



ANBEP

**Orgão Oficial da Associação Nacional
dos Beneficiários da PREVI-BANERJ**

Fundada em 12/08/1997

Revista nº 70



JUNTOS NÓS SOBREVIVEMOS!

Graças à nossa união e força que compartilhamos e ao apoio dos nossos entes queridos, emergimos triunfantes de tempos desafiadores. A pandemia nos colocou à prova, mas juntos enfrentamos as adversidades, fortalecemos os laços familiares e encontramos maneiras de nos apoiar mutuamente. Juntos, somos resilientes e capazes de superar qualquer obstáculo que a vida possa nos apresentar.

DIRETORIA EXECUTIVA**Presidente**

Necir dos Anjos Nogueira

Vicepresidente

Cátia Regina Antunes e Monteiro Pereira

Diretor Jurídico

Gary de Oliveira Bom-Ali

Diretor Jurídico adjunto

Jardel Caldas Noronha Marques

Diretor Financeiro

Shirlei Jandira da Silva Castro Luz

Diretor Financeiro Adjunto

Maria Rosa Sobral

Diretor Administrativo

Iara Maria Mendes lobo

Diretor Administrativo adjunto

Rosangela de Araújo Costa

Diretor Social

Juçara de Lima Figueiredo

Diretor Social Adjunto

Eleonora Ribeiro da Rocha

CONSELHO DELIBERATIVO

Efetivo: Manoel Antoni de Souza (Presidente), Aldir Barbosa da Silveira, Garibaldi Marques de Resende, Getúlio Arruda Figueiredo, José Ferreira Gomes, Maria José Teixeira de Andrade Ferreira Gomes, Luciam Moraes Araújo de Gouveia, Marcus Vinicius, Osório de Moraes, Maria das Graças Viana Araújo, Ivone Dias, Paulo César Marinho Caire, Roberto Alves Torres Homem, Roberto Santos Silva, Alberto Pinto Brandão.

Adjunto: Antonio Carlos Mucciolo, Maria de Fátima Leite Viveiros, Sebastião da Silva, Ronaldo Pires Monteiro de Souza, Wilson Luiz Monteiro.

CONSELHO FISCAL

Efetivo: Braz Reginaldo da Silva (Presidente), José Nei da Silva Henriques, Sebastião Castro Oliveira Lins.

Adjunto: Marcílio Baptista Gonzales, David Rezende

Revista FÊNIX órgão da ANBEP, para distribuição interna

CONSELHO EDITORIAL

Cátia Regina Antunes e Monteiro Pereira, Eleonora Ribeiro da Rocha, Necir dos Anjos Nogueira.

Tiragem: 1.900 exemplares

As matérias assinadas são de responsabilidades dos seus autores e não refletem necessariamente o pensamento da Diretoria da ANBEP.

Sede própria

Avenida Rio Branco 156 – salas 2011/2016 – Centro RJ
CEP 20040-003 – Tel 3173- 2997
www.anbep.org.br | anbep@anbep.org.br

Fênix ANBEP Órgão Oficial da Associação Nacional dos Beneficiários da PREVI-BANERJ

Editorial

Em 12 de agosto de 1997, nesta data, surge uma estrela, tal qual uma fênix que renasce das cinzas, que iria brilhar durante vários anos, percorrendo vários caminhos, alguns com obstáculos, outros pedregosos, mas conseguiu chegar até aqui, porque, “só se chega quem caminha!”.

Em 12 de agosto de 2023, a ANBEP, completou 25 anos de lutas e conquistas. Não foi possível comemorar o seu Jubileu de Prata, devido a recente volta da ANBEP, pós pandemia, como ela merecia.

Mas se sabe, que muitos banerjianos, beneficiários da Lei 2997, ficam felizes, quando, todo mês, olham seu contracheque (holerite, para os paulistanos), veem a rubrica “Lei 2997”. Foi a bandeira de luta da ANBEP, para conseguir restabelecer o direito a quase 1400 aposentados. A ANBEP soube com muita sabedoria, maestria e conhecimento, conduzir o processo da Lei 2997 e outros direitos também. Os seus primeiros dez anos, de vida, foi uma luta incansável!

Hoje, ela continua firme, fortalecida, para continuar lutando pela manutenção dos direitos adquiridos dos banerjianos e suas famílias.

