Revista
Tempo ECOS
O futuro sempre presente
JSet | Out 2017
Ano 29 - Nº 282

Esperamos por vocês!!!

35 ECOS
PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR

Muito mais do que uma empresa, a ECOS representa uma família, uma casa que recebe seus participantes com grande estima. Para além do privilégio de fazer todos os dias um trabalho gratificante, estamos todos orgulhosos de trabalhar nesta Instituição que solidamente comemora 35 ANOS.
É um privilégio enorme comemorar esta data tão significativa. Estamos esperando por vocês!

EDITORIAL

Nesta edição convidamos os participantes e assistidos da ECOS a se prepararem para a grande comemoração dos 35 anos da nossa querida entidade em Salvador. Enviaremos convite para todos e ficaremos muito felizes com a presença de vocês a este grande evento.
Para aqueles que não possam participar desta festa, teremos confraternizações nos demais núcleos, Recife, Rio de Janeiro e São Paulo. Na página 3, você poderá obter as informações para participar das confraternizações deste ano.

Leiam mais um relato sobre Nossa ECOS através do olhar e percepção de Pedro Gomes da Silva, ex-dirigente e fundador da ECOS, que muito contribuiu para a solidez da nossa entidade.

Fiquem atentos a matéria sobre Empréstimos ECOS pois a partir de janeiro só haverá uma liberação por semana e não mais duas como atualmente.

Outra matéria interessante que reproduzimos na página 6, é sobre o impacto da longevidade nas relações de trabalho, vale a pena conferir.

Em outubro, aconteceu o Encontro dos Aposentados e pensionistas dos Fundos de Pensão da Bahia que teve nota máxima em relação ao palestrante, Marcos Cabrera.

Em Saúde e bem-estar, trazemos os cuidados para prevenir quedas.
Na dica de livros trazemos uma sugestão de nosso assistido Eduardo Andrade que tanto contribui para o estimulo de uma boa leitura com seu blog www.oslivros.com.br.

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

ÍNDICE

PARTICPANTE	Mensagem da Diretora Presidente Datas e Locais das Confraternizações	03
	Depoimento sobre a ECOS Posse Conselho Deliberativo Segunda parcela Abono Anual ECOS	04
	Plano ECOS de Benefício Definido - DA simplificada Liberação de Empréstimos ECOS em 2018 Plano Contribuição Definida alterção Perfil Invest. Incremente seu Plano com contribuições voluntarias	05
EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA	Como o trabalho vai mudar com mais gente vivendo até os 100 anos	06
ECOS ACONTECE	20º Encontro dos Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia	07
PRESTANDO CONTAS	Investimentos Plano de Benefício Definido Plano de Contribuição Definida	08 09 09
SAÚDE E BEM ESTAR	Exercícios físicos ajudam a previnir quedas	10
ENTRETENIMENTO	Reflexão|Um bom livro|Filme|Dica de Artesanato	11
ANIVERSARIANTES	Novembro | Dezembro	12

EXPEDIENTE

35 ECOS
PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR

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

Essa edição da revista Tempo ECOS traz na capa toda a equipe interna da ECOS. Uma oportunidade de mostrarmos quem faz acontecer na nossa entidade. Empresas são feitas de pessoas, e as atitudes individuais são o verdadeiro motor de propulsão da organização, influenciando diretamente na construção da sua imagem. Os resultados alcançados são fruto da contribuição individual de cada integrante do nosso time.

Muito se fala em sustentabilidade, e esse termo não trata apenas de ações voltadas ao meio ambiente. Empresas sustentáveis vão muito além disso, pois elas se preocupam não só com o seu público alvo, o cliente em si, e com sua saúde financeira, mas tem atenção a todos os atores que influenciam em seus resultados. Além do relacionamento com seus participantes, sendo eles ativos, auto patrocinados, assistidos ou beneficiários, a ECOS tem buscado aprimorar sempre o relacionamento também com seus fornecedores, sejam de sistemas, serviços, produtos.

