

MUDANÇA DE HÁBITO

Nosso corpo precisa de estímulos, independentemente da idade, a atividade física é considerada uma peça-chave para uma vida saudável, isso porque é associada a vários benefícios para saúde, tanto físicos quanto mentais.



**Homenagem ao
aposentado**

Pág.03

**Clube de Benefícios,
faça sua adesão**

Pág.07

EDITORIAL

Para nós da Fundação ECOS, o ano de 2019 começou com a comemoração da razão de ser da nossa existência: Nossos Aposentados. Em 23 de janeiro, em evento organizado com muito esmero pela Abrapp, ICSS e Sindapp, a ECOS honrou seus aposentados através de Sr. Tuany Toledo Netto.

Ainda em janeiro, com novo governo assumindo o país, foi divulgado o INPC de 2018, que ficou em 3,43% e reajustou os benefícios do plano BD. Também com o teto de contribuição do INSS reajustado, a Tabela de Contribuição do plano BD sofreu alteração.

Ainda neste mês, acompanhando o ritmo da transformação digital, implantamos o Instagram da ECOS: @fundacaoecos, vale a pena conferir.

Em fevereiro, a boa notícia vem com a resolução CD 001/2019 do Conselho Deliberativo que autoriza a distribuição de Superávit do Plano BD, decorrente da excelente gestão dos investimentos.

Com a alteração dos perfis de investimentos, o Extrato de contribuições do Plano CD será enviado com detalhes para todos os participantes.

A novidade desta edição é a parceria da ECOS com o Clube de Benefícios CONECTA, uma plataforma digital que disponibiliza promoções de diversas empresas comerciais com uma gama de opções.

Veja também na seção, Dicas de APP, como utilizar o “CamScanner”, um aplicativo que digitaliza documentos com bastante facilidade.

Temos também nesta edição, informações sobre o IR 2019, a importância de se investir em conhecimento e dicas de mudança de hábito que valorizam nosso dia a dia.

Na seção de Entretenimento, confira a reflexão, as dicas de filme, livro e culinária.

Por fim, confirmam os aniversariantes de março e abril e desejamos uma ótima leitura.

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

ÍNDICE

- 03 ECOS E VOCÊ**
Homenagem do Aposentado
Dicas de Aplicativo para Smartphone
Instagram ECOS
- 04 ECOS INFORMA**
Reajuste de Benefícios Plano BD
Distribuição de Superávit Plano BD
Números da Previdência Social
Contribuição Apecos
- 05**
Plano CD-Extrato das Contribuições
Tabela de Contribuição-Plano BD
- 06 ECOS E VOCÊ**
Informe de Rendimentos 2018
Clube de Benefícios
- 07**
Clube de Benefícios
- 08 PRESTANDO CONTAS**
Patrimônio ECOS
Comentário de Investimentos
- 09**
Plano de Benefício Definido
Plano de Contribuição Definida
- 10 BEM ESTAR E SAÚDE**
Mudança de Hábito
- 11 ENTRETENIMENTO**
Reflexão | Dica de Livro | Filme | Receita
- 12 ANIVERSARIANTES**
Março | Abril

EXPEDIENTE



Fundação de Seguridade Social do Banco Econômico

Jussara Carvalho Salustino
Diretora Presidente e de Seguridade

Tiago Villas Bôas
Diretor Administrativo Financeiro

Katia Dumaresq - Coord. de Comunicação
Carmen Moreno - Diagramação



www.fundacaoecos.org.br
Facebook: Fundação ECOS

Rua Torquato Bahia nº 3, 2º andar - Comércio - Salvador/BA Cep.40015.110 - Central de Atendimento ECOS 0800.721.2600
Tel. (71) 3082.2600 | atende@fundacaoecos.org.br | comunicacao@fundacaoecos.org.br | Tiragem: 1.000 exemplares.

Homenagem ao Aposentado

A tradicional Cerimônia do Dia do Aposentado promovido pela Abrapp e Sindapp, que ocorreu em São Paulo em 23 de janeiro, segue com formato para tornar ainda mais acolhedor esse momento especial, onde um diploma alusivo à comemoração é entregue ao Aposentado de cada entidade que se faz representar nesta importante solenidade com a presença de um dirigente para outorga da homenagem ao seu assistido, o que fortalece o relacionamento entre a Entidade Fechada de Previdência Complementar e seus participantes.

A homenagem simboliza o agradecimento pela confiança atribuída à proposta de aposentadoria garantida pelas entidades fechadas de previdência complementar.

Nesta edição, o representante da ECOS foi o aposentado de São Paulo, Tuany Toledo Netto que recebeu o diploma das mãos da nossa Diretora Presidente, Jussara Carvalho Salustino.



