

ECOS explica as novas regras para o Recadastramento Anual

Ecos disponibiliza Relatório Anual 2020

PÁGINA 5

Ética no trabalho remoto

PÁGINA 6



EXPEDIENTE



REVISTA TEMPO ECOS
Ano 33- MAR|ABR 2021 Nº 303
Tiragem- 1.000 exemplares

Roberto de Sá Dâmaso
Diretor Presidente e de Seguridade

Tiago Novaes Villas-Bôas
Diretor Administrativo e Financeiro

Katia Dumaresq
Coord. de Comunicação

CONTATOS

Central de Atendimento
0800.721.2600 | Tel. (71) 3082.2600
comunicacao@fundacaoecos.org.br
atende@fundacaoecos.org.br
www.fundacaoecos.org.br
Facebook/fundacaoecos
Instagram/fundacaoecos

ENDEREÇO

Rua Torquato Bahia nº 3, 2º andar
Comércio- Salvador/BA
Cep. 40015.110



EDITORIAL

Chegamos ao final de abril com a esperança de melhores dias para a saúde no país com a administração de 53% das vacinas de COVID-19 para os grupos prioritários. Logo mais, tudo voltará ao normal e poderemos interagir com mais tranquilidade com nossos familiares e amigos.

Enquanto isso, vamos às matérias do bimestre das quais ressaltamos o **RECADASTRAMENTO ANUAL!** A partir deste ano o recadastramento será feito através do site da ECOS, facilitando o controle, envio e o recebimento. Pedimos a todos os participantes e assistidos que leiam com atenção a matéria e em caso de dúvidas, façam contato com a Central de Atendimento ECOS.

Ressaltamos ainda a divulgação dos documentos institucionais do ano anterior como o Relatório Anual de Atividades com o Relatório dos Auditores Independentes e demais demonstrações contábeis relativas ao ano de 2020.

Para os participantes do Plano CD, divulgamos a tabela de contribuição com vigência a partir de março/2021.

A matéria “Ética no trabalho remoto” de Roberto de Sá Dâmaso, nos confere dicas e conselhos de como melhor se relacionar nas situações do trabalho em home-office.

E em Entretenimento, confirmam as dicas de filme e de livro, uma deliciosa receita de tabule de couve-flor. Por fim, confirmam os aniversariantes de maio e junho.

Boa leitura!

Katia Dumaresq

ÍNDICE

03 ECOS INFORMA

ECOS explica as novas regras para o Recadastramento Anual
Ecos disponibiliza Relatório Anual 2020

06 ECOS ACONTECE

Ética no trabalho remoto
Nova Tabela de Contribuição do Plano CD

08 PRESTANDO CONTAS

Patrimônio ECOS
Comentário de Investimento

10 BEM ESTAR

Começou a campanha de vacinação contra a gripe

11 ENTRETENIMENTO

Reflexão, culinária, dicas de livro e filmes

12 ANIVERSARIANTES

Relação de aniversariantes dos meses de maio e junho



ECOS explica as novas regras para o Recadastramento Anual

Em busca de alternativas para os processos internos, devido a instalação da pandemia pelo vírus da Covid-19 desde março de 2020, a ECOS vem estudando uma forma mais adequada a nova situação e reformatou o processo de recadastramento que anteriormente era enviado por correio no mês de aniversário do participante e assistido.

O recadastramento, além de uma exigência legal da Previc, também é a sua prova de vida e o momento em que você faz a designação dos seus beneficiários. Por isso é muito importante manter os dados atualizados.

Com a base cadastral atualizada, outra vantagem do processo é a comunicação mais ágil e eficiente entre a ECOS e seus participantes e assistidos, por meio de envio de informes, publicações, documentos impressos e eletrônicos.

Ressaltamos ainda que o recadastramento é de funda-

mental importância para qualquer entidade de Previdência Complementar, principalmente para aquelas que têm planos com características atuariais, como é o caso do Plano BD, pois os dados cadastrais atualizados servirão de base para elaboração da Avaliação Atuarial do Plano e mensuração dos compromissos atuais e futuros.

Como será o novo processo de recadastramento?

O novo processo continua sendo anual e terá início em 1º de junho/2021 com prazo de 3 meses para devolução. O formulário será disponibilizado com as informações que deverão ser atualizadas caso tenham mudado.

Quem deve fazer o recadastramento?

