

INFORMATIVO CABEC

www.cabec.com.br

ANO XIII | EDIÇÃO 76 | JULHO/2026

PALAVRA DA SUPERINTENDENTE

PÁGINA 2

BEM-ESTAR

VITAMINA D - Saiba por que este suplemento é um aliado importante no envelhecimento saudável

PÁGINA 3

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Cuidar da saúde também é cuidar do seu patrimônio

PÁGINA 5

RESULTADOS

Acompanhe o desempenho do seu plano

PÁGINA 8

CONHEÇA SEU PLANO

ELEIÇÕES CABEC 2026

Inscrições de candidatos serão realizadas de 3 a 13 de agosto.

A CABEC deu início ao processo eleitoral destinado à escolha de um membro para o Conselho Deliberativo e de um membro para o Conselho Fiscal. O candidato eleito para o Conselho Fiscal exercerá a presidência desse colegiado.

Os candidatos eleitos cumprirão mandato de quatro anos, no período de 18 de outubro de 2026 a 17 de outubro de 2030.

As inscrições estarão abertas de 3 a 13 de agosto de 2026. Os interessados em concorrer deverão observar atentamente os critérios de elegibilidade, os documentos obrigatórios, os procedimentos e os prazos estabelecidos pela Comissão Eleitoral.

Para assegurar transparência, organização e igualdade de condições aos candidatos, a CABEC disponibilizou, em seu site, toda a documentação necessária ao processo de inscrição, incluindo:

- **Edital de Convocação;**
- **Regulamento das Eleições;**
- **Checklist dos documentos exigidos;**
- **Fichas de inscrição para preenchimento digital ou manuscrito;**
- **Modelo de declaração a ser apresentada pelos candidatos; e**
- **Formulário de recurso ou de contrarrazões à impugnação.**



Antes de efetuar a inscrição, recomenda-se a leitura integral do Edital de Convocação e do Regulamento das Eleições, com especial atenção aos requisitos para candidatura e aos prazos do processo eleitoral.

ACESSO À PÁGINA DAS ELEIÇÕES CABEC 2026

Em caso de dúvida, os interessados poderão entrar em contato com a CABEC pelo telefone (85) 3205-6450.

A participação no processo eleitoral fortalece a representatividade e contribui para o contínuo aprimoramento da governança da CABEC.

PALAVRA DA SUPERINTENDENTE

É importante lembrar que, em 27/08/2025, a CABEC submeteu à PREVIC a documentação relativa ao Processo de Retirada de Patrocínio do Plano BD. O prazo previsto na legislação para essa análise é de 110 dias corridos, podendo ser prorrogado pela PREVIC, sempre por igual período, quando entender necessário.

O exame da documentação tem por objetivo assegurar que o processo esteja em estrita conformidade com a legislação previdenciária e, no caso da CABEC, também com o Acordo homologado nos autos da Ação Monitória. Ainda que essa análise criteriosa torne o procedimento mais demorado, ela proporciona maior segurança jurídica a todos os envolvidos.

A CABEC aguarda a conclusão da análise pela PREVIC, cujo prazo atual se encerra em 12/08/2026. É compreensível a expectativa de todos e, às vezes, até a ansiedade de alguns. No entanto, devemos manter a tranquilidade, pois o processo segue seu trâmite regular, sem qualquer impedimento ou embaraço.



Sandra Nery
SUPERINTENDENTE
DA CABEC



SAIBA POR QUE ESTE SUPLEMENTO É UM ALIADO IMPORTANTE NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Conhecida como “a vitamina do sol”, a vitamina D desempenha funções importantes no organismo. Ela é essencial para a adequada absorção do cálcio e do fósforo, ajudando a preservar a saúde dos ossos e dos dentes. Também participa do funcionamento dos músculos e do sistema imunológico.

Com o avanço da idade, a capacidade da pele de produzir vitamina D diminui. Além disso, permanecer grande parte do dia em ambientes fechados, reduzir as atividades ao ar livre e apresentar determinadas condições de saúde são fatores que tornam a deficiência mais frequente entre as pessoas idosas.

