra Pereira é Especialista em Psicologia Humanista e ACP; Membro da COMCLIN do Conselho Regional de Psicologia Seccional Bahia (CRP13; Colaboradora voluntária do IPE/UFPB com a escuta terapêutica de idosos

Utilize os serviços on-line do nosso site



Nos últimos anos, houve um aumento significativo no número de pessoas com mais de 60 anos no Brasil usando a rede global de computadores. Esse número aumentou de 68 % em 2018 para 97 % em 2021. Os dados são de uma pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL).

A pandemia acelerou ainda mais o processo de inclusão digital dessa faixa etária e fez com que muitos se vissem "obrigadas" a perder o medo de tecnologia.

Com isso, é comum que pessoas da terceira idade naveguem em sites da internet, participem de reuniões virtuais, façam compras on-line, utilizem internet banking e mantenham perfis em diversas redes sociais. Se você é

uma dessas pessoas conectadas, não tem desculpa para não acessar o site da BASES.

Todos os participantes têm à sua disposição uma série de serviços em nosso site. Entre eles, o extrato de contribuições, extrato de empréstimo e, ainda, no caso dos assistidos, informe de rendimentos e os seis últimos contracheques. Além disso, ainda tem notícias, dados e informações sobre a BASES e sobre a gestão dos Planos de Benefícios.

Se você ainda não é cadastrado na área restira dos Serviços On-line, siga o passo a passo ao lado para efetuar o seu cadastro. É muito simples e rápido e você terá acesso a toda praticidade do site a qualquer dia e horário que for mais conveniente pra você. *

PASSO A PASSO

para fazer o cadastro em nosso site



Acesse o site www.bases.org.br e clique em 'Serviços Online' no canto superior direito da tela. Caso ainda não seja cadastrado, clique em 'Cadastre-se'

1

 SERVIÇOS ONLINE



Informe seus dados. A matrícula é a mesma da época em que você estava na ativa. Em patrocinador escolha 'Alvorada'. Depois de preencher todos os campos, clique em 'Cadastrar'

2



Volte em 'Serviços Online', digite seu CPF e a senha que acabou de cadastrar e clique em 'Acessar'

3

EM 'CADASTRO/BENEFÍCIO' VOCÊ TAMBÉM ENCONTRA O COMPROVANTE DE RENDIMENTOS, EXTRATO DE EMPRÉSTIMO E EXTRATO DE CONTRIBUIÇÕES PARA OS PARTICIPANTES ATIVOS



Irá abrir uma nova janela com seus dados pessoais. Para acessar o contracheque, o assistido deve clicar em 'Cadastro/Benefício', depois em 'Aviso de Crédito de Assistido'

4

NO CADASTRO, O PENSIONISTA DEVE COLOCAR SEU CPF, SUA DATA DE NASCIMENTO E SEU E-MAIL, MAS A MATRÍCULA É A DO PARTICIPANTE.



RAI permite acompanhar seu Plano de Previdência

Em conformidade com seu compromisso de transparência, a BASES disponibilizou no site o Relatório Anual de Informações (RAI) referente ao ano de 2021. [Clique aqui para acessar.](#)

O documento apresenta uma síntese da gestão da Entidade, principais números, registros relevantes, além das Demonstrações Contábeis e Notas Explicativas, acompanhadas do Relatório dos Auditores Independentes, Pareceres Atuariais e dos Órgãos de Governança.

O Relatório Anual de Informações é uma obrigação legal prevista na Resolução do Conselho de Gestão da Previdência Complementar (CGPC nº 23, de 6/12/2006). O seu conteúdo está em consonância com os aspectos legais estabelecidos pela Superintendência Nacional de Pre-

vidência Complementar (PREVIC).

O Relatório traz informações que permitem que os participantes acompanhem a gestão da BASES e dos Planos, através de demonstrativos contábeis e financeiros do Instituto, além do detalhamento dos investimentos.

Em setembro de 2014, a Previc publicou a Instrução n.º 11, dispensando as Entidades do envio, por meio impresso, do resumo do relatório anual de informações aos participantes ativos e assistidos. Por isso, o RAI estará disponível somente no site da BASES. A decisão é fruto de demandas do próprio setor de previdência e visa desoneração de custos de impressão, postagem, além de princípios de sustentabilidade ambiental.*



INSS: novas regras para realização da prova de vida

Aposentados e pensionistas do INSS não precisam mais sair de casa para comprovar que estão vivos para continuar a receber os benefícios. Agora, o instituto usará bases de dados públicos para fazer o procedimento. A decisão foi publicada na Portaria nº 1.408, de 02/02/2022.

