

ECOS e você, parceria permanente!



A ECOS sempre atenta a facilitar e melhorar a vida de seus participantes e assistidos, firmou nova parceria para beneficiar os aposentados e pensionistas com isenção de taxas bancárias por cinco anos. Veja matéria na página 3 e usufrua dessa parceria feita para você!



Participe da PESQUISA DE SATISFAÇÃO

**EDITORIAL**

Os meses de Maio e Junho, nos trazem o outono brando, leve, lindo, silencioso e cheio de mudanças! Para nossa ECOS, o outono vem em formato de maturidade, prestação de contas, novas parcerias, ótimos treinamentos e novos normativos. Primeiramente registramos a negociação de uma parceria entre a ECOS e o Banco ITAÚ, visando trazer mais benefícios para os assistidos da ECOS. Veja a matéria na página 3 e aproveite esses benefícios feitos para você.

Chegou a época de saber o que vocês, participantes e assistidos da ECOS, acham da nossa entidade no tocante a gestão, comunicação e relacionamento. Veja a matéria na página 4 e colabore com a melhoria dos nossos processos.

Em maio, aconteceu o encontro da Diretoria com os Participantes - Página 4.

Em Maio e Junho, alguns dos colaboradores da ECOS tiveram a oportunidade de participar de eventos importantes do nosso calendário e que fortalecem o nosso treinamento - Página 5.

O Conselho Monetário Nacional (CMN), divulgou nova norma que visa modernizar as regras de investimentos para as EFPC's - Página 6.

No final de junho, tivemos a oportunidade de receber na ECOS, a visita de Luciano Dias, cientista político de renome nacional - Página 6.

Na seção de Entretenimento, confira as dicas de filme, livro e a deliciosa receita de bolo fubá com laranja.

Na seção de Educação Financeira, veja as dicas de como montar uma carteira de investimentos e quais os objetivos.

Em Saúde e Bem-Estar, confira como a alimentação previne doenças.

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

ÍNDICE

- 03 PARTICIPANTE**
Benefícios para os Assistidos da ECOS
- 04 Encontro da Diretoria**
Pesquisa de Satisfação
Aplicativo ECOS
- 05 ECOS ACONTECE**
PINNE/EPB 2018
Cinara recebe prêmio da ANCEP
- 06 Luciano Dias e as perspectivas do cenário eleitoral**
CMN moderniza regras de investimento das EFPC's
- 07 EDUCAÇÃO FINANCEIRA**
Como montar uma carteira de Investimento
- 08 PRESTANDO CONTAS**
Investimentos
Plano de Benefício Definido
Plano de Contribuição Definida
- 10 SAÚDE E BEM ESTAR**
Alimentação como prevenção de doenças
- 11 ENTRETENIMENTO**
Reflexão | Dica de livro | Filme | Receita
- 12 ANIVERSARIANTES**
Julho | Agosto

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.



BENEFÍCIOS PARA OS ASSISTIDOS DA ECOS

A ECOS e o Banco ITAÚ, fecharam parceria para otimizar e beneficiar o processo de pagamento. Nesta negociação, a Fundação ECOS buscou agregar benefícios para seus assistidos e conseguiu uma proposta que **ELIMINA** a cobrança de taxas por cinco anos para quem receber o benefício ECOS através do Banco ITAÚ.

	Isenção de 100% até junho de 2023		Da tarifa bancária para os pacotes descritos na tabela abaixo		No valor de todas as anuidades de cartão de crédito ITAUCARD
--	---	---	--	---	---

SE VOCÊ NÃO TEM CONTA NO ITAÚ

Se você ainda não tem conta no Banco ITAÚ e deseja se beneficiar dessa parceria, ligue para a Central de Atendimento ECOS para obter uma carta de apresentação da ECOS e vá a qualquer agência de sua preferência, com os documentos RG (original e cópia) e CPF (original e cópia). Ao abrir a sua conta, certifique-se com o gerente o pacote de serviços oferecido. Para obter os benefícios da parceria com a ECOS, o pacote de sua conta tem que ser qualquer um dos pacotes listados na tabela abaixo.

Após abrir a conta, você deve entrar em contato com a Central de Atendimento ECOS através do 0800-721-2600 ou pelo e-mail atende@fundacaoecos.org.br e informar os dados da sua conta ITAÚ.