Aproveitamos o marco de 35 anos da ECOS para homenagear essa equipe tão valorosa, de pessoas engajadas, comprometidas em cumprir da melhor forma possível a Missão da Entidade, sempre com profissionalismo, ética, credibilidade e transparência.

São 35 anos cuidando de você, participante. Aguardamos de braços abertos para nossa celebração no dia 07/12/2017. Sua presença é fundamental.

Jussara Salustino
Diretora Presidente ECOS

Confraternizações de Final de Ano

CIDADE	DATA	LOCAL
São Paulo	25/11 - Sab|Das 12h30 às 15h30	BABY BEEF MORUMBI - Av. Marg.Pinheiros, 16.741 Morumbi
Rio de Janeiro	26/11 - Dom|Das 13h às 15h30	WINDSOR EXCELSIOR HOTEL - Av. Atlântica, 1800 Copacabana
Salvador	07/12 - Qui|Das 18h30 às 00h	CERIMONIAL CUNHA GUEDES - Corredor da Vitoria
Recife	12/12 - Ter|A partir das 12h30	SPETTUS STEAK HOUSE - Av. Engº Domingos Ferreira 1.500 B.Viagem

AVISO

Confraternizações em:

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).

Os residentes em Salvador deverão retirar os convites individuais na sede da ECOS após confirmar presença.

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.

Pedro Gomes da Silva
Aposentado Salvador

Depoimento sobre a ECOS

Pedro Gomes da Silva, economista e contador, presto meu depoimento sobre a origem e criação da Fundação ECOS. Recordo-me que, na primeira semana de agosto de 1982, encontrei-me, no aeroporto de Salvador, com Dr. Angelo Calmon de Sá, com quem já tinha tido a felicidade, anos antes, de ser seu auxiliar nas Secretarias de Industria e Comércio e Fazenda do Estado da Bahia.

Naquele momento, Dr. Angelo disse-me que tinha uma "missão" para mim que era estruturar o "Fundo de Pensão" do Banco Econômico. Respondi-lhe que não sabia o que era Fundo de Pensão, mas aceitava, de bom grado, a missão. Naquela noite, do mesmo dia, Dr. Zitelmann de Oliva, ligou para minha residência comunicando a minha indicação e marcamos um encontro na sala da Diretoria Jurídica do Banco Econômico, por quem fui informado das intenções de criação da ECOS. Fui admitido, como funcionário do Econômico, em 01/09/1982, com a função, exclusiva, de trabalhar na ECOS. De setembro a dezembro, trabalhamos na elaboração do Estatuto e Regulamento da ECOS e com a orientação técnica do atuário Professor Rio Nogueira, foram editados os referidos instrumentos normativos. Em reunião, memorável, do Conselho de Administração do Banco Econômico, realizada no dia 28/12/82, da qual participei, na condição de ouvinte, sob a Presidência do Dr. Angelo Sá, foi aprovada a constituição da ECOS.

Posso afirmar, que somente uma mente iluminada como a do Dr. Angelo Sá, para vislumbrar, naquele ano de 1982, os benefícios sociais que seriam propiciados aos funcionários e seus grupos familiares, enfatizando, que, no Brasil, naquela época, salvo engano, somente a Petrobras possuía um Fundo de Pensão. Posso afirmar, ainda, que foram duras as batalhas enfrentadas por Dr. Angelo para convencer, os seus ilustres pares de Diretoria, sobre a criação da ECOS, mas graças à sua incomparável capacidade de argumentação e convencimento, foi a sua proposta aprovada.

