

ECOS lança aplicativo para smartphones

A comunicação da ECOS tem como objetivo estar cada dia mais perto de seu participante e assistido, facilitando sua vida no contato diário com as principais informações da entidade e principalmente aquelas ligadas ao seu plano de benefício.

Com este objetivo a ECOS lança sua nova ferramenta de comunicação: o aplicativo Fundação ECOS, com o qual você tem acesso às informações relativas ao plano de benefícios e pode realizar diversas transações, em qualquer lugar e qualquer momento, basta estar conectado.

O Aplicativo pode ser baixado na App Store, para os celulares Iphone e na Play Store, para os celulares Androide e ainda na Loja para Windows phone.

Para acessar a Área do Participante que fica no menu do canto superior direito do aplicativo, utilize o mesmo login e senha utilizados no nosso site.

O Aplicativo Fundação ECOS é exclusivo para participantes e assistidos da ECOS.

Desfrute de todas as vantagens do nosso aplicativo e se tiver alguma dúvida, procure a Central de Atendimento ECOS.

ELEIÇÃO

CONSELHO DELIBERATIVO
Conheça os candidatos das
vagas representativas dos
Assistidos e Ativos

Faltam 06 meses...
para a nossa grande festa.
Venha participar conosco!

Nesta edição, a ECOS traz a novidade de seu aplicativo para smartphones. Uma nova ferramenta para os participantes e assistidos da ECOS se comunicarem com a entidade e obter as informações relativas aos seus planos de benefícios.

De acordo com o cronograma da eleição para membros do Conselho Deliberativo, apresentamos os candidatos dos Ativos e também dos Assistidos, através de seus currículos e entrevistas. Após finalizado o prazo para inscrição, para cada vaga foi apresentada uma única Chapa para a vaga dos ATIVOS e outra Chapa para vaga dos Assistidos.

Os preparativos para os 35 anos da ECOS continuam firme e forte esperando sua participação nesta memorável confraternização. Programe-se e venha comemorar conosco.

Em Saúde e Bem-Estar, trazemos reflexões sobre o valor da gratidão. Como nos tornamos pessoas melhores sendo gratas.

Veja também na seção de Entretenimento, nossa indicação de filme e livro e algumas dicas de organização bem fáceis de fazer e que facilitam no nosso dia a dia.

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

ÍNDICE

PARTICIPANTE	ECOS e os seus 35 anos	03
ECOS ACONTECE	Festa Junina da APECOS Homenagem Dr.Rivaldo Guimarães	04
ECOS INFORMA	Encontro da Diretoria com os Participantes EPINNE e EPB Eleição para duas vagas no Conselho Deliberativo	05 05 05
ECOS INFORMA	Eleição CD - Candidatos dos Assistidos Entrevista com os candidatos dos Participantes Assistidos	06 06
ECOS INFORMA	Eleição CD - Candidatos dos Ativos Entrevista com os candidatos dos Participantes Ativos	07 07
PRESTANDO CONTAS	Investimentos Plano Benefício Definido Plano Contribuição Definida	08 09 09
SAÚDE E BEM ESTAR	Gratidão	10
ENTRETENIMENTO	Reflexão Um bom livro Filme Dica de Organização	11
ANIVERSARIANTES	Julho 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

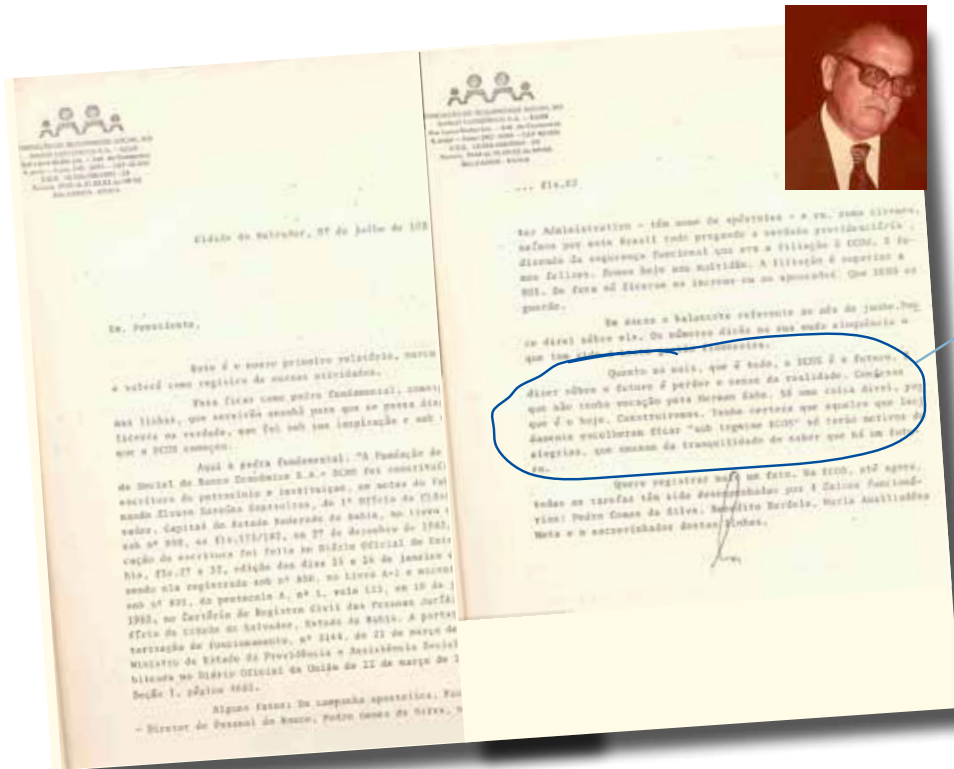
Coordenadoria de Comunicação:
Katia Dumaresq
Diagramação:
Carmen Moreno
Tiragem: 1.000 - exemplares