JÁ TEM CONTA NO ITAÚ, COMO PROCEDER?

Caso já tenha conta no ITAÚ e receba seu benefício nesta conta, verifique com seu gerente se o seu pacote de serviços é um dos listados na tabela abaixo, caso contrário, peça para migrar para um desses pacotes disponíveis na parceria.

Caso tenha conta no ITAÚ e **NÃO** receba seu benefício por essa conta e deseja fazê-lo para obter as vantagens da parceria, entre em contato com a Central de Atendimento ECOS através do 0800-721-2600 ou pelo e-mail atende@fundacaoecos.org.br e informe sua conta.

O QUE ACONTECERÁ NO DIA DO CRÉDITO DO BENEFÍCIO

Por determinação do Banco Central (BACEN), os participantes que passarem a receber seu benefício (salário) em uma conta corrente ou poupança já existente no ITAÚ, deverão dar um aceite nos canais eletrônicos (internet e celular) ou via gerente para a liberação do primeiro salário. Nos meses seguintes o crédito já será transferido automaticamente para a conta sem a necessidade de um novo aceite.

O ITAÚ enviará avisos nos canais eletrônicos para que os participantes autorizem o recebimento do salário. O aceite poderá ser efetuado nos canais: Internet, Caixas Eletrônicas, Celular ou via Gerente.

Assim que o participante aceitar o recebimento do salário em sua conta ITAÚ, o crédito será liberado de forma imediata na conta corrente ou poupança. Caso o participante não aceite, o valor ficará retido na conta salário e poderá ser sacado somente em uma das agências ITAÚ.

OBSERVAÇÃO

Caso não tenha interesse em abrir conta no banco ITAÚ, não se preocupe, pois a ECOS continuará depositando seu benefício na sua conta cadastrada na Fundação.

SEGMENTO	PACOTE DE SERVIÇOS	VOLUME DE TRANSAÇÕES	RENDA MÍNIMA
ITAÚ Agências	Padronizado II	8 saques, 8 extratos, 12 folhas de cheques, 1 DOC/TED	Renda até R\$ 4.999,00
	Padronizado III	10 saques, 12 extratos, 15 folhas de cheques, 2 DOC/TED	
	Itaú Pacote 3.0	12 saques, 12 extratos, 20 folhas de cheques	
	Padronizado IV	12 saques, 12 extratos, 20 folhas de cheques, 3 DOC/TED	
ITAÚ Uniclass	Itaú Uniclass 3.0	12 saques, 12 extratos, 20 folhas de cheques, 4 DOC/TED	Renda Mínima R\$ 5.000,00
ITAÚ Personalitê	Multiconta Plus	24 saques, 12 extratos, 20 folhas de cheques, 1 DOC/TED	Renda Mínima R\$10.000,00
	Multiconta Maxi	Saques, extratos, folhas de cheques e DOC/TEDs ilimitados	



ENCONTRO DA DIRETORIA

O habitual Encontro da Diretoria da ECOS no qual os participantes têm a oportunidade de interagir com os dirigentes e entender o que aconteceu no ano anterior e as perspectivas do ano corrente, aconteceu em MAIO último nas quatro regionais: Rio de Janeiro, São Paulo, Recife e Salvador. Este último com 21% a mais de participação em relação ao ano anterior, demonstra um maior interesse por parte dos participantes nos diversos assuntos da entidade. Nas outras regionais, o número permaneceu o mesmo dos anos anteriores, o que comprova que as pessoas continuam acompanhando de perto a gestão da ECOS.

Na oportunidade a Diretora Presidente da ECOS, Jussara Salustino apresentou as informações sociais e atuariais dos planos de benefícios e Tiago Villas-Bôas, nosso Diretor Administrativo-Financeiro, apresentou as informações financeiras e contábeis. Jussara também reforçou as diversas opções de canais de comunicação que a ECOS tem com os participantes e apresentou como utilizá-los. Em todas as quatro cidades, a interação entre os participantes e a Diretoria da ECOS, fortaleceu o vínculo e a transparência da atual gestão.



PESQUISA DE SATISFAÇÃO PARTICIPE!



A cada dois anos, a ECOS avalia a satisfação de seus participantes e assistidos através de pesquisa. Nesta oportunidade, podemos avaliar e medir a qualidade dos serviços da ECOS visando a melhoria contínua dos nossos processos. Por isso é muito importante que todos respondam a pesquisa.

