Isso me faz Feliz

Pedro Elias Ventura dedica pelo menos uma hora por dia à pintura em telas

De técnico mecânico a pintor de quadros

Durante mais de 35 anos, o técnico mecânico projetista Pedro Elias Ventura trabalhou em seu campo profissional ou como motorista. Formado na Escola Técnica Federal do Paraná, foi funcionário da Fundição Tupy, passou pela Metalúrgica Duque e trabalhou os últimos 16 anos na Prefeitura de Joinville. Aposentado desde julho deste ano, tornou-se artista plástico.

Aos 60 anos, Pedro Ventura diz que começou uma nova vida. "É uma coisa que me deixa muito feliz, principalmente porque um monte de gente me elogia e até compra os quadros", revela, orgulhoso.

A facilidade para perceber uma imagem e transportá-la para as telas é uma paixão antiga. Lembra que desde jovem, ainda como estudante da Escola Técnica Federal, sentia uma atração especial por desenho manual. "Aprendi olhando", confessa, ao relembrar que nas horas vagas, ainda na Escola Técnica, disfarçadamente observava outros alunos trabalharem com pintura.

O grande incentivo para comprar tinta, pincel e tela partiu da mulher Necilda e da filha Cassi. "Quando falei da minha vontade de pintar elas me deram a maior força. Afinal, como aposentado não tinha mais compromisso com horário e tudo caminhou naturalmente".

Pedro já fez exposição no saguão da Prefeitura, vendeu alguns quadros e até criou um atelier num quartinho em sua casa no bairro Aventureiro. A temática é variada. Pode ser um animal, figuras humanas, paisagem ou qualquer composição que mexa com sua criatividade. Muitas vezes é traído pela paixão à família ou ao Fluminense, seu time do coração. Não raro, as cores do time aparecem nas pinturas e o nome das filhas nos barcos de pesca em recantos imaginários.

Os 70 estão chegando. E agora?

O aumento da expectativa de vida da população é uma das maiores conquistas da tecnologia médica e social e deve ser enfrentada de forma ampla e consciente. O Ipreville tem se preocupado em desenvolver programas que se propõem a orientar e promover uma aposentadoria saudável para e com seus segurados.

Atualmente, desenvolve um programa de preparação para aposentadoria compulsória, pois o servidor público é obrigado a se aposentar ao completar 70 anos. O objetivo é fazer com que essa nova etapa seja positiva e com expectativas de novas atividades, tanto sociais, quanto intelectuais, familiares e de lazer.

No segundo semestre de 2005, com participação da estagiária de Serviço Social Aline Schuschardt, o Ipreville iniciou o projeto de preparação para servidores próximos dos 70 anos. O trabalho é baseado em observações, entrevistas e reuniões com a participação também de servidores já aposentados.

Em junho de 2006, Aline Schuschardt passou a fazer visitas domiciliares que visavam conhecer o segurado, sua estrutura familiar e social, assim como convidá-lo a participar do programa. Formado o grupo, iniciaram-se as reuniões mensais sempre abordando temas que objetivam o reconhecimento do aposentado, a valorização do aspecto humano e da qualidade de vida após a aposentadoria.

Estar pronto para este momento significa que devemos nos preparar com uma antecedência muito maior do que costumamos, pois significa iniciar uma nova fase importante em nossas vidas. Conseqüentemente, muitos são os fatores que estão envolvidos com o setor previdenciário. É de extrema importância oferecer informações aos envolvidos, pois o aumento da expectativa de vida da população e as novas regras constitucionais exigem uma previdência segura, transparente e humanizada.

"Esse programa do Ipreville é muito bom. Tem o cafezinho, o encontro com os amigos, as orientações sobre os benefícios. Quando chegar a hora, aos 70 anos, vou me aposentar e arrumar alguma coisa para fazer".

Felício Lopes, 68 anos, *vigilante da Prefeitura há 10 anos, já é aposentado pelo INSS. Entrou no serviço público através de concurso aos 58 anos. Aos 70 será obrigado a deixar o cargo.*

"Gostava muito do meu trabalho, mas tristeza não sinto. A gente sente falta da rotina do trabalho. Agora, quero ser voluntário na associação de moradores e ajudar o próximo. Meu sonho é dar educação física para idosos".