Todos os participantes e assistidos dos Planos BD e CD.

Como proceder?

1. Obter o formulário personalizado no site da ECOS – www.fundacaoecos.org.br na opção RECADASTRAMENTO no menu principal, com CPF e Senha (a mesma da Área do Participante);
2. Imprimir o formulário;
3. Verificar as informações e atualizar o que for preciso, nos quadros indicados;
4. Assinar o documento;
5. Digitalizar o documento – pode utilizar o APP CS scanner;
6. Enviar para o e-mail atende@fundacaoecos.org.br o documento com o Assunto RECADASTRAMENTO.

Caso tenha dúvidas entre em contato com a Central de Atendimento ECOS – 0800-721-2600.

Qual o prazo para recadastramento?

O recadastramento ocorrerá no período de 1º de junho à 31 de agosto 2021.

Mesmo que não tenha atualização/alteração a fazer, o participante e/ou assistido deverá assinar e enviar o formulário para a ECOS.

O que acontece se eu não me cadastrar no prazo estipulado?

O assistido (aposentados e pensionistas) que não fizer o cadastramento dentro do prazo estipulado estará sujeito ao bloqueio do recebimento do benefício e impedido de obter empréstimos (Plano BD) até a devida regularização do cadastro.

O participante ativo e auto patrocinado do Plano BD que não entregar o recadastramento dentro do prazo, também fica impedido de obter empréstimos.

Como deve ser o procedimento nos casos de assistidos representados por tutor ou curador?

Os assistidos representados por tutor ou curador também deverão se recadastrar. Nesse caso, seu representante legal deverá comprovar a condição de tutor ou curador por meio de apresentação de cópia autenticada do termo de curatela ou procuração legal (com valida-

de mínima de 01 ano e designada para fins específicos da ECOS, mesmo que esses documentos tenham sido apresentados à ECOS anteriormente.

Receberei algum comprovante de conclusão do recadastramento?

Ao receber o recadastramento assinado, a ECOS acusará recebimento por e-mail e considera que o participante ou assistido cumpriu a sua obrigação com a entidade.

Caso as informações apresentadas estejam em algum desacordo, faremos contato com o participante ou assistido para regularizar e concluir o recadastramento.

Quem posso colocar como beneficiário de pensão e/ou pecúlio?

Os participantes (ativos e autopatrocinados) e aposentados deverão revisar/atualizar seus beneficiários:

PLANO BD

- Para o benefício de pensão: conforme os artigos 12 e 13 do regulamento do plano

I – o cônjuge;

II – o companheiro ou companheira, nas condições previstas no artigo 13;

III – os filhos e enteados solteiros de qualquer condição, desde que de menoridade, ou inválidos não amparados por qualquer tipo de aposentadoria prevista em Lei;

IV – os ascendentes de idade avançada, cujos rendimentos brutos mensais sejam inferiores ao salário mínimo e que vivam as expensas do participante ou do participante assistido.

- Para o benefício de pecúlio: Podem ser as mesmas pessoas indicadas para o benefício de pensão e/ou qualquer outra pessoa designada livremente.

PLANO CD

- Para o benefício por morte: Podem ser designados livremente, nos termos permitidos pela legislação aplicável, ou, na falta dessa designação, os seus herdeiros legais.

Receita prorroga prazo para entrega de declaração



A Receita Federal alterou o prazo final de entrega da declaração do Imposto de Renda exercício 2021 ano-calendário 2020, do dia 30 de abril para o dia 31 de maio de 2021.

A prorrogação do Imposto de Renda para 31 de maio foi promovida

como forma de suavizar as dificuldades impostas pela pandemia do Coronavírus (Covid-19). A medida visa proteger a sociedade, evitando que sejam formadas aglomerações nas unidades de atendimento e demais estabelecimentos procurados pelos cidadãos para obter documen-

tos ou ajuda profissional. Assim, a Receita Federal contribui com os esforços do Governo Federal na manutenção do distanciamento social e diminuição da propagação da doença.

Para facilitar ainda mais o acesso do cidadão às informações, a Receita Federal disponibiliza diversos serviços que podem ser obtidos sem sair de casa. Acessando o e-CAC com uma conta gov.br, o cidadão tem acesso, por exemplo, aos seus comprovantes de rendimentos informados em DIRF pelas fontes pagadoras, à cópia da última Declaração de Imposto de Renda entregue e à Declaração Pré-Preenchida.

