



ANFIP do Futuro Itinerante reúne associados no Rio de Janeiro



PAG 3

**•Artigo: Trabalhar e Poupar?
(Alfredo Miranda de Lemos)**

PAG 2

•Grito de carnaval anima festa de aniversariantes

PAG 4

•Confederação das Mulheres do Brasil faz o primeiro ato público na cidade do Rio de Janeiro

PAG 5

•Espaço Saúde - Cuidados na estação do Outono

PAG 8

Trabalhar e Poupar?

(Alfredo Miranda de Lemos
AFRFB, ex presidente da Anfip-RJ)

DIREITOS

A Constituição não apenas constitui o Estado, revelando-se o próprio fundamento da cidadania. O arcabouço de direitos inclui o sistema de Seguridade Social, que materializa as ações para garantir a milhões de cidadãos saúde, assistência e previdência social.

Cada novo governo, ao se deparar com a despesa previdenciária, açoda-se em promover modificações em busca de menor gasto público, como aumento das exigências para concessão de benefícios, majoração das alíquotas de contribuição, extensão dos anos trabalhados e implantação de mecanismos de desestímulo à aposentadoria.

O governo atua a partir do presente em função de um futuro projetado, considerando o passado apenas sob o aspecto da evolução dos gastos. Para os segurados, o passado tem significado bem mais amplo, na medida em que contribuíram durante toda vida laboral, sujeitos aos altos e baixos da economia, à empregabilidade progressivamente mais difícil e ao impacto das sucessivas reformas. Os recursos arrecadados, que deveriam formar um fundo para custear as futuras necessidades de financiamento, foram ao longo do tempo tratados como disponibilidades e aplicados em outras finalidades.

Assistimos ao favorecimento do mercado financeiro e planos de previdência privada, enquanto se pretende estabelecer idade mínima e adotar o regime de capitalização para os profissionais que vierem a ingressar no mercado de trabalho. Ambos os propósitos não se mostram baseados em estudos demonstrativos da viabilidade da empregabilidade dos trabalhadores com mais idade e da capacidade de os trabalhadores ingressantes pouparem o suficiente para obter rendimentos que lhes assegurem o sustento quando na inatividade. Talvez lhes reste, ao final, subsistir com uma verba dissociada do salário mínimo.

Outra dimensão a não apresentar elementos

de comprovação é a argumentação de que os investidores aguardam a aprovação da reforma previdenciária para intensificar investimentos no Brasil. Não está clara a lógica desse esperado comportamento. Alguns argumentam que, se a reforma não for implantada, o país experimentará o caos financeiro, devido ao descontrole das contas públicas, com risco de recessão. Evitando-se essa trajetória, o país se tornaria atraente, pois a estabilidade traria confiança e estimularia a decisão de investir.

Não é descartável a hipótese de que tais investimentos se operem a partir da avaliação de que, pela combinação das novas regras trabalhistas e previdenciárias, a força de trabalho contratada será menos onerosa e com maiores possibilidades de rotatividade.

A sociedade que desejamos para o futuro, o Estado que sustentará as demandas sociais e a própria qualidade dos serviços públicos dependem da mobilização para que os direitos conquistados mantenham-se resguardados pelo texto constitucional. Caso contrário, as incertezas e fragilidades poderão desconstruir até mesmo a noção de política pública de uma pátria com justiça social, em meio ao desmonte das instituições cuja formação custou décadas de sacrifício e dedicação de várias gerações.

“O governo atua a partir do presente em função de um futuro projetado, considerando o passado apenas sob o aspecto da evolução dos gastos”

Anfip do Futuro Itinerante marca presença na cidade do Rio de Janeiro



Liderados pelo presidente Floriano Martins de Sá Neto e pela vice-presidente de Orçamento e Controle Orçamentário, Valdenice Seixas Elvas, equipe do Setor Jurídico e Serviços Assistenciais da Anfip Nacional movimentaram a sede social da Anfip-RJ nos dias 19 e 20 de março último para mais uma edição do projeto Anfip do Futuro Itinerante.

