



RP EM FOCO

TUDO O QUE ACONTECE NO RIOPREVIDÊNCIA VOCÊ ENCONTRA AQUI

JAN/FEV 2023

Rioprevidência tem nova diretoria

NESTA EDIÇÃO

24 de Janeiro - Dia do Aposentado e da Previdência Social

Data deu origem a primeira lei previdenciária

Pág. 12

Inteligência emocional

Artigo de Leandro Oliveira

Pág. 07

Estado divulga calendário de pagamentos 2023

Pág. 16

EDIÇÃO Nº 9

Cursos online disponíveis na



**Escola de Educação
Previdenciária**
— EEP VIRTUAL —



Reforma da Previdência do Estado do Rio de Janeiro 2021

Instrutor: Marcelo Fresteiro



LGPD no âmbito da Previdência

Instrutor: Willian Rocha



Introdução às ciências atuariais e sua aplicação no RPPS

Instrutora: Rachel Castro

**Aponte a câmera do celular para o
QR Code e acesse a EEP Virtual**



SUMÁRIO

- 4 - Palavra do Presidente**
Rioprevidência - 24 anos à serviço
do servidor do Rio de Janeiro
- 5 - RP apresenta nova diretoria**
- 7 - Artigo: Inteligência emocional**
- por Leandro Oliveira
- 12 - 24 de Janeiro - 100 anos de**
Previdência - Dia do Aposentado
- 14 - GRRH celebra Dia do**
Aposentado e da Previdência
Social
- 15 - RP publica primeiras edições**
do Boletim Interno
- 16 - Estado divulga calendário de**
pagamento dos servidores 2023
- 17 - Janeiro Branco - Mês de**
conscientização pela saúde
mental
- 18 - Fevereiro Roxo e Laranja**
- 19 - EEP e Centro Cultural -**
balanço 2022
- 21 - ESPI do RP participa de**
capacitação na SEPLAG
- 22 - Carnaval no Rio - Um pouco**
de história

EDITORIAL

O ano de 2023 começa com a perspectiva de dias melhores, apesar do ainda convívio com os resquícios dos tempos brutos de passado ainda recente.

Os efeitos remanescentes permanecem como desafios a enfrentar. Para tanto, a resiliência em equilibrar pressões é fundamento dos determinados aptos à superação.

Claro que grandes ensinamentos são oriundos de períodos críticos, como os de outrora, porém saber adaptá-los e usá-los nos contextos requer afinidade à inovação.

Manter tal capacidade de ajustamento é o caminho para que a intensidade dos desafios seja diluída pelo empenho ao conhecimento adequado.

E, ao completar 24 anos de criação, o Rioprevidência, consciente de sua responsabilidade, é protagonista na ação de capacitar e preparar o seu servidor para as mais desafiantes inovações exigidas à boa gestão.

Determinação nunca faltou. Na verdade, serve de estímulo à superação. Salve 2023.

DIRETORIA RP

Eduardo Merlin
Diretor-Presidente

Tatiana Seixas Guimarães Gomes
Chefe de Gabinete

Lincoln Rodrigues Castello Branco
Diretor de Investimentos

Gabriel Baltazar Müller
Diretor Jurídico

José Dias da Silva
Diretor de Administração e Finanças

Diretor de Seguridade

EXPEDIENTE

Ano III - Nº 9 - JAN/FEV 2023

Revista RP EM FOCO - Assessoria de Imprensa e Comunicação

Jor. Resp: C. Henrique - DRT: 41.187

Conselho Editorial: Leandro Oliveira, Carlos Henrique e Giulio Bruno

Projeto Gráfico e Diagramação: Leandro Oliveira, Giulio Bruno e Carlos Henrique

Artigos voluntários de opinião são de responsabilidade dos autores.

Publicação bimestral de conteúdo exclusivamente institucional, sem conotação comercial, política e/ou ideológica.

Foto Capa: Fernando Maia

RIOPREVIDÊNCIA

24 anos à serviço do servidor do Rio de Janeiro

Por Eduardo Merlin

Criado por meio da Lei nº 3189, de 22 de fevereiro de 1999, o **Fundo Único de Previdência Social do Estado do Rio de Janeiro (Rioprevidência)** está completando 24 anos de existência, com a mesma abnegada determinação em prestar um serviço de qualidade ao servidor deste estado.

Razão maior para garantir o seguro social ao funcionário, o Rioprevidência e todo seu corpo funcional orgulham-se em contribuir para o fortalecimento e desenvolvimento econômico e social do nosso Estado.

O reconhecimento do trabalho aqui desenvolvido traduz-se nas inovações implementadas, dentro de um período de reforma da previdência, visando principalmente a garantir o direito e benefícios previdenciários dos segurados.

Nestes tempos de mudança, estamos conscientes de nossas responsabilidades no contexto de cidadania e de fortalecimento e valorização do servidor, trabalhando cada vez mais para assegurar este direito básico do trabalhador público deste estado.