Registrada a escritura de constituição da ECOS, em cartório de Notas de Salvador, foi solicitada, ao Ministério da Previdência e Assistência Social, a autorização para seu funcionamento, cuja Portaria ministerial, autorizando o funcionamento, foi publicada em março de 1983. A partir da autorização, providenciamos a "Campanha de Adesão" ao Plano ECOS. Além da matriz, visitamos com Dr. Zitelmann, os apóstolos Paulo Maciel e Pedro Gomes todas as Sucursais do Banco, expondo as finalidades e vantagens de aderir a ECOS. Era difícil, naquele ano de 1983, "vender" um produto que, naquele momento histórico, possuía uma imagem altamente negativa com a "quebra ou falência" dos Montepios no Brasil. Graças aos nossos argumentos, em favor, da adesão e á capacidade de liderança dos Diretores, Coordenadores e Gerentes, conseguimos um percentual acima do mínimo, exigido pela legislação, para o funcionamento da ECOS.

Segunda parcela do Abono Anual ECOS

No dia 01 de dezembro, a ECOS pagará a segunda parcela do abono anual aos seus assistidos. O abono anual é pago no mês de dezembro de cada ano e corresponde ao valor do benefício percebido no mês, descontando-se o adiantamento pago no mês de maio de 2017 (pago sem desconto) e o Imposto de Renda valores definidos pela Receita Federal. O crédito do benefício será dia 22 de dezembro.

Posse membros eleitos Conselho Deliberativo ECOS

Conforme calendário eleitoral, os representantes dos participantes ativos: **Marcelo Monteiro Perez** (titular) e Dermeval Santos Lopes Jr (suplente), bem como dos e assistidos: **José Carlos Porto de Castro** (titular) e Roney Jorge Martins da Silva (suplente), eleitos no último 24 de julho para o Conselho Deliberativo, tomaram posse em 2 de outubro com mandato de 4 anos.

Plano ECOS de Benefício Definido é autorizado a enviar DA simplificada

A Previc publicou lista dos planos de benefícios autorizados ao envio de Demonstração Atuarial (DA) simplificada, relativamente ao exercício de 2017, conforme Portaria nº 934/2017. Tais planos foram classificados como baixa probabilidade e impacto, segundo critérios da metodologia de Supervisão Baseada em Risco.

Dentre os planos relacionados, está o Plano ECOS de Benefício Definido, o que nos orgulha e ratifica o comprometimento de toda a equipe ECOS. Os planos de benefícios constituídos na modalidade de contribuição definida, cujos saldos contábeis sejam nulos nas contas "Benefício Definido" do grupo de contas das provisões matemáticas, estão dispensados da elaboração e encaminhamento da DA.

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 a baixo.
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	-

MÊS	DIA				
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	-

Plano CD – Alteração do Perfil de Investimentos

Em dezembro os participantes do Plano CD têm a possibilidade de alterar o perfil de investimentos. Os perfis que o Plano oferece, são compos¬tos de percentuais da Carteira Conservadora e da Carteira Arrojada. Essas carteiras são compostas de ativos com características es¬pecíficas e que influenciam na rentabilidade.

Perfil	COMPOSIÇÃO	
	Carteira Conservadora	Carteira Arrojada
	Composta por ativos de baixo risco e com pouca influência quanto aos movimentos bruscos do mercado financeiro. Predomina investimentos em Renda Fixa.	Composta por ativos mais expostos a risco sujeitos aos movimentos bruscos do mercado financeiro. Predomina investimentos em Renda Variável.
Conservador	100%	0%
Renda Variável 30	70%	30%
Renda Variável 40	60%	40%
Renda Variável 50	50%	50%

Incremente seu plano com contribuições voluntárias

Os participantes do Plano CD têm a prerrogativa de incrementar seu Saldo de Conta para aposentadoria com contribuições voluntárias e ainda ser beneficiado no Imposto de Renda Anual através do abatimento de até 12% das rendas no ano.

Para obter esse benefício, o participante deverá efetuar a contribuição voluntária até 29/12/2017.

Faça seu planejamento previdenciário, utilize seu Décimo Terceiro Salário e garanta seu futuro.