Os associados agendados foram atendidos ao longo dos dois dias, no período das 9h às 17h, sobre os serviços assistenciais prestados pela entidade nacional e as ações judiciais em curso, principalmente àquelas que se encontram em fase de execução.

Os Serviços Assistenciais, representado pela funcionária Valéria Rosa da Silva Ximenes, além de dirimir dúvidas a respeito dos serviços oferecidos pela entidade nacional (plano de saúde, financiamentos, seguros, etc), também ajudou na inserção dos associados presentes ao **"ANFIP TEM MAIS VANTAGENS"**, o novo portal de convênios disponíveis na página da Associação. O associado que desejar conhecer o Clube deve acessar o endereço eletrônico <https://anfip.temvantagens.com.br>, em seguida clicar em ativar cadastro.

A equipe do Jurídico, integrada pelos advogados Diego Costa Pires, Felipe de Oliveira Figueiredo, Ilanna Ferraz e Gabriel Monteiro, atualizaram as informações relativas às ações dos 28,86%, 3,17%,GDAT, GIFA e GAT.

Também participaram da comitiva as advogadas Mariana Prado Garcia de Queiroz Velho e Priscila Souza Abritta, representantes da Mota & Advogados Associados.

No dia 19, à tarde, o presidente da

ANFIP, Floriano Martins de Sá Neto, discorreu sobre pontos da reforma da Previdência Social, que está sendo apresentada ao Congresso pelo novo Governo, dentre os quais a elevação da alíquota da contribuição para a Seguridade Social, de 11% para, talvez, 18%, e também sobre a alíquota que incide sobre os menores salários, que passará de 8% para 7,5%; o aumento do tempo mínimo de contribuição, que, de 15 anos, passará para 20 anos; a mudança para os trabalhadores rurais e o endurecimento das regras para aposentadoria das mulheres.

Floriano Sá Neto afirmou que a Anfip vem se movimentando bastante para construir uma base de apoio com as demais entidades representativas de trabalhadores e servidores em torno daquilo que a Associação vem defendendo ao longo de 68 anos de estudo e dedicação à Previdência Social. Informou sobre a participação da Anfip no lançamento da Frente Parlamentar Mista em Defesa da Previdência para a 56ª Legislatura, no dia 20 de março, no Auditório Nereu Ramos da Câmara dos Deputados, e sobre os diversos atos públicos contra o texto da reforma.

Disse ainda que a prioridade nº 2 do governo será a Reforma Tributária, assunto que vem sendo discutido pela Anfip, em parceria com a Fenafisco, inclusive com apresentação de estudos sobre o tema em seminários, fóruns e junto a parlamentares.

Finalizando, o presidente fez um panorama das ações judiciais e demais serviços oferecidos pela entidade nacional e convidou todos a participarem da XXVII Convenção Nacional, que será realizada em Brasília-DF no período de 30 de maio e 2 de junho.

Panorama das ações em execução:

1- 28,86% - A GEFA representa 80% do valor da remuneração (vencimento básico); os processos estão desmembrados em grupos de 25, mas todos estão no Tribunal, com a GEFA integrada. Discute-se o índice de correção, se TR ou IPCA; assim que os processos voltarem para a 1ª Instância, já seguem para a expedição de Precatórios (acima de R\$ 60.000,00);

2- 3,17% - é um Mandado de Segurança (nº 6864); houve decretação de LITISPENDÊNCIA (FENAFISP), que não foi suscitada pelo INSS; a ANFIP recorreu, porque os períodos eram diferentes; os processos voltaram e estão em fase de PAGAMENTOS (a contadoria está calculando a Correção Monetária);

3- GIFA - há uma Ação Ordinária, com um Mandado de Execução; falta o julgamento de Conhecimento do Precatório; o período é de 12/2004 a 06/2008 e o valor de + ou - R\$ 300.000,00, ainda sem previsão de pagamento;

4- URP - desde 1992 (período 04 e 05/1988) - Valor baixíssimo (de R\$500,00 a R\$700,00), que será liberado em breve;

5- GDAT - os valores continuam bloqueados (desde abril de 2018), mas há previsões otimistas de liberação. O presidente Floriano Sá Neto informou que, junto com o Advogado Aldir Passarinho, vai tentar agilizar essas retenções protelatórias da GDAT.

