

Especialmente no mês de Maio celebramos o dia das mães com amor, carinho e dedicação.



Relatório Anual ECOS 2018,
está disponível no site da ECOS.
Pág.3

Prova de vida INSS:
Nova opção para segurados idosos ou
com dificuldades para se deslocar.
Pág. 5

EDITORIAL

Nesta edição, temos dados de fechamento anual da parte contábil, dos auditores independentes, dos atuários com a manifestação dos processos da ECOS por nosso Conselho Fiscal e da deliberação do nosso Conselho Deliberativo. Tudo isso é matéria para o Relatório Anual de Atividades 2018, que foi enviado a todos os participantes e assistidos por meio digital em 25 de abril.

Para os participantes do Plano CD, informamos a nova tabela de contribuição decorrente do reajuste da UPE (Unidade Previdenciária ECOS), que é realizada anualmente sempre no mês de março.

Em maio acontecerá o XIX Encontro da Diretoria com Participantes e Assistidos da ECOS, acompanhe o calendário e participe.

Conheça o Clube de Benefícios Rede CONECTA e aproveite as promoções no site decorrente da parceria com a ECOS para seus participantes, assistidos, familiares e amigos.

Quem hoje em dia não toma um remédio? Em Dicas de APP, conheça o aplicativo para smartphone que gerencia seus remédios de forma simples e prática.

O INSS anualmente solicita prova de vida (recadastramento) a todos os seus aposentados e pensionistas. A Revista Tempo ECOS traz algumas dicas que podem facilitar esse recadastramento.

Você conhece o novo modelo de moradia compartilhada? Veja na matéria Cohousing como funciona essa nova forma de convivência.

Entre Abril e Maio, acontece a campanha nacional de vacinação contra a gripe, veja os detalhes nesta edição.

Na seção de Entretenimento, confira a reflexão de Clarice Lispector, as dicas de filme, livro e dica de diversão.

Por fim, confirmam os aniversariantes de maio e junho e desejamos uma ótima leitura.

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

ÍNDICE

- 03 ECOS INFORMA**
XIX Encontro da Diretoria com os Participantes e Assistidos da ECOS
Relatório Anual ECOS 2018
Campanha de Vacinação
- 04 ECOS INFORMA**
Tabela de Contribuição Plano CD
- 05 ECOS E VOCÊ**
Clube de Benefícios Conecta
Prova de vida: INSS
- 06 CONVIVIO SOCIAL**
Cohousing – um modelo de moradia compartilhada
- 07 DICAS DE APP**
Medisafe - lembrete de remédios
- 08 PRESTANDO CONTAS**
Patrimônio ECOS
Comentário de Investimentos
- 09 Plano de Benefício Definido**
Plano de Contribuição Definida
- 10 BEM ESTAR E SAÚDE**
Os benefícios da terapia holística
- 11 ENTRETENIMENTO**
Reflexão | Dica de Livro | Filme | Diversão
- 12 ANIVERSARIANTES**
Março | Abril

EXPEDIENTE



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

www.fundacaoecos.org.br
Facebook: Fundação ECOS

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.



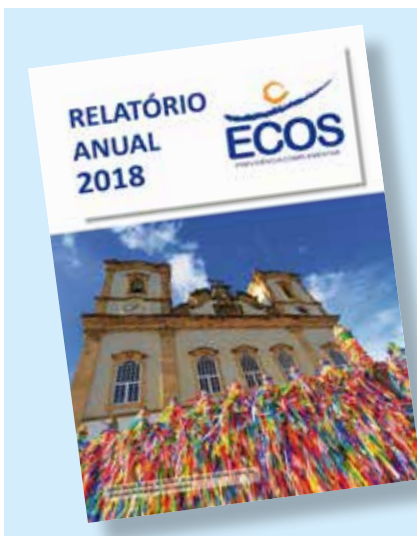


XIX ENCONTRO DA DIRETORIA COM OS PARTICIPANTES E ASSISTIDOS DA ECOS

Mais uma edição do Encontro da Diretoria com os Participantes será realizada neste mês de maio nas cidades do Rio de Janeiro, São Paulo, Salvador e Recife.

O Encontro permite a todos os presentes o conhecimento das principais ações e decisões administrativas da ECOS, fortalecendo o vínculo e a transparência da atual gestão.

CIDADE	DATA E HORA	ENDEREÇO
RIO DE JANEIRO	07/05 - 14h30	Guanabara Palace Hotel - Av. Presidente Vargas, 392 Centro
SÃO PAULO	08/05 - 14h00	Blue Tree Premium Paulista - Rua Peixoto Gomide, 707
SALVADOR	10/05 - 09h00	Museu Eugenio Teixeira Leal - Rua do Açouguinho, 1 Pelourinho
RECIFE	13/05 - 10h00	Recife Praia Hotel - Av. Boa Viagem, 9 Pina



RELATÓRIO ANUAL ECOS 2018

O Relatório Anual 2018, que contém as informações relativas à 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 25 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.

CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE 2019

O Ministério da Saúde, por meio da Coordenação-Geral do Programa Nacional de Imunizações (CGPNI), do Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis, da Secretaria de Vigilância em Saúde, lança a 21ª Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza, no período de 10 de abril a 31 de maio de 2019.

A vacina contra gripe é segura e é a intervenção mais importante para evitar casos graves e mortes pela doença. A vacina trivalente protege contra três cepas do vírus influenza. Para 2018, a Organização Mundial da Saúde definiu a composição da vacina com duas cepas de influenza A (H1N1 e H3N2) e uma linhagem de influenza B.

Como o organismo leva, em média, de duas a três semanas para criar os anticorpos que geram proteção contra a gripe após a vacinação, o ideal é realizar a imunização antes do início do inverno, que começa em junho. O período de maior circulação da gripe vai do final de maio até agosto.

A vacina contra gripe não está na rotina do Calendário Nacional de Saúde. Trata-se de uma vacina de campanha, ou seja, ocorre somente em um período específico.



DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA VACINAÇÃO

- Cartão de vacinação
- Documento de identificação

Tabela de Contribuição do Plano de Contribuição Definida

Vigência: 01/03/2019 a 28/03/2020 - valor da UPE: R\$ 194,74

Contribuição Participante

SALÁRIO DE PARTICIPAÇÃO (UPE)	SALÁRIO DE PARTICIPAÇÃO (R\$)	PERCENTUAL DE CONTRIBUIÇÃO
Até 5	Até 973,70	2%
De 5 a 15	De 973,71 a 2.921,10	3%
De 15 a 25	De 2.921,11 a 4.868,50	4%
De 25 a 50	De 4.868,51 a 9.737,00	5%
Acima de 50	Acima de 9.737,01	6%

Contribuição Patrocinadora

Contribuição Normal – contribuição mensal equivalente a 100% da contribuição básica do participantes ativos do Plano;

Contribuição Administrativa – 0,5% do total do Salário de Participação dos participantes ativos do Plano;

Contribuição para Conta Projetada – contribuição mensal para o seguro de risco que corresponde a 0,0191% do saldo projetado dos participantes ativos do Plano, pago a Seguradora. Atualmente os valores estão sendo debitados do saldos das contas Projetada e Fundo de desligamento.



PARECERES E DEMONSTRAÇÕES 2018 DA FUNDAÇÃO ECOS

Pareceres e Demonstrações disponibilizados no site

Atendendo aos princípios da governança, disponibilizamos no site da fundação ECOS no dia 27 de março, os Pareceres e Demonstrações da entidade e de cada plano individualmente referente ao ano de 2018. Os documentos abaixo relacionados encontram-se disponíveis na opção: PLANOS – PARECERES E DEMONSTRAÇÕES.

1.	Parecer dos Auditores Independentes
2.	Balanço Patrimonial
3.	Demonstração de Mutação do Patrimônio Social Consolidado
4.	Demonstração de Mutação do Ativo Líquido
5.	Demonstrações do Ativo Líquido
6.	Demonstração da Provisões Técnicas
7.	Parecer Atuarial
8.	Demonstração Atuarial (DA)
9.	Manifestação do Conselho Deliberativo
10.	Parecer do Conselho Fiscal
11.	Demonstração do Plano de Gestão Administrativa

Clube de Benefícios Conecta

A Rede Conecta parceira da ECOS no Clube de Benefícios, tem incluído novos parceiros com bastante frequência, e com eles, novas promoções e descontos. O público de participantes e assistidos da ECOS tem aderido bem e esperamos realmente que os benefícios sejam frequentes. Outros fundos de pensão de grande porte também estão aderindo ao clube, o que aumenta a massa crítica e estimula a concorrência dos parceiros para disponibilizar cada vez mais, promoções atrativas ao nosso público. Se você ainda não entrou para o clube, acesse o link: <https://cluberedeconecta.redeconectasa.com.br/> e cadastre-se. Você também pode indicar pessoas para ter acesso ao clube. Descubra mais esse espaço de benefícios para você.



É vantagem que não acaba mais!

Todo dia tem ofertas incríveis e grandes marcas para toda família.



PROVA DE VIDA INSS: Nova opção para segurados idosos ou com dificuldades para se deslocar

A resolução 677/2019 do INSS, publicada em 26 de março, permite que os segurados do INSS com idade igual ou superior a 60 anos poderão, a partir de agora, agendar para serem atendidos em uma das agências do órgão.