Este ano o link da pesquisa será enviado por E-mail e SMS para que possa ser respondida de forma mais fácil.

Para aqueles que não queiram responder através do link, o formulário está sendo enviado junto com a Revista MAI/JUN. Após o preenchimento envie para a ECOS pelo correio, por e-mail ou pelo WhatsApp (71) 98165.6043.

Se tiver alguma dúvida, ligue para a Central de Atendimento ECOS. Contamos com a sua participação!

APLICATIVO ECOS

Há um ano, disponibilizamos o aplicativo para celular, com objetivo de o participante poder acompanhar mais de perto seu plano e ter as mais importantes informações na palma da mão.



O Aplicativo pode ser baixado na App Store, para os celulares Iphone e na Play Store, para os celulares Androide. Procure pelo nome: Fundação ECOS e para acessar a Área do Participante que fica no menu do canto superior direito do aplicativo, utilize o mesmo login e senha utilizados no nosso site. Se precisar de ajuda ou tirar alguma dúvida, procure a Central de Atendimento ECOS no **0800-721-2600**.

EPINNE/EPB 2018

Nos dias 17 e 18 de maio, a ECOS participou do Encontro dos Profissionais de Investimentos do Norte e Nordeste (EPINNE) e do Encontro de Profissionais de Benefícios do Norte e Nordeste (EPB), realizados simultaneamente em Fortaleza (CE). O EPINNE/EPB reuniu entidades do Norte e Nordeste, além de representantes de estados de outras regiões, a fim de debater temas que refletem as necessidades atuais do mercado. A proposta foi integrar as áreas de Investimentos e Benefícios, com o objetivo de superar os desafios contemporâneos e fortalecer o sistema de previdência complementar fechada.

Entre as discussões, o evento apontou a sustentabilidade dos planos desde a integração dos colaboradores, passando pelas mudanças necessárias para evoluir; Longevidade x Impactos nos benefícios; Riscos jurídicos; Economia comportamental; O nível de cobertura dos planos e expectativas dos participantes; ALM e LDI: metodologias de avaliação de ativos e passivos de longo prazo de uma EFPC e mecanismo de integração entre as áreas de Investimentos e Benefícios; Estudo de longo prazo de sustentabilidade do Fundo Administrativo; Títulos Públicos x Títulos Privados – como diversificar num cenário de juros mais baixos; A Gestão Racional de um plano de previdência rumo à sua sustentabilidade, até a questão do tempo.



Guilherme, Sérgio, Graziela, Núbia, Tobias, Jussara e Tiago

O evento está sempre no calendário da ECOS pois é uma ferramenta especial de treinamento para os colaboradores quando se deparam com temas importantes do dia a dia, além de possibilitar a integração com outros profissionais de suas áreas incentivando a troca de informações e melhoria dos processos da entidade.

A ECOS foi representada pela Diretora Presidente, Jussara Salustino, o Diretor Administrativo-Financeiro, Tiago Novaes Villas-Bôas, o Coordenador de Investimentos, Sérgio de Jesus, o Coordenador de Seguridade, Tobias Campos de Abreu, o analista financeiro, Guilherme Gonzalez e as analistas de benefícios, Graziela Mota de Jesus e Núbia Caramelo.

CINARA RECEBE PRÊMIO DA ANCEP

A Coordenadora Administrativa da ECOS, Cinara Bandeira Ventura Ferreira, recebeu em 4 de junho, o Prêmio Luiz Nicolau Marques Braga da Associação Nacional dos Contabilistas das Entidades de Previdência (Ancep), na categoria “Contabilista do Ano”, que reconhece a sua contribuição à causa da Previdência Complementar. A premiação aconteceu na cerimônia de abertura do 12º Congresso Nacional da Ancep, no Mar Hotel Conventions, em Recife.

Cinara Ventura é Contadora formada, há 28 anos, pela Faculdade de Ciências Contábeis da Fundação Visconde de Cairu, Salvador/BA e Pós-Graduada em Contabilidade Empresarial. Trabalha no segmento de Previdência Complementar desde 1994, tendo atuado, também, na área acadêmica com professora e vice coordenadora do curso de Ciências Contábeis. Atualmente é Coordenadora Administrativa da Fundação ECOS e Membro da Comissão Técnica de Contabilidade como representante da ANCEP.

