

Tempo ECOS

Revista

Ano 32
JUL|AGO
2020
Nº 299

O futuro sempre presente

“Novas folhas, novas
flores, na infinita
benção do recomeço.”

CHICO XAVIER

**DIRETRIZES
DA NOVA
ADMINISTRAÇÃO**

pág.03

**REFLEXOS DA PANDEMIA NAS
ATIVIDADES E RESULTADOS
DA ECOS**

pág. 04



EDITORIAL

Segundo semestre do ano inicia-se com esperança decorrente dos vários estudos e pesquisas para a vacina da COVID-19. A esperança que move pessoas e dinamiza o mundo para melhoria nas relações, nos negócios e principalmente para o redescobrir interno do ser humano. Essa é a beleza da vida!

É através desse olhar para o redescobrir que a ECOS tem trabalhado e seguido seu propósito dia a dia. Neste bimestre, houve mudança na diretoria executiva com a chegada de Roberto Dâmaso para a presidência e aqui trazemos uma matéria das diretrizes da nova administração.

Ainda no tocante a governança, temos a recondução dos membros indicados pelas patrocinadoras ao Conselho Deliberativo, por mais um mandato. Seguindo o propósito do redescobrir, trazemos a matéria sobre os reflexos da pandemia nas atividades e resultados da ECOS.

Como importante informação, divulgamos matéria com as regras e procedimentos para aqueles aposentados e pensionistas que podem vir a ser isentos de imposto de renda em caso de doenças graves.

O INSS alterou o procedimento para prova de vida e a ECOS também está adotando procedimento parecido para prova de vida das suas pensionistas. Confira na matéria o que mudou.

Na seção Saúde e Bem-Estar, confirmam a matéria sobre desapego material. E Na seção de entretenimento, a reflexão, dicas de livros e filmes e também a receita de um delicioso café cremoso.

Ao final, confirmam os aniversariantes de Setembro e Outubro.

Boa leitura!
Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

ÍNDICE

- 03 ECOS ACONTECE**
Diretrizes da nova Direção
Recondução do Conselho Deliberativo
- 04 ECOS ACONTECE**
Reflexo da Pandemia nas atividades
e resultados da ECOS
- 05 ECOS INFORMA**
INSS adota novo procedimento
para Recadastramento
- 06 ECOS PREVIDÊNCIA**
Insenção de Imposto de Renda
para doenças graves
- 08 PRESTANDO CONTAS**
Patrimônio ECOS
Comentário de Investimento
Plano BD | Plano CD
- 10 BEM ESTAR**
Desapego Material
- 11 ENTRETENIMENTO**
Reflexão, Dicas de livro, filme e receitas
- 12 ANIVERSARIANTES**
Setembro | Outubro

EXPEDIENTE



www.fundacaoecos.org.br
Facebook: Fundação ECOS
Instagram: Fundação ECOS

Fundação de Seguridade Social do Banco Econômico S.A

Roberto de Sá Dâmaso
Diretor 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.



DIRETRIZES DA NOVA ADMINISTRAÇÃO

Em meio a pandemia, a Diretoria Executiva da ECOS vê a oportunidade de transformar o cenário pessimista que ronda os noticiários e a atitudes das pessoas em um momento de maior otimismo e quem sabe, de oportunidades, como inovação e simplificação dos processos operacionais da ECOS.



A Administração está focada em ajustar a Carteira de Investimentos para performar melhor no cenário pós-pandemia, algo que tem demandado muita energia. Contudo, sem descuidar do Planejamento Estratégico 2020, que tem como um dos objetivos a migração da plataforma atual, para um novo ambiente, todo na web, que vai permitir uma melhor operacionalização dos sistemas da Fundação ECOS bem como uma melhor interação com as demais plataformas, incrementando a produtividade da gestão.

Além desses objetivos, temos no horizonte, melhoria dos processos internos, vinculados aos controles dos riscos inerentes a empresa. Essa simplificação, pretende otimizar as atividades e reduzir retrabalho e custos.

Esse “novo normal” que se insere dia a dia nas nossas rotinas, permite um maior aprendizado, com novo olhar, e melhoria da performance. E é assim que a ECOS quer seguir sua caminhada de aprimoramento. Neste sentido, estamos otimistas de que o pesadelo da pandemia Covid-19 pode ter um final não tão negativo, sendo uma grande experiência para todos refletirmos, do ponto de vista pessoal e profissional e quem sabe, tenhamos um final de ano de boas notícias.



