

## ECOS se adapta ao HOME OFFICE mantendo continuidade das suas atividades



Diretoria e funcionários



Reunião Conselho Deliberativo



Reunião Conselho Fiscal

**Contribua com dedução no Imposto de Renda e ajude as Obras Sociais Irmã Dulce**

**Impactos da crise do COVID-19 nos investimentos da ECOS**



## EDITORIAL

Esse bimestre foi muito tumultuado devido a pandemia do COVID-19. O mundo começou a entender que a coisa era séria, a partir de março deste ano, quando as estatísticas da China, Itália, Espanha e outros países, deixaram todos em pânico. Final de março, foi chegando aqui no Brasil e de repente, estávamos todos em casa, adaptando os trabalhos, o convívio social e familiar enquanto esperávamos notícias mais otimistas.

As boas notícias, chegam devagar para a população em geral, gerando muita insegurança e desgastes. Por outro lado, temos a NOSSA ECOS que tem mantido todas suas atividades em andamento com ajustes operacionais, mas sempre buscando a segurança e tranquilidade dos nossos associados.

Pensando nisso, trazemos nesta edição, duas matérias para tranquilizar nossos participantes e assistidos. A primeira matéria, de Tiago Villas-Boas – Diretor Administrativo/Financeiro, que relata, os impactos da crise do COVID-19 nos Investimentos da ECOS. Na segunda matéria divulgamos as ações que tomamos em função do isolamento social para manter as atividades funcionando normalmente.

No final de abril, divulgamos o Relatório Anual de Atividades com o Relatório dos Auditores Independentes e demais demonstrações contábeis relativas ao ano de 2019. Este ano desenvolvemos o Relatório Anual em homenagem a Santa Dulce dos Pobres. Vale conferir. Ainda sobre nossa Santa, confirmam a matéria de como doar o seu Imposto de Renda, que tem prazo até 30 de junho, para as Obras Sociais de Irmã Dulce – OSID.

Na seção Saúde e Bem-Estar, trazemos uma matéria com dicas de atividades para fazer durante a quarentena.

E em Entretenimento, confirmam uma linda poesia de título: Envelhecer-se, do nosso assistido Carlos Martins. Vejam também as dicas de filme e de livro e uma deliciosa receita de bolo de laranja. Por fim, confirmam os aniversariantes de Maio e Junho.

Boa leitura!

**Katia Dumaresq**  
Comunicação ECOS

## ÍNDICE

- 03 PARTICIPANTES**  
Relatório Anual 2019  
Parecer e Demonstrativos da ECOS  
Tabela para Cálculo de Contribuição CD
- 04 ECOS INFORMA**  
Contribua com a dedução do IR para as Obras Sociais de Irmã Dulce
- 05 ECOS INVESTIMENTOS**  
Impactos da crise do COVID-19 nos investimentos da ECOS
- 06 ECOS ACONTECE**  
ECOS otimiza recursos e adota medidas para minimizar impactos da COVID-19
- 08 PRESTANDO CONTAS**  
Patrimônio ECOS
- 09 Comentário de Investimento**  
Plano BD | Plano CD
- 10 BEM ESTAR E SAÚDE**  
O que fazer na quarentena?
- 11 ENTRETENIMENTO**  
Poesia, Dicas de livro, filme e receita
- 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 2019

O Relatório Anual 2019, 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 30 de abril na opção GESTÃO - RELATÓRIO ANUAL. Este ano trazemos um tema especial: Homenagem a Santa Dulce dos Pobres, Anjo Bom da Bahia, que sempre deu o seu melhor para a saúde dos mais necessitados.

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.



## PARECERES E DEMONSTRAÇÕES 2019 DA ECOS

Atendendo aos princípios da governança, disponibilizamos no site da fundação ECOS no dia 26 de abril, os Pareceres e Demonstrações da entidade e de cada plano individualmente referente ao ano de 2019. Os documentos abaixo relacionados encontram-se disponíveis na opção: PLANOS – PARECERES E DEMONSTRAÇÕES.