Aviso

Festa dos Aniversariantes do 1º semestre será em 27 de junho (quinta-feira) no Clube Municipal. Confirme presença entrando em contato com a ANBEP no mês de MAIO.



Discurso de posse do novo Presidente da ANBEP

Concederam-me a honra de presidir a ANBEP (a caçulinha das Associações) para o triênio de 2023 a 2026. Nós fomos aclamados pelos associados e vamos administrar a ANBEP com dedicação e seriedade como ela merece.

Ela foi uma Associação que, não sem esforço, lutou muito pelos direitos dos aposentados e continuará lutando pela manutenção dos mesmos. É claro, que não estaremos sozinhos; comigo estará toda uma diretoria á altura, para a sobrevivência e manutenção da ANBEP.

Quando aqui chegamos, em julho de 1998, a ANBEP estava com nove meses de idade. Conheci-a em uma reunião no Clube Municipal, berço dessa Associação. No início, marcava ponto na ANBEP diariamente, auxiliando em algo para contribuir para o crescimento dela, já que estava iniciando como uma Associação. Aprendi que, não bastava ser uma Associação, tinha que ter um quantitativo de associados significativo, para ter representatividade. Comecei então a correr atrás de sócios para ANBEP. Nessa época, surgiu a ideia de um acampamento em frente ao BANERJÃO, e ficávamos ali na Rua da Ajuda, diariamente, durante cinquenta e nove dias, desde às sete da manhã até ao anoitecer, quando levantávamos o acampamento.

Foi um período de aprendizado pelo qual passamos, pois ali no acampamento, apareciam alguns recém aposentados querendo saber sobre

sua complementação de aposentadoria e estamos aqui até hoje.

A luta da ANBEP foi muito cansativa, mas compensadora, pois não só restabeleceu o direito dos incentivos, através da Lei 2997, sua bandeira de luta daqueles que vinham se aposentando a partir de julho de 1996, bem como outros direitos.

Por muito tempo, tive a honra de contribuir para a ANBEP, como Diretor Administrativo Adjunto e como Diretor Social, cargo esse, que desempenhei com muito orgulho e dedicação, que foi criado pelo o nosso eterno Presidente Telmo da Cunha, cuja esta sede leva o seu nome, em sua homenagem, pois era um sonho antigo dele, de ter uma sede própria.

Não pouco honrado também, fui vice presidente durante três gestões em que estive a frente da ANBEP, essa grande guerreira batalhadora incansável CÁTIA REGINA. E hoje assumimos este cargo máximo desta Associação, o qual faremos o possível para bem desempenhá-lo.

O Senhor nosso DEUS perguntou ao Rei Salomão, que ele podia pedir o que quisesse. Salomão então pediu SABEDORIA para governar o seu povo. Faço minha, as palavras do Rei Salomão, peço também a DEUS, não só para mim, mas para toda a Diretoria, SABEDORIA para que possamos conduzir bem a ANBEP nestes três próximos anos.

AGRADECIMENTO AO CLUBE MUNICIPAL



O Presidente Necir recebendo o diploma concedido à ANBEP, das mãos do Presidente do Clube Municipal Luiz Cosme Paredes Dias

A ANBEP parabeniza o Clube Municipal, pela passagem dos seus 91 anos de existência, transcorridos em 17 de novembro de 2023. Devido a sua importância histórica, é um patrimônio tombado pelo Instituto de Patrimônio da Humanidade. (fonte: site do Clube Municipal).

Seu atual presidente é um colega nosso aposentado do Banerj LUIZ COSME PAREDES DIAS, mais conhecido como “Luizinho”. Este Clube foi o berço da ANBEP. A ata de criação da Associação foi em uma das reuniões no Clube em 12 de agosto de 1997, numa terça-feira, onde estavam presente 71 participantes, os quais tornaram-se os sócios fundadores.

Em 2017, o Clube homenageou a ANBEP com o DIPLOMA DE RECONHECIMENTO, por serviços prestados à comunidade Banerjiana, nos seus 20 anos de existência. No mês de novembro de 2023, concedeu à ANBEP, o DIPLOMA DE AMIGO DO CLUBE MUNICIPAL. O CLUBE MUNICIPAL é considerado o Quartel General dos Servidores Públicos (fonte site do Clube Municipal).

