

CONHEÇA SEU PLANO

Conheça o site exclusivo sobre a retirada de patrocínio
PÁGINA 5

BEM-ESTAR

Você já ouviu falar em creatina?
PÁGINA 6

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Como superar o vício em apostas
PÁGINA 7

RESULTADOS

Acompanhe o desempenho do seu plano
PÁGINA 9

CONHEÇA SEU PLANO



ACOMPANHE OS PRÓXIMOS PASSOS DO PROCESSO DE RETIRADA TOTAL DE PATROCÍNIO DO PLANO BD

Em sua primeira fase, o processo de retirada terá documentos divulgados este mês e protocolados junto à Previc até o final de agosto.

Como noticiado em nossos últimos informativos, o Processo de Retirada Total de Patrocínio foi iniciado dia 31 de dezembro de 2024. Agora, avançaremos para uma nova etapa dessa jornada: a divulgação dos documentos que irão compor o referido processo.

Após aprovação do Conselho Deliberativo, a CABEC deu início na última sexta, 25 de julho, ao trabalho de divulgação de todos os documentos que irão compor o referido processo de retirada. A data corresponde ao prazo de trinta dias corridos antes da data do protocolo do processo de retirada total de patrocínio junto à PREVIC – Superintendência Nacional de Previdência Complementar.

O trâmite segue duas normas que dispõem sobre retirada de patrocínio e sua operacionalização: a Resolução do Conselho Nacional de Previdência Complementar – CNPC nº 59, de 13/12/2023, e a Resolução da Superintendência Nacional de Previdência Complementar - PREVIC nº 23/2023, atualizada pela Resolução PREVIC nº 25, de 15/10/2024 (artigos 135 a 150-A).



É fundamental que todos os participantes e assistidos do Plano BD acompanhem atentamente cada etapa do processo. A CABEC assegurará total transparência e prestará todos os esclarecimentos necessários ao longo de toda a jornada, por meio dos canais de divulgação disponíveis”

Sandra Nery
SUPERINTENDENTE
DA CABEC

DOCUMENTOS

Ao todo, onze documentos compõem o processo de retirada total de patrocínio, que estão sendo disponibilizados aos participantes e assistidos do Plano BD por e-mail e no site da CABEC.



1 Termo de Acordo na Ação Monitória.

2 Termo de Retirada Total de Patrocínio.

3 Regulamento do Plano Instituído de Preservação da Proteção Previdenciária de Contribuição Definida da CABEC.

4 Estudo de Viabilidade Técnica e Operacional para criação do Plano Instituído de Preservação da Proteção Previdenciária de Contribuição Definida.

5 Expediente explicativo do requerimento de implantação do Plano Instituído de Proteção da Preservação Previdenciária de Contribuição Definida – CABEC.

6 Nota Técnica Atuarial do Plano Instituído de Proteção da Preservação Previdenciária de Contribuição Definida - CABEC.

7 Relatório da Operação de requerimento de retirada total de patrocínio, em formato disponível no sítio eletrônico da PREVIC.

8 Termo de Adesão ao Plano Instituído de Proteção da Preservação Previdenciária de Contribuição Definida – CABEC.

9 Termo de Responsabilidade de Implantação do Plano de Benefícios Instituído de Proteção da Preservação Previdenciária.

10 Termo de Responsabilidade do Requerimento de Aprovação de Termo de Adesão.

11 Termo de Responsabilidade referente ao requerimento de retirada total de patrocínio, conforme disponibilizado no sítio eletrônico da PREVIC.

“Embora alguns documentos sejam muito técnicos, recomendamos a leitura do Termo de Retirada Total de Patrocínio, do Regulamento do Plano Instituído de Preservação da Proteção Previdenciária de Contribuição Definida da CABEC e o Termo de Acordo na Ação Monitória. Esse é um processo longo, complexo e cuidadoso, pois se trata do futuro dos participantes e assistidos e de suas famílias.”

Os documentos deverão ser protocolados pela CABEC até o dia 28 de agosto de 2025, atendendo ao

prazo máximo de até 240 dias corridos, contados da data da notificação, no qual a entidade deve protocolar o processo de retirada total de patrocínio junto à PREVIC.

Este não é o momento de realizar a opção, mas de obter os conhecimentos e esclarecimentos necessários para esse momento futuro, que deverá ocorrer a partir do segundo semestre de 2026.

