

“A medida  
do amor é  
amar sem  
medida”

Santo Agostinho

## O que estou fazendo para mudar o mundo?



O Relatório Anual ECOS  
2017, foi disponibilizado  
no site, em 27 de abril.

Fraternidade  
Sem Fronteiras.  
Faça parte!

Revista **Tempo ECOS****EDITORIAL**

Nesta edição, divulgamos o **Relatório Anual de informações da ECOS 2017**, documento que apresenta todos os atos da gestão e as informações financeiras e contábeis do ano, bem como os pareceres dos Auditores Independentes, Atuário, Conselho Deliberativo e Fiscal. Fique por dentro do que acontece na ECOS.

O tema longevidade já faz parte do nosso dia a dia e por isso trazemos uma matéria sobre as Zonas Azuis, áreas do planeta em que a população ultrapassa os 100 anos com saúde e vitalidade. Veja os segredos desses povos.

A ONG Fraternidade Sem Fronteiras, nasceu em Mato Grosso com objetivo de dar dignidade às comunidades bem carentes no Brasil e ao redor do mundo. Nossa Diretora presidente, Jussara Salustino conferiu de perto o trabalho dessa entidade e trouxe para compartilhar com nossa revista, esse maravilhoso trabalho voluntário.

Lembramos nesta edição que em maio acontecerá os Encontros da Diretoria com os Participantes e também que em junho, os participantes do Plano CD podem alterar seu perfil de Investimentos caso achem necessário.

Com o inverno chegando, precisamos nos proteger do vírus da gripe. Veja matéria sobre a gripe e as informações da campanha nacional. Em maio, comemoramos o Dia das Mães e a ECOS parabeniza a todas as mães, avós e todos aqueles que cuidam e protegem suas queridas e eternas crianças.

**Katia Dumaresq**  
Comunicação ECOS

**ÍNDICE**

- 03 PARTICIPANTE**  
Relatório Anual 2017  
XVIII Encontro da Diretoria com os Participantes e Assistidos da ECOS  
Feliz dia das Mães
- 04 SAÚDE E BEM ESTAR**  
A Longevidade nas zonas Azuis
- 06 ECOS INFORMA**  
Fraternidade Sem Fronteiras
- 08 PRESTANDO CONTAS**  
Investimentos  
Plano de Benefício Definido  
Plano de Contribuição Definida
- 10 ECOS INFORMA**  
Perfil de Investimentos Plano CD
- 11 ENTRETENIMENTO**  
Reflexão | Um bom livro | Filme | Dica de Saúde
- 12 ANIVERSARIANTES**  
Maio | Junho

**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

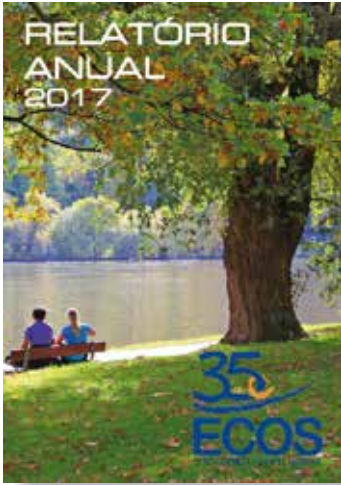
Rua Torquato Bahia nº 3, 2º andar Comércio - Salvador/BA Cep.40015.110 - Central de Atendimento ECOS 0800.721.2600  
Tel. (71) 3082.2600 | atende@fundacaoecos.org.br | comunicacao@fundacaoecos.org.br | Tiragem: 1.000 exemplares.





## Relatório Anual 2017

O Relatório Anual 2017, que contém as informações de gestão da ECOS, bem como o Relatório do Auditor Independente e seu Parecer, está disponibilizado no site da ECOS para todos os participantes e assistidos desde o dia 24 de abril na opção GESTÃO - RELATÓRIO ANUAL. Para acessar o documento, utilize seu CPF e a mesma senha utilizada na Área do Participante.



