

INFORMATIVO CABEC

www.cabec.com.br

ANO XIII | EDIÇÃO 75 | MAIO/2026

PALAVRA DA SUPERINTENDENTE

PÁGINA 2

ÔMEGA 3

O que muda com a nova pirâmide alimentar?

PÁGINA 3

RETIRADA DE PATROCÍNIO

Retirada de Patrocínio: PREVIC proroga pela segunda vez a análise do processo

PÁGINA 4

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Entre depender e sustentar: os desafios da autonomia financeira na aposentadoria

PÁGINA 7

RESULTADOS

Acompanhe o desempenho do seu plano

PÁGINA 10

CONHEÇA SEU PLANO

CABEC conquista Selo A+ no Programa Sintonia da Receita Federal

A CABEC alcançou a classificação "A+" no Programa Sintonia, nota máxima de conformidade tributária junto à Receita Federal. O comunicado foi enviado pela RFB dia 1º de maio.

"Essa é uma conquista importante que atesta as boas práticas e a segurança na gestão da entidade", comemora Sandra Nery, superintendente da CABEC. Na prática, isso significa que a CABEC está em dia com as obrigações tributárias avaliadas pelo Programa Sintonia: conformidade com o cadastro, com a entrega de declarações, com as informações prestadas e com os pagamentos.

O Sintonia é um programa de estímulo à conformidade tributária e aduaneira. Ele oferece benefícios e tratamento diferenciado aos contribuintes bem classificados pelos critérios estabelecidos pela Receita Federal.

Os contribuintes classificados como A+ recebem o Selo Sintonia, que terá validade de um ano e dá direito a diversos benefícios no âmbito da Receita Federal, como prioridade na análise de pedidos de restituição, ressarcimento e reembolso de tributos federais, atendimento mais ágil na Receita Federal, além de acesso garantido ao Programa Receita Consenso, dentre outros.

Essa é uma conquista importante que atesta as boas práticas e a segurança na gestão da entidade".

Sandra Nery
SUPERINTENDENTE
DA CABEC



PALAVRA DA SUPERINTENDENTE

Como noticiado a todos por e-mail, grupo de WhatsApp e aviso publicado no site da CABEC, a PREVIC — Superintendência Nacional de Previdência Complementar — prorrogou, pela segunda vez, por mais 110 dias corridos, o prazo da fase de análise inicial do processo de Retirada de Patrocínio do Plano BD, chamada de Fase de Instrução, com término previsto para 12/08/2026.

Desde o início desse processo, a CABEC trabalhou com a possibilidade de prorrogação dos prazos por parte da PREVIC, considerando tratar-se de procedimento complexo, minucioso e de grande responsabilidade. No caso específico da CABEC, além do atendimento às Resoluções CNPC e PREVIC que regem a matéria, há também o Acordo homologado na Ação Monitória, que precisa ser integralmente observado. Por isso, já imaginávamos que a análise seria criteriosa e demandaria mais tempo.

Há diferentes formas de enxergar essa situação. Duas delas são conhecidas como a visão do “copo meio cheio” e a do “copo meio vazio”. Pela segunda, tende-se a perceber apenas o lado negativo, como a lentidão e a burocracia do processo. Pela primeira, o olhar se volta para os aspectos positivos — e são muitas as conquistas obtidas junto ao Patrocinador.

Entre essas conquistas, destacam-se: a assunção integral dos déficits do Plano; a devolução das contribuições extraordinárias de responsabilidade dos participantes e assistidos; o ressarcimento concomitante dessas contribuições; a distribuição do valor das OFNDs ao final do processo de Retirada de Patrocínio; e, principalmente, a opção que será ofereci-

da, além daquelas previstas na legislação, de migração para a Bradesco Vida e Previdência, preservando tudo o que o Plano BD oferece atualmente, exceto o índice de correção dos benefícios, que passará a ser o IPCA. Temos, portanto, tranquilidade para aguardar que o processo se realize dentro do curso normal, sem ansiedade, já que não estamos pagando déficits e conquistamos nossa segurança atual e futura.