Opinião

REFORMA DO ESTATUTO DA CABERJ

Após terem alardeados com falsas informações sobre a eleição da reforma do Estatuto da CABERJ, nas redes sociais, os Caberjianos não se deixaram levar como “Maria vai com as outras”. Observaram, questionaram, se informaram, analisaram e tiraram suas próprias conclusões; aí votaram SIM para a reforma do Estatuto.

Com a reforma do Estatuto (exigência da própria ANS, a reguladora dos planos de saúde) a CABERJ poderá seguir em frente, sem correr o risco de ser cortada do mercados dos planos de saúde, por não se enquadrar nos moldes da ANS.

Perdemos nossa Caixa de Previdência, perdemos

nosso Banerjão “...das lembranças que eu trago na vida, você é a saudade que eu gosto de ter...”, nos restou somente, o único bem precioso: a CABERJ! Precisamos mantê-la firme, funcionando bem, como vem fazendo até agora, para o bem da nossa saúde, do nosso bem estar.

VIVA A CABERJ! VIVA A VIDA!





Caberj em nossos corações

Nos últimos 50 anos, a Caberj tem sido mais do que um plano de saúde: ela tem sido uma presença constante e confiável na vida dos ex-funcionários do Banerj e seus familiares. Ao longo de décadas, ela tem desempenhado um papel fundamental na proteção da nossa saúde e bem-estar, demonstrando um compromisso social inabalável com o cuidado e o suporte que todos nós merecemos.

A razão pela qual devemos sempre apoiar a Caberj é simples: ela está ao nosso lado quando mais precisamos. Seja para consultas médicas, procedimentos hospitalares ou orientação em momentos de incerteza, ela é uma luz orientadora que nos ajuda a navegar pelos desafios da saúde com tranquilidade e confiança, é uma mãe!

Além do atendimento excepcional que a Caberj proporciona, há muitos outros motivos pelos quais devemos valorizar e apoiar essa instituição que tem feito tanto por nós. Na Caberj somos uma comunidade unida pela nossa história e pelo desejo de cuidar uns dos outros. Aqui, temos acesso direto à diretoria e aos conselheiros, somos ouvidos, além de contar com um atendimento único que poucos planos podem oferecer, ainda mais para pessoas da nossa idade.

Os benefícios que a Caberj oferece vão além do que a Agência Nacional de Saúde Suplementar

ditada para as operadoras de mercado. Ela nos proporciona serviços extras que não constam no ROL da ANS como pilates, auxílio-funeral e outros. Ela mantém na rede os melhores hospitais.

Além de tudo, a Caberj valoriza a comunicação transparente e a prestação de contas. Isso nos permite confiar nas decisões e ações da instituição, sabendo que nossos interesses estão sempre em primeiro plano e serão respeitados.

Num mundo onde as informações nem sempre são confiáveis, devemos permanecer vigilantes contra desinformações, julgamentos precipitados e achismos sem qualquer tipo de fundamento. Temos uma longa história de cuidado e dedicação, e devemos basear nossas opiniões em fatos reais e experiências pessoais, sendo sensatos e justos com a verdade.

Portanto, meus caros, enquanto continuamos a ser críticos e sensatos em nossas avaliações, devemos também lembrar de reconhecer e valorizar o compromisso incansável da Caberj conosco. Devemos elogiar na hora que tiver que ser elogiado e criticar na hora que deve ser criticado. Vamos permanecer unidos em apoio a uma instituição que se tornou mais do que um plano de saúde - ela é uma extensão da nossa família. Vida longa a nossa Caberj que há mais de 50 anos cuida de nós! Caberj sempre!



Uma ponte que liga histórias!

4 de março de 1974 / 4 de março de 2024

50 anos da PONTE RIO NITEROI

Já no império de D. Pedro II, em 1875, Machado de Assis, já havia um sonho de construir uma ponte, ligando as duas cidades. Foi então, lançado um projeto em 1968, já na ditadura, pelo então presidente Costa e Silva, quando começa sua construção. Sua extensão é de 13 km, com 144 pilares distando um dos outros 300 metros e com uma profundidade de 70 metros cada, fincado em rochas, na Bahia de Guanabara. Esta obra durou quase 6 anos.

Foi inaugurada em 4 de março de 1974, pelo presidente da época Garrastazu Medici. Neste

ano, esta ponte representava a segunda maior do mundo. Hoje, após 50 anos, ela representa a vigésima terceira maior do mundo. Ela faz parte da BR 101 que liga o município do Rio de Janeiro com a Região dos Lagos.

