

PRESTAÇÃO DE CONTAS I.P.M.P.G.

**Relatório Sintético de Receitas e Despesas
4º Bimestre / 2019 (JULHO e AGOSTO)**

DESCRIÇÃO	ACUMULADO NO BIMESTRE
I-RECEITAS	
CONTRIBUIÇÕES E OUTRAS.....	17.832.396,61
RECEITA DE VALORES MOBILIÁRIOS.....	1.836.012,38
TOTAL DE RECEITAS	19.668.408,99
II - DESPESAS	
FOLHAS PAGAMENTO - (INATIVOS E PENSIONISTAS).....	14.777.584,23
ADMINISTRATIVAS E OUTRAS.....	532.599,74
TOTAL DE DESPESAS	15.310.183,97
III - RESULTADO NO BIMESTRE = (RECEITAS - DESPESAS).....	4.358.225,02
IV - Bens e Direitos do RPPS	894.218.936,17

CONSELHO ADMINISTRATIVO E FISCAL SÃO EMPOSSADOS



Os eleitos para o conselho administrativo e fiscal do Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) foram empossados na sexta-feira (1º de novembro). A posse ocorreu na sede da autarquia, no Bairro Boqueirão. O pleito foi realizado no dia 30 de setembro, no Paço Municipal, situado no Bairro Mirim, e contou com a presença de 1.679 servidores ativos e inativos da Administração Municipal.

Uma novidade nesta eleição foi a utilização de plataforma online, os servidores só precisaram estar munidos de um documento de identificação, assinavam a lista de presença e em seguida dirigiam-se aos computadores para fazer a votação na ferramenta online. Apenas um voto precisou ser computado no papel e logo após o término da votação, já foram totalizados os números de votos para cada candidato.

Conselho Administrativo

Regina Mainente
Sandra Nascimento Palmieri
Vera Lúcia Mendonça Barbosa
Rosana Bernardo da Silva
Maurício Alves da Silva
Edmilson de Oliveira Marques

Conselho Fiscal

Wagner Barbosa de Macedo
Carlos Eduardo da Rocha Pereira
Osmar Maurício

Suplente

Ítalo Marciano

Suplentes

Fábio Ricardo de Lima Nunes
Solange Lima dos Santos

DADOS CADASTRAIS DEVEM SER ATUALIZADOS ATÉ O DIA 30 DE NOVEMBRO

Os segurados do IPMPG devem atualizar seus dados cadastrais até o dia 30 de novembro deste ano, por meio da ferramenta online e-Social, um sistema de Escrituração Digital das Obrigações Fiscais, Previdenciárias e Trabalhistas. Cerca de 400 aposentados e pensionistas ainda não realizaram o recadastramento e podem ter seus pagamentos suspensos.

O programa foi implantado por meio do Decreto Federal nº 8.373/2014 e alterado pela Portaria nº143/2019, com a intenção de unificar as informações repassadas pelas empresas sobre os trabalhadores, seus vínculos empregatícios e contribuições previdenciárias.

Para realizar a atualização cadastral os segurados devem acessar o portal do IPMPG (www.ipmpg.sp.gov.br) com a senha funcional e realizar a atualização obrigatória



dos dados cadastrais online. A não regularização dos dados acarretará em problemas de pagamento dos salários dos segurados junto aos bancos. Caso necessite de auxílio, o servidor ou pensionista deve procurar a recepção do IPMPG, localizada na Rua Jaú, nº 880, 5º andar, Boqueirão.

O atendimento ocorre de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h30.

Informações podem ser obtidas pelo telefone: 3476-1500.

PESQUISA SUGERE QUE DANÇA PODE PREVENIR O ALZHEIMER



Os cientistas do Centro Alemão para Doenças Neurodegenerativas de Magdeburgo apontam que a dança pode prevenir o Alzheimer. O estudo realizado pelos pesquisadores sugere que a dança melhora o funcionamento do hipocampo, uma região importante para consolidação de memória e aprendizado daqueles que o exercitam.

A pesquisa foi publicada no *Frontiers in Human Neuroscience* e durou cerca de um ano e meio para ser concluída. Os participantes foram separados em dois grupos: um dos que optaram por dançar e outro dos que

praticavam algum tipo de atividade física.

Os pesquisadores notaram que as melhorias foram percebidas facilmente no grupo que praticava a dança, o mesmo não ocorreu no outro grupo. Os cientistas já sabiam que praticar atividade física na velhice beneficia a mente e o corpo, no entanto, eles desejam saber qual a atividade específica trará mais benefícios que outra.

Alzheimer – Doença que causa o mal degenerativo, provocando atrofia no cérebro e tendo como uma das principais características a perda de memória, além disso é a doença que mais cresce no mundo.

OSTEOPOROSE ATINGE MILHARES DE PESSOAS NO BRASIL

Mais de 10 milhões de brasileiros sofrem de osteoporose. Esse dado foi divulgado após estudos realizados pelo Ministério da Saúde, pela Fundação Internacional de Osteoporose (IOF) e pela Associação de Pacientes e de Combate à Osteoporose (FENAPCO).

O estudo também revelou que uma em cada três mulheres com mais de 50 anos desenvolve a doença, conseqüentemente, 75% dos casos só aparecem depois da primeira fratura.

Outro dado revelado pela pesquisa “Firme e Forte Osteoporose”, da Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo, indicou que 70% das mulheres brasileiras com idade entre 16 e 44 acreditam que os cuidados em relação a doença só devem começar na idade adulta, no entanto, é importante manter hábitos saudáveis por toda vida.






Com a osteoporose, o osso vai diminuindo sua densidade por uma série de condições, e passando a atingir um ponto extremamente delicado, podendo ocorrer uma fratura por meio de leve contato.



A partir dos 40 anos, tanto homens quanto mulheres sofrem naturalmente uma perda de massa óssea, sendo que nas mulheres existe uma aceleração dessa perda devido à menopausa.

Para prevenir a osteoporose é necessário que os cuidados aconteçam antes dos 40 anos, e a melhor forma de prevenção é uma boa alimentação. Consumindo alimentos que forneçam quantidades ideais para o organismo, além de vitamina D e de outros elementos, como magnésio e fósforo.

CONFIRA O QUADRO DE ALIMENTOS IDEAIS PARA INSERIR EM SEU CARDÁPIO:

 Leite e derivados: ótimas fontes de cálcio, proteína e fósforo;	 Peixes gordurosos (como o salmão): contêm cálcio, vitamina D, proteínas e magnésio; fígado e óleo de fígado: excelentes	 Cogumelos (shitake, shimeji, cogumelo Paris, etc): boas fontes de vitamina D.
 Verduras verdes (brócolis, couve, repolho, agrião, etc): ricos em cálcio e magnésio;	 Leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha): contêm proteínas, ferro e magnésio;	

Lembre-se: Além da alimentação também é necessário a prática de exercícios físicos. Corridas e caminhadas são extremamente importantes não apenas para prevenir a doença, como também ajudam no funcionamento de todo o organismo. Essas atividades produzem forte impacto nas articulações e nos ossos fazendo com que o corpo comece a entender isso como uma necessidade de aumentar a massa óssea otimizando a

sua resistência. As substâncias tóxicas, como o cigarro, enfraquecem as células responsáveis pela formação dos ossos e modificam o metabolismo do estrogênio, o hormônio feminino que tem como função proteger o tecido ósseo. Já no caso do álcool, ele impede a absorção do cálcio pelo organismo, gerando a diminuição da massa óssea. É sempre bom fazer acompanhamento médico e se necessário realizar exames.