

ELEIÇÃO CONSELHO FISCAL

O Conselho Fiscal é órgão integrante da administração, cuja competência é muito relevante, na medida em que a sua principal atribuição é a de exercer a fiscalização dos atos de gestão da entidade, em especial das operações financeira e contábil.



ECOS implanta
novas ferramentas
de comunicação

Entrevista com os
Candidatos ao
Conselho Fiscal

Nesta edição, destacamos o processo de eleição de membro titular e suplente ao Conselho Fiscal da ECOS, apresentando os candidatos e suas propostas.

Vale ressaltar a adesão da ECOS ao código de conduta de princípios éticos e de condutas para o Regime Fechado de Previdência Complementar que vem corroborar com o compromisso por meio dos funcionários, dirigentes e conselheiros ao atendimento do contrato previdenciário em benefício e na proteção dos participantes e assistidos.

Também destacamos as novas ferramentas de comunicação da ECOS: SMS e Skype, sempre no intuito de aproximar e melhorar o atendimento e comunicação com nossos participantes e assistidos.

Este mês estamos enviando a todos os participantes e assistidos de ambos os planos BD e CD, uma pesquisa de satisfação para avaliar a gestão da ECOS.

Em Saúde e Bem Estar, sugerimos a reflexão sobre viver o presente, silenciando a mente e mantendo-se em paz. Divirta-se sabendo mais sobre as Olimpíadas e fazendo uma receita de Tortinha de maçã.

Boa Leitura,
Katia Dumaresq
Comunicação ECOS



ÍNDICE

PARTICIPANTES	ECOS implanta novas ferramentas de comunicação	03
	Código de Ética	03
	A nova estrutura da Previdência	04
	Festa Junina da Apecos	04
	Pesquisa de Satisfação ECOS	04
SAÚDE E BEM ESTAR	O poder do agora	05
ELEIÇÃO CF	Eleição Conselho Fiscal 2016	06
	Entrevista com os candidatos	07
PRESTANDO CONTAS	Investimentos	08
	Plano Benefício Definido	09
	Plano Contribuição Definida	09
DIVIRTA-SE	Olimpíadas Rio 2106	10
	Receita Tortinha de Maçã	10
ENTRETENIMENTO	Reflexão / Um bom livro / Filme / Artesanato	11
ANIVERSARIANTES	Julho e Agosto	12

EXPEDIENTE


www.fundacaoecos.org.br
Facebook Fundação ECOS

Fundação de Seguridade Social do Banco Econômico

Diretora Presidente
e de Seguridade:

Jussara Carvalho Salustino

Diretor Administrativo
Financeiro:

Tiago Villas Bôas

Coordenadora de
Comunicação:

Katia Dumaresq

Diagramação:

Carmen Moreno

Tiragem: 1.000 - exemplares

Rua Torquato Bahia nº 3, 2º andar
Comércio - Salvador/BA

Cep.40015.110

Tel. (71) 3082.2600

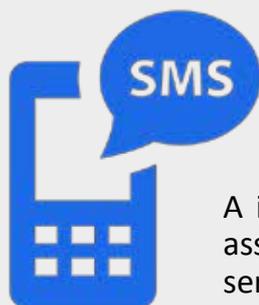
Central de Atendimento ECOS

0800.721.2600

comunicacao@fundacaoecos.org.br



ECOS implanta novas ferramentas de comunicação



Desde o mês de maio último, a ECOS tem utilizado o serviço de SMS – Serviço de curtas mensagens, para celular. Começamos enviando mensagens para os aniversariantes do dia e depois ampliamos para outras mensagens gerais para grupos de participantes e / ou assistidos como exemplo, aviso dos contra cheques.

A idéia de fazer envios de mensagens para celular é atingir o maior número de associados em comunicados específicos. O processo de envio de mensagens pode ser utilizado para todos ou por grupos como ativos, autopatrocinados e assistidos. Temos recebido ótimo feedback com essa forma de comunicação.

Agora no final de junho, também disponibilizamos o atendimento pelo skype, aplicativo que fornece transmissão de áudio e vídeo em tempo real, possibilitando que o participante ou assistido converse com as meninas do atendimento face a face. Nossa Central de Atendimento está apta a receber ligações pelo endereço: **atendimentoecos** e **atendimentoecos1**.

Para utilizar essa ferramenta de comunicação, só é preciso criar uma conta no skype. A comunicação é gratuita e tem como vantagem reduzir as despesas com telefonia.

Continuaremos utilizando todos os outros meios de comunicação como site, revista e e-mail marketing e estamos abertos a sugestões e críticas. Estamos trabalhando para proporcionar facilidades e melhorias para todos.