Em relação à GAT Floriano informou que há uma Ação Ordinária em curso, que foi julgada IMPROCEDENTE em 1ª Instância; que na fase recursal um Desembargador pediu VISTA do julgamento da Relatora, mas não proferiu o seu voto. A ANFIP está requerendo um novo julgamento.

Grito de Carnaval anima festa de aniversariantes

Um belíssimo grito de carnaval foi promovido pela Anfip-RJ no dia 21 de fevereiro em homenagem aos aniversariantes dos meses de janeiro e fevereiro. Associados e convidados também adoraram o clima festivo da entidade, que contou com uma lindíssima decoração temática composta de fitilhos, máscaras e serpentinas, além da distribuição de adereços carnavalescos para que todos participassem da folia.

O baile foi animado por Marco

Vivan, acompanhado de Banda, tocando marchinhas de carnaval e sambas enredo.

A Presidente da ANFIP-RJ Leila Signorelli e os diretores José Arinaldo, Maria da Trindade, João Barros Padilha, Maria Ana, Sonia Cunha, Angela Vieira da Silva e os funcionários recepcionaram os convidados. Prestigiaram o evento os diretores do Sindifisco- DS/Rio Gláudia Mamede, Eliane Barros e Sergio Whebe e a presidente da Federação das Mulhe-

res do Brasil Fluminense Elza Serra.

O evento pré-carnavalesco foi muito elogiado pelos participantes, que puderam saborear um fartíssimo coquetel e, principalmente, reencontrar colegas queridos.

Dia 25 de abril comemoraremos os aniversários do período de março e abril e aproveitaremos para homenagear o Dia Nacional da Mulher, com talk show de Gina Teixeira, às 16 horas.

Confirme sua presença!



Veja a galeria de fotos no nosso site ou facebook

“Reforma da Previdência: Ruim para todos, pior para as mulheres”



A presidente da ANFIP-RJ, Leila Signorelli participou da mesa de abertura do Seminário “Reforma da Previdência: Ruim para Todos, Pior Para as Mulheres”..., realizado em 22 de março no auditório do Sindifisco DS/Rio. O evento foi organizado pela Confederação das Mulheres do Brasil-CMB e a Federação das Mulheres Fluminenses-FMF, com apoio da Anfip-RJ e de diversas entidades de classe.

A mesa foi coordenada por Conceição Cassano, vice-presidente da CMB.

Participaram do evento como palestrantes os deputados federais Jandira Feghalli (PCdoB-RJ), e Alessandro Molon (PSB-RJ), a deputada estadual Enfermeira Rejane (PCdoB-RJ); o Auditor Fiscal da RFB e ex-presidente da ANFIP Nacional Wilson Romero e o presidente da Cobap Warley Martins.

O seminário contou ainda com a presença do ex-ministro do Trabalho Brizola Neto, Alexandre Teixeira, presidente da DS Rio-Sindifisco, Mychelle Alves, vice-presidente da Asfo, Helena Piragibe, presidente da UMB e Elza Serra, presidente da FMF.

Jandira Feghalli criticou a proposta de reforma do governo e informou

que a oposição está se organizando e ampliando suas bases para derrotar o projeto. A deputada enfatizou que temos que refletir “se somos um Estado que pensa a desigualdade e o esquema de proteção social, um Estado que pensa nos seus idosos, ou o Estado da indigência, do aprofundamento da desigualdade, que empobrece seus idosos e que exclui as mulheres”. Finalizou dizendo que são necessários 206 votos para barrar o projeto.