Pareceres e Demonstrações 2020 da Ecos

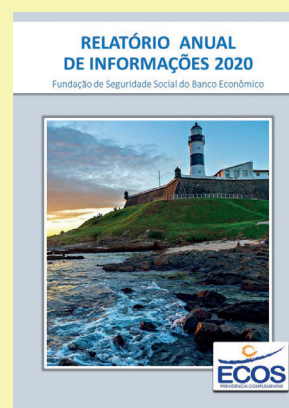
Atendendo aos princípios da governança, disponibilizamos no site da fundação ECOS no dia 30 de março, os Pareceres e Demonstrações da entidade e de cada plano individualmente referente ao ano de 2020. Os documentos abaixo relacionados encontram-se disponíveis na opção: GESTÃO – DEMONSTRAÇÕES E PARECERES.

Documentos:

1. Balanço Patrimonial (Consolidado)
2. Demonstração da Mutações do Patrimônio Social
3. Demonstração da Mutações do Ativo Líquido BD
4. Demonstração da Mutações do Ativo Líquido CD
 5. Demonstrações do Ativo Líquido BD
 6. Demonstrações do Ativo Líquido CD
7. Demonstração das Provisões Técnicas BD
8. Demonstração das Provisões Técnicas CD
9. Parecer dos Auditores Independentes
 10. Parecer Atuarial Plano BD
 11. Parecer Atuarial Plano CD
 12. Demonstração Atuarial – BD
 13. Demonstração Atuarial – CD
14. Manifestação do Conselho Deliberativo
 15. Parecer do Conselho Fiscal

Ecos disponibiliza Relatório Anual 2020

O Relatório Anual 2020, que contém as informações de gestão da ECOS, bem como o Relatório do Auditor Independente e seu Parecer, está disponibilizado em nosso site para todos os participantes e assistidos desde o dia 30 de abril na opção COMUNICAÇÃO/RELATÓRIO ANUAL. Além de estar disponível no site, o Relatório também foi enviado por e-mail para todos os participantes e assistidos que têm e-mail cadastrado em nosso sistema. Também avisamos através de SMS para aqueles que tem celular cadastrado na ECOS.





Ética no trabalho remoto

Por Roberto de Sá Dâmaso
Diretor Presidente e de Seguridade

No momento único que estamos vivendo, neste ambiente no qual as pessoas tiveram que ir para o isolamento, as atividades de trabalho tiveram que rapidamente se adaptar de forma remota, ou seja, fora do ambiente tradicional da empresa onde todos juntos trabalhavam.

Tomando como exemplo algumas empresas multinacionais (American Express, Dell, Facebook, Google, IBM) que praticaram o trabalho remoto, e se juntaram às fileiras de muitas outras organizações no mundo para dar aos funcionários maior autonomia no trabalho, ou seja, mais liberdade para decidir quando, onde e como fazer seu trabalho, diante do quadro da pandemia impossibilitando o trabalhar no ambiente tradicional da empresa. E por que não?

Pesquisas feitas por psicólogos organizacionais demonstraram que a autonomia no trabalho pode ter muitos efeitos positivos. A evidência das pesquisas indica que os funcionários que experimentam mais autonomia são mais motivados, criativos e satisfeitos com seus empregos.

Contra este pano de fundo dos efeitos geralmente favoráveis da autonomia do trabalho, pesquisas recentes mostraram que ela também pode ter um lado negativo: por exemplo, comportamento antiético. Em estudos de campo realizados em Israel, funcionários de uma ampla gama de indústrias classificaram quanta autonomia tinham e quantas vezes se envolviam em comportamentos antiéticos tais como, procrastinação ou desperdiçar tempo de trabalho em ligações telefônicas particulares. Aqueles que tinham maior autonomia diziam que se envolviam em comportamentos mais antiéticos no trabalho.