CÓDIGO DE ÉTICA

Em 30 de maio último, o nosso Conselho Deliberativo, aprovou a adesão da ECOS ao Código de Princípios Éticos e de Condutas para o Regime Fechado de Previdência Complementar, ratificando o compromisso da entidade com a prática dos atos regulares de gestão e com o comportamento ético dos dirigentes, conselheiros, funcionários, prestadores de serviço e fornecedores.



A Fundação ECOS também tem seu próprio código de conduta desde 2001, documento de grande importância que define as regras para um saudável desempenho das atividades exercidas pelos integrantes da administração da Fundação - diretores, conselheiros e funcionários, agentes responsáveis pela manutenção da ética, no âmbito da nossa Entidade.

O Código de Conduta da ECOS prever um Comitê de Conduta que é composto por três membros titulares e suplentes, sendo um escolhido pelo Conselho Deliberativo, outro pela Diretoria Executiva e o terceiro pelos funcionários e tem mandato de 2 anos. O Comitê tem como objetivo avaliar a atualidade do código, disseminar os mais elevados padrões de conduta ética na entidade, orientar Gestores nas consultas e dúvidas por eles formuladas, além de julgar casos de violação do código.

Recentemente novos membros foram eleitos por seus pares e o Comitê de Conduta ECOS passou a ter a seguinte representação:

REPRESENTANTE	TITULAR	SUPLENTE
DIREX	Jussara Salustino	Tiago Villas-Bôas
CONSELHO DELIBERATIVO	Luiz Fisher	Marcelo Perez
FUNCIÓNÁRIOS	Tobias Abreu	Tania Costa

A nova estrutura da Previdência

O governo interino de Michel Temer, ao assumir o cargo, modificou algumas das estruturas administrativas do governo visando à redução de ministérios para diminuir os gastos da máquina administrativa. Para tanto, publicou a Medida Provisória nº 726, de 12.05.2016., que altera a organização da Presidência da República e dos Ministérios. A MP 726/2016 inseriu alterações significativas na organização da administração da previdência brasileira, especialmente na Previdência Complementar Fechada, destacando-se os seguintes pontos:

1. Alteração da denominação de Ministério do Trabalho e Previdência em Ministério do Trabalho;
2. A transferência de supervisão do Instituto Nacional do Seguro Social - INSS ("INSS") para o Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário;
3. A transferência da supervisão da Superintendência Nacional de Previdência Complementar ("PREVIC"), do Conselho Nacional de Previdência Complementar ("CNPC") e da Câmara de Recursos da Previdência Complementar ("CRPC") para o Ministério da Fazenda;
4. A transferência da supervisão do Conselho Nacional de Previdência Social ("CNPS") e do Conselho de Recursos da Previdência Social ("CRPS"), para o Ministério da Fazenda e que passam a se chamar, respectivamente, Conselho Nacional de Previdência e Conselho de Recursos da Previdência

A MP 726/2016 entra em vigor de imediato em relação às transformações, às extinções de cargos e às demais disposições e a partir da data de entrada em vigor dos respectivos decretos de estrutura regimental, no tocante à alteração das estruturas dos órgãos abrangidos.



Festa Junina da APECOS

Cumprindo a tradição nordestina, a APECOS Salvador promoveu mais um ano sua famosa Festa junina. Aconteceu no domingo dia 5 de junho. A animação de mais de 180 pessoas foi registrada ao som do sanfoneiro Marquinhos Café, das deliciosas comidas e bebidas típicas, sorteios, danças e peças apresentadas por um grupo de assistidos. Também houve homenagem aos conselheiros, Carlos Gonçalves, Roney Martins e Edvaldo Pimenta. Ainda mantendo a tradição, a APECOS arrecadou 200 kg de alimentos que foram doados a instituições carentes. Parabéns aos organizadores pela linda festa!



Pesquisa de satisfação ECOS

A cada dois anos, a ECOS avalia a satisfação de seus participantes e assistidos através de pesquisa. A pesquisa deste ano está segregada por plano para melhor direcionamento das necessidades e identificação das melhorias.

A pesquisa será enviada para todos os participantes e assistidos, via correio com selo de porte pago **para devolução pelo correio a ECOS.**

Também será disponibilizada no site e enviada através de e-mail marketing. Nessa versão on-line, o participante ou assistido poderá abrir o arquivo, responder, salvar e enviar por e-mail para ecos@fundacaoecos.org.br

Para redução de custos, a pesquisa na versão impressa será enviada juntamente com os documentos e cédulas para votação do membro do Conselho Fiscal. Participe, sua opinião e retorno é muito importante para a NOSSA ECOS!

