

PALAVRA DA SUPERINTENDENTE

PÁGINA 2

BEM-ESTAR

Como lidar com o medo
PÁGINA 3

CONHEÇA SEU PLANO

Cabec se prepara para retomada das atividades presenciais
PÁGINA 5

RESULTADOS

Acompanhe o desempenho do seu plano
PÁGINA 6

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Cuidado com as COMPRAS ONLINE



A quarentena mudou os hábitos de consumo de grande parte dos brasileiros. Já que a orientação é ficar em casa e evitar as saídas desnecessárias, muitas pessoas têm descoberto o universo das compras online. Apesar da comodidade e das facilidades que esse meio oferece, é necessário estar atento para realizar as compras pela internet de forma segura e evitar transtornos.

Somente na primeira quinzena de março, o volume de vendas online cresceu 40%. De acordo com levantamento realizado pela Compre e Confie, empresa de inteligência de mercado para e-commerce do grupo ClearSale, o faturamento dos produtos de saúde cresceu 111% no comparativo de igual intervalo entre 2019 e 2020. O boom das vendas também entrou no radar da Associação Brasileira de Comércio Eletrônico (ABComm), que identificou um aumento de 180% em transações nas categorias de alimentos e saúde entre os dias 13 e 20 de março.

Mas não foi só a margem do comércio eletrônico que disparou nas últimas semanas. Os chamados “fraudadores”, pessoas que roubam dados na web para realizarem compras futuras, também estão aproveitando a boa fase na internet.

Dados extraídos da ferramenta “Transparency Report” do Google mostram que, em temporadas normais, o número de sites que parecem legítimos

para fazer os usuários digitarem informações pessoais não passa da casa dos 40 mil ao redor do mundo. No entanto, desde que a pandemia do novo coronavírus ganhou força, esse cenário mudou: no dia 15 de março, a ferramenta apontou 159,3 mil sites inseguros. No dia 19 de janeiro, eram apenas 36,1 mil – um aumento de mais de 341% em apenas dois meses.

Quem começa a navegar nas compras online tem que prestar atenção para não cair em golpes. O delegado Julius Bernardo, da Célula de Inteligência Cibernética do Departamento de Inteligência Policial (DIP) da Polícia Civil do Ceará, explica que, ao optar por uma compra online, o consumidor deve verificar a reputação do site em buscadores. “Em uma pesquisa rápida na internet, é importante observar o que as pessoas estão comentando, se já foram vítimas de algum golpe, se o site é seguro e de confiança”, reitera.

Mesmo com todos os cuidados, se você for vítima de alguma fraude na internet, a orientação é registrar um Boletim de Ocorrência (B.O.) pela Delegacia Eletrônica (Deletron), através do endereço eletrônico <https://www.delegaciaeletronica.ce.gov.br/beo/>. Com o B.O. registrado, a vítima deve entrar em contato com o seu cartão de crédito para tentar cancelar a compra não reconhecida e informar também a loja onde a compra foi efetuada.

Confira algumas dicas para se proteger desse tipo de golpe virtual:



PESQUISE A REPUTAÇÃO DAS EMPRESAS

Cheque se é um site seguro. Veja se o endereço tem https, um protocolo de segurança adicional da Google.



SEMPRE QUE POSSÍVEL, FAÇA AS COMPRAS UTILIZANDO CARTÃO DE CRÉDITO VIRTUAL

Diversos Bancos oferecem o serviço via app gerando um número exclusivo para aquela compra.



NÃO DEIXAR CADASTRADO O NÚMERO DO SEU CARTÃO NEM O CÓDIGO DE VERIFICAÇÃO Nos e-commerces.



NUNCA ENVIE POR E-MAIL OU WHATSAPP

Dados de contas e senhas do banco, e dados de cartão de crédito.



EVITE LINKS DE OFERTAS E OUTROS

Na dúvida, vá à página oficial da empresa e confira se há alguma promoção como a que recebeu.

PALAVRA DA SUPERINTENDENTE

Atravessamos mais dois meses de isolamento social, desde a última edição do Informativo CABEC. Os meses de abril e maio e o início de junho se mostraram como os mais difíceis para o enfrentamento da Covid-19, como previsto pelas autoridades sanitárias e governamentais do Estado do Ceará. Isso porque, de acordo com o que foi divulgado no site IntegraSUS (integrasus.saude.ce.gov.br), na posição de 13/06/2020, Fortaleza contabilizava 3.969 óbitos em decorrência da Covid-19, contra 18 registrados em 31/03/2020, representando, portanto, crescimento de 21.950% no período.