José Cassiano dos Santos, *70 anos, se aposentou em abril deste ano. Estava há nove anos na Prefeitura no cargo de fiscal de posturas.*

A IMPORTÂNCIA DOS NÚMEROS

Eliezer da Silva – *Gerência Financeira*

"CUIDEM BEM DO NOSSO DINHEIRO, NÃO DESVIEM. GARANTAM A NOSSA APOSENTADORIA" é uma das respostas da pesquisa de opinião formulada junto aos segurados do IPREVILLE nos meses de abril e maio desse ano. Muito provavelmente essa resposta reflete o sentimento geral da massa de segurados dos RPPS ou de qualquer outro "sistema" que vise dar proteção futura a seus participantes.

Mantendo relação com a resposta acima, temos nesta edição o depoimento do médico servidor do HMSJ que afirma: __ "O Ipreville é importantíssimo para nosso futuro. Para isso, a gente espera que haja um bom planejamento. O que sinto falta é de mais informações sobre o controle financeiro. Eu, por exemplo, nunca recebi qualquer extrato de minha participação".

De maneiras diferentes, as referidas afirmações retratam preocupações com a correta destinação dos recursos financeiros, com a expectativa de vida e com o recebimento da aposentadoria, que por sua vez são objetos constantes de avaliação da diretoria executiva do IPREVILLE e dos membros dos respectivos conselhos de controle social da entidade.

Partindo dessa premissa é realizado a cada ano pelo IPREVILLE cálculo atuarial, que é o levantamento do número de segurados do regime por sexo; idade; tempo de contribuição; faixa salarial e número dos dependentes. Esse cálculo permite que o IPREVILLE promova ações visando corrigir possíveis déficits (falta) de recursos no futuro, conheça o número de aposentadorias a ser concedida a cada ano, avalie o desempenho das aplicações financeiras e principalmente tenha parâmetros para conhecer sua sustentabilidade, ou seja, qual é o tempo de vida projetado para sobrevivência do regime.

Outra ação é a verificação mensal das contas do IPREVILLE pelos conselheiros, cuja finalidade é analisar os procedimentos de arrecadação (entrada do dinheiro), da concessão de aposentadorias e pensões e das despesas administrativas (saída do dinheiro), bem como da situação de cada aplicação financeira, cujo resultado é a emissão de parecer de aprovação das contas e posterior publicidade dos balancetes contábeis.

Neste sentido, os NÚMEROS são os instrumentos capazes de representar o momento atual e projetar o futuro. Através dos números sabemos quantos segurados temos trabalhando e também quantos já estão aposentados. A partir daí, conhecemos quantos descontam contribuição e qual é a média salarial dos segurados ativos e a média das aposentadorias e pensões pagas.

Os números demonstram ainda a relação entre a base de contribuintes e o número de benefícios já pagos, isto é, quantas pessoas contribuem para o IPREVILLE para cada benefício pago. A base do mês de setembro era de 7 contribuintes para cada benefício previdenciário pago

Outro exemplo: Os números representam o valor dos recursos aplicados pelo IPREVILLE no mercado financeiro, que são avaliados pelos Conselhos Administrativo e Fiscal, assim como pelo Tribunal de Contas do Estado e o Ministério da Previdência Social, quanto à correta destinação e percentual adequado de cada aplicação em relação aos aspectos legais envolvidos e possíveis desvios de uso e finalidade dos recursos.

Então, com tranqüilidade, a melhor resposta que o IPREVILLE pode dar ao segurado entrevistado e aos anseios de todos os demais segurados, é que todas as ações aqui praticadas são aquelas autorizadas dentro das normas legais e no dever de prudência na gestão do dinheiro público.

Quanto ao extrato de contribuição individual, o Ipreville, após a centralização do sistema de folha de pagamento da administração direta e indireta, estará no próximo ano disponibilizando a distribuição dos mesmos para todos seus segurados.

Finalizando, os números, apesar de estáticos e tantas vezes confusos para a maioria de nós, são instrumentos fundamentais para melhor conhecimento de quem somos despertando interesses e formulando dúvidas e possibilitando entender onde podemos chegar. Então, desejamos uma boa leitura dos números da tabela que acompanha esse texto.