Como se vê, temos muito mais a comemorar do que a lamentar.

O processo de Retirada de Patrocínio, como um todo, possui trâmite próprio, prazos legais a serem observados, idas e vindas de cálculos, documentos e informações, e nem tudo depende exclusivamente da CABEC.

O momento mais importante para os participantes e assistidos do Plano ocorrerá durante o “período de opção”, que contará com ampla divulgação. Nessa etapa, a CABEC realizará diversas reuniões, com grupos menores de pessoas, tanto em Fortaleza quanto na Região Norte e no Cariri, com o objetivo de esclarecer dúvidas e prestar todas as informações necessárias para uma tomada de decisão consciente e segura.

Como venho afirmando, a CABEC estará ao lado de cada um até a conclusão do processo.



Sandra Nery
SUPERINTENDENTE
DA CABEC



Com benefícios cardiovasculares, cerebrais, anti-inflamatórios e metabólicos, o ômega 3 é essencial para a saúde geral do organismo. Mas, afinal, o que é esse nutriente e onde podemos encontrá-lo?

O ômega 3 é um tipo de ácido graxo essencial que desempenha papel importante na manutenção da saúde, especialmente entre as pessoas idosas.

Existem três principais tipos de ômega 3: o ALA, ácido alfa-linolênico, encontrado em fontes vegetais; o EPA, ácido eicosapentaenoico; e o DHA, ácido docosahexaenoico, encontrados principalmente em peixes e frutos do mar.

Como o corpo humano não consegue produzir esses ácidos graxos em quantidade suficiente, é necessário obtê-los por meio da alimentação ou, quando indicado, da suplementação.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

1. Reduz a inflamação

O ômega 3 possui propriedades anti-inflamatórias que podem beneficiar pessoas com condições inflamatórias crônicas, como artrite reumatoide e doenças inflamatórias intestinais. Isso ocorre porque ele contribui para reduzir a produção de substâncias inflamatórias, como eicosanóides e citocinas.

Sua ação anti-inflamatória também pode auxiliar na proteção das células contra danos associados ao envelhecimento e a diversas doenças.

2. Protege contra doenças cardiovasculares

O ômega 3 contribui para a redução dos triglicerídeos e pode auxiliar na melhora do funcionamento das artérias. Também pode favorecer o equilíbrio do colesterol e ajudar no controle da pressão arterial.

Com isso, seu consumo adequado está associado à proteção da saúde do coração e à redução do risco de doenças cardiovasculares, como infarto, arritmias, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral.

3. Ajuda a evitar a formação de coágulos

O ômega 3, especialmente o EPA e o DHA, pode contribuir para reduzir a agregação das plaquetas, ajudando a diminuir a formação de coágulos sanguíneos.

Por esse motivo, pode auxiliar na prevenção de complicações circulatórias, como trombose venosa profunda e embolia pulmonar. No entanto, pessoas que usam medicamentos anticoagulantes devem buscar orientação médica antes de iniciar a suplementação.

4. Mantém a saúde dos olhos

A ingestão adequada de ômega 3 ajuda a manter a saúde ocular, pois favorece a lubrificação dos olhos e pode contribuir para reduzir processos inflamatórios.

Além disso, o DHA é importante para a retina, podendo auxiliar na preservação da visão e na prevenção de alterações relacionadas ao envelhecimento.

5. Pode auxiliar na prevenção de doenças autoimunes

Alguns estudos indicam que o ômega 3 pode contribuir para a redução do risco de desenvolvimento de determinadas doenças autoimunes, como diabetes tipo 1 e esclerose múltipla.

Também pode auxiliar no controle de condições como lúpus, colite ulcerativa, doença de Crohn e psoríase, sempre como parte de um acompanhamento médico adequado.

