



Francisco Roberto Baccelli, recebeu das mãos de Jussara Salustino, Diretora Presidente da ECOS, o diploma em nome de todos os assistidos da entidade.



**ECOS implanta
nova ferramenta
de comunicação**

**Começando a
programação
dos 35 anos ECOS!**

35
ECOS
PREVIDÊNCIA E COMPLEMENTAR

2017, ano de grandes comemorações, são 35 anos de existência da ECOS que nos orgulha por sempre ter cumprido seus objetivos e proporcionado a segurança financeira para todos aqueles que acreditaram no seu objetivo social. Veja nesta edição as primeiras informações sobre a nossa grande festa.

Iniciamos o ano com a comemoração ao Dia do Aposentado em evento da Abrapp, quando todos os aposentados do sistema são homenageados através de suas entidades. A ECOS estava lá, confira nesta edição.

Outra boa notícia é a mais nova ferramenta de comunicação da ECOS com seus associados: O WhatsApp. Com mais essa opção, a ECOS busca atingir sempre mais seus participantes e assistidos.

Sem dúvida, a melhor notícia diz respeito a Distribuição de Superávit que pode ser efetivada graças à excelente gestão que a ECOS continuou fazendo em 2016. Veja nesta edição como foi a distribuição e o resultado dos investimentos em 2016.

Nesta edição, abrimos a coluna “Tire suas dúvidas” na qual a pedidos de participantes, trazemos as orientações para obtenção dos benefícios de Pecúlio e Pensão.

Para relaxar, veja nossas dicas na página de entretenimento e ótima leitura!

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS



EXPEDIENTE



ÍNDICE

PARTICIPANTE	Distribuição de Superávit	03
	Reajuste de Benefícios ECOS	03
	ECOS e seus 35 anos	04
	Homenagem dia do Aposentado	05
SAÚDE E BEM ESTAR	Vacinas para adultos	05
ECOS INFORMA	Imposto de Renda 2017 de Pessoa Física	06
	Comprovante de Rendimentos	06
	ECOS implanta comunicação por WhatsApp	06
EDUCAÇÃO FINANCEIRA	Como sair das dívidas em quatro passos	07
PRESTANDO CONTAS	Resultado dos Investimentos 2016	07
	Investimentos	08
	Plano Benefício Definido	09
	Plano Contribuição Definida	09
ENTRETENIMENTO	Reflexão Um bom livro Filme Receita	11
ANIVERSARIANTES	Março Abril	12

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 Boas

Coordenadoria 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



DISTRIBUIÇÃO DE SUPERÁVIT

Após avaliação atuarial do Plano BD referente ao ano de 2016, foi apurada a existência de superávit e a Diretoria Executiva da ECOS enviou ao Conselho Deliberativo proposta para Revisão do Plano, para distribuir a todos os assistidos (aposentados e pensionistas) e participantes ativos e autopatrocinados o valor correspondente a 04 (quatro) benefícios (base janeiro/2017), com pagamento em 02 (duas) parcelas, sendo a primeira, correspondente a 02 (dois) benefícios, para pagamento em 06/02/2017 e a segunda, em igual valor, a ser paga juntamente com a folha de Dezembro/2017. Essa proposta foi analisada e aprovada pelo Conselho Deliberativo na reunião de 30 de janeiro.

Como manda a legislação, o valor destinado aos participantes ativos e autopatrocinados é calculado com base no benefício projetado, e o valor des-

tinado aos assistidos, calculado com base no benefício vigente (janeiro/2017).

Quanto aos ativos e autopatrocinados, nas mesmas datas serão efetuados créditos correspondentes a 02 (dois) benefícios projetados no Fundo Previdencial de cada participante, que poderá contar com a redução de mais 10% (dez por cento) em sua contribuição mensal ao Plano.



De fevereiro a dezembro/2017, o valor correspondente à segunda parcela será controlado no Fundo Previdencial/Revisão de Plano, e será corrigido pela variação do INPC/IBGE.

Imposto de Renda do Superávit

Lembramos que o valor a ser creditado será abatido o Imposto de Renda conforme a tabela progressiva em vigor e que, ao final do mês, quando do crédito do benefício de fevereiro (dia 24), o valor do Imposto de Renda será recalculado considerando todos os valores recebidos no mês. Assim, em função do recebimento do bônus nesse mês de fevereiro, pode haver uma mudança de faixa na Tabela do IR, ocasionando o desconto do imposto de quem é isento ou a majoração do desconto de quem não é isento.

Obs: Esta informação não se aplica aos assistidos que são portadores de moléstia grave - IN RFB 1500/14.