Dentre essas perdas, infelizmente oito assistidos do Plano BD foram vencidos pelo novo coronavírus e integram essa penosa estatística, deixando a dor da saudade nos seus familiares e entes queridos.

Nós, do corpo diretivo da CABEC, por meio deste Informativo, nos solidarizamos com todos os familiares e amigos por essas perdas irreparáveis.

Como se não bastasse tudo o que foi acima relatado, no campo econômico estamos sofrendo a maior crise do século. Indicadores financeiros apontam para um cenário muito preocupante para o Brasil e para o mundo e sinalizam ser essa a pior crise da história econômica do país, trazendo, em seu bojo, queda acentuada do PIB – Produto Interno Bruto, com previsões que já chegam a 8% em 2020.

É nesse cenário que a Diretoria da CABEC vem administrando os investimentos do Plano BD. O mês de maio, entretanto,

trouxe algum alento para os investimentos, quando o Plano BD, impulsionado pela boa recuperação do índice Bovespa, apresentou rentabilidade de 0,99% no referido mês, batendo a sua meta atuarial em 990%. Apesar dessa melhora, a rentabilidade acumulada deste ano é de -1,35%, contra uma meta atuarial de 1,87% no mesmo período.

Outra face bem cruel dessa crise é a perda de emprego e renda de muitos brasileiros. E é nessa hora que fica mais perceptível o quanto é importante ter a segurança do recebimento mensal do complemento de aposentadoria garantido pelo Plano BD, administrado pela CABEC, sem suspensão ou redução de seu valor. Por essa razão, não houve necessidade de esta Entidade adotar qualquer medida no sentido de suspender cobrança de parcelas dos empréstimos e/ou abrir nova linha de crédito, uma vez que não ocorreu perda do poder aquisitivo de nenhum participante e assistido, dado que a CABEC vem pagando normalmente todos os benefícios complementares.

Por fim, esclarecemos que a CABEC continua trabalhando em regime de “home office”, respeitando o isolamento social, embora já esteja preparando o **Plano de Ação e Protocolo de Retorno ao Trabalho Presencial na Sede da CABEC**, com a expectativa de voltar, de forma responsável, em agosto, se tudo correr dentro do esperado, isto é, se o número de vítimas e de internação continuar com a tendência de queda, como vem acontecendo atualmente.



Sandra Nery
SUPERINTENDENTE
DA CABEC

COMO LIDAR COM O MEDO

A propagação do novo coronavírus pelo mundo e as medidas de isolamento social acabaram por aflorar em todos nós uma sensação muito comum: o medo, que, em excesso, requer uma atenção maior. Todo mundo tem medo de alguma coisa, mas qual é a origem do medo e como podemos lidar com ele?

O medo é uma reação de defesa natural do ser humano ante situações que nos agridem e nos ameaçam, é um mecanismo do nosso instinto de sobrevivência que nos permite dar respostas rápidas a situações de perigo. Mas nem sempre sabemos lidar com essas reações e nos deixamos dominar pelo medo.



“Aquele que diz que não tem medo de nada, não tem consciência dos medos que têm”, garante a filósofa e médica Ana Cristina Machado, em sua palestra “Como lidar com o medo”, disponível no Canal Nova Acrópole no Youtube.

Embora tenha raízes muito instintivas, o medo afeta nosso estado emocional e psicológico. Em vez de uma reação equilibrada, o medo, quando muito intenso, pode provocar paralisação do corpo e da capacidade de pensar e raciocinar. Por isso que se diz que o medo é irracional, fazendo com que a mente perca temporariamente a inteligência, a função cognitiva.

Para ela, há pelo menos duas situações em que não admitimos o medo: inconsciência, quando não percebemos que estamos motivados ou dominados pelo medo; vaidade, quando nos leva a uma falsa crença de que podemos tudo.

“O primeiro passo é reconhecer que ele existe. Conhecê-lo para superar”, explica a Dra. Ana Cristina. O medo é uma realidade que pode ser trabalhada positivamente. Mas, afinal, do que temos medo?

Um dos medos mais comuns é o do fracasso. “Sabemos que não somos perfeitos, estamos aprendendo a viver, e cada experiência é um aprendizado”, diz a médica. Por isso, é preciso desmistificar a ideia do fracasso: evoluímos errando e acertando.

