#### Revista

# Tempo Ecos O futuro sempre presente

Jul | Ago 2017 Ano 29 - N° 281

Gentileza é a qualidade das pessoas amáveis, é uma delicadeza praticada por algumas pessoas que tem a percepção da palavra, do gesto ou da ação necessária para reconfortar o coração dos outros.



Obras Sociais Irmã Dulce, sua participação faz muita diferença. Mémorias do passado dos que fazem e fizeram os 35 anos ECOS.





Final do ano se aproximando e os preparativos da comemoração dos 35 anos da ECOS, está a todo vapor. Estamos preparando uma noite especial em Salvador e contamos com a presença do major número possível de associados. Para relembrar a trajetória ECOS, convidamos este mês, o professor Benedito Brito para fazer uma retrospectiva aos seus olhos e recebemos um presente de texto, que podem conferir na página 4. Também temos mais informações sobre as comemorações nas outras cidades.

A campanha às Obras Sociais Irmã Dulce, continua recebendo adesões de muitos dos nossos participantes e assistidos, indicando o quanto são solidários com a comunidade mais necessitada.

Finalizado o processo da eleição em 24 de julho último, divulgamos o resultado da eleição para membros do Conselho Deliberativo, que também foi divulgado nas redes sociais e e-mail marketing.

Na coluna aconteceu, registramos a participação de Jussara Salustino na comissão julgadora do 7º. Prêmio de monografia PREVIC, na qual são convidados pessoas com conhecimento técnico em Previdência Complementar e selecionadas a dedo no âmbito nacional. Indicação essa que muito orgulha a todos da ECOS.

Veja também matéria que trará mudança nas datas de liberação dos empréstimos ECOS e respectivo calendário para 2018.

Em Saúde e Bem-Estar, este mês trazemos informações sobre os cuidados da vitamina D no organismo. Veja também na seção de Entretenimento, nossa indicação de filme, livro e receita e reflexão sobre a gentileza.

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS





#### **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 atende@fundacaoecos.org.br comunicacao@fundacaoecos.org.br





#### **INDICE**

PARTICIPANTE	Datas e Locais das Confraternizações	03
ECOS ACONTECE	Memórias do Passado	04 05
ECOS INFORMA	Obras Sociais Irmã Dulce 20º Encontro dos Aposentados dos Fundos de Pen- são da Bahia Calendário de Empréstimos 2018	06
ECOS INFORMA	7º Premio de Monografia PREVIC Eleição ECOS	07
PRESTANDO CONTAS	Investimentos Plano de Benefício Definido Plano de Contribuição Definida	08 09 09
SAÚDE E BEM ESTAR	Cuidados com a Vitamina D no organismo	10
ENTRETENIMENTO	Reflexão   Um bom livro   Filme   Dica de Receita	11
ANIVERSARIANTES	Setembro   Outubro	12



CIDADE	DATA	LOCAL
São Paulo	<b>25/11</b> - Sábado Das 12h30 às 15h30	BABY BEEF MORUMBI Av. Marginal Pinheiros, nº 16.741 Morumbi
Rio de Janeiro	<b>26/11</b> - Domingo Das 13h às 15h30	WINDSOR EXCELSIOR HOTEL Av. Atlântica, 1800 Copacabana
Salvador	<b>07/12</b> - Quinta feira Das 18h30 às 00h	CERIMONIAL CUNHA GUEDES Corredor da Vitoria
Recife	<b>12/12</b> - Terça-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 - 35 anos

Os convites serão enviados pelo correio para todos os Participantes da ECOS, que deverão confirmar a presença com a Central de Atendimento (0800.721.2600). Posteriormente estaremos divulgando a entrega do convite individual.

#### SE VOCÊ MORA EM OUTRO ESTADO, VEJA COMO PARTICIPAR DA COMEMORAÇÃO DOS 35 ANOS

Os participantes que moram noutro estado, podem fazer contato com Jorge Barreiro 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.

#### **ECOS ACONTECE**



# Memórias do passado dos que fizeran e fazem a Hitária dos





# OS HERÓIS DA ECOS Prof. Benedito Brito (aposentado Salvador)

Eu estava lá. No início. Era uma luta, uma batalha. Todo dia era uma luta, uma batalha. Ferrenha. Sangrenta. Psicologicamente sangrenta. Era a descrença e a crença, pelejando. Assíduas. Confrontes. Vis-à-vis. Vuco-qui-vuco, vuco-qui-vuco. Vamos, minha gente, tem que ser.