Todo comportamento é uma função do que as pessoas

querem fazer (motivação) e do que são capazes de fazer (capacidade). Considere o comportamento pouco ético provocado por altos níveis de autonomia. Ter alta autonomia pode não ter feito com que as pessoas queiram se comportar de forma antiética. Entretanto, ela pode ter possibilitado o comportamento antiético, tornando possível que as pessoas se envolvam nele. De fato, a diferença entre pessoas que querem se comportar de forma antiética versus pessoas que têm a capacidade de fazê-lo pode ajudar a responder a duas questões importantes:

- 1 - O que pode atenuar a tendência de autonomia do trabalho para provocar comportamentos antiéticos?
- 2 - Se a autonomia no trabalho pode levar a um comportamento antiético, as empresas deveriam reavaliar se devem dar autonomia no trabalho a seus funcionários? Ou seja, a autonomia no emprego pode ser introduzida de forma a maximizar suas consequências positivas (por exemplo, maior criatividade) sem introduzir o efeito negativo de um comportamento antiético?

Com relação à primeira pergunta, as pessoas que têm



autonomia no emprego e, portanto, são capazes de se comportar de forma antiética, não o farão se elas não quiserem se comportar de forma antiética. Por exemplo, as pessoas que são elevadas na dimensão da identidade moral, para as quais o comportamento moral é central na forma como se definem, teriam menos probabilidade de se comportar de forma antiética, mesmo quando há muita autonomia no trabalho que lhes permitisse ou tornasse possível fazê-lo.

Com relação à segunda pergunta, não recomendo que as empresas abandonem seus esforços para proporcionar aos funcionários autonomia de trabalho. As consequências de dar autonomia aos funcionários podem não ser sumariamente favoráveis. Ter uma visão mais equilibrada de como os funcionários respondem à autonomia de trabalho pode lançar luz sobre como as organizações podem maximizar os efeitos positivos da autonomia de

trabalho, enquanto minimizam a consequência negativa do comportamento antiético.

A realidade é que o trabalho remoto é uma forma nova e viável de desenvolver as atividades, dentro das novas facilidades vantajosas que a tecnologia proporcionou e, não será a ética que poderá atrapalhar o desenvolvimento desta conquista. Teremos várias outras adaptações para o trabalho remoto, legais é uma delas, que deverão ser feitas para podermos seguir neste “Novo Normal”.

Na verdade, a ética está e estará presente na sociedade, nas atitudes de todos os indivíduos e, ela por si só, não será limitadora de necessidades que os homens venham a enfrentar. O que tem que estar presente nas pessoas vivendo em sociedade é que existem princípios e valores a serem seguidos, independente da liberdade de ação de qualquer indivíduo.

Nova Tabela de Contribuição do Plano CD



ECOS
PREVIDÊNCIA

Vigência: 01/03/2021 a 28/02/2022 - Valor da UPE: R\$ 213,08

CONTRIBUIÇÃO PARTICIPANTE		
SALÁRIO DE PARTICIPAÇÃO (UPE)	SALÁRIO DE PARTICIPAÇÃO (R\$)	% CONTRIBUIÇÃO BÁSICA
Até 5	Até 1.065,40	2%
De 5 a 15	De 1.065,40 a 3.196,20	3%
De 15 a 25	De 3.196,21 a 5.327,00	4%
De 25 a 50	De 5.327,01 a 10.654,00	5%
Acima de 50	Acima de 10.654,01	6%

CONTRIBUIÇÃO PATROCINADORA

Contribuição Normal – contribuição mensal equivalente a 100% da contribuição básica das participantes ativas 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 dos saldos das contas Projetada e Fundo de desligamento.

COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO (PLANOS BD, CD E PGA)

R\$mil - MARÇO 2021

SEGMENTO	R\$	INDICE DE REFERÊNCIA
RENDA FIXA	691.479	74,81%
RENDA VARIÁVEL	88.392	9,56%
INVESTIMENTOS ESTRUTURADOS	82.480	8,92%
IMÓVEIS	54.010	5,84%
OPERAÇÕES COM PARTICIPANTES	7.980	0,86%
OUTROS	11	0,00%
TOTAL DOS INVESTIMENTOS	924.353	100,00%

**COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS**

Março foi um mês de recuperação para boa parte dos ativos de risco, principalmente pela perspectiva de retomada econômica em diversas regiões, por conta do avanço na vacinação contra o covid-19, e aumento dos estímulos fiscais.