Além de estar disponível no site da ECOS, o Relatório também foi enviado por e-mail para todos os participantes e assistidos que têm e-mail cadastrado na ECOS. Também avisamos através de mensagens de texto SMS para aqueles que tem celular cadastrado na ECOS.



### XVIII ENCONTRO DA DIRETORIA COM OS PARTICIPANTES E ASSISTIDOS DA ECOS - 2018

Em maio acontece o encontro anual com a Diretoria da ECOS com seus participantes e assistidos, onde são apresentados os resultados da gestão e outras informações importantes. Também é um momento onde o participante tem a oportunidade de obter respostas para suas dúvidas relativas ao seu plano de benefício e outros assuntos. Os encontros acontecem como de costume nos núcleos Salvador, Recife, Rio de Janeiro e São Paulo. A ECOS agradece a todos que prestigiam esse importante evento.



## Feliz dia das Mães

*Ela tem a capacidade de ouvir o silêncio.  
Adivinhar sentimentos.  
Encontrar a palavra certa nos momentos incertos.  
Nos fortalecer quando tudo ao nosso redor parece ruir.  
Sabedoria emprestada dos deuses para nos proteger e amparar.*

*Sua existência é em si um ato de amor.  
Gerar, cuidar, nutrir.  
Amar, amar, amar...  
Amar com um amor incondicional  
que nada espera em troca.  
Afeto desmedido e incontido, Mãe é um ser infinito.*

Anderson Cavalcante



# A longevidade nas zonas azuis

As zonas azuis são localidades ao redor do mundo onde as pessoas vivem mais e melhor do que o restante da população mundial. Os estudiosos veem estudando mais a fundo cinco dessas localidades. São elas:

- Sardenha, na Itália;
- Okinawa, no Japão;
- Península de Nicoya, na Costa Rica;
- Loma Linda, na Califórnia; e
- Icária, na Grécia.

Quais seriam os segredos por trás da longevidade e boa saúde que permeiam essas comunidades? Embora fatores genéticos ainda sejam avaliados, não há dúvidas de que a combinação de exercícios físicos, alimentação saudável, descanso e espiritualidade desempenha um papel importantíssimo na qualidade de vida dessas pessoas.

## DIETA SAUDÁVEL

Trata-se de uma alimentação rica em vegetais, frutas, peixes e castanhas e, ao mesmo tempo, pobre em carne vermelha, açúcar, gordura e alimentos processados. Consumo moderado de vinho tinto, leite de cabra e chás locais.

Na ilha Grega de Icária, constatou-se um número maior de pessoas saudáveis com idades superiores a 90 anos do que no resto do mundo. Seus moradores vivem, em média, dez anos a mais do que qualquer outro lugar da Europa, inclusive a própria Grécia. Mas esse feito, leva em conta outros aspectos que contribuem para a longevidade dos moradores da ilha, entre eles o nível de atividade física e dieta mediterrânea, com elevado consumo de azeite de oliva, verduras e legumes, além do hábito salutar de fazer a sesta depois do almoço.



**Faça do alimento seu medicamento**

## EXERCÍCIOS REGULARES

Nessas regiões, as pessoas fazem longas caminhadas em terrenos íngremes, trabalham a terra, enfim, um tipo de exercício constante, lento e relaxado, que se repete ao longo do dia, algo bem diferente do que se vê nas academias de hoje. Como resultado, tem-se corpos fortes e saudáveis, aptos a combater doenças e eliminar toxinas sem a necessidade de utilização sistemática de medicamentos.



**As pessoas ativas têm vida mais intensa e apresentam mais vigor**

## FELICIDADE

Neste item os centenários que habitam as Zonas Azuis costumam viver com baixos níveis de stress, levando vidas “felizes” baseadas em laços familiares profundos, um forte senso de propósito, boa dose de espiritualidade e noites bem dormidas. Apreciam o sol e vivem de forma simples. Relaxam e partilham refeições com a família e os amigos. Procuram rodear-se de pessoas jovens enquanto apreciam a vida serenamente. Sabem ouvir, rir e apreciar a vida.