Importante destacar que todo o esforço obedece ao planejamento e determinação do governo em priorizar e valorizar o funcionalismo estadual, garantindo o direito à seguridade social, como obrigação fundamental de Estado.

Mais uma vez, estamos todos de parabéns pelo dever cumprido, na certeza de que estamos no caminho certo, visando à prestação de serviço de excelência aos segurados.



Eduardo Merlin
Diretor-Presidente do Rioprevidência

RIOPREVIDÊNCIA APRESENTA SUA NOVA DIRETORIA



TATIANA SEIXAS GUIMARÃES GOMES
Chefia de Gabinete

Pós-graduada em Ciências Penais e em Psicologia Forense e Criminal, a advogada **Tatiana Gomes** possui vasta experiência gerencial, tendo ocupado diversos cargos, dentre os quais; pesquisadora da UERJ; Assessora-jurídica Chefe da Fundação Planetário da Cidade do Rio de Janeiro, além de assessora jurídica da Fundação Getúlio Vargas. Ocupou ainda funções jurídicas nas Secretarias de Estado de Justiça e Administração Penitenciária.

GABRIEL BALTAZAR MÜLLER
Diretoria Jurídica

Procurador do Estado, **Gabriel Baltazar Müller** é LL.M. em Direito Tributário e Contabilidade Tributária (IBMEC), Mestre em Finanças Públicas, Tributação e Desenvolvimento (UERJ), com vasta experiência na área jurídica, em especial no Direito Público. Ocupou cargos na Procuradoria Geral do Estado (PGE), e, em 2019, foi Assessor Jurídico Especial da Secretaria de Estado da Casa Civil e Governança - RJ, e, em 2021, foi Assessor Jurídico-Chefe da Secretaria de Estado Desenvolvimento Econômico e Relações Institucionais (SEDEERI).



José Dias da Silva
Diretoria de Administração e Finanças

Economista, com MBA em Marketing Empresarial e em Contabilidade Financeira, **José Dias** é pós-graduado em Mercado de Capitais, de Mercados Futuros e Commodities (Universidade Cândido Mendes) e certificado Gestor de Regime Próprio de Previdência Social (APIMEC - Brasil). Tem vasta experiência em entidades de Previdência Complementar, Mercado de Capitais e Financeiro. Foi subsecretário de Gestão de Pessoas da Casa Civil do Estado e Diretor de Gestão da Prefeitura de Niterói.



LINCOLN RODRIGUES CASTELLO BRANCO
Diretoria de Investimentos

Especialista em Mercado de Capitais, **Lincoln Rodrigues** é Administrador de Empresas, com vasta experiência em Open Market, profissional de Investimentos credenciado pela APIMEC Brasil, sob o nº 3.660, desde 1979. Ocupou ainda cargos na administração pública.



Inteligência Emocional

Por Leandro Oliveira

Termo em alta atualmente, a inteligência emocional tem se notabilizado no ambiente acadêmico e profissional em todo o mundo. No Brasil, não é raro que a encontremos em cursos livres, programas de pós-graduação ou como uma disciplina de cursos de graduação. Embora seja consenso que o profissional da atualidade precisa saber administrar as próprias emoções além de possuir uma série de competências cognitivas e conhecimentos acadêmicos, muitos encontram dificuldades em internalizar o conceito e implementá-lo na sua rotina.

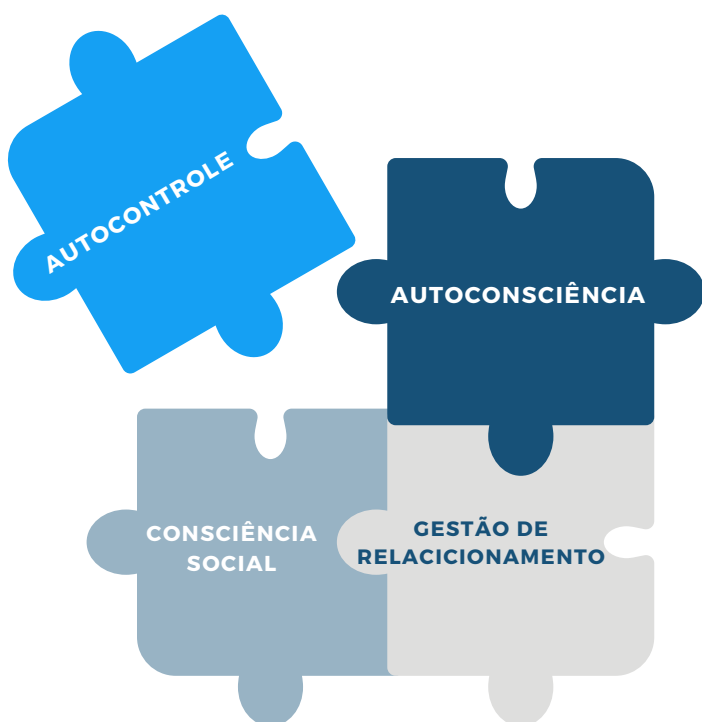
Apenas para ilustrar um pouco da importância do que estamos falando, um estudo apresentado por **Daniel Goleman** em seu Programa de Treinamento e Coaching de Inteligência Emocional, aponta que, na visão dos líderes de algumas das maiores empresas do