A Fundação ECOS parabeniza Cinara pelo merecido prêmio e reconhece seu destaque ao engrandecimento do sistema de previdência complementar, bem como a ANCEP pela iniciativa que fortalece tecnicamente o referido sistema ajudando a desenvolver e implementar melhorias no segmento de previdência complementar.



Maria Elisabeth da Silva, Diretora Técnica da Ancep entrega o prêmio a Cinara



LUCIANO DIAS FALA SOBRE AS PERSPECTIVAS DO CENÁRIO ELEITORAL



Tiago, Luciano e Jussara

Na última reunião do Conselho Deliberativo da ECOS – 26/06, os conselheiros, diretores e coordenadores da ECOS, tiveram a oportunidade de assistir palestra do renomado cientista político Luciano Dias, sobre as perspectivas do cenário eleitoral 2018. Luciano atendeu convite em nome da ECOS através de Alexandre Mariante do Banco BTG Pactual, parceiro da Fundação de longas datas.

Luciano é mestre e doutor em Ciência Política pelo Instituto Universitário de Pesquisas do Rio de Janeiro (IUPERJ), com teses sobre federalismo e sobre o impacto político da legislação eleitoral. Foi pesquisador do CPDOC da Fundação Getúlio Vargas entre 1987 a 1998 e analista senior do Instituto Brasileiro de Estudos Políticos entre 1998

e 2007. É sócio diretor da CAC Consultoria Política desde 2007. Tem vários livros e artigos publicados sobre política, história e administração pública brasileira. Atualmente presta consultoria a grandes empresas como o Banco BTG Pactual e ITAÚ.

Luciano Dias brindou a todos com sua visão do ambiente eleitoral para presidente do país, através de diversos resultados de modelo desenvolvido para esta finalidade. Fez análises com as diversas opções de candidatos e as consequências e impactos que podem decorrer dos resultados. Seu modelo, permite avaliar e analisar cada região do país e suas tendências. Até o momento o cenário está muito incerto, mas segundo Luciano, historicamente entre os meses de junho e julho, é quando o ambiente e candidatos fica mais definido.

A ECOS agradece a CAC Consultoria e ao BTG por essa oportunidade.

CMN MODERNIZA REGRAS DE INVESTIMENTO DAS EFPC'S

O Conselho Monetário Nacional (CMN) publicou a norma (Resolução 4.661/2018) que trata dos investimentos realizados pelas entidades fechadas de previdência complementar (EFPC), que estabelece as novas diretrizes de aplicação dos recursos garantidores dos planos administrados pelas EFPC. O objetivo é conduzir as entidades ao aprimoramento de sua gestão interna, de modo a mitigar os riscos inerentes ao gerenciamento dos ativos e proporcionar segurança a participantes, assistidos e patrocinadores.

Destacam-se as alterações mais relevantes:

1-No segmento de Investimentos Estruturados, o Certificado de Operações Estruturadas (COE) sem capital protegido passa a ter limite de 10%;

2-O limite para o segmento imobiliário passou de 8% para 20% do patrimônio de cada plano de benefícios das EFPC;

3-FIM Estruturado-Fundo de Investimentos Multimercado Estruturados: O limite para Investimentos em FIM Estruturados aumenta de 10% para 15% das reservas dos planos;

4-Já o limite de aplicação em Fundos de Investimento em Participação (FIP) foi reduzido de 20% para 15% dos

ativos de cada plano de benefícios. Somente serão permitidos novos investimentos em FIP classificados pela CVM como “Entidades para Investimento” e exigida a participação do gestor com no mínimo 3% do capital subscrito do fundo, de modo a garantir o alinhamento de interesses.

Quanto ao segmento imobiliário, a nova regulamentação vetou novas aplicações diretas em imóveis. As entidades terão prazo de até 12 anos para alienar toda carteira ou transferir os imóveis para um Fundo de Investimento Imobiliário (FII), que poderá ser exclusivo. Os motivos de tais ajustes envolvem questões relacionadas a precificação, melhoria do potencial de liquidez, ganhos de eficiência com a gestão especializada de FII e tratamento harmônico com outros tipos de investimento.