Após quase um ano de inaugurada, houve a fusão do Estado da Guanabara com o Estado do Rio de Janeiro, em primeiro de março de 1975. Com isso, também o BEG e o BERJ se fundiram e tornaram-se um banco só, que passou a se chamar BANERJ.



O poder de estar perto dos amigos

Neste mundo dinâmico e em constante evolução, a busca por uma vida saudável e plena ganha uma relevância ainda maior à medida que avançamos em idade. Hoje, vamos explorar um elemento essencial para o bem-estar e a felicidade na terceira idade: a importância da convivência, das atividades físicas em grupo e do poder transformador das amizades.

A Alegria da Convivência

A convivência é o tecido que une as pessoas em uma tapeçaria de experiências compartilhadas. Estar entre amigos e entes queridos cria um senso de pertencimento e estimula a troca de histórias, ideias e risadas. Seja através de grupos sociais, encontros comunitários ou clubes de interesse mútuo, a convivência ativa proporciona um espaço para se conectar, enriquecer a vida e combater o isolamento que pode afetar muitos idosos.

Atividades Físicas em Grupo

Engajar-se em atividades físicas em grupo é uma maneira divertida e gratificante de manter a saúde física e mental. A prática regular de exercícios não apenas fortalece o corpo, mas também ajuda a manter a agilidade, equilíbrio e a sensação de vitalidade. Dança, caminhada em grupo, ioga ou até mesmo jogos esportivos adaptados podem ser excelentes opções para se envolver ativamente

com amigos, reforçando laços e manter a saúde física e mental em dia.

O Poder Transformador das Amizades:

As amizades na terceira idade não são apenas conexões, são um elixir para uma vida mais rica e gratificante. Ter amigos com quem compartilhar momentos especiais, desafios e realizações traz uma sensação profunda de apoio e compreensão. O poder de um abraço amigo, um sorriso cúmplice ou uma conversa inspiradora pode iluminar nossos dias de maneiras inimagináveis.

Pesquisas também apontam para os benefícios psicológicos das amizades, incluindo a redução do estresse, o aumento da autoestima e até mesmo a melhoria da cognição.

O cérebro se mantém ativo quando estamos envolvidos em conversas estimulantes e interações sociais, o que ajuda a afastar o esquecimento e a promover um envelhecimento saudável.

A terceira idade é um capítulo dourado da vida, repleto de oportunidades para novas experiências e conexões significativas.

Cultivar amizades, participar de atividades físicas em grupo e se envolver em encontros comunitários não só adiciona mais anos à vida, mas também mais vida aos anos.



O cuidado não pode parar!

Embora a vacinação tenha sido uma conquista significativa no combate à pandemia, é essencial mantermos a vigilância e os cuidados para preservar nossa saúde e bem-estar. As vacinas contra a COVID-19 provaram ser eficazes na redução do risco de infecção grave e hospitalização. No entanto, não devemos dar bobeira e negligenciar as medidas de proteção que aprendemos ao longo deste período desafiador. Aqui estão algumas razões pelas quais a cautela continua sendo necessária:

Variante delta e outras: novas variantes do vírus continuam a surgir, algumas das quais podem ser mais transmissíveis e possivelmente escapar parcialmente da imunidade conferida pelas vacinas. Manter as precauções ajuda a reduzir a propagação dessas variantes.

Proteção individual: mesmo com a vacinação, algumas pessoas podem não desenvolver uma resposta imunológica forte o suficiente. Idosos, em particular, podem ter um sistema imunológico mais frágil. Manter as medidas de proteção ajuda a minimizar o risco de infecção.

Proteção da comunidade: ao continuarmos seguindo as diretrizes de segurança, protegemos não apenas a nós, mas também quem amamos. Agindo com responsabilidade, ajudamos a criar um ambiente mais seguro para todos.

Dicas para continuar protegido:

Máscaras: Em locais lotados ou em áreas de alta transmissão, considere o uso de máscaras, especialmente se você faz parte de grupos de risco.

Higiene das mãos: Continue lavando as mãos regularmente com água e sabão ou utilizando álcool em gel, especialmente após tocar superfícies compartilhadas.

Distanciamento social: Mantenha o distanciamento físico de pelo menos 1 metro de pessoas fora de seu convívio próximo, especialmente em locais fechados.

Evite multidões: Reduza a participação em eventos ou locais com aglomerações, onde o risco de exposição ao vírus é maior.

