

Revista **Tempo ECOS**

O futuro sempre presente

Set|Out 2016
Ano 28 - Nº 276

O fim do ano é sempre um bom momento para pensarmos um pouco sobre a vida, lembrar das maravilhas que temos a agradecer. Vamos nos cercar de pensamentos positivos e continuar a dar o nosso melhor sempre que possível, renovando nossas Esperanças de Paz. A todos vocês companheiros que fazem parte da nossa Fundação, desejamos um Ano Novo de experiências construtivas, saudáveis e harmoniosas!



ECOS

Na penúltima edição do ano, convidamos aos assistidos da ECOS a participarem das confraternizações de final de ano, momento oportuno para estreitar o relacionamento com a Nossa ECOS.

Mesmo em clima de festa, precisamos estar atentos às nossas finanças e organizar e planejar nossos gastos e investimentos. Para tanto, sugerimos a leitura da matéria de educação financeira que disponibiliza a Regra 50-15-35, que ajuda a estabelecer metas de gastos, algo essencial para quem deseja organizar a vida financeira, bem como fazer o planejamento financeiro para pagamento do IR 2017, com contribuições para a Previdência Privada.

Também trazemos novidades sobre os estudos da longevidade, especificamente a criação do índice de desenvolvimento urbano para a longevidade e outra matéria curiosa que nos mostra quão rápido a população de idosos está crescendo.

Já na área previdenciária, não podíamos deixar de registrar a decisão do STF sobre a desaposentação, assunto tão polêmico que atinge milhões de brasileiros.

Em Saúde e Bem Estar, trazemos a matéria com dicas para se tornar um idoso (a) saudável. Na página de entretenimento veja as nossas dicas de leitura, filme, artesanato e uma boa reflexão sobre a bondade.

Boa Leitura
Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

 ÍNDICE

PARTICIPANTE	Confraternizações de Final de Ano	03
	Convites das Confraternizações de Final de Ano	03
	Segunda parcela do Abono Anual ECOS	03
	Errata	03
EDUCAÇÃO FINANCEIRA	Educação Financeira - a regra 50 - 15 - 35	04
	Planejando as compras de final do ano	05
PLANO DE BENEFÍCIOS	Programe e Planeje seu Imposto de Renda	05
PREVIDÊNCIA	STF decide pela não Desaposentação	06
LONGEVIDADE	Índice de desenvolvimento Urbano para a Longevidade	07
	IBGE - Número de idosos com 80 anos ou mais deve crescer	07
PRESTANDO CONTAS	Investimentos	08
	Plano Benefício Definido	09
	Plano Contribuição Definida	09
SAÚDE E BEM ESTAR	Seis passos para se tornar um idoso saudável	10
ENTRETENIMENTO	Reflexão / Um bom livro / Filme / Artesanato	11
ANIVERSARIANTES	Novembro Dezembro	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



CONFRATERNIZAÇÕES DE FINAL DO ANO

A Fundação ECOS sempre empenhada em proporcionar momentos de muita descontração para seus assistidos, tem a satisfação de convidá-lo(a) para um almoço de confraternização que acontecerá nos locais abaixo relacionados. Confirme a presença através da Central de Atendimento 0800-721 2600. Cada assistido poderá levar 1 (um) acompanhante.

CIDADE	DATA	LOCAL
SÃO PAULO	Dia 26/11 - Sábado A partir das 12h30 à 15h30	BABY BEEF MORUMBI Av. Marginal Pinheiros, nº 16.741 Morumbi
SALVADOR	Dia 01/12 - Quinta-feira A partir das 12h30 às 15h30	CHURRASCARIA FOGO DE CHÃO Rua João Gomes , 321 Rio Vermelho
RIO DE JANEIRO	Dia 03/12 - Sábado A partir das 12h às 16h	WINDSOR EXCELSIOR HOTEL Av. Atlântica, 1800 Copacabana
RECIFE	Dia 15/12 - Quinta-feira A partir das 12h30	SPETTUS STEAK HOUSE Av. Engº Domingos Ferreira nº 1.500 Boa Viagem



Os convites das confraternizações, serão disponibilizados da seguinte forma:

São Paulo, Rio de Janeiro e Recife

Para essas cidades, os convites serão enviados via e-mail marketing e avisos por SMS. O Assistido ao receber o convite ou aviso, basta ligar para a Central de Atendimento e confirmar presença.