6. Contribui para o equilíbrio emocional

Há evidências de que o ômega 3 pode ajudar a reduzir sintomas de depressão e ansiedade, favorecendo o bem-estar emocional.

Ao proteger as células cerebrais e contribuir para o bom funcionamento do cérebro, o ômega 3 pode influenciar substâncias relacionadas ao humor e ao bem-estar, como serotonina, dopamina e noradrenalina.

7. Melhora o funcionamento cerebral

Cerca de 60% do cérebro é composto por gordura, sendo o DHA um dos ácidos graxos mais importantes para sua estrutura e funcionamento.

A deficiência desse nutriente pode estar associada a prejuízos na memória, na aprendizagem e na concentração. Por isso, o consumo adequado de ômega 3 pode ajudar a proteger as células cerebrais e favorecer o bom funcionamento do cérebro.

Estudos indicam que o consumo de ômega 3, especialmente o DHA, pode contribuir para reduzir a perda de memória, a falta de atenção e a dificuldade de raciocínio, além de estar associado à redução do risco de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

ANÁLISE DO PROCESSO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	PRAZO PRORROGADO		21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31				12	

NOVA DATA:
12/08/2026



RETIRADA DE PATROCÍNIO

RETIRADA DE PATROCÍNIO: PREVIC PRORROGA PELA SEGUNDA VEZ A ANÁLISE DO PROCESSO

O novo despacho prevê prazo de até 110 dias corridos para conclusão da análise dos documentos.

A PREVIC comunicou à CABEC, por meio de despacho eletrônico enviado em 28 de abril, mais uma prorrogação do prazo de análise do processo de retirada de patrocínio por até 110 dias corridos.

O novo prazo para conclusão da Fase de Instrução, que contempla o período de análise da documentação protocolada pela CABEC junto à PREVIC em 27/08/2025 (SEI nº 0836567), começou a contar a partir do dia 24/04/2026.