DEMONSTRATIVO RECEITA ARRECADADA E DESPESAS REALIZADAS PAGAS ATÉ SETEMBRO/2006

RECEITA ARRECADADA		2006	%
1) Contribuição Previdenciária – Patronal		21.122.248,71	32,11
2) Contribuição Previdenciária – Segurados		10.649.344,14	16,19
a) Ativos	7.721 contribuintes	10.549.750,38	
b) Inativos (*)	95 contribuintes	84.085,95	
c) Pensionistas (*)	11 contribuintes	15.507,81	
3) Rendimentos Aplicação Financeira		28.322.911,99	43,06
a) Fundos de Investimentos Financeiros		22.570.027,71	
b) Títulos Públicos Federais		5.622.929,38	
c) Fundo de Renda Variável		129.954,90	
4) Rendimentos Investimentos Imobiliários		297.105,02	0,45
a) Aluguel de imóveis pela Prefeitura		158.916,02	
b) Aluguel de imóvel pela CONURB		114.300,00	
c) Concessão de Quiosque prédio IPREVILLE		22.599,00	
d) Locação do auditório do IPREVILLE		1.290,00	
5) Receita da Compensação Previdenciária IPREVILLE x INSS		263.613,17	0,40
6) Receita com Diversos Direitos de Créditos		4.547.338,28	6,91
a) Parcela da dívida – PMJ		369.434,53	
b) Venda do terreno Boa Vista – FCJ		287.959,32	
c) Venda do Complexo EXPOVILLE		1.291.890,68	
51 pensionistas		492.320,28	
d) Repasse insuficiência atuarial – Lei 860.		2.326.009,48	
e) Juros e Variação Monetária		272.044,27	
7) Receitas Diversas		570.390,58	0,88
TOTAL GERAL		65.772.951,89	100

DESPESAS PAGAS		2006	% (1)	% (2)
1) Manutenção Ipreville		1.075.030,37	1,63	3,38
a) Pessoal Civil		495.779,90		
b) Material de Consumo		53.747,35		
c) Locação de Mão de Obra		83.992,40		
d) Obrigações Tributárias (PASEP)		53.273,59		
e) Outros Serviços de Terceiros – PF		79.754,99		
f) Outros Serviços de Terceiros – PJ		259.335,38		
g) Equipamentos e Material Permanente		28.915,22		
h) Capacitação IPREVILLE		20.231,54		
2) Gastos com Inativos e Pensionistas		10.541.412,70	16,03	33,18
a) Inativos	649 aposentadorias	5.058.987,95		
b) Inativos – Lei 860/67 e 3.465/97				
	252 aposentadorias	2.923.404,04		
c) Pensão	148 pensionistas	841.183,57		
d) Pensionistas – Lei 860/67 e 3.465/97				
e) Salário Família		14.226,67		
f) Auxílio Reclusão		6.806,87		
g) Devolução de Contribuições		659.832,68		
h) Sentenças Judiciais		544.650,64		
TOTAL GERAL		11.616.443,07	17,66	36,56

(1) Receita Total / Despesas Realizadas Pagas (2) Receita de Contribuições / Despesas Realizadas Pagas

Ipreville Notícias - Órgão Informativo do Instituto de Previdência Social dos Servidores Públicos do Município de Joinville. **Jornalista responsável:** Wagner Baggio (DRT-SC 786). **Fotos:** Salmo Duarte. **Projeto gráfico e Diagramação:** Girardi Junior Editora Ltda (47) 3028-4877. **Impressão:** Gráfica Horizonte/Joinville **Tiragem:** 12 mil exemplares **Fale Conosco:** Correspondências ao Ipreville Notícias devem ser enviadas para sua sede à Praça Nereu Ramos, 372, Centro, Joinville, Cep 89.201-160, Caixa Postal 1.133, Fone/Fax: (47) 3423-1900 **e-mail:** presidencia@ipreville.sc.gov.br

Ipreville NOTÍCIAS

IPREVILLE - Instituto de Previdência Social dos Servidores Públicos do Município de Joinville - Órgão Integrante da Prefeitura de Joinville

Número 20 • Dezembro de 2006 • Joinville - Santa Catarina

O Ipreville é nosso, o futuro é seu.

"Natal é dia de comemorar o nascimento do menino Jesus. É a hora de refletir sobre suas amizades e felicidade que ganhou este ano. Aproveite bem suas oportunidades de ser feliz." **Yure**

"Eu desejo que neste Natal todas as famílias sejam felizes e tenham muita saúde." **Bianca**

"Eu desejo que as pessoas sejam felizes no Natal e não briguem " **Natan.**

"A educação e o respeito é a melhor coisa que uma pessoa pode ter. Boas festas e um feliz ano novo." **Bruno**

Feliz Natal!