**Encontre seu propósito E persiga-o com paixão**





Cultive um conjunto de valores elevados que te inspirem e orientem

## ESPIRITUALIDADE

A fé e a dedicação à princípios morais e espirituais desempenha um grande papel na vida dos habitantes das zonas azuis. Usualmente este conjunto de crenças e princípios fortalece o vínculo entre as pessoas, criando um senso de pertencimento que provê suporte social e pode ajudar a aliviar a depressão e a solidão. A família, a comunidade e a fé apresentam um lugar privilegiado. Pesquisas demonstram que participar de serviços baseados em princípios altruístas e espirituais quatro vezes por mês aumenta a expectativa de vida de quatro até quatorze anos.



Valorize os idosos. Para estes centenários, a família é a coisa mais importante na vida deles e até mesmo o seu propósito de vida.

## O PAPEL DA GENÉTICA

Embora o estilo de vida tenha um papel importante a desempenhar na longevidade, há uma corrente de estudiosos que defende que o fator preponderante para a vida longa dos habitantes das Zonas Azuis é de fato a genética. “Os indivíduos que vivem até os 90, 100 anos são quase sempre parentes”, diz Pino Ledda, pesquisador chefe do Blue Zone Project na ilha italiana da Sardenha.

No vilarejo montanhoso de Seulo, onde existe 20 centenários nas últimas duas décadas, os centenários têm seus rostos estampados nas fachadas das casas em que moram além de receberem o título de “prefeito honorário” da cidade. Essas pessoas são celebradas localmente, são motivo de orgulho para os conterrâneos.



Essa experiência resultou no livro “**A solução das zonas azuis**” (“Blue Zones, Lessons for Living Longer from the People Who’ve Lived the Longest”), em que Dan Buettner oferece uma explicação, com base em dados empíricos e observações de primeira mão, do porquê estas populações vivem mais e com mais saúde.

Certamente podemos aprender muito observando os elementos em comum no estilo de vida das pessoas mais longevas e saudáveis. Ainda de acordo com os pesquisadores, a expectativa de vida média de uma pessoa pode aumentar de dez a doze anos ao adotar os hábitos mais importantes presentes nas zonas azuis.



## Fraternidade sem Fronteiras

Nessa época de busca pela justiça e quando nosso país está vivenciando uma crise existencial da honestidade e ética, aflora nas pessoas o desejo de estar bem e se apossar dos seus direitos para manter a dignidade de viver bem.

Porém existem muitas comunidades aqui no Brasil e no mundo que não têm acesso a seus direitos e que suas vidas estão nas mãos de governantes corruptos e negligentes. Por isso, muitas pessoas se comovem com as diversas situações desumanas e vulneráveis em que vivem grande parte da população mundial e conseguem agregar corações para fazer surgir um lindo trabalho de acolhimento e fraternidade como a ONG, Fraternidade Sem Fronteiras, criada em 2009 pelo jovem Wagner Moura, de Campo Grande, MS.

Jussara Carvalho Salustino, nossa Diretora-Presidente, participou do II Encontro Fraternidade Sem Fronteiras que aconteceu entre os dias 20 e 22 de abril/2018 e nos trouxe a oportunidade de conhecer mais de perto a atuação dessa ONG e seus vários projetos que sensibilizam e nos fazem perceber o quanto é importante estarmos conectados com outras realidades do nosso mundo. Pensando assim, a *Revista Tempo ECOS* vem compartilhar com vocês, participantes e assistidos, o trabalho desta ONG e de como podemos nos mobilizar para ajudar e participar, sendo mais uma gota no universo que faz a diferença.

A Fraternidade Sem Fronteiras (FSF) segue pela trilha da solidariedade, da caridade e, como bem prega o nome da organização, da fraternidade universal. Com os olhos voltados às regiões mais pobres do mundo, a ONG atua na implantação de centros de acolhimento em lugares do planeta onde a fome, a miséria e o desamparo fazem todos os dias novas vítimas inocentes.