REAJUSTE DE BENEFÍCIOS ECOS

Os benefícios do Plano de Benefício Definido da ECOS, foram reajustados a partir de 1º de janeiro de 2017 em 6,58%, de acordo com a variação nominal atualizado do INPC, de janeiro a dezembro/2016.

Os benefícios concedidos em data posterior ao mês de janeiro/2016, foram reajustados pró-rata, de acordo com os percentuais indicados na tabela ao lado:

Benefício mínimo

A partir de 1º de janeiro/2017, o valor de qualquer benefício mensal de prestação continuada deste plano, não poderá ser inferior a R\$ 932,66.



Números da Previdência Social

Teto previdenciário: R\$ 5.531,31.

Reajuste benefícios acima do salário mínimo: 6,58%

Valor do benefício mínimo: R\$ 937,00

Data início do Benefício	Reajuste
Janeiro/2016	6,58%
Fevereiro/2016	4,99%
Março/2016	4,01%
Abril/2016	3,55%
Maio/2016	2,89%
Junho/2016	1,89%
Julho/2016	1,42%
Agosto/2016	0,77%
Setembro/2016	0,46%
Outubro/2016	0,38%
Novembro/2016	0,21%
Dezembro/2016	0,14%

ECOS e os seus 35 anos



Há 35 anos, Dr. Angelo Calmon de Sá, como Presidente do Grupo Econômico, teve a brilhante iniciativa de criar a ECOS e ofertar o benefício da complementação de aposentadoria para todos os funcionários do Grupo, empresas financeiras e não financeiras. Ao todo foram inscritos 16.830 participantes da data da criação, 27 de dezembro de 1982 ao final de 1983 e hoje muitos desses visionários, estão sendo beneficiados e protegidos socialmente pela Nossa ECOS através dos dois planos que administra, o Plano de Benefícios Definido e o Plano de Contribuição Definida.

Para comemorar esse grande marco que são os 35 anos de existência da ECOS, estamos programando um evento especial e você não poderá faltar a essa grande confraternização.

A data da comemoração será o dia 7 de dezembro de 2017, no Solar Cunha Guedes Cerimonial em Salvador/BA. A festa terá duração de 5 horas (das 19hs às 24hs) e recheada de ótimas atrações para você participante e assistido da ECOS.



Desde já convidamos a todos nossos associados a participarem desta grande festa.

Aqueles que moram noutro estado, podem fazer contato com Renata Souza na Kontik Franstur, nossa parceira no tocante a passagens e hospedagens. O telefone para contato é (71)3353. 4111. Muito embora o custo será arcado por cada convidado, a KONTIK negociou tarifa diferenciada.

Hospedagem:

Foram bloqueados apartamentos nos hotéis próximos ao evento para tornar mais cômodo os trajetos para nossos convidados que vem de outras cidades.

1. Sheraton Hotel da Bahia, localizado na Praça Campo Grande
Diária: R\$ 280,00 + 5% ISS – para uma ou duas pessoas
2. Hotel Monte Paschoal Salvador, localizado na Barra
Diária: R\$ 297,00 + 5% ISS – para uma ou duas pessoas

Passagens Aéreas:

Desconto de até 10% na compra da passagem aérea.



**NA SUA AGENDA
JÁ DEVE CONSTAR
A DATA
07/12 QUINTA-FEIRA
PARA CELEBRAR
OS 35 ANOS ECOS**

HOMENAGEM DIA DO APOSENTADO

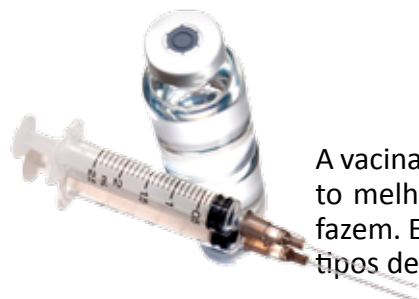
A Abrapp, ICSS e Sindapp como de costume, iniciaram suas atividades em 2017 com uma linda homenagem aos aposentados do sistema fechado de previdência complementar, através de suas associadas e respectivos representantes, comemorando o dia nacional do Aposentado – 24 de janeiro.

Este ano a homenagem aconteceu dia 26 de janeiro em São Paulo, com patrocínio da Rede de Credenciados e o apoio do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon. Na solenidade, os representantes das entidades recebem um diploma alusivo à comemoração.

A ECOS como associada da Abrapp, participa sempre do evento homenageando seus assistidos através de um aposentado convidado. O convidado deste ano foi Francisco Roberto Baccelli, assistido desde 1999, que recebeu das mãos de Jussara Salustino, Diretora Presidente da ECOS, o diploma em nome de todos os assistidos da entidade.



