



RP EM FOCO

TUDO O QUE ACONTECE NO RIOPREVIDÊNCIA VOCÊ ENCONTRA AQUI

ABR/MAI 2022

ESPECIAL

COMPLIANCE

A IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA PARA A ORGANIZAÇÃO

RIOPREVIDÊNCIA OBTÉM
SUPERÁVIT DE R\$1,8 BIÃO

ESTADO DO RIO RECEBE
CERTIFICADO DE REGULARIDADE
PREVIDENCIÁRIA

PALAVRA DO PRESIDENTE

CARREIRAS DO RP TÊM
MELHORIAS

por Sergio Aureliano

COLUNA SAUDAVELMENTE

QUEDA DE CABELO?
PODE SER A SUA ALIMENTAÇÃO

por Alessandra Baldner

EDIÇÃO Nº 4

SUMÁRIO

3 - PALAVRA DO PRESIDENTE

Carreiras do Rioprevidência têm melhorias

4 - Sergio Aureliano é homenageado pela DIRJU

5 - Rioprevidência recebe certificado do governo federal

6 - Rioprevidência recebe cúpula da SEAP

7 - Compliance - Importância estratégica para organização

12 - Saudavelmente - Queda de cabelo? Pode ser alimentação

15 - Agência RP São Pedro da Aldeia aberta para atendimento

16 - EEP promove palestra financeira para servidores

18 - "Cuidando da vida e do dinheiro em novos tempos" foi tema de palestra da EEP

20 - Rioprevidência recebe visita do presidente da INAE

21 - Rioprevidência obtém superávit de R\$ 1,8 bi em 2021

22 - ESPI promove levantamento de processos em 14 setores do RP

EDITORIAL

A evolução de uma instituição passa obrigatoriamente pela valorização de seus profissionais. A premissa vale tanto para organização pública quanto privada.

Após muito esforço e abnegada determinação de todos, tendo à frente a direção desta Casa, o governo do Estado promulgou a Lei Complementar 201/2022. Após aprovação pela Alerj, a nova lei promoveu substanciais melhorias em diversas carreiras do Estado, inclusive do Rioprevidência.

Os ajustes nas carreiras representaram, na verdade, o reconhecimento por parte do governo do Estado, da importância de se valorizar o servidor público, reforçando, com isto, a determinação na missão maior de proporcionar um serviço público de qualidade à sociedade.

Pois, a valorização do quadro funcional faz parte dos requisitos que fortalecem a busca incessante pela excelência do serviço prestado.

A promulgação da Lei, nas palavras do próprio presidente Sergio Aureliano, foi uma grande conquista, resultado da luta de todos, mais, e principalmente, daqueles que trabalharam diuturnamente na adequação da proposta aprovada.

É importante destacar também que o Rioprevidência vem procurando, desde sempre, qualificar o servidor, promovendo constante capacitação, e continuará perseverante na busca pela excelência do serviço ao segurado, nosso maior patrimônio.

EXPEDIENTE

Ano II - Nº 4 - ABR/MAI 2022

Revista RP EM FOCO - Assessoria de Imprensa e Comunicação

Conselho Editorial: Leandro Oliveira, Carlos Henrique e Giulio Bruno

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

Artigos de opinião são de responsabilidade dos autores.

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL DE CONTEÚDO EXCLUSIVAMENTE INSTITUCIONAL.

PALAVRA DO PRESIDENTE

Carreiras do Rioprevidência têm melhorias

No dia 04/04, foi publicada, no Diário Oficial, a Lei Complementar 201/2022, promovendo ajustes e melhorias das carreiras do Rioprevidência.

Entre outros avanços, o novo regramento reconheceu as carreiras de Assistente Previdenciário e Especialista em Previdência Social, como típicas de Estado, com a norma simplificando também as progressões funcionais, além de alterar critérios para o pagamento do Adicional de Qualificação (AQ) e da Gratificação de Desempenho de Atividade (GDA).

Antes do bater do martelo do Governo do Estado, com a sanção do governador Cláudio Castro, foram inúmeros episódios de idas e vindas, discussões e explicações na Alerj, até o desfecho final de vitória da proposta do governo do Estado naquela Casa Legislativa.

E aproveito a oportunidade deste espaço para dedicar a conquista ora alcançada a todos os servidores do Rioprevidência, pela confiança e apoio às equipes de profissionais, que abraçaram a causa, e trabalharam diuturnamente para a concretização do projeto.

Mas, gostaria de agradecer e parabenizar especialmente ao Halan de Moraes, à Dra. Fabiana Moraes, ao Marcelo Fresteiro, à Barbara Pavão e Vanessa Cristina, e mais uma vez a todos àqueles que contribuíram com suor e determinação – e até algumas lágrimas – para a vitória final.

Enfatizo que, sem o apoio de todos, não seria possível o reconhecimento e a valorização das carreiras. O meu muito obrigado, mesmo, de coração. E parabéns a todos.