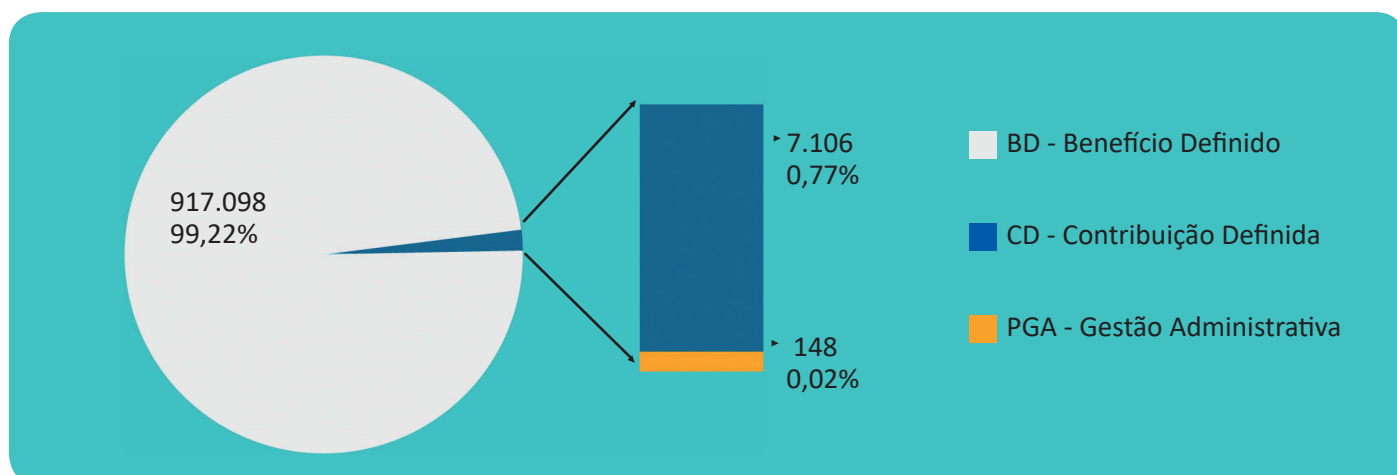
Nos EUA, a vacinação contra o covid-19 acelerou consideravelmente e, além do pacote de estímulo fiscal de US\$ 1,9 tri aprovado para combater os efeitos da pandemia, o presidente Biden anunciou um pacote adicional de gastos em infraestrutura de US\$ 2,2 tri em 8 anos. Diante de todo esse estímulo fiscal e monetário, as taxas dos títulos de 10 anos subiram, o que pode indicar que o mercado americano está preocupado com uma inflação acima das previsões. Na Europa, os números de atividade seguiram positivos, apesar da desaceleração das vacinações, devido às suspeitas de efeitos colaterais da vacina AstraZeneca/Oxford. Alguns países voltaram a ser mais afetados por novas ondas de Covid-19, como a França, que

ampliou as medidas de restrição. Por outro lado, países como a Inglaterra começaram um processo de reabertura dos setores não essenciais da economia. Na China, a vacinação apresentou ritmo aquém do esperado, porém o nível de atividade seguiu alto, com destaque para produção industrial e varejo.

No Brasil, os dados econômicos foram positivos no início do ano, porém o agravamento da pandemia em março levou diversos governadores a adotarem medidas mais fortes de distanciamento social, motivo pelo qual os índices de confiança recuaram expressivamente. A vacinação contra o coronavírus parece ter alcançado um bom ritmo, e existe grande expectativa para uma recuperação mais forte no segundo semestre. Em 17/03 o Copom subiu a taxa Selic acima do esperado, para 2,75% - foi a primeira alta em seis anos. Os riscos fiscais e ruídos políticos alimentaram a volatilidade local, tornando o cenário ainda mais desafiador.