### Documentos:

1. Parecer dos Auditores Independentes
2. Balanço Patrimonial
3. Demonstração de Mutação do Patrim nio 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 Gestão Administrativa



## TABELA PARA CÁLCULO DA CONTRIBU O DOS PARTICIPANTES ATIVOS DO PLANO ECOS DE CONTRIBU O DEFINIDA VIGÊNCIA: 01/03/2020 A 28/02/2021- VALOR DA UPE: 202,55

SALÁRIO DE PARTICIPA�O (UPE)	SALÁRIO DE PARTICIPA�O (R\$)	PERCENTUAL DE CONTRIBU�O BÁSICA
Até 5	Até 1.012,75	2%
De 5 a 15	De 1.012,76 a 3.038,25	3%
De 15 a 25	De 3.038,26 a 5.063,75	4%
De 25 a 50	De 5.063,76 a 10.127,50	5%
Acima de 50	Acima de 10.127,51	6%

### CONTRIBU O PATROCINADORA

**Contribu o Normal** – contribu o mensal equivalente a 100% da contribu o básica do participantes ativos do Plano;

**Contribu o Administrativa** – 0,5% do total do Salário de Participa o dos participantes ativos do Plano;

**Contribu o para Conta Projetada** – contribu o 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.

## Contribua com a Obra de amor da Santa Dulce dos Pobres, a primeira santa do Brasil.



Contribua com dedução no Imposto de Renda e ajude as Obras Sociais Irmã Dulce. É a sua doação que nos torna melhores em prol do próximo.

### Saiba como!

**Você que declara pelo modelo completo, pode deduzir até 3%, doando direto na declaração pelo sistema da Receita Federal até o dia 30/06/2020.**

### De que forma a doação é deduzida no Imposto de Renda?

O valor da doação do Fundo Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente - Fecriança, respeitados os limites legais, é integralmente deduzido do Imposto de Renda apurado na declaração anual. Ou seja, para quem faz doação, o desembolso com o depósito do Fundo, mais o pagamento do imposto, é exatamente igual ao valor que pagaria de impostos se não fizesse a doação. A doação corresponde, portanto, a destinação do Imposto de Renda. No caso de restituição de Imposto de Renda, lembramos que 100% da doação dedutível será devolvida, corrigida pela SELIC, a partir do mês de maio do ano corrente à doação. A variação da SELIC é muito superior ao rendimento da poupança.

### PASSO A PASSO NA PÁGINA DA RECEITA:

1. Preencha todos os seus dados e despesas
2. Clique em Doações diretamente na Declaração - ECA
3. Incluir NOVO
4. Clique na aba "Criança e adolescente" e selecione "Estadual/BA/CNPJ 01.580.116/0001-00
5. Inclua o valor a ser doado. Aparecerá o valor que você pode contribuir de acordo com os cálculos feitos pelo sistema (você pode doar até o limite que aparece disponível para doação).

**Vale lembrar que este valor, ao invés de ser pago à Receita Federal, será doado às Obras Sociais Irmã Dulce (OSID). Assim, ao invés de pagar mais impostos, você estará doando a quem precisa!**

6. Envie a Declaração para o sistema da Receita.
7. Depois de enviada, retorne a aba esquerda e clique em Imprimir/ Darf - Doações diretamente na Declaração - ECA
8. Pague o Darf que será diretamente doado ao Con-

selho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente, onde as Obras Sociais Irmã Dulce possuem o projeto aprovado - Crescer - Centro Especializado em Reabilitação (CERIV).

**9. Envie para as Obras Sociais Irmã Dulce pelo email [doacaoir@irmadulce.org.br](mailto:doacaoir@irmadulce.org.br), o Darf pago com data de pagamento até 30/06/2020 para que eles possam identificar a sua doação junto ao Fundo, em prol da OSid, e acompanhar o recebimento do recurso.**

**O não envio do comprovante impede de receber o recurso junto ao fundo.**

### INFORMAÇÕES:

Obras Sociais Irmã Dulce (71)3316.8899  
[doacaoir@irmadulce.org.br](mailto:doacaoir@irmadulce.org.br)



**OBRAS SOCIAIS  
IRMÃ DULCE**



Tiago Novaes Villas-Bôas  
Diretor Administrativo Financeiro da ECOS

## Impactos da crise do COVID-19 nos investimentos da ECOS

No mercado financeiro, a denominação de “cisne negro” existe para classificar eventos raríssimos, de baixa ou nenhuma previsibilidade, que ocorrem de forma muito repentina e provocam profundo estrago na cotação dos ativos e na atividade econômica de maneira geral.