Os dispositivos da Resolução apontam para a simplificação regulatória e para o alinhamento às demais normas do mercado. O CMN ampliou as “regras qualitativas” focando na necessidade de um adequado e formal aparelhamento técnico-estrutural da área de investimentos das EFPC, compatível com o novo ambiente negocial e regulatório.

A íntegra da Resolução encontra-se no site da PREVIC (<http://www.previc.gov.br/regulacao/normas/resolucoes/resolucoes-cmn>).

COMO MONTAR UMA CARTEIRA DE INVESTIMENTO

Etapa 1 – Fundo de Emergência - Forme seu colchão

O Seu primeiro objetivo é descobrir exatamente quanto você precisa ter de dinheiro guardado com a finalidade de fundo de emergência. O fundo de emergência é aquela parte que você precisa ter disponível para uma emergência ou para um evento inesperado. Recomenda-se que caso você tenha um emprego/geração de renda estável, que você junte 6 vezes o seu custo e destine para o seu fundo de emergência. Caso seja algo autônomo ou você seja um empresário, recomenda-se 12 vezes o seu custo mensal.



Aplicações sugeridas para essa finalidade:

- a) Fundos DI e Fundos de Renda Fixa** – mais recomendado para quem consegue realizar um aporte inicial de R\$ 3.000,00, e depois aportes recorrentes de R\$ 100,00 para cima;
- b) Tesouro SELIC** – Mais recomendado para quem não tem nenhum patrimônio, e quer iniciar com aplicações menores, de R\$ 100,00 em diante, já que não exige patrimônio mínimo.

Etapa 2 – Aposentadoria – Invista para longo prazo

O seu segundo objetivo é pensar na aposentadoria. Você precisa se preparar para se aposentar um dia, e o quanto antes começar, melhor. Sendo assim, encontre uma renda mensal que lhe atenda no futuro, multiplique por 12 para ter o valor anual e em seguida multiplique pelo número de anos que falta para sua aposentadoria (Idade que queira se aposentar menos sua idade atual). Aí você consegue o valor total que precisa para obter uma renda mensal a partir da idade de aposentadoria que você escolheu. Utilize o montante achado como referência para seu objetivo, sabendo que durante esse período que tem para investir na sua aposentadoria, você estará contando com os juros das aplicações a seu favor.



Aplicações sugeridas para essa finalidade:

- a) Previdência Privada** - Se você já tem a Previdência Fechada, como algum dos planos oferecidos pela ECOS fique tranquilo, seus aportes estão sendo rentabilizados e é fundamental o seu acompanhamento;
- b) Tesouro IPCA+ para prazos mais longos** - Comprar títulos atrelados à inflação te garantem um retorno real para o longo prazo;

Etapa 3 – Investimentos – Invista para médio prazo (Aquisições)

Caso você tenha recursos para aplicar mensalmente um capital superior ao necessário para você se aposentar, faça seus planos para trocar de carro, adquirir um imóvel, fazer uma viagem ou simplesmente aumentar seus investimentos.

Investimentos sugeridos para essa finalidade:

- a) Tesouro IPCA+ → para prazos entre 5 – 10 anos;
- b) CDBs → escolha os de prazos de 2, 3 anos e maiores taxas;
- c) LCI/LCA → escolha os de prazos de 2, 3 anos e maiores taxas.

Como os mínimos para essas aplicações costumam ser mais altos (exceto Tesouro IPCA+), acumule recursos em um dos fundos DI, e só depois de ter o valor todo, resgate e o aplique em um título com rendimentos maiores, como os citados acima.

Fonte: O Primo Rico



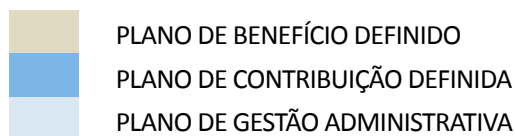
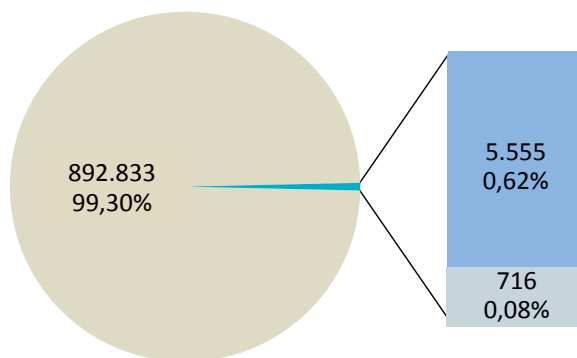
COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

Sem sombra de dúvida, o mês de maio foi bastante conturbado. No cenário doméstico, tivemos o protesto dos caminhoneiros que durou cerca de 10 dias e afetou vários setores da economia, causando uma crise de abastecimento em todo o país e um impacto negativo na economia brasileira - no curto e médio prazo, o abalo no nível de confiança de consumidores e empresários deve causar uma redução nas expectativas de crescimento do país cuja recuperação econômica já vem dando sinais frustrantes de crescimento.