PATRIMÔNIO ECOS

R\$mil - MARÇO 2021





PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

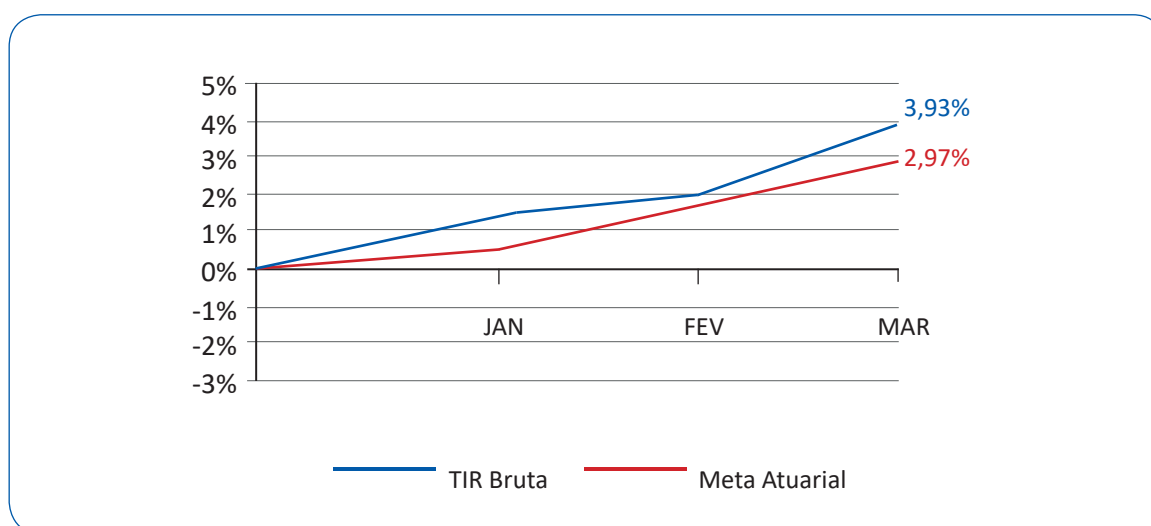
CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS

INDICE DE CORREÇÃO	MAR 2021	ABR 2021
4,95% aa + INPC mês anterior Até DEZ/2019	1,2267%	1,2669%
4,50% aa + INPC mês anterior JAN/2020	1,1905%	1,2306%
4,40% aa + INPC mês anterior a partir de FEV/2020	1,1824%	1,2226%

PARTICIPANTES

ABRIL	
APOSENTADOS	421
PENSIONISTAS	288
AUTOPATROCINADOS	74
ATIVOS	16
TOTAL	799

RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL



PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

EVOLUÇÃO DAS COTAS - 2021

DESCRIÇÃO		JAN	FEV	MAR	EM 2021
PERFIL CONSERVADOR	Valor da Cota	1,068700	1,071179	1,076045	0,94%
	Variação	0,25%	0,23%	0,45%	
PERFIL ARROJADO	Valor da Cota	1,180835	1,176705	1,198947	0,40%
	Variação	-1,12%	-0,35%	1,89%	

PARTICIPANTES

ABRIL	
APOSENTADOS	05
PENSIONISTA	01
AUTOPATROCINADOS	06
ATIVOS	30
TOTAL	42

• **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.



Fique ligado: Começou a campanha de vacinação contra a gripe

O programa Nacional de Imunização (PNI) iniciou em 12 de abril a campanha de vacinação contra a gripe H1N1 em todo o Brasil com data de término para 9 de julho.

O Ministério da Saúde irá distribuir 80 milhões de doses da vacina influenza trivalente, produzida pelo Instituto Butantan, para imunizar um público-alvo de 79,7 milhões de pessoas.

A imunização contra a gripe será feita em três etapas – os municípios terão autonomia para definir as datas de mobilização (Dia D), conforme a realidade de cada região. Os grupos prioritários são:

- crianças de 6 meses a menores de 6 anos de idade (5 anos, 11 meses e 29 dias);
- gestantes e puérperas;
- povos indígenas;

- trabalhadores da saúde;
- idosos com 60 anos ou mais;
- professores do ensino básico e superior;
- pessoas com doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais;
- pessoas com deficiência permanente;
- forças de segurança e salvamento e Forças Armadas;
- caminhoneiros e trabalhadores de transporte coletivo rodoviário de passageiros urbano e de longo curso;
- trabalhadores portuários;
- funcionários do sistema prisional;
- adolescentes e jovens de 12 a 21 anos de idade sob medidas socioeducativas;
- população privada de liberdade.

Vacina Influenza e Covid-19

Como duas campanhas de vacinação serão feitas simultaneamente neste ano (gripe e covid-19), a orientação do Ministério da Saúde é que a vacinação contra a covid-19 seja priorizada nos grupos prioritários.

Com isso, a população alvo da vacinação contra gripe que ainda não recebeu doses contra a covid-19 deve receber antes a vacina covid-19 e fazer o agendamento da aplicação da vacina influenza, respeitando um intervalo mínimo de 14 dias entre elas. A ação de imunização contra a gripe é extremamente importante para a proteção dos grupos mais vulneráveis às complicações e óbitos decorrentes da doença. Portanto, deve ser mantida, apesar de todos os desafios frente à circulação da covid-19.