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



ECOS e os seus 35 anos

Há 35 anos atrás a ECOS já traçava sua trajetória visando um futuro seguro para seus associados, e sempre se manteve alinhado a estes princípios.



Trecho do primeiro Relatório da Fundação ECOS, de 07 de julho de 1983.

“Quanto ao mais, que é tudo, a ECOS é o futuro. E dizer sobre o futuro é perder o senso da realidade. Confesso que não tenho vocação para Herman Kahn. Só uma coisa direi, porque é o hoje. Construiremos. Tenho certeza que aqueles que lucidamente escolheram ficar “sub tegmine ECOS” só terão motivos de alegrias, que emanam da tranquilidade de saber que há um futuro”.

Zitelmann de Oliva
Diretor Superintendente ECOS

Trecho do Relatório Anual de 1987 - Diretor Superintendente Paulo F. Maciel dos Santos e Diretor Administrativo Pedro Gomes



A existência da ECOS tem uma só e exclusiva razão: proporcionar aos associados e a seus dependentes os benefícios de caráter previdenciário e outros serviços previstos nos seus Estatutos. E é rigorosamente dentro desse conceito que a atual diretoria desenvolve sua ação, certa ainda de que é também de sua responsabilidade buscar e assegurar a aposentados e pensionistas a atenção e o apoio moral que concorram para sua maior integração à sociedade e evitem o isolamento e, às vezes, sua desintegração social.



PARTICIPE DESTA GRANDE FESTA

Os participantes que moram noutro estado, podem fazer contato com Renata Souza na Kontik Franstur, telefone (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, são eles:

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

PASSAGENS AÉREAS: Desconto de até 10% na compra da passagem aérea.

Festa Junina da APECOS



Mais uma vez a APECOS promoveu sua tradicional festa junina com muito forró, muita alegria, homenagens e sorteios. Este ano, o evento foi realizado na Churrascaria Sal e Brasa no dia 10 de junho com cerca de 165 pessoas que aprovaram a mudança do local e curtiram uma tarde descontraída e bastante agradável.

Embalados ao som do forró, o público pode conferir as homenagens prestadas aos associados Edvaldo Fernandes de Andrade e Licia Hasselmann Martins, e os sorteios de brindes entre os associados presentes.

O tradicional evento além de marcar uma data importante para os nordestinos, objetiva congrega os associados da APECOS,

proporcionando momentos de alegria e descontração. Ainda mantendo a tradição, a APECOS arrecadou 200 kg de alimentos que foram doados a instituições carentes. Parabéns APECOS pela linda festa!

Homenagem Dr. Rivaldo Guimarães

Procurado pela Revista Tempo ECOS para falar sobre o nosso querido Dr. Rivaldo Gomes Guimarães, confesso que fui tomado de um duplo sentimento em relação a esta tarefa, primeiro em função da dificuldade de resumir e se responsabilizar por falar de uma figura tão singular, de vida tão prolífica e produtiva, e depois pela enorme felicidade de poder fazer isso, afinal, falar de Dr. Rivaldo, é falar do meu grande amor, do dele, do nosso, o inesquecível Banco Econômico.



