

# Revista Tempo ECOS

O futuro sempre presente

Jan | Fev 2018  
Ano 30 - Nº 284



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

**INSS lança novo portal na internet**

**8 de março  
Dia internacional da Mulher**

**ECOS**  
PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR

**EDITORIAL**

Depois da grande comemoração dos nossos 35 anos, a boa notícia é o registro de novo superávit em 2017 para o Plano BD. O novo ano inicia bem, com ótimo desempenho dos planos graças a gestão comprometida e sempre atualizada da ECOS.

Em janeiro, Tiago Villas-Bôas, fez visita aos gestores com objetivo de buscar inovação com segurança para nossos investimentos, confira a matéria na página 7.

Ainda em janeiro, comemoramos o Dia do Aposentado através do evento patrocinado pela Abrapp e Sindapp que acontece anualmente. Esse ano o representante da ECOS foi Juliano Parolo.

Também em janeiro, a tabela de contribuição do Plano BD alterou devido ao aumento do teto da previdência e em fevereiro, houve a redução de mais 10% decorrente da distribuição de superávit 2017.

Vejam também os reajustes dos benefícios, novos números da previdência, como acessar seu informe de rendimentos 2017 e informações do imposto de renda 2018 ano base 2017. Na página 6, você pode conferir o novo site do INSS onde foram centralizados todos os serviços deste órgão.

Em março, sempre comemoramos o Dia da Mulher e este ano levamos nosso especial olhar para as mulheres que fazem a APECOS, nossas parceiras e aliadas de sempre.

Na seção Saúde e Bem-Estar, trazemos matéria que alerta sobre a importância das relações sociais em todas as etapas da vida.

**Katia Dumaresq**  
Comunicação ECOS

**ÍNDICE****03 PARTICIPANTE**

Dia Internacional da Mulher - 8 de março  
Homenagem ao dia do Aposentado

**04 Distribuição de Superavit 2017  
Imposto de Renda do Superavit****ECOS INFORMA****05 Reajuste dos Benefícios ECOS  
Imposto de Renda 2018**

Informe de Rendimentos 2017

**06 Tabela para Cálculo da Contribuição  
INSS lança novo portal na internet****07 ECOS ACONTECE**

Tiago Villas-Bôas visita gestores

**08 PRESTANDO CONTAS**

Investimentos

Plano de Benefício Definido

Plano de Contribuição Definida

**10 SAÚDE E BEM ESTAR**

A importância das relações sociais

**11 ENTRETENIMENTO**

Reflexão | Um bom livro | Filme | Dica de Artesanato

**12 ANIVERSARIANTES**

Março | Abril

**EXPEDIENTE**

www.fundacaoecos.org.br  
Facebook: Fundação ECOS

**Fundação de Seguridade Social do Banco Econômico**

**Jussara Carvalho Salustino**  
Diretora Presidente e de Seguridade

**Tiago Villas Bôas**  
Diretor Administrativo Financeiro

**Katia Dumaresq** - Coord. de Comunicação | **Carmen Moreno** Diagramação

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



# Dia internacional da mulher - 8 de março

## Homenagem às mulheres que fazem a APECOS

Dia 8 de março, dia de comemorar conquistas e realizações para as mulheres. No final do século XIX, as mulheres ainda levavam o estigma de submissão pelo homem, em todas as áreas como trabalho, família, cidadã, etc. Tudo fruto da sociedade machista da época que felizmente foi-se se transformando e reconhecendo o valor da mulher.

Este ano a **Revista Tempo ECOS** tece homenagem às mulheres que estão à frente da **APECOS** - Associação dos Aposentados e Pensionistas da ECOS, Laís Gomes em Recife, Wilma Weydt no Rio de Janeiro, Vilma Bernardinni em São Paulo e Lícia Martins em Salvador. São mulheres que dedicam muito do seu tempo às atividades relacionadas a missão da associação que é de prestar assistência aos seus associados, defendendo seus direitos e interesses.

São atribuições dessas guerreiras: Coordenar os eventos da APECOS relativo a identificação e reserva de local, controle de verbas destinadas aos eventos, controlar inscrições, promover encontros e viagens e orientar os novos assistidos sobre a APECOS e sua permanência na associação. Além de apoiar com todos os esforços os eventos patrocinados pela ECOS como os Encontros da Diretoria e Festas de Final de Ano.