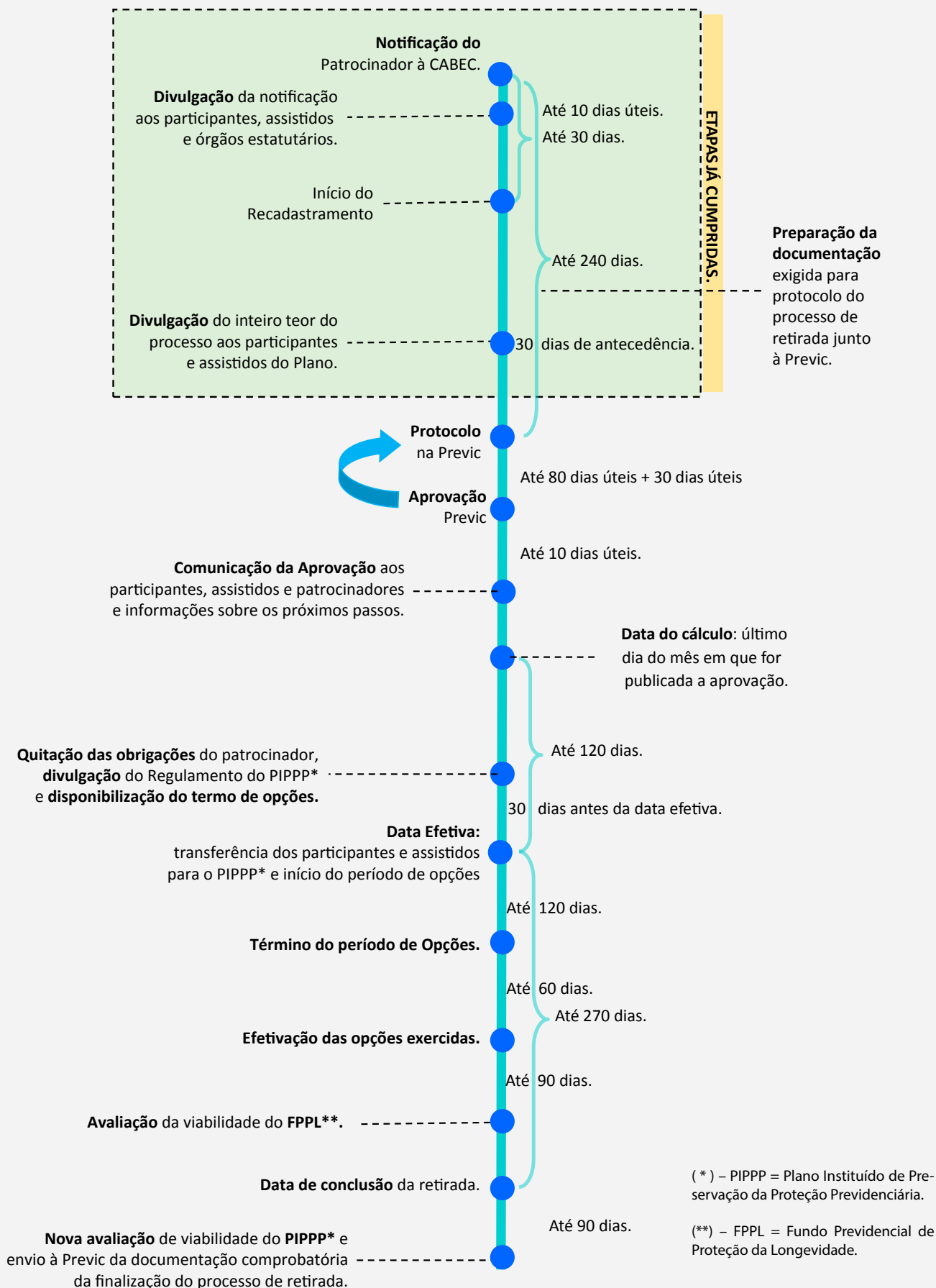
SAIBA MAIS

www.cabec.com.br/retiradapatrocinio

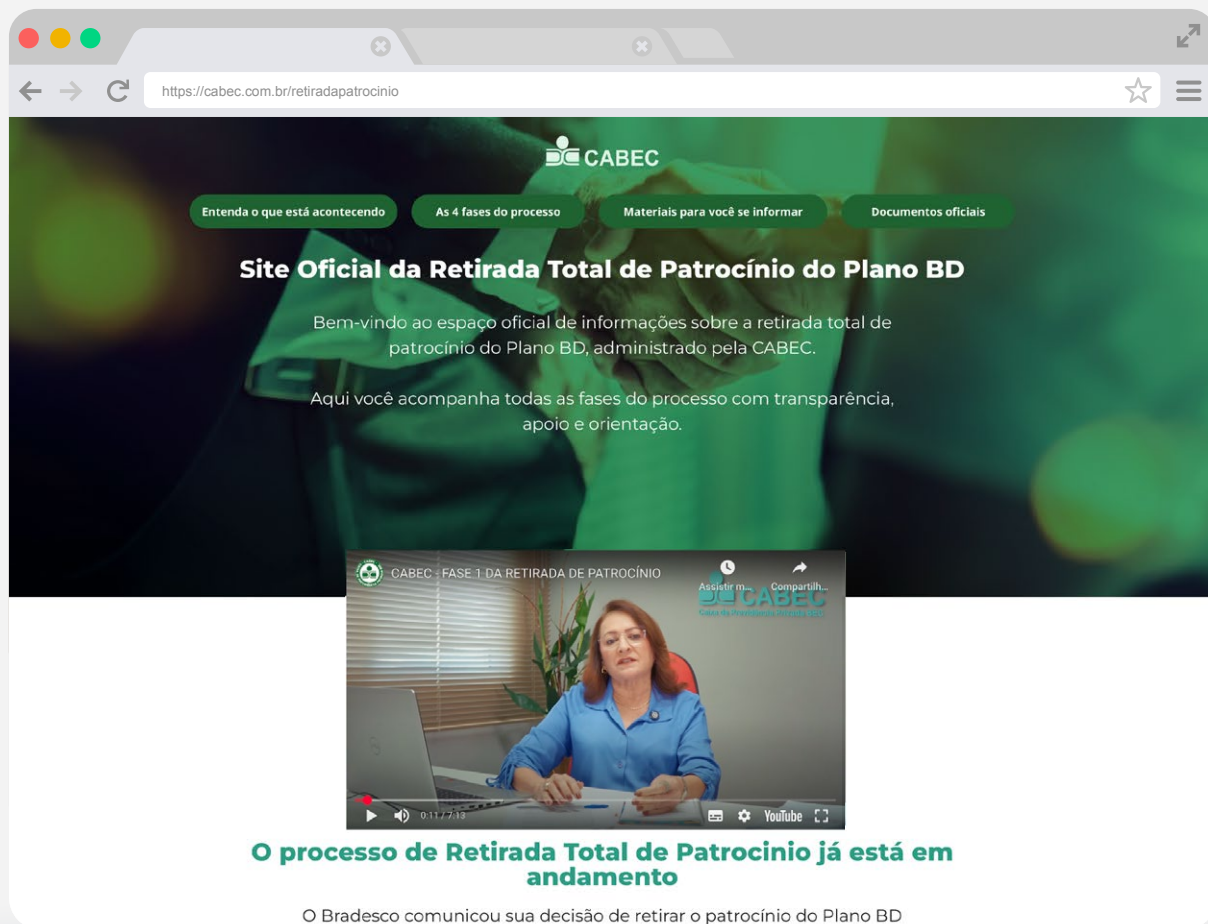
CONFIRA AS DATAS E PRAZOS DA 1ª FASE DO PROCESSO DE RETIRADA DE PATROCÍNIO



FLUXO DO PROCESSO DE RETIRADA TOTAL DE PATROCÍNIO



CONHEÇA O SITE EXCLUSIVO SOBRE A RETIRADA DE PATROCÍNIO



Para assegurar o acesso à informação a todos que compõem a população do Plano BD, a CABEC está lançando uma campanha de divulgação do Processo de Retirada Total de Patrocínio.

Com uma linguagem simples e acessível, a campanha apresenta um site exclusivo onde você poderá acompanhar todas as fases do processo com transparência, apoio e orientação.

Para cada uma das quatro fases do processo, serão disponibilizados materiais explicativos, como e-books e vídeos, além da realização de reuniões presenciais e lives que detalharão o passo a passo de cada etapa. Os participantes e assistidos também poderão contar com suporte individualizado para esclarecimento de dúvidas e obtenção de informações adicionais.

Tudo para que você possa entender o que está acontecendo, o que esperar e se preparar da melhor forma para os próximos passos.

SAIBA MAIS EM

<https://cabec.com.br/retiradapatrocinio>

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM CREATINA?