"Eu quero que neste Natal ninguém passe fome." **Renan**

"Eu desejo dar um beijo e um abraço na minha família e também para as outras pessoas desejo muita saúde." **Larissa**

Alunos da Escola Municipal Karin Barkemeyer, do bairro Vila Nova, em clima de Natal. As mensagens também são de alunos do 1º e do 4º ano

IPREVILLE 10 ANOS

ATANÁSIO PEREIRA FILHO
presidente do Ipreville

Quando do início das edições deste ano, a proposta deste Editorial foi resgatar a história do Ipreville, levando em conta que em 2006 ele completou dez anos de existência.

Como se pôde apurar, muitas mudanças ocorreram no decorrer dessa década, pois a previdência social exige um permanente monitoramento e, sobretudo, havia no modelo do setor público brasileiro um forte represamento de medidas há muito exigidas, para afastar a constante ameaça de colapso dos sistemas.

Longe de se pretender afirmar que tais mudanças supriram as deficiências. Como se não bastasse não oferecerem todos os elementos necessários ao equilíbrio da relação custeio/benefício, muitos regimes próprios, nas esferas de governo (Federal, Estadual e Municipal), sequer implementaram as reformas já promulgadas.

Não se quer neste comentário gerar nenhum clima negativista. Para os segurados do Ipreville o clima é de tranqüilidade pois, afinal, é para isso que existe a proteção social aqui caracterizada pela previdência. Essa tranqüilidade é conseqüência das muitas boas medidas adotadas desde a criação do Instituto. Elencando-as sucintamente, podemos citar o caráter contributivo e solidário, o controle social exercido não somente por órgãos externos como Ministério da Previdência e Tribunal de Contas, mas principalmente pelos próprios segurados. E mais, tratando-se de um regime próprio municipal, a proximidade da instituição com o ente público facilita o monitoramento para que não se perca o equilíbrio financeiro, pois sem o qual a municipalidade perde na sua capacidade de investimentos a bem da comunidade em geral.

Portanto, essa "blindagem" interessa a todos. Aos gestores de previdência social, cabe a obrigatoriedade de onerar o mínimo possível as contas públicas no cumprimento das obrigações previdenciárias, tendo a consciência de que sem elas não se pode ficar.

Quanto ao futuro do Ipreville, é imprescindível que seus gestores permaneçam atentos às tendências próprias da proteção social. A tecnologia nunca esteve tanto a serviço de melhorar a qualidade de vida do ser humano. Ele está vivendo mais e é o que todos desejam, pois afinal a vida é o maior dos bens. Porém, para tudo há um custo e é para ele que se deve estar atento permanentemente.

Servidora do Hospital São José preside conselho do Ipreville

É do Hospital Municipal São José a servidora pública eleita presidente do Conselho Administrativo do Ipreville para a gestão 2006/2009. A gerente da Unidade Administrativa Jocelita Cardozo Colagrande foi eleita durante a primeira reunião ordinária da nova diretoria, realizada no dia 16 de outubro. Ela irá ocupar o lugar do servidor Fábio Luiz de Oliveira, que deixou o cargo naquele dia. Também foram eleitos Marcos Edgar Hasper para vice-presidente e Silvelene de Oliveira Stolf, secretária.

Jocelita Cardozo Colagrande eleita presidente

No final da votação, Jocelita agradeceu a confiança e pediu a todos os conselheiros que se dediquem ao máximo para que o Ipreville continue tomando as decisões acertadas em respeito a todos os segurados. "Nossa responsabilidade é muito grande", ressaltou. "Pelo Conselho Administrativo passam as decisões mais importantes do Ipreville que envolvem diretamente os servidores".

Na primeira reunião deliberativa da nova diretoria do Conselho Administrativo foi aprovado o cronograma de reuniões mensais até dezembro de 2007.

Como servidora da Prefeitura há 11 anos, e há seis no Hospital São José, Jocelita adverte sobre os perigos das informações distorcidas. "Temos de ter muito cuidado com notícias erradas que só atrapalham nosso trabalho".

Segundo ela, a melhor maneira de se evitar esse tipo de distorção é uma efetiva e pró-ativa participação do servidor nos assuntos de seu interesse, principalmente do Ipreville.

Como ações importantes em defesa do instituto, a nova presidente do Conselho Administrativo do Ipreville destacou três pontos como fundamentais: 1) Gestão profissional; 2) Comprometimento do Executivo; e 3) Transparência nas informações.

"O Ipreville me recebeu de braços abertos. Estou muito satisfeita e feliz. Agora que estou aposentada quero trabalhar um pouco com o próximo. Já estou no programa "Maior Cuidado", de apoio a aposentados por invalidez, e no Clube de Mães".