Após suceder o nosso eterno Presidente, Dr. Angelo Calmon de Sá, na Superintendência do Centro Industrial de Aratu, quando o mesmo se transformou no jovem secretário estadual da Indústria e Comércio do Governo de Luiz Vianna, ambos consolidaram grande amizade o que possibilitou, quando Dr. Angelo assumiu a Presidência do então Banco Econômico da Bahia, que o mesmo convidasse Dr. Rivaldo para trabalhar na nossa instituição.

Engenheiro Civil de formação, Dr. Rivaldo Guimarães tinha o dom de formar pessoal e gerenciar a “máquina” do Banco no atingimento de metas às vezes consideradas impossíveis de se alcançar. Foi Diretor do Open, da Regional Rio, da Regional Bahia e, finalmente, coroou a sua vitoriosa trajetória sendo nomeado Vice Presidente do BESA para as não financeiras do Grupo. Não tinha sido, como eu e muitos outros, funcionário de carreira do Banco, mas com a sua enorme capacidade de trabalho e pelo amor demonstrado pelo BESA ao longo do tempo, juntou-se no Olimpo das carreiras de sucesso do Grupo a nomes ilustres como Dr. Rivaldo Pacheco, Dr. Paulo Maciel (in memoriam), só para exemplificar o tamanho do seu feito.

Da minha parte, para encerrar esse sucinto relato de uma enorme existência, cabe ressaltar o Grande Pai, Avô, Amigo e Chefe que ele foi, figura humana tão amorosa, leal, bondosa e ao mesmo tempo inspiradora e exigente, que impulsionou muitas carreiras e vidas, que ensinou a muitos como chegar lá e permitiu e apoiou estes seguidores na busca da realização dos seus sonhos pessoais. Em meu nome e destes inúmeros colegas do Banco que tiveram o prazer de ter os seus destinos marcados indelevelmente pelo nosso “Chefe”, eu o agradeço eternamente e peço a Deus que o retribua por nós, acolhendo a sua alma.

José Ernesto Silva González
Salvador, 27 de junho de 2017



Encontro da Diretoria com os Participantes

Nos dias 3,4,5 e 9 de maio, a Diretoria Executiva da ECOS apresentou as contas e atos da gestão referentes ao ano de 2016 através do Encontro da Diretoria com os Participantes nas cidades de Rio de Janeiro, São Paulo, Salvador e Recife respectivamente. O evento em cada cidade contou com a adesão de participantes e assistidos interessados em ficar mais perto da ECOS e de seus números.

Na oportunidade a Diretora Presidente da ECOS, Jussara Salustino apresentou as informações sociais e atuariais dos planos de benefícios e Tiago Villas-Bôas, nosso Diretor Administrativo-Financeiro, apresentou as informações financeiras. Em todas as quatro cidades, a interação entre os participantes e a Diretoria da ECOS, fortaleceu o vínculo e a transparência da atual gestão.

EPINNE e EPB



O Encontro dos Profissionais de Benefícios - EPB e o Encontro dos profissionais de Investimentos da Região Norte/Nordeste – EPINNE aconteceu em Costa de Sauípe/BA entre os dias 18 e 19 de maio. O evento com novo formato pelo segundo ano consecutivo, teve a participação de técnicos das entidades

da região que tiveram a oportunidade de atualizar conhecimentos e interagir com seus pares.

Esta edição foi coordenada por Jussara Salustino, Diretora Presidente da ECOS e realizada com apoio de representantes das entidades da Bahia (Bases, ECOS, Fabasa, Faelba e Prevbahia). Vale ressaltar aqui a efetiva participação de nosso analista de investimentos, Guilherme Gonzalez que muito contribuiu para a realização desse evento. A ECOS participou ativamente através dos seus conselheiros, diretores, e técnicos da área de Segurança, Financeira, Contábil e Secretaria.



ELEIÇÃO PARA O PREENCHIMENTO DE DUAS VAGAS NO CONSELHO DELIBERATIVO DA FUNDAÇÃO ECOS

Em 26 de maio, deu-se início ao processo eleitoral para o Conselho Deliberativo, que se dará por eleição direta de 02 (dois membros) efetivos do Conselho Deliberativo e respectivos suplentes, sendo 01 (um) membro indicado pelos participantes ativos e 01 (um) membro indicado pelos participantes assistidos para mandato de 4 anos. Para conduzir o processo eleitoral foi designada uma Comissão Eleitoral, assim composta por EDILSON CARVALHO LAURIA – PRESIDENTE, SERGIO LUIZ JANUARIO DE JESUS, DALVA OLIVEIRA CARDOSO e DÉBORA CARLA PEREIRA GUIMARÃES. A comissão Eleitoral elaborou o Edital da eleição, que foi publicado no site da ECOS em 29/05/2017 e enviado por e-mail marketing e SMS a todos os participantes e assistidos, contendo as condições e critérios específicos para a eleição.