Salvador

Para a confraternização da cidade de Salvador, também enviaremos e-mail marketing e aviso por SMS para todos os **assistidos** que ao receber a comunicação, deverão confirmar presença através da Central de Atendimento e pegar o convite pessoalmente na sede da ECOS.

SEGUNDA PARCELA DO ABONO ANUAL ECOS



No dia 02 de dezembro, a ECOS pagará a segunda parcela do abono anual aos seus assistidos.

O abono anual é pago no mês de dezembro de cada ano e corresponde ao valor do benefício percebido no mês, descontando-se o adiantamento pago no mês de maio de 2016 (pago sem desconto) e o Imposto de Renda valores definidos pela Receita Federal.

O crédito do benefício será dia 23 de dezembro.

COMUNICADO DE ERRATA

Pedimos as nossas desculpas por erro ortográfico ocorrido na edição da Revista Tempo ECOS nº275, pág. 4, no quadro Conselho Deliberativo, onde lê-se:

Angelo Calomon de Sá, leia-se: Angelo Calmon de Sá Junior.

EDUCAÇÃO FINANCEIRA: a regra 50 - 15 - 35

Manter o orçamento pessoal sob controle pode ser um desafio para muitas pessoas. Entre os motivos estão não saber quanto deve ser gasto em cada categoria do orçamento, quanto deve ser destinado para atividades relacionadas ao estilo de vida e, ainda, qual é a quantia ideal para criar uma reserva financeira ou pagar suas dívidas. Se esse é o seu caso, existe um método muito simples que vai mudar de vez o seu orçamento pessoal: a regra dos 50-15-35.

A regra dos 50-15-35 é muito simples. Basta dividir suas despesas em três grandes categorias e separar para cada uma delas uma parcela da sua renda. De acordo com a regra, 50% da sua renda líquida devem ser reservados para os gastos essenciais. Essas despesas compreendem categorias como transporte, alimentação, moradia, saúde, mercado e educação, ou seja, tudo o que você depende para se manter no dia a dia.

Depois de separar 50% para os gastos essenciais, é preciso reservar 15% da renda líquida para prioridades financeiras. Caso você tenha dívidas, usará essa quantia para pagá-las. Quem está com as finanças em dia, deve usar essa parcela para poupar (criar um fundo para emergências, contratar um plano de pre-

vidência privada, fazer investimentos de longo prazo). Prioridades financeiras são os objetivos financeiros importantes para manter um padrão de vida adequado no futuro, então pense no que é essencial para você para definir como vai investir essa parcela. Vale lembrar que quem tem dívidas pode ter que comprometer, por um tempo, pelo menos, mais do que 15% da renda líquida para equilibrar a situação financeira. Para despesas relacionadas ao estilo de vida, 35% do orçamento. Gastos relacionados ao estilo de vida são aqueles ligados a hobbies, lazer, diversão e afins. Entram nessa parcela salão de beleza, bares e restaurantes, viagens, academias, compras e cuidados pessoais.

Para ter qualidade de vida, reserve 35% da sua renda líquida para essas categorias. Mas para a regra funcionar, é importante entender que os gastos de estilo de vida devem sempre vir depois das despesas essenciais, que são aqueles itens que não podem ficar de fora do orçamento. Além disso, se seu objetivo é economizar um pouco mais para a realização de uma meta, como dar entrada em um imóvel ou fazer um curso, categorias relacionadas ao estilo de vida são as que têm maior potencial de redução de gastos.

A regra dos 50-15-35 ajuda a estabelecer metas de gastos, algo essencial para quem deseja organizar a vida financeira.

Ao aplicá-la no orçamento pessoal, você consegue definir quais são as categorias principais de despesas que você tem e quanto realmente gasta em cada uma delas. Além disso, com a ajuda da regra fica mais fácil saber quais devem ser prioridade no seu orçamento, que são os gastos essenciais.

