

# INFORMATIVO CABEC

www.cabec.com.br

ANO XI | EDIÇÃO 64 | DEZEMBRO/2023

## EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Dicas essenciais para que fique atento(a) e evite cair nos golpes virtuais.

PÁGINA 2

## BEM-ESTAR

Conheça os perigos do excesso de açúcar

PÁGINA 4

## RESULTADOS

Acompanhe o desempenho do seu plano

PÁGINA 6

## PALAVRA DA SUPERINTENDENTE



**Sandra Nery**  
SUPERINTENDENTE  
DA CABEC

Com a proximidade do fim do ano, somos sempre levados a fazer um “balanço” do exercício que se encerra, e 2023, olhando em retrospectiva, vem sendo coroado de êxito e desafios vencidos. O maior deles, foi a homologação judicial, em 18 de janeiro, do Acordo Rerratificado na Ação Monitória. Essa representou uma vitória maiúscula e coletiva com engajamento da maioria dos integrantes do Plano que, de forma comovente, se juntou em uma grande corrente do bem e cada um, da sua forma e condição, contribuiu para essa enorme conquista.

A despeito disso, aproveitamos a oportunidade para informá-los com relação à Retirada de Patrocínio, que é uma das cláusulas resolutivas constantes no Acordo homologado. O processo de retirada será iniciado quando o Patrocinador Bradesco notificar a CABEC da sua decisão de deixar de patrocinar o Plano BD, e isso, até o momento, não ocorreu. Porém, queremos tranquilizar a todos e a todas que esse fato não resulta em qualquer tipo de risco para nós e para o Plano, tem como efeito, tão somente, algum atraso no cronograma inicialmente projetado.

Do ponto de vista da gestão dos recursos do Pla-

no, tem sido um ano também bastante positivo, uma vez que, no acumulado até outubro, a rentabilidade dos investimentos foi de 11,38%, contra uma meta atuarial de 7,22% no mesmo período, batendo 157,62% da referida meta. Esse ótimo desempenho contribuiu para que o Plano apresentasse um **superávit**, até outubro/2023, de R\$ 7,8 milhões e um **superávit total acumulado** na ordem de R\$ 16,7 milhões.

Com essas boas notícias podemos, de forma mais tranquila, aproveitar este momento, quando o encerramento de mais um ano se aproxima, para refletirmos e agradecermos. E quando, olhando para trás, vemos a história bonita que construímos juntos com responsabilidade, ética, força, fé e muita persistência. Vamos aproveitar, principalmente, para agradecer a Deus pela nossa saúde e a dos nossos familiares e amigos, aos que fizeram parte da jornada apoiando e acreditando que dias melhores viriam. E vieram.

Com carinho e gratidão, nós, que fazemos a CABEC, desejamos que todos e todas tenham um Natal luminoso e repleto de amor e alegria. E que 2024 seja outro ano incrível e que nos traga momentos felizes para compartilharmos juntos.

# Olha o golpe!

Com certeza você já sofreu ou conhece alguém que caiu em um golpe. Com a popularização da tecnologia e maior facilidade de acesso às redes sociais, cresceu também o número de golpes digitais, especialmente contra pessoas idosas.

A maior parte das fraudes ocorre pelo celular, por meio de uma ligação ou de um aplicativo, e de forma cada vez mais sofisticada. Utilizando técnicas de engenharia social (mecanismo que consiste em obter informações privilegiadas enganando os usuários através de identificações falsas, aquisição de carisma e confiança da vítima), fica até difícil identificar a armadilha.

Por isso, é fundamental manter-se atualizado(a) sobre as técnicas e estratégias utilizadas pelos criminosos. Sempre utilize senhas fortes e diferentes para cada conta online, mantenha o software antivírus e o sistema operacional sempre atualizados. Outro ponto importante é a autenticação em dois fatores (verificação em duas etapas) para o e-mail e as redes sociais, recurso que acrescenta uma camada adicional de segurança, utilizado no processo de autenticação de login.