Saiba como ela atua no organismo e como ela atua em idosos

Quem não deseja uma vida saudável? À medida que envelhecemos, a busca da longevidade se torna uma meta constante, que pode ser alcançada de várias formas: alimentação saudável, exercícios físicos e o uso de suplementos. A partir desta edição, o Informativo Cabec inicia uma série de matérias sobre os suplementos mais procurados no momento, começando pela Creatina. Mas lembre-se: é fundamental procurar um médico ou nutricionista antes de usar qualquer tipo de suplementação.

O QUE É A CREATINA?

A creatina é um composto produzido naturalmente pelo nosso corpo, que também pode ser encontrada em alimentos como peixes e carnes vermelhas. Ela é formada por três aminoácidos e está armazenada principalmente nos músculos esqueléticos.

Quando envelhecemos, nosso sistema muscular e metabólico passa por diversas alterações e são justamente eles os responsáveis pela produção desse conjunto de aminoácidos. Além disso, geralmente há uma diminuição da ingestão de proteínas, fundamentais para a síntese de creatina, o que também contribui para a redução da substância no organismo.

Suplementar pode ser uma alternativa simples para resolver esse problema.

QUAL DOSAGEM DE CREATINA É RECOMENDADA?

Os bons resultados dependem da quantidade e frequência de consumo. Nem sempre a quantidade descrita no rótulo do suplemento é a certa para pacientes mais velhos. A dosagem recomendada geralmente é entre 3 e 5 gramas por dia, mas a quantidade pode variar de acordo com o peso, altura e condições de saúde

da pessoa. É fundamental buscar orientação com um médico ou nutricionista para saber se você pode consumir e o quanto. Não se automedique!



PARA QUE SERVE A CREATINA?

Fornecimento de energia rápida: durante atividades de alta intensidade e curta duração, contribuindo para o aumento da força e a redução da fadiga muscular.

Proteção para os ossos: facilita a absorção de cálcio no corpo. A substância pode elevar a densidade dos ossos, prevenindo seu enfraquecimento.

Aumento da massa muscular: o aumento da massa magra contribui para o crescimento e para a reparação muscular.

Mais equilíbrio: com o fortalecimento dos músculos e da massa óssea, naturalmente o idoso ganha mais estabilidade e equilíbrio.

Prevenção de inflamação: a inflamação é uma resposta natural do sistema imunológico a ferimentos e infecções, mas, quando se torna crônica, pode danificar os tecidos e aumentar o risco de contusões.

Melhora da saúde cerebral: ajuda a proteger as células cerebrais contra danos causados por radicais livres, prevenindo doenças neurológicas, além de melhorar a memória e a cognição.



QUAIS AS CONTRAINDICAÇÕES?

Doenças renais: a creatina é metabolizada nos rins, um consumo excessivo pode aumentar a carga de trabalho desses órgãos, causando danos e até falhas no seu funcionamento.

Desidratação: o suplemento tende a atrair água para as células musculares, deixando o organismo com menos líquido disponível.

Aumento dos níveis de insulina no sangue: pacientes diabéticos não devem fazer uso da creatina.



COMO SUPERAR O VÍCIO EM APOSTAS

A professora Lúcia Helena Galvão traz reflexões profundas para nos ajudar a lidar com esse problema

O vício em 'bets' e jogos de apostas online tem se tornado um problema crônico no país. Desde 2018, as apostas esportivas online são legalizadas no Brasil. Uma nova regulamentação foi aprovada em 2023, mas de lá pra cá o número de pessoas viciadas só cresceu: cerca de 3 milhões de brasileiros são ludopatas - pessoas que sofrem de ludopatia, é uma condição psiquiátrica, um transtorno caracterizado pela compulsão em jogos de azar, em que o indivíduo não consegue controlar a frequência e valor das apostas, mesmo diante de perdas financeiras. O jogo se torna uma necessidade, afetando negativamente diversas áreas da vida.

Mas por que o vício começa? Como identificar que estamos nos tornando viciados? Como conseguir se livrar do vício? Para responder a essas e outras questões, a professora de filosofia Lúcia Helena Galvão lançou um novo vídeo no Canal da Nova Acrópole no Youtube. Uma abordagem sem críticas, mas que pode nos ajudar a refletir e encontrar uma luz no fim do túnel.

