



## Confira as novidades da Comunicação ECOS

**Novas informações  
sobre a LGPD**

PÁGINA 6

**Resultado das Eleições  
do Conselho Deliberativo**

PÁGINA 7



## EXPEDIENTE



REVISTA TEMPO ECOS  
Ano 33- MAI|JUN 2021 Nº 304  
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

A partir desta edição, a Revista Tempo ECOS não será mais impressa e será incorporada pelo INFORMATIVO ECOS que é elaborado mensalmente e disponibilizado na forma digital. Sendo assim, fiquem atentos aos demais canais de comunicação disponíveis na matéria Comunicação ECOS.

Em julho último perdemos o terceiro presidente da ECOS, José Rivaldo Pacheco. Ser humano especial, amigo, sempre de bom humor e sempre muito interessado na nossa ECOS. Que Deus o conceda toda a paz que ele merece. Na matéria, trazemos linda homenagem de Mauro de Oliveira, assistido ECOS.

Em agosto tivemos as eleições de dois membros para o Conselho Deliberativo ECOS. Veja a matéria com detalhes.

Em setembro, houve um pequeno aumento na taxa do IOF que interfere nos empréstimos ECOS.

O Recadastramento Anual finalizou com bom retorno levando em conta ter sido o primeiro ano em formato digital.

Em relação a LGPD, nesta edição trazemos informações sobre o site e a política de privacidade e proteção de dados.

Confira também as informações dos planos, a sessão de saúde e bem-estar, dicas de filme e livro e uma linda música.

**Boa leitura!**

Katia Dumaresq

## ÍNDICE

### 03 ECOS INFORMA

Novidades da Comunicação ECOS  
Homenagem a José Rivaldo Pacheco

### 06 ECOS ACONTECE

LGPD- Lei Geral de Proteção de Dados

### 07 ECOS PREVIDÊNCIA

Recadastramento anual  
Resultado das eleições Conselho Deliberativo

### 08 PRESTANDO CONTAS

Patrimônio ECOS  
Comentário de Investimento

### 10 BEM ESTAR

Cuide da sua saúde mental

### 11 ENTRETENIMENTO

Dicas de livro, música  
e filmes

# Comunicação ECOS

Em tempos de evolução digital, as experiências, notícias e processos têm uma dinâmica mais veloz e ao mesmo tempo simples. Atualmente recorremos a ferramentas mais fáceis de utilizar e mais rápidas de disseminar as notícias e informações da ECOS.

Para que possamos caminhar com a modernidade, a tecnologia nos obriga a utilizarmos os meios de comunicação (SMS, WhatsApp, SITES, e-mail, facebook, Instagram) para continuarmos a administrar nossas vidas. Portanto vamos nos desafiar, pois com a prática, essas tecnologias se tornam simples.

Temos otimizado as comunicações através de nossos principais meios de comunicação, buscando maior objetividade, facilidade e agilidade na disseminação de conteúdos importantes para vocês, nossos Participantes e Assistidos. Fiquem atentos!

**Mensagens por SMS ou E-mail Marketing – Fiquem atentos** - Enviamos mensagens de texto para o celular ou e-mail quando pretendemos dar algum aviso aos nossos Participantes e Assistidos de forma mais rápida e que atinja a todos.

Por isso é interessante que os números dos celulares e os e-mails de todos estejam atualizados no cadastro da ECOS. Para atualizar esses dados, o participante ou assistido pode ligar para a Central de Atendimento ECOS (0800.721.2600) ou WhatsApp (71 98165.6043), acessar a área do participante no site ou aplicativo ou simplesmente acessar o Fale Conosco no site.

**Whatsapp** - Atualmente utilizamos essa ferramenta para atendimento pelo número 71-98165-6043. Que continuará ativo para essa finalidade, mas temos a intenção de utilizar esse canal também para divulgação de notícias e informações. Para tanto, solicitamos aqueles que têm interesse em receber mensagens através do WhatsApp, que faça contato com a Central de Atendimento ECOS (0800-721-2600) ou envie um e-mail ([atende@fundacaoecos.org.br](mailto:atende@fundacaoecos.org.br)) informando o número de celular para envio dessas mensagens.

**Informativo ECOS** - Esse canal de comunicação já tem alguns anos em curso, porém desde julho último decidimos reformatar e acrescentar notícias mensais além das informações de resultados dos planos para que vocês possam ficar atualizados sem a necessidade da Revista Tempo ECOS. Vimos que essa iniciativa atingiu ao objetivo de dar maior celeridade as informações da ECOS com menor esforço interno e atingindo maior público com periodicidade mensal.