Fique atento aos sintomas: Mesmo com a vacinação, fique atento a sintomas como febre, tosse e dificuldade respiratória. Se você apresentar sintomas, busque orientação médica.

Mantenha-se informado: Acompanhe as orientações de saúde pública e as recomendações do seu médico para garantir que você esteja tomando as precauções adequadas.



A dengue está aí: A prevenção é sempre a melhor arma!

A dengue é uma doença viral transmitida principalmente pela picada do mosquito *Aedes aegypti*. Presente em diversas regiões tropicais e subtropicais do mundo, a dengue é um problema de saúde pública que requer atenção constante e ação coordenada de governos, comunidades e indivíduos.

No Brasil, a dengue é uma preocupação recorrente, especialmente durante os meses mais quentes e chuvosos, quando o mosquito encontra condições ideais para se reproduzir. Em 2024, o país enfrenta um aumento significativo nos casos, com milhares de pessoas infectadas e várias mortes registradas.

O combate à dengue é uma responsabilidade de todos. É fundamental que os governos invistam em medidas preventivas, como campanhas de conscientização, eliminação de criadouros do mosquito e monitoramento da situação epidemiológica.

Além disso, a população deve se engajar ativamente na prevenção, adotando medidas simples em suas casas e comunidades. A prevenção da dengue envolve cuidados básicos, como:

- Eliminar recipientes que possam acumular água parada, como pneus, garrafas e vasos de plantas.
- Manter caixas d'água, piscinas e outros recipientes de água sempre limpos e tampados.
- Utilizar telas em janelas e portas para evitar a entrada do mosquito.
- Utilizar repelentes e inseticidas, principalmente durante o período de maior atividade do mosquito, ao amanhecer e ao entardecer.

Além disso, é importante estar atento aos sintomas da dengue, que incluem febre alta, dores musculares e articulares, dor de cabeça e manchas vermelhas na pele. Em caso de suspeita, é fundamental procurar um serviço de saúde para o diagnóstico e tratamento adequados.

A dengue é uma doença que pode ser prevenida e controlada com o esforço conjunto de todos. A conscientização e a ação são essenciais para reduzir a incidência da doença e proteger a saúde de nossa comunidade. Vamos juntos combater a dengue e garantir um ambiente mais saudável para todos.



A dança como uma fiel aliada do bem-estar

Na jornada da vida, descobrimos que a dança vai muito além de movimentos coordenados. Ela é uma expressão de alegria, uma conexão com o ritmo da vida e uma fonte de bem-estar. Para os idosos, a dança de salão emerge como uma maneira incrivelmente gratificante de manter-se ativo, socializar e desfrutar de uma vida cheia de vitalidade. Para os idosos, os benefícios dessa forma de arte são abundantes:

Físico e Mental em Harmonia: A dança de salão é um exercício completo e prazeroso. Ela mantém o corpo em movimento, melhorando a força, a flexibilidade e a resistência cardiovascular. Além disso, a memorização dos passos e a coordenação entre parceiros estimulam a mente, contribuindo para uma mente ativa e alerta.

Socialização: Participar de aulas ou eventos de dança de salão é uma oportunidade de ouro para conhecer novas pessoas e reforçar amizades duradouras.

Emocional: A dança é uma maneira de expressar emoções. Ela permite que você se conecte com suas sensações e sentimentos de forma lúdica e terapêutica. Cada movimento transmite uma história, criando uma conexão profunda entre o corpo e a mente.

Estímulo Cognitivo: A dança de salão exige aprendizado contínuo de passos e coreografias.

Isso estimula a atividade cerebral, mantendo a mente afiada e ágil. A necessidade de se adaptar a diferentes ritmos e estilos musicais também mantém o cérebro em constante desafio.

Seja uma valsa, um tango ou salsa, a dança de salão oferece uma jornada de descoberta, saúde e conexão. Então, queridos, coloquem seus sapatos de dança, deixem-se levar pela música, seu corpo e sua mente irão agradecer.

Palavra de quem faz:

A dança de salão foi sugerida, por ser uma atividade de forte cunho social e também responsável por resgatar a autoestima. Como eu tenho conhecimento neste ramo, sugeri chamar o professor Cláudio Gama, pois ele tem um método diferenciado e ministra aulas de dança de salão tradicional da raiz carioca.