“Querida Jussara, é muito difícil descrever a alegria que senti ao receber tão bela e digna homenagem. Não tenho palavras para agradecer tamanha gentileza. bastante emocionado por tamanha honra, confesso que somente no nosso querido Banco Econômico estas coisas tão lindas acontecem. Muito obrigado à nossa fantástica ECOS”, palavras de Tuany Toledo Netto.

Dicas de Aplicativo para Smartphone



O **CamScanner** é um digitalizador de documentos para smartphone e está disponível par Android e iOS. Utilizando a câmara do celular e filtros especiais, o aplicativo escaneia documentos, trabalhos, e o que precisar com ótima qualidade.


Com uma interface agradável e simples, basta acionar o ícone da câmera, localizado na barra inferior da tela do aplicativo, tirar uma fotografia do documento e selecionar a área desejada. Após, o app passa automaticamente um filtro na imagem, que traz brilho e realça a perspectiva de leitura do documento. Também é possível ajustar a intensidade do efeito de acordo com a sua necessidade.

O CamScanner já exporta o arquivo digitalizado automaticamente para PDF e é possível enviá-lo,

direto pelo aplicativo, para outras contas, como Gmail, Dropbox, Google Drive e Skype ou redes sociais. Ainda há a opção de salvar a imagem na galeria do smartphone e, assim, ter o documento também no formato JPEG.

Siga o passo a passo para utilizar o CamScanner:

1. Baixe o aplicativo CamScanner. É gratuito e está disponível para os sistemas operacionais Android e IOS.
2. Abra o aplicativo, clique no ícone da câmera e tire uma foto do documento que deseja escanear. O aplicativo consegue identificar automaticamente a área do documento, foto, etc, a ser escaneada.
3. Depois que a imagem é analisada e recortada, o APP faz um ajuste automático, clareando e aprimorando as tonalidades, mas o usuário pode, se desejar, fazer seus próprios ajustes.
4. Por fim, o usuário pode enviar ou compartilhar o documento.

**NO MEU
DINHEIRO
MANDO
EU** 


NÃO EXISTE OFERTA
ARRASADORA QUANDO A
COMPRA É DESNECESSÁRIA!

Diariamente recebemos e-mails e vemos nas redes sociais propagandas que incentivam o consumo excessivo e despertam o desejo de comprar produtos que não precisamos.

Ofertas que parecem arrasadoras podem esconder descontos fajutos e negócios ruins.

Saiba mais em:
www.nomeudinheiromandoeu.com.br

Agora você tem mais um canal de comunicação ECOS dedicado a Educação Financeira e Previdenciária, o Instagram. Iniciamos com a série No Meu Dinheiro Mando Eu #NMDME, onde você pode obter dicas de como utilizar seu dinheiro nas simples atividades do dia a dia. **Acesse nosso Instagram: @fundacaoecos**

 **Instagram**

Reajuste de Benefícios Plano de BD



Os benefícios do Plano de Benefício Definido foram reajustados a partir de 1º de janeiro de 2019 em 3,43%, de acordo com a variação do valor nominal atualizado do índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC), de janeiro de 2018 a dezembro de 2018.

Os benefícios concedidos pela Fundação ECOS em data posterior ao mês de janeiro de 2018 foram reajustados pró-rata, de acordo com os percentuais indicados na tabela ao lado:

A partir de 1º de janeiro 2019, o Benefício Mínimo do plano, não poderá ser inferior a R\$ 984,62 (novecentos e oitenta e quatro reais e sessenta e dois centavos).

DATA REAJUSTE	INICIO DO BENEFÍCIO %
JAN/18	3,43
FEV/18	3,20
MAR/18	3,01
ABR/18	2,94
MAI/18	2,72
JUN/18	2,28
JUL/18	0,84
AGO/18	0,59
SET/18	0,59
OUT/18	0,29
NOV/18	-0,11
DEZ/18	0,14

Distribuição de Superávit Plano ECOS de Benefício Definido

Após avaliação atuarial do Plano BD referente ao ano de 2018, 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 02 (dois) benefícios (base Janeiro/2019), com pagamento em 25/02/2019 em parcela ÚNICA.



Essa proposta foi analisada e aprovada pelo Conselho Deliberativo na reunião extraordinária nº73 de 20/02/2019.

Como manda a legislação, o valor destinado aos participantes ativos e autopatrocinados é calculado com base no benefício projetado, e o valor destinado aos assistidos, calculado com base no benefício vigente (janeiro/2019). Quanto aos ativos e autopatrociandos, 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, totalizando 80% de redução.