A deficiência prolongada de vitamina D pode comprometer a mineralização e a resistência dos ossos, contribuir para a perda de massa óssea e aumentar o risco de osteomalácia, osteoporose e fraturas. Também pode estar associada à fraqueza muscular e à redução do equilíbrio, condições que favorecem as quedas — uma das principais causas de perda de autonomia na terceira idade.

COMO OBTER VITAMINA D?

A principal fonte de vitamina D é a produção realizada pela pele quando exposta à radiação ultravioleta B, a chamada UVB. A alimentação também contribui, embora geralmente em menor proporção.

Entre as fontes alimentares estão peixes gordurosos, como sardinha, salmão e atum, gema de ovo e alimentos enriquecidos com essa vitamina.

Quando houver deficiência, risco aumentado de desenvolvê-la ou alguma condição clínica específica, o médico poderá indicar a suplementação, sempre de maneira individualizada.

É importante lembrar que os suplementos de vitamina D não devem ser utilizados por conta própria. O excesso também é prejudicial e pode elevar demasiadamente a concentração de cálcio no sangue, provocando náuseas, fraqueza, cálculos ou danos nos rins e, nos casos mais graves, alterações no ritmo cardíaco.

SOL E VITAMINA D: QUAL É O EQUILÍBRIO?

Estamos encerrando a temporada de férias, período que, para muitos cearenses, significa mais tempo na praia, na piscina ou em outras atividades ao ar livre. Essa é uma boa oportunidade para aproveitar os benefícios da vida ao ar livre, mas sempre com bom senso e proteção adequada.

Quem vive no Ceará conta com alta incidência de radiação solar durante praticamente todo o ano. Isso pode favorecer a produção natural de vitamina D, sem que sejam necessárias exposições prolongadas.

A produção de vitamina D é mais eficiente quando há maior incidência de radiação UVB, geralmente nos períodos em que o sol está mais alto. Entretanto, são também os horários de maior intensidade da radiação ultravioleta e, conseqüentemente, de maior risco de queimaduras, envelhecimento precoce da pele e câncer de pele. Por isso, não se recomenda permanecer intencionalmente sob o sol forte por

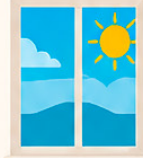
períodos prolongados com o objetivo de aumentar os níveis de vitamina D.

A orientação é buscar o equilíbrio: manter atividades ao ar livre, evitar queimaduras, adotar medidas de proteção solar e conversar com o médico caso haja fatores de risco ou suspeita de deficiência. O profissional avaliará se é necessário solicitar exames ou indicar suplementação.

MITOS E VERDADES



SOBRE A VITAMINA D

MITO	VERDADE
 “Somente o sol antes das 10 horas produz vitamina D.” MITO	A produção de vitamina D depende da intensidade da radiação UVB, que varia conforme o horário, a região do país, a estação do ano, o tom de pele, a idade e outros fatores. Portanto, não existe um único horário ou tempo de exposição que seja adequado para todas as pessoas. 
 “Tomar sol através da janela ajuda a produzir vitamina D.” MITO	O vidro bloqueia a maior parte da radiação UVB necessária à produção de vitamina D pela pele. 
 “Usar protetor solar causa deficiência de vitamina D.” MITO	Embora o protetor solar reduza teoricamente a passagem da radiação UVB, os estudos indicam que seu uso habitual dificilmente é a principal causa de deficiência de vitamina D. A proteção solar continua sendo fundamental para prevenir queimaduras, envelhecimento precoce e câncer de pele. 
 “Quanto mais vitamina D, melhor.” MITO	Tanto a deficiência quanto o excesso podem causar problemas. A suplementação deve ser feita somente com orientação profissional, na dose e pelo período indicados. 
 A MELHOR ESCOLHA É O EQUILÍBRIO Exponha-se ao sol com moderação, proteja-se adequadamente, tenha uma alimentação equilibrada e converse com o médico.	 O profissional avaliará se é necessário solicitar exames ou indicar suplementação. Cuide da sua saúde hoje para aproveitar o amanhã!