Com sede localizada em Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, fundada em 2009, a FSF tem braços espalhados por diversas regiões do Brasil e por inúmeros países, entre os quais Suíça, Estados Unidos, Alemanha, Áustria, Finlândia, Noruega, Dinamarca, Reino Unido e Emirados Árabes.

O belo trabalho começou em solo Africano e hoje conta com 26 Centros de Acolhimento, entre Moçambique e Madagascar, que acolhem aproximadamente 12 mil crianças, 9 mil órfãs. O amparo a esses garotos e a essas garotas (e, ainda, jovens e idosos das aldeias) se dá por meio do apadrinhamento feito por voluntários no Brasil e em várias partes do mundo.

Quando entra para o programa da ONG, o órfão passa a receber alimentação diária, reforço e material escolar, orientação de higiene e atividades culturais. Além disso, conta com a visita de quatro caravanas anuais compostas por padrinhos voluntários de diferentes áreas do conhecimento, entre os quais médicos, dentistas, educadores, pedagogos, engenheiros, psicólogos e enfermeiros.

A Fraternidade Sem Fronteiras segue também com outras atividades em Senegal e também no Nordeste do Brasil por meio de uma ação voltada às crianças com microcefalia e o Projeto Trabalhar para Recomeçar, que acolhe os imigrantes venezuelanos em Boa Vista/RO. Por conta do trabalho significativo durante todos esses anos, a FSF recebeu o Prêmio Você e a Paz, em 2016, na categoria "Instituição que Realiza".



## Apadrinhar é AMAR

Todos os projetos da ONG Fraternidade Sem Fronteiras, necessitam muito da ajuda financeira para garantir a manutenção e continuidade dos seus projetos humanitários. A campanha de apadrinhamento é permanente e a entrada de um novo padrinho ou madrinha é comemorada com emoção pela equipe de trabalhadores voluntários da ONG.

A doação de R\$ 50,00 por mês, ou mais, é destinada à alimentação, ao pagamento de trabalhadores, à estruturação e manutenção de Centros de Acolhimento, à atenção à higiene e saúde, à atividades educativas, culturais e de formação profissional.



Seja bem-vindo a essa corrente de amor. Escolha o projeto do seu coração e apadrinhe:

**A Cidade da Fraternidade** - Milhares de pessoas vivem em situações muito precárias em Madagascar e para transformar essa realidade, de tanto sofrimento, surge a idéia de construir uma cidade. Um lugar com água, escola, parquinho, espaço para hortas, artesanatos, alimentação e dignidade. O terreno de 45 mil metros quadrados já foi doado e cada casinha, feita com material local, custará três mil reais. A maior parte da área será destinada ao cultivo sustentável de alimentos e todos os moradores serão envolvidos em alguma atividade de trabalho, artesanato, costura e outros, produzindo e conquistando autoestima.

**Trabalhar para recomeçar** - É um convite a todos para ajudar os trabalhadores venezuelanos a conseguir um emprego e conquistar autonomia para seguir adiante. Este projeto faz a ponte entre quem precisa de ajuda e quem pode ajudar. Seja OFERTANDO EMPREGO, APOIANDO O TRABALHADOR para a viagem e a instalação do trabalhador e sua família na cidade onde terão nova oportunidade, sendo um TUTOR FRATERNAL aquele que zela, protege e acompanha os primeiros passos deste recomeço até que se estabeleça a total integração social e econômica do trabalhador e sua família. Os trabalhadores acolhidos nos centros do FSF, têm seus currículos cadastrados e que podem ser visualizados no site da ONG.

**Ciência e fraternidade** – A causa pelas crianças com microcefalia do nordeste do Brasil iniciou com o trabalho da médica e pesquisadora, Adriana Mello - pHD em saúde da mulher e especialista em saúde fetal. Adriana descobriu que essas crianças tem um potencial de recuperação, através de fisioterapia intensificada e no Instituto Paraibano de Pesquisa Professor Joaquim Amorim Neto (IPESQ), atende 86 crianças com microcefalia, filhas de famílias carentes. A FSF abraça a causa, compartilhando o desejo de garantir a essas crianças o tratamento que fará toda diferença na qualidade de vida delas.