O Poder do Agora

silencie sua mente,
mantenha-se
no presente
e viva em paz



Uma pessoa que vive no passado está sempre pensando que o hoje não é tão bom, que a vida era melhor e mais fácil na juventude. Está sempre com saudades, primeiro dos tempos de escola, depois da faculdade, do emprego, da casa onde morava, das velhas amizades, do corpo que tinha anos atrás... tudo que havia antes era melhor. Ela guarda mágoas e ressentimentos, está sempre pensando nas coisas que se arrepende de ter feito e como queria voltar atrás.

Esta atitude causa uma perda significativa de energia em qualquer pessoa, causando tristeza, depressão, compulsão e ansiedade, além de afastar a paz e a alegria, os dois sentimentos que caracterizam o estado natural de todo ser humano. Segundo Eckhart Tolle, autor do livro *O Poder do Agora*, os pensamentos atuam com total poder sobre tudo o que sentimos e mostra o que podemos fazer para nos libertarmos deste poder negativo da mente para sermos felizes sem interrupção. **Ser feliz é se sentir bem por dentro, consigo mesmo, enquanto o que está fora de você fica em segundo plano.** Mesmo que esteja acontecendo algo ruim externamente, problemas ou dificuldades, se você for capaz de lidar com isso mantendo seu equilíbrio e paz interna, você é feliz.

“Só por hoje,
não me preocupo;

Só por hoje,
não me irrito nem
crítico;

Só por hoje,
agradeço as minhas
bençãos e sou humilde;

Só por hoje,
ganho a vida
honestamente;

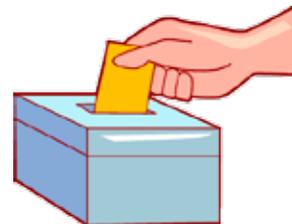
Só por hoje, sou gentil
e amável com
todos os seres vivos.”

O único momento em que você pode decidir ser feliz é agora, porque você só pode controlar o presente. O agora te dá possibilidades que o passado não oferece e certezas que você não tem em relação ao amanhã. É claro que não podemos simplesmente esquecer o que passou e não nos preocuparmos com o que vem pela frente, mas, para sermos felizes, é necessário escolhermos viver no presente.

Aproveitar o presente

Este dia de hoje é a única coisa que temos como certa. Aprenda a colocar plena atenção em tudo que você fizer momento a momento. Aproveite-o, viva o seu dia de forma consciente, acordado e atento. Dedique-se a cultivar essa reação ao grande presente que é este dia único, e aprenda a vivê-lo como se fosse o primeiro e o último da sua vida.

ELEIÇÃO CONSELHO FISCAL 2016



O Conselho Fiscal é responsável pela fiscalização da ECOS, cabendo-lhe zelar pela gestão econômico-financeira da entidade. O Conselho Fiscal é composto por três membros, sendo: um escolhido dentre e pelos participantes ativos e assistidos e dois indicados pelas Patrocinadoras. Os conselheiros têm mandato de três anos, sendo vedada a recondução por questões de governança corporativa.

O processo eletivo deste ano elegerá um membro titular e seu suplente para o Conselho Fiscal. A eleição acontecerá no dia 1º de setembro.

Qual o papel do conselheiro?

- O conselheiro participará de um colegiado que tem a competência de examinar e aprovar mensalmente os balancetes da ECOS;
- Examinar e emitir parecer sobre as demonstrações financeiras, livros, documentos da ECOS, bem como a prestação de contas anual da Diretoria Executiva e demais aspectos econômicos ou financeiros, submetendo-os ao Conselho Deliberativo;
- Examinar e manifestar-se, semestralmente, sobre a aderência da gestão dos recursos garantidores dos planos de benefícios às normas em vigor e à política de investimentos, em especial sobre a rentabilidade, custos e controle de riscos, sem prejuízo dos demais aspectos relativos à gestão dos referidos recursos;
- Acusar as irregularidades eventualmente verificadas, sugerindo medidas saneadoras.

Para este processo tivemos a inscrição de uma única chapa. Para conhecer melhor os integrantes da chapa, leiam o currículo e a entrevista que fizemos com eles:



CHAPA ÚNICA

TITULAR - Eduardo Andrade

Formado em Engenharia Agrônoma pela Universidade Federal da Bahia com Pós-Graduação em Administração Rural na Escola Superior de Agricultura de Lavras, José Eduardo Oliveira de Andrade iniciou sua vida profissional, em 1974, como chefe de setor técnico da Carteira de Crédito Rural do Banco Econômico e, em seguida, exerceu o cargo de chefe de Departamento de Crédito Rural. No Banco Excel foi superintendente de Operações Especiais e no Banco Bilbao Vizcaya foi superintendente de Produtos Bancários e diretor de Agências Virtuais. Atuou como representante das citadas instituições financeiras em comissões da FEBRABAN - Federação Brasileira de Bancos e representou essa Federação junto à CER - Comissão Especial de Recursos, em Brasília. Encerrou as atividades bancárias no Bradesco em 2003. Exerceu atividade empresarial do ramo de incorporações imobiliárias. Atua, há mais de dez anos, de forma ativa, na Associação dos Aposentados e Pensionistas da ECOS – APECOS exercendo, inicialmente, o cargo de Diretor Administrativo-Financeiro e nos últimos cinco anos como seu presidente.