REFLEXÃO

Dentro de mim

Aqui dentro de mim eu tenho a certeza de que tudo dará certo e de que tudo acontece da melhor forma possível. Dentro de mim, eu sei que a vida é sábia e que eu não tenho o controle sobre nada, apenas sobre os meus pensamentos, palavras e ações, e que se transbordar gratidão em minha vida, tudo flui melhor.

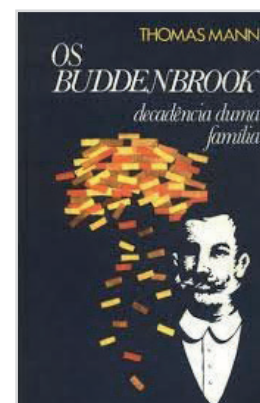


DICA DE LIVRO

Os Buddenbrook

Autor: Thomas Mann

Este livro monumental acompanha a saga dos Buddenbrook, uma família de comerciantes abastada do norte da Alemanha. Quatro gerações são retratadas na crônica familiar inspirada na linhagem do próprio escritor e situada numa cidade com todas as características de Lübeck, a terra natal dos Mann. Com personagens vívidos, diálogos brilhantes e elevada riqueza de detalhes, o autor lança um olhar preciso sobre a vida da burguesia alemã - entre nascimentos e funerais; casamentos e separações; desentendimentos e rivalidades; sucessos e fracassos. Esses acontecimentos sucedem-se ao longo dos anos, mas à medida que os Buddenbrook sucumbem à sedução da modernidade, o declínio moral e financeiro parece estabelecido. Fonte: Estante virtual



DICA DE FILME



Colcha de Retalhos

Enquanto elabora sua tese e se prepara para se casar Finn Dodd (Wynona Ryder), uma jovem mulher, vai morar na casa da sua avó (Ellen Burstyn). Lá estão várias amigas da família, que preparam uma elaborada colcha de retalhos como presente de casamento. Enquanto o trabalho é feito ela ouve o relato de paixões e envolvimento, nem sempre moralmente aprováveis, mas repletos de sentimentos, que estas mulheres tiveram. Neste meio tempo ela se sente atraída por um desconhecido, criando dúvidas no seu coração que precisam ser esclarecidas. Fonte: Adoro cinema



CULINÁRIA

Tabule de Couve-flor

Ingredientes

- 1 couve-flor
- 2 xícaras (chá) de tomates picados quadrados
- 2 xícaras (chá) de cebola bem picada
- 2 xícaras (chá) de salsa
- 2 xícaras (chá) de hortelã picada
- 2 xícaras (chá) de alface picado
- 2 xícaras (chá) de pepino pequeno picado
- Suco de 1 limão
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Sal

Modo de fazer

1. Corte a couve-flor e separe as florezinhas e triture-as no processador até que fiquem em grãos do tamanho dos de cuscuz. Reserve.
2. Pegue as partes do núcleo da couve-flor, pique em pedaços e triture também no processador até que se tornem em grãos como os de cuscuz.
3. Numa panela, aqueça duas colheres (sopa) de azeite e coloque a couve-flor.
5. Coloque sal, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente cinco minutos, até que fique macia.
6. Em uma tigela grande, junte todos os ingredientes e misture bem. Prove e corrija o sal, se for necessário. Sirva em seguida.



Dica

Se não tiver processador de alimentos, rale a couve-flor e os talos no ralo fino.



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

01	Luiz Santos Marques de Souza
02	Dalva Oliveira Cardoso
02	Oscar Freitas Marengo
04	Goldwyn Schmidt Pereira Lopes
04	Luiz Vaqueiro Maturino
04	Norma Mascarenhas Moyses Oliveira
06	Geceilda de Jesus Soares
06	Marcos Eduardo Brito Colares
06	Mauro Guimarães Pereira
09	Augusto Cesar B. Mendes de Araújo
09	João Carlos Carvalho

DIA APOSENTADOS

13	Carlos Alberto Evangelista de Araújo
13	Marisa da Rocha Monteiro
15	Gilson Oliveira Sampaio
16	Moacyr da Silva Oliveira
17	Manuel Jorge da Encarnação
18	Eurico Venâncio de Oliveira
18	Mario Augusto Filgueiras
19	Maria Cristina da Silveira
22	Flavio Silva Rodrigues
23	Orlando Gurgel Almeida
24	Nilton Alves de Sant'anna