O controle de despesas fica mais simples. Para se ater aos 15% do estilo de vida você elimina grandes inimigos da saúde financeira: as compras por impulso e gastos desnecessários. Estabelecer uma parcela da renda líquida para as prioridades financeiras também é uma garantia de que as dívidas serão quitadas e, no futuro, poupar se tornará um hábito. (Organizze)

CONTROLE SUAS FINANÇAS COM A REGRA DO 50-15-35



PLANEJANDO AS COMPRAS DE FINAL DO ANO



Com a chegada do natal, o espírito natalino toma conta das pessoas e faz com que elas abram de fato o bolso, e presenteiem a família e os amigos queridos, entretanto, muitas delas se esquecem que apesar das boas intenções, planejar as compras de Natal é importante, para evitar gastos desnecessários e o descontrole do orçamento.

Algumas dicas bem simples podem evitar muita dor de cabeça futuramente:

1- Defina os valores disponíveis para as compras de Natal, e faça com que as compras se adéquem a quantidade de verba determinada.

2 - É preciso escolher quem serão os presenteados, pois desta maneira a sua compra fica direcionada.

3 - Para comprar presentes caros, o ideal é poupar para comprar à vista. Quem faz isso consegue negociar descontos.

4- Se for comprar pela internet, é bom fazer pesquisas em sites seguros.

5 - Atenção no cartão de crédito, certifique-se de que as parcelas caibam no orçamento. Lembre-se de que o acúmulo de prestações coloca em risco o planejamento financeiro e a capacidade de poupar.

Pesquise muito antes de comprar, pois a diferença de uma compra por impulso pode ser grande.

E aproveite o Natal com sua família e amigos, e lembre-se que é melhor comprar uma lembrança um pouco mais em conta do que ficar endividado, ninguém que receberá seu presente irá querer que você fique o ano todo apertado financeiramente.

Fonte:mundoconectado

PROGRAME E PLANEJE SEU IMPOSTO DE RENDA APLICANDO EM PREVIDÊNCIA

Está chegando ao final de ano e logo também chega a hora de ajustar a conta com a Receita Federal através do Imposto de Renda.

Conforme a legislação atual, as aplicações em previdência privada em até 12% dos rendimentos tributáveis são deduzidas da base de cálculo do IR. Para isso, é necessário que o contribuinte recolha INSS, pague IR e declare pelo modelo completo.

Mas temos que ficar atentos porque nem toda aplicação em previdência privada pode ser dedutível, como o caso dos VGBL's, onde o IR incide apenas sobre os rendimentos obtidos e não sobre o valor total acumulado (contribuições).

Você que é participante de um dos Planos de benefícios da ECOS e pode usufruir dessa dedução, não perca tempo e programe suas contribuições até dezembro.

Como fazer as contas?

Some todos os seus rendimentos tributáveis, calcule doze por cento e abata do imposto de renda pago na fonte. O resultado equivale ao montante que você poderá aplicar em previdência privada e utilizar como



dedução da base de cálculo do IR na hora da declaração 2017.

Aplique na ECOS

Se você for participante do Plano CD ECOS, pode contribuir para este plano e aumento de sua poupança previdenciária, através de contribuições esporádicas já previstas no plano. Além do benefício com o fisco, você estará contribuindo para uma poupança maior e consequentemente, um maior benefício futuro, além não pagar taxa de administração e obter maior rentabilidade em comparação aos planos disponíveis no mercado. Aproveite seu décimo terceiro e pense no seu futuro e de sua família.

STF DECIDE PELA NÃO DESAPOSENTAÇÃO

Sem desaposentação

Em 26 de outubro, o Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu pela não validade da desaposentação. O placar final do julgamento foi de sete contrários a quatro a favor da possibilidade do aposentado que retornou à ativa e que continua, obrigatoriamente, contribuindo para os cofres da Previdência Social, tenha direito à substituição do benefício atual por um benefício mais vantajoso financeiramente. Como tem repercussão geral, a decisão deverá ser seguida para todos os processos na Justiça que tratam do assunto. A maioria dos ministros entendeu que o sistema previdenciário público no Brasil é baseado no princípio da solidariedade e não há previsão na lei para o acréscimo. Uma mudança do tipo, portanto, só poderia ser estabelecida pelo Congresso e não pelo Judiciário.

A legalidade do benefício estava em julgamento na Corte há dois anos e sofreu sucessivos pedidos de vista. Mais de 180 mil processos estavam parados em todo o país aguardando a decisão do Supremo.