Dr. Angelo, Dom quixote, pensou nesse plano louco. E entregou a Zitelmann de Oliva – um leão, leão. Leão dos bons. E ele mandava brasa. Vamos, assina! Assina, sêo burro, assina sêo lerdo! Não está vendo o futuro não?!!! – Lá adiante com a boca escancarada pra te engolir. Assina a garantia do futuro. Isso não é pra mim não, não é pro Banco não! ´é pra você, pra sua família. Vamos, assina! E vuco-qui-vuco, vuco-qui-vuco. Era hoje, era ontem, era amanhã. Era todo dia. E não tinha um depois da manhã que já não estivesse na mira. Vamo-que-vamo.

Chama gente, pega gente. Alcía, catequisa, converte! Vamo-que-vamo, vuco-que-vuco! Era o Banco inteiro em campanha, chamando, conquistando, convertendo, assinando para criar a ECOS. Eu estava lá, aos pés de Zitelmenman e dos outros. Era todo mundo chamando todo mundo. Mas...fazendo ... e não acreditando. Coisa de banqueiro, esse doutor Angelo. Olha só, se isso vai servir?!!! Mas tão indo pra frente: vuco-qui-vuco, vuco-qui-vuco.

Depois chegou o pior: pagar!!! Olha só! O dinheiro nem dá; o salário nem dá e agora... tome-lhe contribuição. Tome-lhe contribuição! Todo mês, todo mês. Antes era vuco-qui-vuco... Agora é rapa-qui-rapa. Ah! Se eu pudesse desistia... Não creio nisso não. Mas minha mulher me mata se eu sair. E os miúdinhos !.... Dá pena de ver eles no futuro, desamparados. Êta contribuição nojenta da peste... Essa ECOS é que tá se enchendo. Mas quando eu morrer a mulher e os inchadinhos vão ter alguma coisa. Coisa, nada. A mulher vai é arranjar outro macho, que mulher sustentada de outro é uma beleza!

Bom mesmo é pra renca de dirigentes da Ecos. Outro dia, fui lá…é uma pobreza que dá dó a sede da Ecos.. Olha, se eles nem se sustentam, tudo ali naquele prédio velho, apertadinho que dirá sustentar tanta gente. Eu só quero é ver! Eu só quero é ver.

E a ECOS navegando... devagarinho, mas segura. O vuco-qui-vuco... passou. Agora a hora é da procissão: Segura o andor que o santo é de barro.

Segura a ECOS, segura! Olha os investimentos. Olha os trocadinhos d'agente. Tô avisando: se pegarem no meu dinheiro, ai ter faca. Faca, canivete, o que seja. Porque no meu – agora que engrossou – ninguém trisca. Dizem







que o bolo tá ficando grande. Vamo-qui-vamo!! Tá chegando a hora boa. Mas, boa, mesmo é quando eu sentir, ói, aqui no meu bolso. E aí a cantiga vai ser "venha que venha", "venha-que-venha"!

E foi passando diretor e diretor e direto: Dr.Zitelmann, e Paulo Maciel, e Rivaldo Pacheco, Pedro-sereno e forte como um touro, e Dr.Luis Fischer, e, imagine você, agora tem até mulher — a esplendorosa, florescente, Sra. SALUSTINO (como se mulher, entendesse de números ... ora veja!) Mas não é que ela entende!!! E discute! É isso, e mais aquilo, e aquilo mais, e faz investimentos e mais isso, e mais aquilo. A gente até que muda de opinião, porque a dona é boa. Esse mundo tá mudado. Não satisfeita com a ECOS ela vai arrebanhado prêmios e cargos pelo Brasil a fora. Pelo andar da carruagem, vai terminar Ministra da Previdência Social. Melhor que não, quem iria tomar conta da Ecos??? Melhor que não!!! A nossa diretora é algo inimitável: vibrante e serena; segura e maleável; firme e flexível; dura e dócil; mistura em si o doce alvorecer do dia com a ternura dourada do pôr do sol...Inquestionável! Inimitável! Insubstituível. Inovadora! Inesquecível!