Daniel Goleman é um psicólogo conhecido internacionalmente. Como jornalista científico, Goleman escreveu sobre o cérebro e ciências comportamentais para o The New York Times por muitos anos. Seu livro de 1995, Inteligência Emocional, ficou na lista de best-sellers do The New York Times por um ano e meio, com mais de 5.000.000 de cópias impressas em todo o mundo em 40 idiomas. Goleman escreveu livros sobre tópicos como autoengano, criatividade, transparência, meditação, aprendizagem social e emocional, ecoalfabetização e a crise ecológica.

mundo, as competências emocionais são mais importantes do que as competências técnicas em qualquer atividade da empresa. Quando a análise considera apenas cargos de liderança, a diferença fica ainda mais significativa.

Isso não significa que as competências técnicas são desnecessárias ou obsoletas. Contudo, elas não são mais suficientes para lidar com a complexidade do mundo contemporâneo.

Então, o que seria a inteligência emocional e como podemos tirar o conceito do papel e trazê-lo para a nossa vida? Segundo Daniel Goleman, “inteligência emocional é a maneira como nos gerenciamos e como lidamos com os nossos relacionamentos”. O modelo de inteligência emocional é composto por quatro dimensões: Autoconsciência; Gestão de Relacionamento; Consciência Social e Autocontrole. Neste breve artigo trataremos apenas da dimensão Autocontrole.



Para aprendermos a gerenciar nossas emoções é útil compreendermos como as reações químicas relacionadas a eventos de ativação emocional ocorrem em nosso cérebro. O sistema emocional é formado por estruturas cerebrais primitivas. Estas estruturas estão relacionadas a reações instintivas que estimulam nossa busca por proteção, alimento e abrigo.

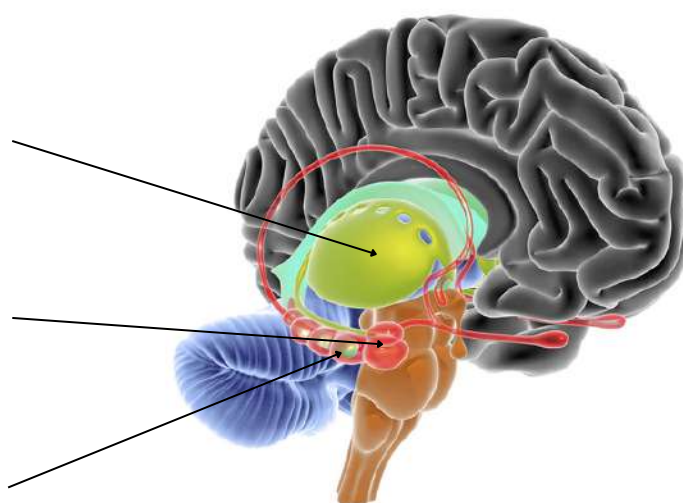
Esse sistema primitivo é composto pelo Tálamo – responsável por receber sinais sensoriais; Amígdala – responde aos estímulos provocando reações emocionais; e Hipocampo – área associada a memória.

O circuito emocional primitivo funciona da seguinte forma diante de um estímulo aversivo:

1 - O TÁLAMO RECEBE UMA INFORMAÇÃO SENSORIAL;

2 - A AMÍGDALA RESPONDE ATIVANDO EMOÇÕES E PROVOCANDO REAÇÕES CORPORAIS E COMPORTAMENTAIS;

3 - HIPOCAMPO REGISTRA O EVENTO NA MEMÓRIA.



VEJAMOS UM EXEMPLO:

you está andando pela calçada tranquilamente e ouve um som alto de buzina de carro muito próximo a você (estímulo);



Seu coração dispara, a mão fica suada e você dá um salto para sair da situação de risco (reações corporais e comportamento).

Tudo isso aconteceu em uma fração de segundo. Nada foi pensado e processado racionalmente. Afinal, em uma situação de risco não daria tempo para pensar, por isso sua reação natural e extintiva foi se proteger. Depois de analisar o contexto, você percebeu que a buzina na verdade era apenas o som produzido por uma criança tocando uma vuvuzela e que você estava totalmente seguro na calçada bem longe dos carros. Além disso, o trânsito estava até parado. Seu coração desacelerou.

O que aconteceu nesse exemplo foi uma demonstração clara do funcionamento do nosso sistema emocional. A emoção em questão foi o medo. O seu sistema nervoso identificou em pouquíssimo tempo a possibilidade de você ser atingido por um veículo. Isso gerou um comportamento de defesa chamado fuga. Até este ponto tudo está normal e as estruturas funcionaram perfeitamente bem. O problema ocorre quando interpretamos de forma equivocada os estímulos provenientes das nossas relações sociais como potencialmente ofensivos e reagimos de forma extintiva sem o processamento necessário, guiados por um histórico de vida que produziu em nós memórias negativas e que não foram devidamente processadas.