Conforme o cronograma, estamos divulgando os candidatos e respectivos suplentes inscritos:

Para vaga representativa dos PARTICIPANTES ASSISTIDOS	Para vaga representativa dos PARTICIPANTES ATIVOS
CHAPA ÚNICA	CHAPA ÚNICA
Titular: José Carlos Porto de Castro	Titular: Marcelo Monteiro Perez
Suplente: Roney Jorge Martins da Silva	Suplente: Dermeval Santos Lopes Junior

A eleição será realizada no dia **24 de julho** do corrente ano, na sede da ECOS, no horário das **8h30 às 17h**.

Candidatos dos Assistidos

JOSÉ CARLOS PORTO DE CASTRO - TITULAR



Formado em Ciências Contábeis pela Universidade Federal da Bahia, José Carlos Porto de Castro, iniciou suas atividades profissionais em 1963, como Office-boy da Agência de São Pedro, no Estado da Bahia, do extinto Banco Econômico S.A. Permaneceu como funcionário daquele Banco por 33 anos, desligando-se em 1996, quando transferiu-se para o Banco Excel Econômico S.A. na qualidade de Consultor. Em 1982, foi nomeado Superintendente de Câmbio da Sucursal Nordeste.

Ainda no BESA, em 1984, participou do programa de treinamento de Executivos em New York/USA.

Atualmente, na qualidade de sócio fundador da PRIVATE CONSULTORIA LTDA, é responsável pelos serviços de consultoria e administração, representação comercial e financeira de empresas, também, especialista na área de comércio exterior e câmbio. Além disso, é também sócio gestor da Azertia Brasil Ltda., empresa controlada pelo Grupo da multinacional INDRA Sistemas S/A com sede em Madrid – Espanha. Na Fundação ECOS, atua como membro do Conselho Deliberativo eleito em 2013 pelos assistidos.

RONY JORGE MARTINS DA SILVA - SUPLENTE



Formado em Ciências Econômicas pela Faculdade Católica de Ciências Econômicas da Bahia, Roney Jorge Martins da Silva, iniciou suas atividades profissionais em 1962, na Construtora e Pavimentadora Star - subsidiária da Norberto Odebrecht como Auxiliar de Escritório. Entre 1963 e 1996, atuou na Agência Especial de Câmbio do Banco Econômico S/A. No período seguinte 1996-1998, atuou no Banco Econômico em Liquidação Extrajudicial, como Chefe do Departamento de Recuperação de Créditos. De 1998 a 2010 atuou como sócio, da C3 Cobranças

Ltda.

Como colaborador da ECOS assumiu em 2000 a suplência do Conselho Deliberativo, assumindo como titular em 2004. Entre 2010 e 2013, foi eleito pelos assistidos para membro titular do Conselho Fiscal. Atualmente é membro suplente do Conselho Deliberativo da ECOS, eleito pelos assistidos em setembro 2013.

Entrevista com os candidatos dos Participantes Assistidos

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

José Carlos Porto - A maior e principal motivação decorreu da decisão da APECOS, ao manter a indicação do meu nome e o de Roney Martins (suplente), para mais quatro anos como representantes dos assistidos, numa demonstração de total aprovação a nossa atuação como membros do Conselho Deliberativo da ECOS. Motivo de muito orgulho para nós!

Roney Jorge Martins - Minha motivação é estar sempre integrado, juntamente com os demais Conselheiros, fazendo parte nas decisões inerentes ao Patrimônio da Fundação e o acompanhamento natural de seu crescimento.

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

José Carlos Porto - Sempre levando os anseios dos assistidos a alta direção da Fundação.

Roney Jorge Martins - Considerando que sou parte desse Conselho Deliberativo, minha contribuição nas deci-

sões dentro do colegiado estará sempre voltada para o crescimento da Entidade, nos seus vários aspectos.

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

José Carlos Porto - De uma instituição sólida e bem dirigida, proporcionando aos seus associados tranquilidade absoluta do ponto de vista financeiro e de Governança Corporativa.

Roney Jorge Martins - Acho que a Fundação tem uma excelente Administração dotada de um ótimo quadro de profissionais o que a coloca em destaque em relação às demais Fundações.

Revista TEMPO ECOS- Por que você acha que deve ser reeleito/eleito?

José Carlos Porto - Pelos motivos anteriormente expostos.