Por este motivo, esta edição da Revista será a última e o informativo ECOS tomará de vez esse lugar. Nesse canal será divulgado todas as informações para nossos participantes e assistidos, portanto fiquem atentos!

O INFORMATIVO ECOS é enviado a todos os Participantes e Assistidos através de e-mail marketing e fica disponível nas NOTÍCIAS e na sessão de COMUNICAÇÃO do site e aplicativo "Fundação Ecos". Abaixo as capas das últimas versões e o QR Code correspondente para acesso aos arquivos



## Homenagem a José Rivaldo Pacheco



Rivaldo Pacheco sempre sorridente ao lado de Tiago Villas-Boas e Roberto de Sá Dâmaso na sede da ECOS

Em 24 de julho último aos 91 anos, perdemos a convivência de Dr. Rivaldo Pacheco, o terceiro presidente da Fundação ECOS no período de ABRIL/1995 à MARÇO/1999. Durante esse período aconteceu a intervenção do Banco Econômico e nossa ECOS ficou ameaçada de ser descontinuada. Graças ao empenho de Dr. Rivaldo e Pedro Gomes, então diretor Adm/Financeiro, a ECOS se manteve ativa e segura, promovendo e garantindo os benefícios dos seus participantes e assistidos.

Mesmo vivendo plenamente sua aposentadoria, e há um ano viúvo, Dr. Rivaldo não esquecia da ECOS. Semanalmente ligava para saber de todos e com a Diretoria se atualizava e acompanhava a gestão da ECOS bem de pertinho.

Tinha o dom de fazer bem às pessoas, no seu trato atencioso e sua alegria de viver. Era um ser humano especial, ético, humano, solidário, atencioso, de

uma alegria contagiante, sorriso fácil e acolhedor. Conviver com ele foi uma experiência fantástica a todos que tiveram essa oportunidade. Dr. Rivaldo era aquela pessoa que você poderia contar em todos os momentos.

Natural de Sergipe, ingressou no Banco Econômico na década de 50 e, fez toda sua carreira dentro da Instituição, indo de Auxiliar de Escritório a Chefe do Serviço de Crédito da Matriz, e vindo a se tornar Assessor da Superintendência de Economia, Diretor Administrativo e Contábil, Diretor Regional Nordeste, da Região Bahia, Diretor de Controle e, finalmente, Diretor de Auditoria, cargo que ocupou até março de 1995, quando veio a se tornar o terceiro Diretor-superintendente da ECOS.

A Diretoria Executiva, funcionários da Fundação ECOS e seus Participantes e Assistidos prestam essa homenagem e se solidarizam com a família e desejam um descanso de merecida paz!

## Rivaldo, mais uma perda

Conheci Rivaldo em 1962, quando ele era chefe da contabilidade na matriz. Paulo Maciel foi quem me apresentou. Foram 59 anos de amizade adquirida através dos anos e robustecida pelas conversas a respeito de tudo. Ele gostava da minha maneira de pensar e aceitava a minha maneira de agir ainda que não fosse o seu ponto de vista. Não acatava, mas não discutia nem tentava me convencer em contrário. Por minha vez, fazia o mesmo. Rivaldo foi um dos poucos amigos em minha vida que consegui dialogar em todos os assuntos e que tinha acolhimento sem discussão mesmo que discordasse. Não era só comigo, nunca vi ninguém falar que ele alterou a voz ou fez valer o melhor saber por conta de cargo ou idade. A simplicidade, cordialidade e humildade eram características que não lhe faltavam.

Nos últimos vinte anos com o avançar da idade minha e dele semanalmente conversávamos por telefone. Após o falecimento de dona Terezinha, às vezes me ligava até três vezes por semana e conversávamos sobre tudo. Família, filhos futuro. Gostava de ler embora ultimamente tivesse dificuldade por conta da visão por ser portador de uma doença irreversível que lhe obrigava de tempos em tempos tomar uma injeção no globo ocular. Há cerca de um mês antes de sua morte, após me contar vários “causos” da vida dele no banco, anteriores a minha admissão e eu lhe contar algumas histórias da minha vida no banco ele disse:

- você poderia escrever um livro a respeito dessas histórias.
- nós podemos, escrevendo a quatro mãos. Você escreve as suas, e eu as minhas. Depois juntamos em um só livro.
- você é o escritor eu sou um mero narrador. Não tenho esse dom de escrever enquanto que você já tem experiência.

Confetes para lá confetes para cá, e ficamos de conversar novamente a respeito cabendo a mim o roteiro e cronograma. Ainda falamos uma vez sobre o assunto, e logo depois veio à perda.