Já Alessandro Molon, disse que o país não aceitará a Reforma da Previdência de Bolsonaro, destacando que “para não aceitar é preciso conscientizar que essa proposta não é para tirar privilégios, mas sim, em primeiro lugar, para sacrificar as trabalhadoras e os trabalhadores mais sofridos do Brasil”. “Em segundo lugar”, prosseguiu, “é preciso dizer que há alternativas para fazer resultado fiscal”, como, por exemplo, adotando-se o imposto sobre grandes fortunas, a tributação sobre lucros e dividendos, a taxação dos juros sobre capital próprio e voltar o onerar o que foi desonerado indevidamente.

Wilson Romero alertou que “O governo federal teima em fazer uma ‘contabilidade criativa’ dando uma ‘pedalada’ na Constituição Federal. No artigo 194 da CF está escrito ‘a seguridade social compreende um conjunto integrado de ações de iniciativa dos Poderes Públicos e da sociedade, destinadas a assegurar os direitos relativos à saúde, à previdência e à assistência social. E no artigo 195, há o complemento: ‘a seguridade social será financiada por toda a sociedade, de forma direta e indireta, nos termos da lei, mediante recursos provenientes dos orçamentos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, e das (...)

contribuições sociais (Cofins, CSLL, sobre a folha, concurso de prognósticos e PIS/Pasep)”.

O auditor acrescentou que “um orçamento que movimenta mais de R\$ 1 trilhão ao ano, se considerarmos INSS, os Regimes Próprios de União, estados, DF e municípios, mais o sistema dos militares, com certeza, é cobiçado pelas corporações financeiras nacionais e estrangeiras”.

“Portanto, não há que se falar em déficit num sistema bancado pela sociedade como um todo. Se aprovarem a desconstitucionalização e a capitalização, na prática, será o fim da previdência social pública e solidária”, concluiu Romero.

Warley Batista disse que essa reforma significa o desmonte da Seguridade Social, uma vez que o governo quer colocar milhões de pessoas em situação de miséria total.

A deputada Enfermeira Rejane (PCdoB-RJ), Presidente da Comissão de Direitos Humanos da Assembleia Legislativa do Rio (Alerj), prometeu levar essa discussão para dentro da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro.

No encerramento, todos saíram em passeata até a Candelária, para participar do ato contra a Reforma da Previdência.



EM AÇÃO

Dia 1º

• Junto com a colega Rose Anne (Apafisp) na apresentação do Bloco Fazendários do Amor na Rua Debret, Centro do Rio de Janeiro, mas não esquecendo do seu compromisso com a classe e a sociedade.



Dia 14

• Participação na reunião da Frente Rio Contra a Reforma da Previdência, movimento que tem visitado os representantes dos parlamentos municipal, estadual e federal para argumentar contra a reforma previdenciária proposta pelo governo. Sede do SINAL. Centro, Rio de Janeiro.

• Comparecimento à palestra proferida pelo Auditor Fiscal da RFB Bernardo Machado sobre a PEC 06/2019 e a Funpresp, no auditório do Sindifisco DS-Rio.



Dia 18

– Prestigiando a palestra do presidente da Anfip Floriano Sá Neto no evento promovido pela Fundação Getúlio Vargas do Rio de Janeiro sobre a Reforma Previdenciária (Painel I - Regime Geral de Previdência Social: Resultado e Projeções Atuariais para o Trabalhador Urbano e Rural).

Dia 22

Participação na marcha contra a Reforma da Previdência na Candelária.



Dia 25

Visita ao gabinete do deputado Glauber Braga. Pauta: a Política Fluminense e a Reforma da Previdência.

Dia 26

Presente à palestra do presidente do Sindifisco Nacional, Kleber Cabral, no auditório da DS/RIO.

Dia 29

Visita ao gabinete do deputado Paulo Ramos para solicitar apoio à Reforma da Previdência.