A coisa está de tal modo que a ECOS agora só tem mulher. Homens, uns poucos. As duas mais chamadas são Graziela e Suzana. Elas cobrem a área de Assistência Social. Suzana é uma gringa de olhos amarelos. Ela diz que é brasileira, mas é gringa mesmo. Tem rosto de gringa, jeito gringa, e olhar de gringa. Você pede uma coisa – se pode, pode! É pra já, de imediato. Não pode, não pode! E ela lhe olha como se você fosse invisível; e com a maior frieza das estepes geladas, dá um sorriso gelado e diz: não!!! Não pode! Não pode, de acordo o artigo tal, letra tal, item tal do regulamento.... Sorri...(se é que gringa sorri) e encerra a entrevista, enterrando a cabeça numa pilha de papel. A outra é Graziela -uma espanhola-baiana Graziela era magrinha; quando chovia, não se molhava: passava entre os pingos de chuva. Agora-senhora, mãe de filhos – está mais abastecida de carnes; é super-gentil, suave, carinhosa, mas com um ferrão de abelha na ponta. Gentilíssima, lhe diz sim, se é sim: não, se é não, com o mais maravilhoso dos sorrisos. É outra gringa-baiana,!!! Gringas ou brasileiras são a linha de frente da ECOS: esplêndidas, magnificas, soberbas, extraordinárias mulheres-meninas-moças.

E pra não dizer que a ECOS é só mulheres, tem o TOBIAS digno descendente direto de holandês. Holandês é a organização em pessoa. Na invasão holandesa na Bahia, em pouco tempo organizaram tudo. Povo fantástico!!! TOBIAS toma conta dos números. A ECOS é um primor de números!... Telefono pra TOBIAS: "Ô Tobias, meu informe do imposto de renda tá errado! Em que professor? Nisso, nisso e nisso. É engano professor: veja, o senhor já está aposentado, por isso, por isso, por isso... Ah! É mesmo Tobias, é mesmo. Desculpe, Tobias! Desculpe!!!

A ECOS vai marchando, vai andando. Firme e forte. Vuco-qui-vuco, vamo-qui-vamo. Pra frente é que se anda. Vamos ECOS. Dona Salustino tem pulso! Mulher danada. Mulher feita de homem. Mulher de quatro-costados. Segura. E agente confiante, tranquilo. O país está fervendo, desmontando, se equilibrando como pode... E a ECOS firme, seguindo, seguindo, vamo-que-vamo, vamo-qui-vamo. Eu estava lá. Eu estou aqui. O pessoal da ECOS está aqui, sempre esteve!!! Diretores, funcionários, segurados, descrentes-de-antes, e os crentes-de-hoje, de agora. Os que xingaram antes e que são os mesmos que abençoam agora.

Sereno. Seguro. Confiante. Dr. Angelo não era Dom Quixote, não! Era um Sancho Pança! Era, não: É. Vuco-qui-vuco. Vamo-qui-vamo!!! pra frente é que se anda....Vuco-qui-vuco.. vuco-qui-vuco... pra diante, todos vocês, todos nós, diretores, funcionários, assistidos, vamos lá, gente, heróis nós todos, todos nós somos, os heróis da ECOS!!! .....FIM...





#### Obras Sociais Irmã Dulce, sua participação faz muita diferença

Agradecemos a todos os participantes que aderiram e os que aumentaram suas contribuições em prol da importante Obras Sociais Irmã Dulce, beneficiando milhares de pessoas que são atendidas nesta conceituada instituição.

Sua contribuição engrandecerá ainda mais a qualidade dos atendimentos tornando a vida destas pessoas mais suave nos momentos das enfermidades. Iniciamos a Campanha de arrecadação para a OSID em março/2017.

A seguir, o quadro de acompanhamento da Campanha:

MESES	QTD DE PARTICIPANTES	CONTRIBUIÇÕES (R\$)
Março/2017	159	4.085,00
Agosto/2017	178	5.700,00
Aumento	11,95%	39,53%





Se você ainda não é um contribuinte e deseja colaborar com a continuidade desta importante obra, basta preencher o formulário, enviado juntamente com a Revista Tempo ECOS, edição nº 279, ou solicite a Central de Atendimento autorizando a sua contribuição para desconto em folha de pagamento e devolver para a Fundação. Para aqueles que já contribuem e desejam aumentar o valor da sua contribuição, basta entrar em contato com a nossa Central de Atendimento (0800 721 2600). A sua contribuição é muito importante. Participe!