O Covid-19 representa um evento desta natureza. A paralisação quase que total do mercado de trabalho e das empresas, em função da necessidade da quarentena, gerou, além de uma perda significativa nos investimentos, uma imprevisibilidade com relação ao futuro da economia global.

As perdas foram generalizadas, quase todos segmentos sofreram, contribuindo para um forte resultado negativo no mês de março.

A crise não veio do ambiente econômico, o que pegou a todos de surpresa, geralmente essas crises provêm de bolhas de preços de ativos, ou de inflação fora de controle, ou ainda de déficits elevados.

***Ressaltamos desde o primeiro momento a importância de mantermos tranquilidade, de não fazer movimentos bruscos baseado em pânico ou stress emocional, seja de compra ou de venda de ativos.***

Falando um pouco do resultado da Ecos em março, iniciando pelo Plano BD, a renda variável, segmento mais impactado, caiu - 31,6%; seguido pela carteira de Estruturados -5,57%. O segmento de renda fixa, ajudado pela marcação dos ativos a preço de aquisição, rendeu positivo em 0,91%. No segmento imobiliário a rentabilidade ficou em 0,76%, em que pese teremos grande desafio para receber os aluguéis nesse período de quarentena. Segmento de empréstimo ficou estável em 0,56.

A rentabilidade do plano ficou negativa em -3,73% em março, muito fora do padrão histórico, o que representará um desafio a recomposição.

No plano CD o perfil arrojado foi fortemente impactado, com uma rentabilidade negativa de -16,88%. O perfil conservador rendeu no mês -1,54%.

Se observamos os índices de mercado podemos ter uma ideia do tamanho do estrago em março, o Ibovespa caiu 30%, o IFIX (índice que representa os fundos imobiliários) caiu -15,85%, o IFMM (índice que mede os fundos multimercados) caiu - 4,72%, o Real caiu -16% frente ao Dólar e o IMA-B (que mede as NTNs marcadas a mercado) perdeu - 7%. Todos os segmentos foram afetados intensamente.

Estamos muito próximos do Conselho Deliberativo e Fiscal desde o início da crise, reportando os números e as nossas estratégias frente a Pandemia do Covid-19, seja na área de investimentos, seja na área administrativa.

Ressaltamos desde o primeiro momento a importância de mantermos a tranquilidade, de não fazer movimentos bruscos baseado em pânico ou stress emocional, seja de compra ou de venda de ativos. Partimos para preservar a liquidez, aumentando o caixa para pagamento das nossas obrigações previdenciárias. Aos poucos e com cautela estudaremos as oportunidades geradas pela crise.

Dado o cenário de muita instabilidade e incerteza para economia, o retorno das perdas ocorridas deve ser gradual. Pela nossa sensibilidade parece que o pior já passou, neste sentido, pedimos a paciência e confiança aos participantes para que possamos buscar, de forma equilibrada, a recuperação de nossas carteiras de investimentos, tanto no Plano BD quanto no CD. Certamente voltaremos a ter uma performance de destaque, como tem ocorrido ao longo desses anos.

# ECOS otimiza recursos e adota medidas para minimizar impacto da COVID-19

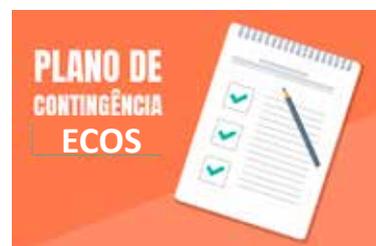


Em virtude de estarmos atravessando um período excepcional com a pandemia do COVID-19, que chegou aos quatro cantos do mundo de uma forma muito rápida, a Fundação ECOS também teve que agir com rapidez e eficácia para prover suas atividades em funcionamento normal e não prejudicar os serviços principalmente para seus participantes e assistidos.

Conheça as iniciativas da Fundação ECOS para reduzir os impactos da pandemia nas operações diárias e atendimento aos participantes e assistidos, assegurando, assim, a continuidade e manutenção da qualidade das atividades realizadas com segurança.