Nas aulas que são realizadas toda segunda-feira, de 14:30hs. às 16hs. na sede da Associação, três ritmos são desenvolvidos: bolero, soltinho e samba de gafieira. Graças a experiência e a técnica do professor Gama, todos conseguem aprender rapidamente e a felicidade se espelha no rosto dos alunos. Aguardamos todos vocês. Obs. Os associados que se interessarem, entrar em contato com a Associação.

Eleltonora Ribeiro da Rocha
(Diretoria Social Adjunta)



Golpes virtuais em idosos? Estamos fora!

Na terceira idade, a incidência de reclamações e denúncias de fraudes e crimes cibernéticos é notavelmente alta, impulsionada pela maior vulnerabilidade natural dos idosos. Embora a sabedoria e o discernimento se intensifiquem com o tempo, é a postura despreocupada com a internet entre aqueles com mais de 60 anos que os torna alvos para os criminosos.

Embora melhorias em termos de segurança, como códigos de verificação e autorizações, estejam sendo implementadas pelas plataformas online, a maior defesa ainda é o apoio familiar e de amigos próximos, atuando como uma barreira crucial contra golpes direcionados a idosos. Antes de discutir as medidas de proteção, é importante entender o contexto legal que envolve essa questão.

Hoje, mais do que nunca, é importante estarmos atentos para proteger nossa segurança e bem-estar, especialmente quando se trata do mundo virtual e das ligações telefônicas. Infelizmente, existem indivíduos mal-intencionados que tentam tirar proveito da nossa generosidade e gentileza. Na dúvida, sempre peça ajuda de algum familiar ou amigo. A ajuda da família e de pessoas próximas é fundamental, porém existem outras medidas para evitar golpes em idosos. Separamos algumas dicas rápidas que te ajudarão a ficar atento as atividades mais comuns de golpes.

Fique atento, veja as dicas:

Desconfie de ofertas irreais: Se algo parecer bom demais, desconfie. Golpistas frequentemente usam ofertas tentadoras para enganar;

Proteja seus dados pessoais: Nunca compartilhe informações pessoais via WhatsApp ou telefone, como senhas ou dados bancários;

Cuidado com links desconhecidos: Evite clicar em links suspeitos. Vá diretamente aos sites conhecidos digitando o endereço no navegador;

Confirme identidades: Se alguém pedir dinheiro ou informações, verifique a identidade por outros meios antes de agir;

Não ceda à pressão: Golpistas criam urgência. Pausar e pensar antes de agir é fundamental.

Consulte pessoas de confiança: Peça conselhos a familiares antes de responder a mensagens suspeitas;

Denuncie atividades suspeitas: Reporte golpes às autoridades ou plataformas online.

Sua segurança é primordial. Ao seguir essas dicas, você estará mais seguro contra golpes.



A importância de ter uma alimentação saudável

Com o avanço da idade algumas mudanças ocorrem e devemos ficar atentos a nossa alimentação. É relevante notar que a alimentação na terceira idade não deve ser encarada como sacrifício. Restrições alimentares devem ser orientadas por profissionais qualificados.

A ênfase em uma dieta equilibrada está relacionada a refeições caseiras, saborosas e preparadas com ingredientes frescos e saudáveis. Nosso corpo altera a forma como processa nutrientes, tornando vital a atenção à ingestão de minerais e vitaminas.

Hidratação: A diminuição da sede pode levar à desidratação. Recomenda-se beber água mesmo sem sentir sede, observando a urina e a saliva para garantir hidratação adequada.

Vitamina B: após os 50 anos, a absorção da vitamina B12 pode se complicar devido à produção reduzida de ácido gástrico. Essa vitamina é crucial para a saúde do sangue e sistema nervoso.

Vitamina D: com a idade, a pele sintetiza menos vitamina D. Consultar um médico sobre suplementação torna-se importante para garantir níveis adequados.

Além disso, aliada ao exercício físico, a boa alimentação na terceira idade pode contribuir para a manutenção da destreza e, consequentemente, da independência. Separamos algumas dicas de como deveria ser um prato ideal, lembre-se não devemos nos privar de nada, mas temos que ter moderação ao consumir alimentos com muito açúcar, gordura e fritura. Equilíbrio é tudo!

Seu prato deve ter cor e variedade!

Carboidratos: Varie com arroz integral, de 7 cereais, vermelho e branco. Experimente diferentes tipos batatas, mandioca, e opte por macarrão integral.