Para obter maiores informações e detalhes de todos os projetos e realizações da ONG, entre no site <https://www.fraternidadesemfronteiras.org.br/pt-br>.



Depoimento Jussara Carvalho Salustino como participante do evento e madrinha de alguns projetos:

“Independente de um clima de amor fraterno, o que também me chamou a atenção foi a postura profissional da equipe do FSF, o que se quer é dar dignidade ao irmão, não é só caridade. Existe uma preocupação em dar continuidade ao trabalho, treinando a turma local da África. Eles querem mudar a vida das pessoas, um projeto perene”.

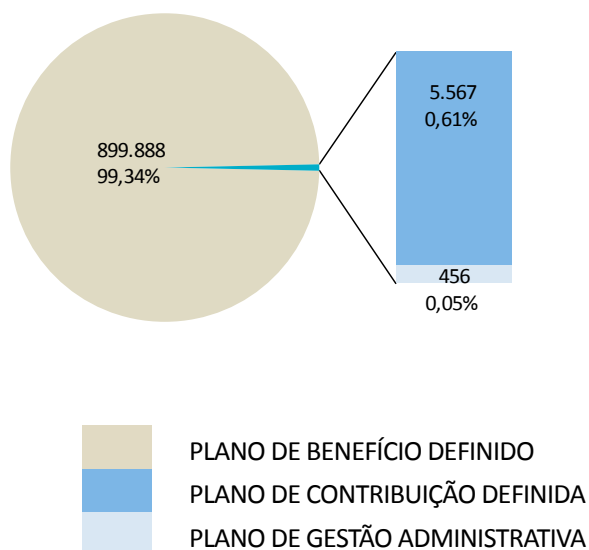
## COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

No cenário internacional, tivemos a primeira reunião do FOMC (comitê de política monetária americano) sob o comando de Jerome Powell, com a elevação da taxa de juros americana em 0,25% - para a faixa entre 1,5% e 1,75% ao ano, e as reuniões do Banco Central Europeu (BCE) e do Banco Central da Inglaterra (BoE) que decidiram pela manutenção das taxas de juros inalteradas e das compras líquidas de ativos no atual ritmo mensal.

Apesar do cenário global continuar otimista, com dados de crescimento econômico disseminado pelo mundo, na verdade, o que dominou o mercado foram as medidas protecionistas do presidente americano, Donald Trump, sobre aumento das tarifas para importação de aço e alumínio, entre outras, o que pode levar a uma guerra comercial entre os EUA e os demais países, principalmente a China. Este fato ditou o movimento de aversão a risco e influenciou às quedas nas bolsas, em especial nos EUA e na Ásia.

No Brasil, o destaque foi a decisão do COPOM (Comitê de Política Monetária do Banco Central) em reduzir a taxa Selic em 0,25% e deixar a porta aberta para mais uma possível redução na próxima reunião de maio, em função do comportamento inflacionário abaixo do esperado e dos dados de atividades em ritmo de recuperação muito lento. O cenário político - a especulação sobre os possíveis candidatos à presidência - continua no radar e influenciando o comportamento dos mercados.