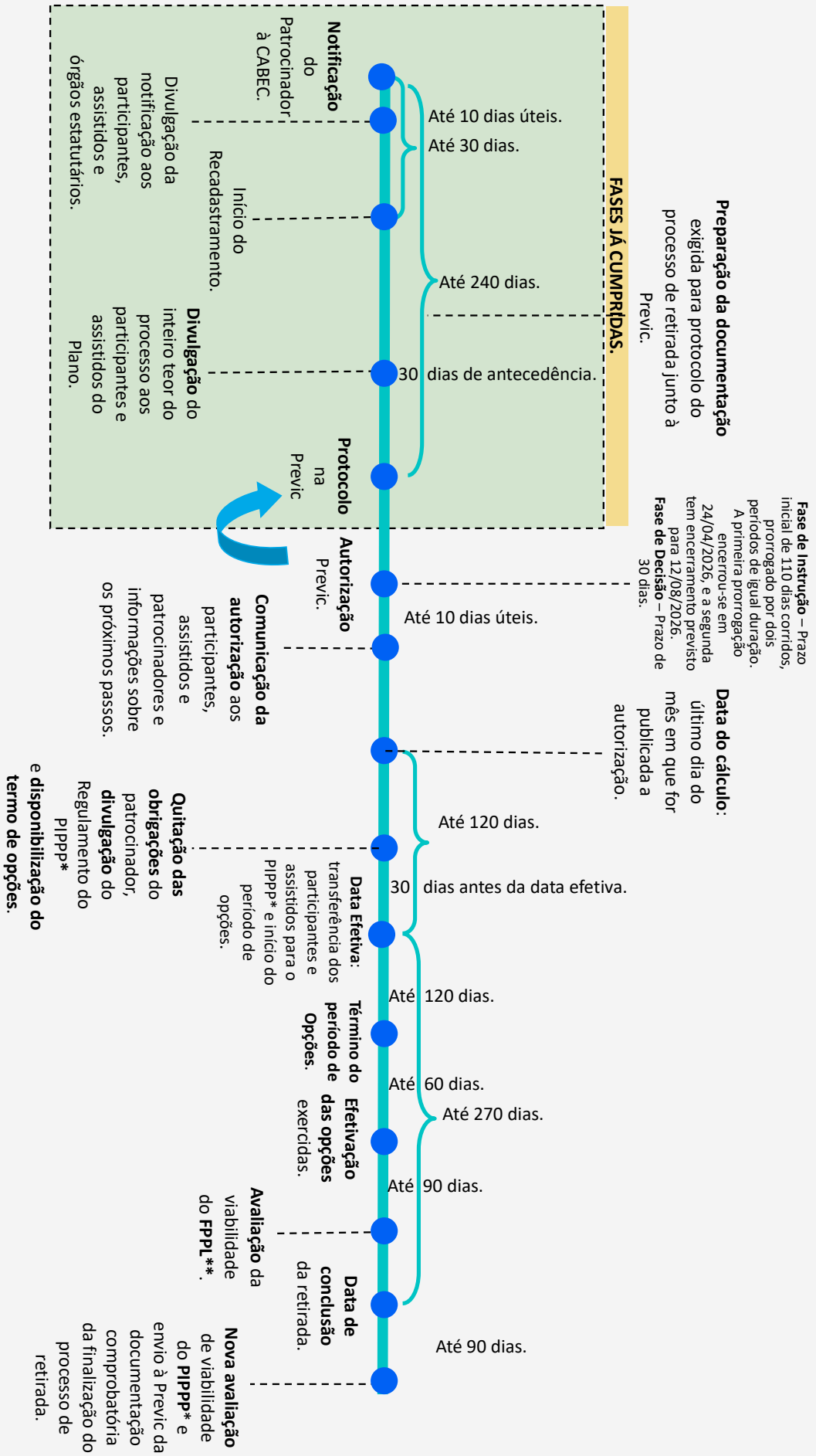
As prorrogações estão fundamentadas no art. 170 da Resolução PREVIC nº 23, de 14/08/2023. “Esse movimento já é esperado dentro de um processo de alta complexidade e, no caso da CABEC, soma-se a isso uma especificidade, que é o Acordo na Ação Monitória. Agora, é aguardar a conclusão do novo prazo, que tem encerramento previsto para 12/08/2026”, avalia Sandra Nery, Superintendente da CABEC.

Vale ressaltar que, após a análise, a PREVIC poderá fazer ou não o que se chama de “exigências”, como a solicitação de novos documentos e informações complementares. Após a conclusão da Fase de Instrução, que é a fase atual, poderão vir as “exigências”. Após seu atendimento por parte da CABEC, a PREVIC avalia e, se dando por satisfeita, tem início a fase de autorização, que marca o começo da outra etapa do processo de retirada, conforme o fluxo na página 5.

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



Fluxo do Processo de Retirada Total de Patrocínio



(*) – PIPPP = Plano Instituído de Preservação da Proteção Previdenciária.

(**) – FPLL = Fundo Previdencial de Proteção da Longevidade.



EDUCAÇÃO FINANCEIRA

ENTRE DEPENDER E SUSTENTAR: *os desafios da autonomia financeira na aposentadoria*

Durante boa parte da vida, trabalhamos pensando em segurança. A ideia de envelhecer com tranquilidade, manter a própria autonomia e não se tornar um peso para os filhos costuma ser um desejo silencioso de muitas pessoas.