O governo tinha criado um calendário para quem não conseguiu fazer aprova de vida em 2020 ou 2021, mas esse calendário foi suspenso após a publicação da Portaria. Os benefícios dessas pessoas vão seguir ativos.

Como a prova de vida passará a se feita a partir de agora?

De acordo com a portaria, serão considerados válidos como prova de vida realizada:

- acesso ao aplicativo Meu INSS com o selo ouro ou outros aplicativos e sis-

temas dos órgãos e entidades públicas que possuam certificação e controle de acesso, no Brasil ou no exterior;

- realização de empréstimo consignado, efetuado por reconhecimento biométrico;

- atendimento presencial nas agências do INSS, ou por reconhecimento biométrico nas entidades ou instituições parceiras;

- perícia médica por telemedicina ou presencial e no sistema público de saúde ou rede conveniada;

- vacinação;

- cadastro ou recadastramento nos órgãos de trânsito ou segurança pública; atualizações no Cadastro Único, somente quando for efetuada pelo responsável pelo grupo;

- votação nas eleições;

- emissão/renovação de documentos como passaporte, carteira de identidade, carteira de motorista, carteira de trabalho, alistamento militar ou outros documentos oficiais que necessitem da presença física do usuário ou reconhecimento biométrico;

- recebimento do pagamento de benefício com reconhecimento biométrico;

- declaração de Imposto de Renda como titular ou dependente.

Um idoso que não faz nenhuma movimentação que mostre que está vivo será notificado, no mês anterior ao de seu aniversário, sobre a necessidade de realização da prova de vida, preferencialmente, por meio eletrônico.

Os segurados que quiserem podem continuar fazendo o procedimento nos bancos ou agências do INSS. *

Beber água de forma errada prejudica a saúde

Veja o que não fazer

Beber água é importante e faz muito bem à saúde. Além de nos hidratar, o líquido, tratado, sem cor nem gosto nem cheiro, regula a temperatura corpórea, ajuda a transportar oxigênio e absorver nutrientes, mantém e melhora o funcionamento de órgãos e articulações. Mas, é preciso saber consumi-lo do jeito certo. Do contrário, em vez de benefícios, podem é aparecer problemas no organismo. A seguir, uma lista médica do que é preciso tomar cuidado:

Beber água extremamente gelada

Pode ser refrescante tomá-la sob mais de 30°C, mas, com o corpo superquente, há risco de choque térmico no sistema digestivo, que é sentido com espasmos dolorosos no esôfago e paragem momentânea do funcionamento do estômago. Quem é hipersensível pode ter redução de batimentos, queda de pressão, tontura e mal-estar. Água gelada ainda pode cursar com sensibilidade nos dentes e facilitar e piorar quadros de rouquidão, amigdalite e faringite.

Beber água mal armazenada

Água mantida em garrafas já abertas, levadas à boca e esquecidas por mais de três horas dentro de carro ou mesa do trabalho, não é segura. Há risco de contaminação por bactérias e crescimento de algas e fungos quando exposta a calor e luz solar. Por isso, também não tome nem compre água de procedência duvidosa. Escolha embalagens de marcas conhecidas e livres de BPA (bisfenol-A), composto tóxico usado em plásticos e identificado pelos números 3 e 7.

Beber água diretamente de rios

É tentador se deparar com uma cachoeira ou riacho no meio de uma trilha na mata, mas, embora essa água possa parecer muito limpa e até cristalina, não é recomendável bebê-la. O motivo? Como não é tratada, você pode se contaminar por dejetos, substâncias químicas, microrganismos e sofrer desde vômitos e diarreias a outras complicações mais sérias, como hepatite, febre tifoide e infecções por vermes que afetam músculos, cérebro e outros tecidos.

Beber muita água de uma vez só

Hidrate-se, mas não precisa ser de cinco em cinco minutos ou com um único e longo gole de água. Tomar mais que 1 litro por hora pode sobrecarregar os rins, causar distensão abdominal e até hiponatremia, uma intoxicação

hídrica caracterizada por dor de cabeça, enjoo e câimbras. Ela ocorre quando os eletrólitos e o sódio presente no sangue se diluem e ficam abaixo do nível ideal. Se ocorrer durante treinos, com a perda de suor, pode gerar convulsões e matar.