RECONDUÇÃO DO CONSELHO DELIBERATIVO

Em 31 de agosto, os Conselheiros indicados pelas Patrocinadoras e respectivos Suplentes, foram reconduzidos para novo mandato com período de 4 anos, a finalizar em 30/08/2024.

Também por indicação das Patrocinadoras a Presidência do Conselho Deliberativo ficará a cargo do Conselheiro Edílson Carvalho Lauria, e a suplência da Presidência a cargo do Conselheiro Luiz Ovídio Fisher.

TITULARES	SUPLENTES
Edílson Carvalho Lauria - Presidente	Luiz Garcia Hermida
Angelo Calmon de Sá Júnior	Adri Viana Lago
Luiz Ovídio Fisher	Gileno Neri Afonso
Reynaldo Giaróla	Cláudia Carvalho Calmon de Sá

Permanecem no Conselho os membros eleitos: Conselheiro José Carlos Porto de Castro, Suplente: Roney Jorge Martins da Silva; Conselheiro: Marcelo Monteiro Perez, Suplente: Dermeval Santos Lopes Júnior, cujo mandato terá termo final em 01/10/2021.

Agradecemos aos Conselheiros pela excelente atuação nesse mandato que se encerra e desejamos um ótimo novo mandato aos Conselheiros e aos respectivos suplentes, reconduzidos e empossados.

REFLEXOS DA PANDEMIA NAS ATIVIDADES E RESULTADOS DA ECOS

Nossos resultados

Passados cinco meses do início da pandemia, é com certo alívio e satisfação que presenciamos um caminho de recuperação gradual da carteira de investimentos da ECOS. Após a relevante perda em março, a recuperação nos meses seguintes, demonstra que estamos no caminho certo, com os cuidados devidos e pertinentes a nossa peculiar característica.

A pandemia parece dar mostras de recrudescimento, os números de infectados estão reduzindo e o número de mortes despencou.

Na área econômica ainda é incerto os impactos da “bomba Covid-19”, os investidores e agentes econômicos ainda tem dúvida se a real dimensão do problema já está refletida integralmente no balanço das empresas.

No front político permanece a instabilidade, onde tivemos a perda de dois secretários importantes da área econômica, o que parece que a agenda de Guedes aos poucos perde força no Governo Bolsonaro. Em que pese essas situações negativas mencionadas acima, o mercado (bovespa) se sustenta acima dos 100mil pontos e o risco país permanece baixo, na casa dos 280 pontos, muito beneficiado pelo cenário de forte liquidez e pelo incremento dos preços dos ativos ao redor do mundo.

Olhando um pouco a frente, para 2020 e 2021 temos um cenário bastante desafiador para Economia, por outro lado as baixas taxas de inflação e juros são fatores que impulsionam os investidores para carteiras de maior risco, como ações, multimercado e crédito privado, dentre outros.

Nossas atividades

Na sede da Fundação retomamos as atividades no dia 6 de julho, muito antes das outras empresas do setor de previdência. Isto ocorreu por sentirmos a necessidade interna, em função das demandas operacionais. Aos poucos fomos intensificando a presença de diretores e funcionários na sede da empresa, hoje pode-



Diretoria e Colaboradores em reunião mensal

mos dizer que já estamos muito próximos da rotina operacional pré-pandemia, rodando a quase 100% da capacidade, sem descuidar obviamente da saúde dos colaboradores.

Embora o atendimento presencial a sede da ECOS, continue suspenso, os participantes e assistidos tem disponível todos os outros canais como telefone (0800-721.2600), e-mail, site e correios. Nossas atendedoras estão sempre disponíveis para atendê-los com a simpatia e eficiência.



Comunicado aos Participantes e Assistidos

**O ATENDIMENTO PRESENCIAL
CONTINUA SUSPENSO
Para sua segurança!**

**Estamos atendendo normalmente pelos
nossos canais habituais de
SEG a SEX das 8h às 12h e das 13h às 17h.
Agradecemos sua compreensão.**

**Central de Atendimento 0800.721.2600
WhatsApp 71.98165.6043**

INSS ADOTA NOVO PROCEDIMENTO PARA RECADASTRAMENTO

O INSS inicia projeto-piloto de Prova de Vida Digital

O recadastramento anual serve para o INSS identificar quem são os segurados e se estes se mantêm vivos, de um ano para o outro. Em contrapartida, isso garante o pagamento do benefício, sem interrupções. A ideia é minimizar fraudes e créditos indevidos – que ainda são bem comuns.

