



ACONTECE

Notícias aos Servidores Públicos Municipais

Instituto de Previdência dos Servidores Públicos de Piracaia - PIRAPREV

Edição 4 Ano 1

Boas Festas!!

Estamos nos aproximando do findar de mais um ano...2015 vai se despedindo lentamente. Nestes passar dos dias voltamos a remexer as gavetas do antigo móvel e as da alma em busca dos enfeites decorativos e dos sentimentos, que ora são necessários deixá-los para trás e ora são a fonte do espírito de renovação. É o momento de nos despojarmos de tudo aquilo que não nos serve mais: das tristezas, decepções e amargura que por ventura tenhamos vivido no decorrer do ano. É tempo de abriremos espaço em nosso coração para sermos inundados pela força da fé, da esperança, da paz e do amor! E, que com o espírito renovado pela leveza de sentimentos, possamos acreditar que 2016 será um ano MARAVILHOSO!

O PIRAPREV deseja a todos votos de Boas Festas e um 2016 cheio de realizações e muito amor!

Poema do Fim do Ano

Lá bem no alto do décimo segundo andar do Ano
Mora uma louca chamada Esperança:
E quando todas as buzinas fonfonam
quando todos os reco-recos matracam
quando tudo berra quando tudo grita quando tudo apita
A louca tapa os ouvidos
e
atira-se
e — ó miraculoso vôo! —
Acorda outra vez menina, lá embaixo, na calçada.
O povo aproxima-se, aflito
E o mais velhinho curva-se e pergunta:
— Como é teu nome, menina dos olhos verdes?
E ela então sorri a todos eles
E lhes diz, bem devagarinho para que não esqueçam nunca:
— O meu nome é ES-PE-RAN-ÇA...

Poemas para a Infância (Mario Quintana — Poesia Completa, Editora Nova Aguilar, 2005)



Veja

também nessa edição:

**Dança:
o corpo e a alma
em sintonia**

pag 2

**Quem faz a história
do PIRAPREV**

pag 3



**Aposentados
2015**

pag 4

Dança: o corpo e a alma em sintonia

Você se lembra da última vez em que dançou? Não? Acha que não tem mais idade para dançar? Então é hora de pensar nesta prática saudável, que faz bem para o corpo, para a mente e para a alma!

Muitas pessoas acreditam que dançar é apenas para os jovens, que com o passar dos anos já não podem se incluir em determinadas atividades físicas. Grande engano. A dança é considerada uma atividade de baixo impacto e traz inúmeros benefícios, além de não haver contraindicação e nem limitação de idade, basta apenas se entregar ao ritmo e a liberdade dos movimentos.

A dança pode ser praticada em academias, clubes de dança ou mesmo nos bailes de final de semana.

Com o aumento dos programas e associações para a terceira idade, a dança passou a fazer parte do rol das atividades físicas para os idosos. Considerada uma atividade aeróbica, muitas vezes tem, inclusive, orientação médica com o intuito de amenizar sintomas de algumas doenças como: hipertensão, obesidade, osteoporose, depressão, fortalecimento do equilíbrio, entre outras. Também é considerada uma aliada na prevenção de doenças como o Alzheimer e perda de memória.

E tão importante quanto aliviar e amenizar doenças, a dança, principalmente a de salão é uma atividade que estimula a sociabilidade e promove o bem-estar emocional. Quem viveu os tempos dos grandes bailes em salões, têm em sua memória o registro do prazer que esta atividade proporciona. Assim, a prática da dança por parte dos idosos traz a tona as memórias e recordações, e é esta experiência vivenciada durante a vida que motiva o idoso a continuar dançando ou retomar a prática da dança.

Mesmo quem não teve o hábito de dançar ou frequentar bailes durante a juventude deve levar em consideração esta nova forma de atividade física. Já que na dança além de exercitar o corpo, a agilidade, coordenação motora e equilíbrio, ela também exercita a mente, a atenção, a concentração e a memória. Diminui o estresse e a ansiedade, além de melhorar a autoestima porque ajuda na percepção positiva do corpo.

Outro fator importante para começar a dançar, é que a dança não exige um preparo físico antecipado, podendo ser praticada tanto por uma pessoa sedentária, que não pratica nenhuma atividade física, quanto por alguém que já se exercita.

A regularidade da prática da dança depende de cada indivíduo, podendo ser realizada em academias, grupos de terceira idade ou nos bailes de final de semana. O que realmente importa é que a dança é uma atividade física de corpo e alma. Conforme a especialista em dança para a terceira idade, Mônica Todaro, “somos um corpo inteligente, um corpo que sonha, reage, se emociona, sofre e que tem afetos. Cada um tem uma história corporal. Nosso corpo responde a experiência da atividade que praticamos com ele”.