Já os segurados acima de 80 anos e beneficiários com dificuldades de locomoção podem agendar para que um servidor do INSS vá a residência ou outro local em que estiverem, para que seja realizado o procedimento. O agendamento pode ser feito pela Central de Atendimento 135 e pelo Meu INSS ou outros canais a serem disponibilizados pelo Instituto.

No caso de pessoas com dificuldade de locomoção, o agendamento da visita de um servidor para o procedimento deve ser feito perante apresentação de atestado médico ou declaração emitida pelo hospital em uma das agências, com agendamento prévio (telefone 135 ou Meu INSS).

Vale destacar, porém, que o procedimento para os demais segurados continua sem alterações, e deve ser feito através da rede bancária, dentro do período de 12 meses. Os bancos fazem os comunicados da necessidade de realizar o procedimento anual por meio de mensagens informativas, disponibilizadas nos terminais eletrônicos de autoatendimento e sites na internet. A prova de vida tem como principal objetivo dar mais segurança ao cidadão e ao Estado brasileiro, pois evita pagamentos indevidos de benefícios e fraudes.

Os beneficiários que não puderem ir até as agências bancárias também podem realizar a comprovação de vida por meio de representante legal ou pelo procurador do beneficiário legalmente cadastrado no INSS ou na instituição financeira responsável pelo pagamento do benefício.

Quem não fizer no final de 12 meses da última comprovação terá seu pagamento bloqueado. A liberação do benefício é automática, tão logo o segurado ou representante legal compareça para o procedimento. Vale destacar que após seis meses sem comprovação de vida o benefício é cessado.

Cohousing – um modelo de moradia compartilhada

Poder envelhecer ao lado dos seus amigos pode tornar essa fase da vida mais prazerosa.

Esse estilo de moradia foi criado por um grupo dinamarquês na década de 1970 que pretendia valorizar o convívio com vizinhos mantendo a individualidade. O modelo foi aplicado em vários países europeus e norte-americanos e hoje tem tido adesão no Brasil também.

O cohousing é um espaço privado onde os moradores têm suas casas individuais, porém, privilegiam o espaço comum. Se difere de um condomínio ou de uma casa de repouso porque lá os moradores participam ativamente de todas as decisões, desde escolhas no projeto arquitetônico até quais serão os eventos sociais e o que vai ter no jantar. As decisões são sempre fruto de um consenso. Cada comunidade estabelece seus princípios. Os espaços em comum são projetados para favorecer a interação e o apoio mútuo entre os moradores. Nas áreas comuns podem ficar a cozinha, o refeitório, os salões, a lavanderia e sala de atividades com espaços para fazer exercícios, meditação e oficinas de pintura e trabalhos manuais, além de leitura e de jogos.

O espírito de solidariedade e a ideia de uma vida mais simples proporcionada pelo cohousing tem, cada vez mais, despertado o interesse nas pessoas por aqui. Como exemplo, trazemos a experiência dos professores da Unicamp, com o Projeto Vila Conviver.

A ideia dessa vila surgiu a partir de uma preocupação dos professores aposentados da universidade, que apontaram a habitação como um de seus problemas mais relevantes. A partir daí a Adunicamp formou, em 2014, um grupo de trabalho para entender como resolver a questão.

Depois de visitar e estudar os modelos de habitação para idosos no Brasil, eles não encontraram uma saída que satisfizesse suas expectativas.



Olhando para os modelos internacionais, eles descobriram o cohousing e decidiram, então, fazer uma comunidade residencial nesses moldes, voltada para o público sênior.

O primeiro projeto foi apresentado em 2016 para 210 associados. Hoje, a Vila tem 66 participantes: 44 mulheres e 22 homens que têm de 47 a 80 anos (a idade média é de 65 anos). A previsão é a de construir 42 casas com 100 m² e outras quatro com 50 m². Em dezembro de 2017, foi assinada a ata de fundação da Vila ConViver, com a aprovação do estatuto que irá reger a convivência dos futuros moradores.

“As cohousing sênior existentes hoje em diversos países abrigam moradores de diferentes faixas sociais e econômicas. Vários estudos mostram que esse modelo de moradia contribui, de forma decisiva, para uma vida mais longa, com uma melhor saúde física e mental e, portanto, uma melhor qualidade de vida dos idosos, reduzindo ou eliminando doenças comuns na velhice, aí incluídos a depressão, a demência senil e o Alzheimer”, aponta Bento da Costa Carvalho Junior, coordenador do grupo de trabalho sobre moradia da Unicamp.

Esse tipo de moradia também é estimulado por pessoas com afinidades, sejam familiares ou não que pretendam ter uma maior interação, dividir responsabilidades e lidar com proposta diferenciada de alterar as relações entre as pessoas, no momento de vida em que essas coisas são valorizadas.