Informação de qualidade é o primeiro passo para escolhas conscientes e uma vida mais saudável.





EDUCAÇÃO FINANCEIRA

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É CUIDAR DO SEU PATRIMÔNIO

Na aposentadoria, manter a saúde em dia é um dos maiores investimentos em bem-estar e qualidade de vida. Medicamentos, exames e tratamentos, entretanto, podem representar uma parcela significativa do orçamento familiar.

A boa notícia é que existem programas públicos e benefícios oferecidos por planos de saúde, laboratórios e redes de farmácias que ajudam a reduzir essas despesas. Muitos desses recursos, porém, ainda são pouco conhecidos e, por isso, nem sempre são aproveitados.

Para ajudar você a cuidar da saúde e, ao mesmo tempo, preservar o orçamento, o Informativo CABEC apresenta algumas oportunidades de economia que merecem ser conhecidas.



FARMÁCIA POPULAR: UM BENEFÍCIO QUE VALE A PENA CONHECER

Antes de comprar um medicamento de uso contínuo, verifique se ele faz parte do Programa Farmácia Popular do Brasil.

Atualmente, todos os medicamentos e insumos integrantes do elenco do programa são oferecidos gratuitamente. A relação contempla produtos destinados ao tratamento de hipertensão, diabetes, asma, osteoporose, colesterol elevado, glaucoma, rinite e doença de Parkinson, entre outras condições de saúde.

O programa também fornece gratuitamente fraldas geriátricas para pessoas com 60 anos ou mais e pessoas com deficiência, desde que atendidos os critérios estabelecidos.

Uma consulta rápida à relação de itens disponíveis pode representar uma economia significativa ao longo do ano. É importante observar, contudo, que a gratuidade se aplica aos medicamentos, às apresentações e aos insumos especificamente incluídos no programa.



PERGUNTE SOBRE DESCONTOS EM MEDICAMENTOS

Você sabia que muitos laboratórios farmacêuticos mantêm programas próprios de benefícios?

Em diversos casos, medicamentos de uso contínuo podem ser adquiridos com descontos após a realização de um cadastro. Além disso, muitas redes de farmácias oferecem programas de fidelidade ou mantêm convênios que reduzem o valor pago pelo consumidor.

Sempre que receber uma prescrição médica, pergunte ao farmacêutico se há algum programa de desconto disponível para o medicamento. Também vale comparar os preços entre diferentes estabelecimentos e verificar a existência de versões genéricas ou similares. Qualquer substituição, entretanto, deve respeitar a prescrição e ser orientada pelo médico ou farmacêutico.

Antes de aderir a um programa, leia as condições oferecidas e verifique como seus dados pessoais serão utilizados.



CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO SEU PLANO DE SAÚDE

Muitos beneficiários utilizam o plano de saúde somente para consultas, exames e internações, mas deixam de aproveitar outros serviços e vantagens eventualmente incluídos no contrato.

Dependendo do plano, podem estar disponíveis descontos em medicamentos, exames laboratoriais e vacinas, além de telemedicina, programas de prevenção e acompanhamento de doenças crônicas.

Vale a pena consultar o aplicativo, o site ou a central de atendimento da operadora para conhecer os serviços disponíveis. Verifique também as condições de utilização, a rede credenciada e a eventual existência de coparticipação.



PESQUISE ANTES DE REALIZAR EXAMES

Quando um exame não estiver coberto pelo plano de saúde, ou quando houver cobrança de coparticipação, pesquisar preços pode fazer diferença.

Os valores cobrados podem variar consideravelmente entre laboratórios. Alguns estabelecimentos também realizam campanhas promocionais ou oferecem descontos para pagamento à vista e condições especiais em determinados períodos.

Antes de contratar o serviço, confirme se o laboratório possui a habilitação necessária, se o exame exige preparação prévia e se o preço informado contempla todas as etapas do procedimento. Alguns minutos de pesquisa podem resultar em uma boa economia, sem comprometer a qualidade e a segurança do atendimento.