#### CONVITE

A ECOS tem a honra de convidá-lo(a) para participar do 20º ENCONTRO DOS APOSENTADOS DOS FUNDOS DE PENSÃO DA BAHIA

### Equilíbrio entre corpo e mente na terceira idade

#### **Palestrante - Marcos Cabrera**

Médico Geriatra e Professor do Curso de Medicina da Universidade Estadual de Londrina

Data: 17 de outubro de 2017 - Horário: das 14h às 17h

Local: Fiesta Bahia Hotel, 1º andar, Sala Lotus - Av. Antônio Carlos Magalhães, 711, Itaigara (Estacionamento pago pelo participante - R\$ 20,00 o turno)

Confirme sua presença com a Central de Atendimento 0800.721.2600



# Liberação de Empréstimos ECOS em 2018

Com objetivo de otimizar os processos de pagamentos e tributos envolvidos, a partir de janeiro de 2018, a ECOS estará liberando empréstimos uma vez por semana (às quartas-feiras). Conforme Calendário ao lado. **Fique atento.** 

MÊS	DIA					
JANEIRO	03	10	17	24	30	
FEVEREIRO	07	14	21	28	-	
MARÇO	07	14	21	28	-	
ABRIL	04	11	18	25	-	
MAIO	02	09	16	23	30	
JUNHO	06	13	20	27	-	
JULHO	04	11	18	25	-	
AGOSTO	01	08	15	22	29	
SETEMBRO	05	12	19	26	-	
OUTUBRO	03	10	17	24	30	
NOVEMBRO	07	14	21	28	-	
DEZEMBRO	05	12	19	26	-	

7º Prêmio de monografia PREVIC



Jussara Salustino como membro da Comissão Julgadora

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) em parceria com a Fundação Anfip de Estudos da Seguridade Social e com patrocínio da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), promove a cada dois anos o Concurso para escolha de monografias sobre temas relacionados à Previdência Complementar Fechada.

O concurso tem por finalidade estimular a pesquisa e a elaboração de trabalhos técnicos na área de previdência complementar fechada, reconhecendo sua qualidade e aplicabilidade tanto na Administração Pública quanto no Sistema de Previdência Complementar Fechada.

A avaliação e classificação dos trabalhos foram realizados por uma Comissão Julgadora composta de 8 membros, todos com notório conhecimento técnico em Previdência Complementar.

A Comissão Julgadora composta por: O Superintenden-

te da Previc, 2 (dois) representantes da Previc; 1 (um) representante da Fundação ANFIP; 2 (dois) representantes da ABRAPP; 1 (um) representante da Secretaria de Previdência do Ministério da Fazenda/; e 1 (um) convidado, teve o privilégio de contar com a nossa Diretora Presidente, Jussara Salustino representando a Abrapp. Participação esta que muito orgulha a ECOS, com seu reconhecimento e atuação no sistema e contribuições valiosas e consistentes. "Compor essa comissão além de me honrar ela me proporciona atualização do que está sendo produzido no meio acadêmico sobre o segmento de Previdência Complementar", relata Jussara.

O resultado do julgamento será publicado no Diário Oficial da União e estará disponível no sítio eletrônico da Previc (www.previc.gov.br) e da Fundação Anfip (www.fundacaoanfip.org.br).

A entrega de prêmios se dará no 38º Congresso Brasileiro dos Fundos de Pensão em outubro próximo.

### **ELEIÇÃO ECOS**

Em 24 de julho de 2017, Às 17h, na sala de reunião da Fundação ECOS, foi realizada a apuração dos votos referente a eleição direta para preenchimento de 2 (duas) vagas para membros do Conselho Deliberativo, como representante dos assistidos e participantes, apresentando os resultados abaixo:

1. Representante dos Participantes ATIVOS Chapa Única:

MARCELO MONTEIRO PEREZ - Titular DERMEVAL SANTOS LOPES JUNIOR - Suplente

1. Representante dos ASSISTIDOS Chapa Única: JOSÉ CARLOS PORTO DE CASTRO - Titular RONEY JORGE MARTINS DA SILVA - Suplente

ATIVOS						
FLEITOR	VOTOS Válido Nulo Branco Abstenção					
ELEITOR						
173	68	1	2	102		
100%	39,3%	0,6%	1,2%	59,0%		

ASSISTIDOS						
VOTOS						
ELEITOR	Válido Nulo Branco Abstenção					
727	282 1 6 438					
100%	38,8% 0,1% 0,8% 60,2%					