Contribuição APECOS sobre a Distribuição de Superávit

Lembramos ainda que para os associados da APECOS, o valor creditado em 25 de fevereiro, foi abatido do valor relativo da contribuição APECOS aplicada sobre o montante da Distribuição de Superávit, conforme regulamento dos Associados APECOS.



Números da Previdência Social

Teto previdenciário	R\$ 5.839,45
Reajuste Benefícios acima do Salário Mínimo	3,43%
Valor do Benefício Mínimo	R\$ 998,00

PLANO CD - EXTRATO DAS CONTRIBUIÇÕES



Em dezembro/2018 para atender alteração da legislação, os Perfis de Investimentos do Plano CD foram alterados para perfil CONSERVADOR e Perfil ARROJADO.

Nos próximos dias, juntamente com o Extrato das Contribuições, será enviada correspondência para todos os participantes do plano, explicando com detalhes todas as alterações necessárias.

Qualquer dúvida, favor entrar em contato com a Central de Atendimento ECOS - 0800.71.2600.

Tabela de Contribuição PLANO BD - Vigência: 01/02/2019

A tabela de contribuição do Plano BD sofreu alteração em janeiro por causa do reajuste do teto do INSS que passou para R\$ 5.839,45 e em fevereiro sofreu nova alteração decorrente da distribuição de superávit 2018, que reduziu as contribuições em mais 10%, totalizando 80% de redução.

Abaixo a tabela atualizada com redução de 80%

IDADE NA DATA DA INSCRIÇÃO	SALÁRIO ATÉ R\$ 2.919,73		SALÁRIO ENTRE R\$ 2.919,74 E R\$ 5.839,45		SALÁRIO ENTRE R\$ 5.839,46 E R\$17.518,35		SALÁRIO ACIMA DE R\$17.518,35	
	%	%	%	DEDUÇÃO (R\$)	%	DEDUÇÃO (R\$)	%	DEDUÇÃO (R\$)
18 ANOS	0,22	0,51	8,54	1,54	68,30	1,75	106,72	
19 ANOS	0,23	0,52	8,54	1,54	68,30	1,76	106,72	
20 ANOS	0,23	0,53	8,54	1,55	68,30	1,77	106,72	
21 ANOS	0,24	0,53	8,54	1,56	68,30	1,78	106,72	
22 ANOS	0,25	0,54	8,54	1,56	68,30	1,78	106,72	
23 ANOS	0,26	0,55	8,54	1,57	68,30	1,79	106,72	
24 ANOS	0,26	0,55	8,54	1,58	68,30	1,80	106,72	
25 ANOS	0,27	0,56	8,54	1,59	68,30	1,81	106,72	
26 ANOS	0,28	0,57	8,54	1,59	68,30	1,81	106,72	
27 ANOS	0,29	0,58	8,54	1,60	68,30	1,82	106,72	
28 ANOS	0,29	0,59	8,54	1,61	68,30	1,83	106,72	
29 ANOS	0,30	0,59	8,54	1,62	68,30	1,84	106,72	
30 ANOS	0,31	0,60	8,54	1,62	68,30	1,84	106,72	
31 ANOS	0,32	0,61	8,54	1,63	68,30	1,85	106,72	
32 ANOS	0,32	0,61	8,54	1,64	68,30	1,86	106,72	
33 ANOS	0,33	0,62	8,54	1,65	68,30	1,86	106,72	
34 ANOS	0,34	0,63	8,54	1,65	68,30	1,87	106,72	
35 ANOS	0,34	0,64	8,54	1,66	68,30	1,88	106,72	
36 ANOS	0,35	0,64	8,54	1,67	68,30	1,89	106,72	
37 ANOS	0,36	0,65	8,54	1,67	68,30	1,89	106,72	
38 ANOS	0,36	0,66	8,54	1,68	68,30	1,90	106,72	
39 ANOS	0,37	0,67	8,54	1,69	68,30	1,91	106,72	
40 ANOS	0,38	0,67	8,54	1,70	68,30	1,92	106,72	
41 ANOS	0,39	0,68	8,54	1,70	68,30	1,92	106,72	
42 ANOS	0,40	0,69	8,54	1,71	68,30	1,93	106,72	
43 ANOS	0,40	0,70	8,54	1,72	68,30	1,94	106,72	
44 ANOS	0,41	0,70	8,54	1,73	68,30	1,94	106,72	
45 ANOS	0,42	0,71	8,54	1,73	68,30	1,95	106,72	
46 ANOS	0,42	0,72	8,54	1,74	68,30	1,96	106,72	
47 ANOS	0,43	0,72	8,54	1,75	68,30	1,97	106,72	
48 ANOS OU +	0,44	0,73	8,54	1,75	68,30	1,97	106,72	

CONFORME PORTARIA INTERMINISTERIAL MF Nº 9, DE 15 DE JANEIRO DE 2019 - DOU DE 16/01/2019



Informe de Rendimentos 2018

Os Aposentados e Pensionistas que receberam benefícios dos Planos BD e CD em 2018, já podem obter seus Comprovantes de Rendimentos Pagos e de Retenção de Imposto de Renda na Fonte. Os Participantes Autopatrocinados poderão obter os comprovantes relativos às contribuições efetuadas ao Plano durante o ano de 2018. Também os Participantes e Assistidos que tinham empréstimos em 2018, poderão obter extratos para o Imposto de Renda.