Maria Clésia, *auxiliar de enfermagem aposentada, trabalhou durante 25 anos no Hospital Municipal São José. Está aposentada há três anos.*

*"O Ipreville é importantíssimo para nosso futuro. Para isso, a gente espera que haja um bom planejamento. O que sinto falta é de mais informações sobre o controle financeiro. Eu, por exemplo, nunca recebi qualquer extrato de minha participação" **

Médico Fabiano Luis Schwingel, *coordenador do Pronto Socorro do Hospital Municipal São José. É servidor do hospital há quatro anos.*

* IPREVILLE RESPONDE NA PÁGINA 6

Conselheiros passam por capacitação

Passado o processo eleitoral que escolheu os novos conselheiros para a gestão 2006/2009, a primeira providência da diretoria do Ipreville foi iniciar, no mês de setembro, a fase de capacitação. O objetivo foi ampliar o conhecimento de cada um sobre o instituto em todas as áreas vitais: cálculo atuarial, controle social, bases de cálculo, benefícios e gestão financeira.

Todos os novos conselheiros, inclusive os que foram indicados pelo Poder Executivo, passaram a ter uma visão mais detalhada da estratégia do Ipreville em suas ações sociais voltadas para os servidores, assim como aspectos mais técnicos relacionados com a legislação dos Regimes Próprios de Previdência e os diversos mecanismos de controle do fundo de pensão.

As palestras foram apresentadas pelo gerente da Unidade Financeira Eliezer da Silva; pela assistente social Márcia Helena Valério Alacon e pelo gerente da Unidade Jurídica Guilherme Machado Casali.

Novos conselheiros participaram de capacitação e reunião deliberativa

Uma visão de cada área

A assistente social Márcia Helena Valério Alacon explicou que a participação de servidores nos conselhos Administrativo e Fiscal é o exercício do chamado controle social. Enfatizou que é um instrumento democrático, fiscalizador e transparente. Há ainda o controle externo, exercido pelo Ministério da Previdência e Tribunal de Contas do Estado.

Márcia Alacon falou também dos diversos programas de caráter social desenvolvidos pelo Ipreville, com participação efetiva de aposentados, voltados a levar apoio a famílias mais necessitadas. Entre eles destacou o "Maior Cuidado", "Acolhimento", "Clube de Mães" e "Mensageiras da Esperança e Alegria". Segundo enfatizou, "sempre temos de levar em conta a dimensão humana da previdência".

Eliezer da Silva, gerente da Unidade Financeira, fez um trabalho de detalhamento do demonstrativo financeiro que é publicado periodicamente, onde estão destacadas informações sobre receita e despesa, aplicações, transferências e situação patrimonial. Lembrou que é fundamental que cada segurado se interesse por conhecer tudo o que acontece no instituto.

O advogado Guilherme Machado Casali fez uma análise temporal do Ipreville desde sua criação em 1996 e as diversas modificações jurídicas que afetaram os Regimes Próprios de Previdência, especialmente a partir da primeira reforma previdenciária em 1998. Falou dos benefícios, das regras de transição, cálculo, como são feitos os reajustes, direito adquirido e abono de permanência.

O Seminário de São Bento

Após o processo de capacitação desenvolvido na sede do Ipreville, os novos conselheiros tiveram a oportunidade de aprofundar os conhecimentos durante o 1º Seminário de Previdência Pública, realizada nos dia 9 e 10 de novembro na cidade de São Bento do Sul, em Santa Catarina.

Palestras e debates abordaram assuntos como Certificado de Regularidade Previdenciária, gerenciamento dos regimes próprios, atualização jurídica, controle dos tribunais de conta e compensação financeira com o INSS. Veja a programação:

DIA 9 DE NOVEMBRO

■ PALESTRA: Demonstrativo previdenciário e de repasse: a emissão do certificado de regularidade previdenciária (CRP).
PALESTRANTE: Zanita Demarco, coordenadora geral de Normas e Acompanhamento Legal da Secretaria de Previdência Social do MPS.

■ PALESTRA: O Sistema Integrado de Informações Previdenciárias (Siprev) e as necessidades gerenciais dos RPPS
PALESTRANTE: Kléber Aparecido Castilho Simão, coordenação geral de Contabilidade, Estudo Técnico e Informações Gerenciais da Secretaria de Previdência Social.

■ PALESTRA: Os RPPS e as exigências legais do Ministério Social.
PALESTRANTE: André Oliveira, procurador federal.