Para isso, o INSS deverá fazer a prova de vida pelo celular e o reconhecimento facial via selfie. Dessa forma, o segurado terá que tirar uma foto do seu rosto, para facilitar a identificação.

Um detalhe importante é que o idoso ou segurado terá que utilizar um aparelho próprio. Ou seja, tirar realmente uma selfie e enviar pela plataforma oficial – o Meu INSS.

As imagens recebidas, serão avaliadas e, a partir de vários bancos de dados, será feito o cruzamento de todas as informações, para comprovar que o segurado da foto é quem realmente diz ser.



Assim, os segurados não precisam ir até uma agência bancária, podendo realizar o processo de qualquer local, a partir de um celular ou dispositivo conectado a internet.

Quem não fizer a prova de vida, dentro do período proposto, pode ter o benefício bloqueado ou suspenso. Em outras palavras, pode ficar sem receber o pagamento do mês e os futuros.

Prova de vida pensionistas ECOS

Seguindo as inovações do INSS, a ECOS também adotará um novo procedimento para a prova de vida dos pensionistas através de chamada de vídeo de celular. Segue o passo a passo do novo procedimento:

1. A Central de Atendimento ECOS fará um primeiro contato para agendar um horário com a(o) pensionista;
2. No dia e horário indicado a Central de Atendimento fará uma ligação por vídeo;
3. Pensionista estará em dia com a manutenção do seu benefício.

Ressaltamos que esse novo procedimento se faz necessário como também o recadastramento de todos os aposentados e pensionistas.

Qualquer dúvida, fazer contato com a Central de Atendimento ECOS – 0800.721.2600.



RECADASTRAMENTO ANUAL

PARTICIPANTES E ASSISTIDOS, VOCÊ JÁ FEZ O SEU?



A ECOS continua enviando através dos Correios, os formulários de recadastramento para todos os aniversariantes do mês. Quanto ao retorno, visando a segurança dos nossos participantes e assistidos, estamos recebendo o formulário assinado e digitalizado por e-mail ou pelo WhatsApp (71) 98165-6043. Segunda a Sexta - Das 8h às 12h e das 13h às 17h.

ISENÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA PARA DOENÇAS GRAVES



Os aposentados possuem uma série de direitos que muitas pessoas desconhecem. Um deles, por exemplo, é a isenção do Imposto de Renda em casos de doenças graves.

Essa isenção está prevista na Lei 7.713/88 que assegura esse direito aos contribuintes que, além de estarem doentes, recebam aposentadoria, pensão ou reforma (militar).

A lei esclarece quais são os tipos de doenças que se enquadram nesse caso e as regras dessa isenção. Mesmo sendo clara sobre esse direito, a lei não é cumprida em muitas situações. Por isso, é comum vermos aposentados acometidos por alguma enfermidade e que continuam tendo descontos em seus rendimentos.

E, quando se possui alguma doença, sabemos

que todo valor faz diferença, seja para o tratamento ou para compra de medicamentos.

Por isso, se você está passando por essa situação ou conhece um amigo ou familiar que esteja, indicamos a leitura dessa matéria de como funciona a isenção do Imposto de Renda em casos de doenças graves.

Condições para Isenção do Imposto de Renda Pessoa Física.

Os portadores de doenças graves são isentos desde que se enquadrem cumulativamente nas seguintes situações:

- Os rendimentos sejam relativos a aposentadoria, pensão ou reforma (outros rendimentos não são isentos), incluindo a complementação recebida de entidade privada e a pensão alimentícia;
- seja portador de uma das seguintes doenças:
- AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)
- Alienação mental
- Cardiopatia grave
- Cegueira
- Contaminação por radiação
- Doença de Paget em estados avançados (Osteíte deformante)
- Doença de Parkinson
- Esclerose múltipla
- Espondiloartrose anquilosante
- Fibrose cística (Mucoviscidose)
- Hanseníase
- Nefropatia grave
- Hepatopatia grave
- Neoplasia maligna
- Paralisia irreversível e incapacitante
- Tuberculose ativa

Não há limites, todo o rendimento é isento.

Nos casos de Hepatopatia Grave somente serão isentos os rendimentos auferidos a partir de 01/01/2005.

Situações que não geram isenção:

- 1) Não gozam de isenção os rendimentos decorrentes de atividade, isto é, se o contribuinte for portador de uma moléstia, mas ainda não se aposentou;
- 2) Não gozam de isenção os rendimentos decorrentes de atividade empregatícia ou de atividade autônoma, recebidos concomitantemente com os de aposentadoria, reforma ou pensão;
- 3) A isenção também não alcança rendimentos de outra natureza como, por exemplo, aluguéis recebidos concomitantemente com os de aposentadoria, reforma ou pensão.