Alguém que recebeu muitas críticas injustas na infância ou adolescência pode ter dificuldades em receber um feedback negativo no trabalho. Essa

pessoa pode encarar a crítica como um ataque pessoal e reagir de forma instintiva ficando irritada e discutindo na tentativa de se defender da “injusta agressão”. Depois de um tempo, ela pode até se questionar e concluir que exagerou no modo como reagiu.

Mas isso vai demorar um tempo, dificilmente essa racionalização é feita no exato momento do estímulo emocional.

Mas como não ser refém das próprias emoções? Conte até dez. Embora a resposta pareça simples, coloca-la em prática não é. Contar até dez não significa que você não vai sentir a emoção negativa. Não significa que a pessoa do nosso segundo exemplo não vá se sentir afrontada com o feedback negativo, mas significa que ela vai dar um tempo para outra estrutura do cérebro entrar em ação e tomar o controle, o córtex pré-frontal.



O córtex pré-frontal é uma estrutura altamente complexa e elaborada. Diferentemente das estruturas citadas no nosso exemplo, ele é capaz de analisar o contexto, fazer associações, integrar várias informações e tomar uma decisão coerente. Porém, ele funciona de forma mais lenta e precisa de um tempo para entrar em ação. Quem de nós nunca esteve próximo de tomar uma péssima decisão em um momento de grande emoção? Parando para pensar melhor no assunto algum tempo depois, concluímos que era um erro. Esse foi nosso córtex pré-frontal agindo.

Ter inteligência emocional não significa enfrentar as próprias emoções, mas conduzi-las por um caminho pavimentado. Ter autocontrole não significa deixar de sentir medo, raiva ou tristeza, mas sim saber como agir de maneira adequada apesar de tudo isso.

O autocontrole pode ser treinado e aperfeiçoado. Algumas técnicas como o Mindfulness, por exemplo, podem ser úteis. O Mindfulness ou Atenção Plena o ajudará a perceber o exato momento no qual a emoção está iniciando sua ativação corporal, dando-lhe a oportunidade de mudar o curso antes que uma reação inadequada aconteça. Iniciar um processo terapêutico também pode ser uma opção a ser considerada. Às vezes, temos memórias negativas tão fortemente arraigadas que leva um tempo para podermos processá-las



Leandro Oliveira é Psicólogo (PUC-Rio), possui Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental (PUCRS) e Certificação Profissional em Neurociências (PUCRS).



24 DE JANEIRO

100 Anos de Previdência Social Dia Nacional do Aposentado

Por C. Henrique

Em 24 de janeiro, a Previdência Social completou 100 anos de existência. Sua origem deu-se por causa da instituição daquela que seria a **primeira lei previdenciária social do País: a Lei Eloy Chaves**. E, por conta disso, foi instituído, pelo Decreto 6.926/81, o **Dia Nacional do Aposentado**, também comemorado na data, .

EMBRIÃO DA PREVIDÊNCIA

O Brasil, na década de 1920, avançava sobre os trilhos de estradas de ferro, por onde corria a economia, praticamente monopolizando o transporte terrestre, já que o automóvel estava no seu limiar incipiente à época.

Porém, já naquele tempo, o setor de transporte ferroviário passava por greves de trabalhadores, que lutavam por melhores condições de serviço, além de protestarem contra descontos exagerados e obrigatórios nos proventos, que "financiavam uma espécie de aposentadoria privada" na ocasião.

A história conta ainda que, em viagens pela Estrada de Ferro Sorocabana, o deputado federal paulista, Eloy de Miranda Chaves, após tomar conhecimento de que maquinistas e foguistas, mesmo em idade avançada, exerciam atividades insalubres, desgastantes e sem praticamente garantias trabalhistas, "*concebeu a lei federal que fez dos ferroviários os precursores do direito a um pagamento mensal durante a velhice*".*



Promulgada pelo presidente Arthur Bernardes, a denominada **Lei Eloy Chaves** criava as **Caixas de Aposentadorias e Pensões (CAPs)**, no setor ferroviário do País. As CAPs eram financiadas por meio de contribuições dos trabalhadores, das empresas e do Estado, permitindo aposentadoria e, no caso de morte do trabalhador, pensão aos dependentes, além de assistência médica e descontos em remédios.

Mesmo contrariando interesses, pouco tempo depois, a norma estendeu-se a outros setores da economia, beneficiando milhões de trabalhadores.

Como consequência, para coordenar as CAPs, foi criado o **Conselho Nacional do Trabalho**, verdadeiro embrião da Previdência Social no Brasil, que completa, em 2023, 100 anos de existência na vida das famílias do trabalhador brasileiro.