O espírito de solidariedade e a ideia de uma vida mais simples proporcionada pelo cohousing tem, cada vez mais, despertado o interesse nas pessoas.



DICAS de APP Medisafe - lembrete de remédios

O aplicativo Medisafe é uma ótima opção para usuários regulares de medicamentos receberem lembretes no celular. O usuário pode cadastrar o remédio, definir dias e horários, além de registrar dosagem e até um diário de relatos sobre os efeitos da medicação. O software, disponível para Android e iPhone (iOS), conta ainda com um lembrete de reabastecimento, que avisa quando o medicamento está chegando ao fim e precisa ser reposto.

Passo 1. Baixe e instale o Medisafe. O aplicativo não requer cadastro para usar. Toque em “Comece Agora” e depois em “Adicionar Medicação”.

Passo 2. O Medisafe identifica nomes e compostos de medicação automaticamente ao digitar alguns caracteres, mas apenas em inglês. Para usar a nomenclatura em português é preciso inserir manualmente. Nomeie o remédio e indique horário e frequência de ingestão.

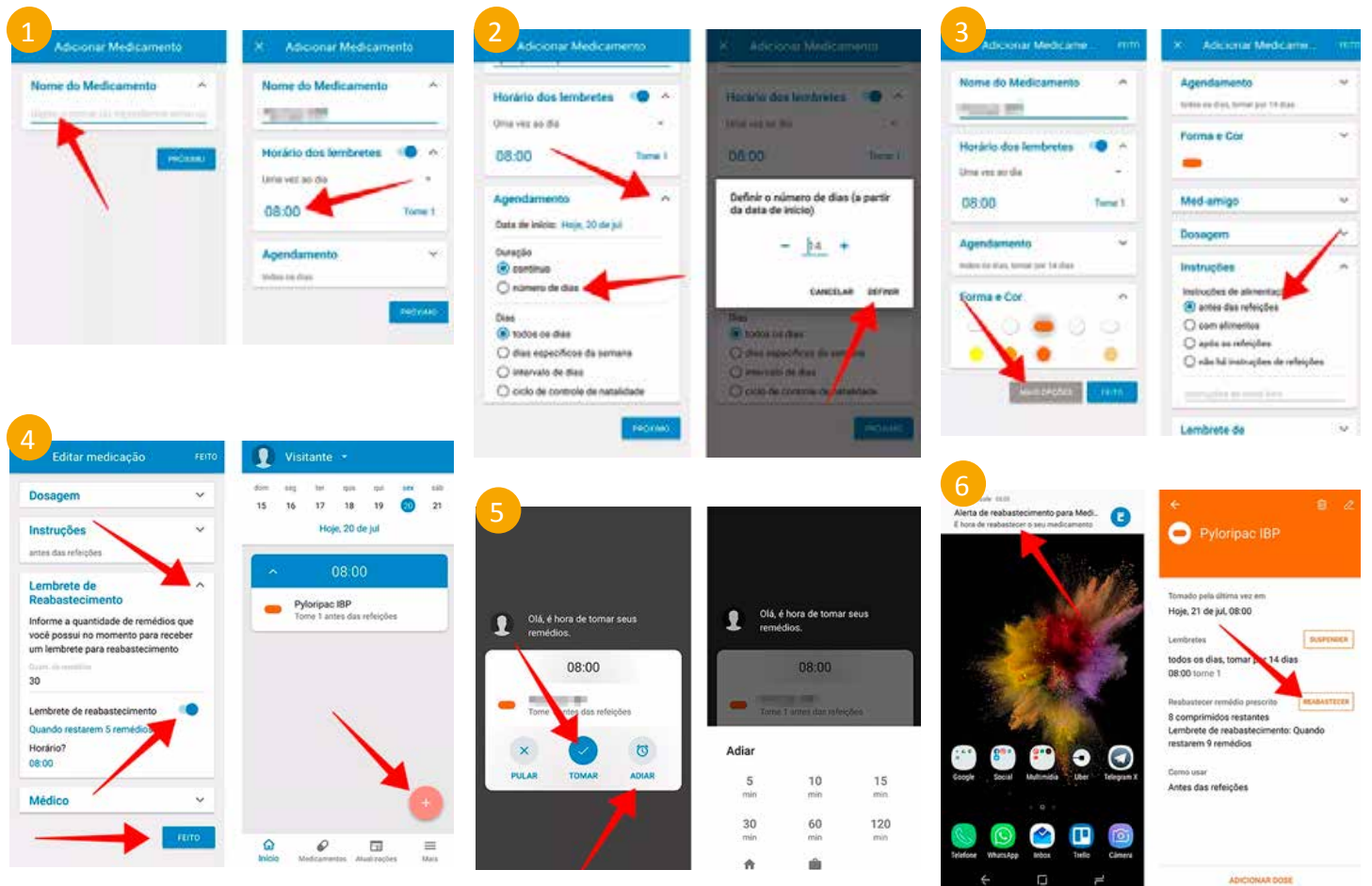
Passo 3. Expanda a janela de agendamento para obter mais opções de horários. É possível, por exemplo, definir o número exato de dias para tomar a medicação.