Roney Jorge Martins - A indicação de meu nome para candidato a reeleição da ECOS foi feita pela Apecos, acredito que além da experiência como Conselheiro já em quase 4 gestões, a confiança que tem sido depositada em mim ao longo dessa trajetória.

Candidatos dos Ativos



MARCELO MONTEIRO PEREZ - TITULAR

Formado em Engenharia Civil pela Universidade Federal da Bahia – UFBA e pós graduado em Master in Business Administration - MBA em gestão empresarial pela Fundação Getúlio Vargas, Marcelo Monteiro Perez, iniciou suas atividades profissionais em 1998 como estagiário na empresa Incorporadora CST Expansão Urbana Ltda, efetivado em 2001, galgou diversos cargos nessa empresa, assumindo em 2006 a Gerência de Incorporação, responsável técnico e legal da empresa para os diversos empreendimentos na Bahia e São Paulo, finalmente em 2016 por meritocracia foi empossado Diretor dessa instituição, totalizando quase 20 anos de experiência profissional. Na Fundação ECOS, exerceu o cargo de Presidente do Conselho Fiscal por 3 anos consecutivos, mandato de Jun/2010 a Set/2013. Em setembro de 2013, após ser eleito pelos participantes, tomou posse como membro do Conselho Deliberativo para mandato de 4 anos, que se concluirá em set/2017.



DERMEVAL SANTOS LOPES JUNIOR - SUPLENTE

Formado em Ciências Econômicas pela Faculdade Católica de Salvador, Dermeval Santos Lopes Junior, iniciou suas atividades profissionais em 1975, na Aratu Seguros como Auxiliar Administrativo e em 1976 assumiu a chefia do Setor de orçamentos e Custos, no ano seguinte assumiu a Gerência Administrativa da Aratu Taxi Aéreo Ltda e em 1990 assumiu a Diretoria Executiva, além da Diretoria Administrativa da Holding ACSA-Participações e Empreendimentos Ltda. Em 2001 foi Gerente Geral em Xigunrá-Pará pela Fazendas Reunidas Santa Maria Ltda. Atualmente é assessor da Diretora Geral da Aratu Empreendimentos e Corretagem de Seguros Ltda.

Entrevista com os candidatos dos Participantes Ativos

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

Marcelo Monteiro Perez - Faço parte da Família Econômica há 20 anos quando ingressei como estagiário na Patrocinadora CST Expansão Urbana Ltda aos 19 anos de idade. Hoje aos 39, componho com muito orgulho, a diretoria dessa mesma empresa. Na ECOS sou participante Ativo há 16 anos, onde ocupei por 3 a Presidência do Conselho Fiscal e por outros 4 o Conselho Deliberativo. Minha maior motivação é certamente poder continuar contribuindo com essa Fundação que tanto nos orgulha como participante, colaborador, para que no futuro possa também ser um assistido, bastante satisfeito.

Dermeval Santos Lopes Junior - É uma honra para qualquer participante ser distinguido para compor o Conselho Deliberativo da ECOS.

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

Marcelo Perez - O Conselho Deliberativo da Ecos atualmente, brilhantemente dirigido pelo Sr. Edilson Lauria, é bastante experiente, com posto de pessoas extremamente qualificadas, com notório saber nos assuntos pertinentes à Fundação e será um grande desafio poder fazer parte, mais uma vez, desse seletivo grupo que trabalha em prol de um desafio único, que é o melhor para a Fundação ECOS.

Dermeval Lopes Junior - Quero crer que seja pelo meu sentimento de “coletividade” por considera-lo uma das maiores virtudes do ser humano. Difícil conseguirmos êxito em qualquer coisa, se não balizarmos por essa premissa.

Talvez tenha sido a maior herança que o Papai me deixou.

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

Marcelo Perez - A Fundação ECOS é uma instituição de previdência complementar muito bem dirigida por sua diretoria executiva nas pessoas de sua Presidente Dra. Jussara Salustino e de seu diretor Dr. Tiago Villas-Bôas, possui uma equipe coesa de trabalho com profissionais dedicados, qualificados, uma instituição transparente, com altíssimos níveis de governança, firme, sólida, com liquidez notória, capaz de multiplicar seus investimentos a fim de proporcionar maior retorno e atender às expectativas dos seus participantes.

Dermeval Lopes Junior - A melhor possível. Não poderia ser de outra forma, basta que se verifique os objetivos da ECOS. Mais nobre, impossível.

Revista TEMPO ECOS - Por que você acha que deve ser reeleito/eleito?