■ PALESTRA: O RPPS sob a ótica do gestor: as dificuldades da administração.
PALESTRANTE: Ronaldo de Moraes Figueiredo, presidente da RioPrevidência, conselheiro e ex-presidente da ABIPEM.

■ PALESTRA: O Tribunal de Contas e o controle das aposentadorias e pensões concedidas pelos RPPS.
PALESTRANTE: Reinaldo Gomes Ferreira, coordenador da Inspetoria 6 da Divisão de Controle dos Municípios.

DIA 10 DE NOVEMBRO

■ PALESTRA: A Previdência dos Municípios e a Compensação Previdenciária junto ao INSS.
PALESTRANTE: Melquisedec Gomes da Silva, chefe da Divisão de Compensação Previdenciária e Lenira Melo Soares da Silva.

■ PALESTRA: Gestão de Regimes Próprios de Previdência Social.
PALESTRANTE: Delúbio Gomes Pereira da Silva, diretor do Departamento dos RPPS.

PMJ define recesso de fim de ano

Como tem feito nos últimos anos, a Prefeitura de Joinville encerra as atividades alguns dias antes do Natal e só retorna à normalidade no início de janeiro. O mesmo acontece com o Ipreville. Este ano, o recesso começa no dia 21 de dezembro e termina no dia 2 de janeiro, com retorno à normalidade no dia 3, uma quarta-feira.

O ticket do brinde de Natal poderá ser retirado pelos aposentados e pensionistas na recepção do Ipreville no período de 11 a 14 de dezembro, das 8 às 14 horas.

A confraternização dos servidores, que será marcada com sorteio de brindes através de bingo no Centreventos Cau Hansen será no dia 15 de dezembro a partir das 15 horas. No mesmo dia, das 8 às 20 horas, será distribuído o brinde de Natal, no pavilhão ao lado do Centreventos. O pagamento da segunda parcela do abono de Natal, mais conhecido como 13º salário, está programada para o dia 20 de dezembro.

APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE 2006

Nº. NOME	LOTAÇÃO	BENEFÍCIO
JANEIRO		
01 Eduarda Anacleto	SE	Ap. Idade
02 Guiomar Miano Fernandes	SE	Ap.TC
FEVEREIRO		
03 Maria da Graça Aranias da Costa - Pensionista		Pensão
Haroldo Libio da Costa - segurado		
04 Serafino Tamborsi – pensionista		
Sebastiana Tamborsi - segurada	LEI 860	Pensão
05 Carmelina Adriano de Oliveira – pensionista		
Germano L.de Oliveira - segurado		Pensão
06 Mariana Pries Pohl – pensionista		
Aldilo Pohl – segurado	IPRUJ	Pensão
07 Rafael Henrique Reske – pensionista		
Vanda Mara Reske – segurada		Pensão
MARÇO		
08 Maria das Graças José da Silva Martins - pensionista		
Jose Alves Martins - segurado	FUNDEMA	Pensão
09 Marilda de Oliveira – pensionista		
Paulo de Oliveira - segurado	FUNDEMA	Pensão
10 Jurucema Cidral – pensionista		
Gercos Cidral - segurado	SR ITALIM	Pensão
11 Gabriel Bucci Bruske		
Paola Bucci Leal – pensionista		
Marina Bucci – segurada	SE	Pensão
12 Laci Maria Busco	SE	Ap.TC
13 Carmem Lucia de Amorim Weing	SE	Ap.TC
14 Ilza Zietz	SE	Ap.TC
15 Rosegil Bello	SE	Ap.TC
16 Docarmo Eugenia da Conceição	HMSJ	Ap. Idade
17 ygela Maria Maiochi	SE	Ap. Idade
18 Sonia Maria Nicolau dos Reis	SE	Ap.TC
19 Ana Virlei Konopla	SE	Ap.TC
20 Luiz Paulo Prateat	SE	Ap.TC
ABRIL		
21 Erica da Veiga Cabral	SE	Ap. Invalidez
22 Adalgisa Pereira Barbosa – pensionista		
Lucimar Barbosa - segurado		Pensão
23 Ezequiel Ozeias Nascimento - pensionista		
João do Nascimento – segurado		Pensão
24 João Batista Machado Junior	SEINFRA	Ap.TC
25 Álvaro Hille	HMSJ	Ap. Invalidez
26 Dalila Rosa Leal	SE	Ap.TC
27 Marco Antonio Deboni – pensionista		
Marilise Stell Deboni - segurada		Pensão
28 José Cassiano dos Santos	S. Habitação	Ap. Compulsória
MAIO		
29 Ilma da Silva Lourenço	HMSJ	Ap.TC
30 Maria Aparecida Soares da Silva Maia – pensionista		
Nelson L. Maia - segurado		Pensão
31 Nair Gonçalves da Silva – pensionista		
Manoel Hilário da Silva - segurado		Pensão
32 Claudio da Silva Araújo	SEINFRA	Ap. Invalidez
33 João Carlos da Rosa	SAGP	Ap.TC
34 Maio Locatelli	HMSJ	Ap.TC
35 Ejair Rosa dos Santos	SE	Ap.TC
JUNHO		
36 Manoel Francisco de Oliveira	SR.Aventureiro	Ap. Compulsória
37 Acilina Maria da Silva	HMSJ	Ap. Idade
38 Álvaro Nascimento – pensionista		
Normella do Nascimento – segurada		Pensão
39 Nair Gonçalves da Silva - pensionista		
Manoel Hilário da Silva - segurado		Compl. Pensão
40 Maria dos Santos Rosa - pensionista		
Antonio Claro da Rosa – segurado		Pensão
41 Otavio Aurelio da Silva	SEINFRA	Ap.TC
42 Lucimar Lopes	FCJ	Ap.TC
43 Maria Dalva de Oliveira Souza	SE	Ap. Idade
44 João da Maia	SEINFRA	Ap.TC