A Fundação ECOS parabeniza o trabalho dessas mulheres fantásticas que estão em constante atividades, distribuindo simpatia, sorrisos e contribuindo para a família ECOS/APECOS com tanto amor e carinho!

**Cada mulher tem um encanto especial e todas merecem aproveitar muito esta data.**

**FELIZ DIA DA MULHER!**



**Laís Gomes Martins**  
Coord. Núcleo Recife



**Wilma Santana Weydt**  
Coord. Núcleo Rio de Janeiro



**Vilma Alves Bernardinni**  
Coord. Núcleo São Paulo



**Lícia Hasselmann Martins**  
Coord. Núcleo Salvador

## Homenagem ao dia do Aposentado 2018

A Solenidade Comemorativa do Dia do Aposentado, tradicional evento organizado pela Abrapp e Sindapp, aconteceu em 24 de janeiro, em São Paulo - na sede da Amcham. Nesta edição de 2018, foram homenageados 57 aposentados pertencentes a 53 associadas. Cada um deles recebe um diploma de seu patrono ou patronesse - dirigente ou profissional do quadro de sua entidade. A homenagem simboliza o agradecimento pela confiança atribuída à proposta de aposentadoria garantida pelas entidades fechadas. Este ano, a ECOS participou do evento, através do convidado Juliano José Parolo, assistido desde janeiro/2000, que recebeu o diploma das mãos de Jussara Salustino, Diretora presidente da ECOS, representando todos os aposentados da nossa Fundação.



## Plano ECOS de Benefício Definido Distribuição de Superávit 2017

Como acontece anualmente, após avaliação atuarial do Plano BD referente ao ano de 2017, foi apurada a existência de superávit e a Diretoria Executiva da ECOS enviou ao Conselho Deliberativo proposta para Revisão do Plano, para distribuir a todos os assistidos (aposentados e pensionistas) e participantes ativos e autopatrocinados, o valor correspondente a 04 (quatro) benefícios (base Janeiro/2018), com pagamento em 02 (duas) parcelas, sendo a primeira, correspondente a 02 (dois) benefícios, para pagamento em 07/02/2018 e a segunda, em igual valor, a ser paga juntamente com a folha de Dezembro/2018. Essa proposta foi analisada e aprovada pelo Conselho Deliberativo na reunião de 27 de janeiro/2018.

Como manda a legislação, o valor destinado aos participantes ativos e autopatrocinados é calculado com base no benefício projetado, base janeiro/2018.



Quanto aos ativos e autopatrociandos, os valores dos benefícios projetados deverão ser registrados no Fundo Previdencial de cada participante, nos meses de fevereiro e dezembro/2018, e será utilizado para abater as contribuições futuras e o valor residual pago quando fizer jus a benefício pelo plano

### Imposto de Renda do Superávit

Lembramos que o valor creditado foi abatido o Imposto de Renda conforme tabela progressiva em vigor e que, quando do crédito do benefício de fevereiro (dia 23), o valor do Imposto de Renda foi recalculado considerando todos os valores recebidos no mês. Assim, em função do recebimento do bônus em 07/02, houveram casos de mudança de faixa na Tabela IR ocasionando o desconto do Imposto de quem não houve desconto no pagamento do dia 07/02 e majoração do desconto nos demais casos.

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



### Contribuição APECOS sobre a Distribuição de Superávit

Lembramos ainda que para os associados da APECOS, o valor creditado foi abatido do valor relativo a contribuição APECOS aplicada sobre o montante da Distribuição de Superávit.

## Reajuste dos Benefícios ECOS

Os benefícios do Plano ECOS de Benefício Definido, foram reajustados a partir de 1º de janeiro de 2018 em 2,07%, de acordo com a variação nominal atualizado do INPC, de janeiro a dezembro/2017. Os benefícios concedidos em data posterior ao mês de janeiro/2017, foram reajustados pró-rata, de acordo com os percentuais indicados na tabela ao lado.