Procedimentos para Usufruir da Isenção:

Inicialmente, o contribuinte deve comprovar ser portador da doença apresentando laudo pericial emitido por serviço médico oficial da União, Estados, DF ou Municípios junto a sua fonte pagadora. Com prazo de validade da doença e se é passível de controle ou não. Após o reconhecimento da isenção, a fonte pagadora deixará de proceder aos descontos do imposto de renda.

Caso a fonte pagadora reconheça a isenção retroativamente, isto é, em data anterior cujo desconto do imposto na fonte já foi efetuado, podem ocorrer duas situações:

- O reconhecimento da fonte pagadora retroage ao mês do exercício corrente (ex.: estamos em Abril do ano corrente e a fonte reconhece o direito à partir de janeiro do mesmo ano): o contribuinte poderá solicitar a restituição na Declaração de Ajuste Anual do exercício seguinte, declarando os rendimentos como isentos à partir do mês de concessão do benefício.
- O reconhecimento da fonte pagadora retroage a data de exercícios anteriores ao corrente, então, dependendo dos casos abaixo discriminados, adotar-se-á um tipo de procedimento:

CASO 1 - nos exercícios anteriores ao corrente, apresentaram-se declarações em que resultaram saldos de imposto a restituir.

PROCEDIMENTO:

a. Apresentar declaração de imposto de renda retificadora para estes exercícios, em que figurem como rendimentos isentos aqueles abrangidos pelo período constante no laudo pericial; DIRPF - PROGRAMAS GERADORES DE DECLARAÇÕES.

b. Entrar com processo manual de restituição referente à parcela de 13.º que foi sujeita a tributação exclusiva na fonte (na declaração retificadora, o valor recebido a título de 13.º deverá ser colocado também como rendimento isento e não tributável) - Formulário

CASO 2 - nos exercícios anteriores ao corrente, apresentaram-se declarações em que resultaram saldos de imposto a pagar.

PROCEDIMENTO:

a. Apresentar declaração de imposto de renda retificadora para estes exercícios, em que figurem como rendimentos isentos aqueles abrangidos pelo período constante no laudo pericial; DIRPF - PROGRAMAS GERADORES DE DECLARAÇÕES.

b. Entrar com processo manual de restituição referente à parcela de 13.º que foi sujeita a tributação exclusiva na fonte (na declaração retificadora, o valor recebido a título de 13.º deverá ser colocado também como rendimento isento e não tributável); Formulário c. Elaborar e transmitir Pedido Eletrônico de Restituição - PER para pleitear restituição dos valores pagos a maior que o devido.

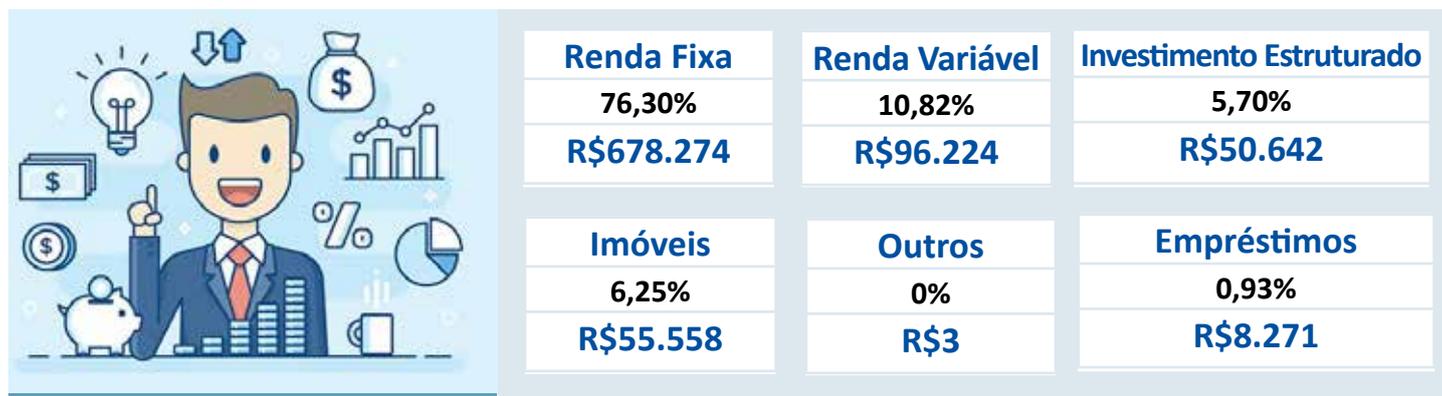
Se a doença puder ser controlada, o laudo deverá mencionar o tempo de tratamento, pois a isenção só será válida durante este período.