## 1. Plano de Contingências

Inicialmente foi divulgado um Plano de Contingência para manter as atividades da ECOS em pleno funcionamento, sem comprometer a segurança dos colaboradores, participantes e assistidos nem da comunidade em geral. Foram identificados os colaboradores que se enquadram no denominado Grupo de Risco, seja pela própria condição ou daqueles com quem coabitam, e imediatamente determinou-se que passassem a trabalhar em home office, com a infraestrutura necessária disponibilizada pela ECOS; foram definidas orientações educativas para o convívio social, dentro e fora da sede da ECOS;



## 2. Atividades em Home Office

Em seguida, foram definidas as medidas a serem adotadas, de imediato, para possibilitar que, num curto prazo, todos os colaboradores pudessem executar suas atividades em home office, destacando a configuração da rede local para acesso remoto para todos os colaboradores e também notebooks;

## 3. Boletim Informativo Semanal

Contendo as orientações como as principais atividades a serem desenvolvidas por cada setor ao longo das semanas, a partir de 23 de março, de sorte que, mesmo trabalhando de casa, haja integração entre a equipe, agendando-se desde já reuniões virtuais para manter a equipe conectada;



### Boletim semanal

Seguem as atividades e calendário da semana de 04 a 08 de maio para cada Setor

#### 4. Encaminhamento de questionários a todos os gestores

O Comitê de Investimento enviou questionários solicitando quais as medidas estratégicas adotadas diante da crise que o mercado financeiro enfrenta em decorrência da Pandemia do COVID-19;



#### 5. Reunião dos Conselhos em forma virtual

Diante da impossibilidade de realização de reuniões presenciais, optou-se pela realização das reuniões ordinárias de 26/03 e 28/04 dos Conselhos Fiscal e Deliberativos de forma virtual;

#### 6. Reunião semanal com os funcionários em forma virtual

O alinhamento e decisões da Entidade, também estão sendo feitas de forma virtual com todos os colaboradores da ECOS;



#### 7. Criação de canais de WhatsApp para os Conselheiros, Liderança e Comitê de Investimentos

Com objetivo de manter a boa governança da Entidade, foram criados canais de comunicação exclusivos para os Conselheiros Fiscais e Deliberativos poderem interagir com a ECOS, bem como para a liderança da ECOS e para o Comitê de Investimentos, não deixando assim que o trabalho em home office possa gerar um distanciamento destes órgãos colegiados;

#### 8. Canal de WhatsApp com os funcionários

O canal de WhatsApp existente para comunicação com os funcionários – Conexão ECOS, está sendo amplamente utilizado e mantendo todo o grupo coeso com as diretrizes do momento;

#### 9. Boletim para os participantes informando sobre a volatilidade do mercado financeiro global

Os Diretores decidiram enviar um comunicado aos participantes e assistidos informando sobre a volatilidade do mercado financeiro neste período de Pandemia, de modo a dar-lhes informações confiáveis e cientificar-lhe, na exata medida, acerca da situação dos Planos de Benefícios administrados pela ECOS.