8 de março – Dia Internacional da Mulher

A conquista de um dia internacionalmente dedicado à mulher possui raízes históricas. Mas, qual foi o fato determinante para a fixação da data de 8 de março como marco dessa importante homenagem?

No início do século 20 vários movimentos de mulheres eclodiram na Europa e nos Estados Unidos, dos quais destacamos os seguintes:

26/02/1909 - cerca de 15 mil mulheres marcharam nas ruas da cidade de Nova York por melhores condições de trabalho (as jornadas trabalhadas podiam chegar a 16h por dia, seis dias por semana e, não raro, também incluíam os domingos);

Agosto de 1910 - a alemã Clara Zetkin propôs em reunião da Segunda Conferência Internacional das Mulheres Socialistas a criação de uma jornada anual de manifestações e o primeiro dia oficial seria celebrado em 19 de março de 1911.

23/02/1917 – um grupo de operárias russas saiu às ruas para se manifestar contra a fome e a Primeira Guerra Mundial, movimento que seria o pontapé inicial da Revolução Russa.

Esse último protesto veio a se tornar um grande símbolo para o movimento, que após a revolução bolchevique, os russos passaram a celebrá-lo como o dia da “mulher heróica e trabalhadora”. Ocorreu, entretanto, que a Rússia adotou, em 1918, calendário gregoriano, e passou a comemorar o evento não mais em 23 de fevereiro, mas sim no dia 8 de março, data que foi adotada pela maioria dos países como o Dia Internacional da Mulher.

O BRASIL instituiu o dia 30 de abril para dedicá-lo às mulheres brasileiras. Nós, da Anfip-RJ, não deixaremos de prestigiar as nossas queridas associadas. Assim, estaremos promovendo no dia **25 de abril**, às **16 horas**, o talk show “**O Teatro de Revista**”, com a colega Auditora Fiscal e Atriz Gina Teixeira, que apresentará os (as) colegas com o seu CD **Reina Regina**.

Após o evento brindaremos com os aniversariantes dos meses de março e abril, ao som de uma discoteca animada pelo DJ José Carlos (Light House).



Parabéns aniversariantes!