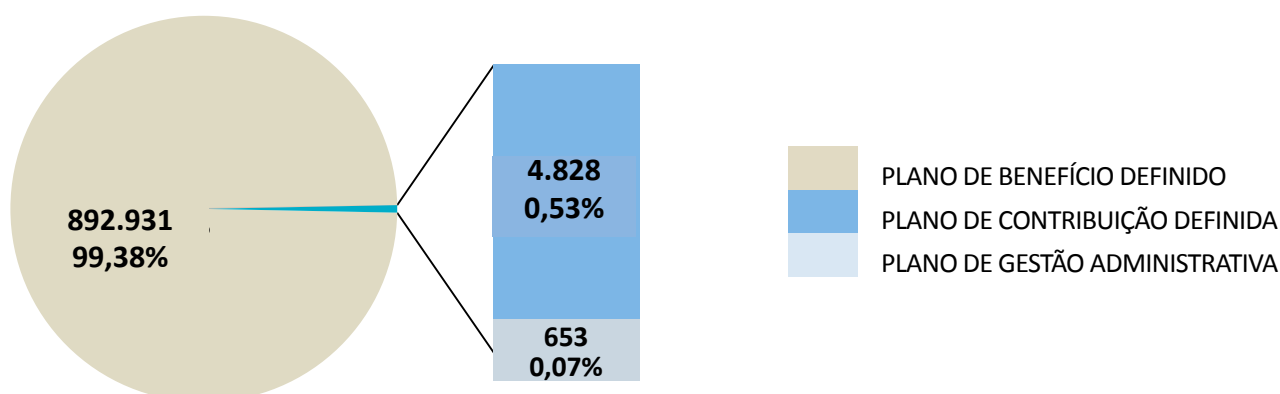
Marcelo Perez - Pela grande conexão que possuo com o grupo Econômico, onde tive meu único emprego, pela grande qualificação que pude ter ao longo de minha vida profissional nesse conglomerado, pela ligação e experiência que pude ter nesses últimos 7 anos sendo conselheiro da Fundação ECOS, acredito que esteja credenciado para ser reeleito membro do Conselho Deliberativo e poder continuar ajudando no sucesso dessa instituição.

Dermeval Lopes Junior - Estou sendo eleito pela primeira vez, levando comigo os melhores propósitos, entre eles o que consignei na resposta da pergunta de número 3. Agradeço a Direção da ECOS pelo privilégio que me concedeu.

COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

Enquanto no resto do mundo os mercados se comportaram com relativo equilíbrio, sem muitas novidades, aqui no Brasil, a divulgação de gravações envolvendo o presidente Temer e um grande empresário local, abalou o ambiente político e trouxe alta instabilidade para o mercado. O escândalo diminuiu a credibilidade do país em continuar com as reformas estruturais tão importantes para voltar a crescer. Passado o susto inicial, o mercado percebeu que as reformas seriam inevitáveis, com Temer ou sem Temer. O dólar chegou a bater R\$3,40, mas voltou para a casa dos R\$3,25, no entanto manteve uma variação relevante no mês. Nesse ambiente turbulento, o banco central, conforme esperado pelo mercado, cortou a taxa básica de juros em 1,0 ponto percentual, levando-a para 10,25% ao ano, mas sinalizou que deve desacelerar o ritmo de corte em sua próxima reunião, dado as incertezas sobre o andamento das reformas.

PATRIMÔNIO ECOS | mil - Maio 2017



COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO | mil - Maio



81,14%
R\$729.039
Renda Fixa



10,25%
R\$ 92.118
Renda Variável



1,96%
R\$17.587
Investimentos Estruturados



1,20%
R\$ 10.745
Empréstimos



5,45%
R\$ 48.991
Imóveis



0%
R\$3
Outros

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

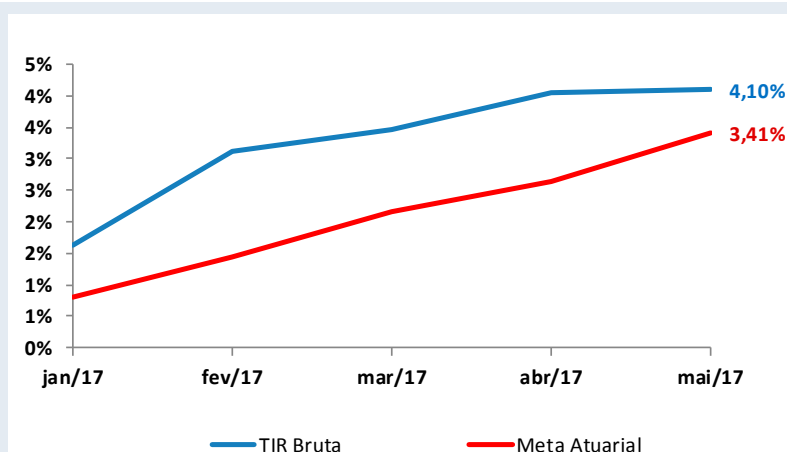


PARTICIPANTES	MAIO
Aposentados	446
Pensionistas	281
Autopatrocinados	84
Ativos	29
Em Auxílio Doença	0
TOTAL	840