Outro ponto importante é o medo do desconhecido. Lidar com situações novas ou pessoas que não conhecemos e, principalmente, manejar tudo que se passa dentro de nós pode gerar medo por não sabermos como tratar. “Existe uma parte em nós que não conhecemos,

esse medo é a ignorância. A busca do conhecimento, desse aprendizado sobre nós mesmos, das nossas potências e fraquezas é fundamen-

tal para que possamos encarar as provas da vida como uma oportunidade de crescimento”, revela Ana Cristina.

Mesmo do ponto de vista do corpo, temos reações fisiológicas ante o desconhecido, o que nos coloca em situação de risco de vida, ainda que este não seja real.

O medo da mudança, do desconhecido, de sairmos da zona de conforto, do que as pessoas vão pensar de nós, de não atendermos às expectativas, tudo isso faz parte do nosso cotidiano. Desenvolvemos uma série de hábitos e atuamos por repetição, pois isso nos dá um certo grau de segurança, mas o fato é que não podemos controlar totalmente as circunstâncias externas, como a doença e a perda de bens materiais.

Seja qual for a situação, para vencer o medo a dica é agir, dar um passo adiante e enfrentar a situação. “O medo é uma força da natureza, uma potência que nos permite manter a vida. E na sua própria origem está sua capacidade de superação, pois é ele quem vai nos dizer com quais elementos temos que aprender a lidar dentro de nós”, afirma.

Quanto mais caminhamos, mais segurança teremos sobre nós mesmos. “Não devemos fugir das situações, mas procurar vislumbrar as coisas de cima, pra termos mais elementos para resolver os problemas”, aponta.

Mas ser corajoso não significa ser inconsequente ou imprudente. O filósofo grego Platão dizia que coragem é a capacidade de seguir as ordens da razão, independente da dor e do prazer, é não se deixar corromper. É agir com o coração, desenvolver um sentimento de amor que nos permite pensar mais no outro do que em nós mesmos.

Para Ana Cristina, o medo significa

que esbarramos em um limite da nossa capacidade, é isso que precisamos ultrapassar. “Assim é a vida de uma pessoa constantemente jovem, que pode sempre começar tudo outra vez, sem rigidez de ideias. O pior envelhecimento é o da mente, quando chegamos ao ponto de dizer que não temos mais nada para aprender”, alerta.

Tem-se cultivado o medo em nossa sociedade. Quanto mais pessoas medrosas, maior o poder de dominação. Dessa forma, constrói-se uma sociedade cada vez mais fraca e impotente. Devemos trabalhar com atenção, com prevenção, mas não com neurose.

“Basta a gente ver o que vende mais matéria de jornal, que filme vende mais. São coisas que nos impactam emocionalmente e ficamos alimentando isso dentro de nós, um hábito de buscar coisas mórbidas. Por que não mostrar coisas boas, como, por exemplo, uma pessoa que ajuda a outra ou uma descoberta científica que ajuda o ser humano? Esse processo de tensão sempre gera neurose”, questiona a médica.

Uma pessoa com muito medo reage com agressividade, porque é uma reação descontrolada. Quanto maior a agressividade, maior o medo. “Quando nos sentimos ameaçados, descarregamos agressividade. Falta conhecimento de nós próprios. Por isso reagimos como um animal, que ataca quando seu território é invadido”, conta.

Pessoas corajosas não são facilmente manipuláveis. Pessoas fracas e sem confiança em si mesmas mantêm o sistema dominante em que vivemos. Precisamos trabalhar para reverter essa situação, esse *status quo*. Vencer nossas fraquezas é contribuir também para o amadurecimento da nossa sociedade.