Quando decidir realizar uma compra, verifique a autenticidade de sites e lojas online antes de fornecer dados pessoais, e utilize meios de pagamentos seguros e confiáveis. Também é importante buscar informações no Reclame Aqui ([www.reclameaqui.com.br](http://www.reclameaqui.com.br)) e em locais de Defesa do Consumidor.

Se perceber algo suspeito, denuncie às autoridades competentes e à empresa pela qual os golpistas estão se passando. Objetivando ajudar você a se proteger, o Informativo CABEC traz algumas dicas essenciais para que fique atento(a) e evite cair nos golpes virtuais.

## **Solicitação de informações pessoais**

Desconfie de mensagens, e-mails ou telefonemas que solicitam informações pessoais, como senhas, números de cartões de crédito, CPF ou dados bancários. Empresas legítimas, geralmente, não pedem que os clientes forneçam esse tipo de informação por meios inseguros ou não oficiais.

## **Promessas mirabolantes**

Fique atento a promessas de ganhos fáceis e rápidos. Golpistas costumam oferecer oportunidades de investimento com retornos garantidos ou prêmios irrealisticamente altos. Se algo parece bom demais para ser verdade, provavelmente pode ser um golpe. Sempre confira nos canais oficiais das empresas ou entre em contato com o SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor).

## **Links suspeitos**

Evite clicar em links enviados por desconhecidos ou em mensagens não solicitadas. Verifique sempre a autenticidade dos links antes de fornecer qualquer

informação pessoal. Uma forma segura de fazer isso é digitando o endereço (URL) diretamente na barra de endereço do navegador.

## **Pedidos urgentes de dinheiro**

Desconfie de solicitações de transferências financeiras urgentes, principalmente quando vêm de pessoas desconhecidas. Golpistas podem se passar por amigos ou familiares em emergências, buscando aproveitar a pressa e a preocupação, para obter dinheiro indevidamente.

**Fique atento a mensagens ou a e-mails que tentam criar um senso de urgência ou alarmismo, como ameaças de suspensão de contas, cobranças indevidas ou pendências inexistentes. Essas táticas são utilizadas para induzir ações impulsivas e impensadas.**





## CONHEÇA OS GOLPES MAIS FREQUENTES



### Golpe do WhatsApp

Um dos mais comuns contra pessoas idosas. O golpista, em um outro número de celular, muda a foto, o nome e a descrição no WhatsApp para um parente da vítima. Normalmente um filho ou um neto. Finge ser a pessoa e pede um dinheiro urgente para ser pago por PIX. A vítima acredita ser o parente e acaba fazendo o depósito.

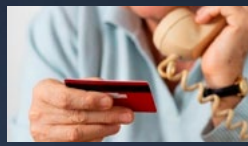
Para esse golpe, é essencial saber o número real dos seus parentes próximos e jamais fazer qualquer tipo de depósito sem ter certeza de que é para a pessoa certa. O ideal mesmo é só fazer isso se estiver cara a cara com o parente ou após se certificar com a própria pessoa ou com parentes dela da procedência do pedido, tendo em mente que, por telefone, pode ser perigoso, pois, entre as artimanhas dos golpistas, está a tentativa de imitar a voz da outra pessoa.



### Golpe do falso sequestro

Muito parecido com o anterior, no do falso sequestro o golpista liga ou manda uma mensagem de WhatsApp para a vítima e finge ser um parente que foi sequestrado. Pede um valor em dinheiro para liberar a pessoa. Só que é mentira. Finge inclusive a voz, põe no telefone alguém chorando, gritando. Tudo isso para deixar a vítima desestabilizada emocionalmente a ponto de fazer o depósito.

A dica é a mesma: jamais faça qualquer depósito ou transferência sem ter certeza. Se algum "sequestrador" entrar em contato com você, desligue o telefone e fale com a polícia. Tente entrar em contato com o seu parente e, caso ele não atenda à ligação telefônica de imediato, não se desespere. Procure falar com ele de novo mais tarde.



### Golpe do falso atendente de Banco

É um golpe sofisticado com inúmeras vítimas. Uma pessoa liga fingindo ser um atendente de Banco, fala alguns dados da vítima, é supereducada, conversa de forma muito técnica e, ao ganhar confiança da pessoa, começa a pedir que confirme algumas informações, essenciais para o golpista furtar o dinheiro no Banco.