Normalmente quando tenho alguma perda de parente ou amigo, fico anestesiado com os sentimentos represados e continuo o pensamento embutido em uma tristeza escondida. Mesmo quando tenho uma notícia inesperada como foi a de Rivaldo, si-

lencio, falo sobre o ocorrido salvo para comunicar o fato a alguém. Após um período de cinco a oito dias volto a ser humano novamente e deságua a minha tristeza explícita. Com Rivaldo não foi diferente, não tomei nenhuma atitude até passar oito dias, quando telefonei para Marcio, seu filho que não conhecia. Foi aí que veio a pancada da ausência, conversei com ele um tanto que conversava com o pai, uma hora, hora e meia não lembro, foi doloroso para ele e para mim. Meu amigo tinha ido embora, sem um adeus, sem um papo final, sem um até logo. Não haveria mais os telefonemas semanais a troca de informações da politicagem. Acabou tudo! Só passará quando eu me conformar com a saudade que continuará até o fim das nossas vidas.

Sempre perguntava pelos colegas daqui do Recife que conhecia a todos pelo nome. Perguntava também por clientes do Banco quando de sua passagem como diretor da Sucursal Nordeste. O segundo semestre de 2020 e o ano de 2021, foram prósperos em perdas, tanto para mim quanto para ele. A respeito disso ele sempre falava, devemos está preparados para morte, na nossa idade ela chega sem avisar, não pede licença e não se incomoda se é dia Santo ou feriado. “A perda de Terezinha me mostrou um quadro real de que a vida é uma ventania, começa fraca, fica forte e depois vai embora”.

Como ele sabia que eu continuava trabalhando desde a aposentadoria, há vinte anos me indicou para fazer uma auditoria em uma empresa aqui em Recife. Na época estava prestando assistência a cinco empresas, mas prometi a ele que faria o possível para atendê-lo. Estou até hoje prestando serviço para essa empresa.

Antes de escrever essas linhas resolvi pesquisar a respeito da origem e significado do seu nome. Não acredito em esoterismo, predestinação ou em horóscopos, mas veja a coincidência: “O nome Rivaldo é de origem francesa e germânica. O nome significa: aquele que governa segundo conselhos ou rio nobre. Este nome carrega consigo os reflexos de administrar, de governar ou dirigir acompanhado de conselhos.”

Se estivesse conversando com ele daria boas gargalhadas. Essas eu perdi.

**Mauro de Oliveira**  
**Olinda, 14/08/2021**

# LGPD - Lei Geral de Proteção de Dados



Continuando nossa viagem pela Lei Geral de Proteção de Dados na ECOS, recentemente divulgamos no site da ECOS, a Política de Privacidade e Proteção de Dados e fizemos algumas implementações no site em relação aos Cookies de navegação.

A política de Privacidade e Proteção de Dados pode ser obtida no site da ECOS na opção LGPD. Essa Política estabelece as normas referentes ao tratamento de dados pessoais no âmbito da Fundação ECOS com o objetivo de resguardar os direitos da personalidade, a privacidade, a intimidade e o sigilo dos dados das pessoas físicas com os quais a ECOS se relacione por vínculo legal, contratual ou estatutário.

## A Política de Privacidade e Proteção de Dados da ECOS observará os seguintes princípios:

- a) Direitos do titular dos dados: respeito e proteção aos direitos de privacidade, intimidade, honra, dignidade, liberdade de expressão, autodeterminação informativa, saúde e segurança dos titulares dos dados;
- b) Transparência e informação: as atividades de coleta e tratamento de dados serão clara e adequadamente informadas aos titulares, com especificação das finalidades às quais se destinam;
- c) Consentimento: a coleta e o tratamento de dados serão precedidos de autorização do respectivo titular, ressalvadas as hipóteses legais de dispensa de consentimento;

d) Segurança: emprego de soluções e mecanismos adequados à proteção dos dados pessoais e dos direitos do titular; e

e) Adequação: a ECOS somente coletará, tratará e armazenará dados de terceiros que sejam necessários e adequados à consecução de sua atividade-fim e de suas obrigações legais, regulatórias, judiciais e contratuais, observado o prévio consentimento e suas hipóteses legais de dispensa.

Os cookies do site da ECOS são utilizados para tratamento apenas para levantamento de informações em páginas que solicitam permissões de acesso através de login e senha e para requisição de informações sobre o uso dos próprios cookies e políticas de privacidade.

## O que são cookies de navegação?

Os cookies são arquivos simples, enviados pelo site visitado ao seu computador, e ficam armazenados no navegador. Eles guardam informações que ajudam a identificar cada internauta, como o endereço IP, termos pesquisados, conteúdos acessados, configurações salvas, entre outras. Na próxima visita de um usuário àquela página, esses dados são acionados para confirmar se é uma pessoa que o visitou antes.