COMO UTILIZAR O PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR?

Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, o paciente não precisa fazer cadastro antecipado para retirar os medicamentos.

Se o produto prescrito estiver contemplado pelo programa, basta procurar uma farmácia credenciada, identificada pela marca "Aqui Tem Farmácia Popular", e apresentar:

- **documento oficial de identificação com foto e número do CPF ou documento no qual conste o CPF; e**
- **receita médica válida, emitida por profissional do SUS ou da rede particular.**

Para obter fraldas geriátricas, o beneficiário deve ter 60 anos ou mais ou ser pessoa com deficiência. Além dos documentos de identificação, é necessário apresentar prescrição, laudo ou atestado médico que comprove a necessidade do uso. No caso de pessoa com deficiência, o documento deverá informar a respectiva Classificação Internacional de Doenças – CID.

Caso o paciente esteja acamado ou impossibilitado de comparecer à farmácia, a retirada poderá ser feita por representante legal ou procurador, mediante apresentação da documentação exigida pelo programa.

A lista de produtos e de estabelecimentos credenciados pode ser consultada no portal do Ministério da Saúde. Também é possível obter informações pela Ouvidoria-Geral do SUS, por meio do telefone 136.



QUANTO ISSO PODE REPRESENTAR NO SEU BOLSO?

A economia varia conforme os medicamentos e insumos utilizados, a quantidade prescrita e os preços praticados no comércio. Para quem faz uso contínuo de medicamentos ou de fraldas geriátricas, a utilização do Farmácia Popular pode representar uma redução expressiva das despesas mensais e uma economia de centenas ou até milhares de reais ao longo do ano.

Programas de descontos de laboratórios, benefícios oferecidos por planos de saúde e a comparação de preços também podem ajudar a diminuir os gastos.

Mais importante do que apresentar um valor estimado é conferir, periodicamente, quais benefícios estão disponíveis. Pequenas atitudes, quando incorporadas à rotina, ajudam a cuidar da saúde e a preservar o patrimônio.

RESULTADOS DO PLANO BD

POSIÇÃO: JUNHO/2026

Para acompanhamento do desempenho da CABEC no 1º semestre de 2026, apresentamos os resultados obtidos pelo Plano BD no período de janeiro a junho, em comparação com a respectiva meta atuarial.

No período, os investimentos do Plano BD obtiveram rentabilidade acumulada de 6,47%, resultado superior à meta atuarial de 5,97%. Esse desempenho mostra que a estratégia de investimentos adotada tem contribuído para o alcance dos objetivos do Plano, mesmo em um cenário econômico que continua apresentando desafios.

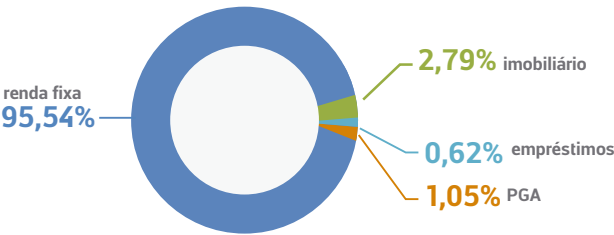
No primeiro semestre de 2026, a economia brasileira continuou enfrentando um ambiente desafiador. A inflação permaneceu acima da meta estabelecida e a taxa de juros seguiu em patamar elevado, refletindo as incertezas em torno da política fiscal e da trajetória das contas públicas. Embora tenham surgido sinais de desaceleração gradual da inflação, as expectativas do mercado permaneceram cautelosas, enquanto a atividade econômica apresentou crescimento moderado em função dos efeitos da política monetária restritiva. Esse contexto manteve os juros elevados e os prêmios de risco dos ativos domésticos em níveis mais altos, reforçando a necessidade de uma gestão de investimentos baseada na prudência, na disciplina e na visão de longo prazo.