E todo 24 de janeiro, é reconhecido como a data comemorativa ao Dia do Aposentado e da Previdência Social.



"O projeto vem a satisfazer essas necessidades imperiosas da alma humana, criando as pensões para as famílias dos empregados de estradas de ferro e aposentadoria para estes".

*Parte do discurso do Deputado **Eloy Chaves**.*

*Laucciano,
Rio, 24-1-923.
Arthur Bernardes.*

O Congresso Nacional resolve:

Art. 1.º Fica creada em cada uma das empresas de estradas de ferro existentes no paiz uma caixa de aposentadoria e pensões para os respectivos empregados.

Art. 2.º São considerados empregados, para os fins da presente lei, não só os que prestarem os seus serviços mediante ordenado mensal, como os operarios diaristas, de qualquer natureza, que executem serviços de caracter permanente.

Paragrapheo unico. Consideram-se empregados ou permanentes os que tenham mais de seis meses continuos em uma mesma empresa.

Fotos: *Livro "Os 80 Anos da Previdência Social".
Fonte: Agência Senado.

GRRH celebra Dia do Aposentado e da Previdência social

Por G. Bruno

Em homenagem ao Dia do Aposentado e da Previdência Social, que no âmbito de País está completando 100 anos, comemorados em 24/01, a Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas da Gerência de Recursos Humanos (COODES) produziu vídeo institucional alusivo à data, lembrando que, no Estado do Rio de Janeiro, a história da previdência começou bem antes, em 1891.

Numa sequência cronológica de acontecimentos, a produção registra fatos que vão da criação do Montepio dos Empregados do Distrito Federal - MEM, dos antigos funcionários públicos da então capital do País, até ao atual Rioprevidência, passando pelo antigo instituto IPS (1952).

A história da previdência do Estado do Rio de Janeiro ainda registra o Montepio dos Empregados da Guanabara - MEEG (1960), quando da transferência da capital para Brasília, IPEG (1962) e após a fusão dos antigos estados do Rio e da Guanabara; IPERJ (1975), finalizando com a criação do Rioprevidência (1999) e extinção do IPERJ (2007).

No encerramento, o vídeo celebra os aposentados como "reais protagonistas da história", merecedores de justo descanso, porém com "liberdade" de continuar vivendo e produzindo. Para tanto, sugere série de cursos de capacitação em previdência.

Alguns cursos indicados pela COODES:

- **Como planejar a aposentadoria (10h, FGV Online);**
<https://educacao-executiva.fgv.br/cursos/online/curta-media-duracao-online/como-planejar-aposentadoria>
- **Preparação para aposentadoria - Caminhos (40h, Enap);**
<https://www.escolavirtual.gov.br/curso/200>
- **A Previdência Social dos Servidores Públicos: Regime Próprio e Regime de Previdência (30h, Enap)**
<https://www.escolavirtual.gov.br/curso/681>



RIOPREVIDÊNCIA PÚBLICA PRIMEIRAS EDIÇÕES DO BOLETIM INTERNO

Por G. Bruno

A Assessoria de Governança Corporativa do Rioprevidência publicou, em janeiro e fevereiro, as primeiras edições do Boletim Interno da autarquia. O documento visa a ampliar a transparência de atos administrativos internos do órgão.

“A transparência é um dos princípios previstos na Constituição Federal, atinentes a toda a Administração Pública. Além disso, a transparência na gestão de recursos é um dos princípios norteadores do Rioprevidência, previsto na Lei de criação da Autarquia e no seu Código de Ética. A Lei Estadual 3153/98 prevê obrigatoriedade na publicação de atos relativos ao orçamento do Estado, concorrências públicas e atos normativos da Administração pública direta e indireta. Isso acaba deixando diversos atos internos de fora do DOERJ e, conseqüentemente, de fora de quaisquer meios acessíveis ao público.”, afirmou Leandro Oliveira, Assessor de Governança Corporativa do Rioprevidência.

O informativo irá tornar tais atos disponíveis, objetivando ampliar a transparência de trâmites internos para a sociedade, de forma econômica e eficiente.



Estado divulga calendário de pagamento dos servidores 2023

Datas, com recomposição salarial, foram publicadas no Diário Oficial e os vencimentos serão quitados até o terceiro dia útil de cada mês

Por C. Henrique

O governo do Estado publicou, no D.O. do dia 30/01, o novo calendário de pagamento dos servidores ativos, inativos e pensionistas de 2023.

No pagamento de janeiro, que foi depositado em fevereiro, já incluiu a recomposição salarial de 5,9%, correspondente ao IPCA acumulado de dezembro de 2021 a novembro de 2022.

Outra boa notícia: a 1ª parcela (50%) do 13º salário será paga em 30 de junho.

O valor líquido mensal da folha de pagamento do Governo do Estado do Rio é de cerca de R\$ 2 bilhões.

O anúncio do novo calendário até dezembro deste ano só foi possível, de acordo com o governador Claudio Castro, porque as contas públicas estão organizadas, o que garante, sobretudo, salários em dia.