A validade da desaposentação foi decidida após um aposentado pedir ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) a interrupção do pagamento da atual aposentadoria por tempo de serviço e a concessão de um novo benefício por tempo de contribuição, com base nos pagamentos que voltou a fazer quando retornou ao trabalho.

Sem direito a revisão

Agora, o trabalhador que se aposenta proporcionalmente e continua contribuindo não pode renunciar à aposentadoria atual para pedir um benefício em valor mais alto no futuro. O julgamento tem repercussão geral - ou seja, o entendimento será aplicado em processos similares que aguardam solução em tribunais de todo o país. Hoje, há 182 mil ações na Justiça sobre o assunto. O INSS também será obrigado a adotar o mesmo entendimento na análise de pedidos de novos benefícios.

Com a decisão, quem já ganhou na Justiça o direito de rever o benefício pela regra da desaposentação pode voltar a receber o valor anterior.

(Fonte: Assprevsite)

A desaposentação prevê que alguém que se aposente e continue contribuindo possa renunciar à aposentadoria atual e pedir um benefício em valor mais alto no futuro, considerando a contribuição adicional.



Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade



Em breve estarão saindo os primeiros resultados do “Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade – Instituto de Longevidade Mongeral Aegon/FGV”, em parceria com a Fundação Getúlio Vargas, e que trará a lista das cidades brasileiras que proporcionam o maior grau de bem-estar aos moradores com mais de 60 anos. O índice é formado por 63 indicadores agrupados em sete variáveis: Cuidados de saúde, Bem-estar, Habitação, Finanças, Educação e trabalho, Cultura e engajamento e Indicadores gerais. A avaliação é feita

em 498 municípios, que reúnem 117 milhões de habitantes. O resultado é um grande mapa para ajudar o gestor público a aprimorar os serviços direcionados aos maiores de 60.

Fonte: Diário dos Fundos de Pensão



IBGE - Número de idosos com 80 anos ou mais deve crescer 27 vezes de 1980 a 2060

O número de idosos com 80 anos ou mais pode passar de 19 milhões em 2060, um crescimento de mais de 27 vezes em relação a 1980, quando o Brasil tinha menos de 1 milhão de pessoas nessa faixa etária (684.789 pessoas). Na projeção para 2016, o país contabiliza 3.458.279 idosos com mais de 80, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

As estimativas populacionais de 1980 a 1999 foram acrescentadas hoje (26) pelo IBGE aos dados de 2000 a 2060 – divulgados em 2013. As informações fazem com que a série histórica tenha um intervalo de 80 anos.

Se confirmada a projeção, o Brasil chegaria a 2060

com 19.111.509 de pessoas com 80 anos ou mais. Esse contingente, se comparado aos dados atuais, perderia apenas para a população total de São Paulo e Minas Gerais.

A alta é resultado da melhoria da esperança de vida ao nascer do brasileiro, que era de 62,58 anos em 1980 e pode atingir 81,2 anos segundo a projeção de 2060.

Na outra ponta da pirâmide etária, o grupo de crianças de até 4 anos em 2060 deve representar praticamente a metade do estimado na década de 80 (16.942.583). A previsão é que esse número mantenha a queda iniciada no fim daquela década e chegue a 8.935.080 em 2060. Atualmente, segundo projeções do órgão, o país tem 14.545.488 crianças de 0 a 4 anos (2016).