DATA INICIO BENEFÍCIO	REAJUSTE (%)	DATA INICIO BENEFÍCIO	REAJUSTE (%)
Janeiro/2017	2,07	Julho/2017	0,93
Fevereiro/2017	1,64	Agosto/2017	0,76
Março/2017	1,40	Setembro/2017	0,79
Abril/2017	1,07	Outubro/2017	0,81
Maió/2017	0,99	Novembro/2017	0,44
Junho/2017	0,63	Dezembro/2017	0,26

## Benefício mínimo ECOS

A partir de 1º de janeiro/2018, o valor de qualquer benefício mensal de prestação continuada deste plano, não poderá ser inferior a R\$ 951,97.



## Números da Previdência Social

Teto previdenciário: R\$ 5.645,80.  
Reajuste benefícios acima do salário mínimo: 2,07%.  
Valor do benefício mínimo: R\$ 954,00.



Receita Federal

## IMPOSTO DE RENDA 2018

O Programa gerador do imposto de renda 2018, ano base 2017, encontra-se disponível no site da Receita Federal desde 26 de fevereiro e o contribuinte poderá enviar a declaração entre 1º de março e 30 de abril.

### Quem deve declarar?

- Deve declarar o IR neste ano quem recebeu rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70 em 2017. O valor é o mesmo da declaração do IR do ano passado;
- Contribuintes que receberam rendimentos isentos, não-tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma tenha sido superior a R\$ 40 mil no ano passado;
- Quem obteve, em qualquer mês de 2017, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;
- Quem tinha, até 31 de dezembro de 2017, a posse ou a propriedade de bens ou direitos, inclusive terra nua, de valor total superior a R\$ 300 mil;
- Quem optar pela declaração simplificada abre mão de todas as deduções admitidas na legislação tributária, como aquelas por gastos com educação e saúde, mas

tem direito a uma dedução de 20% do valor dos rendimentos tributáveis, limitada a R\$ 16.754,34, mesmo valor do ano passado.

### Novidades

Neste ano, o Fisco informou que solicitará mais informações sobre os bens dos contribuintes. Entretanto, de acordo com o supervisor nacional do IR do Fisco, Joaquim Adir, ainda não será obrigatório, neste ano, prestar essas informações. A obrigatoriedade, explicou ele, acontecerá a partir do IR de 2019.

Segundo a Receita Federal, passarão a ser solicitadas, neste ano, por exemplo, informações como endereço dos imóveis declarados, sua matrícula, IPTU, e data de aquisição. Já no caso de veículos, o Fisco pedirá o número do Renavam.

## INFORME DE RENDIMENTOS 2017

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

### COMO PROCEDER:

1. Acesse a Área do Participante no [www.fundacaoecos.org.br](http://www.fundacaoecos.org.br)
2. Digite seu CPF e sua senha;
3. Ao entrar na Área do Participante, acesse:

OPÇÕES DE BENEFÍCIOS e em seguida, COMPROVANTE DE RENDIMENTOS.

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

## Tabela para cálculo da Contribuição dos Participantes do Plano ECOS de Benefício Definido

Valor teto de Contribuição: R\$ 5.645,80 - Com redução de 70% - Vigência: 01/02/2018

