

## Posse dos Novos Conselhos

Com intuito de somar o trabalho que vem sendo realizado pela previdência da cidade, na tarde de sexta-feira dia 23 de junho de 2017, a Prefeitura deu posse aos conselhos fiscal e administrativo do Instituto de Previdência dos Servidores Municipais de Nova Iguaçu -PREVINI.

Os grupos formados por servidores efetivos, ativos e inativos serão responsáveis por acompanhar e fiscalizar as ações do órgão, e já tem suas primeiras reuniões marcadas para a próxima semana.

## COMPOSIÇÃO DOS CONSELHOS

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

E F E T I V O S	PCNI	MIRIAN MAGALI ALVES DE OLIVEIRA ROBERTO FERNANDES
	CMNI	ALESSANDRO JOSÉ DE OLIVEIRA MACHADO
SERVIDORES	VITOR OLIVEIRA VILANOVA DIONNE DOS SANTOS LIMA CARVALHO ANDRÉA RIBEIRO RODRIGES	
PREVINI	PRESIDENTE EM EXERCÍCIO	
S U P L E N T E S	PCNI	ALBERTO TEIXEIRA DIAS MARCIA DA COSTA MELO
	CMNI	LEDO RIBEIRO MACHADO
	SERVIDORES	MARCOS VINÍCIOS DOS SANTOS LEITE EDUARDO JOSÉ COSTA DE OLIVEIRA FLÁVIO DE CASTRO DRUMOND
	PREVINI	PRESIDENTE EM EXERCÍCIO

### CONSELHO FISCAL

E F E T I V O S	PCNI	ROGÉRIO RIGHETO
	CMNI	CLÉBER FERRAZ SODRÉ
	SERVIDORES	MONIQUE MORAES C. GAMBARDELA
S U P L E N T E S	PCNI	OSCAR BITTECOURT NETO
	CMNI	LUIZ CARLOS DA SILVA LOYOLA
	SERVIDORES	BIANCA DE OLIVEIRA VIANNA



Assinatura do termo de posse dos novos conselheiros do PREVINI.  
Realizado: 23/06/2017



Assinatura do termo de posse dos novos conselheiros do PREVINI.  
Realizado: 23/06/2017



Assinatura do termo de posse dos novos conselheiros do PREVINI.  
Realizado: 23/06/2017



Assinatura do termo de posse dos novos conselheiros do PREVINI.  
Realizado: 23/06/2017

## Fale Conosco

Em caso de dúvida, sugestão, denúncia, reclamação ou elegio, entre em contato com o PREVINI pelos canais de comunicação:

- E-mail: [previni@previni.com.br](mailto:previni@previni.com.br)
- Site: [www.previni.com.br](http://www.previni.com.br)
- Tel.: (21) 2666-2200
- Pessoalmente na sede do PREVINI

## Saúde

### Depressão após Aposentadoria



A obesidade na terceira idade é uma das principais preocupações, ela ocorre devido a uma idade onde são deixadas de lado as preocupações com a estética do cuidado com o corpo, muito dessas causas são a falta de exercícios físicos, por não ter tempo para praticar esportes uma justificativa que a maioria das pessoas por ter parado de fazer qualquer atividade física

(inclusive subir um único lance de escada). Um dos outros fatores que interferem muitos é a baixa auto-estima de pessoas idosas, principalmente na mulher pois o seu corpo muda ex: os pêlos tornem-se mais finos e brancos. Pesquisas comprovam que na faixa etária acima dos 60 anos a obesidade é um problema que acontece cerca de 24% das mulheres e 9% dos homens, devido a esses dados se explica que mulheres têm maior tolerância à obesidade que contribui para o maior longevidade das idosas obesas em relação aos homens a proporção de mulheres obesas seria superior porque os homens com excesso de peso teriam uma taxa de mortalidade maior.

A obesidade pode causar alguns problemas de saúde em geral, problemas cardíacos, hipertensão, até alguns tipos de câncer: Homens obesos apresentam na maioria das vezes hipertensão arterial, diabetes Mellitus, colesterol, taxas de triglicérides. Mulheres obesas apresentam hipertensão arterial, diabetes Mellitus. Pesquisas comprovam a obesidade tende a diminuir na faixa etária de 80 anos ou mais, pois estas estão contribuindo para maior mortalidade dos idosos obesos.

ALINE PREDIGER

Nutricionista 8835 D, personal diet, domiciliar e clínica

### Hipertensão na terceira idade



A pressão alta é a mais democrática das doenças crônicas – alcança qualquer faixa etária ou classe social, ambos os sexos e todas as etnias. E é traiçoeira, porque raramente dá sintomas. Ao ser detectada – numa consulta de rotina, por exemplo – pode já ter causado danos em seus órgãos-alvo, coração e rins, entre outros. Mas não há dúvida de que a incidência da hipertensão aumenta com o envelhecimento. Cerca de 50% dos homens e mulheres acima dos 50 anos têm pressão alta. Aos 60 anos, a taxa sobe para 60%. E, dali por diante, não para de crescer. Alguns especialistas chegam a dizer que, depois de certa idade, é quase normal ter pressão alta. Há pouco, uma grande revisão de pesquisas feita por renomados cientistas indicados pelo Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos chegou à conclusão de que os valores da pressão arterial para pessoas com mais de 60 anos pode ser um pouco maior que a medida considerada normal: 15 x 9. Mas isso não justifica o descuido com os níveis de pressão – ainda um dos maiores fatores de risco para doenças cardiovasculares.

## Previdência

Marcado como um ato pioneiro, o Instituto de Previdência Municipal dos Servidores de Nova Iguaçu – PREVINI acolheu 33 novos aposentados em cerimônia na manhã do dia 02 de Junho de 2017. A programação foi desenvolvida com base em casos que o órgão identificou de uma grande dificuldade nessa transição, onde o servidor que estava acostumado a dedicar seu dia ao trabalho, de uma hora para outra muda sua rotina de vida.

A iniciativa foi uma introdução ao Programa de Valorização e Melhoria da Qualidade de Vida dos Segurados do órgão, que entrará em vigor no próximo mês e marca uma nova fase para Nova Iguaçu. Sem dúvida esse carinho a mais é muito importante para nós. Estávamos acostumados com o descaso, Mesmo dedicando tanto anos de trabalho ao município, então essa valorização é de total importância, conta Ana Cristina Monteiro, recém aposentada após 35 anos de trabalho.

Além dessa cerimônia semestral com os novos aposentados, o órgão tem em seu planejamento diversas atividades para incentivar os aposentados a não se sentirem sem valor para a sociedade. “Essa é apenas uma pequena demonstração de agradecimento por tudo que vocês já fizeram por nosso município, mas não chega nem perto do que os servidores e aposentados merecem. O maior patrimônio da cidade são os funcionários, e os aposentados, sem dúvidas, fazem parte disso”, diz Prefeito Rogério Lisboa.

De acordo com o presidente do PREVINI, Jorge Mussauer, a escolha do auditório do órgão para a realização da programação também foi feita para que aconteça a ambientação no local. Nós queremos deixar claro que esse espaço foi feito para ser uma espécie de segunda casa do aposentado, aonde estamos abertos para recebê-los sempre que eles precisarem ou quiserem, explica Jorge



### Faça seu atestado de vida

O atestado de vida é anual.

O aposentado ou pensionista deverá comparecer na Unidade de Cadastro/Atendimento do PREVINI no mês de seu aniversário:

Endereço: Rua Antenor de Moura Raunheitti, 95 – Bairro da Luz – Nova Iguaçu.