A ECOS parabeniza a todos seus aposentados, razão de ser de tudo que realizamos.



Vacinas para adultos

A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças. É muito melhor e mais fácil prevenir uma doença do que tratá-la, e é isso que as vacinas fazem. Elas protegem o corpo humano contra os vírus e bactérias que provocam vários tipos de doenças graves, que podem afetar seriamente a saúde das pessoas.

CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO DO ADULTO E DO IDOSO

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
A partir de 20 anos	dT (Dupla tipo adulto)	1ª dose	Difetoria e Tétano
	Febre Amarela	dose inicial	Febre Amarela
	SCR (Triplice viral)	dose unica	Sarampo, Caxumba e Rubéola
Dois meses após a 1ª dose contra Difetoria e Tétano	dT (Dupla tipo adulto)	2ª dose	Difetoria e Tétano
Quatro meses após a 1ª dose contra Difetoria e Tétano	dT(Dupla tipo adulto)	3ª dose	Difetoria e Tétano
A cada 10 anos, por toda a vida	dT (Dupla tipo adulto)	reforço	Difetoria e Tétano
	Febre Amarela	reforço	Febre Amarela
60 anos ou mais	Influenza	dose anual	Influenza ou Gripe
	Pneumococo	dose unica	Pneumonia causada pelo pneumococo



Imposto de Renda 2017 de Pessoa Física

A partir do dia 2 de março já é possível fazer entrega do Imposto de Renda Pessoa Física 2017, referente aos ganhos de 2016 e que tem prazo final em 28 de abril. Os

contribuintes que tiveram rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,71 em 2016, deverão declarar.

Segundo calendário divulgado pela Receita Federal, o programa gerador da declaração do Imposto de Renda Pessoa Física 2017, estará disponível para download a partir do dia 23 de fevereiro.

O programa da Receita permite importar as informações do arquivo da declaração anterior, o que poupa um bom tempo e evita erros na hora de digitar dados e valores, especialmente a relação de bens.

Os contribuintes que enviarem a declaração no início do prazo, recebem mais cedo as restituições do Imposto de Renda – caso tenham direito a ela.

Idosos, portadores de doença grave e deficientes físicos ou mentais têm prioridade.

De acordo com a Receita Federal, também estão obrigados a apresentar o documento os contribuintes que receberam rendimentos isentos, não-tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma tenha sido superior a R\$ 40 mil no ano passado.

A apresentação do IR é obrigatória, ainda, para quem obteve, em qualquer mês de 2016, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas.

Se o contribuinte entregar depois do prazo ou se não declarar, caso seja obrigado, poderá ter de pagar multa de 1% ao mês-calendário ou fração de atraso, calculada sobre o total do imposto devido nela calculado, ainda que integralmente pago, ou uma multa mínima de R\$ 165,74.

Comprovante de Rendimentos



Os Aposentados e Pensionistas que receberam benefícios dos Planos BD e CD em 2016, já podem obter seus Comprovantes de Rendimentos Pagos e de Retenção de Imposto de Renda na Fonte, na “Área do Participante” do site da ECOS, www.fundacaoecos.org.br.

Também os Participantes Autopatrocinados poderão obter os comprovantes relativos às contribuições efetuadas ao Plano durante o ano de 2016.

COMO PROCEDER:

1. Acesse a Área do Participante no site;
2. Digite seu CPF e sua senha;
3. Ao entrar na Área do Participante, acesse:

OPÇÕES DE BENEFÍCIOS e em seguida, COMPROVANTE DE RENDIMENTOS.

ECOS implanta comunicação por WhatsApp

Atendendo aos interesses de 53% dos nossos participantes e assistidos, que expressaram seus desejos na última pesquisa de satisfação (JUL/2016), implantamos novo canal de comunicação, o **WhatsApp**. A nova ferramenta dá condições de uma comunicação mais rápida e acessível a todos os nossos associados. As solicitações e necessidades serão atendidas pela nossa Central de Atendimento.



**O número do
WHATSAPP da
ECOS é
+55 71 8165-6043**

Os outros canais de comunicação continuam ativos:

- **Telefone – 0800-721-2600**
- **E-mail:**
ecos@fundacaoecos.org.br ou atende@fundacaoecos.org.br
- **SMS**
- **Pessoal**

Como sair das dívidas em quatro passos: especialista dá a receita



Pode parecer difícil juntar todas as faturas e boletos sobre a mesa. Mas para a especialista em finanças Christiane Monteiro, esse é o primeiro passo para a solução das dívidas. “As pessoas têm medo de encarar as dívidas, mas elas não vão desaparecer, então, têm que encarar!”, alerta a consultora.