IDADE NA DATA DA INSCRIÇÃO	SALÁRIO ATÉ R\$ 2.822,90	SALÁRIO ENTRE R\$ 2.822,91 e R\$ 5.645,80		SALÁRIO ENTRE R\$ 5.645,81 e R\$ 16.937,40		SALÁRIO ACIMA DE R\$16.937,40	
		%	DEDUÇÃO(R\$)	%	DEDUÇÃO(R\$)	%	DEDUÇÃO(R\$)
18 ANOS	0,33	0,77	12,38	2,30	99,05	2,63	154,77
19 ANOS	0,34	0,78	12,38	2,31	99,05	2,64	154,77
20 ANOS	0,35	0,79	12,38	2,33	99,05	2,65	154,77
21 ANOS	0,36	0,80	12,38	2,34	99,05	2,66	154,77
22 ANOS	0,37	0,81	12,38	2,35	99,05	2,68	154,77
23 ANOS	0,38	0,83	12,38	2,36	99,05	2,69	154,77
24 ANOS	0,40	0,83	12,38	2,37	99,05	2,70	154,77
25 ANOS	0,41	0,84	12,38	2,38	99,05	2,71	154,77
26 ANOS	0,42	0,86	12,38	2,39	99,05	2,72	154,77
27 ANOS	0,43	0,87	12,38	2,40	99,05	2,73	154,77
28 ANOS	0,44	0,88	12,38	2,41	99,05	2,74	154,77
29 ANOS	0,45	0,89	12,38	2,42	99,05	2,75	154,77
30 ANOS	0,46	0,90	12,38	2,43	99,05	2,77	154,77
31 ANOS	0,47	0,91	12,38	2,45	99,05	2,77	154,77
32 ANOS	0,48	0,92	12,38	2,46	99,05	2,78	154,77
33 ANOS	0,49	0,93	12,38	2,47	99,05	2,80	154,77
34 ANOS	0,50	0,94	12,38	2,48	99,05	2,81	154,77
35 ANOS	0,52	0,95	12,38	2,49	99,05	2,82	154,77
36 ANOS	0,53	0,97	12,38	2,50	99,05	2,83	154,77
37 ANOS	0,54	0,98	12,38	2,51	99,05	2,84	154,77
38 ANOS	0,55	0,99	12,38	2,52	99,05	2,85	154,77
39 ANOS	0,56	1,00	12,38	2,54	99,05	2,86	154,77
40 ANOS	0,57	1,01	12,38	2,54	99,05	2,87	154,77
41 ANOS	0,58	1,02	12,38	2,55	99,05	2,88	154,77
42 ANOS	0,59	1,03	12,38	2,57	99,05	2,90	154,77
43 ANOS	0,60	1,04	12,38	2,58	99,05	2,91	154,77
44 ANOS	0,61	1,05	12,38	2,59	99,05	2,92	154,77
45 ANOS	0,62	1,06	12,38	2,60	99,05	2,93	154,77
46 ANOS	0,64	1,07	12,38	2,61	99,05	2,94	154,77
47 ANOS	0,65	1,09	12,38	2,62	99,05	2,95	154,77
48 anos ou mais	0,66	1,10	12,38	2,63	99,05	2,96	154,77

Conforme Portaria Interministerial Mf Nº 15, De 16 de Janeiro de 2018 - DOU de 17/01/2018

### INSS lança novo portal na internet

O novo portal do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) está no ar desde 21 de fevereiro com conteúdos aperfeiçoados, novo visual, foco nos serviços aos cidadãos e com destaque para o Meu INSS – site de serviços do Instituto em que é possível agendar atendimento, realizar consultas e obter extratos por meio de senha e login.

Pela primeira vez, será gerenciado pela própria Autarquia, que fará a atualização e inserção dos conteúdos técnicos do Portal. Além disso, ficará responsável por alimentar o site com releases para imprensa e realizar divulgação de ações e informações que sejam de interesse dos segurados.

**Acesse: [www.inss.gov.br](http://www.inss.gov.br) e confira as novidades do portal.**

Fonte: ACS INSS



## Tiago Villas-Bôas visita gestores

No início deste ano, Tiago Villas-Bôas, Diretor Administrativo e Financeiro da ECOS, fez algumas visitas a gestores com objetivo de alinhar as tendências dos investimentos e trazer uma visão cada vez mais realista e próspera para a gestão da nossa Entidade.

Veja abaixo a visão das visitas por Tiago Villas-Bôas:



**Zaina Latif com  
Tiago Villas-Bôas**

“As visitas aos gestores foram bastante interessantes, pois depois de muito tempo as Assets estão na sua unanimidade bem otimistas com as perspectivas para economia e para o mercado de renda variável no Brasil.

Este sentimento tem como base a dinâmica da economia mundial que iniciou recentemente um novo ciclo de crescimento, mais importante – generalizado e coordenado, vários países/continentes como EUA, Europa, China, Japão (até Japão!!!) e alguns emergentes, apresentam dados representativos de crescimento, e pela conjuntura isto deve se manter.

Os riscos de geopolíticos ou pequenas bolhas existem, mais particularmente na China e EUA, mas de maneira geral ainda é um risco classificado como improvável e os ativos devem “andar” na visão dos profissionais.

Este movimento de atividade econômica deve refletir nos países emergentes via elevação e sustentação dos preços das *commodities* (agrícolas e minerais), mais fortemente a partir deste ano. Obviamente será importante a casa (país) estar em ordem, ou seja, relativamente ajustado economicamente para aproveitar esse cenário benigno global.