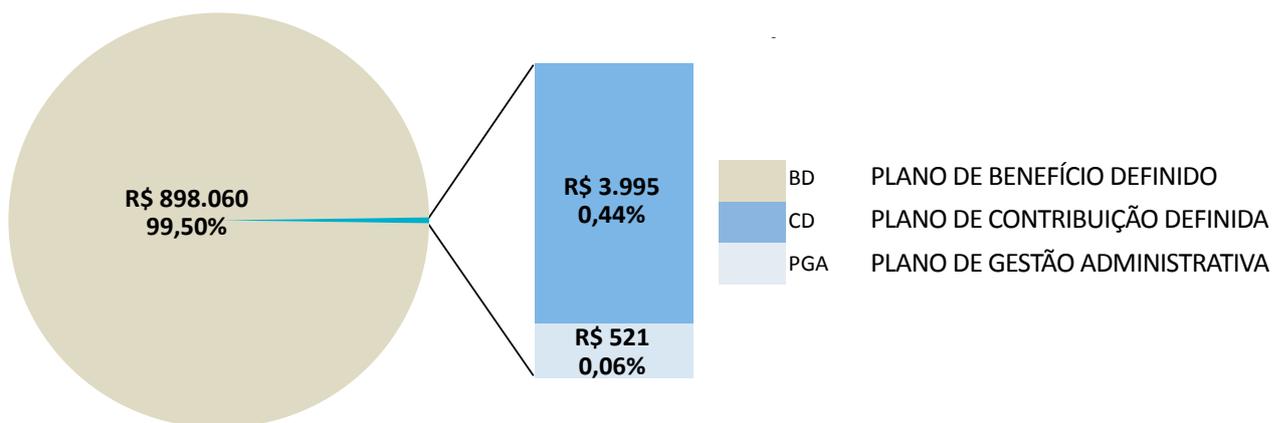
A diferença no número de crianças é reflexo de outro dado demográfico que vem caindo: o número de filhos por mulher. Em 1980, a média era de 4,12 filhos por mulher, taxa que já tinha diminuído para 2,39 em 2000 e deve chegar a 1,50 em 2060.

COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

No cenário externo, o FED (banco central americano) decidiu manter as taxas de juros inalteradas mas sinalizou a possibilidade de aumento ainda este ano, de forma gradual. Na Europa, o BCE (banco central europeu) também manteve as taxas de juros, mas não discutiu a ampliação do programa de estímulos, o que impactou negativamente o mercado. Na Ásia, o BoJ (banco central do Japão) estabeleceu que seu objetivo é manter a taxa de juros próxima a zero e a meta de inflação em 2%. Na China os dados de atividade vieram pouco acima que o esperado e mostraram estabilização da economia.

No cenário doméstico, o COPOM (Comitê de Política Monetária do Banco Central), em seu Relatório de Inflação do 3T16 ressaltou que o cenário básico contempla estabilização da atividade econômica no curto prazo, possível retomada gradual ao longo dos próximos trimestres, processo de desinflação em curso e redução da incerteza sobre a aprovação e a implementação dos ajustes necessários na economia. Com base nessas informações, o mercado acredita que o Bacen deverá iniciar o ciclo de cortes na taxa de juros já na reunião de outubro.

PATRIMÔNIO ECOS | mil - Setembro 2016



COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO | mil



81,1%
R\$ 727.926
Renda Fixa



9,4%
R\$ 84.378
Renda Variável



2,7%
R\$ 24.025
Investimentos Estruturados



1,3%
R\$ 11.949
Empréstimos



5,5%
R\$ 49.768
Imóveis



0%
R\$ 13
Outros

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

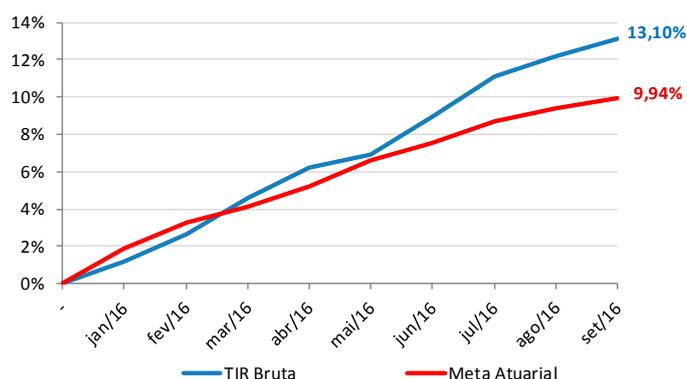


PARTICIPANTES	SETEMBRO
Aposentados	449
Pensionistas	276
Autopatrocínados	86
Ativos	34
Em Auxílio Doença	0
TOTAL	845

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS

Data da Liberação	Correção	SETEMBRO	OUTUBRO
De 01/06/10 a 31/03/14	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,7267%	0,4957%
Apartir de 01/04/14	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,7147%	0,4837%

Rentabilidade Bruta x Meta Atuarial no ano



Em setembro, a performance consolidada da carteira de investimentos atingiu 0,77%, enquanto a meta atuarial registrou 0,47%. No ano, o desempenho dos investimentos soma 13,10% e a meta atuarial 9,94%.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