## PATRIMÔNIO ECOS | R\$mil - Março | 2018



## Composição do PATRIMÔNIO CONSOLIDADO Março - 2018 (R\$ mil)

**Renda Fixa**  
76,63%

**R\$689.543**

**Renda Variável**  
11,53%

**R\$103.713**

**Investimento Estruturado**  
5,26%

**R\$47.305**

**Imóveis**  
5,39%

**R\$48.497**

**Empréstimos**  
1,20%

**R\$10.827**

**Outros**  
0%

**R\$3**



## PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO - Março

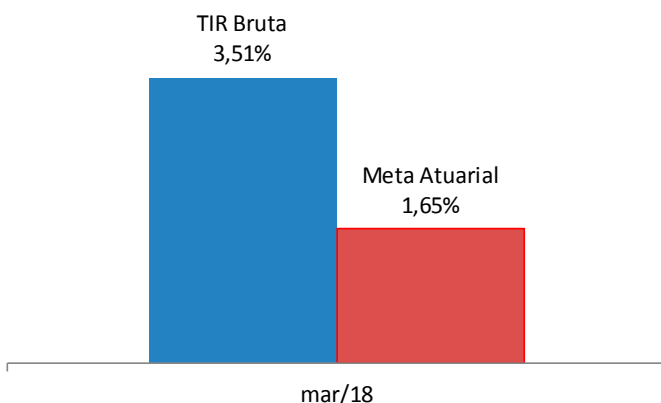
APOSENTADOS	441
PENSIONISTAS	284
AUTOPATROCINADOS	78
ATIVOS	27
EM AUX DOENÇA	3
<b>TOTAL - 833</b>	



### CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS - Março

DATA DA LIBERAÇÃO	CORREÇÃO	FEVEREIRO	MARÇO
De 01/06/2010 a 31/03/2014	(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,5961%	0,4857%
A partir de 01/04/20014	(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,5842%	0,4737%

### RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - Março



Os investimentos do plano apresentaram retorno consolidado de 0,81% em março e 3,51% acumulado no trimestre, enquanto sua meta atuarial variou, nos mesmos períodos, 0,46% e 1,65%.

## PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

### COTAS - 2018

DESCRIÇÃO		FEVEREIRO	MARÇO	Em 2018
CARTEIRA CONSERVADORA	Valor da Cota	2,527980	2,545545	-
	Varição	0,50%	0,69%	2,18%
CARTEIRA ARROJADA	Valor da Cota	3,247535	3,266420	-
	Varição	1,30%	0,58%	10,07%

- 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 - Março

ATIVOS	46
AUTOPATROCINADOS	4
APOSENTADOS	1
PENSIONISTAS	1

**TOTAL - 52**



## Em junho você pode alterar seu perfil de Investimentos no Plano CD

Em junho os participantes do Plano CD têm a possibilidade de alterar o perfil de investimentos, que rentabiliza seu saldo de conta.

Para que seu plano de previdência seja mais adequado às suas necessidades e expectativas, a ECOS oferece quatro opções de perfil de investimentos.

Os perfis que o Plano oferece, são compostos de percentuais da Carteira Conservadora e da Carteira Arrojada. Essas carteiras são compostas de ativos com características específicas e que influenciam na rentabilidade.

Veja abaixo essas características.

PERFIL	COMPOSIÇÃO	
	CARTEIRA CONSERVADORA	CARTEIRA ARROJADA
CONSERVADOR	100%	0%
RENDA VARIÁVEL 30	70%	30%
RENDA VARIÁVEL 40	60%	40%
RENDA VARIÁVEL 50	50%	50%

### CARACTERÍSTICAS DAS CARTEIRAS

#### CARTEIRA CONSERVADORA

Composta por ativos considerados de baixo risco e com pouca influência quanto aos movimentos bruscos do mercado financeiro. Predomina investimentos em Renda Fixa.

#### CARTEIRA ARROJADA

Composta por ativos mais expostos a risco sujeitos aos movimentos bruscos do mercado financeiro. Predomina investimentos em Renda Variável.

Antes de fazer qualquer mudança de perfil, sugerimos que o participante tenha em mente o seu projeto de vida e alinhe com a sua expectativa de rentabilidade, o risco que está disposto a assumir e o tempo que falta para se aposentar, levando sempre em conta que previdência é um investimento de longo prazo.

Utilize as ferramentas disponíveis e especialmente o Simulador que se encontra disponível no site da ECOS na opção: PLANOS BENEFICIÁRIOS-PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA-SIMULADOR. Com essa ferramenta, você também pode acompanhar seus investimentos e ajustá-lo às suas metas.