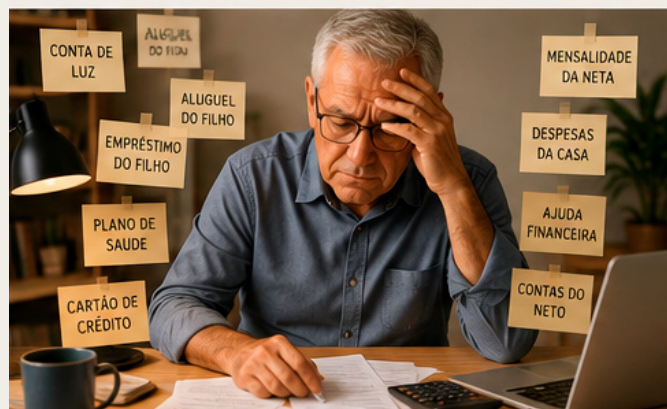
Mas existe um outro lado dessa questão que nem sempre é discutido: quando o aposentado não depende da família — e sim quando a família passa a depender dele.

Em muitos casos, especialmente entre aposentados que conquistaram estabilidade financeira ao longo de décadas de trabalho, a aposentadoria deixa de representar descanso e liberdade. Filhos, netos e outros parentes passam a contar com aquela renda como base da própria sobrevivência. O que começa como ajuda, cuidado ou apoio temporário, aos poucos pode se transformar em responsabilidade permanente.

E isso traz consequências emocionais profundas. Nessa edição do Informativo CABEC, trazemos algumas reflexões sobre esse assunto cada vez mais presente entre nós.



O aposentado que continua carregando o mundo nas costas



Há pessoas que trabalharam 40 anos esperando o momento de desacelerar, cuidar da saúde, viajar, aproveitar os netos com leveza ou sim-

plesmente descansar. Mas, ao chegar à aposentadoria, percebem que continuam sustentando boa parte da estrutura familiar.

São contas de filhos adultos, ajuda constante aos netos, empréstimos, despesas inesperadas, mensalidades, aluguel, remédios, financiamentos. Muitas vezes, o aposentado se torna o ponto de equilíbrio financeiro da família inteira.

Com isso, surge um sentimento difícil de nomear: a sensação de que nunca se pode parar.

Muitos vivem com pensamentos como: "Se eu faltar, o que será deles?", "Não posso gastar comigo", "Não tenho o direito de adoecer", "Preciso continuar ajudando".

A aposentadoria, que deveria representar maior liberdade, acaba sendo vivida como uma espécie de prisão emocional.



QUANDO O AMOR SE MISTURA COM A CULPA



É natural querer ajudar quem amamos. Pais e avós sentem prazer em apoiar a família, proteger os filhos e oferecer oportunidades melhores aos netos. O problema começa quando essa ajuda deixa de ser ocasional e passa a ser indispensável para a vida dos outros funcionar.

Nesse momento, o vínculo afetivo pode se misturar com culpa, medo e responsabilidade excessiva.

Muitos idosos têm dificuldade de estabelecer limites porque associam o "não" à ideia de abandono ou egoísmo. Existe o receio de parecer frio, ausente ou indiferente. Mas cuidar da própria estabilidade também é uma forma de responsabilidade.

Afinal, ninguém consegue oferecer segurança aos outros enquanto perde a própria paz.



A dependência dos familiares do aposentado impede o seu crescimento



Outro aspecto delicado é que a dependência financeira prolongada pode acabar impedindo o amadurecimento dos próprios familiares.

Quando filhos adultos permanecem sustentados indefinidamente, muitas vezes deixam de desenvolver: autonomia, planejamento financeiro, responsabilidade e capacidade de enfrentar dificuldades.

Sem perceber, a família inteira passa a girar em torno da aposentadoria de uma única pessoa.

E isso cria um peso silencioso justamente sobre quem já deveria estar vivendo uma fase mais leve da vida.



Aposentadoria também é direito ao próprio tempo



Existe uma ideia cultural muito forte de que pais e avós devem se sacrificar eternamente pela família. Mas envelhecer também deveria significar conquistar o direito de viver novas experiências.

O aposentado não precisa viver apenas para resolver problemas dos outros.

Ele também tem direito ao descanso, ao lazer, ao autocuidado, a viajar, a aprender algo novo e a usar o próprio dinheiro consigo mesmo sem culpa.