Como o trabalho vai mudar com mais gente vivendo até 100 anos

O mundo, há cerca de 450 mil pessoas com mais de 100 anos. Nos Estados Unidos, são 72 mil centenários e, em 2050, esse número deve chegar a meio milhão. Segundo James Vaupel, especialista em demografia, 50% dos bebês nascidos em 2007 no país têm uma expectativa de vida de 104 anos – ou mais. A mesma previsão pode se estender ao Reino Unido, Alemanha, França, Itália e Canadá. No Japão, na mesma comparação, a expectativa de vida salta para 107 anos. Pensar nesse novo cenário é pensar em questões variadas que perpassam desde o sistema de aposentadoria, incluindo a sobrecarga ao sistema de saúde, até em novos modelos de pensões.

Em artigo publicado na Harvard Business Review, Lynda Gratton especialista no Futuro do Trabalho na London Business School defende que viver mais traz implicações em todos os aspectos da vida – não apenas nas questões que surgem a partir do envelhecimento. “Se muitas pessoas vão viver mais, e de forma mais saudável, isso implica inevitavelmente em um redesenho das nossas vidas e dos nossos trabalhos”, afirma. “Há uma verdade importante por trás dos clichês: ´os 70 são os novos 60` e os ´40 são os novos 30`. Se as pessoas envelhecem de forma mais lenta, mas durante um longo período, é como se tivessem mais jovens por mais tempo – e não o contrário”.

Uma primeira questão é refletir sobre o momento de vida em que as pessoas decidem assumir compromissos, mais sérios. A hora de comprar uma casa, casar, ter filhos ou de começar ou mudar de carreira. São decisões que terão impacto pelo resto de suas vidas. Em 1962, por exemplo, 50% dos americanos se casavam aos 21 anos. Em 2014, a média já tinha saltado para 29 anos. Por trás dessa e de outras mudanças, segundo Lynda, está a prerrogativa de que os jovens sabem que possivelmente viverão mais. E isso torna menos atraente a possibilidade de assumir um compromisso cedo.

A longevidade retarda também a idade de aposentadoria. A menos que as pessoas estejam preparadas, desde cedo, a poupar mais, as previsões de Lynda sugerem que se você está na casa dos 40 e poucos anos, é provável que tenha de trabalhar até os 70 anos. Se você está com 20 e poucos anos, há uma chance grande de trabalhar até o final dos 70 anos e, provavelmente, passar dos 80 anos. Mas se as pessoas são capazes de bancar uma aposentadoria a partir dos 65 anos, uma vida de inatividade e sem trabalho pode ser prejudicial à sua vitalidade emocional e cognitiva.

Não significa que todos vamos viver mais e estender nossas carreiras por muitos anos. Segundo Lynda, o corpo humano pode não aguentar uma vida com tanto tempo concentrado em uma mesma tarefa. Será preciso buscar outro tipo de atividade. A mesma premissa vale para o campo da educação. É impossível, que uma educação concedida no começo da vida adulta seja suficiente para sustentar uma carreira por 60 anos ou mais. “Se você levar em consideração as mudanças tecnológicas previstas para os próximos anos, vai concluir que suas habilidades podem se tornar redundantes ou então obsoletas na indústria que atua. Isso significa que em algum momento de sua vida, todos terão que reinventar por completo suas habilidades”.

Dessa forma, é provável que o tradicional padrão de vida dividido em três fases precisará se transformar em um esquema múltiplo, contendo duas, três ou até mais carreiras diferentes. Cada uma dessas fases poderia ter um foco distinto. A primeira, por exemplo, estaria centrada na construção do sucesso financeiro e na realização pessoal. A segunda viria para criar um equilíbrio entre vida pessoal e trabalho. Uma outra poderia explorar novas áreas ou o envolvimento com trabalhos de forma mais complexa. Você poderia, veja só, se tornar um profissional que busca contribuições sociais através de seus trabalhos. Esse modo de fases múltiplas levaria as pessoas a transitarem por diversos setores, novas cidades e até a desenvolver uma série ampla de habilidades.