1 - Adotar a ordem de prioridade

É recomendável que deve-se pagar primeiro as contas que comprometem mais de 10% da renda líquida. Comece pelas dívidas que têm os juros mais altos, como a do cartão de crédito. Após esse planejamento, a quitação das dívidas deve continuar por ordem de prioridade, das que mais comprometem o orçamento.

2 - Negociar com os credores

Quando a dívida é muito maior do que a renda líquida, a saída é entrar em contato com a instituição credora e propor uma negociação. “O ideal é apresentar quanto se pode pagar por mês e negociar o parcelamento da

dívida. Não adianta sair de lá com uma proposta que você não poderá assumir”, alerta Christiane Monteiro.

3 - Fugir das armadilhas

Muita gente com crédito comprometido na praça vê nas financeiras que dizem não consultar o SPC e a Serasa uma oportunidade de conseguir um empréstimo sem dificuldades. Isto só atrapalha o processo de solução das dívidas e gera a ilusão do dinheiro fácil.

4 - Planejar os gastos

Com as finanças em dia, as dívidas ficam no passado e o bolso agradece. Planejar os gastos futuros, economizar e não confundir o crédito que o banco oferece com a renda real do mês são a saída para evitar que os mesmos erros se repitam. “Recomendo anotar todos os gastos do dia, com isso você fica sabendo com o que o dinheiro vai embora e não gasta além do que tem”, conclui a consultora de finanças Christiane Monteiro.

Fonte:GNT

PRESTANDO CONTAS

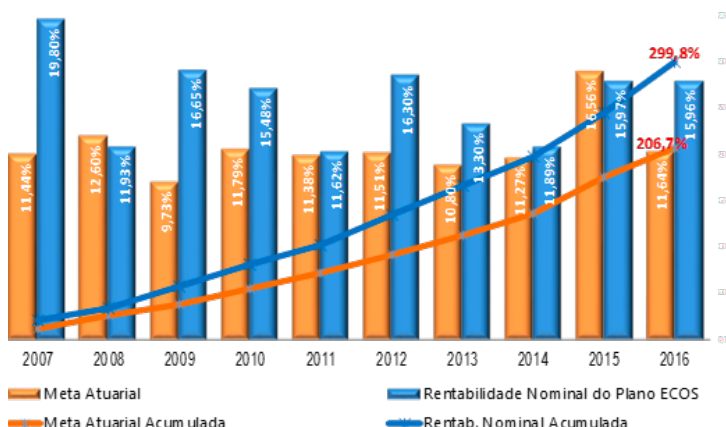
Resultado dos Investimentos em 2016

Os últimos anos, têm sido muito desafiadores para os gestores de recursos e 2016 não foi diferente. Ano marcado por muitos acontecimentos imprevisíveis e muita volatilidade. No início do ano, as expectativas eram negativas, mas, o fechamento do ano acabou sendo melhor do que esperávamos. Os investimentos encerraram o ano com ganho de 15,96% contra meta atuarial acumulada de 11,64%.

No gráfico abaixo, apresentamos comparativo entre a TIR dos investimentos e a Meta Atuarial nos últimos 10 anos (período que compreende um ano antes do início da crise financeira mundial). Nesse período de altos e baixos, fica claro o destaque na gestão dos investimentos.



Rentabilidade Nominal Plano ECOS x Meta Atuarial



PLANO BD: O plano fechou o ano com Ativo Total de R\$901,7 milhões. O resultado acumulado do ano foi R\$26,3 milhões. No ano, a TIR bruta foi 15,96%, enquanto a meta atuarial atingiu 11,64%.