Está disponível no site da ECOS os comprovantes de rendimentos dos assistidos, os comprovantes relativos às contribuições dos Autopatrocinados e o extrato de Empréstimos para Imposto de Renda.

COMO PROCEDER:

1. Acesse a Área do Participante no www.fundacaoecos.org.br
2. Digite seu CPF e sua senha;
3. Ao entrar na Área do Participante, acesse: OPÇÕES DE BENEFÍCIOS e em seguida, COMPROVANTE DE RENDIMENTOS.

Já para obter o **extrato de Empréstimos**, acesse a opção: 1. Empréstimos - 2. Extrato IR.
Qualquer dúvida, entrar em contato com a Central de Atendimento ECOS no 0800-721-2600.

A ECOS traz uma novidade para você: um clube de Benefícios

A Fundação ECOS, firmou convênio com o Clube de Benefícios Conecta, pensando em você. O Clube Rede Conecta, é a primeira rede exclusiva de lojas online para entidades fechadas de previdência complementar.

Aqui você encontra produtos e serviços com ofertas incríveis na área de Tecnologia, Casa e Decoração, Moda e Acessórios, Saúde e Beleza, Infantil, Laser e Cultura, Automotivo e Cupons e Descontos.

Faça seu cadastro e aproveite as grandes ofertas que estão disponíveis para você e toda a família.

Basta acessar o site: <https://cluberedeconecta.redeconecta.com.br/> e fazer o seu cadastro.

Após efetivar seu cadastro, você pode indicar membros da sua família para participar do clube e todos poderão usufruir dos benefícios disponíveis.








Você conectado a grandes ofertas

Agora a Fundação ECOS faz parte do Clube Rede Conecta, a loja online onde você encontra produtos e serviços incríveis.

Siga os 3 passos abaixo e boas compras!

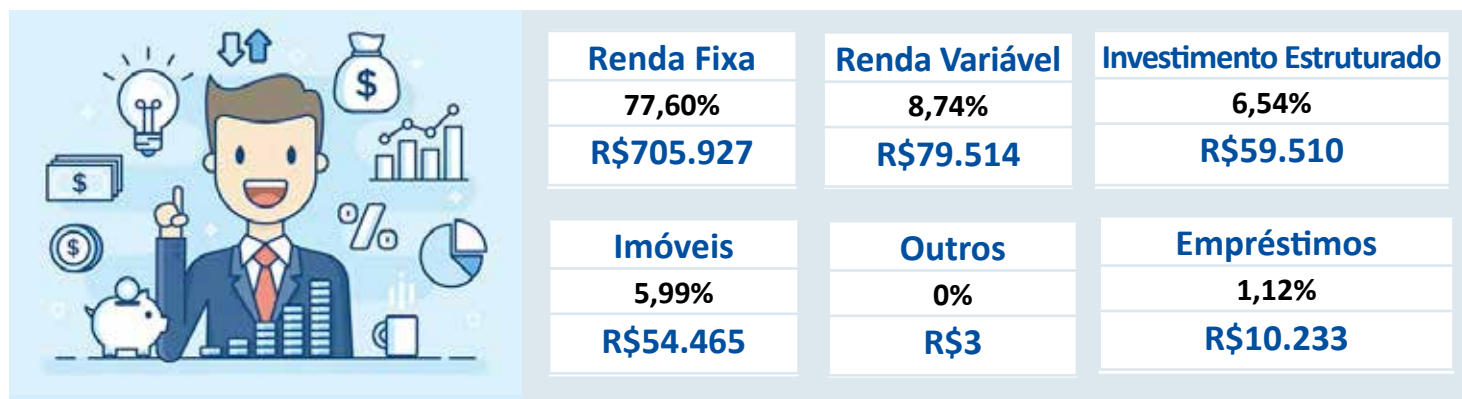
-  Acesse: **cluberedeconecta.redeconectasa.com.br**
-  Preencha seus dados pessoais e cadastre uma senha
-  Valide o código de acesso que irá para o seu e-mail