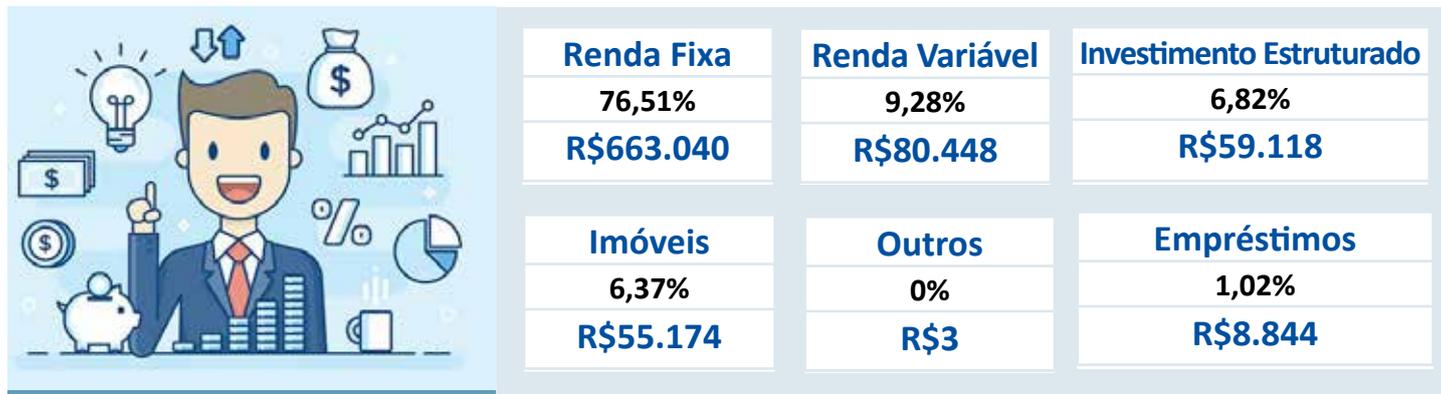


**Diante de um cenário crítico, incerto, algumas certezas emergem dos nossos esforços de garantir a nossa Missão, nos colocando a disposição para minimizar os problemas e adaptar as novas dinâmicas de trabalho.**



## COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO

R\$ mil - março 2020



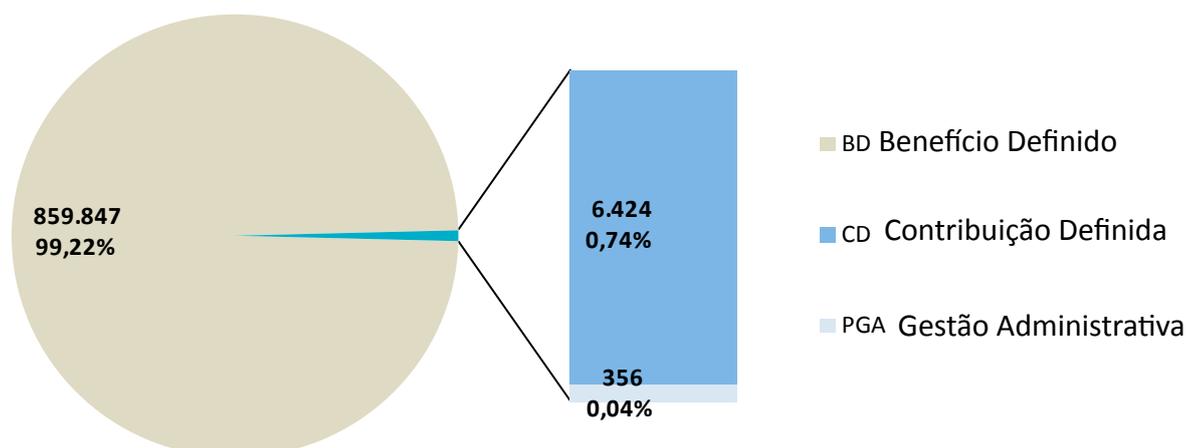
## COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS



O que só eram preocupações em fevereiro, se materializaram de forma rápida e aguda em março. O coronavírus se expandiu para quase todos os países, que foram obrigados a adotar medidas severas de isolamento, causando um impacto, antes impensável, com queda abrupta na atividade de diversos setores nas economias mundiais. Esse acontecimento ainda aflorou muitas discussões na sociedade e um dilema para os líderes: priorizar a saúde e/ou a economia? Para muitos, essa dúvida não existe, mas nosso presidente tem tido vários embates nesse sentido, o que acabou gerando mais instabilidade no mercado brasileiro.

Autoridades governamentais, ao redor do mundo, aprovaram pacotes em volumes de recursos nunca antes vistos, a taxa de juros básica dos EUA foi reduzida para zero, em duas reuniões extraordinárias do FED (banco central americano). As bolsas, ao redor do mundo, tiveram resultados negativos, e o Ibovespa, principal índice da bolsa brasileira, encerrou o mês com desvalorização de quase 30%, em seu pior resultado mensal nos últimos 20 anos. Os spreads de crédito apresentaram forte abertura, principalmente devido aos altos resgates que ocorreram na indústria de fundos.