Durante o semestre, permaneceu a volatilidade no cenário internacional sobre os preços das commodities e os custos logísticos, principalmente em razão da guerra dos EUA com o Irã. Diante desse ambiente, a estratégia de investimentos do Plano permaneceu focada na preservação do patrimônio e na busca de retornos compatíveis com os objetivos de longo prazo, mantendo o equilíbrio entre rentabilidade e controle dos riscos.

Nesse contexto, a renda fixa manteve papel central no desempenho da carteira do Plano, representando 96,56% dos investimentos em junho, com rentabilidade de 0,98% no mês. No acumulado do 1º semestre de 2026, o segmento apresentou rentabilidade de 6,49%, favorecida pelo desempenho dos títulos indexados à inflação e dos ativos pós-fixados, beneficiados pelo patamar elevado das taxas de juros.

Em junho, a rentabilidade dos investimentos do Plano BD foi de 0,97%, contra uma meta atuarial de 0,55%, correspondendo ao atingimento de 176,36% da meta, no mês. No acumulado do ano, a rentabilidade do Plano foi de 6,47%, acima da meta atuarial do mesmo período, de 5,97%, o que representa o cumprimento de 108,38% da meta estabelecida.

DISTRIBUIÇÃO DOS INVESTIMENTOS

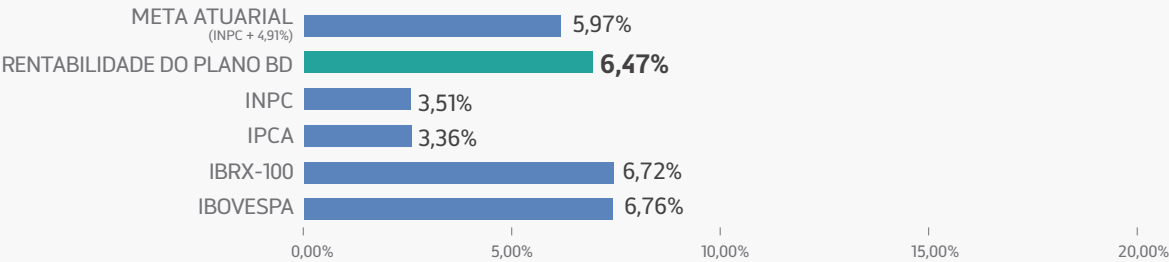


DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

DISCRIMINAÇÃO	JUN/26	MAI/26	ACUM./26
RENTA FIXA	0,98%	1,05%	6,49%
IMÓVEIS	0,56%	0,46%	5,66%
EMPRÉSTIMOS	1,21%	1,35%	6,93%
RESULTADO DO PLANO BD	0,97%	1,03%	6,47%
META ATUARIAL	0,55%	1,04%	5,97%
RESULTADO X META ATUARIAL	176,36%	99,04%	108,38%
RESULTADO DO PLANO PGA	1,15%	1,16%	6,93%

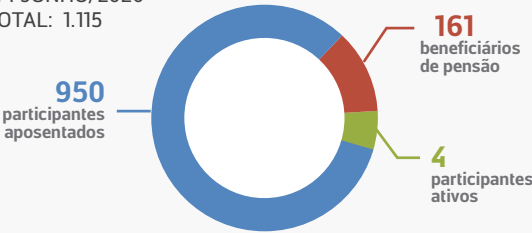
COMPARATIVO DO DESEMPENHO DOS INVESTIMENTOS

(% ACUMULADO DE 2026 - ATÉ JUNHO)



QUANTIDADE DE PARTICIPANTES

EM JUNHO/2026
TOTAL: 1.115



RESULTADO ATUARIAL DO PLANO BD

	JUN/26	MAI/26
PATRIMÔNIO DE COBERTURA DO PLANO BD (A)	500.284.795,21	499.718.591,63
RESERVAS MATEMÁTICAS (B)	504.084.163,95	502.002.694,39
SUPERÁVIT/DÉFICIT TÉCNICO ACUMULADO (A - B)	-3.799.368,74	-2.284.102,76