CRONOGRAMA DE PAGAMENTO DOS SERVIDORES ESTADUAIS EM 2023

Competência	Previsão de Crédito
Dezembro 2022	04 Jan
Janeiro	03 Fev
Fevereiro	03 Mar
Março	05 Abr
Abril	04 Mai
Maio	05 Jun*
13º (50%)	30 Jun
Junho	05 Jul
Julho	03 Ago
Agosto	05 Set
Setembro	04 Out
Outubro	06 Nov*
Novembro	05 Dez
13º (50%)	20 Dez
Dezembro	04 Jan 2024

*Dia útil que cai segunda-feira

JANEIRO BRANCO

Mês de conscientização pela saúde mental e emocional.

Por C. Henrique

Diferentemente do Setembro Amarelo, que foca na prevenção ao suicídio, **Janeiro Branco** é uma campanha que busca chamar a atenção das pessoas e das instituições para os cuidados com o bem-estar psíquico.

O mês de janeiro foi escolhido porque é nele que as pessoas estão mais focadas em resoluções e metas para o ano.*

Apesar de pouco falado, o primeiro mês do ano é dedicado à conscientização dos cuidados com a nossa saúde mental, quebrando tabus e mostrando a importância de estar em dia com o nosso cérebro.

Tempos de pandemia, conflitos, entre outras razões, contribuíram para ansiedades, stress, fobias e outros transtornos no cotidiano atual. Porém, algumas dicas de comportamento ajudam a atenuar e a lidar com esses males modernos:

1. Tire um tempo para você

Relaxe e separe um momento do seu dia somente para você fazer o que te dar mais prazer. O que contribui para reflexões sobre comportamentos da vida.

2. Busque o equilíbrio

Tente equilibrar responsabilidades com momentos de lazer e descanso, organizando tempo e tarefas.

3. Cuide do corpo

Atividade física é fundamental ao bem-estar, além de preservar a saúde. Permitir o descanso correspondente, com um bom sono, aliado a boa alimentação, traz harmonia física e mental.

4. Mantenha boas relações e pratique o bem

Busque estar próximo das pessoas que você ama e te fazem bem. Os bons relacionamentos são fundamentais para a saúde mental e atos de bondade ajudam a fazer com que a vida tenha sentido.

Aprenda
a cuidar
de você!

Fonte: *Wikipédia janeirobranco.com.br

FEVEREIRO ROXO E LARANJA

Por C. Henrique

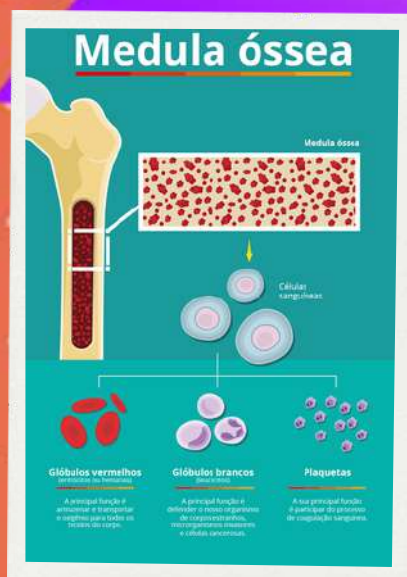
Fevereiro Laranja é o mês para conscientizar a população sobre prevenção, diagnóstico e combate à Leucemia – um tipo de câncer do sangue.

LEUCEMIA

A leucemia ocorre na formação das células sanguíneas, dificultando a capacidade do organismo de combater infecções.

Muitos pacientes com tipos de leucemia de crescimento lento não têm sintomas. Os tipos de leucemia de crescimento rápido podem causar sintomas que incluem fadiga, perda de peso, infecções frequentes e sangramento fácil ou hematomas.

Para leucemias de crescimento lento, o tratamento pode incluir o monitoramento. Para leucemias agressivas, o tratamento inclui quimioterapia, que, às vezes, é seguida por radioterapia e transplante de células-tronco.



Também no segundo mês do ano, a campanha Fevereiro Roxo chama atenção para diagnóstico precoce sobre Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia.

LUPUS

Doença inflamatória causada quando o sistema imunológico ataca seus próprios tecidos e pode afetar articulações, pele, rins, células sanguíneas, cérebro, coração e pulmões. Os sintomas podem incluir fadiga, dores nas articulações, manchas na pele e febre. Embora não haja cura, os tratamentos atuais procuram melhorar a qualidade de vida pelo controle dos sintomas e pela diminuição das crises. Isso começa com modificações no estilo de vida, incluindo dieta e proteção contra o sol. Outras medidas de controle da doença incluem medicamentos, como anti-inflamatórios e esteroides.

ALZHEIMER

Doença progressiva que destrói a memória e outras funções mentais importantes. Perda de memória e confusão são os principais sintomas. Não existe cura, mas os medicamentos e as estratégias de controle podem melhorar os sintomas temporariamente.

