

Previnil em números

De janeiro a agosto de 2018 o PREVINIL deu continuidade à tarefa de análise e concessão de benefícios previdenciários, compreendendo, de um lado, a aposentadoria dos servidores civis do Poder Executivo e do Poder Legislativo, e, de outro, a pensão dos beneficiários dos servidores do Poder Executivo e Legislativo. No período, foram concedidos 70 novos benefícios, sendo 63 aposentadorias e 7 pensões.

Em virtude do Decreto nº 4.283/2017, que trata da verificação das acumulações de cargos públicos, foram detectados quase 100 casos de acumulação, sendo individualmente tratados e os casos em foi configurado acumulação ilícita de cargos públicos, os servidores foram convocados para manifestar opção pelo cargo onde iria permanecer. Até o mês de agosto, 32 processos de renúncia aos proventos de aposentadoria foram autuados, o que já gerou uma economia mensal de quase R\$ 74 mil reais e significou uma redução anual no pagamento desses benefícios na ordem de R\$ 600 mil reais, somente no ano de 2018.

AGENDA:

- Todo 5º dia útil de cada mês Nosso Café com Ideias;

- Palestra de Educação Financeira (6 de abril de 2018 – vagas limitadas)

PARTICIPE!

Você sabia?

Projeto Bem Estar na Melhor Idade

Pensando na melhor qualidade de vida social de seus segurados, o Previnil, através do convênio firmado com o CEBRAC – Centro Brasileiro de Cursos – iniciou no dia 25 de maio, a primeira turma do curso “Melhor Idade Online”. A manhã do dia 25 de maio começou com uma linda recepção de boas vindas e um delicioso café da manhã oferecido pela coordenação do CEBRAC. O grupo de aposentadas presentes estava empolgado para aprender a usar o computador. E, claro, para aprender a navegar na internet. Com duração de três meses, o objetivo do curso é ensinar a usar o Word, Windows, e navegar pelas redes sociais.

Além de todos os convênios informados no Boletim Informativo Edição Nº 01, o Instituto de Previdência dos Servidores do Município de Nilópolis – PREVINIL firmou uma parceria com a Universidade Estácio de Sá, com oferta até 40% de desconto para servidores ativos e inativos e seus dependentes diretos (cônjuges e filhos), nos cursos de pós-graduação e graduação nas modalidades Presencial, Flex e EaD em qualquer unidade da instituição.

Para usufruir do benefício, o servidor deverá comparecer a qualquer unidade da Estácio e apresentar o último contracheque como comprovante do vínculo com a Prefeitura de Nilópolis ou o PREVINIL. Em seguida será feito o agendamento do vestibular para o candidato e orientações acerca do ingresso.

O PREVINIL firmou parceria com a UNIABEU Centro Universitário, com descontos de até 40% nos cursos de graduação e de até 20% nos cursos de pós-graduação. Para maiores informações o servidor deverá procurar o Previnil e retirar uma declaração de vínculo funcional.

Maiores Informações:

Tel.: 21 3236-1900

<https://www.facebook.com/institutoprevinil/>

Rua Professor Alfredo Gonçalves Figueira, 18
– sala 201 – Centro – Nilópolis – RJ
CEP: 26525-060



PREVINIL

INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA DOS SERVIDORES DO MUNICÍPIO DE NILÓPOLIS

BOLETIM INFORMATIVO

Ano 1 - Edição Nº 02 - Outubro de 2018 - Periodicidade Semestral - Nilópolis

Previnil e Secretaria de Turismo levam servidores aposentados para passeio no Museu do Amanhã

A parceria entre o Instituto de Previdência dos Servidores do Município de Nilópolis – PREVINIL e a Secretaria Municipal de Turismo proporcionou, no dia 14 de junho, uma manhã de muita diversão e conhecimento para servidores aposentados e pensionistas do Instituto de Previdência dos Servidores do Município de Nilópolis – PREVINIL.

O Projeto Turistando na Melhor Idade surgiu para proporcionar momentos de lazer aos servidores inativos e pensionistas do PREVINIL. “Este projeto é um convite para aqueles que dedicaram parte de suas vidas ao município de Nilópolis.



Além de promover o entretenimento, a atividade possibilita a troca de experiência e a possibilidade do reencontro de pessoas que saíram de seus setores, com muitas histórias e emoção”, disse a presidente do PREVINIL, Danielle Villas Bôas Agero Corrêa.

CRP RENOVADO

Ainda no mês de junho, dia 29, a Secretaria de Previdência do Ministério da Fazenda, após o cumprimento de todas as exigências legais, renovou o Certificado de Regularidade Previdenciária do Instituto de Previdência dos Servidores do Município de Nilópolis – PREVINIL. A avaliação dos critérios para renovação do CRP é semestral e sua emissão é exigida em caso de realização de transferências voluntárias de recursos

pela União; Celebração de acordos, contratos, convênios ou ajustes, bem como de recebimento de empréstimos, financiamentos, avais e subvenções e geral de órgãos ou entidades da Administração direta ou indireta da União; Liberação de recursos de empréstimos e financiamentos por instituições financeiras federais; e Pagamento dos valores devidos pelo Regime Geral de Previdência Social em razão da compensação financeira de que trata a Lei Federal nº 9.796/1999.