"A primeira coisa que precisamos ter em

mente é que uma empresa de jogos desenvolve seus produtos para enriquecer a si própria — não a você. Isso deveria ser óbvio", alerta Lúcia Helena. Pode até haver um ou outro acerto que lhe dê a sensação de vantagem, justamente para mantê-lo preso ao jogo. Mas, no saldo final, o que prevalece é o prejuízo do jogador. Muitas vezes, são perdas significativas, que colocam a pessoa em uma situação delicada.

Há muitos fatores que podem nos levar a desenvolver vícios. Somos seduzidos pela esperança de melhorar de condição social por um caminho fácil. "Os caminhos fáceis em geral mentem, são sempre duvidosos e perigosos", lembra a filósofa.

O vício em apostas é comportamental. "Aquela adrenalina de quase ganhar, 'foi por pouco!' e depois perdemos tudo. Buscamos prazer, um escape emocional. Não encontramos no dia a dia uma esperança de superar uma situação econômica delicada, ficamos desanimados, abatidos, como se a vida não tivesse solução. É aí que aparecem os oportunistas, com uma promessa fácil e

bem-vinda: uma saída mágica para nossa vida frustrante", conta.

É preciso saber reconhecer as nossas fragilidades e trabalhar com elas, para não sermos explorados pelos demais: falta de autoestima, frustração emocional, rotina, falta de motivação, sensação de vida sem saída. Como trabalhar isso de maneira realista?

A ILUSÃO DO CONTROLE

Os sites de apostas sempre trabalham com recompensas, notificações, ofertas, e ca-

ímos na ilusão do controle: achamos que sabemos jogar, mas não dominamos o que foi feito para nos explorar, ninguém tem controle nesse esquema. "Isso é um tipo infantil de autoafirmação, que só vai piorar sua situação".

A vida é causa e consequência. O crescimento financeiro seguro sempre se dá através do trabalho e de estratégia para manutenção do patrimônio adquirido, não se pegam atalhos. "Ninguém que tem uma vida estável conquistou isso na base de vencer jogos, mas de pensar o futuro com inteligência, imaginação e trabalho", completa.

SINAIS DE ALERTA



Gastar mais do que pode.

Mentir: esconder das pessoas o tempo e o dinheiro gastos com jogos.

Ansiedade: voltar a jogar para tentar recuperar o que perdeu, achar que hoje será o seu dia de sorte!

Isolamento: sinto que as pessoas não vão me entender e vão virar as costas pra mim. Isso nos torna mais vulneráveis às armadilhas. Se compartilharmos a situação com as pessoas que amamos e confiamos, temos uma chance, mas o esquema pode se tornar sem volta.

Irritação, ansiedade e insônia quando tenta parar de jogar.

DICAS PARA SUPERAR O VÍCIO



Reconheça e aceite. Isso não é uma fraqueza, é um vício! Vícios temos que encarar, assumir e começar a trabalhar para corrigir.

Não perca tempo com culpas! O que foi perdido foi perdido, pare agora e comece a equacionar sua vida!

Aprenda a valorizar o que você tem: família, filhos, saúde, amigos, etc. Há várias pessoas em situações muito mais dramáticas e estão lutando. A vida tem valor.

Corte os gatilhos. Bloqueie sites, apps e notificações. Tire qualquer contato entre as estruturas de jogo e você.

Busque apoio! Amigos, família e grupos, como o dos Jogadores Anônimos.

Substitua esse hábito por outra coisa: caminhe, faça leituras, cultive a vida social, aprendizados que qualifiquem você. Ocupe o seu tempo de forma sadia.

***Lembre-se: todo viciado é um escravo. Você nasceu pra ser livre e se realizar.
Aposte em você, dê o primeiro passo hoje!***

[CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR AO VÍDEO NA ÍNTEGRA](#)

RESULTADOS DO PLANO BD

POSIÇÃO: JUNHO/2025

Para avaliar o desempenho da CABEC no primeiro semestre de 2025, apresentamos os resultados obtidos em comparação com a meta atuarial do Plano BD para o mesmo período.

A rentabilidade acumulada no período foi de 5,94%, superando a meta atuarial de 5,50%. O cenário econômico brasileiro permaneceu desafiador, marcado por inflação pressionada, instabilidade fiscal e manutenção da política monetária restritiva. O IPCA atingiu 2,99% no acumulado do semestre, impulsionado principalmente pelo aumento no grupo habitação, com destaque para os reajustes nas tarifas de energia elétrica. A taxa Selic foi elevada de 14,75% para 15,00%, sendo este o principal instrumento utilizado pelo Banco Central para conter a pressão inflacionária em um ambiente de incertezas tanto internas quanto externas.