cluberedeconecta.redeconectasa.com.br

COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO

R\$ mil - Janeiro 2019



COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

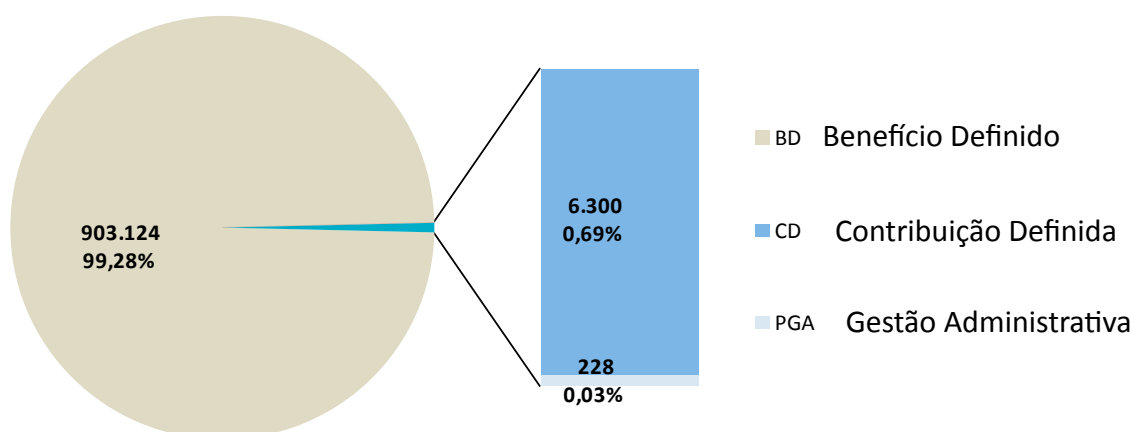


Novo governo, novos e velhos desafios! Assim começamos 2019, cheios de expectativas de que o presidente, sua equipe, câmara de deputados e senadores façam o que tem que ser feito e que, há muito tempo, vem sendo adiado! Com o fim do recesso legislativo, foram eleitos os presidentes da Câmara e do Senado, resultados que agradaram ao mercado. O novo governo precisará de muita habilidade política para formar uma base de apoio importante para aprovação das propostas de reformas.

No cenário externo, tivemos alguns fatos que influenciaram o comportamento do mercado: (i) reunião do FED (banco central americano) que decidiu pela manutenção da taxa de juros inalterada e sinalizou que qualquer novo aumento vai depender, muito, da evolução do cenário (dados de atividade); (ii) avanços positivos nas negociações entre EUA e China; (iii) dados mais fracos nos países desenvolvidos, em especial na zona do Euro e no Japão. O Banco Central Europeu reconheceu os riscos de baixo crescimento, sugerindo que está cada vez mais difícil elevar os juros ainda esse ano; e (iv) desaceleração da atividade na China, resultando em um PIB de 6,6% no ano, menor nível desde 1990 mas dentro da meta do governo, que continua buscando alternativas de estímulo da economia.

No Brasil, os ativos apresentaram bom desempenho, diante de um cenário global mais benigno para os ativos de riscos e das indicações do novo governo quanto à prioridade da reforma da previdência - bolsa rendeu mais que 10%, IPCA fechou em 0,32%, ficando em 3,78% em 12 meses e Real se valorizando frente ao Dólar e Euro.

PATRIMÔNIO ECOS | R\$ mil - Janeiro 2019



PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

PARTICIPANTES - Fevereiro	
APOSENTADOS	440
PENSIONISTAS	280
AUTOPATROCINADOS	79
ATIVOS	23

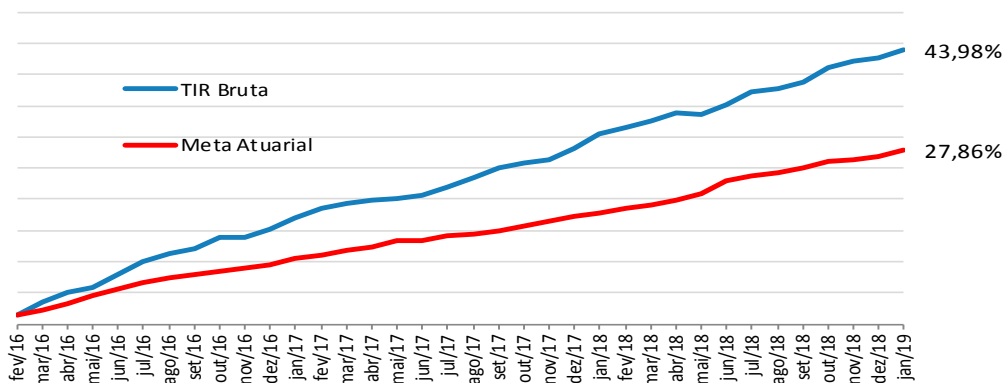
TOTAL- 822



CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO
(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,1524%	0,5440%	0,7489%

RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - em 36 meses



PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS - 2019			
DESCRIÇÃO		JANEIRO	EM 2019
PERFIL CONSERVADOR	Valor da Cota	1,012082	1,20825%
	Variação	1,20825%	
PERFIL ARROJADO	Valor da Cota	1,048082	4,8082%
	Variação	4,8082%	

- Perfil Conservador:** alocação de 100% da Conta de Participante em ativos dos segmentos de Renda Fixa , Estruturados e Imobiliário, enquadrados como baixo risco.
- Perfil Arrojado:** alocação que varia de 30% a 50% da Conta de Participante em ativos dos segmentos de Renda Variável, Exterior e Estruturado. O saldo remanescente será alocado em ativos enquadrados no Perfil Conservador.



PARTICIPANTES - Fevereiro

ATIVOS	43
AUTOPATROCINADOS	05
APOSENTADO	01
PENSIONISTA	01

TOTAL - 50

MUDANÇA DE HÁBITO

O importante é saber que nunca é tarde para iniciar uma atividade regular.

O senso comum reconhece o quanto é difícil sair da zona de conforto. Por outro lado, quem conseguiu abandonar o sedentarismo costuma garantir que mudar não é impossível. Os que começam a vivenciar essa experiência, na maioria dos casos, têm um objetivo inicial como grande motivação uma qualidade de vida, manutenção da saúde e a longevidade. Além, claro, da melhoria estética, que sempre vem como consequência. Para se conquistar tudo isso, porém, uma coisa é certa. **Não pode faltar força de vontade.** De acordo com especialistas, leva-se, em média, entre 20 e 60 dias para que um novo hábito seja estabelecido. Esse tempo, no entanto, não é regra, sendo possível apontar até um ano para que alguém consiga entrar em uma nova rotina de forma definitiva. Então, para criar novos hábitos, é preciso ter uma meta clara e outras pontuais. Sabendo que os objetivos serão atingidos de forma gradual, um por vez.

A importância da ida ao cardiologista



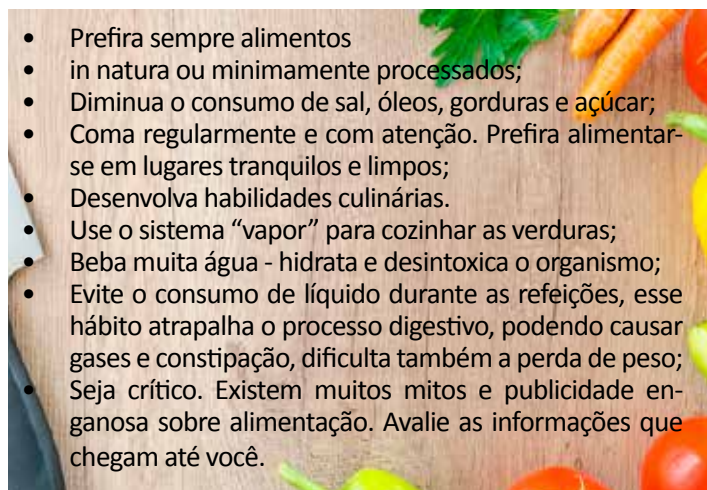
Não basta calçar o tênis e sair por aí se exercitando. É importante o acompanhamento de alguns especialistas, para dar início a um projeto de vida mais saudável, portanto, o primeiro passo deve ser procurar um cardiologista. Essa precaução serve para evitar surpresas indesejadas e dar mais tranquilidade ao processo de condicionamento físico.

Avaliação física, sim!

Antes de iniciar qualquer rotina de treinamento, também é essencial passar por uma avaliação física. Mais que medir os percentuais de massas gorda e magra, a série de testes realizados por profissionais de Educação Física é capaz de detectar, inclusive, qual o tipo de exercício mais adequado ao perfil de cada indivíduo.

Alimentação saudável.

As pessoas precisam compreender que alimentação saudável proporciona qualidade de vida e longevidade. Os alimentos têm o poder da cura.



- Prefira sempre alimentos
- in natura ou minimamente processados;
- Diminua o consumo de sal, óleos, gorduras e açúcar;
- Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos;
- Desenvolva habilidades culinárias.
- Use o sistema “vapor” para cozinhar as verduras;
- Beba muita água - hidrata e desintoxica o organismo;
- Evite o consumo de líquido durante as refeições, esse hábito atrapalha o processo digestivo, podendo causar gases e constipação, dificulta também a perda de peso;
- Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa sobre alimentação. Avalie as informações que chegam até você.