SUPLENTE - Fernando Guilherme

Formado em Economia pela Faculdade Católica de Ciências Econômicas da Bahia, com curso de especialização em Administração Financeira. Ingressou no Econômico em 1972 quando da incorporação do BANCIFE. No Econômico, na Sucursal da Bahia, foi Chefe de Escritório da Agência Conselheiro Dantas. Posteriormente, ao ser transferido para MATRIZ, trabalhou na Divisão de Auditoria, como Auditor, e na DIRAD – Diretoria de Administração, como Chefe de Grupo e Chefe de Divisão. Após liquidação do Econômico, continuou suas atividades no Excel e posteriormente no BBVA. Atualmente presta trabalho voluntário como Conselheiro da Real Sociedade Portuguesa 16 de Setembro - Hospital Português, e Diretor Administrativo e Financeiro da APECOS, há cinco anos.

Entrevista com os candidatos:

Revista TEMPO - Qual a sua motivação em fazer parte do Conselho Fiscal da ECOS?

EDUARDO ANDRADE – A crise política, fiscal e econômica que o país atravessa nos move a exercer maior aproximação da Fundação ECOS e ajudar à sua Diretoria Executiva a atravessar esta turbulência que criou um ambiente de insegurança e dificulta a busca por resultados.

FERNANDO GUILHERME – Convidado pela APECOS, para fazer parte da Chapa, aceitei entendendo a necessidade da participação, com o intuito de ajudar a preservar a nossa entidade e seu patrimônio.

Revista TEMPO - Como sua atuação no Conselho Fiscal pode contribuir para a melhoria da nossa entidade?

EDUARDO ANDRADE – Desde 2006 (início da nossa participação na APECOS) tenho acompanhado e analisado os relatórios mensais da ECOS juntamente com os nossos representantes nos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Fundação. Sendo assim, a exemplo dos questionamentos formulados em nome da nossa Associação continuarei defendendo os interesses dos aposentados e pensionistas, que, de fato, são os mesmos perseguidos pelos diretores executivos e conselheiros.

FERNANDO GUILHERME – Buscando, junto aos demais membros, contribuir com a minha experiência na área de controle, com vistas a produzir uma fiscalização adequada do patrimônio de nossa entidade.

Revista TEMPO - Quais são suas impressões gerais sobre a ECOS?

EDUARDO ANDRADE – A nossa Fundação é uma entidade administrada por profissionais com ampla experiência no ramo previdenciário e mercado financeiro. Percebe-se, claramente, a preocupação dos seus colaboradores e executivos em dar transparência às atividades, com ênfase na governança corporativa que norteia as decisões, a transparência

das informações e o monitoramento administrativo. **FERNANDO GUILHERME** – Um Fundo de Pensão que tem correspondido às minhas expectativas, pois os seus administradores têm buscado, sempre, maximizar os seus recursos, visando à preservação do nosso patrimônio.

Revista TEMPO - Desde quando você é participante da ECOS?

EDUARDO ANDRADE – Desde a sua fundação. Em 1996 passei à categoria de autopatrocinado até 2006, quando requeri a aposentadoria.

FERNANDO GUILHERME – Desde a sua fundação. Quando do lançamento, fui dos primeiros a me engajar no projeto, pois já tinha como objetivo participar de entidade de previdência privada; naquela ocasião, já participava de um plano da CAPEMI.

Revista TEMPO - Por que você acha que deve ser o escolhido?

EDUARDO ANDRADE – Sinto-me familiarizado com os assuntos pertinentes ao cargo. Como citei anteriormente, analiso os relatórios mensais da Fundação há mais de dez anos. Tenho razoável experiência no mercado financeiro e, apesar de não me encontrar formalmente atuando em nenhuma instituição correlata, acompanho a conjuntura econômica e as tendências na política previdenciária. Por consenso dos meus pares e conselheiros da APECOS resolvemos lançar a chapa formada por mim e por Fernando Guilherme, profissional da mais alta competência. Os votos que esperamos receber dos associados da APECOS serão um reconhecimento do trabalho por nós desenvolvido naquela Associação, na defesa dos interesses dos aposentados.

FERNANDO GUILHERME – Por acreditar que a experiência profissional me capacita para o desempenho de um conselheiro, que buscará corresponder, com lealdade e responsabilidade, a confiança nele depositada, pelos associados, quando da escolha do voto.