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS

Data da Liberação	Correção	MAIO	JUNHO
De 01/06/10 a 31/03/14	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,4957%	0,7769%
Apartir de 01/04/14	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,4837%	0,7649%

Rentabilidade Bruta x Meta Atuarial - Maio 2017



O resultado consolidado da carteira de investimentos, em maio, foi de 0,10%, enquanto a meta atuarial variou 0,75%. No acumulado do ano, o desempenho dos investimentos continua superior à meta atuarial: 4,10% x 3,41%.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS				
Descrição		Abril	Maio	Em 2017
Carteira Conservadora	Vlr da Cota	2,351554	2,365575	4,58%
	Variação	0,64%	0,60%	
Carteira Arrojada	Vlr da Cota	2,499200	2,404986	3,94%
	Variação	-0,25%	-3,77%	

Unidade Previdenciária ECOS - UPE R\$ 182,27



PARTICIPANTES	MAIO
Autopatrocinados	4
Ativos	55
Pensão	1
TOTAL	60

- 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.



Gratidão

*A gratidão é uma das mais poderosas ferramentas para elevar a vibração que podemos praticar.
A verdadeira gratidão é mais do que graças murmuradas ou uma nota rabiscada.
É a personificação da apreciação para o fato de que você está vivo e experimentando a vida,
e de que você é capaz de aprender e crescer. É um profundo agradecimento por tudo.*

Em algum momento você já deve ter se perguntado como aquele amigo consegue ser tão feliz. Mesmo com a vida tão difícil como ela é? E você não consegue fazer o mesmo e acaba se culpando, se sentindo menor. Uma das primeiras coisas que as pessoas que tem um bom equilíbrio emocional fazem é não sentir pena de si mesmas. Às vezes pode ser difícil colocar isso em prática, mas esse sentimento pode ser trocado pela gratidão, por pior que seja o momento que você está passando. Entenda o quanto ser grato pode mudar sua vida:

1 . A Gratidão abre as portas para novos relacionamentos

Ser grata ajuda a conhecer pessoas e manter relacionamentos mais profundos. Agradeça o garçon que lhe serviu, agradeça a pessoa que segurou a porta do elevador, agradecer traz novas oportunidades.

2 . A Gratidão melhora a saúde física

Pessoas gratas são mais propensas a cuidar melhor da saúde, a praticar exercícios físicos e a fazer check-up regularmente, o que contribui também para uma maior longevidade.

3 . A Gratidão melhora a saúde mental

A gratidão reduz uma infinidade de pensamentos e sentimentos negativos como inveja, ressentimento, frustração, arrependimento, aumenta a felicidade e reduz a depressão.

4 . A Gratidão aumenta a empatia e reduz a agressividade

Pessoas gratas são mais propensas a serem mais amáveis e compreensivas mesmo quando os outros não são tão amáveis assim.

5 . Pessoas gratas dormem melhor

Ter um caderno de anotações ou um diário agradecendo pelo seu dia melhora o sono. Dedique pelo menos 10 minutos do dia para anotar alguns sentimentos de gratidão antes de dormir.

6 . A Gratidão melhora a autoestima

A gratidão aumenta a autoestima, as pessoas gratas não sentem inveja ou ressentimento por quem tem mais dinheiro ou um emprego melhor. Pessoas gratas são capazes de apreciar e reconhecer as realizações de outras pessoas.

7 . A Gratidão aumenta o equilíbrio mental

Ser grato não apenas reduz o estresse como também pode desempenhar um papel importante na superação de traumas. Agradecer tudo o que tem, mesmo nos momentos mais difíceis, promove a resiliência, capacidade do indivíduo lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.