Obrigatoriedade na entrega da Declaração IRPF

A isenção do Imposto de Renda Pessoa Física não isenta o contribuinte de seus deveres de apresentar a Declaração IRPF. Caso se situe em uma das condições de obrigatoriedade de entrega da referida declaração, esta deverá ser entregue normalmente.

COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO

R\$ mil - julho 2020



COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

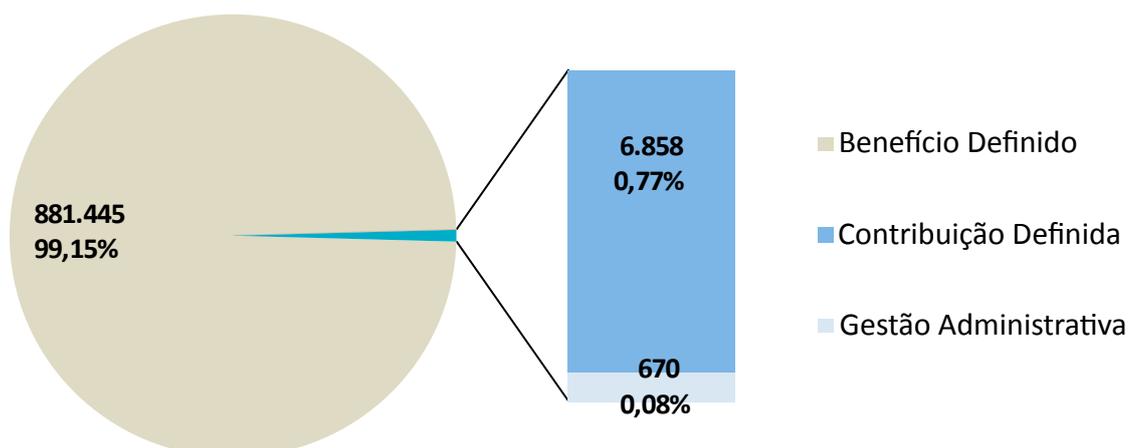


A continuidade dos estímulos fiscais e monetários por parte dos governos e bancos centrais ao redor do mundo, a evolução das pesquisas e testes de potenciais vacinas para combater a Covid-19, e a reabertura gradual das atividades em diversos países influenciaram positivamente para a melhora nos indicadores econômicos e nos preços dos ativos.

Nos EUA, o FED manteve sua postura de estímulo monetário e indicou que não aumentará os juros em horizonte relevante e que analisa a extensão do seu programa emergencial. O congresso americano ainda discute um novo pacote de auxílio a empresas e indivíduos.

No Brasil, o Banco Central cortou a taxa básica de juros (Selic) em mais 0,25%, atingindo, mais uma vez, o novo nível histórico mínimo, de 2,00% ao ano. O governo brasileiro discute a extensão do auxílio emergencial. Dados de atividade também sinalizam uma retomada de atividade. A maior expectativa fica por conta da evolução da agenda econômica e do avanço das reformas fiscais.

PATRIMÔNIO ECOS | R\$ mil - Julho 2020



PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

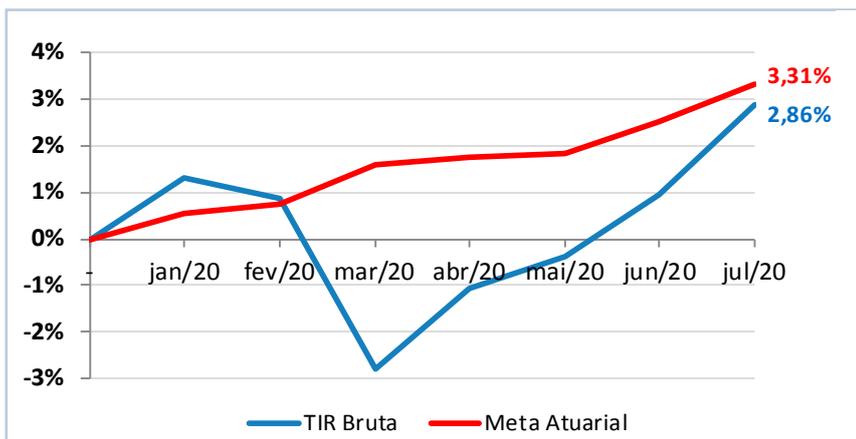
PARTICIPANTES - Julho	
APOSENTADOS	431
PENSIONISTAS	284
AUTOPATROCINADOS	72
EM AUXÍLIO DOENÇA	01
ATIVOS	19