Beber água enquanto come

Misturar as refeições com água —o que também vale para suco, refrigerante e álcool— não é saudável. A começar pela boca, durante a mastigação, esse hábito prejudica a trituração da comida e facilita engasgos. No estômago, o líquido atrapalha a digestão (causa azia, inchaços e flatulência), como a absorção de vitaminas e minerais e a sensação de saciedade. E, ao "enganar" o estômago, o consumo de alimentos aumenta e o ganho de peso também.

Beber água durante o sono

Despertar para isso e ir ao banheiro repercute em insônia e, no dia seguinte, cansaço, falta de concentração, dor de cabeça e irritabilidade. Fora que, durante o sono, os órgãos se lentificam, assim como a digestão e a filtragem dos rins, podendo aumentar as toxinas no organismo. Para evitar a sede noturna, hidrate-se durante o dia, evite consumir álcool e alimentos salgados e picantes antes de se deitar e consulte um médico para investigar outras possíveis causas.

Beber pouca água com comprimido

Para fazer o remédio descer até o estômago e, em alguns casos, não grudar, se dissolver e "queimar" as mucosas da faringe e do esôfago, nada de beber só um golinho. Tome junto cerca de 200 ml de água, o que dá um copo cheio. Mas não precisa virá-lo goela abaixo, beba aos pouquinhos e, de preferência, em pé. E nada de ingerir água com conteúdo dissolvido de cápsulas ou pílulas trituradas. Ajuda na deglutição, mas pode fazer mal e afetar a absorção.

Beber água sem se conhecer

Sabe aquela regra de tomar 2 litros de água por dia? Pois não siga literalmente. Atualmente, a recomendação é consumir uma quantia compatível individualmente com peso, idade, clima, estilo de vida e que se oriente pela cor da urina, que deve se manter clarinha ou transparente. Mas vale tomar, em média, 35 ml de água por quilo. Assim, alguém saudável e que pesa 70 kg, requer cerca de 2,4 litros de água ao dia. Chás e sucos também compõem o resultado da conta. *



Conheça o mundo pelo Drive & Listen

O site “Drive & Listen” permite um verdadeiro tour virtual por ruas de diversas localidades do mundo, permitindo conhecer cidades como Paris, Nova York, Londres, Pequim, Istambul, Tóquio, Rio de Janeiro, entre outras. A sensação é de estar dirigindo em diferentes lugares diferentes pelo mundo.

Durante a viagem de carro virtual, realizada por meio de vídeos, é possível até mesmo conhecer alguns pontos turísticos, como o Coliseu, em Roma, e a Torre de Tóquio. Além disso, é possível controlar a velocidade do carro, ativar ou não as músicas e também trocar a rádio local por outra de sua preferência.

Erkam Seker criou o Drive & Listen pensando e proporcionar às pessoas em confinamento a oportunidade de observar o cotidiano das cidades e le-

var uma sensação de volta à normalidade. “Eu sentia falta de andar pela cidade, até mesmo do trânsito e da agitação da vida cotidiana”, disse ao site Lonely Planet.

Quem quiser viajar de carro pelas cidades do mundo por meio do site, é só clicar no link <https://driveandlisten.herokuapp.com/>.

Veja como utilizar o Drive & Listen: s

- 1 – Acesse o site oficial da plataforma;
- 2 – Escolha a cidade que deseja conhecer;
- 4 – Ligue o som externo do carro para acompanhar a movimentação da rua;
- 5 – Escolha uma rádio local que esteja tocando aquele som que você curte e aproveite o passeio.

O projeto também tem uma página no Instagram, que você pode [acessar aqui](#).

Wattpad: o que é e como usar a plataforma para quem ama ler

O Wattpad é uma plataforma que torna o hábito da leitura mais prático, diverso e interativo. Funciona como espaço para quem quer publicar textos próprios, fanfics (contos de fãs), ou até mesmo um livro completo.

Usuários da ferramenta podem tanto acompanhar a produção de outros escritores e dar palpites sobre as histórias publicadas, permitindo que comunidades sejam criadas ao redor de autores.

Ao se cadastrar, o usuário pode criar uma lista de leitura e selecionar quais obras ele pretende ler no futuro. A leitura é feita dentro do próprio aplicativo.

O Wattpad conta com parcerias com estúdios e editoras. Um usuário, ao publicar um texto que se torna popular no serviço, pode receber convite para transformá-lo em livro físico ou em obra multimídia. Ou seja, ele pode servir como ponto de partida para a carreira de escritores.