Em alguns casos, como no golpe do acesso remoto, o criminoso pede que a pessoa baixe um aplicativo (AnyDesk ou TeamViewer, por exemplo, que permitem a conexão remota do golpista com o aparelho da vítima) ou que clique em um link, ou diz que irá recolher o cartão na casa da vítima. É do que ele precisa para acessar o aplicativo do Banco e fazer a limpa por lá.

Não dê informação para ninguém, nem confirme dado algum! Desligue o telefone, ligue para o número oficial do seu Banco e veja se foi uma tentativa de golpe ou não.



### Golpes com cartão de crédito

A vítima recebe um SMS (mensagem de texto para o celular) ou até um WhatsApp com alertas de compras de valor alto ou de que o cartão foi clonado. A pessoa responde, informa alguns dados e, pronto: o golpista pega essas informações e passa a usar o cartão. Por isso, nunca abra links ou ligue para números indicados nessas mensagens.

Outro golpe bem comum é o da clonagem do cartão de crédito. Ao passar o cartão em uma maquininha ou em uma compra na Internet, os dados são roubados e os criminosos passam a utilizá-lo. Outro é passar o cartão na maquininha fraudada ou com visor quebrado. O valor registrado é muito maior do que o dito pelo suposto "vendedor ou entregador" e não o valor que foi informado no ato da operação ou que aparece na tela da máquina.

# VICIADO EM AÇÚCAR?

**Conheça os perigos do excesso de açúcar no organismo e o que podemos fazer para reduzir o consumo**

Quem nunca comeu um docinho para alegrar a vida? Em um mundo cada vez mais repleto de desafios, o consumo de açúcar tem se tornado uma espécie de “apoio emocional” para ajudar a superar os momentos difíceis e delicados. E há uma explicação para isso: o açúcar libera a serotonina no cérebro, hormônio responsável pela regulação do humor.

Mas, para além dos aparentes benefícios, o açúcar tem sido considerado um grande vilão para a saúde em todas as idades. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que esse consumo não ultrapasse 10% do total de calorias diárias, mas o ideal seria que não chegasse nem a 5%.

No Brasil, o consumo chega à média de 80 gramas ao dia, percentual bem acima da quantia recomendada por estudos e especialistas. Em uma dieta de duas mil calorias, por exemplo, essa quantidade deveria ser en-

tre 25 e 50 gramas diários, o que equivale a duas colheres de sopa.

Também é preciso levar em conta os açúcares consumidos indiretamente nos alimentos, como em frutas, massas, cereais e alimentos ultraprocessados (refrigerantes, biscoitos, sucos industrializados, dentre outros). Evitar carboidratos pode ser um desafio bastante difícil e complexo, mas é possível fazer escolhas menos danosas à saúde.

## **COMO OS CARBOIDRATOS AGEM NO ORGANISMO?**

Carboidratos simples, como arroz branco, macarrão, pão branco, refrigerantes e biscoitos, são metabolizados mais rapidamente pelo organismo se comparados aos carboidratos complexos, como frutas e pão integral, que demoram mais tempo para serem metabolizados, aumentando a sensação de saciedade.

Quanto mais se consomem alimentos ricos em carboidratos, maior a possibilidade de gerar excedente de açúcar no organismo, que será transformado em triglicérides e armazenado como gordura.





Além disso, o aumento dos níveis de glicose no sangue dificulta a produção do hormônio da insulina, podendo causar resistência à insulina e até diabetes tipo 2. Outros problemas relacionados ao consumo de açúcar são obesidade, doenças cardiovasculares, gordura no fígado (esteatose), entre outros.

## NÃO VIVO SEM AÇÚCAR, QUAL DEVO CONSUMIR?

Os açúcares são caracterizados pelos seus diferentes processos de fabricação. No mercado encontramos diversos tipos, como refinado, cristal, mascavo e demerara. Se você não consegue deixar de consumir açúcar, veja qual a melhor opção para sua dieta:

### AÇÚCAR REFINADO



Considerado o pior para a saúde, o açúcar refinado tem acréscimo de aditivos químicos e retirada de todas as vitaminas e sais minerais. Por isso, ele é considerado “pobre” nutricionalmente.