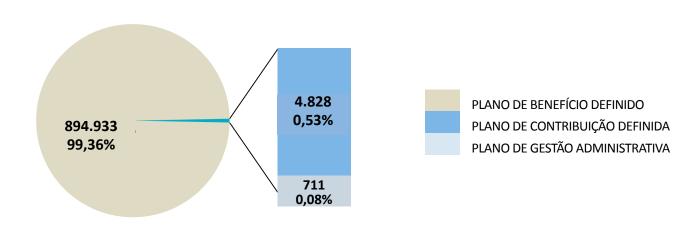


## **COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS**

Em julho, mais uma vez, foram divulgados bons indicadores de crescimento para os principais mercados desenvolvidos, porém sem aumentos nas taxas de juros, cenário que contribui com a continuidade de bom apetite a risco, por parte dos investidores globais. Nos EUA, os indicadores de atividade mostraram melhora, com o PIB do segundo trimestre avançando 2,6% e o mercado de trabalho crescendo dentro do esperado. No entanto, os dados de inflação continuam fracos e abaixo da meta, e por isso o FOMC (comitê de política monetária americano) deve manter o nível de taxa de juros inalterado nos próximos meses. Na Europa, os dados continuam animadores, com forte crescimento, expansão no varejo e produção industrial. Assim como no caso dos EUA, no entanto, a inflação ainda demora na resposta ao incremento econômico e por isso o BCE (banco central europeu) manteve a taxa de juros e o programa de compra de títulos inalterados. Na Ásia, a China surpreendeu com PIB acima do esperado e bom desempenho nos setores imobiliário e metalúrgico.

No Brasil, em meio à crise política, o governo conseguiu aumentar seu apoio no Congresso, aprovando a reforma trabalhista e derrotando a primeira denúncia contra Temer na Comissão de Constituição e Justiça na Câmara. Parece muito difícil aprovação da reforma previdenciária, porém, o governo parece ter o apoio suficiente no Congresso para sobreviver até 2018, apesar da baixa popularidade. O maior problema continua sendo o fiscal, e o governo federal anunciou aumento de impostos e cortes de gastos para tentar amenizar a situação atual, com forte alta no PIS/Cofins sobre combustíveis que deve resultar em 0,40 pp a mais no IPCA. As expectativas de inflação seguem ancoradas, em torno de 3,4% para 2017. O COPOM (comitê de política monetária do Banco Central) diminuiu novamente a Selic em 100 pontos base, dando indicações de que o ritmo de corte pode continuar.

# PATRIMÔNIO ECOS | mil - Julho 2017



# COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO | mil - Julho



80,45% R\$724.615

Renda Fixa



10,93% R\$ 98.450 Renda Variável



2,02% R\$18.150 Investimentos Estruturados



1,17% R\$ 10.542

**Empréstimos** 



5,43% R\$ 48.893

**Imóveis** 



0% R\$3

**Outros** 

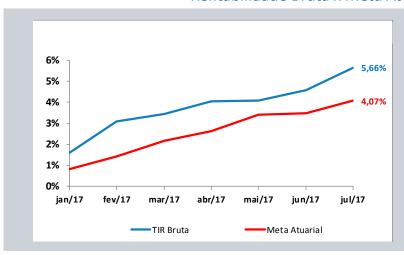


### PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO



CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS								
Data da Liberação Correção JULHO AGC								
De 01/06/10 a 31/03/14	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,1141%	0,5861%					
Apartir de 01/04/14	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,1022%	0,5741%					

#### Rentabilidade Bruta x Meta Atuarial - Julho 2017



Os investimentos do plano apresentaram desempenho de 1,02% em julho, ao passo que a meta atuarial variou em 0,56%. O resultado acumulado de janeiro a julho, da carteira consolidada, ficou em 5,66% contra 4,07% da meta atuarial.

# PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS								
Descrição Junho Julho Em								
Carteira	Vlr da Cota	2,382099	2,409284	6,51%				
Conservadora	Variação	0,70%	1,14%	0,31/0				
Carteira	VIr da Cota	2,419611	2,561579	10.710/				
Arrojada	Variação	0,61%	5,87%	10,71%				

Unidade Previdenciária ECOS - UPE R\$ 182,27



PARTICIPANTES	JULHO
Autopatrocinados	4
Ativos	56
Pensão	1
TOTAL	61

- 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.