Encarar a carreira com essa perspectiva é fundamental em um mundo no qual as pessoas vivem mais e as mudanças são rápidas e profundas. É preciso adotar essa nova visão também para a vida. Uma habilidade essencial é lidar – e abraçar – as mudanças que virão pela frente. Uma vida de três fases tem algumas transições, uma vida de múltiplas fases tem muitas. É por isso que conhecer seus pontos fortes, investir em uma rede de contatos poderosa e estar aberto a novas ideias são habilidades importantes para os novos tempos, ressalta Lynda.

Fonte: época Negócios

ENCONTRO DOS FUNDOS DE PENSÃO DA BAHIA

"Equlibrio entre corpo e mente na terceira idade"

Com o tema "Equilíbrio entre corpo e mente na terceira idade", no dia 17 de outubro em Salvador, aposentados e pensionistas das Fundações ECOS, Bases, Fabasa e Faelba se reuniram no 20º Encontro dos Fundos de Pensão da Bahia, para ouvir o palestrante Marcos Cabrera.

Com frases divertidas e explicações de fácil entendimento, o geriatra Marcos Cabrera arranca gargalhadas dos participantes. De maneira leve e com muitos exemplos, o médico interage com a plateia explicando como pensar na saúde a longo prazo, garantindo um envelhecimento saudável.

"A previdência complementar traz dinheiro e liberdade na aposentadoria, mas quem garante a saúde e a qualidade de vida nesta fase somos nós, com nossas escolhas durante a vida", explicou Cabrera.
Não adianta ter condições financeira satisfatória se não tem saúde para viver bem. Bem-estar não é um privilégio de alguns ou um presente, ele é conseguido ao longo dos anos com boas atitudes, responsabilidade e ação. Temos que estar atentos a nossa vida financeira, a atividade física e na nossa relação com a família e os amigos.
Quem administra a saúde física e emocional é cada um de nós, através de bons hábitos, alimentando-se bem, fazendo exercícios, cuidando dos problemas venham a aparecer.
As vezes o aposentado tem uma vida financeira muito boa, mas não está aproveitando a vida devidamente porque não cuida da saúde. Precisamos nos preocupar com a saúde física, emocional e espiritual, ter projetos e interagir com as pessoas, garantindo assim uma vida saudável e de qualidade.

O envelhecimento não é um mar de rosas, ele tem problemas, dificuldades, mas temos que ter a humildade de entender os limites e reconhecer as nossas necessidades, para tirar o que temos de melhor, que é a maturidade e a sensibilidade. Para viver bem, precisamos de humildade e capacidade de adaptação, a resiliência, vem junto com nossos cabelos brancos.
" É mais saudável e feliz quem não coloca o pijama e pensa que já está na prorrogação. Atitude positiva e boas escolhas nos levam a uma vida plena na terceira idade." Marcos Cabrera.

Marcos Cabrera
e participante

LONGEVIDADE E FELICIDADE

1. **Perdoar**
2. **Ser solidário**
3. **Ser grato**
4. **Não se sentir doente**
5. **Manter-se ativo após a aposentadoria**
6. **Ser feliz no casamento**
7. **Gostar da vida!**
8. **Ter Espiritualidade e Religiosidade**

