

## 10 SEGREDOS PARA VIVER MAIS FELIZ

Os amigos são tão importantes na nossa vida que refletem nossa expectativa de vida. Uma pesquisa da Universidade Brightam Young, na Inglaterra, destacou que pessoas com fortes laços de amizade vivem sete anos a mais do que aquelas com relações menos profundas. A avaliação dos pesquisadores revelou que a saúde de quem se isola ou mantém pouco contato com amigos sofre efeitos tão nocivos quanto fumar 15 cigarros por dia, não praticar exercícios ou ser vítima de alcoolismo.

Para tanto, listamos algumas formas de encontrar novas amizades:

- 1) Você pode fazer uma reunião coletiva, com pessoas que não vê faz muito tempo, e outras que conhece a pouco tempo, mas que gostaria de manter uma relação;
- 2) Resgate um número de telefone e ligue os telefones que não foram feitos só para mandar WhatsApp, atenção e gentileza são detalhes que tornam a aproximação mais fácil;
- 3) Explore as redes sociais. Este é um elemento chave para fazer novas amizades e reencontrar quem não vê há anos;
- 4) Organize um encontro com amigos da igreja, da

faculdade, do antigo trabalho, cada um colaborando com um prato de doce ou salgado, não restrinja o convite apenas a quem você conhece, para que todos possam aumentar o círculo de amigos;

- 5) Marque um Happy Hour. Uma vez por mês, proponha aos colegas de trabalho uma esticadinha até um bar, antes de voltar para casa.
- 6) Faça Voluntariado em hospitais, centro sociais, abrigo de crianças, museus, teatros, etc.;
- 7) Uma boa ideia é enviar um cartão carinhoso nem que seja por e-mail, falando sobre amizade e quanto você admira aquela pessoa.;
- 8) Aproveite aquela hora ociosa do dia e se inscreva em um curso de artesanato, de idiomas, vai ganhar a companhia de pessoas que tem o gosto parecido, além de se divertir bastante;
- 9) Aproxime-se das pessoas mostrando real interesse por elas. Confessar sentimentos deixa as relações mais humanas e abertas;
- 10) Não desista diante de contratempos, realmente existe a chance de surgirem vários empecilhos naquele momento.

## ESTUDO APONTA FÓRMULA PARA AMIZADE

O estudo da Universidade de Kansas nos EUA mostra que para fazer amigos são necessárias, no mínimo, 50 horas de convivência, para que a relação se torne uma amizade comum e não apenas casual, vão de 80 a 100 horas. Após 200 horas, já é possível considerar a pessoa uma amiga íntima. Esses relacionamentos podem surgir onde e quando menos se espera, no ambiente de trabalho, na academia, no curso de artesanato, numa viagem de turismo, daquelas amizades que é só risada, sem cobrança ou julgamento. O papo vira confidencial, desabafo, piada, fofoca, cumplicidade, companheirismo e as pessoas se identificam imediatamente.



De repente, você tem uma amizade daquelas que a gente sente vontade de levar pra vida toda, sabe? Vale a pena experimentar.

## IPMPG É PREMIADO PELAS BOAS PRÁTICAS DE GESTÃO



O Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) foi premiado pelas Boas Práticas em Gestão e Administração Pública. O evento ocorreu em Florianópolis, Santa Catarina, de 20 à 22 de junho de 2018, no 1º Congresso Nacional de Previdência dos servidores Públicos (CONAPRESP). A análise dos requisitos a serem preenchidos e comprovados mediante documentos foi realizada pelos integrantes do Ministério da Fazenda e Secretaria da Previdência (SPRPPS).

## PRAIA GRANDE ASSINA CONVÊNIO MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO

O IPMPG junto com o Município assinou convênio com o Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão para registrar os processos em formato digital.

O Sistema Eletrônico de Informação (SEI) é uma ferramenta que engloba um conjunto de módulos e funcionalidades que promovem a eficiência administrativa.

Um dos benefícios é a interface amigável e práticas inovadoras do trabalho e compartilhamento das informações em tempo real. Cada usuário terá seu login e senha. Isso dará a possibilidade de um acompanhamento

do andamento da sua aposentadoria on line. Os dados revelam que reduzir o número de processos tramitados em suporte físico garante a confiabilidade e a integridade das informações relativas a documentos e processos realizados, visando a facilidade, a comodidade, e agilidade na obtenção da informação relativa a documentos e processos, bens e serviços administrativos, consequentemente trazendo maior celeridade e transparência do serviço oferecido ao servidor público.

## IPMPG REALIZA AÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

A preocupação com o bem estar dos servidores e segurados é uma das prioridades e um dos pilares estratégicos no Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande. A entidade já conseguiu economizar 75% no valor da conta de energia elétrica, com as trocas de lâmpadas incandescentes por iluminação de LED. O IPMPG também

realiza outras ações de boas práticas de gestão como a coleta de lixo reciclável na unidade. Nos últimos meses também foram realizadas palestras sobre nutrição e vacina com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos servidores e aposentados do IPMPG.

### FINANÇAS - Perguntas do leitor

## EXISTE ALGUMA FORMA DE PROTEGER MEU DINHEIRO E PRESERVAR O PODER DE COMPRA NO CENÁRIO DE TENSÃO ELEITORAL?

O Banco Central dos EUA indica aumento da taxa de juros americano ainda nesse ano. Esse fato atrai os investidores locais que preferem investir em títulos daquele país. Eleições no Brasil e essa elevação dos juros na terra do Tio Sam são sinônimos da volatilidade no mercado. Antes de investir é fundamental definir os objetivos do investimento, tais como viagens, compras de imóveis ou aposentadoria, entre outros. Uma das maneiras mais indicadas para reduzir

risco e proteger uma carteira de investimento é a diversificação em diferentes classes de ativos. Se o objetivo do investimento for uma viagem de final de ano ao exterior o dinheiro não deve ser atrelado ao CDB ou SELIC. Por outro lado, se a meta for criar uma reserva para a aposentadoria é apropriado investir em ativos indexados à inflação como títulos do tesouro, multimercado que podem contribuir para esse fim. Convém bater um papo com seu gerente.

## SEGURADOS NASCIDOS EM JULHO E AGOSTO DEVEM SE RECADASTRAR

Os aposentados e pensionistas do IPMPG nascidos nos meses de julho e agosto devem ficar atentos ao prazo de recadastramento que é realizado no mês de aniversário. Para realizar este processo, basta comparecer ao instituto de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h30. O IPMPG está localizado na Rua Jaú, n° 880, 5° andar, Bairro Boqueirão. Outras informações podem ser obtidas pelo telefone: (13) 3476-1500.

A medida está prevista na Lei Complementar 750, de 27 de setembro de 2017. Quem não se recadastra até o prazo fixado, tem o pagamento suspenso. Caso o segurado não possa comparecer, deverá enviar uma Declaração de Vida com o reconhecimento de firma registrado em cartório.



## CURIOSIDADES SOBRE O SISTEMA DE PREVIDENCIA SOCIAL

O que no Brasil chamamos de proventos de aposentadoria, em Portugal se denomina "Pensão". Desde o início de 2018, a idade legal para a aposentadoria em Portugal é de 66 anos e 4 meses de idade, comportando algumas exceções, cujo regramento está vigente desde outubro de 2017. Para os que possuem 60 anos ou mais de idade, mas entre 40 e 45 anos de tempo de contribuição, também podem pedir a aposentadoria lá; mas sofrem uma redução, correspondente a 0,5% por mês de antecipação face à idade adotada naquele país.