Um dos principais objetivos dos cookies é coletar informações para fins publicitários. Como esse tipo de armazenamento permite a verificação dos hábitos e das preferências dos internautas, possibilita também direcionar anúncios mais adequados ao perfil de cada um deles.

Contudo, é importante saber que as funções dos cookies vão muito além de gerar perfis para direcionamento de anúncios. Eles também podem ser usados para:

- guardar os ajustes feitos ao visitar um determinado site, como o idioma preferido, cidade de origem, o sistema operacional e o navegador utilizados;
- monitorar o comportamento dos visitantes, registrando quanto tempo cada pessoa passa na página, os conteúdos mais acessados e os arquivos baixados;
- armazenar informações sigilosas, como login e senha, para que o usuário não precise digitar esses dados todas as vezes que acessar o seu e-mail, redes sociais ou sites de compras;
- registrar dados digitados em formulários online, como endereços, números de telefones e outras informações.

## Recadastramento anual

O processo de Recadastramento Anual é obrigatório por lei. Caso você ainda não tenha realizado o seu recadastramento, entre em contato com nossa Central de Atendimento e evite a suspensão do seu benefício.

Este ano o formato deste processo foi revisado e alterado com melhorias para dar maior agilidade, facilidade e segurança aos Participantes e Assistidos no tocante as restrições impostas pela pandemia. A mudança foi tornar essa rotina o mais digital possível o que facilitou bastante o retorno no prazo solicitado. Sabemos que ainda podemos fazer melhorias para tornar o recadastra-

mento mais fácil e ágil para todos os participantes e assistidos. Estamos trabalhando nisso e no próximo ciclo traremos novidades.

Até o momento, tivemos um retorno de 78% no total dos participantes e assistidos. Ao lado tabela do retorno por categoria.

Agradecemos todo o esforço empreendido por nossos Participantes e Assistidos por termos tido um resultado expressivo e pedimos a aqueles assistidos que ainda não entregaram o recadastramento que o façam o quanto antes pois os benefícios poderão ser suspensos.

### TABELA DE RETORNO

Categoria	% retorno
Ativos e Autopatrocinados	68%
Aposentados	71%
Pensionistas	91%
Total	78%

## Resultado da eleição para o Conselho Deliberativo



No período de 01 a 09/08/2021 ocorreu a eleição direta para 02 (dois) membros ao conselho deliberativo da Fundação ECOS.

O mandato dos eleitos é de quatro (4) anos com início em 4 de outubro de 2021 e término em 3 de outubro de 2025. Seguem os nomes dos eleitos abaixo.

A posse dos eleitos foi em 04 de outubro. Confira a Ata de posse no site da ECOS na opção GESTÃO – ATAS DO CONSELHO DELIBERATIVO.

#### REPRESENTANTE DOS PARTICIPANTES (ATIVOS/AUTOPATROCINADOS)

MARCELO MONTEIRO PEREZ – TITULAR  
VANESSA MATOS FERNANDES – SUPLENTE

#### REPRESENTANTE DOS ASSISTIDOS (APOSENTADOS E PENSIONISTAS)

JOSÉ CARLOS PORTO DE CASTRO - TITULAR  
RONEY JORGE MARTINS DA SILVA – SUPLENTE

## Empréstimo ECOS Alteração da alíquota de IOF

Em virtude do decreto presidencial nº 10.797, de 16/09/2021, informamos que a partir do dia 20/09/2021, as alíquotas de IOF aplicadas sobre as operações de empréstimo foram alteradas, conforme demonstrado a seguir:

DE	PARA
<b>ALÍQUOTA DIÁRIA ANTERIOR</b>	<b>NOVA ALÍQUOTA DIÁRIA</b>
0,0082%	0,01118%
DE	PARA
<b>ALÍQUOTA ANUAL ANTERIOR</b>	<b>NOVA ALÍQUOTA ANUAL</b>
3,0%	4,08%

Nota: Acrescido de 0,38% (adicional do IOF), incidente sobre o valor total do empréstimo e pago no ato da liberação dos valores.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a Central de Atendimento ECOS.