MARÇO

ALDA MARIA FREIRE DE SOUZA, ALDEMIER MUZZI, ALDENIR DE OLIVEIRA BRAUNA, ALIETE DIAS SILVA, ANA MARIA DE ARAUJO MOURA, ANGELA MARIA VIEIRA DA SILVA, ANITA RODRIGUES COUTINHO, ANTONIO BASTOS DE MIRANDA, ARCILIA FATTORELLI SILVA, ARI OSVALDO NOGUEIRA, ARLETTE LENTO DE MAGALHAES, AYTUN DA MOTTA CAMARGO, AZULMAR AMARAL DE MATTOS, BERENICE CONCEICAO BICA DE GUSMAO, CLEIDE MIRANDA NUNES, CLEONICE RIBEIRO, CLOVIS CIRNE DA SILVA, CLOVIS GLYCERIO, CRISTINA VIEIRA, DALVA PEREIRA BAUMANN, DULCE NOBRE DE FREITAS, EDI SIQUEIRA PROENCA, EDSON DE ALMEIDA DUARTE, EDUARDO TIBURCIO DA FROTA FILHO, ELIAS CHAVES SOBRINHO, ELY SEBASTIANA CAMPOS FERREIRA, ESTER SILVINA PINTO BARBOSA, FERNANDO FERNANDES PIRES DE FRANCA, FLAVIO MEDEIROS, FRANCISCA ZELANDIA NUNES PEROBA, FRANCISCO JOSE DOS SANTOS ALVES, GERALDA MEDEIROS, GILDA VICTORINO LAZZARO, GILKA CARNEIRO DE ALMEIDA VELASCO, HILDA KORNALEWSKI DE SOUZA, HUGO FIGUEIREDO DA SERRA, IGNEZ GODOY BEZERRA DE ANDRADE, ILVANGELA DA SILVA BRITO DE PAIVA, ISAAC OLEGARIO FIGUEIREDO DOS SANTOS, IVAN DE SOUZA MENDONCA, IVONE MARTA EURICIO ALVARO BARBOSA, JACIRA RIBEIRO LIMA, JANILCE ROSA DE OLIVEIRA F. DE FARIA, JOAO CARLOS PINTO, JOAO LOPES COELHO, JORGE ALEXANDRE DE OLIVEIRA, JORGE LUIZ RAGGIO CARNEIRO, JOSE BEDRAN SIMOES FILHO, JOSE CYRILLO CASTEX, JOSE FELIPPE ALVES DA MOTTA, JOSEMAR MARTINS DA SILVA, LAURO CEZAR ALVES DE CARVALHO, LEDA MARQUES DA SILVA PINHEIRO, LEILA SOUZA DE BARROS S. DE ANDRADE, LISE RIBEIRO GOMES DE SOUZA, LUCIA SOTTO-MAIOR MARTIRES, LUIZ GARCIA DE MENESES, LUIZ GUSTAVO VINHAS GUALBERTO DA ROSA, MAGALITA GUASTI MIGUEL PEREIRA, MARCIA TELLES SALGADO, MARCUS FALCAO LEAL, MARIA ALICE DE SENA, MARIA APARECIDA LESSA MALAFAIA, MARIA APARECIDA MAURICIO, MARIA APARECIDA NOGUEIRA DE ALMEIDA, MARIA AUGUSTA DA SILVA FARIA, MARIA COIMBRA ROLIM BELEM, MARIA CRISTINA CAVALCANTE DOS SANTOS, MARIA DO CARMO DE JESUS CARVALHO, MARIA JOSE COSTA DE SOUZA, MARIA REGINA DE SOUZA SANTI, MARINA SOARES CAMPOS, MARISTELA DE PAIVA, MARLENE DIDECO TORRES, MARLY CARDOSO SANTOS, MATHILDE GERMINÉ PINTO, MAURO ANTONIO PASSOS FERRAZ, MYRIAM DE BARCELLOS WAGNER, NANCY CAMPOS REIS DO COUTO VALLE, NANCY SANTIAGO SALLES BARATA, NATANAEL ALVES PEREIRA, NEIDE ALMEIDA DA SILVA, NELLY ELISA LOPES, NICOLAU GOMES DA SILVA, NILDO PEREIRA DA SILVA, NIMIA FEO PEREIRA, NOELLY PIRES DE SA ALVES, NOEMIA DE CARVALHAES PINHEIRO, PAOLO CANTISANO, PRISCILA SABINO DE ARAUJO, RANUZIO MACEDO PAES BARRETO, REGINA FATIMA MARTINS RACHIDE, ROBERTO FRANKLIN MADRUGA DE SOUZA TELLES, ROGERIO KOSCHECK DA SILVA, ROSA GOMES MAIOLINO, ROSALINA DE OLIVEIRA ALVES, SAMYRA FERNANDES HABIBE, SANDRA MARIA ALVES DE LIMA, SEBASTIAO PAULO BORGES ABDALLA, SERGIO GALINDO MOREIRA, SOLANGE RIBAS DA SILVA, THAIS SA MORAES, VANUZA MARCIA FRANCA DE MELO, WALDETARIO FRANCISCO PEIXOTO, WILSON COUTO DA CUNHA, YVETE PIMENTA, ZULEIKA SILVA BEHR

