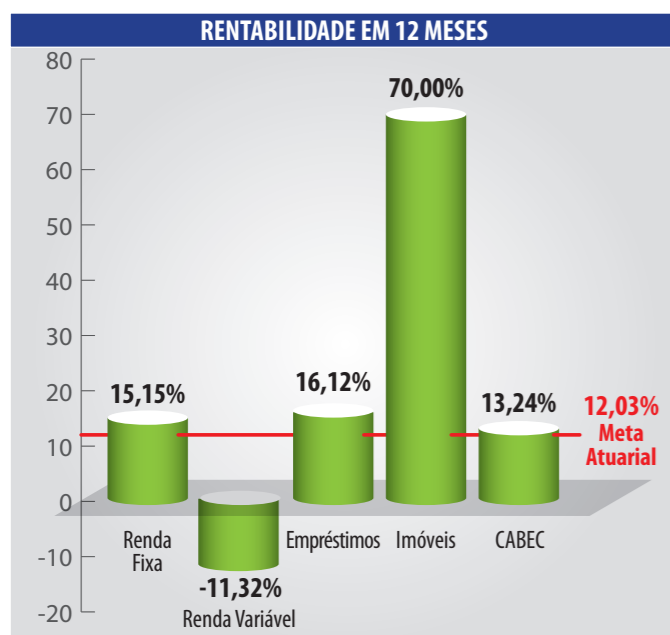
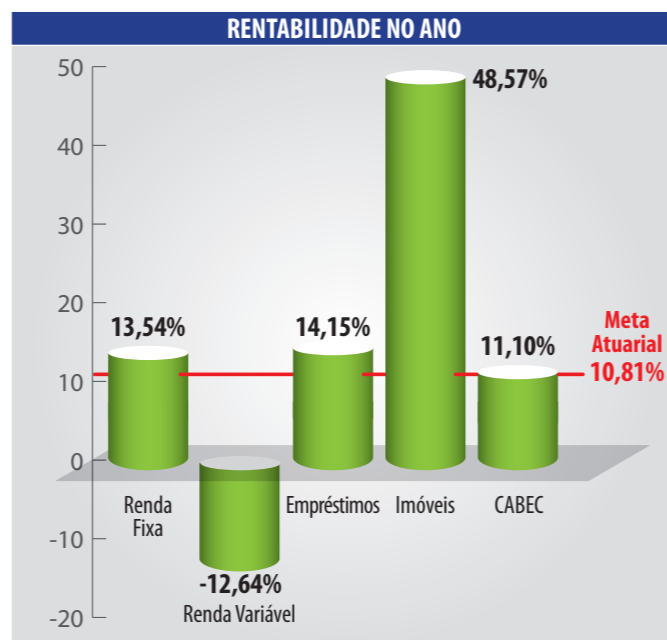
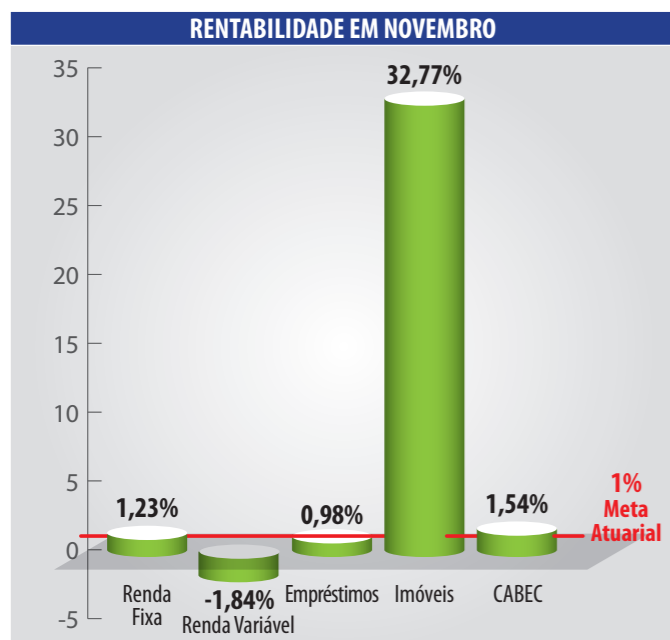
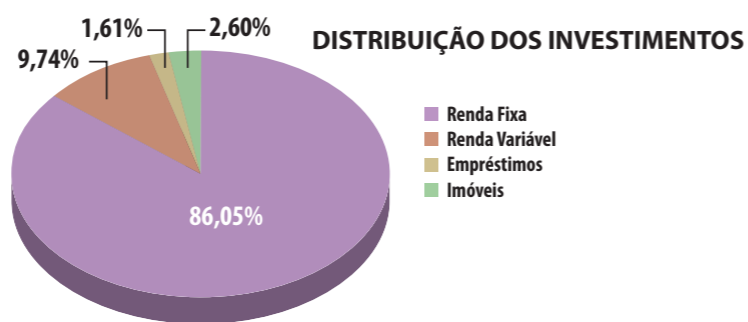