EVOLUÇÃO DAS COTAS

Descrição		Julho	Agosto	Setembro	Em 2016
Carteira Conservadora	Vlr da Cota	2,154693	2,178360	2,201326	11,08%
	Varição	1,22%	1,10%	1,05%	
Carteira Arrojada	Vlr da Cota	2,095273	2,188304	2,163552	40,38%
	Varição	16,24%	4,44%	-1,13%	

Unidade Previdenciária ECOS - UPE R\$ 173,99



PARTICIPANTES	SETEMBRO
Autopatrocínados	07
Ativos	60
TOTAL	67

- 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.

Seis passos para se tornar um idoso saudável

Quem não quer uma velhice segura e livre de doenças? Genética, alimentação saudável e atividade física são fatores que estão na linha de frente para conquistar uma vida mais longa. Além disso, pesquisadores, cada vez mais, apostam na fórmula de levar a vida mais leve e saber se relacionar como um trunfo para a uma boa velhice. O clichê “vive mais quem vive bem” está mais que em alta. Para fazer valer o clichê, dizem os médicos, os cuidados têm de começar cedo, muito antes da chamada terceira idade. Veja abaixo alguns itens para ficar de olho:



1. Genética - Ainda não se sabe exatamente o peso da genética na longevidade. Mas ela conta. Por isso, é bom saber como e com quantos anos morreram avós, bisavós e tataravós. De acordo com o geriatras, a genética explica porque algumas pessoas consomem gordura e outros alimentos pouco saudáveis e continuam cheias de saúde por muitos anos. Segundo especialistas, quem tem avós e pais longevos deve ter ainda mais empenho em se cuidar. Essa informação é importante para quem tem uma genética favorável. Ter avós que viveram 90 anos pode ser um indicativo maior para se cuidar e chegar com saúde aos 100 anos.

2. Atividade Física - Este é o fator de envelhecimento saudável número um, já que para a genética é preciso contar com a sorte. O ideal é fazer atividades aeróbicas - como caminhada - e também as que fortaleçam a musculatura. Além de fazer bem para a saúde, ajuda a manter a força muscular, o que evita quedas. A frequência e a intensidade de atividade física variam de idade para idade. Antes dos 60 anos, a indicação é que a pessoa saudável não seja sedentária, que caminhe pelo menos 40 minutos por dia e faça semanalmente atividades que fortaleçam os músculos. Depois disso, vale a máxima ‘faça o quanto é bom para você’. Mas nada de preguiça, hein? Velhinhos de 90 ou 100 anos devem percorrer algumas vezes um corredor, por exemplo, ou fazer uma série de três levantadas seguidas da cadeira. Já está mais que bom.

3. Atividade Mental - Se levarmos em conta que a expectativa de vida do brasileiro é atualmente de quase 80 anos, ainda há muita história pela frente quando se chega aos 60. Não é o caso de se manter inativo, sem nada para criar ou produzir. Para evitar o envelhecimento acompanhado de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e mal de Parkinson, especialistas indicam exercícios mentais, como leitura, jogos de palavra cruzada, música. Mas não é para fazer uma coisa ou outra, é preciso exercitar todas as funções cognitivas.

4. Dieta Saudável - Médicos afirmam que uma dieta pobre em gorduras prolonga a vida. A mais indicada é a dieta mediterrânea. Ao valorizar o consumo de peixe, frutas, verduras, legumes e cereais, e limitar o de carnes vermelhas e laticínios, a dieta evita os quilos extras que vêm com o envelhecimento e reduz os riscos de doenças cardiovasculares. Moderação também é importante. Comer excessivamente também é ruim. É preciso evitar a obesidade, que desencadeia várias doenças: desde as no coração até as artroses, que limitam o idoso e fazem com que ele perca a autonomia.

5. Vida emocional estável - Estudos mostram que ter uma boa vida em família tem relação com a longevidade. Ter um casamento estável, baseado em uma relação de muito amor e confiança é uma característica comum entre as pessoas longevas. Isto porque a maneira como lidamos com as emoções também conta para a longevidade. As preocupações e os problemas da vida têm um peso alto na longevidade.