Fonte: opoderdoser | mulhercomaautoestima

REFLEXÃO

OS QUATRO IRMÃOS TRABALHO EM EQUIPE

Quatro irmãos brigavam o tempo todo até mesmo por pequenas coisas. Seu pai, um senhor já de idade, ficava aborrecido ao ver os filhos discutindo o tempo todo, e temia pelo futuro de sua família. Foi então que chamou seus filhos e pediu para que se sentassem um ao lado do outro, e em seguida trouxe um feixe de varetas bem atado. Entregou-o ao filho mais novo e disse:

– Tente quebrar esse feixe todo de uma só vez. O menino tentou de todas as formas, mas não conseguiu. Então o pai foi passando o feixe a cada um dos filhos, para que tentassem quebrá-lo, mas por mais que tentassem, ninguém conseguiu. Com um sorriso, o velho então cortou a corda que unia o feixe, e entregou as varetas ao filho mais novo, dizendo:

– Tente quebrá-las agora. Quando a criança acabou de quebrar todas as varetas, o pai então comentou:

– Filhos, se vocês permanecerem unidos como o feixe que não conseguiram quebrar, jamais alguém poderá fazer mal a vocês! Mas se cada um pensar apenas em si mesmo, todos ficarão mais vulneráveis, como varetas que até uma criança consegue quebrar...

UM BOM LIVRO



O FUTURO DA HUMANIDADE - Augusto Cury

‘O Futuro da Humanidade’ oferece uma rara oportunidade de repensar a sociedade e o rumo de nossas vidas. Cury nos presenteia com uma saborosa ficção que ilustra os ensinamentos presentes em seus livros e se apóia na sua vasta experiência profissional. Esta obra conta a trajetória de Marco Polo, um jovem estudante de medicina de espírito livre e aventureiro como o do navegador veneziano do século XIII, em quem seu pai se inspirou ao escolher seu nome. Ao entrar na faculdade cheio de sonhos e expectativas, Marco Polo se vê diante de uma realidade dura e fria: a falta de respeito e sensibilidade dos professores em relação aos pacientes com transtornos psíquicos.

DICA DE FILME



ESTRELAS ALÉM DO TEMPO – conta uma história praticamente desconhecida e quase inacreditável: nos anos 1960, quando as leis de segregação racial ainda estavam em vigor nos Estados Unidos, um grupo de mulheres negras foi fundamental para o avanço tecnológico que permitiu a ida do primeiro americano ao espaço, atuando como “computadores”, responsáveis pelos complicados cálculos matemáticos envolvidos na missão. O filme foca na história de três dessas mulheres: Katharine Johnson, que fez os cálculos de reentrada da cápsula espacial levando o astronauta John Glenn, Dorothy Vaughan, uma das únicas supervisoras negras da agência, e Mary Jackson, a primeira engenheira negra da Nasa.

DICAS DE ORGANIZAÇÃO

Algumas ideias para organizar objetos.



CORDÕES E FITAS



FIOS E CABOS SOLTOS



CHAVES COM IDENTIFICAÇÃO



LENÇOS, GRAVATAS E CINTOS



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 - JULHO

01/jul	Luiz Carlos Lopes Alexandre	16/jul	Aida Rodrigues da Silva Oliveira	24/jul	Elena Bernardino Araujo
05/jul	Domingos Batista dos Reis	16/jul	Amauri Braz	25/jul	Alfonso Quintas Gonzalez Filho
05/jul	Gilberto Rosa de Jesus	16/jul	Joaquim Blank	25/jul	Cristovam Brandão Pires
06/jul	Ildebrando Crisostomo da Silva Filho	17/jul	Minervina Mendes da Cunha	27/jul	Delma Placido Matos
06/jul	Jose Marcos dos Santos	18/jul	Ruy Micucci Figueredo	27/jul	Gileno Neri Afonso
07/jul	Waldemar Bonadio Bertolucci	18/jul	Sergio Droppa	29/jul	Helio Lacerda da Costa
10/jul	Antonio Oliveira Silva	19/jul	Juliano Jose Parolo	30/jul	Carlos Antonio Baptista D da Silva
10/jul	Jose Leite das Mercês	19/jul	Noelia Galvão Marinho	30/jul	Edvaldo Pimenta Machado
11/jul	Manoel da Silveira Maia	19/jul	Wildon Rafael	31/jul	Edson Pedreira Dias Magalhães
12/jul	Alexandre da Silva	21/jul	Hilton Jose Soares Serra	31/jul	João Ferreira da Costa
12/jul	Paulo Roberto Beiro Rodrigues	22/jul	Valdenio Genesis de Santana	31/jul	Livia Tenorio Menelau
13/jul	Deraldo Jacobina de Brito Filho	22/jul	Valentim Ferreira dos Santos	31/jul	Silvanir Santos de Almeida Ceuta
14/jul	Maria Regina de Souza Bispo	23/jul	Jose Costa Meira		

PENSIONISTAS - JULHO

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

APOSENTADOS - AGOSTO

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

PENSIONISTAS - AGOSTO

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