Neste sentido, o Brasil deve trabalhar para garantir a seguran-

ça fiscal e regulatória para os investidores, para isto, temos de ter reformas que conttenham gasto público a exemplo da Previdência.

No contexto político, um candidato mais de centro bem colocado nas pesquisas ajudaria a pacificar o País e traria menor volatilidade para os mercados.

Com relação a alocação das Assets, a novidade é que papeis como Petrobras (principalmente) e Banco do Brasil voltaram para a carteira, Itaú é unanimidade. BMF Bovespa, Renner e Localiza são apostas fortes. Siderurgia voltou a ser vista de perto, assim como outros setores industriais que possuem forte alavancagem operacional e podem subir muito com a retomada da atividade econômica, inclusive algumas empresas classificadas como middle e small caps. Além destes, o setor de saneamento e o e-commerce são apostas importantes de algumas Assets.

No geral estamos alinhados com a alocação dos gestores, obviamente cada um com suas características e estratégias.”

Tiago Villas-Bôas

Ela é a Economista Chefe da XP Investimento, onde temos aplicações. Também é doutora em economia pela USP, trabalhou no Royal Bank of Scotland (RSB), ING, ABN-Amro **Real e HSBC**.  
Escreve colunas semanais para o Broadcast da Agencia Estado.



## COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

Em janeiro, a aversão ao risco caiu ainda mais nos mercados globais, principalmente, por conta do crescimento contínuo e consistente, sem pressão inflacionária, das principais economias do mundo.

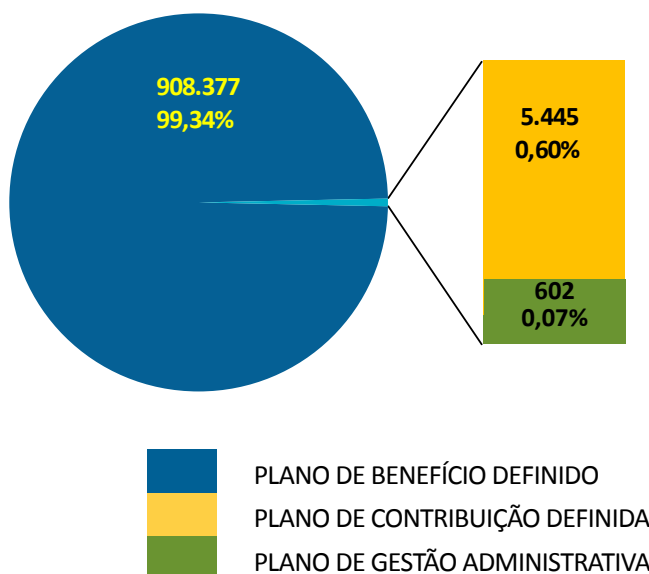
Os EUA cresceram 2,3% em 2017, segundo as primeiras estimativas divulgadas, com forte aceleração do consumo e dos investimentos. O consumo foi beneficiado pelo fortalecimento do mercado de trabalho, que derrubou a taxa de desemprego para 4,1%, e também pela expansão na concessão de crédito. Já a retomada dos investimentos refletiu o aumento da demanda global. Na Europa aconteceu o mesmo movimento, com o PIB do 4T17 crescendo forte e em linha com as projeções, 0,6%. Esse é o 19º trimestre consecutivo de crescimento. A inflação seguiu baixa e a confiança do consumidor segue aumentando. Na China, o crescimento continua robusto, 6,8%a.a. no 4T17. Tal crescimento, aliado à queda do dólar, contribuiu no aumento do preço das commodities.

No Brasil, os dados de atividade e confiança seguem mostrando a consolidação da recuperação econômica. Os indicadores fiscais vieram melhores do que o esperado, com déficit de R\$ 110,6 bi, em 2017, muito abaixo da meta de R\$ 159 bi, por conta da recuperação na arrecadação. A inflação prevista para janeiro aumentou um pouco (IPCA 0,50%) por conta do aumento no preço dos alimentos. No campo político, destaque para a condenação do ex-presidente Lula na segunda instância (TRF-4).

Em decorrência desse cenário, houve forte desvalorização do dólar e um aumento generalizado nos preços dos ativos locais e globais.