Você também pode personalizar seu perfil, criar listas para categorizar as obras como favoritas e próximas na fila de leitura, e compartilhar conteúdos em outras redes, como o Face-

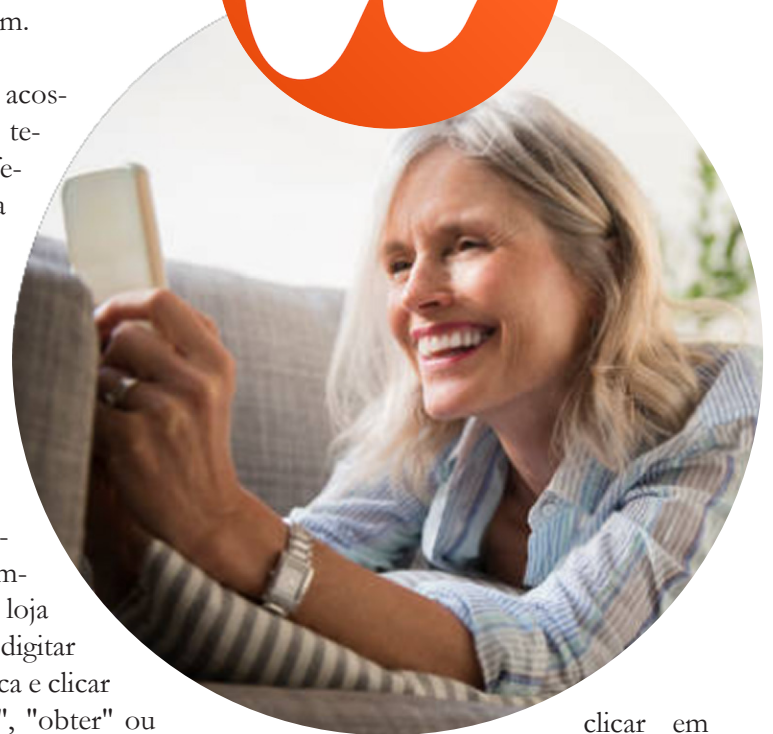
book e o Instagram.

Para quem já está acostumado a ler nas telas, o Wattpad oferece recursos para mudar tamanho de fonte e também um modo escuro para facilitar a vida de quem quer ler pelo app.

Para baixar o Wattpad é muito simples. Basta abrir a loja de aplicativos, digitar "Wattpad" na busca e clicar no botão "baixar", "obter" ou "instalar" - pode ser qualquer uma das três versões, de acordo com o sistema operacional do seu aparelho.

O Wattpad também tem uma versão Web. Ou seja, você pode usar sem baixar um aplicativo, apenas acessando o site. Para usar a versão Web do Wattpad, basta acessar wattpad.com.

Na primeira visita ao site, a tela de abertura apresentará as opções "iniciar leitura" ou "começar a escrever". Se você deseja iniciar sua navegação apenas como um usuário leitor, é só



clicar em "iniciar leitura". Em seguida, você vai criar seu login e inserir algumas informações, como seu nome, e-mail, senha e data de nascimento.

o Wattpad conta com planos pagos, mas no geral, o usuário da versão gratuita tem acesso à maior parte dos recursos do serviço. Agora é só começar a escrever, ler, comentar e compartilhar diferentes tipos de histórias com seus amigos e parentes a partir de uma plataforma gratuita. *



Você já indicou seus beneficiários na BASES?

Os beneficiários são esposa(o), companheira(o), filhos (solteiros até 21 anos, 24 anos se estiver em universidade ou inválidos) e pessoas idosas que vivam às expensas do participante, reconhecida tal dependência pela Previdência Social. Na falta de um desses beneficiários, o participante pode indicar outra pessoa, até mesmo sem vínculo familiar, exclusivamente para recebimento de pecúlio por morte.

A pensão por morte é a renda paga aos beneficiários indicados na proposta de inscrição ou recadastramento, em decorrência da morte do participante ocorrida durante o período de cobertura dos planos de benefícios. O pagamento da pensão por morte é mensal, enquanto existir beneficiário, que deve ser reconhecido também pelo INSS.