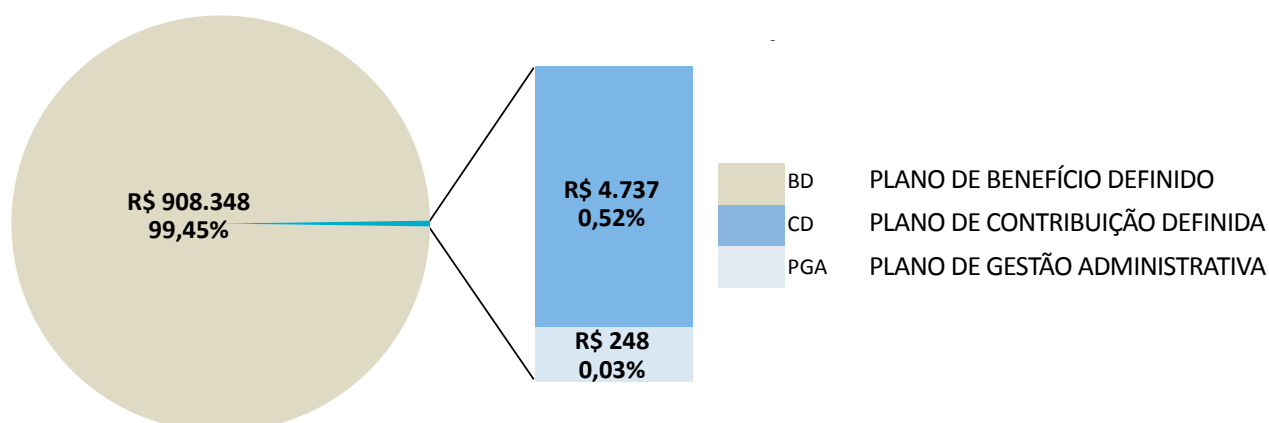
PLANO CD: Ativo Total de R\$4,7 milhões. A carteira de renda fixa apresentou rentabilidade (TIR bruta) 14,82% no ano, equivalente a 106% do CDI, enquanto a carteira de renda variável registrou rentabilidade de 52,62% no ano, bem superior ao índice de referência que foi 38,93%.

COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

Sem sombra de dúvidas, o evento externo de maior influência nos acontecimentos do mês foi a posse do presidente dos EUA, que, já nos primeiros dias de governo, tomou decisões muito questionadas internamente e pelo resto do mundo, como a construção do muro na fronteira com o México e a proibição da entrada de cidadãos de sete países de maioria mulçumana, além da retirada do EUA da Parceria Transpacífico (TPP - do inglês *Trans-Pacific Partnership*, acordo de livre-comércio estabelecido entre doze países banhados pelo Oceano Pacífico e relativo a uma variedade de questões de política e econômicas) e a sinalização de que pretende renegociar alguns termos do NAFTA (sigla em inglês de *North American Free Trade Agreement* – ou, em português Tratado Norte-Americano de Livre Comércio).

No Brasil, a decisão do Copom (Comitê de Política Monetária do Banco Central) de acelerar o ritmo do corte de juros, para 0,75%, levando a taxa Selic para 13% a.a., surpreendeu o mercado. Essa decisão levou em conta o desempenho da atividade econômica abaixo do esperado; a evolução da inflação de forma favorável, com as expectativas de inflação ancoradas (projeções para 2017 e 2018 dentro da meta); além dos passos no processo de encaminhamento de reformas fiscais e de outros ajustes na economia continuarem sendo positivos. Neste ambiente, as ações brasileiras se valorizaram, houve forte movimento de fechamento nos juros e o dólar se desvalorizou, em função do fluxo de recursos para o Brasil.

PATRIMÔNIO ECOS | mil - Janeiro 2017



COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO | mil



80,43%
R\$734.634
Renda Fixa



10,27%
R\$ 93.838
Renda Variável



2,74%
R\$ 24.984
Investimentos Estruturados



1,20%
R\$ 10.997
Empréstimos



5,35%
R\$ 48.877
Imóveis



0%
R\$3
Outros

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

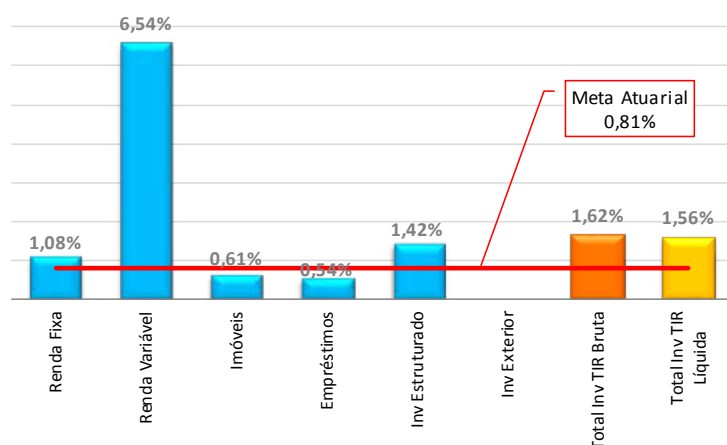


PARTICIPANTES	JANEIRO
Aposentados	450
Pensionistas	278
Autopatrocinados	85
Ativos	29
Em Auxílio Doença	1
TOTAL	843

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS

Data da Liberação	Correção	JANEIRO	FEVEREIRO
De 01/06/10 a 31/03/14	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,5560%	0,8371%
Apartir de 01/04/14	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,5440%	0,8251%