Nº. NOME	LOTAÇÃO	BENEFÍCIO
JULHO		
45 Ivonete da Rosa Freitas	SR. Pirabeiraba	Ap.TC
46 Maria Aparecida Sales – pensionista		
João Machado Sales - segurado		Pensão
47 Edeni Terezinha Volpato Heinzle	SS	Ap.TC
48 Maria Luiza da Rosa	SE	Ap.TC
49 Maria Claudete Alineu	F.25 de Julho	Ap. Invalidez
50 Sani Salete Pimentel Baum	SE	Ap. Invalidez
51 Sebastião Luiz de Souza e Silva	SR. Costa e Silva	Ap. Invalidez
AGOSTO		
52 Celia Regina dos Santos	SE	Ap.TC
53 Nélia Ramos Pereira	SE	Ap.TC
54 Pedro Elias Ventura	SR. Aventureiro	Ap.TC
55 Ejidólio Cunha	SR. Fátima	Ap. Idade
56 João André Cândido	FCJ	Ap. Idade
57 Salete de Andrade	SE	Ap. Idade
58 Sebastião Costa dos Santos	SR. Boehmerwalde	Ap. Idade
59 Tânia Regina Batista	SE	Ap. Invalidez
60 Maria Aparecida Sales		Pensão
61 Anilton Soares	FCJ	Ap. Compulsória
62 Gabriel Pereira - pensionista		
Francisco Borges Pereira - segurado		Pensão
63 Antonio Carlos de Oliveira – pensionista		
Carmen Lucia de A.Weing - segurada		Pensão
64 Luiz Sergio de Souza – pensionista		
Célia Maria de Souza - segurada		Pensão
SETEMBRO		
65 Fátima Aparecida Barreto Custano	SS	Ap. Invalidez
66 Jussara de Fátima da Silveira Morais	SS	Ap. Invalidez
67 Sergio Luiz Braz	SS	Ap. Invalidez
68 Maria Alvira Berkenbrock Pereira	SE	Ap. Invalidez
69 Sonia Araújo Soares	SE	Ap. Invalidez
70 Luigi Alberto Pasquini	FCJ	Ap. Idade
71 João Alves de Lima	SR.Vila Nova	Ap. Idade
72 Berenice Joana Morkoss	FCJ	Ap. Idade
73 João Leal da Silva	FUNDEMA	Ap. Idade
74 Matilde Lourdes Lovatel Moreira	SBES	Ap.TC
75 Alfredo Ozpika	SEINFRA	APTC
76 Maria da Graça de Oliveira Pereira	SE	Ap.TC
77 Alaide Vallati Dognini – pensionista		
Valdemar Dognini - segurado	SAGP	Pensao
OUTUBRO		
77 Leo Lopes Soares	SE	Ap. Invalidez
78 Maria Cristina Moreira da Silva	FUNDEMA	Ap. Invalidez
79 Carmelita de Oliveira	SE	Ap. Invalidez
80 Adélina Fontana	SE	Ap.TC
81 Iracilda Vieira	SE	Ap.TC
82 Maria Aparecida de Andrade	SAGP	Ap.TC
83 Marinha Marlene dos Passos	SE	Ap.TC
84 Rioji Samezima	SEINFRA	Ap.TC
85 Alvisio Kalbusch	SEINFRA	Ap. Idade
86 Irene Rojanski Meira	SE	Ap. Idade
87 Maura Miranda Tomaselli	SE	Ap. Idade
NOVEMBRO		
88 Alberi Leopoldino	SEINFRA	Ap. Invalidez
89 Ari Meira	SEINFRA	Ap. Invalidez
90 Leonora Castelani Ramos	SE	Ap. Invalidez
91 Israel Pereira de Oliveira	FUNDEMA	Ap. invalidez
92 Valério Borges	SEINFRA	Ap. Invalidez
93 Luiz Carlos da Silva	FCJ	Ap. Idade
94 Lourival Viana	SE	Ap. Idade
95 Nilza Zimermann	HMSJ	Ap. Idade
96 Marina da Silva	SE	Ap.TC
97 Dorival de Oliveira	FUNDEMA	Ap.TC
DEZEMBRO		
98 Arini Espindula		Ap.TC
99 Agostinho Hodecker		Ap.TC
100 Maria Inez Tobler		Ap.TC
101 Zenardo da Silva Patricio		Ap.TC
102 Zelândia Custodio da Costa		Ap.TC
103 Jose Arnaldo Ricardo		Ap.TC
104 Hilário Alves de Lima	SR. CENTRAL	Ap. Invalidez
105 Ieda Meneses de Andrade	SE	Ap. Idade
106 Berta Viana Reinert	SE	Ap. Idade