#### Cuidados com a Vitamina D no organismo

Nos últimos tempos a vitamina D ganhou espaço na lista das discussões médicas. Afinal, a chamada vitamina do sol é fundamental para a saúde dos ossos e dos músculos, ao mesmo tempo em que a exposição à luz solar, a principal fonte de produção desse nutriente, tornou-se cada vez mais escassa, seja por receio de câncer de pele ou pelo estilo de vida nas grandes cidades, em que as pessoas passam a maior parte do tempo em ambientes fechados.

O resultado é que existe uma elevada incidência de deficiência de vitamina D em todo o mundo, inclusive no Brasil, segundo diagnóstico apresentado no documento "Recomendações da SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D", publicado em 2014.

Os riscos da deficiência desse nutriente são altos: perda de massa óssea e fraqueza muscular, em adultos, e raquitismo e retardo do crescimento, em crianças.

Como a vitamina D obtida dos alimentos é insuficiente, tomar suplementos é a solução?

"Uma pessoa saudável, jovem, que vai à praia todo ano, caminha na rua e se expõe mais ao sol provavelmente não vai precisar suplementar", afirma a médica, que é diretora do Departamento de Metabolismo Ósseo e Mineral da SBEM e vice-presidente da Abrasso (Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo).

#### **ALIMENTAÇÃO**

Segundo a médica, a alimentação dificilmente consegue suprir a necessidade de vitamina D. Isso por-

que as principais fontes desse nutriente não são muito presentes na dieta do brasileiro: cogumelos secos ao sol, salmão selvagem e óleo de fígado de bacalhau, por exemplo, lideram a lista.

#### SOI

A principal recomendação médica é tomar sol em média por 15 minutos por dia, em 6% do corpo (braços e pernas). Como a vitamina D produzida é cumulativa (fica armazenada no fígado), também funciona reduzir a periodicidade para dois ou três dias por semana, aumentando o tempo de exposição.

A produção de vitamina D pela exposição solar, porém, não é igual para todos: vai depender do tipo de pele. Quem tem menos melanina absorve melhor os raios ultravioletas e produz mais rapidamente o nutriente.

E é bom lembrar que filtro solar e vidraças atrapalham. Segundo ela, estudos mostram que o filtro solar número 8 bloqueia totalmente a absorção. E o vidro atua também como barreira.



Fonte:InstitutodeLongevidade

# Pra quem gosta de ... EFLEXÃO Gentileza



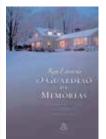
"Por favor, desculpe-me, com licença, bom dia, tudo bem."

Essas expressões realçam a relação entre as pessoas, aproximam contrários, estreitam distâncias, abrem portas, conquistam, fascinam, desarmam o menos humorado. Ser gentil não é difícil, basta apenas entender que um dia você estará do outro lado e gostará de ser bem atendido. Então, faça a sua parte. Gentileza é como ímã. Atrai outra ação parecida e assim por diante. A corrente só é quebrada quando encontra um mal-educado no caminho. Aí, alguém tem de começar de novo. Mas antes começar do que terminar, certo?

Gentileza das boas tem de ser espontânea e despretensiosa. Só assim é verdadeira. Caso contrário, beira falsidade, interesse. Tem de ser também dosada, leve, sutil, para não parecer pegajosa e inconveniente. Vai aqui uma piadinha sobre uma pessoa gentil que um dia se excedeu.

Conheci um sujeito que era tão gentil que todo dia, por dever de consciência, praticava uma boa ação. Certa feita ele chegou tarde ao escritório e o chefe não foi nada gentil com ele: "Pô, meu, quarenta minutos atrasado. O que aconteceu?". Ao que ele respondeu: "Doutor Oliveira, eu estava ajudando uma velhinha atravessar a rua". O chefe coçou e meneou a cabeça: "Boa ação, rapaz. Mas... quarenta minutos para atravessar a velhinha?" O gentil justificou: "Chefe, ela não queria. Fonte:historinhasdootavio

#### UM BOM LIVRO

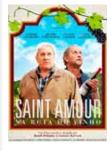


#### O GUARDIÃO DE MEMÓRIAS Autor - Edwards, Kim

Com mais de três milhões de exemplares vendidos nos Estados Unidos, 'O Guardião de Memórias' é uma fascinante história sobre vidas paralelas, famílias separadas pelo destino, segredos do passado e o infinito poder do amor verdadeiro.