## PATRIMÔNIO ECOS | mil - Janeiro | 2018

### Patrimônio ECOS



## COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO JANEIRO - 2018

**Renda Fixa**  
75,84%

R\$693.508

**Renda Variável**  
12,59%

R\$115.152

**Invest Estruturado**  
5,07%

R\$46.381

**Imóveis**  
5,30%

R\$48.422

**Empréstimos**  
1,20%

R\$10.959

**Outros**  
0%

R\$3



## PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO - Fevereiro

APOSENTADOS	441
PENSIONISTAS	285
AUTOPATROCINADOS	79
ATIVOS	27
EM AUX DOENÇA	2

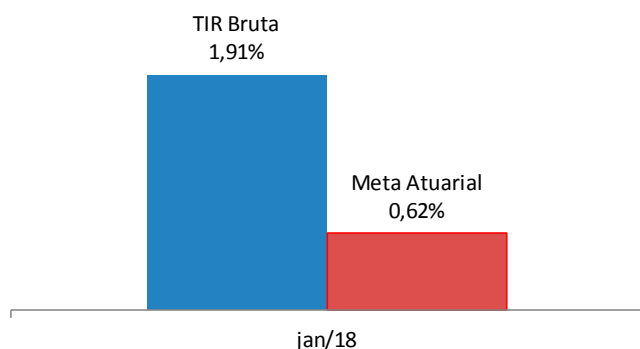
TOTAL - 834



### CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS - Fevereiro

DATA DA LIBERAÇÃO	CORREÇÃO	JANEIRO	FEVEREIRO
De 01/06/2010 a 31/03/2014	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,6765%	0,6463%
A partir de 01/04/20014	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,6645%	0,6344%

### RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - Janeiro



O total dos investimentos, no mês, apresentou resultado consolidado de 1,91% versus meta atuarial de 0,62%.

Os maiores destaques foram os segmentos de renda variável e investimentos estruturados, que renderam respectivamente 7,77% e 2,69% em janeiro.

## PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS			
DESCRIÇÃO		JAN/2018	Em 2018
CARTEIRA CONSERVADORA	Valor da Cota	2,515310	0,96%
	Variação	0,96%	
CARTEIRA ARROJADA	Valor da Cota	3,205945	8,04%
	Variação	8,04%	

- 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.



### PARTICIPANTES - Fevereiro

ATIVOS	46
AUTOPATROCINADOS	4
APOSENTADOS	1
PENSIONISTAS	1

TOTAL - 52

## A importância das relações sociais



### Estar entre amigos ajuda a preservar a saúde física e mental

O envelhecimento é um processo natural para qualquer pessoa, mas não é porque chegamos a uma idade avançada que devemos deixar as nossas relações de lado.

Na verdade, problemas podem começar com a aposentadoria. Depois que param de trabalhar, muitos idosos deixam de frequentar os locais que costumavam ir, perdem o contato com os colegas de serviço e, por conta disso, podem se sentir pouco úteis e acabam se tornando cada vez mais introspectivos e isolados.

Entretanto, é possível viver bem na velhice! As pessoas só precisam se adaptar às mudanças, equilibrar suas limitações e potencialidades e manter suas relações sociais.

Quando mantém suas relações sociais, as pessoas se sentem mais felizes e dispostas, ficam bem consigo mesmo e aumentam a sua autoestima, contribuindo para o seu bem-estar e para uma melhor qualidade de vida. E não é preciso ter muitos relacionamentos: poucos e bons já são suficientes para gerar uma alegria de viver.

Fonte: <http://blog.freedom.ind.br>

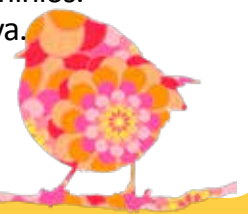
Não se feche para os amigos, antigos ou recentes. Cultive uma rotina de encontros: semanais, quinzenais, mensais, para passear em praças, combinar um almoço, um chá, um passeio no shopping, um cinema, em fim, não vai faltar programa.

Não fuja dos encontros familiares: batizados, casamentos e aniversários que podem ser oportunidades para rever pessoas queridas, conversar e fazer novas amizades.

As companhias trazem relações de afeto, reminiscências, laços que podem ser refeitos como se o tempo nem tivesse passado. Reencontre-os.