PRÓXIMAS ETAPAS

Realização da Eleição	01/09/2016
Mesa receptora entrega resultado da apuração	05/09/2016
Divulgação do resultado pela Comissão Eleitoral	06/09/2016
Prazo final p/ impugnação do resultado das Eleições	09/09/2016
Posse dos membros eleitos	30/09/2016

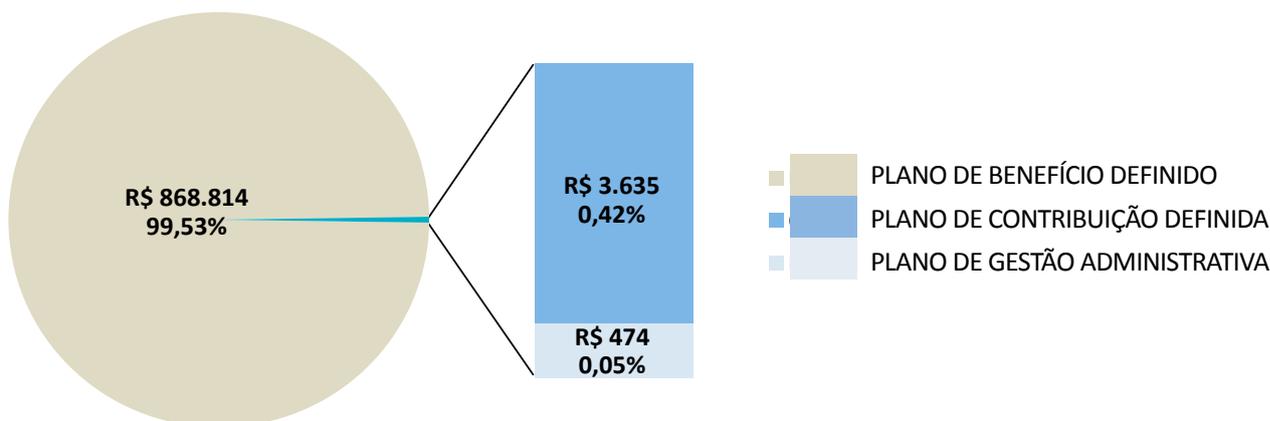
É importante lembrar que é por meio do voto que se tem a oportunidade de escolher seu representante. Por isso vote consciente, conheça seu candidato. As dúvidas sobre o processo eleitoral poderão ser encaminhadas ao e-mail: atende@fundacaoecos.org.br.

COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

O fato mais importante de mês foi, sem dúvida, o afastamento da presidente e o começo do governo interino do vice-presidente Michel Temer, em meados de maio. A nova equipe apresentada pelo governo e as medidas anunciadas foram bem recebidas pelo mercado, mas ainda geram dúvidas quanto à capacidade do governo em aprová-las, em um ambiente político instável. Mesmo sendo imprescindíveis para recuperação econômica do país, são muito impopulares, principalmente, em ano de eleições municipais.

As medidas anunciadas visam conter o crescimento dos gastos públicos, retomar a confiança e o crescimento da economia brasileira. Resumidamente são: (i) pedido de autorização para que o governo registre, em 2016, déficit de R\$ 170,5 bilhões; (ii) pagamento antecipado de parcela da dívida do BNDES com o Tesouro, em montante de R\$ 100 bilhões; (iii) redução dos gastos do governo com: a criação de um teto para o crescimento das despesas do governo - limitado à inflação do ano anterior, suspensão de novos subsídios, extinção do fundo soberano e mudança na regra para exploração do petróleo do pré-sal; (iv) reforma da previdência, com adoção de uma idade mínima para concessão de aposentadoria; (v) diminuição de cargos e ministérios, entre outras. Todas essas medidas visam à retomada da confiança e reequilíbrio das contas públicas.

PATRIMÔNIO ECOS | mil - Maio 2016



COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO | mil



82,68%
R\$ 718.303
Renda Fixa



7,53%
R\$ 65.390
Renda Variável



3%
R\$ 26.037
Investimentos Estruturados



1,28%
R\$ 11.083
Empréstimos



5,52%
R\$ 47.988
Imóveis



0%
R\$ 13
Outros

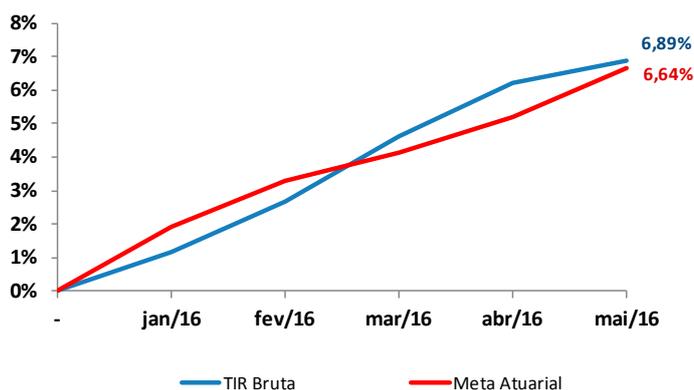
PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO



PARTICIPANTES	MAIO
Aposentados	450
Pensionistas	275
Autopatrocinados	79
Em Auxílio Doença	01
Ativos	42
TOTAL	847

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS		MAIO	JUNHO
Data Liberação	Correção		
De 01/06/10 a 31/03/14	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	1,0580%	1,3994%
Apartir de 01/04/14	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	1,0460%	1,3874%

Rentabilidade Bruta x Meta Atuarial no ano



O Plano BD fechou o mês com Ativo Total de R\$871.687 mil e Provisões Matemáticas de R\$696.624 mil. Sua carteira de investimentos teve desempenho consolidado de 0,68% (TIR bruta), enquanto a meta atuarial variou 1,37%.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

EVOLUÇÃO DAS COTAS

Descrição		Março	Abril	Maio	Em 2016
Carteira Conservadora	Vlr da Cota	2,059690	2,085541	2,104490	6,19%
	Varição	1,28%	1,26%	0,91%	
Carteira Arrojada	Vlr da Cota	1,736734	1,886312	1,708835	10,88%
	Varição	14,11%	8,61%	-9,41%	

Unidade Previdenciária ECOS - UPE R\$ 173,99



PARTICIPANTES	MAIO
Autopatrocinados	06
Ativos	65
TOTAL	71

- Perfil Conservador:** alocação de 100% da Conta de Participante na **Carteira Conservadora**, composta por ativos enquadrados nos segmentos de Renda Fixa e Investimentos Estruturados, considerados de baixo risco e com baixa volatilidade de preço;

- Perfil Renda Variável:** alocação de 30%, 40% ou 50% da conta de participante na **Carteira Arrojada**, composta por ativos enquadrados nos segmentos de Renda Variável e Investimentos Estruturados - sujeitos à alta volatilidade de preço. O saldo remanescente é alocado no perfil conservador.

Olimpíadas RIO 2106



Está chegando a hora para as olimpíadas 2016 que se realizará no Rio de Janeiro. Desde maio a tocha olímpica tem passado por várias localidades em todo território nacional, estimulando a população a entrar no clima dos jogos olímpicos.

A cerimônia de abertura, no dia 5 de agosto de 2016, no Maracanã marca o início oficial do evento. As partidas serão disputadas em estádios de outras cinco cidades além do Rio de Janeiro. São elas: Belo Horizonte, Brasília, Manaus, Salvador e São Paulo. No dia 6 de agosto, no entanto, as disputas começam a todo vapor, com as provas de 20 esportes e vai até o dia 21 de agosto.

Serão disputadas 42 modalidades de esporte e mais de 10.500 atletas de 206 países. É uma festa da diversidade de povos, superação individual e coletiva e grande conagraçamento.

A abertura dos Jogos Olímpicos será contará com 6 mil voluntários orientados pela famosa coreógrafa Débora Cocker

História: Desde sua primeira edição na Era Moderna, em 1896, em Atenas, até Londres, em 2012, os Jogos Olímpicos cresceram ao ponto de se transformarem no maior evento do planeta e único capaz de reunir delegações de mais de 200 países em uma mesma cidade. Para se ter uma ideia da força dos Jogos na atualidade, nem mesmo a Organização das Nações Unidas (ONU) consegue agregar tantas nações.

A tradição olímpica remonta há 2.500 anos e tem origem na Grécia Antiga. Naquele tempo, foram disputadas quase 300 edições, que deixaram de ocorrer tempos depois da invasão dos romanos à Grécia.

Jogos Paralímpicos

Logo em seguida, entre os dias 7 e 18 de setembro acontecerão os jogos paralímpicos com 170 países e mais de 4 mil atletas competirão em 23 modalidades.

História: Há pelo menos 100 anos, o esporte tem disputas entre atletas com algum tipo de deficiência física. Em 1888, Berlim, na Alemanha, já contava com clubes que promoviam a participação de surdos nos esportes. Mas foi somente depois da Segunda Guerra Mundial (1939-1945) que as competições entre aqueles que depois seriam chamados de atletas paralímpicos ganharam força mundialmente. E com o propósito, justamente, de acolher o grande número de soldados feridos nos combates.