Passo 4. Ao avançar, selecione o formato e cor do comprimido para facilitar a identificação. Toque em “Mais opções” para acessar o menu “Instruções” e preencher mais detalhes, como “tomar antes das refeições”.

Passo 5. Em “Lembrete de reabastecimento”, informe o número de comprimidos disponíveis e programe um alerta para avisar quando o pote estiver chegando ao fim. Toque em “Feito” para salvar. Na sequência, o app mostra a lista de medicamentos. Toque no botão de “Mais” para adicionar mais remédios.

Passo 6. No horário programado, o Medisafe emite um alerta em tela cheia no celular. Tome o remédio e toque em “Tomar” para gravar a informação. O app usará o dado para atualizar o registro de comprimidos restantes. Caso não seja possível tomar na hora, toque em “Adiar” e selecione um prazo para ser lembrado novamente.

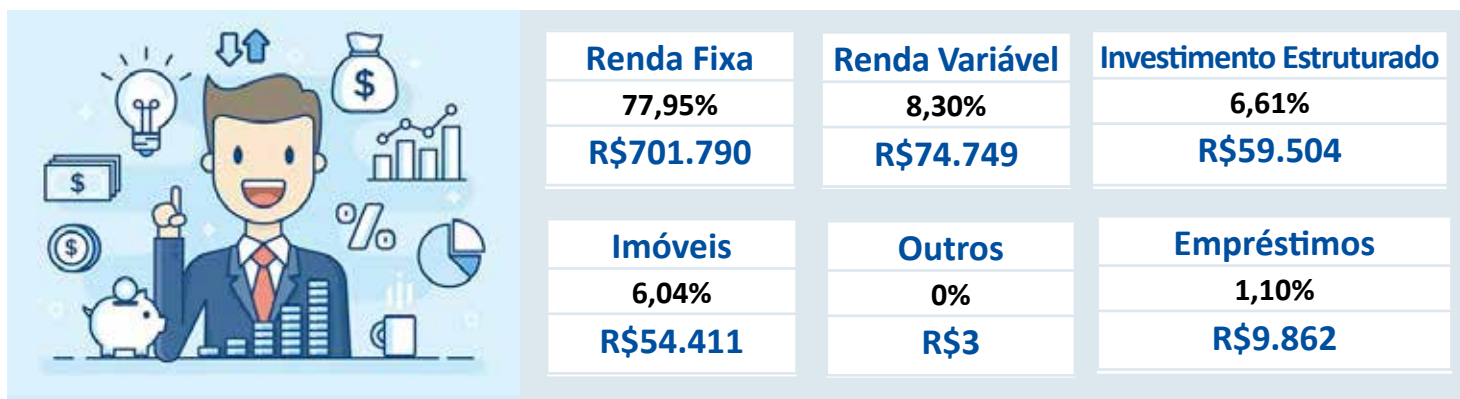
Passo 7. O lembrete de reabastecimento é mais discreto. Toque no alerta para adicionar mais unidades do remédio no controle do Medisafe.