## PATRIMÔNIO ECOS| R\$mil - Março 2020





## PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

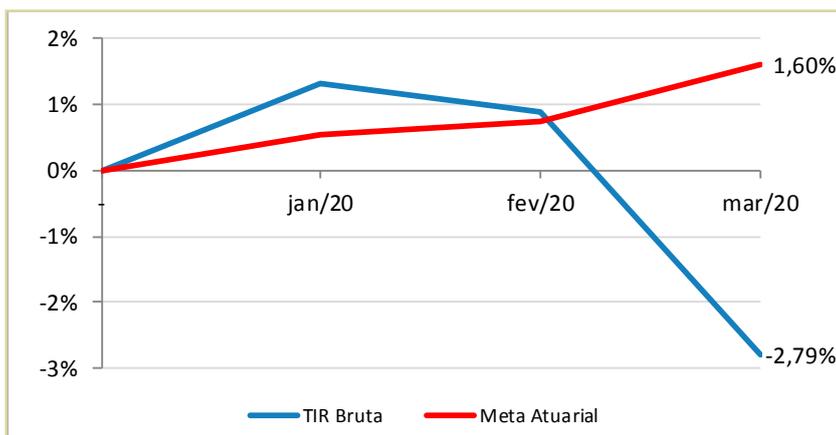
PARTICIPANTES - Março	
APOSENTADOS	435
PENSIONISTAS	280
AUTOPATROCINADOS	74
EM AUXÍLIO DOENÇA	01
ATIVOS	19

**TOTAL - 809**

### CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS - ABRIL

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS	INDICE
4,40% aa + INPC de março/2020 - Liberados a partir de fevereiro/2020	0,5401%
4,50% aa + INPC de março/2020 - Liberados em janeiro/2020	0,5481%
4,95% aa + INPC de março/2020 - Liberados até 31/12/2019	0,5842%

### RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - março



O desempenho da carteira consolidada dos investimentos do plano foi -3,73% em março e -2,79% do fechamento do primeiro trimestre. A meta atuarial do plano, teve variação de 0,53% em março e 1,60% no acumulado do trimestre



## PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

### EVOLUÇÃO DAS COTAS - 2020

DESCRIÇÃO		JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	EM 2020
PERFIL CONSERVADOR	Valor da Cota	1,064659	1,067762	1,051240	-0,92%
	Variação	0,35%	0,29%	-1,55%	
PERFIL ARROJADO	Valor da Cota	1,235258	1,189543	0,988668	-18,84%
	Variação	1,41%	-3,70%	-16,89%	

- **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 que varia de 30% a 50% da Conta de Participante em ativos dos segmentos de Renda Variável, Exterior e Estruturado. O saldo remanescente será alocado em ativos enquadrados no Perfil Conservador.



### PARTICIPANTES - Março

ATIVOS	30
AUTOPATROCINADOS	07
APOSENTADOS	02
PENSIONISTA	01

**TOTAL - 40**

## O que fazer na quarentena? Conheça boas idéias!

O mundo está vivendo um momento muito difícil devido a pandemia do novo corona vírus.

Sabemos que ficar em quarentena nesse momento é muito importante para saúde de todos. Porém esse período não precisa ser chato e tedioso. Separamos ideias para você passar sua quarentena de forma bastante produtiva!



### 1. COLOQUE SUAS LEITURAS EM DIA

Mergulhar de cabeça num bom livro pode fazer muito bem à alma.

### 2. ASSISTA FILMES E SÉRIES

Coloque em dia aquela série que tanto gosta ou ver aquele filme que queria fazer tempo!

### 3. CUIDE DO SEU CORPO E MENTE

Exercite-se! Você também pode meditar e dançar. Para quem nunca meditou é um desafio que trará inúmeros benefícios, e dançar não só ajuda a melhorar o humor como também conta como atividade física.

### 4. ARRUMAR, ORGANIZAR, REPENSAR

Uma coisa muito legal é colocar sua casa em ordem. Arrumar os armários, organizar o que vai em cada gaveta, jogar fora o que você não usa mais e separar roupas para doar.

### 5. SE AVENTURE PELA COZINHA

Se essa é uma habilidade que você já domina tente se arriscar com pratos diferentes. Mas se cozinhar não é o seu forte, pesquise, procure receitas na internet e peça ajuda de familiares, se possível.

### 6. PESQUISE SUA ÁRVORE GENEALÓGICA

Buscar informações sobre seu histórico familiar não é apenas divertido, mas também muito interessante. Preservar as memórias daqueles que ainda estão vivos e começar a se comunicar com parentes — próximos e distantes — são etapas muito importantes. Você vai se surpreender com as histórias que ouvir!