O COPOM (Comitê de Política Monetária do Banco Central), na reunião de maio, surpreendeu o mercado com a manutenção da taxa Selic em 6,50%, enquanto as expectativas eram de mais um corte de 0,25%. Conforme a Ata da reunião, as justificativas do BC para a decisão foram: “cenário externo mais desafiador e volátil” e “frustração das expectativas sobre a continuidade das reformas e ajustes necessários na economia brasileira”.

No cenário externo tivemos: EUA continuam dando sinais de forte recuperação econômica – em maio foram divulgados números positivos do mercado de trabalho com criação de 223 mil postos e taxa de desemprego de 3,8% - a menor em 18 anos. A estimativa é de aumento nos índices de inflação e o provável aumento das taxas de juros. As tensões comerciais entre os EUA e seus parceiros comerciais, também influenciou o comportamento do mercado, e foi uma das causadoras da aversão a risco. A Zona do Euro e o Japão seguem desacelerando e surpreendendo para baixo.

PATRIMÔNIO ECOS | R\$mil - maio | 2018



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

Renda Fixa
81%

R\$719.240

Renda Variável
8%

R\$67.298

Investimento Estruturado
5%

R\$47.030

Imóveis
5%

R\$48.714

Empréstimos
1%

R\$10.547

Outros
0%

R\$3

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO - Maio

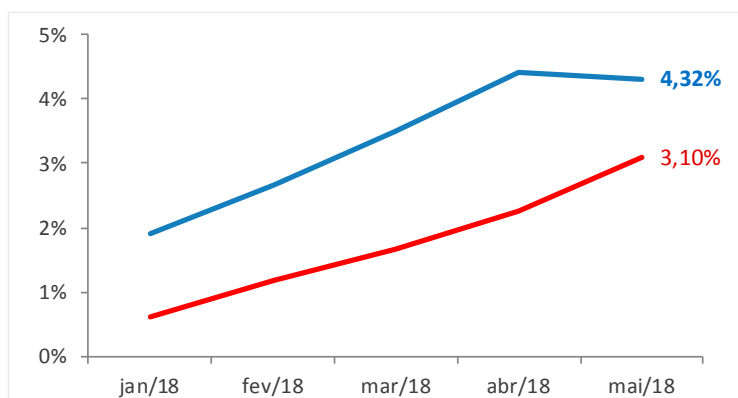
APOSENTADOS	440
PENSIONISTAS	280
AUTOPATROCINADOS	79
ATIVOS	27
EM AUX DOENÇA	2
TOTAL- 828	



CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS	ABRIL	MAIO	JUNHO
(5,10% aa + INPC do mês anterior)	0,4737%	0,6143%	0,8352%

RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - Maio



O resultado consolidado da carteira de investimentos do plano foi de -0,16% no mês, bem abaixo da meta atuarial, que registrou variação de 0,82%. No ano, o retorno acumulado é de 4,32% contra meta atuarial de 3,10%.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS - 2018

DESCRIÇÃO		ABRIL	MAIO	Em 2018
CARTEIRA CONSERVADORA	Valor da Cota	2,557993	2,560074	-
	Varição	0,49%	0,08%	2,76%
CARTEIRA ARROJADA	Valor da Cota	3,363168	3,017851	-
	Varição	2,96%	-10,27%	1,70%

- 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 - Maio

ATIVOS	46
AUTOPATROCINADOS	4
APOSENTADOS	1
PENSIONISTAS	1

TOTAL - 52



Alimentação como prevenção de doenças

O câncer é uma doença que ainda intriga muito os cientistas e profissionais que trabalham com saúde. Isso porque o processo de seu aparecimento não é totalmente compreendido. O assunto se mostra bastante preocupante quando consideramos o aumento no número de casos que tem ocorrido nas últimas décadas — daí o desafio de desenvolver também novos métodos para o diagnóstico e o tratamento.