Fonte: TechTudo

COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO

R\$ mil - Março 2019



COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

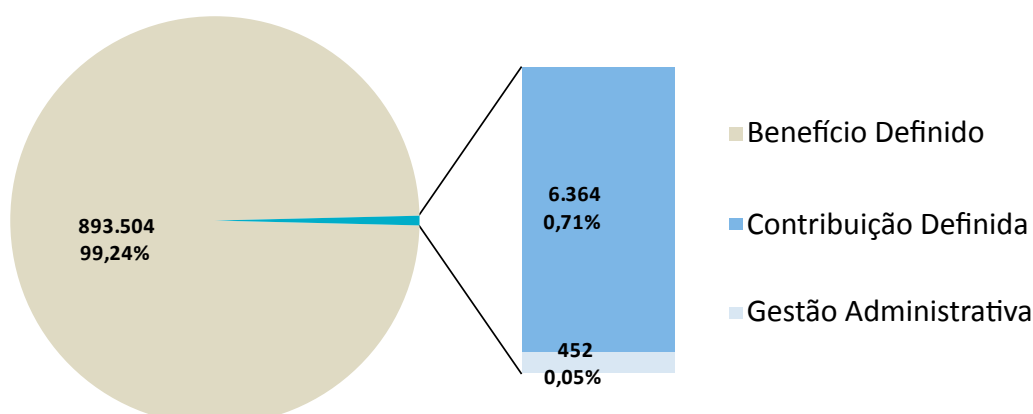


No mês de março, diversos países deram sinais que indicam uma política monetária mais expansionista. Nos EUA, o FOMC Federal Open Market Committee (Comitê Federal de Mercado Aberto) pontuou que os juros devem permanecer mais baixos, inclusive sem movimento de alta em 2019. O fato agitou o mercado, e alguns players já trabalham com a possibilidade de que uma recessão nos EUA esteja próxima. Na Europa, o Banco Central indicou que deve retomar, em set/19, o programa de compra de títulos, suspenso desde dez/18, devido aos fracos indicadores de atividade econômica. A China, também, segue apresentando dados de atividade para baixo, porém alguns indicadores de confiança começam a melhorar diante das constantes medidas de estímulo à demanda adotadas pelo governo, além do avanço nas negociações com os EUA para acabar com a guerra comercial.

No Brasil, os indicadores vieram, mais uma vez, abaixo do esperado, ratificando a visão de crescimento lento da atividade. O Copom (Comitê de Política de Política Monetária), em sua última reunião, admitiu os fracos dados de atividade, mas deve manter os juros estáveis por mais tempo, enquanto identifica se a desaceleração está relacionada, ou não, a fatores mais permanentes.

Na esfera política, o cenário permaneceu bastante instável, afetando os preços de ativos locais. A reforma da previdência e a (falta de) capacidade de articulação política do governo com a bancada continua gerando ruídos. Nesse cenário, o real se depreciou bastante no mês (chegou a bater R\$/US\$ 4,00), os juros futuros subiram e a bolsa caiu.

PATRIMÔNIO ECOS| R\$mil - Março 2019



PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

PARTICIPANTES - Março	
APOSENTADOS	437
PENSIONISTAS	280
AUTOPATROCINADOS	78
ATIVOS	23

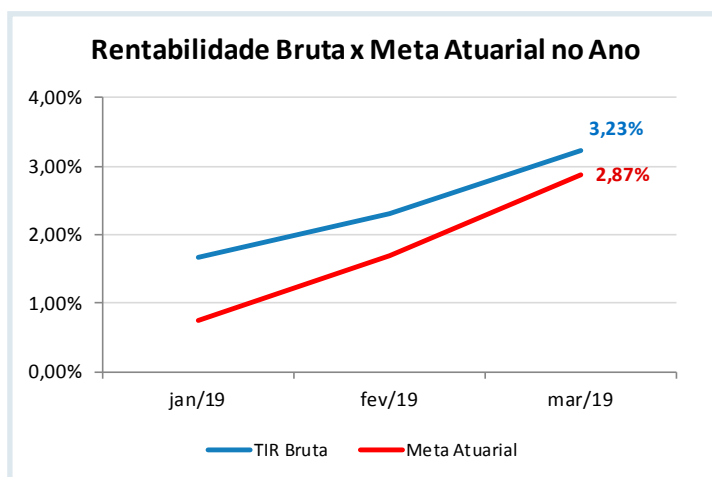
TOTAL - 818



CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL
(4,95% aa + INPC do mês anterior)	0,7489%	0,9456%	1,1765%

RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - março



O resultado consolidado dos investimentos do plano foi de 0,91% em março e 3,23% no acumulado do ano. Nos mesmos períodos, a meta atuarial atingiu 1,16% e 2,87%.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS - 2019

DESCRIÇÃO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	EM 2019	
PERFIL CONSERVADOR	Valor da Cota	1,012082	1,016626	1,020883	2,09%
	Variação	1,21%	0,45%	0,42%	
PERFIL ARROJADO	Valor da Cota	1,048082	1,043725	1,038788	3,88%
	Variação	4,8%	-0,42%	-0,47%	

- Perfil Conservador:** alocação de 100% da Conta de Participante em ativos dos segmentos de Renda Fixa, Estruturados e Imobiliário, enquadrados como baixo risco.

- Perfil Arrojado:** alocação de até 50% da Conta de Participante em 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	43
AUTOPATROCINADOS	05
APOSENTADO	01
PENSIONISTA	01

TOTAL - 50



Os benefícios da terapia holística

É comum ver pessoas de todas as idades que se encontram em estados emocionais, mentais ou espirituais negativos. Muitas delas não conseguem desenvolver suas atividades diárias da forma como gostariam. Nestes e em outros casos, as terapias holísticas podem ajudar muito.