Resultados em Novembro/2011



	Outubro	Novembro	12 meses	No ano
Renda Fixa	1,05%	1,23%	15,15%	13,54%
Renda Variável	7,03%	-1,84%	-11,32%	-12,64%
Empréstimos	1,12%	0,98%	16,12%	14,15%
Imóveis(*)	0,41%	32,77%	70,00%	48,57%
CABEC	1,60%	1,54%	13,24%	11,10%
Meta	0,75%	1,00%	12,03%	10,81%

(*) a boa performance do segmento de imóveis auferida no mês, no ano e nos 12 meses é consequência da reavaliação positiva do Shopping Center Penha no valor de R\$ 1.896 no mês de Novembro e, ainda, da venda de 1 (um) imóvel em 2010, quando a CABEC obteve, na ocasião, um lucro de R\$ 1.410 mil.



O adiantamento da primeira parcela do Abono Anual – exercício 2012 – será pago no dia 06/01/2012.



Av. Barão de Studart, 2360
Loja B, Sala 6
Ed. Torre Empresarial Quixadá
Joaquim Távora - 60120-002
Fortaleza - Ceará
Tel: (85)3205.6450 Fax: 3205.6468
www.cabec.com.br

Diretoria

Sandra Maria Nery Araújo de Oliveira
Diretora Superintendente

Francisco Luiz Fernandes
Diretor Financeiro

Elisabeth Maria Moreira Lima Porto
Diretora Administrativa e de Segurança

Informativo CABEC

Publicação periódica de informação para os participantes da CABEC - Caixa de Previdência Privada BEC
Estagiária de Jornalismo: Rebecca Martins Brasil
Projeto Gráfico e Diagramação: Michel Calvet

Tiragem: 1.300 exemplares

Premissas e Hipóteses Financeiras e Atuariais em Avaliação Pelo Conselho Deliberativo da Cabec

No último dia 8, o Conselho Deliberativo da CABEC reuniu-se com representantes da Patrocinadora para avaliar os resultados do estudo técnico das premissas e hipóteses financeiras e atuariais que deverão ser consideradas na avaliação com data-base 31/12/2011 em atendimento à Resolução CGPC nº18/2006. Apresentado na ocasião pelo atuário independente e responsável pelo Plano BD, Sr. Vicente Aderson Paz Sales, referida reunião contou também com a partici-

pação da Diretoria Executiva da Caixa e de membros do Conselho Fiscal. Ao final do encontro, com respaldo nos critérios técnicos fundamentados no estudo, foram validadas as mesmas premissas e hipóteses empregadas na avaliação de final de 2010. Os resultados sintetizados aos presentes compõem relatório pormenorizado, o qual permanecerá à disposição dos colegiados da CABEC, da empresa de auditoria independente e dos órgãos fiscalizadores.

Substituição da Presidente do Conselho Deliberativo

Por motivos de ordem particular, a Sra. Eveline Maria Fonseca Rola Farias solicitou dispensa do cargo de Presidente do Conselho Deliberativo da CABEC em outubro último. Em seu lugar assumiu, a Sra. Maria do Carmo Montezuma Sales Farias, tendo como suplente o Sr. Carlos Armando Holanda Siebra.

Na ocasião, os membros do Conselho Deliberativo ressaltaram a disponibilidade, equilíbrio e competência sempre dispensados pela Sra. Eveline nas discussões dos assuntos ligados ao Plano BD administrado pela CABEC, ao tempo em que confia que a sua substituta, Sra. Maria do Carmo, também desempenhará o cargo com a mesma competência e altivez.