TOTAL - 807


CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS - AGOSTO

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS	INDICE
4,40% aa + INPC de julho/2020 - Liberados a partir de fevereiro/2020	0,6606%
4,50% aa + INPC de julho/2020 - Liberados em janeiro/2020	0,6686%
4,95% aa + INPC de julho/2020 - Liberados até 31/12/2019	0,7046%

RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - Julho



Em julho, a carteira de investimentos do plano apresentou retorno de 1,95% versus meta atuarial de 0,79%. O resultado acumulado no ano atingiu 2,86%, ainda abaixo da meta atuarial que acumula variação de 3,31%.

Contribuíram positivamente as aplicações em renda variável, que tiveram mais um mês de bons resultados, e as aplicações em renda fixa - especialmente aquelas indexadas ao IGP-M e os fundos multimercado do segmento estruturado.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

EVOLUÇÃO DAS COTAS - 2020

DESCRIÇÃO		MAIO	JUNHO	JULHO	EM 2020
PERFIL CONSERVADOR	Valor da Cota	1,046096	1,049513	1,053878	-0,67%
	Variação	0,30%	0,33%	0,42%	
PERFIL ARROJADO	Valor da Cota	1,077571	1,106305	1,152307	-5,40%
	Variação	2,33%	2,67%	4,16%	

• **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 - Julho

ATIVOS	29
AUTOPATROCINADOS	08
APOSENTADOS	02
PENSIONISTA	01

TOTAL - 40



DESAPEGO MATERIAL - Deixando a alma leve! “Há mais alegria em possuir menos do que em perseguindo mais.”

(Joshua Becker, do site Becoming Minimalist)

Em face da pandemia, ficar recluso em casa, além de se proteger, também pode representar uma oportunidade para aprender a extrair lições capazes de fazer você lançar um novo olhar para si e para o mundo ao seu redor.

Acordar cedo sem pressa, tomar café calmamente, não enfrentar trânsito, não precisar se produzir pra sair, são alguns dos fatores que nos leva a repensar nosso modo de viver. O convívio familiar, o preparo das próprias refeições, muitas mudanças foram necessárias. O isolamento social nos vem ensinando a cuidar mais do que está do lado de dentro do que de fora das nossas casas. — e de si mesmos.

Uma tendência que impacta de forma positiva a vida é quem escolhe minimalizar, ter menos e desapegar de tudo que não lhe serve mais. O desapego é um processo que começa dentro, na forma de pensar e acaba se tornando um hábito. A grande questão é conectar-se com a sua essência, com o que você realmente precisa para viver.

Quem nunca sentiu o alívio de observar o guarda roupas com mais espaço? Ou uma decoração mais suave após removermos alguns itens que nem sabíamos mais qual era a utilidade e que só enchia de poeira? E se esses objetos estiverem em um bom estado de conservação, ainda temos um outro motivo forte para desapegarmos deles: a doação. Quando abrimos mão de um bem material que não precisamos mais, podemos ajudar os outros, e também nos libertamos da necessidade de possuí-lo.

Aquela roupa que não cabe mais, o sapato que você não usa tanto, os livros que você já leu, dentre outros objetos que lá no fundo você sabe que não vai precisar ...tudo isso com certeza fará outra pessoa feliz. Então, porque guardar algo que você sabe que não vai usar, sendo que uma outra pessoa pode aproveitá-lo muito mais?

Antes de mais nada, é preciso entender que bens materiais podem trazer conforto, sentimento de vitória e de conquista, mas não fazem de você uma pessoa melhor.

Vivemos em uma cultura que promove a acumulação de objetos, ao consumismo, impulsionando-nos a ter mais e mais para nos sentirmos confortáveis, quando realmente precisamos de muito menos do que temos para sermos felizes ou ficarmos tranquilos.

Viver com menos , não é um estilo de vida de sacrifícios,

1. Menos estresse com o que você quer
2. Menos impacto no ambiente
3. Menos dinheiro gasto
4. Menos limpeza para fazer

de frustrações, de falta, de escassez. Mas quando se adota essa concepção diante da vida, percebemos que é possível viver com mais: mais tempo, mais dinheiro, mais alegrias, mais leveza, mais espaço, mais viagens, mais experiências, mais qualidade, ou seja, vivendo na abundância do que realmente importa.