Rentabilidade Bruta x Meta Atuarial - Janeiro 2017



Este primeiro mês do ano foi bom para o Brasil, que se beneficiou da redução de risco e teve forte fluxo de estrangeiros, influenciando resultado da bolsa e valorização do Real. Assim, os melhores resultados vieram dos segmentos de renda variável e estruturado. O resultado consolidado dos investimentos foi 1,62% e a meta atuarial foi 0,81%.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS			
Descrição		Janeiro	Em 2017
Carteira Conservadora	Vlr da Cota	2,286555	1,08%
	Variação	1,08%	
Carteira Arrojada	Vlr da Cota	2,523962	9,08%
	Variação	9,08%	

Unidade Previdenciária ECOS - UPE R\$ 173,99



PARTICIPANTES	JANEIRO
Autopatrocinados	59
Ativos	7
Pensão	1
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.

**TIRE SUAS
DÚVIDAS**


ORIENTAÇÃO PARA PENSÃO E PECÚLIO

A pedidos de alguns associados, abrimos esta coluna para dirimir dúvidas e detalhar alguns procedimentos de processos inerentes aos participantes e assistidos da ECOS.

Este mês trazemos as orientações para os beneficiários em caso de falecimento do participante ativo, autopatrocinado ou aposentado para recebimento dos benefícios assegurados pelo INSS e pela Fundação ECOS.

PENSÃO PELO INSS

Para ter direito ao benefício, é necessário comprovar que o falecido era segurado do INSS na data do óbito. Se o falecido já recebia algum benefício do INSS, é possível fazer o pedido no site da Previdência Social – Pensão por Morte – Pedir pela internet) e enviar os documentos necessários pelos Correios. Esta forma de pedir é simples, rápida e fácil. Se não for o caso, ou seja, o falecido tenha sido participante ativo ou autopatrocinado, ligue para a Central de Atendimento do INSS no número 135 e faça seu agendamento para o posto do INSS mais perto da sua residência.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

- Último comprovante de pagamento do benefício da Previdência (Aposentadoria tempo de contribuição).
- Certidão de Óbito e documento de identificação do falecido
- CPF e identidade do requerente
- PIS do falecido (se o participante for ativo ou autopatrocinado)

Os documentos enviados ao INSS deverão ser apresentados com os originais ou xerox autenticada.

PECÚLIO E PENSÃO PELA ECOS

A família deverá avisar o falecimento do Participante o quanto antes para que em tempo, sejam passadas as informações gerais e possam ser tomadas as providências necessárias.

Caso o Participante falecido tenha contratado Seguro de Vida pela ECOS, os beneficiários poderão requerer o Seguro por Morte Natural ou Acidental e o Auxílio Funeral (reembolso de despesas no limite de até R\$ 3.000,00). Para requerer o pecúlio e pensão na ECOS, basta enviar os documentos relacionados abaixo.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

PARA PECÚLIO E PENSÃO

- Requerimento para cada Benefício preenchido e assinado. Para obter o formulário, vá no site da ECOS www.fundacaoecos.org.br – PLANOS- PLANO BD ou PLANO CD – Formulários
- Identidade e CPF (cópias autenticadas)
- Certidão de óbito (cópia autenticada)
- Certidão de casamento (cópia autenticada)
- Duas (02) fotos 3x4 atuais

Para AUXÍLIO FUNERAL E SEGURO DE VIDA (só para aqueles que contrataram)

- Nota Fiscal original das despesas com o Funeral do segurado
- RG, CPF, Comprovante de endereço
- Dados bancários do beneficiário
- Cópia certidão de óbito do segurado

Em seguida a seguradora solicitará outros documentos a depender da necessidade.

Em caso de dúvidas ligue para Central de Atendimento ECOS no telefone no 0800-721-2600, ou pelo e-mail atende@fundacaoecos.org.br.

REFLEXÃO

Uma garota segurava em suas mãos duas maçãs. Sua mãe lhe pediu com uma voz doce e um belo sorriso:

- Querida, você poderia dar uma de suas maçãs para mamãe?

A menina levanta os olhos para sua mãe durante alguns segundos, e morde subitamente uma das maçãs e logo em seguida a outra.

A mãe sente seu rosto se esfriar e perde o sorriso. Ela tenta não mostrar sua decepção quando sua filha lhe dá uma de

suas maçãs mordidas. A pequena olha sua mãe com um sorriso de anjo e diz:
- A mais doce é essa!

Pouco importa quem você é, que você tenha experiência, seja competente ou sábio.

Espere para fazer seu julgamento.

Dê aos outros o privilégio de poder se explicar.