Benefícios da Dança:

- Melhora a flexibilidade, alonga e exercita os músculos;
- Auxilia a perda e a manutenção de peso;
- Exercita a coordenação motora;
- Libera endorfina, combatendo males como estresse e ansiedade;
- Ajuda no equilíbrio e fortifica as pernas;
- Faz bem para a autoestima;
- Combate a depressão;
- Proporciona consciência corporal;
- Estimula o convívio e a interação social;



4 direitos do Estatuto do Idoso que todos devem conhecer

Conheça direitos previstos no Estatuto do Idoso, que muita gente nem sabe que existe, e exija que eles sejam cumpridos por todos. Os direitos das pessoas com mais de 60 anos não se resumem a poder pegar a fila preferencial ou andar de ônibus de graça. Mas, apesar de o Estatuto do Idoso já ter completado dez anos, a maioria dos brasileiros costuma conhecer apenas esses direitos mais manjados. Segundo Adriana Zorub Fonte Feal, presidente da comissão dos direitos dos advogados idosos da OAB/ SP, o país está envelhecendo, mas ainda não parece pronto para isso.

“Ao não reconhecer o próprio envelhecimento, o idoso abre mão de seus direitos”, explica a advogada.

Por isso é importante conhecer bem a lei e fazer questão de que ela seja cumprida.

Veja, a seguir, alguns pontos do estatuto bem importantes.

Bem-estar

O que são maus-tratos? Maus-tratos contra idosos não são apenas agressões físicas de fato, como aqueles espancamentos horríveis que vivem aparecendo no noticiário. Deixar um velho sozinho a maior parte do tempo, não trocar a fralda geriátrica na frequência necessária ou não oferecer alimentação adequada também são exemplos de ações consideradas maus-tratos pelo Estatuto do Idoso. A quem recorrer? Qualquer tipo de denúncia pode ser registrada numa delegacia do idoso, presente em vários municípios, ou mesmo numa delegacia comum. Para pedidos de pensão alimentícia, vá à Defensoria Pública. Em situações de risco, como abandono ou maus-tratos, também é possível procurar o promotor de Justiça no Ministério Público.

Finanças

Pessoas com 65 anos ou mais que nunca contribuíram para a previdência e fazem parte de uma família com renda per capita inferior a R\$ 181 (um quarto do salário-mínimo) têm direito ao BPC (Benefício de Prestação Continuada), cujo valor é um salário mínimo por mês. Para calcular a renda per capita da família, some os rendimentos de todos e divida o resultado pelo número de pessoas que vivem na casa. Para solicitar o BPC, basta ir a uma agência do INSS com comprovante de residência, certidão de nascimento, CPF, documento de identidade e carteira de trabalho do idoso e dos outros membros da família. Caso não tenha como se manter por conta própria, o idoso também pode pedir pensão alimentícia para seus descendentes (filhos, netos, sobrinhos etc) ou ascendentes (pais ou avós). O valor é calculado de acordo com a possibilidade financeira do parente. Mesmo quem recebe aposentadoria pode solicitar a pensão alimentícia caso o benefício não seja suficiente para as necessidades da pessoa. Quem desvia o dinheiro ou usa os cartões dos mais velhos indevidamente pode ser punido por isso. Essa violência financeira representa 70% das denúncias registradas pelos idosos, revela Adriana. Idosos que recebem aposentadoria ou pensão e tem alguma doença grave são isentos do imposto de renda.

Saúde

Embora o governo não tenha programas específicos de distribuição de medicamentos para essa faixa etária, os maiores de 60 podem recorrer às lojas que fazem parte do programa Farmácia Popular, do Ministério da Saúde, para comprar alguns remédios com desconto e para retirar, de graça, fraldas geriátricas e medicamentos para diabetes, hipertensão e asma, disponíveis para toda a população. Idosos doentes não podem ser obrigados a ir a um órgão público para atender chamados do governo.

O órgão deve mandar um representante até a casa da pessoa para resolver a questão. Se estiver lúcido, o idoso tem direito de tomar as decisões relativas a tratamentos aos quais tenha que se submeter.

Lazer

A turma da terceira idade paga meia-entrada em cinemas, teatros, shows e eventos esportivos. Idosos com renda inferior a dois salários-mínimos podem viajar de graça em ônibus interestaduais.

Se a renda for maior que isso, pagam apenas metade do valor da passagem.

Quem faz a história do PIRAPREV

Nesta edição do ACONTECE que encerra 2015 e dá boas vindas ao ano novo, escolhemos uma história especial para contar, uma história de trabalho, companheirismo e muito amor! O casal que protagoniza nossa entrevista combina até no nome:

Sr. Benedito Corrêa Filho e Sra. Benedita de Almeida Corrêa

Com uma belíssima cumplicidade, destas que só possuem quem está prestes a completar 50 anos de união (somando o tempo de casados e de namoro, são 46 anos juntos) a Sra. Benedita ou Bene e o Sr. Benedito, mais conhecido como Dito dão um exemplo de vivacidade, alegria e simpatia.