A palavra holística vem de “holos” que significa todo, inteiro. O princípio da terapia é tratar o ser humano como um todo. Nós, seres humanos, somos formados por elementos físicos, emocionais, mentais e espirituais, mas normalmente só damos atenção aos sintomas e doenças do corpo físico e, às vezes, do corpo emocional.

Terapia holística é um nome genérico dado a várias técnicas que têm em comum entre si o fato de enxergarem o ser humano em sua integridade, e não como um fragmento. “Ela busca tratar de todos os âmbitos da vida da pessoa, concentrando não apenas nos sintomas, mas também nas causas que originam os problemas que a afligem”, completa.

A terapia holística promove o equilíbrio físico, psíquico, espiritual e social por meio de estímulos naturais, mediante a auto-ajuda ou despertar da consciência do indivíduo sobre seu corpo e seu papel no meio em que vive. Através de variados métodos, um bom terapeuta tem condições de investigar o que está ocasionando o desequilíbrio e assim pode ajudar as pessoas a lidarem com problemas como: **estresse físico ou emocional, dores nas costas, tensão, depressão, insônia, bloqueios, ansiedade, medos, Síndromes e traumas.**

Porque Fazer Terapia? Abaixo 16 motivos para você procurar um Terapeuta

- Suas emoções estão intensas demais e fora de controle.
- Você não consegue controlar pensamentos repetitivos e negativos.
- Você quer transformar uma insatisfatória em uma vida boa e satisfatória ou apenas quer melhorar de vida.
- Quer melhorar seus relacionamentos seja com um parceiro (a) ou familiares e amigos.
- Precisa aprender a relaxar pois a vida está muito estressante.
- Precisa de um lugar seguro para concentrar só em você e melhorar partes da sua vida.
- Quando a sua autoestima está frágil ou baixa e você se autossabota.
- Aprender mais sobre quem é você, o que você quer da vida.
- Quando você nota um padrão de comportamento que não condiz com o que você quer para você.
- Você está indo mal no trabalho e/ou escola, faculdade.
- Você se sente desconectado do que gostava de fazer.
- Está com imunidade baixa, constantes dores de cabeça, dor no estômago, resfriados e gripes recorrentes.
- Seus relacionamentos estão desgastados.
- Passou por um trauma e precisa aprender a lidar com o que aconteceu.
- Sente-se triste com muita frequência e desanimado.
- Abusa de substâncias e tem comportamento compulsivo.
- E muito mais motivos...



As terapias holísticas também podem ajudar a clarear questões como insatisfação no trabalho, problemas nos relacionamentos, falta de prosperidade financeira, baixa autoestima, falta de autoconfiança e inseguranças.

Tipos de terapia holística

A seguir algumas as terapias holísticas mais divulgadas no Brasil. São elas:

- Reik
- Terapia floral
- Apometria
- Fitoterapia
- Cromoterapia
- Aromaterapia
- Acupuntura
- Do-In
- Shiatsu
- Massagem
- Reflexologia
- Constelação Familiar

Ser Feliz é uma escolha. Escolha ser Feliz.

REFLEXÃO



Sonhe

Seja o que você quer ser,
 porque você possui apenas uma vida e nela só se tem uma
 chance de fazer aquilo que quer.
 Tenha felicidade bastante para fazê-la doce.
 Dificuldades para fazê-la forte.
 Tristeza para fazê-la humana.
 E esperança suficiente para fazê-la feliz.
 As pessoas mais felizes não têm as melhores coisas.
 Elas sabem fazer o melhor das oportunidades que aparecem
 em seus caminhos.
 A felicidade aparece para aqueles que choram.
 Para aqueles que se machucam.
 Para aqueles que buscam e tentam sempre.
 E para aqueles que reconhecem a importância das pessoas
 que passam por suas vidas.

Clarice Lispector

DICA DE FILME

A ESPOSA



Direção:
 Björn Runge
 Elenco: Com Glenn
 Close, Jonathan
 Pryce
 Gênero: Drama -
 Suspense
 Nac.: Suécia, EUA.

Joan Castleman é casada com um escritor que está prestes a receber o prêmio Nobel de literatura. Ele é um escritor e está prestes a receber um Prêmio Nobel de literatura. Ela, que passou 40 anos ignorando seus sonhos para valorizar a carreira do marido, decide fazer algo para retomar os rumos de sua vida.

Fonte: Adoro cinema

DICA DE DIVERSÃO

DOMINÓ

Os jogos de mesa são atividades que promovem a valorização do idoso na sociedade através da intensificação das relações sociais; proporcionam também estímulos físicos, mentais e psíquicos, contribuindo para minimizar ou retardar os efeitos negativos do processo natural do envelhecimento.