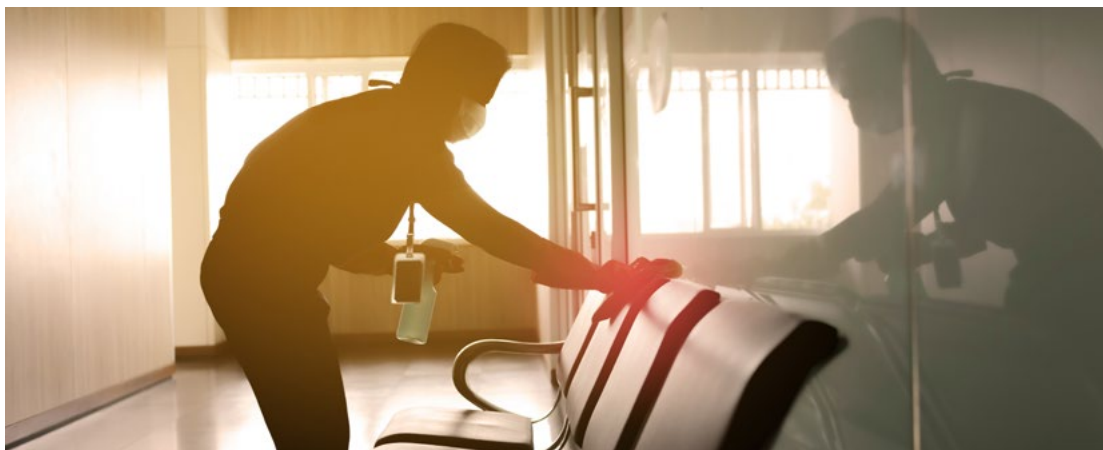
ASSISTA À PALESTRA
“COMO LIDAR COM O MEDO”
DISPONÍVEL NO YOUTUBE.

[CLIQUE AQUI!](#)



CABEC SE PREPARA PARA RETOMADA DAS ATIVIDADES PRESENCIAIS

Em tempo de pandemia, a rotina de higienização ficará mais intensa e contará com a participação de cada colaborador.



Desde a edição do Decreto Estadual Nº 33.519, em 19/03/2020, que determinou o isolamento social para conter o avanço do coronavírus, a CABEC vem exercendo suas atividades em regime de *home office* (trabalho em casa), evitando assim a exposição a risco e a possível contaminação pela Covid-19.

Agora, com a diminuição do número de casos em Fortaleza, a CABEC se prepara para o retorno ao trabalho presencial, de forma mais segura, e a expectativa é de que isso ocorra em agosto/2020, se tudo transcorrer na forma prevista no Plano de Retomada Responsável das Atividades Econômicas e Comportamentais, determinado pelo Governo do Ceará.

Para garantir a segurança e o bem-estar de seus empregados e colaboradores, bem como dos participantes e assistidos do Plano BD, a CABEC está investindo em mudanças em sua infraestrutura, como a colocação de divisórias de vidros em pontos estratégicos e a higienização completa da sede, incluindo a limpeza de todas as máquinas de ar condicionado. “A partir desse retorno, a rotina de higienização ficará mais intensa e contará com a participação de cada colaborador”, explica a superintendente, Sandra Nery.

Cada estação de trabalho contará com álcool líquido a 70% e, em pontos estratégicos, será disponibilizado álcool em gel. Todos os colaboradores receberão máscara N95, para uso no ambiente de trabalho, bem como no trajeto residência-trabalho-residência. Também foram instalados na entrada na CABEC totem com álcool em gel 70%, que tem dispositivo de acionamento com o pé, e tapete sanitizante, que higienizará

os calçados dos que acessarem a entidade.

A temperatura dos colaboradores e visitantes será aferida com termômetro infravermelho. Apenas pessoas consideradas não febris, ou seja, com temperatura entre 36° e 37,5°, serão autorizadas a permanecer nas dependências da CABEC.

As recomendações de distanciamento continuarão sendo observadas por todos na CABEC, inclusive pelos participantes, assistidos e prestadores de serviços. O uso de máscara é obrigatório e, infelizmente, não serão recomendados cumprimentos, como aperto de mão ou abraços.

“Nosso foco é a prestação de serviço de qualidade e com segurança aos participantes e assistidos e cooperarmos para a preservação da vida. Fique em casa, se possível, e, caso necessite se deslocar, atenda às recomendações básicas: uso de máscara e de álcool em gel 70% para higienização das mãos”, afirma Sandra Nery.

O atendimento aos participantes e assistidos permanecerá sendo feito à distância:

 www.cabec.com.br

 cabec@cabec.com.br

 85 3205-6450

 85 98960-7132

Na impossibilidade de resolução da demanda por meio desses canais, o atendimento presencial só será realizado com horário marcado, para evitar aglomeração.

RESULTADOS

Posição maio/2020

O mês de maio indicou nova recuperação nos mercados financeiros. Os Bancos Centrais continuaram a injetar estímulos monetários e fiscais para combater a crise, e em alguns países da Europa e regiões dos Estados Unidos pôde-se acompanhar a redução de casos da Covid-19, apontando passos para reabertura gradual de suas economias.