Ambos nascidos no município de Piracaia, relembram com satisfação e orgulho o tempo de juventude que despertou o amor, consolidado através dos anos gerando os frutos mais preciosos de um casal, as filhas Rosana e Sandra, os netos Mayara e Luis Felipe e o pequeno Bernardo, bisneto e xodó da família. Foi no final da década de 60, que a paquera virou compromisso numa quermesse da cidade, Festa de São Miguel que aconteceu numa Igreja cujo nome não poderia ser mais apropriado para o enlace: Igreja das Almas.

Seguindo o curso da vida, sempre com muito trabalho e dedicação, a Sra. Benedita prestou o concurso para a Prefeitura Municipal de Piracaia em 1989 e assumiu o cargo de merendeira. Por mais de quinze anos preparou com muito amor e carinho a alimentação dos estudantes da Escola Estadual João Moraes Góes e por mais cinco anos teve o prazer de preparar os alimentos dos alunos da Escola Municipal Sílvia Amália, escola que leva o nome da primeira professora da Sra. Benedita. É notável a satisfação que conta sobre o preparo da merenda e o prazer que sentia em cozinhar, além da alegria que sente ao reencontrar os antigos alunos, hoje profissionais das mais diversas áreas.

Incentivado pela esposa, Sr. Benedito foi aprovado no concurso de 1993. O excelente pedreiro, antes contratado, continuou a participar da execução de importantes obras no município de Piracaia. É com orgulho que relembra que suas mãos e dedicação estão presentes nos mais variados pontos da cidade, entre muitos destaca a restauração da Igreja do Rosário, onde firmou os azulejos da torre, tarefa que deixava a Sra. Benedita preocupada pela altura em que o marido precisava estar. Também participou da revitalização da entrada da cidade, mais especificamente da caída d'água do Santo Antônio, a fonte da Praça da Matriz e dos inúmeros pontos de ônibus ao longo da cidade. Muitas foram as obras, que pela funcionalidade, perfeita execução e dedicação contribuem para que a cidade de Piracaia se destaque pela beleza, graciosidade e bom funcionamento de suas áreas.

A aposentadoria veio no mesmo ano para o casal, em 2009 encerraram suas atividades na Prefeitura. Mas o dom da Sra. Benedita continua a encantar os paladares mais diversos e é na companhia do marido que ambos preparam quitutes deliciosos. São doces, salgados, bolos e uma infinidade de pratos que continuam a ser o reflexo do trabalho, dedicação, amor e carinho que tempera a vida deste querido casal ao longo dos anos.





ACONTECE

INFORMATIVO PIRAPREV
Orgão oficial de informação do Instituto
de Previdência dos Servidores Públicos
do Município de Piracaia.

SUPERINTENDENTE
Osmar Giudice

COORDENADORA ADM. E SEGURIDADE
Rosalina C. M. Fialho

COORDENADOR FINANCEIRO
Roberto Bueno

CONTROLE INTERNO
Márcia Soares da Cunha

CONSELHO ADMINISTRATIVO
Nelson Chagas
Vera Lúcia Ferreira Camargo
Rosalina C.M. Fialho
Maria Nazaré Leite de Oliveira
Luizelena Patrício de O. Barbosa

CONSELHO FISCAL
Ilda Lima Gonçalves
Maria Lúcia H. Carvalho
Ana Lúcia Léo V. da Silva
Fabiana de Castro

PRODUÇÃO EDITORIAL E IMPRESSÃO
BR DESIGN STUDIO
Direção de Arte e Diagramação:
Gabriela Breda
Jornalista Responsável:
Paula Garcia de Ávila - MTB 15020
Tiragem: 1.000 exemplares

Aposentados 2015

O PIRAPREV parabeniza e homenageia os trabalhadores que findaram suas atividades neste ano de 2015. À vocês, nosso muito obrigado por terem cumprido sua jornada com dedicação e trabalho, contribuindo para o desenvolvimento e crescimento de nossa cidade. Desejamos uma feliz e proveitosa aposentadoria.

- Jorge de Moura
- Therezinha Matheus
- Benta Alves Lopes
- Mario Gabriel
- Margareth Ap. Lucindo de Oliveira
- Roque da Silva
- Angela Maria Amancio de Andrade
- Isabel Gonçalves Bueno
- João Camilo Ribeiro
- Martha Maria Aparecida Gonçalves da Silva
- Jacyra de Paula Souza
- José de Andrade Oliveira
- Marina Nascimento Souza



Recadastramento Aposentados e Pensionistas

Informamos que os servidores inativos aposentados e pensionistas aniversariantes dos meses de Novembro e Dezembro devem comparecer a sede do Piraprev para realizar o recadastramento anual.



Esperamos sua visita.

PARTICIPE!

Afinal, a previdência é sua!

Acompanhe o IPSPMP PIRAPREV

Você pode acompanhar as aplicações de sua contribuição bem como todas as atividades pertinentes ao funcionamento do Instituto através do site

www.piraprev.com.br

Para informações, visite a sede do PIRAPREV ou consulte-nos através dos telefones: (11) 4036.3231 / 4036.6896 / 4036.4371 ou ainda através do E-mail: piraprev@piraprev.com.br