Coluna do Participante

Sempre alegre e feliz

Eu estou sempre alegre e feliz
E é assim que deve ser,
Tristezas não pagam dívidas
Ouçam bem o que eu vou dizer:

Neste mundo de tanta beleza
Onde Deus, tudo criou
Com sua sabedoria infinita
Tudo ao homem entregou

Sendo assim, tenho tudo que mereço
Se não tenho o que eu quero,
Não me aborreço
Pois com paciência, sempre espero

Espero sempre um novo dia
Aonde possa encontrar a paz
Tomando o meu café da manhã
Com o seu aroma que me atrai

Assim vou enfrentando o dia
Procurando tudo resolver
Olhando sempre para as nuvens
Para novas figuras ver

Ao crepúsculo da tarde
Espero a noite chegar
Esperando uma nova lua aparecer
Para eu, a mesma admirar

Nasce um novo dia
Com um sol radiante
Para todos aquecer
Ai eu digo, como é bom viver!

Vou levando a minha vida
Sem a ninguém prejudicar
Agradecendo sempre a Deus
Por tanta bondade me ofertar.

Atenção com a diabetes

O diabetes é uma doença metabólica que afeta o corpo todo, caracterizado pelo aumento anormal de açúcar no sangue. Entre suas complicações estão doenças cardíacas, derrame cerebral, danos aos rins ou nervos, além de cegueira. Pode ser dividido em tipo 1, mais comum entre crianças e jovens adultos que são incapazes de produzir insulina e o tipo 2, desenvolvido por adultos durante a vida, normalmente relacionado com a má alimentação, obesidade e sedentarismo. Mesmo assim, o desconhecimento sobre os sintomas e qual o tratamento mais adequado, tem sido um dos grandes obstáculos para o seu combate.

Segundo os dados divulgados pela Federação Internacional de Diabetes, o número de casos da doença vem crescendo cada vez mais à medida que a população adota hábitos de nutrição menos saudáveis. Atualmente são 366 milhões de pessoas no mundo todo e a cada sete segundos, uma morre.

No Brasil, cerca de 10 milhões de pessoas são portadoras da doença e 500 novos casos surgem a cada dia. Embora ainda não haja uma cura definitiva, há vários tratamentos que podem melhorar a qualidade de vida. Por isso, são necessários alguns cuidados para levar uma vida saudável e de qualidade:

De olho nos pés

Devido a uma lesão chamada neuropatia diabética, é comum a perda de sensibilidade nos membros inferiores. Em geral, a primeira parte afetada são os dedos e outras áreas dos pés. Assim, feridas, cortes, rachaduras e calos, podem passar despercebidos pela falta da sensação de dor ou incômodo.

Corte o cigarro

Diabéticos que fumam multiplicam em até cinco vezes o risco de ter um infarto. As substâncias presentes no cigarro ajudam a criar acúmulos de gordura nas artérias, bloqueando a circulação. Além disso, fumar também contribui para o aumento da pressão arterial.

Crie uma dieta balanceada

Não há alimentos proibidos na dieta de um diabético, o essencial é que ele aprenda a consumir cada coisa com moderação. No caso do diabetes tipo 2, relacionado à obesidade, as quantidades desses alimentos devem ser bem controladas, uma vez que o excesso de peso atrapalha a atuação da insulina, hormônio responsável por regular a taxa de glicose no sangue. O recomendado para uma dieta balanceada são alimentos com fibras, minerais, frutas, verduras e legumes. E mesmo assim, em uma quantidade regulada, já que cada pessoa necessita de um cardápio diferente,



Exercite-se

Além de estimular a produção de insulina, praticar exercícios físicos regularmente ajuda na queima da gordura corporal, aumento na sensibilidade das células à insulina e eleva a capacidade dos músculos de reter a glicose

Fonte: Fibra notícias | Ministério da saúde

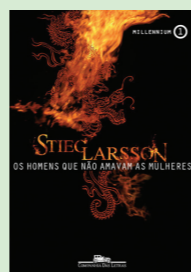
Dicas

Os homens que não amavam as mulheres

Autor: Larsson, Stieg

Editora: Companhia das letras

O livro é um enigma a portas fechadas – passa-se na vizinhança de uma ilha, em 1966, Harriet Vanger, jovem herdeira de um império industrial, some sem deixar vestígios. No dia de seu desaparecimento, fechara-se o acesso à ilha onde ela e diversos membros de sua extensa família se encontravam. Desde então, a cada ano, Henrik Vanger, o velho patriarca do clã, recebe uma flor emoldurada - o mesmo presente que Harriet lhe dava, até desaparecer. Ou ser morta.