QUALIDADE DE VIDA

Verão exige alguns cuidados

O verão está próximo e com a estação mais quente do ano nascem os planos das férias, praia, piscina, corpo em forma e bronzeado. Também nascem preocupações como passar as festas de final de ano sem ganhar alguns quilinhos extras.

Quando se fala em praia e piscina, alguns cuidados sempre devem ser lembrados, para que o bronzeado não se transforme em prejuízos à pele. O sol é essencial à vida, mas não devemos nos expor a riscos, que vão de queimaduras a câncer de pele. Por isso, é fundamental o uso de filtros solares entre as 11 e as 16 horas.

Alimentos ricos em betacaroteno e vitamina C são recomendados para quem quer desfilar com um bronzeado bonito e duradouro. Esses nutrientes estão presentes em grandes quantidades em frutas e hortaliças, tais como: cenoura, mamão, abóbora, manga, damasco, pêssego, agrião, couve, espinafre, brócolis (fontes de betacaroteno), laranja, limão, acerola, morango, goiaba, kiwi, maracujá (fontes de vitamina C).

A necessidade de água do organismo aumenta com a atividade física e com a elevação da temperatura, situações em que o corpo transpira mais e, portanto, requer um aporte maior de líquidos para repor adequadamente as perdas. Para uma hidratação correta é necessária a ingestão de no mínimo dois litros ou oito copos de líquidos por dia. Entre os líquidos, sem dúvida o melhor é a água, entretanto sucos naturais, chás e água de coco também podem ser consumidos. A água de coco tem a vantagem de repor o potássio, principal mineral perdido no suor.

Bebidas que devem ser evitadas em excesso são os refrigerantes, já que sua capacidade de hidratação é pequena; alcoólicas, que estimulam ainda mais a perda de água pela urina; e os isotônicos, mais indicados para atletas.

É importante incluir mais frutas, verduras e legumes nas refeições. Esses alimentos contêm cerca de 80% a 90% de água e, em sua maioria têm poucas calorias e muitas fibras e vitaminas. Vale também consumir sucos naturais ou picolés de frutas.

Para facilitar a digestão optar por refeições de pequenos volumes, várias vezes ao dia (4 a 6), compostas por alimentos menos gordurosos: carnes magras, peixes, queijos brancos, leite desnatado, geléia, gelatina, arroz, purê de batata, macarrão ao sugo, frutas, legumes e verduras.

Cuidados de higiene devem ser redobrados no verão, porque o calor e a umidade favorecem o crescimento de fungos e bactérias. Alimentos contaminados normalmente provocam vômitos e diarréias, gerando perigosos quadros de desidratação. As crianças são as principais vítimas.

Por fim, a última dica é dormir bem. Oito horas por noite pode parecer muito, mas é o ideal para o corpo repor as energias e se refazer para um próximo dia.

Bom verão para você!