[CLIQUE AQUI E ACESSE A PUBLICAÇÃO DA LC 201/2022](#)



Sergio Aureliano
Diretor-Presidente do Rioprevidência
Foto: Assic

SERGIO AURELIANO É HOMENAGEADO PELA DIRJU

Por C. Henrique

Homenagem foi em reconhecimento, empenho e dedicação no fortalecimento do Rioprevidência e valorização dos seus servidores

O presidente do Rioprevidência, Sergio Aureliano, no dia 12/04, foi homenageado com uma placa de agradecimento pela equipe da diretoria Jurídica da autarquia, em virtude de sua luta para a aprovação da Lei 201/22, que reestruturou cargos e carreiras, beneficiando todo o corpo funcional da autarquia.

Para a diretora do setor, Fabiana Moraes, a homenagem foi em “reconhecimento, empenho e dedicação no fortalecimento do Rioprevidência e valorização dos seus servidores, conseguidos por meio da Lei Complementar 201/2022”.

No início de abril, o Diário Oficial publicou a Lei Complementar 201/22, com as melhorias e ajustes das carreiras dos funcionários do Rioprevidência.

Sergio Aureliano, no agradecimento, disse que a conquista é resultado do esforço e determinação conjunta de todos.



Fotos: ASSIC

ESTADO RECEBE CERTIFICADO DE REGULARIDADE PREVIDENCIÁRIA DO GOVERNO FEDERAL

Por C. Henrique

O Rio de Janeiro recebeu do Ministério do Trabalho e Previdência o Certificado de Regularidade Previdenciária (CRP), que atesta que o estado segue normas de boa gestão, garantindo o cumprimento das obrigações previdenciárias aos segurados. O documento certifica que o governo cumpre todos os critérios e exigências estabelecidas na lei que regula as regras de organização e funcionamento dos regimes próprios de previdência.

O Certificado de Regularidade Previdenciária, emitido pelo Governo Federal, por meio da subsecretaria dos Regimes Próprios de Previdência Social, confere aos estados, Distrito Federal e aos municípios permissão para transferências voluntárias de recursos da União, fechamento de acordos, convênios, contratos ou ajustes, liberação de recursos e também pagamento de valores devidos ao Regime Geral da Previdência Social.

- Trata-se do reconhecimento do esforço e determinação, não só da equipe econômica e previdenciária do estado, como de todo o governo na busca permanente de excelência na administração previdenciária, para a prestação de um serviço público essencial e de qualidade à população fluminense – afirmou o presidente do Rioprevidência, Sergio Aureliano.



MINISTÉRIO DA ECONOMIA
SECRETARIA DE PREVIDÊNCIA
 Subsecretaria dos Regimes Próprios de Previdência Social

Certificado de Regularidade Previdenciária - CRP

Ente Federativo: Governo do Estado do Rio de Janeiro UF: RJ
CNPJ Principal: 42.498.600/0001-71

É CERTIFICADO, NA FORMA DO DISPOSTO NO ART. 9º DA LEI Nº 9.717, DE 27 DE NOVEMBRO DE 1998, NO DECRETO Nº 3.788, DE 11 DE ABRIL DE 2001, E NA PORTARIA Nº 204, DE 10 DE JULHO DE 2008, QUE O ESTADO ESTÁ EM SITUAÇÃO REGULAR EM RELAÇÃO A LEI Nº 9.717, DE 27 DE NOVEMBRO DE 1998.

FINALIDADE DO CERTIFICADO

Os órgãos ou entidades da administração direta e indireta da união deverão observar, previamente, a regularidade dos estados, do Distrito Federal e dos municípios quanto ao seu regime Próprio de Previdência Social, nos seguintes casos, conforme o disposto no art 7º da lei nº 9.717, de 1998:

- i. Realização de transferências voluntárias de recursos pela união;
- ii. Celebração de acordos, contratos, convênios ou ajustes, bem como de empréstimos, financiamentos, avais e subvenções em geral de órgãos ou entidades da administração direta e indireta da união;
- iii. Liberação de recursos de empréstimos e financiamentos por instituições financeiras federais;

Certificado emitido em nome do Ente Federativo e válido para todos os órgãos e entidades do estado

A aceitação do presente certificado está condicionada à verificação, por meio da internet, de sua autenticidade e validade no endereço: <http://www.previdencia.gov.br>, pois está sujeito a cancelamento por decisão judicial ou administrativa.

Este certificado deve ser juntado ao processo referente ao ato ou contrato para o qual foi EXIGIDO.

EMITIDO EM 12/04/2022
VÁLIDO ATÉ 09/10/2022



N.º 953001 - 208527

RIOPREVIDÊNCIA RECEBE CÚPULA DA SEAP



O presidente do Rioprevidência, Sergio Aureliano, recebeu, na segunda-feira (16/05), a secretária de Estado de Administração Penitenciária (SEAP), Maria Rosa Lo Duca Nebel, na sede da autarquia, no Centro do Rio.