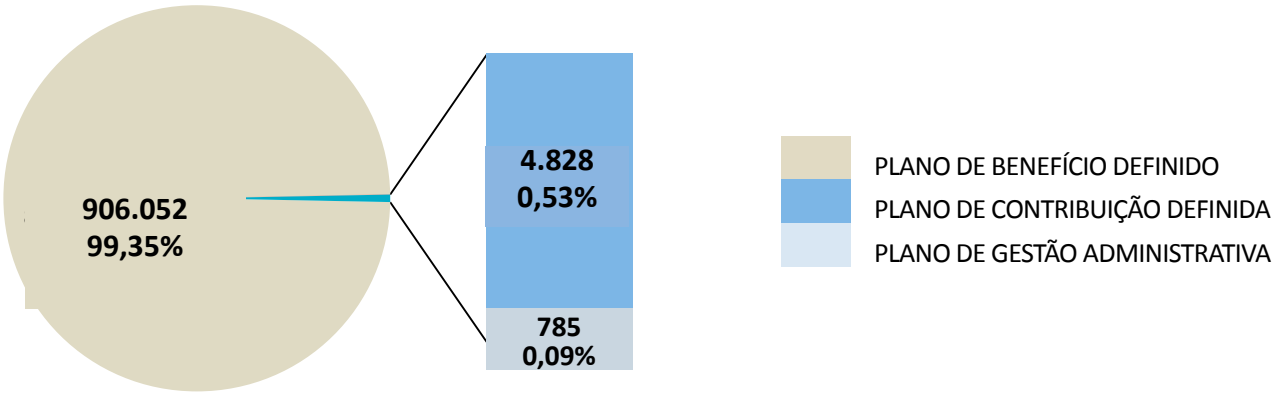
Pesquisa na Universidade de Harvard EUA

COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

No front externo, os destaques foram: (i) nos Estados Unidos, o FED (banco central americano) manteve a taxa de juros inalterada, mas sinalizou o início da redução, gradual, do seu balanço de ativos. No final do mês, o governo Trump anunciou programa de corte de impostos para famílias e empresas, que deve resultar em crescimento do investimento. (ii) Na China, a divulgação de números da atividade demonstram trajetória de moderada desaceleração da economia. O governo chinês tomou algumas medidas, com intuito de estabilização da atividade e restrição da expansão do crédito, quais sejam: implantação de severos controles sobre a poluição gerada pelo setor industrial, novas regulamentações sobre o mercado de crédito, restrições fiscais de gastos dos governos regionais, além de medidas restritivas à aquisição de novas propriedades. (iii) Na Europa o BCE (banco central europeu) manteve sua política monetária de estímulos, mas sinalizou a redução do ritmo de compras de ativos.

No cenário doméstico, conforme esperado pelo mercado, o COPOM (Comitê de Política Monetária do Banco Central) reduziu a taxa Selic em mais 1 ponto percentual, indo para 8,25% ao ano, mas indicou, em seu comunicado pós-reunião, que considera adequada a redução moderada do ritmo de corte da taxa de juros daqui para frente, apesar do momento ser propício para adoção de uma taxa de juros estimulativa. O quadro de atividades tem dado sinais de melhora e leve recuperação da economia brasileira, nos últimos meses.

PATRIMÔNIO ECOS| mil - Setembro 2017



COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO | mil - Setembro

78,59%
R$716.712
Renda Fixa

12,05%
R$ 109.896
Renda Variável

2,88%
R$26.293
Investimentos Estruturados

1,13%
R$ 10.265
Empréstimos

5,35%
R$ 48.824
Imóveis

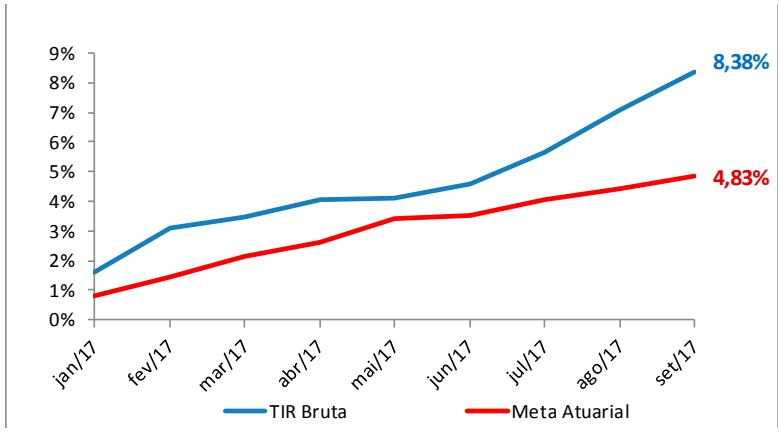
0%
R$3
Outros

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

PARTICIPANTES	SETEMBRO
Aposentados	447
Pensionistas	283
Autopatrocinados	81
Ativos	27
Em Auxílio Doença	1
TOTAL	**839**