RECEITA

**Fácil, gostosa,
rápida e
saudável!**

TORTINHA DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 1 xic de farelo de aveia
- 1 ovo + 1 clara
- 1 banana prata madura
- 1 maçã
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de açúcar com canela(opcional)

Bate no liquidificador, o ovo, a clara, a maçã sem casca e a banana.

Depois coloque numa tigela e misture a aveia e o fermento. Distribua em forminhas de silicone ou forminhas untada, salpique por cima canela com açúcar e leve ao forno médio por 20 a 25 minutos.

Pra quem gosta de ...

REFLEXÃO

Perguntaram a Mahatma Gandhi quais são os fatores que destroem os seres humanos. Ele respondeu:

“A Política, sem princípios. O Prazer, sem compromisso. A Riqueza, sem trabalho. A Sabedoria, sem caráter. Os Negócios, sem moral. A Ciência, sem humanidade. A Oração, sem caridade. E continuou:

A vida me ensinou que as pessoas são amigáveis, se eu sou amável, que as pessoas são tristes, se estou triste, que todos me querem, se eu os quero.

Que todos são ruins, se eu os odeio, que há rostos sorridentes, se eu lhes sorrio.

Que há faces amargas, se eu sou amargo, que o mundo está feliz, se eu estou feliz.

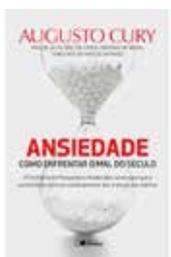
Que as pessoas ficam com raiva quando eu estou com raiva.

Que as pessoas são gratas, se eu sou grato.

A vida é como um espelho: se você sorri para o espelho, ele sorri de volta.

A atitude que eu tomar perante a vida é a mesma que a vida vai tomar perante mim.”

UM BOM LIVRO



ANSIEDADE - Mais um sucesso de Augusto Cury

Médico, professor, psiquiatra e mais conhecido como escritor, Augusto Cury tem livros que são sucesso de vendas. **Em Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século**, o livro aborda algumas questões do dia a dia, como sofrer por antecipação e acordar cansado. Mas Cury ensina como o funcionamento da mente humana pode ser capaz de desacelerar o pensamento para garantir melhor qualidade de vida.

UM BOM FILME



NISE - O CORAÇÃO DA LOUCURA - Drama - Nacional - 2015

Narra a história real da psiquiatra na década de 1940.

Ao voltar a trabalhar em um hospital psiquiátrico no subúrbio do Rio de Janeiro, após sair da prisão, a doutora Nise da Silveira propõe uma e nova forma de tratamento aos pacientes que sofrem da esquizofrenia, eliminando o eletrochoque e lobotomia. Seus colegas de trabalho discordam do seu meio de tratamento e a isolam, restando a ela assumir o abandonado Setor de Terapia Ocupacional, onde dá início a uma nova forma de lidar com os pacientes, através do amor e da arte.

ARTESANATO

DECORAÇÃO COM AREIA COLORIDA



Você irá precisar de:

Copo de vidro, vaso longo e fino ou recipiente de vidro de sua preferência;

Areias coloridas com as cores de sua preferência.

Vela com o tamanho condizente com recipiente escolhido ou o enfeite de sua preferência para decorar a sua peça.

Organize as cores de areia que você vai utilizar em seu artesanato e separe a sequência de cores que você vai montar. Vá colocando as areias coloridas dentro do recipiente escolhido com o formato que você desejar.

Para facilitar o seu trabalho você pode utilizar um funil para ir posicionando a areia. Termine de colocar as areias coloridas dentro do recipiente e posicione uma vela ou o enfeite que você desejar dentro da peça. E está pronto!

Fonte: Valeoclique

Parabéns!

JULHO

APOSENTADOS

01/jul Luiz Carlos Lopes Alexandre
 05/jul Domingos Batista dos Reis
 05/jul Gilberto Rosa de Jesus
 06/jul Ildebrando Crisostomo da Silva Fº
 06/jul José Marcos dos Santos
 07/jul Waldemar Bonadio Bertolucci
 10/jul Antonio Oliveira Silva
 10/jul Jose Leite das Mercês
 11/jul Manoel da Silveira Maia
 12/jul Alexandre da Silva
 12/jul Paulo Roberto Beiro Rodrigues
 13/jul Deraldo Jacobina de Brito Filho
 14/jul Maria Regina de Souza Bispo
 16/jul Aida Rodrigues da Silva Oliveira
 16/jul Amauri Braz
 16/jul Joaquim Blank
 17/jul Minervina Mendes da Cunha
 18/jul Ruy Micucci Figueredo
 18/jul Sergio Droppa
 19/jul Edson Santos da Fonseca
 19/jul Juliano Jose Parolo
 19/jul Noelia Galvao Marinho
 19/jul Wildon Rafael
 21/jul Hilton Jose Soares Serra
 22/jul Valdenio Genesisio de Santana