6. Controle rigoroso de doenças degenerativas - Os problemas cardiovasculares e o câncer são as doenças que mais matam no mundo. Além de cuidados com a alimentação e a prática de atividades físicas, hábitos como o álcool e o fumo também são fatores de risco. Alguns estudos até atribuem a maior longevidade das mulheres em relação aos homens por causa do menor consumo de álcool e cigarro. (Minha Saúde).

Pra quem gosta de ...

REFLEXÃO

O vento e o sol começaram a discutir quem era mais forte. O vento disse: “vou provar que sou o mais forte. Vê aquele velhinho lá em baixo? Aposto que consigo tirar o casaco dele mais depressa que você”. Assim o sol se escondeu detrás de uma nuvem e deixou o vento soprar até quase se transformar em um furacão. Porém quanto mais forte soprava, tanto mais o velhinho se embrulhava no casaco.

Finalmente o vento se acalmou e desistiu. Quando o sol ressurgiu, apenas sorriu levemente para o velhinho, e este secando o suor da testa com a mão, tirou o casaco.

O astro-rei disse então ao vento:

“ A bondade e a amabilidade são sempre mais fortes que a fúria e a violência.”

Autor desconhecido ou ignorado

UM BOM LIVRO



Sombras da Água - Autor: Mia Couto

Sombras da água retoma a história de Mulheres de cinzas, romance histórico encenado à época em que o sul de Moçambique era governado por Ngungunyane, o último grande líder do Estado de Gaza, em fins do século XIX. Ferido, o sargento português Germano de Melo é levado ao único hospital de Gaza, sob os cuidados de Imani, sua amada e responsável pelo tiro que lhe esfacelou as mãos, do pai e do irmão da garota africana e de uma amiga italiana. Nesta jornada, eles encontrarão outros percalços e personagens memoráveis — característicos das obras de Mia Couto. Alternando as vozes de Imani e Germano, o escritor apresenta duas visões de mundo diferentes, porém inevitavelmente envolvidas nesta trama.

Fonte: Livraria da Travessa

UM BOM FILME



O Homem que viu o infinito

De Matt Brown. Com Dev Patel, Jeremy Irons. Reino Unido, 2016.

Uma verdadeira história de amizade que mudou a matemática para sempre. Em 1913, Ramanujan, um gênio da matemática autodidata da Índia viaja para a o Colégio Trinity, na Universidade de Cambridge, onde ele se aproxima do seu mentor, o excêntrico professor GH Hardy, e luta para mostrar ao mundo a brilhantia de sua mente. 1h49. 12 anos.

Fonte: <http://www.saladearte.art.br/>

ARTESANATO

Garrafas coloridas

Já pensou em transformar garrafas de vidro em lindos vasos para decorar a sua casa ou então para se tornarem um arranjo especial em uma festa? Essa ideia sustentável vai deixar o ambiente mais colorido e bonito. Aprenda a fazer:

Escolha as cores desejada e compre tinta esmalte à base de óleo para deixar o recipiente com uma cobertura perfeita. Se você for usar o vidro como vaso para flores naturais, é importante usar essa tinta para que a água não dissolva a pintura;

- Jogue um pouco de tinta dentro do recipiente e vá virando delicadamente até que todo o vidro esteja colorido. Depois que tudo estiver coberto, vire a garrafa de cabeça para baixo em uma superfície para secar.



Parabéns!