Atividades físicas indicadas para idosos:

Caminhadas, atividades na água, alongamento, dança, pilates, yoga e musculação.

Principais Benefícios da atividade física

Para muitas pessoas, praticar exercícios físicos ainda é uma atividade muito penosa e difícil de ser executada com frequência. No entanto, existem vários motivos para incluir a atividade física no cotidiano. Um deles é o efeito de um hormônio chamado irisina.

A irisina é um hormônio produzido pelos músculos quando praticamos atividade física e ela é responsável pela transformação da gordura ruim em gordura marrom (aquela que acelera o metabolismo e continua queimando após o treino regular).

Os estudos com esse hormônio começaram em 2012, mas apenas relacionados ao emagrecimento e à prática de atividade física. Agora, novos estudos mostram que a irisina também tem efeito contra o Alzheimer, pois além de proteger o cérebro, ela ajuda a restaurar a memória perdida com a doença.

Outros benefícios é manter-se ativo na terceira idade diminuindo o risco de depressão, doenças do coração, osteoporose, diabetes, alguns tipos de câncer, melhora o sono, diminui a ansiedade, melhora a postura e o equilíbrio.

Fonte:Greenme.com.br/g1.globo





REFLEXÃO

Avós que cuidam de seus netos deixam traços na alma



Há pessoas que são pontos cardeais, que levam nossos sentimentos e emoções a sua intensidade máxima. Os avós são exemplos dessas pessoas, pessoas únicas, afetuosas e inesquecíveis.

Eles simbolizam um afeto especial com um agrado, em um olhar de cumplicidade, no jogo permissivo e compreensivo de um consentimento sem tamanho que chateia os pais.

Os avós desempenham papéis únicos na vida dos netos. E os netos retribuem com muito amor, alegria e vitalidade que os avós tanto precisavam.

Os avós são exemplos desses seres especiais e que tornam a vida dos netos ainda melhor.

Mas, acima de tudo, são aqueles que proporcionam uma marca emocional inigualável. Os avós redescobrem o amor incondicional ao cuidar dos netos e se sentem mais jovens.

Afinal de contas, os avós são mães e pais duas vezes. Eles são os maiores fãs de seus netos, reforçando a confiança e estimulam o talento dos pequenos. Uma relação de amor, carinho, sabedoria, felicidade e muita cumplicidade.

Fonte: <https://mae.tips>

RECEITA

Salada de Frango

Ingredientes:

- 400 g de peito de frango sem pele, cru
- 2 xíc. de mix de folhas de alface americana e lisa
- 1 xíc. de laranja, sem sementes, cortada em cubos
- 2 C.S. de amêndoas, em pedaços
- 3 C.S. de suco de laranja 1 C.S. de azeite
- 2 c.c. de mel 1 pitada de sal 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída



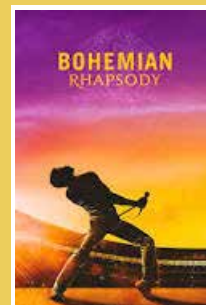
Preparo:

1. Aqueça um grill. Borrife óleo e grelhe o frango por 4-5 minutos cada lado até que esteja cozido.
2. Enquanto isso, em uma tigela misture as folhas de alface, a laranja e as amêndoas. Em outra tigela, misture o suco de laranja, o azeite e o mel.
3. Corte o frango em fatias e tempere-o com sal e pimenta. Misture o frango com a salada. Por cima, espalhe o molho de laranja.
4. Distribua a salada em pratos e sirva.

PORÇÃO: cerca de 1 xíc. de salada tropical de frango.

DICA DE FILME

Bohemian Rhapsody



Direção:

Bryan Singer

Elenco: Rami

Malek, Gwilym Lee,

Lucy Boynton

Gêneros Biografia,

Drama - Nac.EUA

Freddie Mercury (Rami Malek) e seus companheiros Brian May (Gwilym Lee), Roger Taylor (Ben Hardy) e John Deacon (Joseph Mazzello) mudam o mundo da música para sempre ao formar a banda Queen, durante a década de 1970. Porém, quando o estilo de vida extravagante de Mercury começa a sair do controle, a banda tem que enfrentar o desafio de conciliar a fama e o sucesso com suas vidas pessoais cada vez mais complicadas.