FIBROMIALGIA

A fibromialgia costuma ser acompanhada por fadiga e alterações no sono, na memória e no humor. Dor muscular generalizada e sensibilidade são os sintomas mais comuns. Mesmo sem cura, medicamentos, psicoterapia e redução do estresse podem ajudar no controle dos sintomas.

Fonte: INCA, B. Saúde

Escola de Educação Previdenciária e o Centro Cultural do Rioprevidência

Por Denise Pinheiro

O conceito de educar está ligado em alterar hábitos e atitudes a partir dos conhecimentos e aptidões adquiridos. É um processo que vai além de aprender ler e escrever, somar, subtrair, multiplicar e dividir. É a formação de um cidadão, de sua adequação à sociedade que resulta na imagem da população de um país e mais do que isso, é a construção do seu crescimento como indivíduo capaz de mudar a sua condição e transformar o meio em que pertence.



Escola de Educação
Previdenciária

A **Escola de Educação Previdenciária** promoveu atividades com o propósito de contribuir para que as pessoas possam construir habilidades nas áreas de economia e finanças de forma didática e diferenciada, melhorar suas decisões relativas ao consumo, poupança e utilização de créditos, permitindo uma administração responsável e consciente dos próprios rendimentos e bens.

Promoveu palestras relativas à saúde mental, trazendo pontos de reflexão e alertando da importância de se cuidar e do cuidado com o outro.

Através da participação em eventos dos parceiros, podemos difundir as informações sobre aposentadoria e contribuir com a ambientação dos novos servidores do Estado do Rio de Janeiro.

A parceria com o Corpo de Bombeiros Militar do Rio de Janeiro (CBMERJ) ilustra o grau de excelência profissional empreendido na EEP, pois a série de palestras sobre educação financeira na corporação elevou o nome do Rioprevidência na busca pela conscientização previdenciária dos servidores do Estado.

FOCO DA EEP NA
ECONOMIA E
FINANÇAS
PESSOAIS PARA
SERVIDORES.



Denise Pinheiro é gestora da EEP e RP Cultural

A **Escola de Educação Previdenciária** do Rioprevidência manteve sua programação de palestras online durante o ano de 2022 e voltou a ministra-las presencialmente através de parcerias e participação nos projetos de outras instituições.

Foram realizadas atividades online ao vivo, além das disponibilizadas em nossa plataforma EAD. Também realizamos diversas atividades presenciais, por meio de projeto em parceria com o Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro - CBMERJ, Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro - DPGE/RJ e Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro - SEEDUC. Por fim, realizamos cursos internos direcionados ao corpo funcional do Rioprevidência.

Toda essa gama de ofertas atendeu, em 2022, a servidores ativos, pensionistas, aposentados e outros.

A lista abaixo apresenta os eventos presenciais e online promovidos pela EEP e os eventos dos quais a Escola participou em conjunto com seus parceiros.

- Descubra Como Organizar suas Finanças e Investir o seu Dinheiro
- 23 anos do Rioprevidência
- Educação Financeira e Consumo Consciente para Mulheres
- Arquitetura de Processos do Rioprevidência: identificando e priorizando processos
- Imposto de Renda - Fuja da Malha Fina
- Dinheiro: Crenças e Mitos
- Cuidando do dinheiro e da vida em novos tempos
- Como sair das dívidas em 11 passos
- Ciclo de Palestra para o CBMERJ - Como sair rapidamente das dívidas em 11 passos
- Palestra Autorresponsabilidade e Independência Financeira
- Evento Setembro Amarelo - Mês da prevenção ao suicídio
- Reavaliação Atuarial do Exercício 2023 (Portaria: 1467/2022)
- Estratégias de Sensibilização ao Fenômeno do Suicídio
- Avaliação de Empresas - Valuation
- Ambientação dos novos servidores da 18ª Convocação do III Concurso de Apoio DPGERJ
- Ambientação dos novos servidores da 19ª e 20ª Convocação do III Concurso de Apoio DPGERJ
- Evento de Acolhimento dos Novos Servidores da SEEDUC. - "Plano de Integração dos Novos Servidores"
- Ambientação dos novos servidores da 21ª e 22ª Convocação do III Concurso para o Quadro de Apoio DPGERJ
- Ambientação dos novos servidores da 24ª Convocação do III Concurso para o Quadro de Apoio DPGERJ
- DPGERJ- realização do evento em comemoração ao dia do servidor público -Participação Rioprevidência - Palestra: Educação Financeira na Prática



No ano de 2022, as atividades do **Rioprevidência Cultural** não foram retomadas devido às características das propostas e do público ao qual se aplica. Sendo atividades em sua maioria presenciais, o espaço físico disponível não atendia e nem era adequado para a realização das aulas. Contudo, foi mantido o contato com os possíveis colaboradores para que assim que for possível o retorno das atividades culturais, estes sejam captados para atuarem na programação das atividades.