Proteínas: Escolha carne magra, frango, peixe e ovos. Incorpore leguminosas como feijão, ervilha e lentilha.

Vitaminas e Fibras: Enriqueça sua alimentação com hortaliças cruas e cozidas, além de frutas.



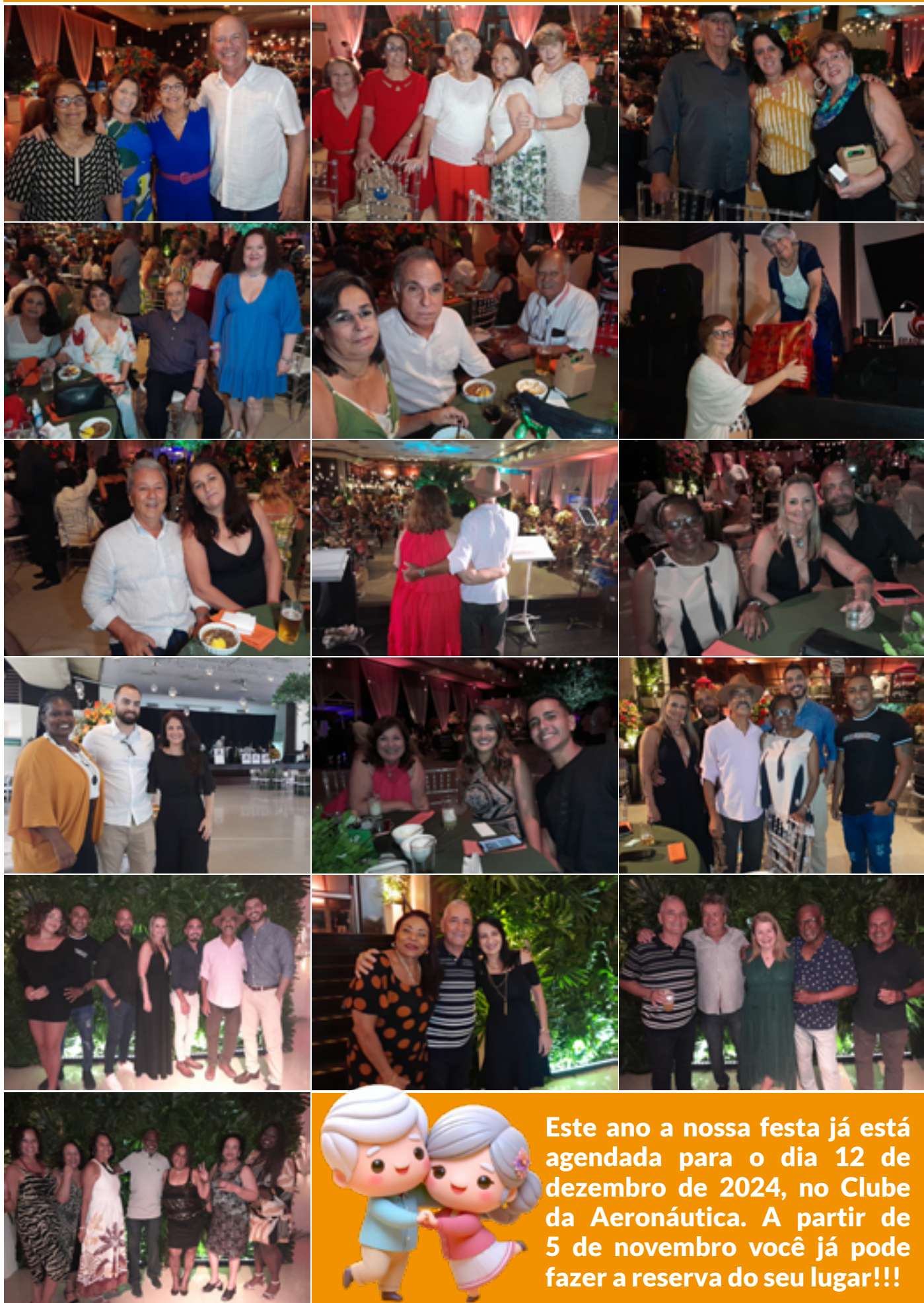
Registros da nossa festa de final de ano de 2023



Registros da nossa festa de final de ano de 2023



Registros da nossa festa de final de ano de 2023





ANBEP

2024 SERÁ UM ANO DE MUITAS NOVIDADES