## COMPOSIÇÃO DO PATRIMÔNIO CONSOLIDADO (PLANOS BD, CD E PGA) AGOSTO 2021

SEGMENTO	R\$ 1.000	% DO PATRIMÔNIO
RENDA FIXA	636.679	68,66%
RENDA VARIÁVEL	99.443	10,72%
INVESTIMENTOS ESTRUTURADOS	114.658	12,36%
IMÓVEIS	68.158	7,35%
OPERAÇÕES COM PARTICIPANTES	8.398	0,91%
OUTROS	11	0,00%
TOTAL DOS INVESTIMENTOS	927.345	100,00%



### COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

Em agosto, os mercados financeiros tiveram comportamentos mais uma vez voláteis, com o covid-19 e sua variante delta ainda preocupando, mesmo com o avanço da vacinação. Na parte macro, os dados econômicos mostraram, de forma geral, uma desaceleração do crescimento, já a inflação seguiu pressionando e continua sendo o principal risco a ser monitorado.

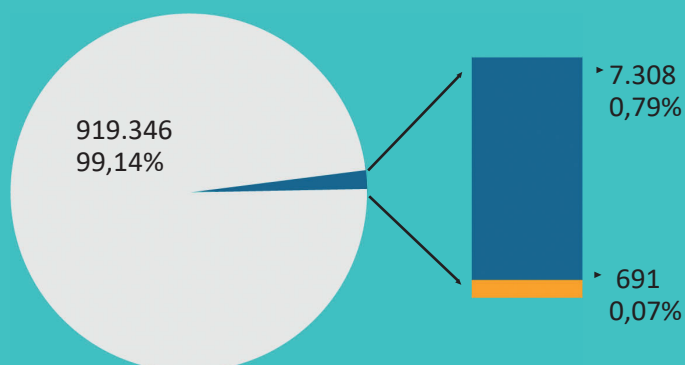
Nos EUA, os dados de atividade demonstraram desaceleração, com queda nas vendas no varejo e nos gastos com consumo, além de redução considerável nos índices de confiança do consumidor, refletindo o aumento da inflação e de casos de coronavírus, diante do baixo nível de vacinação em algumas regiões. O mercado acredita na melhora dos números de emprego até o final do ano, e que o FED (Banco Central Americano) deve reduzir o ritmo estímulos monetários ainda em 2021. Já o aumento da taxa de juros deve ocorrer apenas em 2023. Na Europa, a vacinação, que está em estágio avançado, contribuiu para frear o número de casos de covid-19. Os indicadores de atividade ainda mostraram crescimento considerá-

vel, com vendas no varejo subindo. A produção industrial apresentou leve queda, devido a dificuldades de oferta diante da alta demanda, e a inflação seguiu pressionada. Na China, a política de combate ao covid-19 fez com que a atividade caísse, com surpresas para baixo na produção industrial e vendas no varejo de julho e recuo no PMI manufatura. Além disso, intervenções do governo em diversos setores causaram quedas nas bolsas e desconfiança dos mercados.

No Brasil, o fator político foi predominante para a queda nos preços de ativos de risco, com tensões entre os poderes da República e preocupações com a política fiscal para os próximos anos, incluindo o orçamento dos precatórios para 2022. Tivemos o aumento da taxa Selic em um ponto percentual e a sinalização pelo Banco Central de novos aumentos visando conter a inflação. A falta de chuvas preocupa bastante, uma vez que ocasiona aumento de preços tanto nos produtos agropecuários quanto na energia elétrica. A preocupação com racionamento existe e prejudica a expectativa de crescimento.

### PATRIMÔNIO ECOS

R\$mil - AGOSTO 2021



- BD - Benefício Definido
- CD - Contribuição Definida
- PGA - Gestão Administrativa





## PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

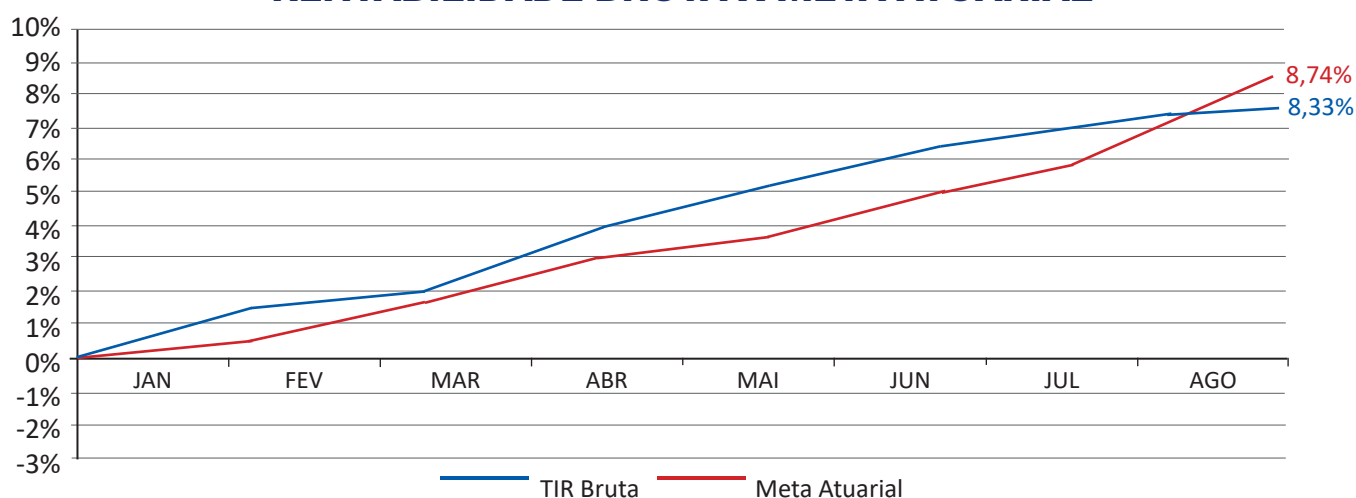
### CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS

INDICE DE CORREÇÃO	JUL 2021	AGO 2021	SET 2021
4,95% aa + INPC mês anterior Até DEZ/2019	1,0058%	1,4275%	1,2870%
4,50% aa + INPC mês anterior JAN/2020	0,9697%	1,3912%	1,2507%
4,40% aa + INPC mês anterior a partir de FEV/2020	0,9616%	1,3831%	1,2426%

### QUADRO SOCIAL

AGOSTO	
APOSENTADOS	420
PENSIONISTAS	292
ATIVOS	16
AUTOPATROCINADOS	69
<b>TOTAL</b>	<b>797</b>

### RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL



## PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

### EVOLUÇÃO DAS COTAS - 2021

DESCRIÇÃO	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	EM 2021	
* PERFIL CONSERVADOR	Valor da Cota	1,068700	1,071179	1,076045	1,086673	1,089373	1,095617	1,099774	1,106440	3,79%
	Varição	0,25%	0,23%	0,45%	0,99%	0,25%	0,57%	0,38%	0,61%	
* PERFIL ARROJADO	Valor da Cota	1,180835	1,176705	1,198947	1,235449	1,264455	1,282827	1,262368	1,242997	4,09%
	Varição	-1,12%	-0,35%	1,89%	3,04%	2,35%	1,45%	-1,59%	-1,53%	

\* **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.

### UPE

UNIDADE PREVIDENCIÁRIA ECOS

VALOR R\$ 213,08

### QUADRO SOCIAL

AGOSTO	
APOSENTADOS	04
PENSIONISTAS	01
ATIVOS	30
AUTOPATROCINADOS	06
<b>TOTAL</b>	<b>41</b>



# Cuide da sua saúde mental

A saúde mental de uma pessoa tem relação com a maneira como ela reage às exigências do dia a dia e a forma como harmoniza seus desejos, capacidades, ideias e emoções. Desfrutar de saúde mental é saber lidar com as diferentes emoções (boas ou ruins), estar de bem consigo e com os demais e saber reconhecer seus limites. Assim como ocorre com a saúde física, existem atitudes que podem ser colocadas em prática para estimular e melhorar a saúde mental.

## Dicas para manter a mente sã

### Conecte-se a outras pessoas

Desenvolver e manter relações fortes com as pessoas à sua volta podem enriquecer o dia a dia. A qualidade de nossos relacionamentos pessoais tem um grande efeito sobre nosso bem-estar.

### Separe momentos para se distrair

Tenha passatempos e desenvolva projetos que você gosta. Dê um passeio no parque, leia um livro, produza artesanato, mexa com fotografia

e tudo mais que sua imaginação permitir.

### Compartilhe interesses

Faça parte de um clube ou grupo de pessoas que compartilham dos mesmos interesses que os seus - uma banda, um grupo de caminhada, uma turma de dança, um grupo de teatro ou coral, etc.

### Contribua com a comunidade

Ofereça seu tempo para trabalhar em uma causa ou questão com a qual você se preocupa – auxiliar em uma escola, ajudar a revitalizar algum local da cidade, ser voluntário em um asilo ou um orfanato, etc. O esforço para melhorar a vida dos outros pode também melhorar a sua vida.

### Cuide do seu corpo e mente

Seja fisicamente ativo e alimente-se de forma equilibrada. A saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas, é mais fácil ficar de bem com a vida estando também satisfeito com o corpo.



## DICA DE MÚSICA

## Estão voltando as flores

Paulo Soledade

Para marcar a primavera de 2021 trazemos a música *Estão Voltando as Flores*, que tem o propósito de encher nossos corações de esperanças e alegrias com todo colorido das flores!