Fonte: Adoro cinema

DICA DE LIVRO

O LIVRO DOS ABRAÇOS



Autor:

Eduardo Galeano

Editora:

L&PM EDITORES

Tratar a memória como coisa viva, bicho inquieto - assim faz Eduardo Galeano quando escreve. Sua memória pessoal e a nossa memória coletiva, da América. Quando escreve, ele mostra que a história pode - e deve - ser contada a partir de pequenos momentos, aqueles que sacodem a alma da gente sem a grandiloquência dos heroísmos de gelo, mas com a grandeza da vida. Assim é este 'Livro dos Abraços'. Em suas andanças incessantes de caçador de histórias, Galeano vai ouvindo de tudo. O que de melhor ouviu ele transforma em livros como este, onde lembra como são grandes os pequenos momentos e como eles vão se abraçando, traçando a vida.

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

Feliz Aniversário!



MARÇO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
1	David Marler Ferrell	12	Jose de Sa Neto	24	Manoel Conceição da Silva
1	Dilson Hikaru Higashi	12	Otaviano Mendes	24	Mirian Goncalves dos Santos
1	Ivanildo Fernando da Gama	13	Carlos Alberto Carvalho Martins	24	Newton Garcia
1	Maria Luisa Barata F.F.C.N.E Sousa	13	Waldemar Aleixo	24	Uilson Ribeiro de Araújo Filho
1	Maria Mercedes de Oliveira Rosa	14	Fernando Cesar Pastor Tostes	25	Edivaldo Oliveira de Miranda
2	Clotilde Maria Escobar Pfann	14	Jose Manoel Alvares Rodrigues	25	Paulo Roberto Freire
2	Edgar Pinheiro dos Santos	15	Orlando de Souza Pereira	26	Antonio Ricardo Barbalho
2	Maise Fonseca Santos	16	Jose Otavio de Magalhaes Junior	26	Marcone Pereira de Assis
3	Paulo Fugiuo Higashi	16	Maria do Socorro Bomfim Pereira	27	Elione Barreto Teixeira
4	Augusto Miamoto	17	Valter Duarte da Cruz	27	Jose Eduardo Oliveira de Andrade
4	Marlene dos Santos Costa	18	Jose Goncalves dos Santos	27	Jose Peixoto Ávila de Magalhaes
4	Valmir Batista	20	Jorge Goncalves de Amorim	27	Rita de Cassia M. Carvalho Cerqueira
8	Joselino Raimundo P. de Assunção	22	Carlos Roberto Simões Teixeira	30	Edvaldo Bispo dos Santos
9	Eurides Santa Rosa Lobracci	22	Nelson Mantovani	31	Fernando Guilherme Correia Santos
9	Jose Carlos Santos Rocha	23	Abrão Jorge Kater	31	Francisco Jose Marques de Santana
12	Aurea Marques Granja	24	Antonio Bispo de Jesus		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
01	Ivonete Santos de Jesus	12	Iracema M ^ª R Pinheiro de Almeida	20	Lair da Luz Câmara
04	Zilda Rodrigues Cerqueira	16	Aparecida K. Watanuki Higashi	20	Marileide de C. M. do Patrocínio
05	Maria Cristina Cordeiro D de Souza	16	Iraildes Cardoso Kulhavy	22	Lucineide Cavalcante Cedraz
06	Inez Menezes da Silva Leandro	18	Maria Aparecida dos Santos	23	Antônia Santos Menezes
06	Maria Valdeci Santana Cerqueira	19	Eula Valden Cesar Rapozo	24	Antonieta Carvalho Menezes
08	Eulina Silva Costa	19	Judite de Castro Morais Araújo	27	Valdelice Ferreira Barreto
09	Regina Lucia de Araújo Moreira	19	Neyde Raimunda Castro de Jesus	28	Malena Socorro de Oliveira Alvarez
10	Severina Maria da Silva	19	Rita Alves Correia dos Santos	29	Eliane Souza Carneiro
11	Telma Maria Costa de Almeida				

ABRIL

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

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
02	Maria de Lourdes Penteado Scaransi	08	Flavia Cristina Pereira da Costa	18	Maria de Lourdes Oliveira da Silva
02	Oneilda Chagas Santos	09	Joselina Nery Prado	19	Dulce Marques Aragão
04	Haydee Maria de C. Figueiredo	09	Marlene Landim M. de Andrade	23	Consuelo M. Machado Aghiarian
05	Georgina da Conceição Queiroz	12	Maria de Fatima F. Nascimento	26	Ivanilda Elias de Souza Oliveira
05	Georgina de Medeiros e S. Soares	13	Ana Cristina de Sousa Neves	27	Vera Lucia Garcia Rosa
05	Maria Fatima da Costa Correa	14	Claudia Cristina Oliveira de Souza	28	Jovita Soares da Silva Souza
07	Martim Ardaillon Simões	17	Malba Cavalcanti das Neves	29	Maria Lindinalva de Jesus