Embora a genética seja um fator importante no surgimento do câncer, pesquisas conduzidas nas últimas décadas mostram que o meio ambiente em que vivemos tem um papel central na origem da doença.

Assim, diferentes fatores ambientais aos quais estamos expostos, como cigarro, poluição, radiação solar e vírus, são reconhecidos como causadores do problema. Desse modo, podemos afirmar que o câncer é uma doença que pode ser evitada. Estratégias atuais de prevenção são baseadas na minimização da exposição a vários desses fatores e incluem não fumar, usar protetor solar, usar preservativo e se

vacinar contra o papilomavírus humano, o HPV (câncer do colo do útero).

Mas e os alimentos? Eles têm mesmo alguma participação na prevenção da doença?

Na história da pesquisa do câncer, estudos concluíram que cerca de 30% dos casos de câncer no mundo estariam relacionados a **dietas inadequadas**. Esse número, não é desprezível e significa que um número expressivo de pessoas poderia evitar o problema por meio da **melhoria de seus hábitos alimentares**.

As recomendações são baseadas em evidências científicas de que pesso-

as que ingerem mais frutas e verduras têm menor risco de desenvolver e morrer de câncer em comparação com aquelas populações que apresentam menor consumo.

O que aprendemos com diversas pesquisas é que, além de vitaminas, minerais e fibras, frutas e verduras contêm uma série de compostos chamados de bioativos ou fitoquímicos, capazes de interferir em vários processos alterados nas células durante o desenvolvimento do câncer. Tais substâncias combatem os radicais livres, protegem o nosso DNA e impedem que as células se dividam descontroladamente.

Oficina de Culinária

Um importante caminho para a prevenção do câncer e outras doenças é ter hábitos de vida saudáveis e estarmos atentos ao que colocamos em nossas mesas. Pensando nisso, o A.C. Camargo Cancer Center criou a **Oficina de Culinária Funcional**. Promovidas pelo departamento de Nutrição.



Fonte: Instituto Vencero Cancer

Por meio da união dos preceitos nutricionais e das técnicas gastronômicas, o Serviço de Nutrição e Dietética do A.C. Camargo Cancer Center buscou conscientizar, de forma criativa, sobre a importância da alimentação para a saúde das pessoas.

As receitas oferecem dicas de como aproveitar o máximo de cada alimento, abordando temas voltados não somente à prevenção do câncer, mas também ao controle de diabetes, hipertensão, intolerância ao glúten e à lactose, entre outros.

Acesse o link abaixo para ver o livro:

<https://fundacaoecos.org.br/livro-de-receitas/>



REFLEXÃO



O primeiro a perdoar é o mais forte, mas o primeiro a esquecer é o mais feliz!

Perdoar, perdoar e esquecer, é assim que nossa vida se torna menos densa, menos pesada. A gente só consegue esquecer de vez o mal quando a gente perdoa. E então a gente deixa para trás aquilo que feriu, que magoou, que foi amargo. Perdoar nos fortalece, porque ele leva embora de nós o que não é nosso e nos deixa mais leves, e abre espaço, para que novos momentos, novas surpresas, novas pessoas possam nos tornar melhores e mais felizes.

DICA DE FILME

**DO JEITO QUE ELAS QUEREM (BOOK CLUB)**

De Bill Holderman. Com Diane Keaton, Jane Fonda, Mary Steenburger, Candice Bergen. EUA. 2018.

Nos arredores da Califórnia, quatro amigas de longa data estão na casa dos 60 anos e decidem ler no clube do livro mensal o romance Cinquenta Tons de Cinza. Esse não é o tipo de livro que elas leem normalmente, o que faz com que a vida dessas mulheres bem-sucedidas e refinadas mude completamente.

DICA DE LIVRO

**O Maravilhoso Bistrô Francês – Nina George**

Marianne Messmann está presa num casamento sem amor e não vê a hora de pôr um fim em tudo. Durante uma viagem a Paris, ela sobe na Pont Neuf e se joga no Sena, mas é salva do afogamento por um passante. Em seguida, é levada para o hospital e lá vê um azulejo pintado com a linda paisagem de uma cidade portuária da Bretanha. Inspirada pela pintura, ela decide embarcar ir à Bretanha. Ao entrar num restaurante chamado Ar Mor e é arrebatada por um novo e encantador modo de viver. Entre refeições, músicas e risos, Marianne descobre uma nova versão de si mesma — apaixonada, despreocupada e forte. Uma história recheada de poesia, beleza, sensibilidade, romance, erotismo e segundas chances, que nos mostra que não existe idade para recomeçar e ser feliz.