### Veja a rentabilidade das cotas obtidas nas carteiras nos últimos anos

Carteira	Jan a Dez 2014	Jan a Dez 2015	Jan a Dez 2016	Jan a Dez 2017	Jan a Mar 2018	Desde o início do Plano*
Conservadora	11,30%	14,07%	14,14%	8,33%	<b>2,18%</b>	154,55%
Arrojada	-6,15%	-10,38%	50,13%	26,34%	<b>10,07%</b>	226,64%

Notas: (\*) Início da Carteira: Conservadora out/2008 e Arrojada dez/2008.

(\*\*) Até set/2017.

Se decidir trocar seu perfil de investimentos, entre em contato com a Central de Atendimento: 0800721-2600.



## DICA DE LIVRO

**Arroz de Palma - Francisco Azevedo**  
Ed. Record

Nova edição do comovente best-seller de Francisco Azevedo Primeiro romance a tratar da imigração portuguesa para o Brasil no século XX, este livro narra a saga de uma família em busca de um futuro melhor, superando diversas dificuldades. O arroz de palma é um romance delicado, que emociona e comove. Uma nostalgia por um tempo em que a família abrigava as pessoas. Um ideal que, portugueses ou não, todos herdamos.

Fonte: Saraiva



## AÇÃO ALTRUISTA

## REFLEXÃO

Vimos que quando ajudamos o mundo, ajudamos a nós mesmos.

O que fazemos em benefício dos outros tem como principal consequência a nossa purificação.

Ao esforçar-nos constantemente para fazer o bem, tentamos esquecer-nos de nós mesmos. Esquecer o self é a grande lição que precisamos aprender na vida.

Cada ato de caridade, cada pensamento de compaixão, cada ajuda que prestamos, cada boa ação reduz bastante a arrogância do nosso pequeno self, pois faz com que nos consideremos criaturas mais modestas e insignificantes, o que é muito bom. Swami Vivekananda

## DICA DE FILME

**A Livraria** - De Isabel Coixet.  
Espanha/Reino Unido/Alemanha, 2017.

No final da década de 50, uma mulher recém-chegada em uma pacata cidade do litoral da Inglaterra decide abrir uma livraria. Contudo, sua iniciativa é vista com maus olhos pela conservadora comunidade local, que passa a se opor tanto a ela quanto ao seu negócio, obrigando-a lutar por seu estabelecimento.



## CUIDADOS DIÁRIOS QUE PODEM AJUDAR NA PREVENÇÃO DA GRIPE:

- Higienizar as mãos com frequência;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Lavar as mãos após tossir ou espirrar;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Não partilhar copos e objetos de uso pessoal;
- Evitar aperto de mãos, abraços e beijo social;
- Reduzir contatos sociais em ambientes com aglomeração;
- Evitar visitas a hospitais;
- Ventilar os ambientes.

Fonte: Unimedsaude/ministeriodasaude

## Chá contra GRIPE



1 limão, 1 xícara de água, 2 colheres de mel, 1 pedaço de gengibre, 2 dentes de alho.

**Preparo**

Ferva a água com o gengibre e o alho picados(ou ralados), desligue o fogo. Esprema o limão e acrescente a mistura. Abafe até que fique morna,coe e adicione o mel (não demore de tomar).