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS			
Data da Liberação	Correção	SETEMBRO	OUTUBRO
De 01/06/10 a 31/03/14	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,3853%	0,3953%
Apartir de 01/04/14	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,3733%	0,3833%

Rentabilidade Bruta x Meta Atuarial - Setembro 2017



No mês de setembro, a carteira consolidada dos investimentos do plano rendeu 1,20% e acumula resultado de 8,38% no ano. A meta atuarial, por sua vez, variou 0,37% no mês e 4,83% no acumulado do ano.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS				
Descrição		Agosto	Setembro	Em 2017
Carteira Conservadora	Vlr da Cota	2,432036	2,450465	8,33%
	Variação	0,94%	0,76%	
Carteira Arrojada	Vlr da Cota	2,763064	2,923351	26,34%
	Variação	7,87%	5,80%	

Unidade Previdenciária ECOS - **UPE R$ 182,27**

PARTICIPANTES	SETEMBRO
Ativos	44
Autopatrocinados	4
Aposentados	1
Pensionistas	1
TOTAL	50

- **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.

Exercícios físicos ajudam a prevenir quedas

À medida que envelhecemos os nossos reflexos e condições físicas já não são mais os mesmos, o que aumenta as chances de cairmos e nos fraturarmos. De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos Estados Unidos, um em cada três idosos a partir dos 65 anos sofre uma queda por ano, com consequências que podem variar entre fraturas no quadril a lesões potencialmente fatais.

Mas, por que o risco de queda aumenta com a chegada do envelhecimento? Durante essa fase da vida, os sistemas que nos mantêm em equilíbrio, como o os músculos e o sistema nervoso central – responsável por receber e processar informações - perdem uma pequena parcela de suas funções.

Dessa forma, as informações sensoriais que chegam aos nossos olhos e ouvidos, por exemplo, levam mais tempo para alcançarem o cérebro e serem processadas, o que nos tornam mais propensos a perdermos o equilíbrio e termos reações mais lentas ao nos apoiarmos no momento de uma queda.

O papel dos exercícios físicos na prevenção de quedas

Felizmente, existem algumas medidas que podem ajudar a prevenir as quedas. Entre elas está a prática regular de exercícios físicos, que além de melhorar a saúde de um modo geral, é uma maneira comprovada cientificamente de fortalecer os músculos que nos mantêm eretos e firmes, contribuindo para a manutenção do nosso equilíbrio.

Especialistas afirmam que o ideal é seguir um programa de atividade física que combine os seguintes grupos :

- Exercícios aeróbicos (caminhada, hidroginática, bicicleta)
- Exercícios de equilíbrio (tai chi chuan, yoga)
- Exercícios de flexibilidade (yoga, alongamento)
- Exercícios de coordenação (caminhada com obstáculos)
- Exercícios de resistência e força (musculação)

Dicas de prevenção de quedas

Além de se exercitar regularmente, é importante seguir algumas recomendações simples:

- Visite o oftalmologista regularmente. Assim é possível verificar se há mudanças no grau dos óculos e detectar precocemente doenças que prejudicam a visão, como catarata e degeneração macular.
- Procure manter sua casa bem iluminada, livre de fios, objetos e tapetes escorregadios no chão; mantenha as áreas de maior circulação, como corredores, livres de móveis para que se possa andar com tranquilidade; instale corrimões e cole fitas antiderrapantes nos degraus das escadas; mantenha os utensílios que são mais usados em locais de fácil acesso; no banheiro, se possível, instale barras de suporte no local do banho e perto da privada.
- Use sapatos confortáveis, com saltos baixos e solas antiderrapantes.
- Ao se levantar da cama ou sofá, vire o corpo de lado lentamente e se levante com a ajuda dos braços.
- Ao caminhar na rua, fique atento aos obstáculos e não se distraia com o celular. Lembre-se sempre de atravessar a rua na faixa de pedestre.