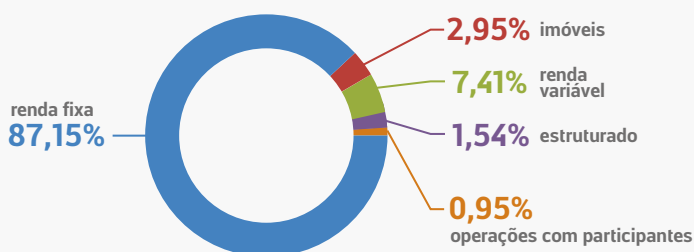
No Brasil, houve mais um corte da taxa Selic em 0,75 ponto percentual, saindo de 3% para 2,25% ao ano. Segundo previsões do mercado, poderá haver ainda um corte residual de 0,25% até dezembro.

O Ibovespa teve alta de 8,6% no mês, motivado principalmen-

te pela reabertura de grandes economias, após passarem pelos picos de contágio e morte pela Covid-19.

Diante deste cenário econômico, em maio os investimentos do Plano BD obtiveram rentabilidade de 0,99%, alcançando 990% de sua meta atuarial, que foi de 0,10%. Na composição desse resultado, observa-se a contribuição positiva dos segmentos de renda fixa e renda variável, tendo o primeiro apresentado rentabilidade de 0,50% e o segundo de 7,58% no mês. Entretanto, a rentabilidade acumulada de janeiro a maio, por sua vez, ficou em -1,35%, batendo -72,19% da meta atuarial no mesmo período.

DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS

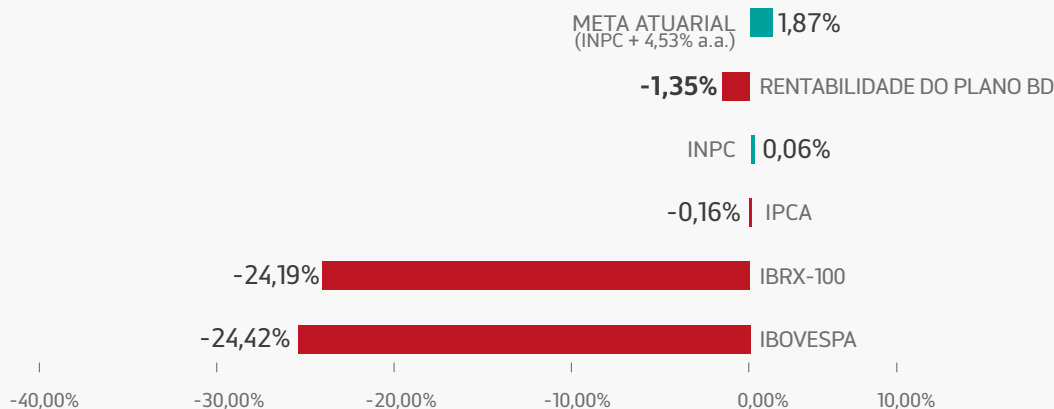


DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

DISCRIMINAÇÃO	MAI/20	ABR/20	ACUM./20
RENDA FIXA	0,50%	0,34%	-1,11%
RENDA VARIÁVEL	7,58%	11,28%	-22,71%
ESTRUTURADO	1,17%	0,93%	1,43%
IMÓVEIS	0,08%	0,15%	2,53%
EMPRÉSTIMOS	0,36%	0,80%	4,64%
RESULTADO DO PLANO BD	0,99%	0,68%	-1,35%
META ATUARIAL	0,10%	0,12%	1,87%

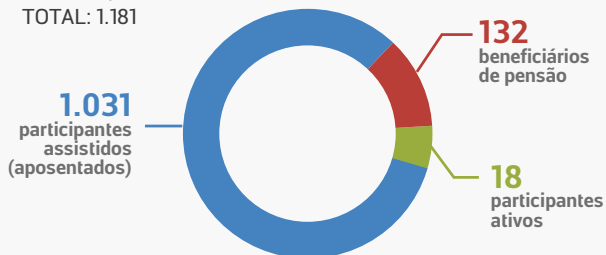
COMPARATIVO DO DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

(% ACUMULADO/2020 - ATÉ MAIO)



QUANTIDADE DE PARTICIPANTES

EM MAIO/2020
TOTAL: 1.181



RESULTADO ATUARIAL DO PLANO BD

	MAI/20	ABR/20
PATRIMÔNIO DE COBERTURA DO PLANO BD (A)	407.660.871	407.188.230
RESERVAS MATEMÁTICAS (B)	473.818.671	475.199.624
DÉFICIT TÉCNICO ACUMULADO (A - B)	(66.157.800)	(68.011.394)