Se estiver relutante em buscar amigos, existem organizações voluntárias que podem lhe ajudar a conseguir fazer novas amizades, participe de atividades sociais em Igrejas e condomínios. Ser sociável mantém a mente ativa. Os relacionamentos são a chave para uma vida não só longa, mas saudável e feliz.

**A socialização tem o papel de trazer mais diversão e longevidade, mais sorrisos, felicidade, prazer e bem-estar.**



REFLEXÃO

*As nuvens sempre passam. Podem ser nuvens claras ou escuras, mas sempre passam. Talvez tenha que chover uma tempestade, mas ela também passa. Compreenda que você não é a nuvem, você é o céu*



DICA DE LIVRO

**As mulheres de terça-feira**

**Monika Peetz**  
Casa da Palavra

Uma emocionante viagem de transformação e amizade pelo caminho de Santiago.

Judith encontra o diário de seu falecido marido sobre uma peregrinação inacabada a Santiago de Compostela. Ela e as quatro amigas se unem para completar a jornada – sem saber o que as espera.

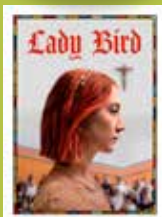
Kiki, Judith, Estelle, Eva e Caroline se despediram de suas rotinas e famílias para se depararem com um caminho livre, um horizonte amplo e um cenário deslumbrante. Algumas bolhas nos pés, muitas horas para refletir sobre si mesmas e aventuras no decorrer do caminho serão responsáveis por trazer a paz de espírito de que precisavam – e fazer com que tomem as decisões que elas nunca tiveram coragem de tomar.

Fonte: Saraiva.com.br



DICA DE FILME

**LADY BIRD – A HORA DE VOAR (LADY BIRD) - De Greta Gerwig.**



Com Saoirse Ronan. EUA, 2017. Enquanto sua hora de ir para a faculdade não chega, Lady Bird se divide entre as obrigações estudantis do último ano no colégio católico, o primeiro namoro, típicos rituais de passagem para a vida adulta e inúmeros desentendimentos com sua mãe. Indicado a 5 Oscars 2018, incluindo Melhor Filme, Melhor Atriz, Melhor Atriz Coadjuvante, Melhor Direção, Melhor Roteiro Original. Vencedor do Globo de Ouro de Melhor Filme Musical ou Comédia e Melhor Atriz.

ARTESANATO



Faça você mesmo uma bandeja espelhada.

**Materiais:**

Bandeja MDF 15 x 20  
Espelho 15 x 20  
Espelho em tira  
Super Cola

Tinta PVA Branca  
Pé para Caixa

**Ferramentas:**

Pincel Tesoura  
Rolinho de espuma

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

*Feliz Aniversário!*



## MARÇO

### DIA APOSENTADOS

01	David Marler Ferrell
01	Dilson Hikaru Higashi
01	Ivanildo Fernando da Gama
01	Mª Luisa Barata F.F.C.N.E Sousa
01	Maria Mercedes de Oliveira Rosa
02	Clotilde Maria Escobar Pfann
02	Edgar Pinheiro dos Santos
02	Maise Fonseca Santos
03	Paulo Fugiuo Higashi
04	Augusto Miamoto
04	Marlene dos Santos Costa
04	Valmir Batista
08	Joselino Raimundo P. de Assunção
09	Eurides Santa Rosa Lobracci
09	Jayro Raphael
09	Jose Carlos Santos Rocha
12	Aurea Marques Granja

### DIA APOSENTADOS

12	Jose de Sá Neto
12	Otaviano Mendes
13	Carlos Alberto Carvalho Martins
13	Waldemar Aleixo
14	Fernando Cesar Pastor Tostes
14	Jose Manoel Alvares Rodrigues
15	Orlando de Souza Pereira
16	Jose Otavio de Magalhães Jr
16	Mª do Socorro Bomfim Pereira
17	Valter Duarte da Cruz
18	Jose Goncalves dos Santos
19	Benedita Caldas dos S.Souza
19	Jose Francisco Pontes S. Filho
20	Jorge Gonçalves de Amorim
22	Carlos Roberto Simões Teixeira
22	Nelson Mantovani
23	Abrão Jorge Kater