A força deste livro não está apenas em sua construção bem amarrada ou no realismo de seus personagens, mas, principalmente, na sua capacidade de envolver o leitor da primeira à última página. Com uma trama tensa e cheia de surpresas, O guardião de memórias vai emocionar e mostrar o profundo - e às vezes irreversível - poder de nossas escolhas.

#### DICA DE FILME



#### SAINT AMOUR - NA ROTA DO VINHO

Odiado pelo filho Bruno (Benoît Poelvoorde) e triste por vê-lo entregue ao alcoolismo e desânimo, Jean (Gérard Depardieu) aproveita o tempo livre durante uma feira de negócios agrícolas em Paris para fazer com o herdeiro uma turnê pela região vinícola da França. Usando o taxista Mike (Vincent Lacoste) como motorista, os dois vivem uma intensa jornada que rende perrengues, revelações, desventuras amorosas e a sonhada aproximação.

#### DICA DE RECEITA

# Pizza de Beringela









#### **INGREDIENTES:**

2 berinjelas em fatias de 1cm 2 colheres de sopa de azeite de oliva 1 xícara de molho de tomate Oregano

#### **RECHEIO**

6 tomates cerejas 6 azeitonas pretas 50 g de queijo mussarela 50g de queijo gorgonzola folhas de manjericão fresco

#### **MODO DE FAZER:**

Lave e corte as berinjelas em fatias de 1cm de largura.

Unte uma assadeira com azeite e disponha as fatias de berinjela sobre elas.

DICA: O ideal é ter sempre um molho

de tomate natural congelado a mão para inumeros pratos; ou refogue no azeite: alho picado, tomates em cubos e uma pitada de sal, amassando os tomates com o garfo, acrescente umas folhinhas de manjerição. Distribua sobre as fatias de beringela o molho de tomate, coloque cerca de 1 colher de sopa sobre cada fatia. Coloque mussarela ralada e quadradinhos de queijo gorgonzola sobre o molho. Decore com tomatinhos, cortado ao meio, azeitonas, folhas de manjericão, oregano e um fio de azeite de oliva.

Leve ao forno 200 graus por 45 minutos ou até que a berinjela esteja macia e os queijos derretidos.

Fonte:Monta Encanta



# 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 - Setembro**

01/set 02/set 03/set 03/set 05/set 05/set 08/set	Suelymar Regina Ferreira Souza Teodomiro Gomes dos Santos Antônio Calmon Du Pin E Almeida Denise Protásio Dias Bartilotti Celeste Maria Nascimento da Silva Francisco de Souza Guilhermina Nogueira Costa Andrade Maria Lucia Mello Maciel dos Santos	13/set 13/set 14/set 15/set 16/set 17/set 18/set 20/set	Jeremias Moura Caldas Leonor dos Santos Vale Carlos César de Oliveira Santana Heloisa Nagem Cardoso Luiz Orlando Santa Barbara Mizael Arcanjo dos Santos Carlos Augusto de S.V.Laranjeiras Elienice Vale de Carvalho	24/set 24/set 26/set 26/set 26/set 27/set 28/set	Nadja Leite Jorge Araújo Nilton Viana Jelinuir Oliveira Freitas Maria Celina dos Santos Alves Onildo da Silva Oliveira Felício Quatroqui Doralice Martins Nascimento
10/set	Sandra Lucia Silva Santos	20/set	Roberto de Sá Dâmaso	28/set	João Augusto Maia Hegouet
10/set	Zuleik Maria Sacramento Silva	21/set	Tuany Toledo Netto	28/set	José Oliveira Filho
12/set	Fernando Figueiredo Santana	22/set	Clodalmiro Amambay de Oliveira	28/set	José Souza Iglesias
12/set	João Rodrigues do Nascimento Filho	22/set	Gilson Lima Felizola	29/set	Antônio Rodrigues Neto
12/set	Julia Bispo dos Santos	23/set	Wilson Martins de Santana	29/set	Francisco Roberto Baccelli
12/set	Wladimir Mendes dos Santos Sá	24/set	Manoel Keller da Silva	29/set	José Henrique Villas B.D.dos Santos