ESPI DO RIOPREVIDÊNCIA PARTICIPA DE CAPACITAÇÃO NA SEPLAG

Por C. Henrique

Os servidores Daniel Candeli e Luciana Garcia, do Escritório de Processos e Inovação do Rioprevidência, participaram, em 07/02, da reunião de *Design Thinking*, promovida pela equipe de Conexão e Inovação Pública da Secretaria de Estado de Planejamento (SEPLAG).

O encontro serviu para compartilhar metodologias para desenvolver soluções (serviço e produtos) com foco no usuário de forma coletiva e colaborativa, com o intuito de trazer soluções inovadoras nos processos de gestão.

Para o subsecretário da SEPLAG, Fernando Braga Martins, a capacitação contínua é fundamental para ampliar o conjunto de habilidades das equipes e desenvolvimento de soluções para os cidadãos.

Já Daniel Candeli, gestor do ESPI do Rioprevidência, "a inserção da Autarquia nas redes de inovação do Estado é fundamental ao fortalecimento de nossa gestão estratégica e determinante para a melhoria de experiências voltadas ao atendimento das demandas do usuário cidadão de serviços públicos que nós acolhemos".



Além da Seplag e Rioprevidência, representantes do ESPI da Polícia Civil também participaram do encontro, que teve como palestrante, Suzana Campos, gerente de Inovação e Gestão da Procuradoria Geral do Estado.

Fonte/Créditos: SEPLAG

Carnaval no Rio

Um pouco de história

Por C. Henrique

Em 1840, a alta sociedade carioca começou a realizar bailes de carnaval no Rio de Janeiro. Inspirados nas festas que aconteciam na Europa, os encontros eram regados a muita bebida, comida e ritmos tipicamente europeus, como a valsa, a quadrilha.



Rio de outros carnavais

O primeiro baile de máscaras do carnaval brasileiro aconteceu no Hotel d'Italia, no Largo do Rocio, atual Praça Tiradentes, em 20 de janeiro de 1840.



Tradição que se perdeu no tempo, o curso carnavalesco era um desfile de carros decorados que rodavam as ruas do Centro da cidade.

Deixa Falar, a primeira escola de samba.

Fundada em 1928, foi o embrião das escolas de samba por suas inovações: samba voltado para os foliões evoluírem, e não bailarem; o surdo, instrumento inventado pelo compositor Alcebíades Barcelos, o Bide, marcando a cadência; a ala das baianas; e o mestre-sala e a porta-bandeira.



Carnaval do Rio no tempo em que o amor não era só fantasia

A primeira competição de escolas de samba no Rio de Janeiro aconteceu na Rua Marquês de Pombal, na Praça Onze de Junho, em 7 de fevereiro de 1932. Foi organizado pelo jornal Mundo Sportivo, e narrado pelo jornalista Mário Filho e a vencedora foi a Mangueira.

O Carnaval só é uma vez por ano, mas você pode brilhar o ano todo!



Nos primórdios, o Carnaval era na Avenida Rio Branco, com desfiles de ranchos, e folias nos bordes.



Depois, Praça XI e Av. Presidente Vargas. Nos subúrbios, o carnaval espontâneo do povo de outrora.



Atualmente, desde 1984, o Sambódromo da Marquês de Sapucaí...

..é palco dos desfiles das Escolas de Samba do Rio de Janeiro.

Créditos: "Ô abre alas, que eu quero passar" - Chiquinha Gonzaga - 1899
coluna daniel-sampaio/curiosidades-historicas-carnaval-rio
Foto: Fernando Maia - Pref. Rio

Futura Nova Sede

Rua da Alfândega, 8 - Centro - Rio de Janeiro



CALENDÁRIO 2023

janeiro 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

fevereiro 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

março 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

abril 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

maio 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

junho 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

julho 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

agosto 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

setembro 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

outubro 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

novembro 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

dezembro 2023						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Jan Ano Novo
6 Jan Dia de Reis
21 Fev Carnaval
22 Fev Cinzas
8 Mar Dia da Mulher

7 Abr Semana Santa
9 Abr Páscoa
21 Abr Tiradentes
22 Abr Descobrimento do Brasil
23 Abr Dia de São Jorge

1 Mai Dia do Trabalhador
14 Mai Dia das Mães
8 Jun Corpus Christi
12 Jun Dia dos Namorados
24 Jun Dia de São João

13 Ago Dia dos Pais
7 Set Independência do Brasil
12 Out Nossa Senhora Aparecida
12 Out Padroeira do Brasil
12 Out Dia das Crianças

2 Nov Finados
15 Nov Proclamação da República
28 Nov Ação de Graças
25 Dez Natal

MANDE SEU ARTIGO

**RP EM FOCO - REVISTA DO RIOPREVIDÊNCIA DE
CONTEÚDO EXCLUSIVAMENTE INSTITUCIONAL**

ENVIE SEU E-MAIL PARA
COMUNICACAO@RIOPREVIDENCIA.RJ.GOV.BR