Dicas de Saúde

BENEFÍCIOS DAS ERVAS

Use e abuse na sua cozinha!



ALIMENTOS CAMPEÕES

DE SÓDIO

(média calculada entre produtos de diversas marcas)



6 ALIMENTOS QUE DESINTOXICAM



- Praticar exercícios físicos regularmente pelo menos três vezes por semana ajuda a reduzir o colesterol ruim;
- Evitar frituras, açúcar, sal e embutidos;
- Tomar banho de sol diariamente durante 15 minutos, no primeiro horário da manhã, irá aumentar a concentração de Vitamina D no organismo.

Palavra da Presidente



Caro Segurado, temos envidado todos os esforços necessários para garantir a manutenção dos pagamentos previdenciários dentro do equilíbrio financeiro e atuarial que norteiam a gestão previdenciária.

Continuamos firmes na missão de “Prestar atendimento com eficácia e dignidade, garantindo benefícios previdenciários aos nossos segurados e beneficiários, servidores ativos, inativos e pensionistas, trabalhando com humanização, ética e responsabilidade”.

Esperamos com esse Boletim fornecer informações que propiciem o acompanhamento das principais atividades do Instituto.



A Campanha nacional Julho Verde, que busca a conscientização para a prevenção do câncer de cabeça e pescoço, chegou ao PREVINIL. No dia 27 de julho, na sede do Instituto, foi apresentada uma palestra sobre o tema, com a presença do Cirurgião-Dentista, Dr. Bruno Bastos Lamounier.

Quem compareceu ao evento teve a oportunidade de fazer um exame clínico. Os tumores de cabeça e pescoço são uma denominação genérica do câncer que se localiza em regiões como boca, língua, palato mole e duro (“céu da boca”), gengivas, bochechas, amígdalas, faringe, laringe, tireoide e seios paranasais. A prevenção é a melhor arma!

Dançar combate o envelhecimento do cérebro

Que mexer o esqueleto faz bem para a saúde todo mundo sabe. Mas fazer isso de forma ritmada é ainda melhor para seu cérebro do que exercícios convencionais.

Corpo são, mente sã. A ideia de que se manter em movimento é essencial para a saúde física e mental nasceu na Roma antiga e está aí, firme e forte, há quase dois milênios. Não é à toa. Acumulamos, hoje, provas científicas suficientes de que exercícios regulares garantem maior longevidade e melhoram a saúde – mandando para bem longe doenças como a temida Alzheimer.

Foi exatamente isso que um novo estudo, publicado no jornal *Frontiers in Human Neuroscience*, comprovou: a atividade física funciona como um antídoto para o envelhecimento do cérebro. O que os pesquisadores alemães descobriram, porém, é que a dança pode ser uma forma ainda mais completa de exercício, se comparada a treinamentos mais convencionais como caminhada e bicicleta. Mexer o esqueleto de forma ritmada diminuiu a chance de idosos enfrentarem problemas como perda de memória e demência senil, além de melhorar seu equilíbrio.

Para comprovar essa relação, os cientistas acompanharam um grupo de 62 homens e mulheres, com média de idade na casa dos 68 anos. Dentre as atividades, estavam a caminhada ou treinos de bicicleta – que sempre exigiam a repetição dos mesmos movimentos, em sessões de 90 minutos.

A metodologia de treino, porém, era diferente para o grupo dos dançarinos. Diferentemente dos atletas, eles eram frequentemente desafiados a encarar novas tarefas: as coreografias, formações, movimentos e velocidade das danças mudavam a cada duas semanas. Os pesquisadores também foram ecléticos em relação aos estilos, mesclando variedades como jazz, dança de salão e ritmos latinos. Desse grupo, 14 voluntários foram até o final – enquanto só 12 dos que estavam no treinamento físico desde o começo completaram o treinamento.

Depois da última aula, os cientistas voltaram a analisar o cérebro das cobaias. Quem mais sentiu a melhora foi a central de memória cerebral, chamada de hipocampo. O volume dessa região aumentou significativamente em todos os idosos testados, graças à prática de exercícios. Sabe-se que perda de memória e demência senil, problemas que tendem em aparecer com o tempo, têm menos chance de acontecer quando o hipocampo continua sendo estimulado.

Ponto extra para o balancê.

PROGRAMA PREVINIL SUSTENTÁVEL

Traga seu óleo de cozinha usado numa garrafa pet!
Em parceria com a AMAN – Associação dos Amigos do Meio Ambiente de Nilópolis, o Previnil está coletando óleo de cozinha usado para reciclagem.