### 7. JOGOS E ATIVIDADES

CAÇA- PALAVRAS, PALAVRAS CRUZADAS, SUDOKU, QUEBRA-CABEÇA, DOMINÓ, XADREZ, CARTAS: Estes jogos estimulam a atenção, concentração, memória e persistên-

cia, pois exige que tenhamos abordagens diferentes para tentar resolver um problema.

### 8. PINTURA

Por que não aproveitar esse tempo livre para adquirir um novo hobby? A pintura estimula a comunicação, a criatividade e aumenta a concentração.

### 9. JARDINAGEM

Se você já tem um jardim, esse é o momento de dar mais atenção para as suas plantas. Ou que tal plantar algumas coisinhas, pode começar bem simples como temperos (manjeriço, alecrim, cebolinha).

### 10. CROCHÊ E COSTURA

Mais do que um passatempo, crocheter e costurar faz bem à saúde. A atividade requer concentração, raciocínio e coordenação motora.

### 11. VISITE MUSEUS ONLINE DE GRAÇA

Google Arts & Culture firmou parceria com museus e galerias em todo o mundo para oferecer passeios virtuais e exposições on-line de suas coleções aos internautas.

## O QUE PODEMOS APRENDER COM ESTES MOMENTOS QUE ESTAMOS ATREVESSANDO?

Mesmo numa situação crítica e pouco desejável vamos tentar extrair as boas lições dela. Esta fase é única e podemos usá-la como uma grande inspiração para o resto de nossas vidas. Tenham certeza que o mundo se dividirá em duas fases: Antes e Depois desta grande pandemia. Então temos que fazer de tudo para que o mundo seja melhor depois desta fase. O mundo deve ser melhor em seus valores e princípios, em valores humanos e solidariedade, em sua fé e ideais.

Fonte: Guia Lúdico para idosos UFRJ Campus Macaé/Arresale/Unisinos

## POESIA

## Envelhecer-se

Envelhecer é ser mais consciente.  
Só mais uma forma.  
Ser, ou não ser consciente, não precisa envelhecer.  
É da pessoa, é do ser.  
Não espere envelhecer para admitir seus erros.  
Admitir os erros, é acelerar o aprendizado.  
É ser uma pessoa melhor.  
Ser, não tem idade.  
Ser, é uma escolha.  
Envelhecer é compulsório.  
O que é nosso de verdade, jovem ou envelhecido, é tudo aquilo que doamos.  
É o que ficou do nosso “ser”.

Carlos Martins  
Assistido ECOS



## DICA DE FILME



**O Vendedor de Sonhos**  
Diretor:  
Jayme Monjardim

Um psicólogo desiludido com a vida tenta cometer suicídio, mas alguém inesperado aparece com ensinamentos valiosos para compartilhar. Baseado no livro de mesmo nome de Augusto Cury. Disponível na NETFLIX.

## DICA DE LIVRO



Autores: LEANDRO KARNAL | MARIO SERGIO CORTELLA | LUIZ FELIPE PONDE

Um bate-papo entre três pensadores pop sobre um assunto que interessa a todo mundo: como ser feliz. O livro é resultado do

debate entre Cortella, Karnal e Pondé em comemoração aos 15 anos da Editora Planeta no Brasil, realizado em maio de 2018. Durante uma hora e meia, os três discutiram o que é felicidade, o que ela significa, que caminhos podem nos levar a sermos pessoas mais felizes. Como sempre fazem, citaram outros filósofos e pensadores, deram exemplos pessoais e terminaram mostrando que ser feliz é possível – não o tempo todo, mas é possível para todos.  
Fonte: Livraria Cultura



## RECEITA



## BOLO DE LARANJA

2 xic de farinha de trigo  
2 xic de açúcar  
1 xic de óleo  
3 ovos  
2 laranjas  
1 pitada de sal  
1 colher (sopa) fermento em pó

## Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e uma laranja com casca sem as sementes cortada em pedaços, mais uma laranja sem sementes e sem casca. Acrescente a farinha, o açúcar e, por último, o fermento sem bater muito. Pode colocar raspas da casca de laranja na massa. Despeje numa forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve em forno médio até ficar dourado. Pode fazer uma calda com 1 xic de suco de laranja e 1\2 xic de açúcar, leve ao fogo até apurar e ferver, desenforme o bolo ainda quente e cubra com a calda.  
Desenforme ainda quente e cubra com a calda.