Muitas pessoas passaram décadas adiando desejos pessoais em nome das responsabilidades. A aposentadoria não deveria ser apenas a continuação infinita dessas obrigações.



Como construir relações mais saudáveis dentro da família



Nem sempre é simples mudar uma dinâmica familiar construída ao longo de muitos anos. Ainda assim, algumas atitudes podem ajudar:

Conversar abertamente sobre dinheiro

Em muitas famílias, todos dependem da renda do aposentado, mas ninguém fala claramente sobre isso. Conversas sinceras ajudam a dividir responsabilidades e evitar ressentimentos futuros.

Estabelecer limites

Ajudar não significa assumir tudo sozinho. É possível apoiar sem comprometer a própria tranquilidade financeira.

Evitar assumir dívidas de terceiros

Empréstimos, financiamentos e garantias feitas por afeto podem acabar colocando em risco a segurança do próprio aposentado.

Incentivar autonomia

Mais importante do que sustentar indefinidamente é ajudar filhos e netos a desenvolver independência.



Permitir-se viver



Muitas vezes o maior desafio não é financeiro, mas emocional: aceitar que a própria vida também merece atenção, prazer e leveza.



Um equilíbrio necessário



Existe uma diferença importante entre envelhecer cercado de amor e envelhecer cercado de dependência.

Família saudável não é aquela em que uma única pessoa sustenta todos indefinidamente, mas aquela em que existe apoio mútuo, responsabilidade compartilhada e respeito pelos limites de cada um.

A aposentadoria não deveria representar apenas o fim do trabalho formal. Ela também pode ser o início de uma nova relação consigo mesmo(a) - uma fase em que cuidar dos outros continua sendo importante, mas sem esquecer que também merecemos viver com dignidade, liberdade e paz.

RESULTADOS DO PLANO BD

POSIÇÃO: ABRIL/2026

Para acompanhamento do desempenho da CABEC no início de 2026, apresentamos os resultados obtidos pelo Plano BD no período de janeiro a abril, em comparação com a respectiva meta atuarial.

No período, a rentabilidade acumulada dos investimentos foi de 4,37%, ficando acima da meta atuarial de 4,31%, o que demonstra aderência da estratégia de investimentos aos objetivos estabelecidos para o Plano BD, mesmo diante de um cenário macroeconômico ainda desafiador.

No início de 2026, o cenário econômico brasileiro permaneceu marcado pela combinação de inflação acima da meta, juros elevados e incertezas no ambiente fiscal. Embora tenham surgido sinais de desaceleração gradual da inflação, as expectativas do mercado continuaram pressionadas, especialmente em razão das preocupações com a condução da política fiscal e a sustentabilidade das contas públicas. Ao mesmo tempo, a atividade econômica apresentou crescimento moderado, influenciada pelos efeitos da política monetária restritiva.

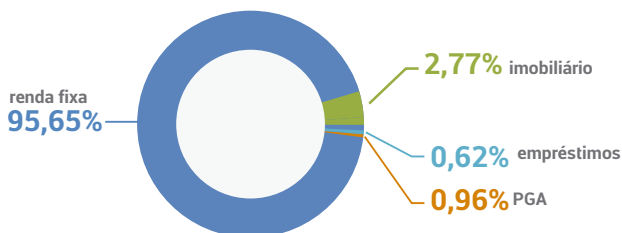
Esse ambiente contribuiu para a manutenção de níveis elevados de juros e de prêmios de risco nos ativos domésticos, exigindo cautela e disciplina na gestão dos investimentos.