### AÇÚCAR CRISTAL



Mais difícil de ser dissolvido

em líquidos, esse açúcar é retirado do caldo da cana e passa por refinamento leve.

### AÇÚCAR MASCAVO



Podendo ser considerado o açúcar mais saudável do grupo, ele é a forma mais bruta da extração do açúcar da cana. Por não passar por refinamento, sua cor é mais escura e são preservados os minerais saudáveis para o organismo.

### AÇÚCAR DEMERARA



Originário da Guiana, um país do norte da América do Sul, o demerara é um tipo de açúcar com grânulos grandes, produzido a partir da cana-de-açúcar. Não recebe aditivo químico e passa por leve refinamento. Parecido com o açúcar mascavo, o demerara também possui alto valor nutricional.

Vê-se que os tipos de açúcar mais escuros, como o mascavo, são melhores para a saúde. A dica ou recomendação é procurar, aos poucos,

substituir o consumo de açúcar na dieta por outros alimentos, mais saudáveis, mas que sejam também agradáveis ao paladar.

### ADOÇANTES



Se você tem diabetes, deve optar por adoçantes como stevia, um produto natural extraído de uma planta com potencial adoçante, mais potente que o açúcar comum, ou o xilitol, produzido a partir do álcool obtido de frutas, cogumelos e vegetais.

Mas para as pessoas em geral é indicado consumir açúcar menos refinado ou ter uma alimentação saudável com alimentos in natura ou menos processados.

### MEL E MELADO DE CANA



Além de saboroso, o mel é natural, saudável e rico em nutrientes e com grande poder antioxidante. Já o melado de cana-de-açúcar tem poder adoçante e é rico em cálcio, magnésio, potássio e fósforo. Se você quiser ousar, há ainda o açúcar de coco, que possui baixo teor glicêmico e é rico em vitaminas.

# RESULTADOS DO PLANO BD

POSIÇÃO OUTUBRO/2023

**Cenário Nacional** – A curva de juros do Brasil acompanhou o movimento de abertura observado nos EUA, o que implicou em desvalorização dos títulos de Renda Fixa. Cabe observar que, além do ambiente externo mais desafiador, o aumento das dúvidas sobre a viabilidade do déficit zero em 2024 colaborou para o aumento da volatilidade. Por consequência do aumento das incertezas relacionadas à política fiscal, os agentes de mercado têm revisto suas perspectivas sobre a celeridade do movimento de queda da Selic, e também sobre qual será, de fato, a taxa terminal ao fim de 2024. O Ibovespa, sentindo toda essa instabilidade, fechou o mês de outubro com retorno negativo de 2,94%. Em outubro o Dólar se valorizou frente ao Real, com alta de 1,00%.

**Economia Internacional** – A curva de juros americana permaneceu com a mesma tendência de abertura no mês de outubro. A inflação de setembro dos EUA contribuiu para a manutenção da volatilidade, pois veio maior do que o esperado pelo mercado. Assim, a expectativa acerca da decisão do FED (banco central americano) pela manutenção da taxa de juros em níveis elevados por mais tempo segue sendo a principal orientação para os agentes de mercados, que realizam suas análises de viabilidade de investimentos com base em um custo de oportunidade mais elevado. Nesse ambiente, os ativos de risco sofreram no período, com as bolsas apresentando perdas no mês. O MSCI WORLD\* (USD) sofreu variação de -2,97% em outubro. Na Europa, a atividade econômica segue sem demonstrar vigor. Diante dessa conjuntura, associada aos dados de inflação mais bran-

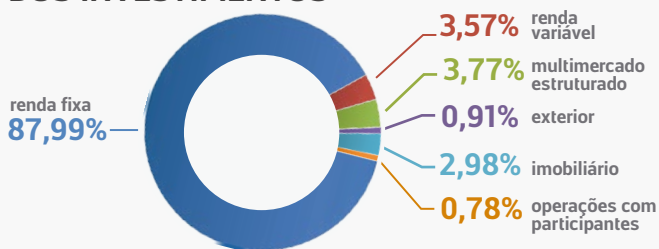
dos, o BCE (banco central dos países da União Europeia) manteve os juros inalterados em outubro.