Marcha-rancho clássica, das poucas não destinadas ao carnaval. Seu autor, Paulo Soledade, a compôs em um momento de euforia, após recuperar-se de uma cirurgia de alto risco. Entretanto, foi difícil encontrar quem quisesse gravar a música. Por fim através do amigo Valtinho da “Tonelux” que na época dirigia a gravadora recifense Mocambo, dos irmãos Rozenblit, que aceitou o projeto, desde que o autor providenciasse uma cantora sem contrato com outra empresa. Então, indicada por Marino Pinto, Helena de

Lima teve a primazia de gravar “Estão voltando as flores”, lançada pela Mocambo no 78 rpm n. 15339-A, em janeiro de 1961, e daí tornou-se um sucesso que muitos já gravaram ao longo desses 60 anos.

Letra:

Vê, estão voltando as flores  
 Vê, nessa manhã tão linda  
 Vê, como é bonita a vida  
 Vê, há esperança ainda  
 Vê, as nuvens vão passando  
 Vê, um novo céu se abrindo  
 Vê, o sol iluminando  
 Por onde nós vamos indo  
 Vê, as nuvens vão passando  
 Vê, um novo céu se abrindo  
 Vê, o sol iluminando  
 Por onde nós vamos indo

Acessando o link ou o QRcode abaixo, você poderá ouvir essa linda canção na voz de Emílio Santiago.

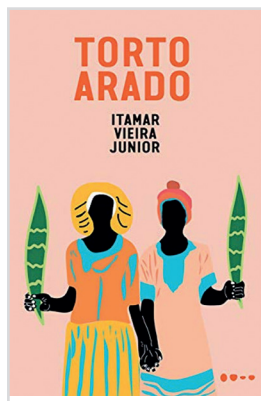
<https://youtu.be/gyktzui6pmk>



## DICA DE LIVRO

## Torto Arado

Autor: Itamar Vieira Junior



O primeiro romance do escritor baiano Itamar Vieira Junior, passado na Bahia, no sertão, em um contexto rural, conhecemos uma família de descendentes de escravos que vive em um regime ainda de quase escravidão - apesar da lei Áurea já ter sido assinada há mais de 100 anos, em 1888. As duas protagonistas, as irmãs Bibiana e Belonísia, lidam de formas bastante distintas com a condição em que vivem ao lado da família. Enquanto Bibiana tem uma postura mais conformada com o destino, Belonísia é revoltada com a condição em que a família vive e deseja com todas as forças lutar pela terra onde trabalham. Num contexto marcado pelo preconceito racial e de gênero, pelo conservadorismo e sobretudo pela exploração, Belonísia sente que o seu papel é conseguir emancipar e libertar todos aqueles trabalhadores que atuam na condição miserável em que vivem. *Torto arado* é um livro corajoso que pretende fazer um retrato da vida rural da Bahia.



## DICA DE FILME

## Antonia: Uma Sinfonia

Baseado na história real de Antonia Brico (Christanne de Bruijn) que, na Nova York de 1930, tornou-se a primeira mulher a conduzir, com sucesso, uma grande orquestra. Ela ousou seguir o sonho de se tornar uma maestrina, embora ninguém acreditasse ser possível apenas por ser uma mulher. Porém ela foi além do que imaginavam e fez história na música. Disponível na NETFLIX



## OUTUBRO

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

## NOVEMBRO

DIA	APOSENTADOS
01	Ângelo Calmon de Sá
03	Decio Octaviani
03	Edvaldo Albuquerque Miranda
03	Silvio Ribeiro Anunciação
04	Alberto Machado das Neves
05	Antonio Gonçalves de Lima
05	Procópio Bueno de Araújo Filho
07	Luiz Cassimiro Lopes de Araújo
07	Petrônio Lerche Vieira
08	Everaldo Oliveira de Vasconcelos
09	Carlos Rubens Barreto de Mendonça
10	Márcia Couto Pereira
11	Deodoro José Carvalho de Oliveira
11	Waldir Miranda Oliveira
12	Antonio Pedreira de Freitas Burity
12	Wilson Cunha Ribeiro
12	Zoelo Fernando de Sousa Filho
13	Oliveiro Maltoni
14	Reynaldo Giarola
15	Moyses Andrade Filho
18	Edimilson Souza Araujo
18	Lea Cavalcanti da Silva
19	Luis Eugenio Dantas Passos
23	Sonia Maria Lopes Brasileiro Costa
24	Rejane Marza Luz Moreira de Souza
27	Célio da Rocha Franco
27	Maria José Bahia Dantas Mendonça
28	Dina Pereira Sampaio
28	José Rômulo Cunha Araújo
28	Osires Esquivel de Souza
29	Altamir Sena de Assis
30	Dirceu Bernardes Caputo
30	Edvaldo Quirino da Silva