Entre janeiro e abril de 2026, a inflação permaneceu pressionada, refletindo, principalmente, os aumentos em itens essenciais da economia, provocados pela alta nos preços dos combustíveis em razão das tensões geopolíticas e do conflito armado no cenário internacional, fatores que podem se prolongar e manter os mercados sob pressão. Em abril, o IPCA registrou alta de 0,67%, acumulando 2,60% no ano e 4,39% em 12 meses. As maiores pressões inflacionárias vieram dos grupos Alimentação e bebidas e Saúde e cuidados pessoais, em um cenário marcado por efeitos climáticos e aumento dos custos logísticos.

Nesse contexto, a renda fixa manteve papel central no desempenho da carteira da CABEC, representando 96,57% dos investimentos em abril, com rentabilidade de 1,27% no mês. No acumulado de janeiro a abril de 2026, o segmento apresentou rentabilidade de 4,36%, favorecida pelo desempenho dos títulos indexados à inflação e dos ativos pós-fixados, beneficiados pelo patamar elevado das taxas de juros.

Em abril, a rentabilidade dos investimentos do Plano BD foi de 1,32%, contra uma meta atuarial de 1,20%, correspondendo ao atingimento de 110,00% da meta no mês. No acumulado do ano, a rentabilidade do Plano foi de 4,37%, acima da meta atuarial do mesmo período, de 4,31%, o que representa o cumprimento de 101,39% da meta estabelecida.

DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS

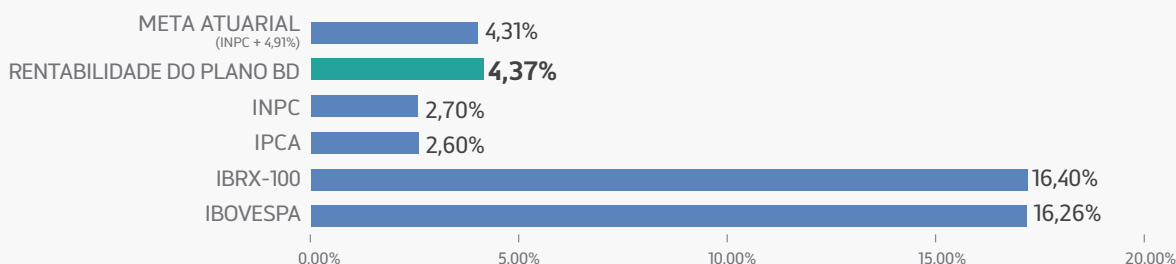


DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

DISCRIMINAÇÃO	ABR/26	MAR/26	ACUM./26
RENTA FIXA	1,27%	1,32%	4,36%
IMÓVEIS	2,68%	0,55%	4,60%
EMPRÉSTIMOS	1,42%	1,10%	4,25%
RESULTADO DO PLANO BD	1,32%	1,30%	4,37%
META ATUARIAL	1,20%	1,34%	4,31%
RESULTADO X META ATUARIAL	110,00%	97,01%	101,39%
RESULTADO DO PLANO PGA	1,06%	1,19%	4,50%

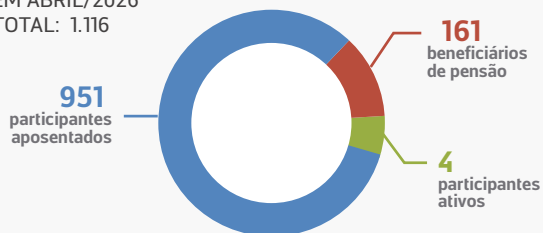
COMPARATIVO DO DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

(% ACUMULADO DE 2026 - ATÉ ABRIL)



QUANTIDADE DE PARTICIPANTES

EM ABRIL/2026
TOTAL: 1.116



RESULTADO ATUARIAL DO PLANO BD

	ABR/26	MAR/26
PATRIMÔNIO DE COBERTURA DO PLANO BD (A)	498.281.842,54	495.678.127,18
RESERVAS MATEMÁTICAS (B)	498.483.384,15	491.821.947,16
SUPERÁVIT/DÉFICIT TÉCNICO ACUMULADO (A - B)	-201.541,61	3.856.180,02