Fazer periodicamente uma “limpa” no armário e na casa como um todo é fundamental não apenas para se livrar do velho, mas também para dar espaço para o novo. Isso porque o desapego material significa muito mais do que uma simples limpeza: significa também renovação.

Você começa a dar mais importância para a qualidade das coisas que o cercam, do que para a quantidade de itens que você possui.

Nossas memórias estão dentro de nós, não são as coisas que possuímos que nos transformarão, mas sim as experiências que vivenciamos ao longo da nossa jornada.

Portanto, descubra um estilo de vida que lhe deixe mais leve, aproveitando todos os benefícios no seu cotidiano, sem acumular bens materiais. Ao deixarmos ir aquilo que já não acrescenta mais em nossas vidas, podemos relaxar e ter uma vida simples e com mais qualidade.

Enfim...é tempo de mudanças e ela não precisa ser penosa, mas nos levar a um outro nível de satisfação.



REFLEXÃO



Sol de Primavera

Beto Guedes

“Quando entrar setembro
E a boa nova andar nos campos
Quero ver brotar o perdão
Onde a gente plantou
Juntos outra vez
Já sonhamos juntos
Semeando as canções no vento
Quero ver crescer nossa voz
No que falta sonhar
Já choramos muito
Muitos se perderam no caminho
Mesmo assim não custa inventar
Uma nova canção
Que venha nos trazer
Sol de primavera
Abre as janelas do meu peito
A lição sabemos de cor
Só nos resta aprender
Já choramos...”

Como todos os dias continuamos fazendo histórias na nossa caminhada, esperamos que o mês de setembro seja um mês de histórias a serem escritas com a luz e o colorido que a natureza nos presentearia, com o “Sol de primavera”.

Que, a cada dia, possamos desfrutá-lo da melhor maneira possível, sem deixar que os pensamentos negativos sejam maiores que nós.

Que possamos enfrentar o dia a dia, cada desafio, cada momento, sem tentar controlar aquilo que não depende de nós.

Que façamos a nossa parte da melhor maneira possível, pois em algum momento, colheremos aquilo que plantamos.

LIVROS

Mulheres de cinzas

(As Areias do Imperador Livro 1) - Mia Couto



Em seu novo livro, Mia Couto encena uma história bela e vívida no fim do século XIX, durante a guerra em Moçambique, alternando as vozes de uma jovem africana e de um sargento português.

FILME

Perfume de Mulher



Filme que fez sucesso em 1992 e que agora está disponível na Netflix. Esperando ganhar algum dinheiro durante o feriado de Ação de Graças, um estudante pobre concorda em cuidar de um coronel aposentado, que é cego e muito rabugento. Al Pacino ganhou o Oscar de melhor ator por sua memorável interpretação de um ex-coronel cego e romântico.

DICA DE CAFÉ CREMOSO

Ingredientes:

- 1 pacotinho de café solúvel (50g)
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de canela (opcional)
- 1 xícara de água fervente



Modo de Preparar:

Na batedeira, coloque o café, o açúcar e a canela; misture bem; em seguida adicione a água quente. Bata tudo por cerca de 10 minutos ou até que fique bem volumoso e liso.

Na hora de usar, basta adicionar 2 colheres (sopa) numa xícara em leite quente e misturar.

DICA: Coloque em um recipiente fechado. Dura 3 dias na geladeira ou 3 meses no congelador (ele não congela e fica no ponto de usar).



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!