## DEZEMBRO

DIA	APOSENTADOS
01	Artur Dias da Silva
01	João Roberto Pereira dos Santos
03	Jose Ernesto Silva Gonzalez
04	Sineide Moreira da Fonseca
05	Rodolpho Paulo G. Varella Souza
05	Vitorio Mele
06	Ana Lúcia Magalhães
06	Edson Mitsuchi
06	Josué Gonçalves Silva
09	Jonildo Rosário Moreira
10	Valfrido Antônio da Silva
11	Jefferson de Souza Almeida
13	Maria Aparecida Rodrigues da Silva
15	Jesse Ferreira da Cruz
16	Deise Xavier Nobre
16	Eliane Margarete Silva Almeida
17	Cesar Franceschini Savi
17	Neivilma Dantas Liborio Brito
18	Antonio Bispo dos Santos
18	Egberto Dias dos Santos
20	José Antônio Teixeira Costa
20	José Correia dos Santos
22	Luiz Carlos Coutinho
24	Jussara Carvalho Salustino
25	Antônio Silva
25	Jair Ferreira de Almeida
25	Raynal Almeida de Paiva
26	Marina Salome de C. Bastos da Silva
27	Cesar Augusto Ribeiro Nogueira
27	Sidney Marques de Souza
28	Benedito Bardela
29	Paulo Valter Diniz
30	Florinda Maria de Figueiredo
30	José Antônio Ribeiro
30	Maria José da Silva Azevedo

## DIA PENSIONISTAS

02	Glicia Regina Barreto S. Guimarães
02	Mirete Jandira dos Reis Pereira
06	Cesarina Menezes Chaves Alves
06	Heyde Lazer de Andrade Motta
10	Lindoia Silva Norte
11	Berneta Franco
11	Gioconda Freitas da Silva Navarro
12	Claudia Lúcia Santiago Silva Ramos
12	Inês Aragão de Jesus
14	Janice Lemos Costa Fraga
14	Ligia Ramos Moreira
15	Joseane de Azevedo Fonseca
15	Miralva Tereza S de Carvalho
17	Jandira Reis Vieira
20	Joana Aparecida Vieira Basaglia
20	Nely Barbosa Brock
20	Telia Rodrigues da Silva
22	Regina Célia Fontana Santos
25	Therezinha Barbosa Andrade
26	Urania Gomes Soares de Souza
28	Valquiria Gimenez Ciriaco
29	Luiza de Jesus Carvalho
30	Luzia Ângelo Salgado
31	Lucilia Oliveira Souza
31	Maria Christina Noronha de Sá

## DIA PENSIONISTAS

01	Alice Vieira de M dos Santos
01	Isabel Maltez Souza
01	Lucila Santos Guterres
02	Jane Melo Ferreira
02	Mary Olivia de Carvalho A Santos
03	Ana Cristina Cerqueira Carvalho
05	Maria do Carmo de Aguiar Merola
07	Judith Dias Raphael
09	Elizete Aragao de Souza
10	Adi Crispim Ferreira dos Santos
11	Carlos Alberto Sampaio Jr.
12	Maria Guilhermina Bravo Duque
12	Mauricio de Sousa Ribeiro
14	Soleni Teles Quintiliano
18	Eliana Ribeiro Heiler
20	Maria Valda dos Santos
21	Lourdes Cruz da Silva
23	Licia Hasselmann Martins
23	Solange Maria de Oliveira Santos
24	Marinalva do Amaral R Dantas
26	Lucilange Martins dos S. Oliveira
28	Adelina Gonzalez Martiniano
28	Gessi Nebio Favero Mendes
29	Antonia de Jesus Correia
30	Jorge Luiz Freitas de Oliveira

## DIA PENSIONISTAS

02	Dulcicleide Maria dos Santos
02	Elizio Feliciano de Jesus
05	Severina Ramos da Silva
08	Angélica Maria Sens
11	Dea Márcia Magalhães Carlos
12	Mariza Rodrigues Moscoso
13	Luzia La Terza Fonseca
15	Célia Macedo Pedreira de Freitas
21	Marlene Maria dos Santos de Jesus
22	Maria Inez Fernandes
25	Miralva Ferreira de Souza Sampaio
25	Myriam Weyll Vasconcelos
26	Esther Cavalcanti Pereira
28	Ivonilde Maria L. de C. Monteiro
29	Artenio Alves de Alcantara
30	Diley Castro Simonetti

