

APP FACILITA VIDA DOS SEGURADOS DO IPMPG

Em breve, os segurados do IPMPG terão a oportunidade de acompanhar processos administrativos, extratos previdenciários e falar direto com a ouvidoria da entidade, isto porque, a arquitetura está realizando uma licitação para implantação da ferramenta para usuários, nos sistemas IOS e Android. Mais transparência e comodidade para os segurados estão entre as vantagens do App.

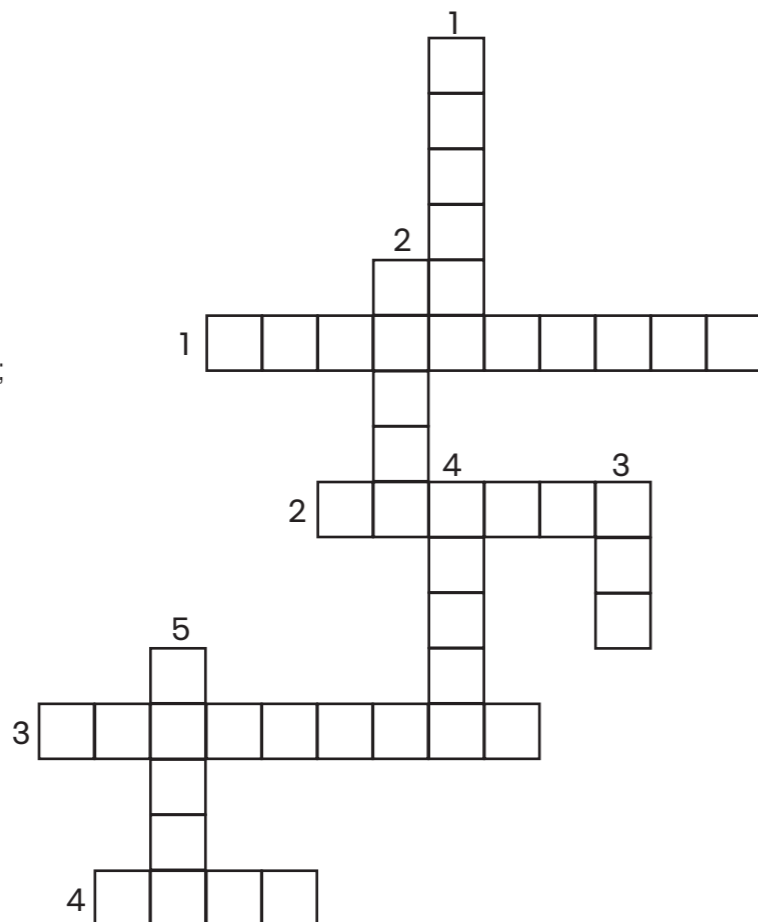
CRUZADINHA

Horizontais

- 1- Goleiro da Seleção brasileira na Copa do Mundo de 2014;
- 2- Campeão da Copa do Mundo em 2002;
- 3- Nascido no estado do Amapá;
- 4- Mês das noivas

Verticais

- 1- Bolo de fio enrolado;
- 2- Fazer dormir;
- 3- Tela de cristal líquido;
- 4- Famoso escritor brasileiro, Machado de
- 5- Instrumento de sopro



Horizontais: 1 - Júlio César / 2 - Brasil / 3 - Amapaense / 4 - Maio
Verticais: 1 - Novelo / 2 - Ninar / 3 - LCD / 4 - Assis / 5 - Galta

PRESTAÇÃO DE CONTAS - I.P.M.P.G. Relatório Sintético de Receitas e Despesas Julho de 2018

DESCRIÇÃO	JULHO
I - RECEITAS	
CONTRIBUIÇÕES E OUTRAS	7.699.530,26
RENDIMENTO DE APLICAÇÕES	6.037,59
TOTAL DE RECEITAS	7.705.567,85
II - DESPESAS	
FOLHAS PAGAMENTO - (INATIVOS E PENSIONISTAS)	6.167.900,89
ADMINISTRATIVAS	276.454,05
TOTAL DE DESPESAS	6.444.354,94
III - RESULTADO = (RECEITAS - DESPESAS)	1.261.212,91
IV - APLICAÇÕES FINANCEIRAS	536.540.350,44

EXPEDIENTE O Informe IPMPG é uma publicação do Instituto de Previdência Municipal de Praia Grande (IPMPG) dirigida ao funcionalismo público. A entidade está localizada na Rua Jaú, n° 880, 5° andar, no Bairro Boqueirão. Telefone: (13) 3476-1500

IPMPG REALIZA 7ª EDIÇÃO DO PROGRAMA 'DE BEM COM O FUTURO'



O IPMPG realizou a 7ª edição do programa **'De Bem com o Futuro'**. A iniciativa, que é voltada a servidores municipais que estão prestes a se aposentar e 'pendurar as chuteiras', ocorreu no último dia 31 de agosto e reuniu cerca de 40 participantes. O programa tem parceria com as secretarias de Assistência Social (Seas) e de Educação (Seduc). O 'De Bem com o Futuro' é um projeto de pré-aposentadoria, realizado por meio de palestras com a finalidade de informar os direitos dos funcionários públicos que estão prestes a se aposentar. O programa apresenta iniciativas de bem-estar e socialização oferecidas à população praia-grandense. O programa utiliza conceitos voltados a humanização previdenciária adotados também pelo Governo Federal. Além do trabalho teórico.