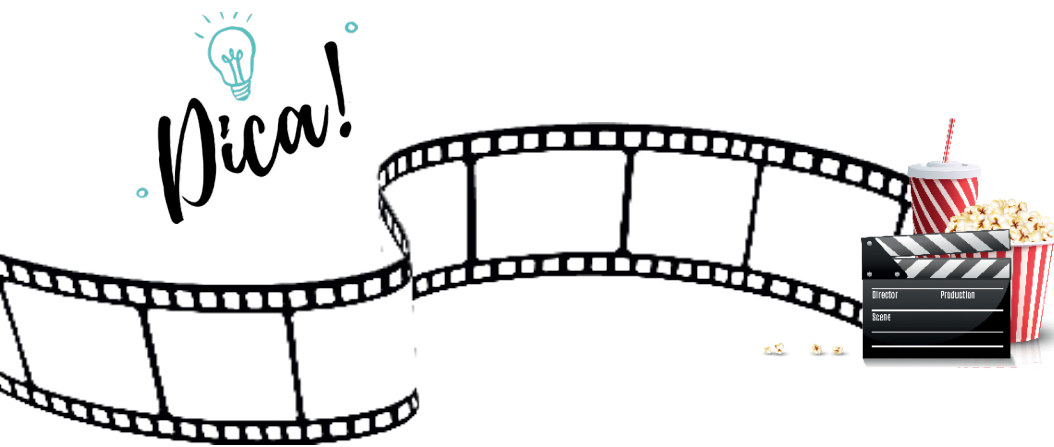
Já o pecúlio por morte é a importância paga pela BASES, em uma única parcela, aos beneficiários indicados

pelo participante, dividida em partes iguais para cada um deles.

Ninguém está imune aos infortúnios da vida. Imprevistos acontecem, muitas vezes não tão agradáveis, mas quando se é cauteloso e precavido, é possível garantir ao menos mais segurança para sua família em momentos difíceis e delicados, como a morte.

O participante deve estar consciente do quanto é importante estar com os dados cadastrais atualizados, pois isso permite que a BASES identifique os beneficiários com mais rapidez, assegurando apoio financeiro à família em caso de alguma eventualidade.

Essas afirmações são válidas tanto para os participantes ativos quanto para os assistidos, considerando também que a atualização cadastral é uma exigência da atual legislação e sempre favorecerá aos Participantes.*



Meu Porto Seguro

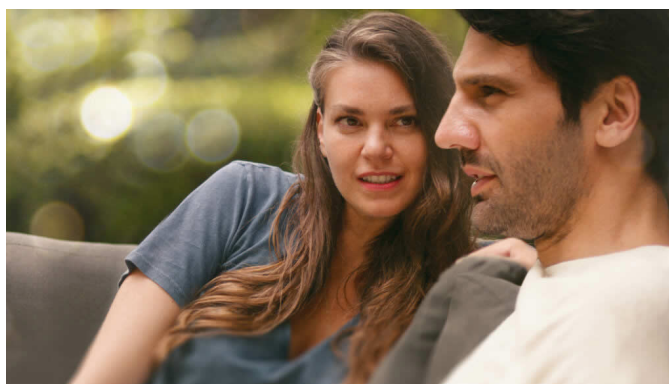


Imagem: Netflix

Título Original: Meu Porto Seguro
Duração: 104 min
Gênero: Comédia dramática
Ano de lançamento: 2022
País: Turquia
Disponível na Netflix

O filme conta a história de Melisa, uma jovem mãe solteira que descobre que tem mais cinco meses de vida e se dá conta de que Can, o genioso filho que a acompanha pra cima e pra baixo, não terá com quem ficar. Aconselhada pela melhor amiga, talvez encontrar um padastro para o pestinha de bom coração seja uma saída viável, e se apaixonar na reta final da vida não era uma intenção, mas ela esbarra em uma figura que é tão difícil quanto ela – e o próprio filho.

Com um início acidentado, o trio encontra um lugar para chamar de família aos poucos, sem que Melisa tenha contado para Firat que não tem futuro. Os conflitos partem daí, mas se desdobram para muito além, porque Can sempre quis um pai, e as coisas seguem para uma zona limite de definições.

Meu Porto Seguro acaba por promover uma discussão – muito mais externa do que interna – sobre criação, aquela que pretendíamos e aquela possível, porque na maior parte das vezes as coisas não acontecem como gostaríamos.



**DEVOLUÇÃO DO
RECADASTRAMENTO
POR
E-MAIL**

Você sabia que desde 2018 a BASES aceita a devolução do formulário de cadastramento por e-mail?

Preencha seus dados, assine, digitalize e envie para o e-mail

seguridade@bases.org.br