SETEMBRO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
01	Suelymar Regina Ferreira Souza	12	Wladimir Mendes dos Santos Sá	24	Manoel Keller da Silva
02	Teodomiro Gomes dos Santos	13	Jeremias Moura Caldas	24	Nadja Leite Jorge Araújo
03	Antônio Calmon Du Pin E Almeida	13	Leonor dos Santos Vale	24	Nilton Viana
03	Denise Protásio Dias Bartilotti	14	Carlos César de Oliveira Santana	25	Jose Euenio Pereira dos Reis
05	Celeste Maria Nascimento da Silva	15	Heloisa Nagem Cardoso	26	Jelínur Oliveira Freitas
05	Francisco de Souza	16	Luiz Orlando Santa Barbara	26	Maria Celina dos Santos Alves
08	Guilhermina Nogueira Costa Andrade	17	Mizael Arcanjo dos Santos	26	Onildo da Silva Oliveira
08	Maria Lucia Mello Maciel dos Santos	18	Carlos Augusto de S.V.Laranjeiras	27	Felício Quatroqui
10	Jose Naelson do Prado	20	Elíenice Vale de Carvalho	28	João Augusto Maia Hegouet
10	Sandra Lucia Silva Santos	20	Roberto de Sá Dâmaso	28	José Oliveira Filho
10	Zuleik Maria Sacramento Silva	21	Tuany Toledo Netto	29	Antônio Rodrigues Neto
12	Fernando Figueiredo Santana	22	Clodalmiro Amambay de Oliveira	29	Francisco Roberto Baccelli
12	João Rodrigues do Nascimento Filho	22	Gilson Lima Felizola	29	José Henrique Villas B.D.dos Santos
12	Julia Bispo dos Santos	23	Wilson Martins de Santana		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
01	Sonia Regina de Souza Espanhol	08	Diva Pinheiro Iglesias	19	Doninha dos Santos Coelho da Silva
02	Maria Aldenira dos Santos	10	Clarisse Leal Domingues	20	Walter Moreira da Silva
04	Noélia Santos Rocha	10	Iolanda Gentili Mello	21	Maria Dolores de Souza Lira
04	Telma Villa Góis de Souza	10	Iraíldes Carvalho	22	Maria Lucia de Mattos C da Rocha
05	Dione Baracuhoy Coelho	11	Iris Vieira Christao	22	Raimunda Cristina de S.D.Xavier
05	Terezinha de Jesus T Cortes	12	Diana Araújo Sampaio	24	Jurema da Silva Amado
06	Jose Humberto Silva Lima	14	Euzébio Silva Santos	25	Cleonice Dourado dos Santos
06	Mara Núbia Oliveira Santana Malta	16	Edith da Costa E Silva	26	Janette Gomes Villar
07	Carolina Gloria Politano Alves	16	Maria de Lourdes Andrade Vannier	28	Juscelina Elita Pereira dos Santos
07	Shizuko Inasaki Tavares	17	Maria Rodrigues Maia	30	Maria de Lourdes da Silva Santos

OUTUBRO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
01	Hamilton Ferreira da Visitação	12	Paulo Antonio Werneck de Lacerda	22	Jussara Andrade de Assis
01	Lucidalva Silva dos Santos	13	Aurivone Gonçalves de Oliveira	22	Milton Dias da Rocha
02	Ivaldo Santos Montarros	14	Auzenir Araújo Roque	22	Zenia Garcez Palha
03	Marluce Wogeley Alves Lima	14	Satio Kawata	23	Antonio Alves Ferreira Filho
05	Ailton da Rocha Lobo	15	Hiroshi Maekawa	23	José Silva de Santana
05	Helio Chagas do Nascimento	16	Edinora Souza Rocha Dutra	24	Adri Viana Lago
05	José Pinto	17	Carlos Gonçalves Pereira	24	Maria Helena Di Girolamo Bessa
08	Ademiria Bacerlar da Cruz	17	Gerson Xavier da Silva	27	Moysés Domingos Santos
08	Gildo Caricio Caldas	19	Eduardo Telles de Carvalho	27	Valter Augusto
11	Walter Noronha	19	Marenilza da Conceição R. Batista	28	Raimundo Nonato Carvalho Barbosa
12	Antonio Nascimento	20	Raimundo Nonato Carvalho	29	Raymundo Nonato Santos Ferreira
12	Darlene Macedo	21	Octavio Manzoni	30	Roberto Dotta
12	Olivaldo Correia da Silva	22	Antonio de Jesus I		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
02	Glicia Regina Barreto S. Guimarães	14	Janice Lemos Costa Fraga	25	Luzia Dantas Lima
06	Cesarina Menezes Chaves Alves	14	Ligia Ramos Moreira	25	Therezinha Barbosa Andrade
06	Heyde Lazer de Andrade Motta	15	Joseane de Azevedo Fonseca	26	Urânia Gomes Soares de Souza
10	Lindóia Silva Norte	15	Marialva Tereza S de Carvalho	28	Valquiria Gimenez Ciriaco29
11	Berneta Franco	17	Jandira Reis Vieira	29	Luiza de Jesus Carvalho
11	Gioconda Freitas da Silva Navarro	20	Joana Aparecida Vieira Basaglia	30	Luzia Ângelo Salgado
12	Claudia Lucia Santiago Silva Ramos	20	Nely Barbosa Brock	31	Lucilia Oliveira Souza
12	Inês Aragão de Jesus	20	Telia Rodrigues da Silva	31	Maria Christina Noronha de Sá