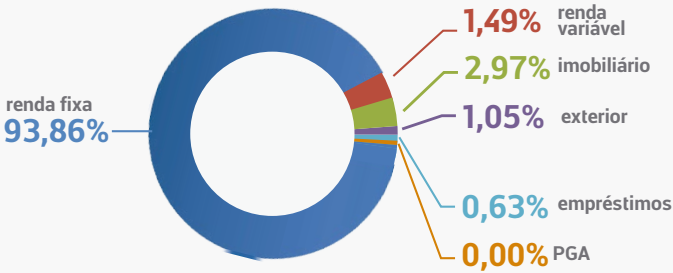
Apesar do contexto adverso, o desempenho dos mercados foi positivo em diversos segmentos. O CDI acu-

mulou 6,41% no período, enquanto os principais índices de ações registraram altas expressivas: o Ibovespa avançou 15,44% e o IBrX, 15,23%.

A alocação em renda fixa, que representa 93,86% dos investimentos da CABEC, foi decisiva para o bom resultado da carteira. Esse segmento registrou rentabilidade de 6,13% entre janeiro e junho, impulsionado pelo desempenho consistente dos ativos indexados à inflação e às taxas de juros.

A renda variável nacional também contribuiu positivamente para o desempenho da carteira, impulsionada pelo bom momento da Bolsa brasileira. Esse segmento, que representa 1,49% dos recursos garantidores do Plano BD, apresentou rentabilidade positiva de 13,49% no período. Em contrapartida, os investimentos no exterior enfrentaram maior volatilidade e desempenho mais fraco, com isso o fundo Mag Global, no qual o Plano BD tem pequena alocação, acumulou queda de 9,35% entre janeiro e junho de 2025.

DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS

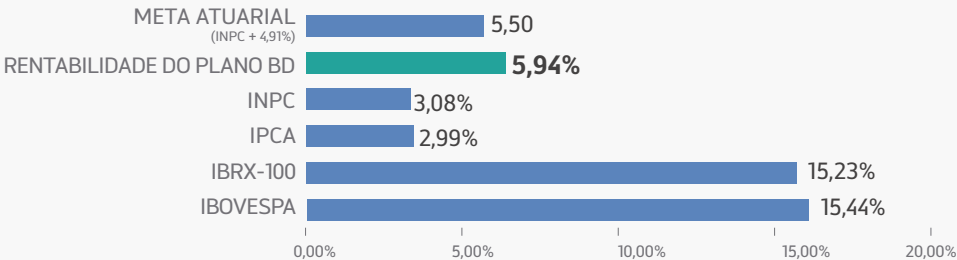


DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

DISCRIMINAÇÃO	JUN/25	MAI/25	ACUM./25
RENTA FIXA	0,75%	0,93%	6,13%
RENTA VARIÁVEL	3,38%	1,11%	13,49%
EXTERIOR	-0,73%	6,79%	-9,35%
IMÓVEIS	0,44%	0,37%	2,47%
EMPRÉSTIMOS	0,88%	1,10%	6,69%
RESULTADO DO PLANO BD	0,77%	0,97%	5,94%
META ATUARIAL	0,61%	0,75%	5,50%
RESULTADO DO PLANO PGA	1,09%	1,15%	6,46%

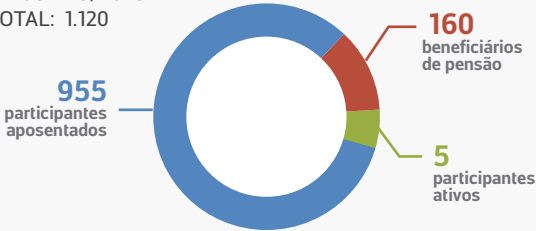
COMPARATIVO DO DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

(% ACUMULADO DE 2025 - ATÉ JUNHO)



QUANTIDADE DE PARTICIPANTES

EM JUNHO/2025
TOTAL: 1.120



RESULTADO ATUARIAL DO PLANO BD

	JUN/25	MAI/25
PATRIMÔNIO DE COBERTURA DO PLANO BD (A)	489.203.628,72	487.877.839,44
RESERVAS MATEMÁTICAS (B)	493.188.979,43	492.708.727,78
SUPERÁVIT/DÉFICIT TÉCNICO ACUMULADO (A - B)	-3.985.350,71	-4.830.888,34