ADILSON DA SILVA BASTOS, ALAYDE DE ANDRADE SOUZA, ALBA VALERIA DOS SANTOS MOURA, ALOISIO FRANCA PEREIRA, ALZIRA DOLORES KUSTER MAIA, AMELIA MOREIRA FRANCISCO DE ABREU, ANA MARIA SALAMONDE DE CAMPOS, ANTONIO RODRIGUES, ARMENIO BARROSO, AUREA MARQUES DE OLIVEIRA, AVELINO SALVADOR, BEMVINDA RAUSCH, CARLOS CAETANO DA SILVA, CARLOS SAMPAIO, CASTORINA ALVES GONCALVES, CELSO FONTES DA ROCHA, CINTHIA ELIZABETH MIRANDA CAMARA, CORDELIA DE ARAUJO MENDES, DIONERIA ALCIRIA SCHUABER, EDEMIER DA SILVA JORDAO, EDIMEIA NOGUEIRA DE SOUZA, EDIPO PONTES DE MELLO, ELENIR MOREIRA TEIXEIRA, ELIAS MATAR, ELISABETE AGUIAR, ELIZABETH TABOADA DE ANDRADE, FABIO D'ABREU E SOUZA, FLORINETE FERREIRA PINTO, FRANCISCO HENRIQUE DE MENEZES BATISTA, FRANCISCO VILARDO, GERSON DA COSTA, HARILDO FRANCISCO SOARES, HAROLDO RODRIGUES FORNEIRO, HELENA DA SILVEIRA NUNES, ILMA PELIZON DOS SANTOS, IONE DE PAULA TEIXEIRA, IVONE GIBSON SANTOS, JADIR JACSON DOS SANTOS, JANDYRA NEVES DE CARVALHO, JOAO BATISTA CERQUEIRA TURON, JORGE ALVES FERREIRA, JOSE CARLOS DA SILVA MAVIGNIER, LIA CRUZ, LUCI DRUMMOND PAZ, LUCIA MARIA RAMOS PESTANA, LUIZ CARLOS MONTEIRO DA SILVA, LUZIA BARBOSA LADEIRA FERREIRA, MARGARETE SEQUEIRA DE MELLO, MARIA DE LOURDES DOS SANTOS FABRIS, MARIA GLAUDIA FERRER MAMEDE, MARIA ISABEL DOS SANTOS DE MESQUITA, MARIA JOSE MAGALHAES CUNHA, MARIA JUTALIA DE SOUSA RIBEIRO, MARIA LOURDES DE STEFANO SANTOS, MARIA REGINA VILLARINHO DE O. GALLO, MARILIA BARROS CHAGAS MALDONADO, MARILIA PAULO DE SOUZA, MARILIA TALARICO DE SOUZA, MARLENE TEIXEIRA FLORIANO, MIRIAN DEZIDERIO BANDEIRA, MOEMA SMITH LISBOA, MONICA ELIZABETH GUEDES DIAS DE CARVALHO, MYRNALLOY COUTO SANCHEZ, NAIR VENILDE DO NASCIMENTO JATOBA, NEUSA REGINA CABRAL RIBEIRO, NEUSA BARRETO DA COSTA, NEUSA ESTEVES DE BERREDO, NEWTON FERREIRA DOS SANTOS, NEYDE LOPES DAMIANIK, ODADINEA HENCK AUER, ODETTE VIEIRA DANTAS, OLGA JAPUR DUARTE, OSWALDO BARBOSA FERREIRA DA SILVA, PAULO CESAR CARNEIRO LEO, QUINTILIANO BESSA DE OLIVEIRA, REGINA LUCIA AQUINO CARVALHO T. REISCHLE, RICARDO DE LIMA NEVES, ROSIMAR HENRIQUES MANZO, SANTA MARIA NOVELLO DE AZEVEDO, SERGIO ARTUR DO NASCIMENTO, SERGIO MESQUITA RANGEL, SUELY ALVES LOPES, SUELY PIRES DOS SANTOS SEABRA, TEREZINHA ALVES DA SILVA, THEREZA CHRISTINA LA FALCE, THEREZINHA DEL PANTA, VALDENICE MELO, WALDIR RODRIGUES MAGALHAES, WALDYR MARTINS LOPES JUNIOR, WEYLER GONCALVES, WILLIAM PINHEIRO DE LIMA, WILMA MANDARIM DE ARAUJO, WLADIMIR DA CUNHA SOARES, ZILDA DE OLIVEIRA CORREA, ZILDA MARIA DOS SANTOS FABRIS, ZYLA ROSA LEITE BARREIRO.