Atividades - A 7ª edição do programa começou com apresentação do teatro de fantoches com as professoras e contadoras de história da Seduc. O tema foi 'Aposentadoria e como poupar'. Os servidores puderam ainda sanar dúvidas sobre os vários tipos de aposentadoria com o procurador do IPMPG. Para falar sobre "Qualidade de Vida e os benefícios dos exercícios físicos", os servidores receberam os fisiotera-

peutas Geysa Menezes e Kleber Manjon. Os profissionais apresentaram as benfeitorias de quem pratica Pilates. E para fechar com chave de ouro o evento, os servidores acompanharam a palestra com o tema 'Ao Encontro da Felicidade', do psicanalista, Wagner Natan de Oliveira. Durante a atividade os participantes foram alertados sobre a importância de buscar a felicidade nessa nova fase da vida.

ÁGUA EM EXCESSO PODE FAZER MAL



Todo mundo sabe que beber água faz bem à saúde, no entanto, tomá-la em excesso pode fazer mal ao organismo.

Tomar uma grande quantidade de água, acaba lavando o metabolismo e faz com que os níveis de sódio despencem, prejudicando funções como a pressão sanguínea e a contração muscular. Quando isso ocorre é uma condição perigosa que pode levar ao coma e até morte, quadro chamada de hiponatremia.

Para chegar a esse ponto, é necessário ter bebido tanto líquido que a pessoa começa a sentir náusea, ânsia de vômito, além de dor de cabeça e sonolência. Portanto, o ideal é respeitar as necessidades do corpo e não forçar para beber água.

O CÉREBRO DEVE SER ESTIMULADO PARA SER MAIS FELIZ

Cada vez mais a ciência apresenta maneiras de estimular o cérebro, para que cada pessoa possa se sentir mais feliz. A sensação de felicidade acontecesse quando se produz neurotransmissores como a serotonina, a endorfina, a dopamina e a oxitona, que ativam nossos bons estados de ânimo.

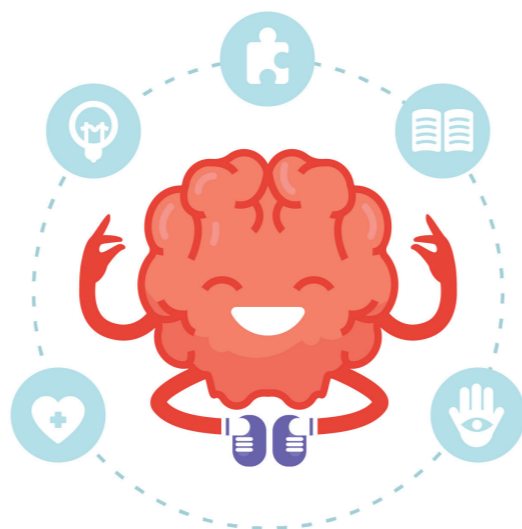
Os neurotransmissores não ficam em atividade todo o tempo, por isso, é necessário que eles sejam estimulados.

Endorfina - para estimulá-la é necessário fazer exercícios físicos e dar risada.

Dopamina - é o neurotransmissor responsável pelo ânimo extra, para fazer aquele 'esforcinho'. A meditação e aprender algo novo aumentam os níveis de dopamina.

Oxitocina - conhecido como hormônio do amor, a oxitocina traz uma sensação de confiança e segurança quando o ser humano está com as pessoas queridas. Abraçar alguém e olhar alguém que se ama estimula a produção de hormônio, da mesma forma que fazer e receber uma massagem ou um cafuné e também cuidar de um animal de estimação. Receber e dar presente também ajuda bastante.

Serotonina - o hormônio produz a sensação de bem-estar e a sua falta está associada a depressão. Quem quiser manter bons níveis de serotonina, é preciso fazer exercícios físicos, relembrar momentos e conquistas agradáveis, tomar sol e comer chocolate amargo, pois no cacau existem flavonoides e triptofano que aumentam a produção desse neurotransmissor.



EVENTO IPMPG

O IPMPG participou do Congresso de Mercado de Capitais promovido pela ANBIMA e da B3 (Brasil, Bolsa, Balcão). O evento ocorreu em setembro no Memorial da América Latina, em São Paulo (SP), reuniu representantes dos principais players do mercado brasileiro, serviu para traduzir a relevância do mercado de capitais brasileiro e debater o ajuste das Contas Públicas e Reforma da Previdência.



CAPACITAÇÃO



Os conselheiros administrativos e fiscais e os servidores da autarquia participaram do curso de Contabilidade Aplicada aos Regimes Próprios de Previdência. A capacitação foi realizada pela Consultoria em Administração Municipal (Conam), em São Paulo. Na ocasião, foram tratados dos seguintes temas: Introdução à Lógica Contábil; Principais Apontamentos do TCE/SP para os Institutos de Previdência; O RPPS e os Princípios de Contabilidade no Setor Público.

ENCONTRO

O IPMPG participou do XII Encontro Temático Jurídico e Financeiro realizado pela Associação Paulista de Entidades de Previdências do Estado e dos Municípios (APEPREM), no Bairro de Santo Amaro, São Paulo. Este evento objetivou a capacitação, atualização e troca de experiências, em especial dos técnicos da área jurídica dos RPPS, destacando os problemas e riscos jurídicos em face da negligência da gestão que podem ocasionar passivos futuros aos regimes.

SEMANA JURÍDICA

A XVI Semana Jurídica no Tribunal de Contas do Estado de São Paulo foi outro evento que contou com participação do IPMPG. Direcionado a um público de servidores, representantes de órgãos da Administração Pública, lideranças políticas e estudantes, a programação teve como tema principal este ano "As Instituições e o Futuro do Brasil". Criado para estimular o intercâmbio de conhecimento, o ciclo de palestras debateu temas relevantes da atualidade.