#### **PENSIONISTAS - Setembro**

01/set	Sonia Regina de Souza Espanhol	10/set	Clarisse Leal Domingues	21/set	Maria Dolores de Souza Lira
02/set	Maria Aldenira dos Santos	10/set	Iolanda Gentili Mello	22/set	Maria Lucia de Mattos C da Rocha
04/set	Noélia Santos Rocha	10/set	Iraildes Carvalho	22/set	Raimunda Cristina de S.D.Xavier
04/set	Telma Villa Góis de Souza	11/set	Iris Vieira Christao	24/set	Jurema da Silva Amado
05/set	Terezinha de Jesus T Cortes	12/set	Diana Araújo Sampaio	25/set	Cleonice Dourado dos Santos
06/set	Jose Humberto Silva Lima	14/set	Euzébio Silva Santos	26/set	Janette Gomes Villar
06/set	Mara Núbia Oliveira Santana Malta	16/set	Edith da Costa E Silva	28/set	Juscelina Elita Pereira dos Santos
07/set	Carolina Gloria Politano Alves	17/set	Maria Rodrigues Maia	30/set	Maria de Lourdes da Silva Santos
09/set	Flza Schark Faller	19/set	Doninha dos Santos C da Silva		

#### **APOSENTADOS - Outubro**

01/00+	Hamilton Formaira da Visitação	401 .			
01/out	Hamilton Ferreira da Visitação	13/out	Aurivone Gonçalves de Oliveira	22/out	Milton Dias da Rocha
02/out	Ivaldo Santos Montarroios	13/out	Eduardo Nelson de Almeida Santos		
03/out	Marluce Wogeley Alves Lima	14/out	Auzenir Araújo Roque	22/out	Zenia Garcez Palha
	<b>o</b> ,	,		23/out	Antonio Alves Ferreira Filho
05/out	Ailton da Rocha Lobo	14/out	Satio Kawata	23/out	José Silva de Santana
05/out	Helio Chagas do Nascimento	15/out	Hiroshi Maekawa	-,	
05/out	José Pinto	16/out	Edinora Souza Rocha Dutra	24/out	Adri Viana Lago
1		-,		24/out	Maria Helena Di Girolamo Bessa
08/out	Ademiria Bacelar da Cruz	17/out	Carlos Gonçalves Pereira	26/out	Carlos Alberto de Moraes Batista
08/out	Gildo Caricio Caldas	17/out	Gerson Xavier da Silva		
11/out	Walter Noronha	19/out	Eduardo Telles de Carvalho	27/out	Moysés Domingos Santos
		- /		27/out	Valter Augusto
12/out	Antonio Nascimento	19/out	Marenilza da Conceição R. Batista	28/out	Raimundo Nonato Carvalho Barbosa
12/out	Darlene Macedo	20/out	Raimundo Nonato Carvalho		
12/out	Olivaldo Correia da Silva	21/out	Octavio Manzoni	29/out	Raymundo Nonato Santos Ferreira
		*.		30/out	Roberto Dotta
12/out	Paulo Antonio Werneck de Lacerda	22/out	Antonio de Jesus I	/	

#### **PENSIONISTAS - Outubro**

		i Litaioitia ina outubio				
	02/out	Glicia Regina Barreto S. Guimarães	14/out	Janice Lemos Costa Fraga	25/out	Luzia Dantas Lima
	06/out	Cesarina Menezes Chaves Alves	14/out	Ligia Ramos Moreira	25/out	Therezinha Barbosa Andrade
	06/out	Heyde Lazer de Andrade Motta	15/out	Joseane de Azevedo Fonseca	26/out	Maria Aparecida Mendonça Nazaré
	10/out	Lindóia Silva Norte	15/out	Marialva Tereza S de Carvalho	26/out	Urânia Gomes Soares de Souza
	11/out	Berneta Franco	17/out	Jandira Reis Vieira	28/out	Valquiria Gimenez Ciriaco
ł	11/out	Gioconda Freitas da Silva Navarro	18/out	Maria Eunice Andrade Aguiar	29/out	Luiza de Jesus Carvalho
ŀ	11/out	Margarida do Nascimento Oliveira	20/out	Joana Aparecida Vieira Basaglia	30/out	Floripes Lima da Hora
H	12/out	Claudia Lucia Santiago Silva Ramos	20/out	Nely Barbosa Brock	30/out	Luzia Ângelo Salgado
	12/out	Inês Aragão de Jesus	20/out	Telia Rodrigues da Silva	31/out	Lucilia Oliveira Souza