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!*



## MAIO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
1	Luiz Santos Marques de Souza	13	Marisa da Rocha Monteiro	25	Valdomiro Costa Santos
2	Dalva Oliveira Cardoso	15	Gilson Oliveira Sampaio	26	Edson Eden dos Santos
2	Oscar Freitas Marengo	16	Moacyr da Silva Oliveira	26	Itamar Francisco dos Santos
4	Goldwyn Schmidt Pereira Lopes	16	Walter Lessa Costa	27	Cecilio dos Santos
4	Luiz Vaqueiro Maturino	17	Manuel Jorge da Encarnação	27	Paulino Talo
4	Norma Mascarenhas Moyses Oliveira	18	Eurico Venancio de Oliveira	27	Wilma de Sant'anna Weydt
6	Geceilda De Jesus Soares	18	Mario Augusto Filgueiras	28	M <sup>a</sup> Angelica dos Santos Castro
6	Marcos Eduardo Brito Colares	19	Maria Cristina da Silveira	29	Aldemir Dias Cunha
6	Mauro Guimaraes Pereira	22	Flavio Silva Rodrigues	29	Democrito Wenceslau da Silva
9	Augusto Cesar B. Mendes de Araujo	23	Orlando Gurgel Almeida	30	Jose de Souza Santos
9	Joao Carlos Carvalho	24	Nilton Alves de Sant'anna		
10	Romualdo Jose dos Santos	24	Wilton Bastos de Queiroz		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
01	Margarete Oliveira de Sousa	10	Josefa Maria dos Santos	20	Maria Elida Guedes
01	M <sup>a</sup> de Fatima Carneiro dos Santos	11	Helena Maria Silva Habel	22	Ana Joaquina do Rego Pereira
02	Ilse Regina Pimentel Moura	12	Maria Catiana de Jesus	22	Maria Fonseca Matos
03	Isaura Barroso D'araujo	16	Maria Odete F. de Paula Lopes	24	Thelma Auxiliadora O D. de Lima
04	Zarie Safe Dumet e Souza	16	Maria Rabczynska Dantas	25	Maria Helena Diniz Lourenco
05	Gicelma Santana de Souza Brito	16	Mariaulda da Cunha Lima Carvalho	28	Maria de Lourdes Oliveira Lago
07	Shirley Fiorani Vizentin	17	Anna Candida Alves P Ribeiro	29	Maria Suely de Oliveira Alves
09	Ana Gloria da Silva Camara	18	Celia Aparecida Pereira Ferreira	30	Yara Barroso Magalhães

## JUNHO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
02	Alvaro Manoel R da Costa Pontes	14	Rosana Abreu G. De Barros Caldas	23	Sergio Pedro Pruja
03	Antonio de Quadros Andrade	15	Raimundo Conceicao F.dos Santos	24	Maria Cristina Rodeiro de Farias
04	Jose Gomes de Menezes Filho	15	Tobias Campos de Abreu	25	Antonio de Jesus li
06	Manoel Fernando Carraro	16	Edelzuita Pinheiro de Matos	25	Marta Pinto Malvar
07	Sebastiao Vicente Zanon	17	Jose Clovis Cordeiro de Carvalho	26	Joel do Carmo
08	Antonio Haroldo Falcao de F.borja	17	Vilma Almeida Alves Bernardini	28	Ada Conceicao de Araujo Rastelli
09	Araci dos Santos Correia	19	Fernando Antonio A. M Prestes	28	Antonio Miguel Novaes
10	Mauricio Batista da Costa	19	Romeu de Souza Protazio	29	Maria Luiza Ribeiro Souza
11	Manoel Otaviano de Sa	21	Julival Evangelino Santos	29	Paulo Galvao Silva
11	Maria Guimaraes de Sant'ana	21	Raimunda Maria de Rosa Silva	29	Pedro Gomes da Silva
12	Jaci Neves Teixeira	22	Eziquiel Ramos de Oliveira Neto	30	Jair Martins Florencio

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
02	Julia Kompinsky Gurski	10	Ermangene Tereza Baldo Marelli	22	Sadja Samara Silva de Jesus
03	Dalva Reis Carvalho	12	Silvia Helena Keslau Pinto	25	Maria de Fatima da Silveira Neeser
03	Marlene Dias de Almeida Santos	13	Maria de Lourdes M. Figueiredo	28	Juvancira Maria de Souza Silva
03	Rubens Guimaraes Louback	13	Maria Lidia Andrade Beirao	28	Marialva Machado da Silva Pinto
04	Diogenes Teixeira Dias	13	Vivaldina da Silva Rodrigues	29	Marilde Menezes Ribeiro
05	Israelita da Silva Santos	14	Sandra M <sup>a</sup> Luna Pimentel Santos	29	Pedro Adirce Pinto
06	Nelita Coelho Miranda	15	Josefa Vitor Noronha	30	Carmem Delgado Fagundes
09	Araci dos Santos Correia	22	Nilse Marcelo Belem T. Coelho		