DIA APOSENTADOS

24	Wilton Bastos de Queiroz
26	Edson Eden dos Santos
26	Itamar Francisco dos Santos
27	Cecílio dos Santos
27	Paulino Talo
27	Wilma de Sant'anna Weydt
28	Dermeval Santos Lopes Junior
28	Maria Angélica dos Santos Castro
29	Aldemir Dias Cunha
29	Demócrito Wenceslau da Silva
30	José de Souza Santos

DIA PENSIONISTAS

01	Margarete Oliveira de Sousa
01	Maria de Fátima Carneiro dos Santos
03	Isaura Barroso D'Araújo
04	Zarie Safe Dumet e Souza
05	Gicelma Santana de Souza Brito
07	Shirley Fiorani Vizontin
09	Ana Glória da Silva Camara
10	Josefa Maria dos Santos
11	Helena Maria Silva Habel

DIA PENSIONISTAS

12	Maria Catiana de Jesus
16	Maria Odete Freitas de Paula Lopes
16	Maria Rabczynska Dantas
16	Mariaulda da Cunha Lima Carvalho
17	Anna Cândida Alves P Ribeiro
18	Célia Aparecida Pereira Ferreira
18	Josefa da Silva Pinheiro
20	Maria Elida Guedes
22	Ana Joaquina do Rego Pereira

DIA PENSIONISTAS

22	Maria Fonseca Matos
23	Maria Auxiliadora F da S Miranda
24	Thelma Auxiliadora O D de Lima
25	Maria Helena Diniz Lourenco
27	Cecília Liu Cheng Costa
28	Maria de Lourdes Oliveira Lago
29	Maria Suely de Oliveira Alves
30	Yara Barroso Magalhães

JUNHO

DIA APOSENTADOS

02	Álvaro Manoel R da Costa Pontes
03	Antônio de Quadros Andrade
04	José Gomes de Menezes Filho
06	Manoel Fernando Cararo
07	Sebastião Vicente Zanon
08	Antonio Haroldo Falcão de F. Borja
09	Araci dos Santos Correia
09	Valdevino Alves Oliveira
10	Maurício Batista da Costa
11	Manoel Otaviano de Sá
11	Maria Guimarães de Sant'ana

DIA APOSENTADOS

14	Rosana Abreu G. de Barros Caldas
15	Tobias Campos de Abreu
16	Edelzuita Pinheiro de Matos
17	Jose Clovis Cordeiro de Carvalho
17	Vilma Almeida Alves Bernardini
19	Romeu de Souza Protazio
21	Julival Evangelino Santos
21	Raimunda Maria de Rosa Silva
22	Eziquiel Ramos de Oliveira Neto
23	Sérgio Pedro Pruja

DIA APOSENTADOS

24	Maria Cristina Rodeiro de Farias
25	Marta Pinto Malvar
25	Suely Pereira dos Santos
26	Joel do Carmo
28	Ada Conceição de Araújo Rastelli
28	Antonio Miguel Novaes
29	Maria Luiza Ribeiro Souza
29	Paulo Galvão Silva
29	Pedro Gomes da Silva
30	Jair Martins Florencio

DIA PENSIONISTAS

03	Marlene Dias de Almeida Santos
03	Rubens Guimarães Louback
04	Diogenes Teixeira Dias
04	Verena de Sá Villas Boas
05	Israelita da Silva Santos
06	Nelita Coelho Miranda
07	Sonia Maria Morais Rego
09	Araci dos Santos Correia

DIA PENSIONISTAS

10	Ermangene Tereza Baldo Marelli
12	Silvia Helena Keslau Pinto
13	Maria Lidia Andrade Beirao
14	Sandra Maria Luna P dos Santos
16	Marlene Jesus dos Santos
22	Nilse Marcelo B. Teixeira Coelho
22	Sadja Samara Silva de Jesus
23	Edna Aparecida Carozza Aleixo

DIA PENSIONISTAS

24	Ilzea Leal da Silva
25	Maria de Fatima da S Neeser
28	Juvancira Maria de Souza Silva
28	Marialva Machado da Silva Pinto
29	Mariilde Menezes Ribeiro
29	Pedro Adirce Pinto
30	Carmem Delgado Fagundes