22/jul Valentim Ferreira Dos Santos
 23/jul Jose Costa Meira
 24/jul Elena Bernardino Araujo
 25/jul Alfonso Quintas Gonzalez Filho
 25/jul Cristovam Brandão Pires
 27/jul Delma Placido Matos
 27/jul Gileno Neri Afonso
 29/jul Helio Lacerda da Costa
 30/jul Carlos Antonio Baptista D da Silva
 30/jul Edvaldo Pimenta Machado
 31/jul Edson Pedreira Dias Magalhães
 31/jul Joao Ferreira da Costa
 31/jul Livia Tenorio Menelau
 31/jul Silvanir Santos de Almeida Ceuta



PENSIONISTAS

02/jul Ieda Margarida Silva e Oliveira
 02/jul Luiza Lima da Silva
 03/jul Sidnei Monfredini Silvestre
 04/jul Ana Rosa do Nascimento
 04/jul Gelasia Fontes Tavares
 04/jul Mabel Cristina Torres Gonçalves
 04/jul Mª Pompeia Fernanders Brandão
 05/jul Alda de Assis Sampaio
 06/jul Maria Elisabete de G Maranhão
 06/jul Maria Inês de Oliveira Santos
 06/jul Neide de Faria Pires
 07/jul Maria Antonia Barbosa Ramos
 10/jul Luciano da Conceição
 11/jul Sylvania Teixeira Leal de Abreu
 12/jul Alaide Gonçalves Cavalcante
 13/jul Leonor dos Santos Tavares
 13/jul Rosa Maria Soares Costa
 14/jul Iracy Vieira da Costa
 14/jul Lindalva Moreira Santos
 16/jul Mª do Carmo Magalhães Carvalho
 17/jul Nilza Barreto Costa
 20/jul Nair da Silva Menezes
 21/jul Simon Aslan Salama
 22/jul Manoel Pereira de Lima
 23/jul Toshie Tomita
 27/jul Mª De Lourdes Morais De Farias
 29/jul Aurora Martinez
 31/jul Marta Paone de Goes Calmon

AGOSTO

APOSENTADOS

01/ago Everaldo José de Oliveira
 01/ago Magzara Maria Farias da Silva
 02/ago Gilberto Jose da Silva
 02/ago Manuel da Silva Monteiro
 03/ago Carlos Sales Ribeiro Filho
 07/ago Izete Noronha Silva
 07/ago Izumi Ogasawara
 09/ago Aristides dos Santos Fernandes
 09/ago Joel dos Santos
 10/ago Maria Lucia Villar Moreira
 11/ago Francisco Quincas de Oliveira
 11/ago Jose Carlos Porto de Castro
 12/ago Norma Gomes Martins
 18/ago Evanice Abreu Dantas
 18/ago José Carlos Santana
 20/ago Denise Novais Aguiar
 23/ago Miguel Marinho Espindola
 24/ago George Craig de Goes Calmon
 24/ago Isaura Bernadeth Dutra Cerqueira
 25/ago Oswaldo Coluccini
 26/ago Adilson José Vieira
 26/ago Epaminondas da Silva Castro
 27/ago Adilson Forgas
 27/ago Robson Assunção Freitas Pitta
 28/ago Edvaldo Fernandes de Andrade
 28/ago Erivaldo Santos Correia
 29/ago Edvaldo Carlos Vasconcelos
 29/ago Elivaldo Bacelar Valois Rios
 29/ago João Baptista dos Santos
 30/ago Agílio Alves Espindola
 31/ago Celso Ribeiro de Novais
 31/ago Cosmo Arlindo da Costa



**SAÚDE,
 PAZ,
 SERENIDADE,
 ALEGRIA,
 CORAGEM, OTIMISMO,
 REALIZAÇÕES!**

PENSIONISTAS

04/ago Hedda Becker Coufal
 05/ago Ana Maria Moreira da Rocha
 06/ago Marco Antonio Santos da Silva
 06/ago Romilda Bispo de Jesus
 12/ago Maria Isolete Miranda Ferreira
 14/ago Rejania Madeira e Silva Cunha
 15/ago Edenlice Mª V. Ferreira da Silva
 17/ago Irene Aparecida Rosin Garcia
 18/ago Edson de Jesus
 22/ago Sonia Regina Pinho Ventim
 23/ago Pedro Rodrigues D'utra Neto
 23/ago Valéria Barbabe Lima
 25/ago Maria Luiza Oliveira Cardoso
 27/ago Gildásio de Almeida Carapiá
 27/ago Meiri Nola Marrega
 30/ago Dilcedes Carvalho de Souza
 30/ago Maria Horosina Martins