Mesmo que a ação pareça errada, o motivo pode ser bom. Pense nisso!



UM BOM LIVRO

O FUTURO É...: VIAJAR, MALHAR, ESTUDAR, NAMORAR E INVESTIR - Autora: Mara Luquet



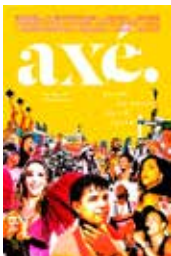
A autora, elabora com maestria três mensagens essenciais para quem quer bem usufruir da “revolução da longevidade”: **1.** Sem dúvida é melhor envelhecer com qualidade a morrer cedo. **2.** É indispensável adotar uma perspectiva de curso de vida: quanto mais cedo nos prepararmos para bem envelhecer, melhor – porém, nunca é tarde demais. **3.** A longevidade que alcançamos demanda o acúmulo de quatro capitais: o da saúde (todos querem envelhecer com saúde, mas para isso é preciso in

vestir nela); o financeiro (dinheiro não é tudo, mas, claro, facilita a vida); o de conhecimentos (adotando uma atitude de aprendizagem ao longo da vida) e o capital social (afinal, um dia, pode ser que precisemos de alguém que cuide de nós).

Com a revolução da longevidade, a vida deixou de ser uma corrida de cem metros para se tornar uma maratona. E, para chegar bem ao final, é preciso ter estratégias, preparo, resistência e superação.

Fonte: Livraria Travessa

UM BOM FILME



AXÉ: CANTO DO POVO DE UM LUGAR - Dirigido por Chico Kertész

Originário da Bahia e considerado hoje um dos movimentos musicais mais globalizados do mundo, o Axé é um ritmo musical que carrega em sua essência boa parte de todo o sincretismo musical e cultural baiano. O documentário reúne entrevistas e imagens de arquivo com objetivo de traçar um ponto inicial do nascimento do gênero.

Fonte: Adorcinema

RECEITAS

VERÃO - refrescante

Picolé de frutas! Para fazer essas delícias refrescante e saudável vamos dar três opções:

1º- Corte as frutas de sua preferência, coloque no copinho com um palito de picolé ou em saquinho, complete com suco de laranja ou água de coco e, pronto, está feito!

2º- Pique e amasse 3 frutas preferidas separadamente, vá acrescentando água até a mistura ficar pastosa. Coloque nos copinhos em camadas com os palitos e leve ao congelador.

3º- Faça o suco de frutas da sua preferência e encha os saquinhos.



Parabéns!

Os anos passam, mas muito mais que idade
você vai ganhando sabedoria e experiências.
Que nunca lhe falte **alegria, amor, paz e saúde.**



APOSENTADOS - MARÇO

01/mar	David Marler Ferrell	12/mar	Jose de Sá Neto	24/mar	Manoel Conceição da Silva
01/mar	Dilson Hikaru Higashi	12/mar	Odilon Antonio da Silva	24/mar	Mirian Gonçalves dos Santos
01/mar	Ivanildo Fernando da Gama	12/mar	Otaviano Mendes	24/mar	Newton Garcia
01/mar	Maria Luisa Barata F.F.C.N.e Sousa	13/mar	Carlos Alberto Carvalho Martins	24/mar	Uilson Ribeiro de Araujo Filho
01/mar	Maria Mercedes de Oliveira Rosa	13/mar	Waldemar Aleixo	25/mar	Edivaldo Oliveira de Miranda
02/mar	Clotilde Maria Escobar Pfann	14/mar	Fernando Cesar Pastor Tostes	25/mar	Paulo Roberto Freire
02/mar	Edgar Pinheiro dos Santos	14/mar	Jose Manoel Alvares Rodrigues	26/mar	Antonio Ricardo Barbalho
02/mar	Maise Fonseca Santos	15/mar	Orlando de Souza Pereira	26/mar	Marcone Pereira de Assis
03/mar	Paulo Fugiuo Higashi	16/mar	Jose Otavio de Magalhães Junior	27/mar	Eliane Barreto Teixeira
04/mar	Augusto Miamoto	16/mar	Maria do Socorro Bomfim Pereira	27/mar	Jose Eduardo Oliveira de Andrade
04/mar	Marlene dos Santos Costa	17/mar	Valter Duarte da Cruz	27/mar	Jose Peixoto Avila de Magalhães
04/mar	Valmir Batista	20/mar	Jorge Gonçalves de Amorim	27/mar	Rita de Cassia M. Carvalho Cerqueira
08/mar	Joselino Raimundo P. de Assunção	22/mar	Carlos Roberto Simões Teixeira	30/mar	Edvaldo Bispo dos Santos
09/mar	Jayro Raphael	22/mar	Nelson Mantovani	31/mar	Fernando Guilherme Correia Santos
09/mar	Jose Carlos Santos Rocha	23/mar	Abrão Jorge Kater	31/mar	Francisco Jose Marques de Santana
12/mar	Aurea Marques Granja	24/mar	Antonio Bispo de Jesus		