Vincere

Direção: Marco Bellocchio

Gênero: Drama

No filme Vincere quando Ida Dalser conhece Benito Mussolini em Milão, o futuro ditador é ainda um militante socialista. Fascinada pelas idéias do líder, se desfaz de suas posses para contribuir com o jornal Il Popolo d'Italia e com a criação do Partido Fascista. Mas com a chegada da 1ª Guerra Mundial, Mussolini se alista no exército e desaparece. Ida apenas o reencontra no leito do hospital, onde ele está ao lado de sua nova esposa, Rachele (Michela Cescon).



Fique Sabendo

Cuidados ao tomar um empréstimo

Com os juros da economia em níveis tão altos quanto os que observamos hoje, fazer uso de empréstimos pessoais e financiamentos acaba sendo uma péssima prática para a saúde financeira de qualquer pessoa. A palavra de ordem hoje é investir.

Porém, ao mesmo tempo em que observamos taxas de juros para investimentos tão interessantes, sofremos uma forte pressão no orçamento doméstico decorrente do constante aumento de preços, enquanto nossos ganhos mantêm-se estáveis. A consequência disso é que muitas pessoas, sem conseguir reduzir seus gastos no mesmo ritmo em que os preços sobem, acabam tendo que recorrer a empréstimos. Nessas horas, é preciso planejar bem, para que o problema de hoje não se torne um tormento amanhã.

VEJA COMO FUNCIONA CADA MODALIDADE DE EMPRÉSTIMO

Pedir emprestado a um parente ou amigo

Muitas pessoas vêm este tipo de empréstimo como o ideal, uma vez que se pode valer do relacionamento para deixar de pagar juros. Cuidado! Se você não quer destruir um bom relacionamento, leve em consideração que a pessoa que lhe emprestar o dinheiro poderia estar obtendo juros no banco. Por isso, é sensato negociar o empréstimo pagando os juros que essa pessoa conseguiria em uma aplicação comum.

Empréstimo com o banco

Disponível a qualquer pessoa que tenha conta em banco, o empréstimo é a forma mais barata de se conseguir recursos sem comprometer amizades e bens de família. Basta procurar um gerente do banco e solicitar uma quantia, verificando o plano de pagamento. Porém os juros não são baixos.

Cheque especial

Não é a forma mais barata, mas é a forma mais simples de se conseguir um empréstimo, pois não é preciso sequer contatar o gerente. Porém, deve ser terminantemente evitada, já que os juros praticados são muito mais altos que os do empréstimo pessoal.

Uso do crédito rotativo do cartão de crédito

É uma prática tão ruim quanto o uso do cheque especial, e por isso deve ser riscada de qualquer lista de alternativas. Na fatura do cartão, há um sugestivo valor mínimo a ser pago, possibilitando ao usuário do cartão o pagamento futuro do restante. Não caia nesta armadilha! Os juros são em geral iguais ou maiores

que os do cheque especial, o que traria um desgaste e uma perda de dinheiro muito grandes nos meses seguintes. Pague sempre o valor total de seu cartão na data do vencimento; se não houver saldo na conta, contate seu gerente e peça um empréstimo pessoal.

Financeiras

Emprestam dinheiro sem muita burocracia e a juros similares aos do cheque especial e do cartão de crédito. Em geral, atendem a clientes desesperados, que precisam de dinheiro urgentemente para quitar um penhor ou para não perder um bem importante que havia sido financiado. Como trabalham com os juros mais altos da economia, tendem a conduzir o devedor ao total descontrole da dívida, sujando seu nome nos sistemas de proteção ao crédito. Também devem ser evitadas como alternativa ao endividamento.

Agiota

Qualquer pessoa que dispõe de recursos financeiros e faz uso desses recursos para emprestar a terceiros. O agiota profissional é aquele que exerce de forma ilícita atividade similar à de um banco ou de uma financeira, porém sem fiscalização e sem pagar impostos. Cobra juros extorsivos e, em geral, exige como garantia de seus devedores a transferência de bens como automóveis e imóveis. Por não ser uma atividade regulamentada, não se preocupa em agir dentro dos limites da lei, podendo se tornar um grande risco à estabilidade pessoal e familiar do devedor. Não apenas deve ser evitado como deve ser denunciado.

Estas informações serão bastante úteis na hora de escolher o tipo de empréstimo, porém, a dica mais importante é esta: procure quitar suas dívidas o quanto antes, para que você gaste menos dinheiro com juros. Se tiver várias dívidas, comece eliminando primeiro as mais caras, ou substituindo-as por mais baratas.

<http://www.maisdinheiro.com.br/dicas/emprestimos>