NOVEMBRO

Aposentados

01/nov Angelo Calmon de Sá
 03/nov Décio Octaviani
 03/nov Edvaldo Albuquerque de Miranda
 03/nov Silvio Ribeiro Anunciação
 04/nov Alberto Machado das Neves
 05/nov Antonio Gonçalves Lima
 05/nov Procópio Bueno de Araújo Filho
 07/nov Luiz Cassimiro Lopes de Araujo
 07/nov Petrônio Lerche Vieira
 08/nov Everaldo Oliveira de Vasconcelos
 09/nov Carlos Rubens B. de Mendonça
 09/nov Rivaldo Gomes Guimarães
 10/nov Marcia Couto Pereira
 11/nov Deodoro Jose C. de Oliveira
 11/nov Waldir Miranda Oliveira
 12/nov Amador Gesteira Martinez Filho
 12/nov Antonio Pedreira de Freitas Burity
 12/nov Assahi Higashi
 12/nov Wilson Cunha Ribeiro
 12/nov Zoelo Fernando de Sousa Filho
 13/nov Oliveira Maltoni
 14/nov Reynaldo Giarola
 15/nov Moyses Andrade Filho
 18/nov Edimilson Souza Araujo
 18/nov Lea Cavalcanti da Silva
 20/nov Telmo de Oliveira
 23/nov Sonia M^a Lopes Brasileiro Costa
 24/nov Rejane M. Luz Moreira de Souza
 27/nov Celio da Rocha Franco
 27/nov Maria Jose Bahia D. Mendonça
 28/nov Dina Pereira Sampaio
 28/nov Osires Esquivel de Souza
 30/nov Arlete Alves Marinho
 30/nov Dirceu Bernardes Caputo
 30/nov Edvaldo Quirino da Silva

DEZEMBRO

Aposentados

01/dez João Roberto P. dos Santos
 04/dez Sineide Moreira da Fonseca
 05/dez Rodolpho Paulo G. Varella Souza
 05/dez Vitorio Mele
 06/dez Ana Lucia Magalhães
 06/dez Edson Mitsuchi
 06/dez Josue Goncalves Silva
 09/dez Jonildo Rosario Ribeiro
 10/dez Akira Tongu
 10/dez Eliomar Paranhos
 10/dez Valfrido Antonio da Silva
 11/dez Jefferson de Souza Almeida
 12/dez Milton Tramonti Crenitte
 15/dez Dirceu Tavares
 15/dez Jesse Ferreira da Cruz
 16/dez Eliane Margareth S. Almeida
 17/dez Cesar Franceschini Savi
 17/dez Neivilma Dantas Liborio Brito
 18/dez Antonio Bispo dos Santos
 18/dez Egberto Dias dos Santos
 20/dez Jose Antonio Teixeira Costa
 20/dez Jose Correia dos Santos
 22/dez Antonio Carlos Coutinho
 22/dez Luiz Carlos Coutinho
 25/dez Raynal Almeida de Paiva
 26/dez Marina Salome de C. B. da Silva
 27/dez Cesar Augusto Ribeiro Nogueira
 27/dez Sidney Marques de Souza
 28/dez Benedito Bardela
 29/dez Paulo Valter Diniz
 30/dez Florinda Maria de Figueiredo
 30/dez Francisco de Sa Junior
 30/dez Jose Antonio Ribeiro
 30/dez Maria Jose da Silva Azevedo

Pensionista

01/nov Isabel Maltez Souza
 01/nov Lucila Santos Guterres
 02/nov Jane Melo Ferreira
 03/nov Ana Cristina Cerqueira Carvalho
 08/nov Josane de Jesus Miranda
 09/nov Elizete Aragão de Souza
 10/nov Adi Crispim Ferreira dos Santos
 11/nov Carlos Alberto Sampaio Jr.
 12/nov Maria Guilhermina Bravo Duque
 18/nov Eliana Ribeiro Heiler
 18/nov Geny Guidett G. de Oliveira
 20/nov Maria Valda dos Santos
 21/nov Lourdes Cruz da Silva
 23/nov Licia Hasselmann Martins
 23/nov Solange M^a Oliveira dos Santos
 24/nov Marinalva do Amaral R Dantas
 26/nov Lucilange Martins dos S. Oliveira
 28/nov Adelina Gonzalez Martiniano
 29/nov Antonia de Jesus Correia
 30/nov Jorge Luis Freitas de Oliveira

Pensionista

02/dez Elizio Feliciano de Jesus
 05/dez Severina Ramos da Silva
 08/dez Angelica Maria Sens
 10/dez Pedro Marques Alves
 11/dez Déa Marcia Magalhães Carlos
 12/dez Mariza Rodrigues Moscoso
 15/dez Célia Macêdo P. de Freitas
 21/dez Marlene M^a dos Santos de Jesus
 23/dez João Luis de Araujo Maia
 26/dez Esther Cavalcanti Pereira
 28/dez Ivonilde M^a L. C. Monteiro
 29/dez Artênio Alves de Alcântara
 30/dez Diley Castro Simonetti