Fonte: Programa Saúde Ativa

REFLEXÃO

Augusto Cury

Ser livre é não ser escravo das culpas do passado nem das preocupações do amanhã. Ser livre é ter tempo para as coisas que se ama. É abraçar, se entregar, sonhar, recomeçar tudo de novo. É desenvolver a arte de pensar e proteger a emoção. Mas, acima de tudo, ser livre é ter um caso de amor com a própria existência e desvendar seus mistérios.

Apesar dos nossos defeitos, precisamos enxergar que somos pérolas únicas no teatro da vida e entender que não existem pessoas de sucesso ou pessoas fracassadas. O que existe são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles.

UM BOM LIVRO

REINVENTANDO O MEU MUNDO
Autor - Wagner Machado

O texto é primoroso! O autor dialoga com o leitor de forma espetacular. Utiliza uma linguagem simples, com frases curtas e bem construídas revelando uma transparência singular, de uma história que requer reflexão a cada ponto.

Não há com seguir adiante sem estancar a pressa de concluir a leitura. Tem-se que, além de ouvir, escutar o mundo de Sophie, calmamente, no seu compasso, do início ao fim do texto e, quando possível, transportar-se para o contexto duradouro e sofrido.

A protagonista conversa com o seu criador e revela a sua busca por uma verdade absoluta, inexistente, talvez...No decorrer do diálogo revelam valores, reconhecem amores e manifestam desejos para um cotidiano transformador.

Ao que parece, ao trilharem nos vários caminhos descobrem que nenhum os levariam ao mundo ideal, sem a serenidade.

Que mundo difícil o da Sophie. Transformar o seu contexto seria impossível, aceita-lo sem alterar seus valores não valeria à pena.

Fonte: oslivros.com.br – Eduardo Andrade - Aposentado ECOS

DICA DE FILME

NOSSAS NOITES

Elenco: Robert Redford e Jane Fonda

Addie Moore (Jane Fonda) é uma viúva solitária que decide certa noite convidar o vizinho também viúvo Louis Waters (Robert Redford) para dormir em sua casa. A proposta inusitada, que tem por objetivo ajudar os dois a vencer a insônia, a princípio deixa o professor aposentado sem reação, mas conforme eles colocam o projeto em prática uma bonita relação de cumplicidade floresce.

DICA DE PRESENTES CRIATIVOS

Nos momentos de passeio, quando nos acercamos da natureza podemos recolher pedras dos parques, da praia ou do rio para colocar em prática a imaginação e a criatividade. Com pedras é possível fazer ARTE!

O que parece um artesanato para crianças, pode transformar em presentes criativos.

As pedras podem ser decorativas, peso de papel ou porta.

Com um azulejo você faz o risco do jogo da velha e pinta as pedrinhas com duas imagens diferentes.

Você vai precisar de pedras, tinta de artesanato, pincel ou caneta permanente e criatividade.

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 - Novembro

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

PENSIONISTAS - Novembro

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

APOSENTADOS - Dezembro

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

PENSIONISTAS - Dezembro

02/dez	Elizio Feliciano de Jesus
05/dez	Severina Ramos da Silva
08/dez	Angelica Maria Sens
10/dez	Pedro Marques Alves
11/dez	Déa Marcia Magalhães Carlos
12/dez	Mariza Rodrigues Moscoso
13/dez	Luzia La Terza Fonseca
15/dez	Célia Macêdo P. de Freitas
21/dez	Marlene Mª dos Santos de Jesus
23/dez	João Luis de Araujo Maia
25/dez	Myriam Weyll Vasconcelos
26/dez	Esther Cavalcanti Pereira
28/dez	Ivonilde Mª L. Cerqueira Monteiro
29/dez	Artênio Alves de Alcântara
30/dez	Diley Castro Simonetti