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
01	Luiz Santos Marques e Souza	13	Marisa da Rocha Monteiro	24	Wilton Bastos de Queiroz
02	Dalva Oliveira Cardoso	15	Gilson Oliveira Sampaio	25	Valdomiro Costa Santos
02	Oscar Freitas Marengo	16	Moacyr da Silva Oliveira	26	Edson Eden dos Santos
04	Goldwyn Schimdt Pereira Lopes	16	Walter Lessa Costa	26	Itamar Francisco dos Santos
04	Luiz Vaqueiro Maturino	17	Manuel Jorge da Encarnação	27	Cecilio dos Santos
04	Norma Mascarenhas Moyses Oliveira	18	Eurico Venancio de Oliveira	27	Paulino Talo
06	Geceilda de Jesus Soares	18	Mario Augusto Filgueiras	27	Wilma de Sant'anna Weydt
06	Marcos Eduardo Brito Colares	19	Maria Cristina da Silveira	28	Maria Angelica dos Santos Castro
06	Mauro Guimares Pereira	22	Flavio Silva Rodrigues	29	Aldemir Dias Cunha
09	Augusto Cesar B. Mendes de Araujo	23	Orlando Gurgel Almeida	29	Democrito Wenceslau da Silva
09	Joao 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	Mª de Fatima Carneiro dos Santos	12	Maria Catiana de Jesus	22	Ana Joaquina do Rego Pereira
03	Isaura Barosso D'araujo	16	Mª Odete Freitas de Paula Lopes	22	Maria Fonseca Matos
04	Zarie Safe Dumet e Souza	16	Maria Rabczynska Dantas	24	Thelma Auxiliadora O. D. de Lima
05	Gicelma Santana de Souza Brito	16	Mariaulda da Cunha Lima Carvalho	25	Maria Helena Diniz Lourenco
07	Shirley Fiorani Vizentin	17	Anna Candida Alves P. Ribeiro	28	Maria de Lourdes Oliveira Lago
09	Ana Gloria da Silva Camara	18	Celia Aparecida Pereira Ferreira	29	Maria Suely de Oliveira Alves
10	Josefa Maria dos Santos	18	Josefa da Silva Pinheiro	30	Yara Barroso Magalhaes

**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	25	Suely Pereira dos Santos
06	Manoel Fernando Cararo	17	Jose Clovis Cordeiro de Carvalho	26	Joel do Carmo
07	Sebastiao Vicente Zanon	17	Vilma Almeida Alves Bernardini	28	Ada Conceicao de Araujo Rastelli
08	Antonio Haroldo Falcao de F. Borja	19	Fernando Antonio A. M. Prestes	28	Antonio Miguel Novaes
09	Araci dos Santos Correia	19	Romeu de Souza Protazio	29	Maria Luiza Ribeiro Souza
10	Mauricio Batista da Costa	21	Julival Evangelino Santos	29	Paulo Galvao Silva
11	Manoel Otaviano de Sa	21	Raimunda Maria de Rosa Silva	29	Pedro Gomes da Silva
11	Maria Guimaraes de Sant'anna	22	Eziquiel Ramos de Oliveira Neto	30	Jair Martins Florencio
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	22	Sadja Samara Silva de Jesus
03	Rubens Guimaraes Louback	13	Maria Lidia Andrade Beirao	24	Ilzea Leal da Silva
04	Diogenes Texeira Dias	13	Vivaldina da Silva Rodrigues	25	Mª de Fatima da Silveira Neeser
05	Israelita da Silva Santos	14	Sandra Maria Luna P. dos Santos	28	Juvancira Maria de Souza Silva
06	Nelita Coelho Miranda	15	Josefa Vitor Noronha	28	Marialva Machado da Silva Pinto
09	Araci dos Santos Correia	16	Marlene Jesus dos Santos	29	Marilde Menezes Ribeiro
10	Ermangene Tereza Baldo Marelli	22	Nilse Marcelo Belem T. Coelho	29	Pedro Adirce Pinto
				30	Carmen Delgado Fagundes