PENSIONISTAS - MARÇO

01/mar	Ivone Santos de Jesus	10/mar	Severina Maria da Silva	19/mar	Rita Alves Correia dos Santos
04/mar	Zilda Rodrigues Cerqueira	11/mar	Telma Maria Costa de Almeida	20/mar	Lair da Luz Camara
05/mar	Enedina de Paula Souza	12/mar	Iracema Mª R Pinheiro de Almeida	20/mar	Marileide Cerqueira M. do Patrocinio
05/mar	Maria Cristina Cordeiro D de Souza	16/mar	Iraildes Cardoso Kulhavy	22/mar	Lucineide Cavalcante Cedraz
06/mar	Inez Menezes da Silva Leandro	18/mar	Maria Aparecida dos Santos	23/mar	Antonia Santos Menezes
06/mar	Maria Valdeci Santana Cerqueira	19/mar	Eula Valden Cesar Rapozo	24/mar	Antonieta Carvalho Menezes
08/mar	Eulina Silva Costa	19/mar	Judite de Castro Moraes Araujo	28/mar	Malena Socorro de Oliveira Alvarez
09/mar	Regina Lucia de Araujo Moreira	19/mar	Neyde Raimunda Castro de Jesus	29/mar	Eliane Souza Carneiro

APOSENTADOS - ABRIL

01/abr	Edilson Carvalho Lauria	10/abr	Alvaro Antonio Bressan	18/abr	Diocles Alvares Coelho
01/abr	Sandra Santiago de Carvalho	11/abr	Jose Rivaldo Pacheco	18/abr	Jose Eduardo dos Santos
03/abr	Edna Gesteira	11/abr	Leonice Batista de Oliveira	20/abr	Sandra Regina Ferreira Gelsomini
03/abr	Everaldo Santana Junior	13/abr	Hermenegildo Ferreira dos Santos	21/abr	Jorge Roberto Cunha Bomfim
04/abr	Luiz Edmundo Espinola Baptista	14/abr	Alaide da Cruz Carvalho	23/abr	Adenilza Medeiros Costa Santos
05/abr	Celio Floriano Almeida Junior	15/abr	Emilia da Paixao Franca da Rocha	23/abr	Agenor Gordilho Neto
05/abr	Plinio Magno da Cunha Coutinho	15/abr	Eziquiel Teixeira de Almeida	23/abr	Jose Correia Dantas
06/abr	Jose Almeida de Souza	15/abr	Judith Barbosa Pereira	28/abr	Luiz Ovidio Fisher
06/abr	Lais Gomes Martins	15/abr	Klayder Jose da Silva de Souza	28/abr	Maria Iolanda Gomes da Cruz
08/abr	Fernando Ballalai Alves Neto	16/abr	Alinelice Valois Coutinho Quintanilha	28/abr	Maria Madalena de Lima dos Santos
09/abr	Jairo de Oliveira	16/abr	Joel de Souza Curvelo	29/abr	Oscar Frederico de F Bandeira

PENSIONISTAS - ABRIL

02/abr	Maria de Lourdes Penteado Scaransi	09/abr	Joselina Nery Prado	19/abr	Elza Aparecida Agostini de Souza
02/abr	Oneilda Chagas Santos	09/abr	Marlene Landim M. de Andrade	19/abr	Marinalva Santos Cerqueira
04/abr	Haydee Maria de C. Figueiredo	12/abr	Maria de Fatima Franca Nascimento	23/abr	Consuelo Matta Machado Aghiarian
05/abr	Georgina da Conceicao Queiroz	14/abr	Claudia Cristina Oliveira de Souza	26/abr	Ivanilda Elias de Souza Oliveira
05/abr	Georgina de Medeiros E S.soares	17/abr	Malba Cavalcanti das Neves	27/abr	Vera Lucia Garcia Rosa
05/abr	Maria Fatima da Costa Correa	18/abr	Maria Auxiliadora Menezes Bezerra	28/abr	Jovita Soares da Silva Souza
07/abr	Martim Ardaillon Simões	18/abr	Maria de Lourdes Oliveira da Silva	29/abr	Maria Lindinalva de Jesus
08/abr	Flavia Cristina Pereira da Costa	19/abr	Dulce Marques Aragão		