Nesse contexto, no mês de outubro/2023, a CABEC obteve no segmento de Renda Fixa, em que mantém 88% dos seus investimentos, rentabilidade de 0,94%. Já o segmento de Multimercado Estruturado rendeu 1,13%, o Imobiliário 0,53% e o de Operações com Participantes 0,64%. Já os Segmentos de Renda Variável e Investimentos no Exterior, por sua vez, ficaram com rentabilidade negativa de 5,15% e 7,91% respectivamente, acompanhando o movimento negativo do mercado de ações em outubro: Ibovespa -2,94% e IBR-X -3,03%. A rentabilidade dos investimentos no mês de outubro, de forma consolidada, foi de 0,60%, representando 115,38% da meta atuarial do Plano BD, que foi de 0,52%. No ano, a rentabilidade acumulada para os mesmos investimentos foi de 11,38%, representando 157,62% da meta atuarial do Plano BD, que foi 7,22%.

A Diretoria-Executiva e o Comitê de Investimentos da CABEC mantêm um calendário de conference call com os gestores dos fundos nos quais a CABEC tem investimentos, com o objetivo de analisar o desempenho dos fundos e, quando for o caso, cobrar melhor performance. Para isso conta com consultoria técnica especializada na área de investimentos, com a qual a CABEC mantém, mensalmente, reunião virtual, em que são apresentadas as análises e perspectivas do mercado, bem como a avaliação do resultado dos investimentos, possibilitando a tomada de decisão para realocação, se necessário.

(\*) - Índice mundial que mede o desempenho do mercado de empresas de grande e médio porte com presença global e em países desenvolvidos.

## DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS

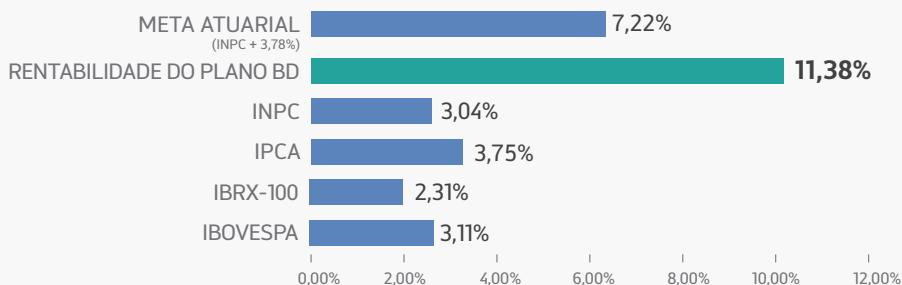


## DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

DISCRIMINAÇÃO	OUT/23	SET/23	ACUM./23
RENDA FIXA	0,94%	0,75%	9,52%
RENDA VARIÁVEL	-5,15%	-1,26%	-1,55%
MULTIMERCADO ESTRUTURADO	1,13%	1,50%	7,03%
EXTERIOR	-7,91%	-6,14%	-12,72%
IMOBILIÁRIO	0,53%	45,16%	53,82%
EMPRÉSTIMOS	0,64%	0,74%	10,68%
<b>RESULTADO DO PLANO BD</b>	<b>0,60%</b>	<b>2,34%</b>	<b>11,38%</b>
META ATUARIAL	0,52%	0,49%	7,22%

## COMPARATIVO DO DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

(% ACUMULADO DE 2023 - ATÉ OUTUBRO)



## QUANTIDADE DE PARTICIPANTES

EM OUTUBRO  
TOTAL: 1.138



## RESULTADO ATUARIAL DO PLANO BD

	OUT/23	SET/23
PATRIMÔNIO DE COBERTURA DO PLANO BD (A)	492.777.070,71	493.201.154,26
RESERVAS MATEMÁTICAS (B)	476.068.923,29	476.892.109,24
<b>SUPERÁVIT/DÉFICIT TÉCNICO ACUMULADO (A - B)</b>	<b>16.708.147,42</b>	<b>16.309.045,02</b>