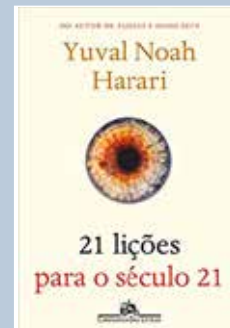
Sugerimos o Dominó - jogo simples, peças pequenas que podem ser levadas para qualquer lugar. Muitos idosos jogam dominó e estudos comprovam que é um bom exercício para evitar doenças como Alzheimer. Além de ser um bom motivo para se reunir nas praças para jogar dominó, condomínios e residências.

Além de ser um ótimo passatempo, é um jogo que exige muito da memória, do raciocínio, porque você faz um treino de memória fantástico.



DICA DE LIVRO

21 lições para o século 21



Autor:
 Yuval Noah Harari
 Editora:
 Companhia das Letras

O novo livro do autor de Sapiens e Homo Deus explora as grandes questões do presente e o que podemos fazer para melhorá-lo. Como podemos nos proteger de guerras nucleares, cataclismos ambientais e crises tecnológicas? O que fazer sobre a epidemia de fake news ou a ameaça do terrorismo? O que devemos ensinar aos nossos filhos? Em Sapiens, Yuval Noah Harari mostrou de onde viemos; em Homo Deus, para onde vamos. 21 lições para o século 21 explora o presente e nos conduz por uma fascinante jornada pelos assuntos prementes da atualidade. Seu novo livro trata sobre o desafio de manter o foco coletivo e individual em face a mudanças frequentes e desconcertantes. Seríamos ainda capazes de entender o mundo que criamos?

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

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
01	Margarete Oliveira Sousa	11	Helena Maria Silva Habel	20	Maria Elida Guedes
01	M ^a de Fatima Carneiro dos Santos	12	Maria Catiana de Jesus	22	Ana Joaquina do Rego Pereira
02	Ilse Regina Pimentel Moura	15	Elisette Senna Almeida	22	Maria Fonseca Matos
03	Isaura Barosso D'araujo	16	M ^a Odete Freitas de Paula Lopes	24	Thelma Auxiliadora O.Dorea 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 Cândida Alves P. Ribeiro	29	Maria Suely de Oliveira Alves
09	Ana Gloria da Silva Câmara	18	Celia Aparecida Pereira Ferreira	30	Yara Barroso Magalhães
10	Josefa Maria dos Santos	18	Josefa da Silva Pinheiro		

JUNHO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
02	Alvaro Manoel R. da Costa Pontes	15	Raimundo Conceição F. dos Santos	24	Maria Cristina Rodeiro de Farias
03	Antonio de Quadros Andrade	15	Tobias Campos de Abreu	25	Marta Pinto Malvar
04	Jose Gomes de Menezes Filho	16	Edelzuita Pinheiros de Matos	26	Joel do Carmo
06	Manoel Fernando Cararo	17	Jose Clovis Cordeiro de Carvalho	28	Ada Conceição de Araújo Rastelli
07	Sebastião Vicente Zanon	17	Vilma Almeida Alves Bernardini	28	Antonio Miguel Novaes
08	Antonio Haroldo Falcão de F. Borja	19	Fernando Antonio A. M. Prestes	29	Maria Luiza Ribeiro Souza
09	Araci dos Santos Correia	19	Romeu de Souza Protazio	29	Paulo Galvão Silva
10	Maurício Batista da Costa	21	Julival Evangelino Santos	29	Pedro Gomes da Silva
11	Manoel Otaviano de Sa	21	Raimunda Maria de Rosa Silva	30	Jair Martins Florêncio
11	Maria Guimarães de Sant'anna	22	Eziquiel Ramos de Oliveira Neto		
14	Rosana Abreu G. de Barros Caldas	23	Sergio Pedro Pruja		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
03	Marlene Dias Almeida Santos	12	Silvia Helena Keslau Pinto	24	Ilzea Leal da Silva
03	Rubens Guimaraes Louback	13	Maria Lidia Andrade Beirão	25	M ^a de Fatima da Silveira Neeser
04	Diogenes Teixeira Dias	13	Vivaldina da Silva Rodrigues	28	Juvancira Maria de Souza Silva
05	Israelita da Silva Santos	14	Sandra M ^a L. Pimentel dos Santos	28	Marialva Machado da Silva Pinto
06	Nelita Coelho Miranda	15	Josefa Vitor Noronha	29	Marilde Menezes Ribeiro
09	Araci dos Santos Correia	22	Nilse Marcelo B. Teixeira Coelho	29	Pedro Adirce Pinto
10	Ermangene Tereza Baldo Marelli	22	Sadja Samara Silva de Jesus	30	Carmen Delgado Fagundes