### DIA APOSENTADOS

24	Antonio Bispo de Jesus
24	Manoel Conceicao da Silva
24	Miriam Goncalves dos Santos
24	Newton Garcia
24	Uilson Ribeiro de Araujo Filho
25	Edivaldo Oliveira de Miranda
26	Paulo Roberto Freire
26	Antonio Ricardo Barbalho
26	Marcone Pereira de Assis
27	Elione Barreto Teixeira
27	Jose Eduardo Oliveira de Andrade
27	Jose Peixoto Avila de Magalhaes
27	Rita de Cassia Mota C. Cerqueira
30	Edvaldo Bispo dos Santos
31	Fernando Guilherme Correia Santos
31	Francisco Jose Marques de Santana

### DIA PENSIONISTAS

01	Ivone de Santos de Jesus
04	Zilda Rodrigues Cerqueira
05	Enedina de Paula Souza
05	Mª Cristina Cordeiro D de Souza
06	Inez Menezes da Silva Leandro
06	Maria Valdeci Santana Cerqueira
08	Eulina Silva Costa
09	Regina Lucia de Araujo Moreira
10	Severina Maria da Silva

### DIA PENSIONISTAS

11	Telma Maria Costa de Almeida
12	Iracema Mª R Pinheiro de Almeida
16	Aparecida Kuniko W. Higashi
16	Iraildes Cardoso Kulhavy
18	Maria Aparecida dos Santos
19	Eula Valden Cesar Rapozo
19	Judite de Castro Morais Araujo
19	Neyde Raimunda Castro de Jesus
19	Rita Alves Correia dos Santos

### DIA PENSIONISTAS

20	Lair da Luz Camara
20	Marileide de C. M. do Patrocinio
22	Lucineide Cavalcante Cedraz
23	Antonia Santos Menezes
24	Antonietta Carvalho Menezes
27	Valdelice Ferreira Barreto
28	Malena Socorro de O. Alvarez
29	Eliane Souza Carneiro

## ABRIL

### DIA APOSENTADOS

01	Edilson Carvalho Lauria
01	Sandra Santiago de Carvalho
03	Edna Gesteira
03	Everaldo Santana Junior
04	Luiz Edmundo Espinola Baptista
05	Celio Floriano Almeida Junior
05	Plinio Magno da Cunha Coutinho
06	Jose Almeida de Souza
06	Lais Gomes Martins
08	Fernando Ballalai Alves Neto
10	Alvaro Antonio Bressan

### DIA APOSENTADOS

11	Jose Rivaldo Pacheco
11	Leonice Batista de Oliveira
13	Hermenegildo Ferreira dos Santos
14	Alaide da Cruz Carvalho
15	Emilia da Paixão Franca da Rocha
15	Eziquiel Teixeira de Almeida
15	Judith Barbosa Pereira
15	Klayder Jose da Silva de Souza
16	Alinelice Valois C. Quintanilha
16	Joel de Souza Curvelo
18	Diocles Alvares Coelho

### DIA APOSENTADOS

18	Jose Eduardo dos Santos
20	Sandra Regina Ferreira Gelsomini
22	Jorge Roberto Cunha Bomfim
23	Adenilza Medeiros Costa Santos
23	Agenor Gordilho Neto
23	Jose Correia Dantas
28	Luiz Ovidio Fisher
28	Maria Iolanda Gomes da Cruz
28	Mª Madalena de Lima dos Santos
29	Oscar Frederico de F Bandeira

### DIA PENSIONISTAS

02	Mª de Lourdes Penteado Scaransi
02	Oneilda Chagas Santos
04	Haydee Maria de C. Figueiredo
05	Georgina da Conceicao Queiroz
05	Georgina de Medeiros E S.Soares
05	Maria Fatima da Costa Correa
07	Martim Ardaillon Simões

### DIA PENSIONISTAS

08	Flavia Cristina Pereira da Costa
09	Joselina Nery Prado
09	Marlene Landim M. de Andrade
12	Mª de Fatima Franca Nascimento
14	Claudia Cristina Oliveira de Souza
17	Malba Cavalcanti das Neves
18	Mª de Lourdes Oliveira da Silva

### DIA PENSIONISTAS

19	Dulce Marques Aragão
19	Elza Aparecida Agostini de Souza
26	Ivanilda Elias de Souza Oliveira
27	Vera Lucia Garcia Rosa
28	Jovita Soares da Silva Souza
29	Maria Lindinalva de Jesus