RECEITA



Com o frio do inverno, um bolo caseiro é sempre uma boa opção para um lanche em família! Prepare este bolo delicioso e aprecie acompanhado com uma xícara de café bem quente. Bom apetite!!!

BOLO DE FUBÁ DE MILHO COM LARANJA**Ingredientes**

4 ovos
120ml de óleo (1/2 xícara)
240g de açúcar (1 e 1/2 xícara)
120g de fubá de milho (1 xícara)
120g de farinha de trigo (1 xícara)
240ml de suco de laranja (1 xícara)
15g de fermento (1 colher de sopa)

Preparo

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com fubá de milho, um pouco de açúcar e canela.
Ligue o forno.

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo e o açúcar e bata bem.

Acrescente a farinha, o fubá e o suco de laranja e bata novamente.

Por último bata o fermento.

Leve ao forno 180°C por aproximadamente 50 minutos (o tempo depende de cada forno).

Desligue e deixe o bolo esfriar para desenformar.

Fonte: <https://cooknjenjoy.com/>

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!



JULHO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
1	Luiz Carlos Lopes Alexandre	14	Maria Regina de Souza Bispo	23	Jose Costa Meira
5	Domingos Batista dos Reis	16	Aida Rodrigues da Silva Oliveira	24	Elena Bernardino Araújo
5	Gilberto Rosa de Jesus	16	Amauri Braz	25	Alfonso Quintas Gonzalez Filho
6	Ildebrando Crisostomo da S. Filho	16	Joaquim Blank	25	Cristovam Brandão Pires
6	Jose Anailton Moreira de Almeida	17	Jorge Raymundo de Farias	27	Delma Plácido Matos
6	Jose Marcos dos Santos	17	Minervina Mendes da Cunha	27	Gileno Neri Afonso
7	Waldemar Bonadio Bertolucci	18	Ruy Micucci Figueredo	29	Hélio Lacerda da Costa
10	Antonio Oliveira Silva	18	Sergio Droppa	30	Carlos Antonio Baptista D da Silva
10	Jose Leite das Mercês	19	Juliano Jose Parolo	30	Edvaldo Pimenta Machado
10	Pedro Augusto Moraes Simões	19	Noelia Galvão Marinho	31	Edson Pedreira Dias Magalhães
11	Manoel da Silveira Maia	19	Wildon Rafael	31	João Ferreira da Costa
12	Alexandre da Silva	21	Hilton Jose Soares Serra	31	Livia Tenório Menelau
12	Paulo Roberto Beiro Rodrigues	22	Valdenio Genésio de Santana	31	Silvanir Santos de Almeida Ceuta
13	Deraldo Jacobina de Brito Filho	22	Valentim Ferreira dos Santos		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
02	Ieda Margarida Silva e Oliveira	06	Maria Inês de Oliveira Santos	14	Lindalva Moreira Santos
02	Luiza Lima da Silva	06	Neide de Faria Pires	16	M ^ã do Carmo Magalhães Carvalho
03	Sidnei Monfredini Silvestre	07	Maria Antônia Barbosa Ramos	17	Lea Margarida Castilho Lima
04	Ana Rosa do Nascimento	10	Luciano da Conceição	17	Nilza Barreto Costa
04	Gelasia Fontes Tavares	11	Sylvia Teixeira Leal de Abreu	20	Nair da Silva Menezes
04	Mabel Cristina Torres Goncalves	12	Alaide Gonçalves Cavalcante	21	Simon Aslan Salama
04	Maria Pompeia Fernandes Brandão	13	Leonor dos Santos Tavares	22	Manoel Pereira de Lima
05	Alda de Assis Sampaio	13	Rosa Maria Soares Costa	27	Maria de Lourdes Morais de Farias
06	Maria Elisabete de G Maranhão	14	Iracy Vieira da Costa	29	Aurora Martinez
				31	Marta Paone de Góes Calmon

AGOSTO

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

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