ABRIL

Cuidados na estação do Outono

Após um verão escaldante iniciamos agora a estação do ano em que a queda da temperatura e a baixa umidade do ar provocam o ressecamento das vias aéreas superiores, facilitando a entrada de vírus e bactérias e, conseqüentemente, provocando um aumento importante de doenças, principalmente as que afetam as vias aéreas superiores.

Uma solução para contornar os problemas do ar seco são os aparelhos umidificadores e os métodos caseiros que ajudam a deixar o ar menos carregado, como espalhar bacias de água pela casa ou espalhar toalhas molhadas pelos ambientes.

Com as temperaturas mais baixas a tendência é que as pessoas fiquem mais tempo em ambientes fechados e sem uma ventilação adequada, situações que propiciam a propagação de doenças como as gripes e as pneumonias.

Procurar proteção por intermédio das vacinas é fundamental e tem se tornando uma ferramenta cada vez mais frequente e segura. As vacinas são altamente eficientes, porém, não conferem 100% de proteção contra todos os tipos e subtipos de vírus. Por isso, é muito importante manter os hábitos de higiene e procurar assistência médica quando, mesmo vacinados, começamos a sentir os sintomas de alguma doença.



O hábito de lavar o nariz todos os dias dá mais proteção às pessoas - porém, no outono e inverno essa atenção deve ser redobrada. Lavar o nariz com soro fisiológico ajuda a limpá-lo de impurezas e secreções, bem como a diminuir crises de asma, bronquite e outras alergias, prevenir amidalite, faringite e otite e aliviar dores de cabeça. O ideal é utilizar o soro comprado pronto na farmácia com a ajuda

de um aplicador, parecido com um conta-gotas. Você também pode fazer uma mistura caseira em casos de emergência: um litro de água fervida com, aproximadamente, uma colher de chá de sal.

Mantenha os velhos hábitos

Com a chegada do frio nós deixamos de adotar uma série de atitudes que são muito mais fáceis no verão, mas que são essenciais para manter nossa imunidade em dia. Beber menos água, não comer salada, abusar das sopas instantâneas, tomar banhos muito quentes e ter preguiça de limpar a casa são deslizos que não podem ser cometidos nas estações frias. O ideal é insistir nesses hábitos durante o outono, enquanto o frio ainda não se instalou completamente, e se acostumar com essas atividades durante o inverno.

Fontes: "www.unimedsjc.com.br" e "www.minhavidacom.br"

Mudou de endereço?
O número do telefone?
Seu e-mail é novo?
Informe ao Setor de Cadastro,
atualizando pelo telefone
(21) 2509-8771 ou pelo e-mail:
anfip-rj@anfip-rj.org.br

Participe da XXVII
Convenção Nacional da Anfip,
de 30/05 a 02/06, Quality Hotel
Suítes Brasília.
Brasília-DF.

Em breve
confraternização
pelos 50 anos
da Anfip-RJ.

Em maio,
comemoração ao
Dia das Mães e palestra com a
médica alergista Dra. Cleusa
Mª Schinke Geen

Quer interagir?
Envie opiniões e
sugestões para
anfip-rj@anfip-rj.org.br

INFORMATIVO ANFIP-RJ

Informativo Anfip-RJ é uma publicação de propriedade da Associação Nacional dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil no Estado do Rio de Janeiro.

SEDE: Rua da Quitanda nº 30-12º andar. Centro, Rio de Janeiro/RJ - CEP 20011-030

Telefones: (21) 2509-8771 e (21) 2242-7472

email: anfip-rj@anfip-rj.org.br

Internet: www.anfip-rj.org.br

Facebook: www.facebook.com/anfiprj

Presidente: Leila Signorelli

Diretora de Comunicação Social: Maria da Trindade Mendes Paiva

Revisão: Sônia Maria da Cunha

Tiragem: 1.500 (mil e quinhentos) exemplares