O encontro foi para tratar de assuntos administrativos de natureza previdenciária, especialmente no que trata as novas regras implementadas após a reforma da previdência, em vigor no Estado desde o início deste ano.

Além dos titulares das pastas, participaram da reunião o Diretor de Seguridade do Rioprevidência, Marcelo Fresteiro, além dos representantes da Seap, Eduardo Gomes de Lima, superintendente de Recursos Humanos; e Jorge Lino, Diretor da Divisão de Aposentados daquela instituição.

Na reunião, Aureliano e Maria Rosa Nebel trataram das novas regras para a previdência.

Fotos: ASSIC



ESPECIAL

COMPLIANCE: IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA PARA A ORGANIZAÇÃO

Por D. Candeli

O QUE É COMPLIANCE?

A palavra “Compliance” vem do verbo em inglês “to comply”, que significa agir de acordo com uma ordem, um conjunto de regras ou um pedido, sendo um conjunto de medidas e procedimentos com o objetivo de evitar, detectar e remediar a ocorrência de irregularidades, fraudes e corrupção. Sua função é minimizar riscos e guiar o comportamento da organização diante do mercado que ela estiver inserida.

O próprio termo Compliance não tem uma tradução simples para o Português. A palavra mais usada é “conformidade” (cumprimento de regras) e há quem chame de “integridade” (termo muito mais abrangente do que simplesmente cumprimento de regras). Porém ambos os termos podem não representar exatamente o escopo desta área em uma determinada empresa ou instituição. Ele também está profundamente inserido nos pilares do que chamamos Governança Corporativa (Transparência, Equidade, Prestação de Contas e Responsabilidade Corporativa) e assegura que a organização esteja cumprindo à risca todas as obrigações impostas pelos órgãos reguladores.

Portanto, não atuar em conformidade, inclusive no setor público, traz um potencial de impacto, porquanto aumenta o risco de diversas naturezas para a corporação, seus diretores, servidores e colaboradores, podendo impactar desde o aspecto financeiro e reputacional ao político social.

Dado que todas as Instituições possuem características individuais e, portanto, são diferentes entre si, pode-se inferir que assim também será o departamento de Compliance. De tal modo, é importante que cada organização defina o que será tratado por este departamento, seu escopo e foco de atuação, pois não há um modelo definido, assim, deve-se considerar a estrutura de governança e as características da organização: seu porte, o nicho de mercado, o setor de atuação, a complexidade da regulação, entre outros elementos.

Os assuntos relacionados a eventuais descumprimentos de políticas corporativas não são exclusivos da área de Compliance, já que ela trata de riscos corporativos em geral, podendo ser debatida no departamento de controle interno, governança, ouvidoria, controladoria ou outro departamento que faça mais sentido ao segmento desenhado pela organização. Dentro desta perspectiva, segregar completamente Compliance das demais áreas do órgão que lidam com riscos corporativos e reputação se torna um pensamento pouco explorado.

FUNÇÃO CENTRAL, INTEGRADA E SISTÊMICA

Atualmente o termo Compliance possui uma visão mais integrada e sistêmica, que perpassa de maneira transversal por todos os níveis estratégicos da Instituição, desde o ápice estratégico - alta direção- até o nível operacional, muito embora no início da década de 90, quando o termo passou a ser adotado como princípio - sobretudo em instituições bancárias-Compliance era sinônimo de adequação jurídica.

Com o tempo, percebeu-se que era impossível implementar procedimentos de conformidade sem conhecimento pleno dos processos internos, metodologias de trabalho utilizadas, políticas de logística, estoques, estratégias de gestão de pessoas, patrimônio, técnica de melhoria contínua, gestão do conhecimento, harmonização contábil, entre outros conhecimentos.

OBJETIVOS, PAPÉIS E RESPONSABILIDADES DA FUNÇÃO DE COMPLIANCE NA ORGANIZAÇÃO

Cabe apontar algumas estratégias encontradas na literatura a serem trabalhadas na organização e estruturadas para o bom funcionamento dessa engrenagem:

- Diligenciar fornecedores de bens, obras e serviços;
- Identificar e analisar riscos operacionais;
- Avaliar operações, processos e atividades;
- Implantar estância decisória do Compliance para aprovação e acompanhamento do Planejamento estratégico e operacional - mecanismos de decisão colegiada na organização;
- Gerenciar controles internos em todas as esferas da organização;
- Criar sistemas informatizados que exerçam controle sobre atividades sensíveis à quebra de integridade
- Desenvolver projetos de melhoria contínua e adequação às normas técnicas;
- Prevenir e analisar fraudes e erros;
- Gerenciar e rever as políticas de gestão de pessoas;
- Controlar acesso a recursos e registros;
- Reforçar o desenvolvimento estratégico de disseminação do *Compliance* na cultura organizacional;
- Interpretar leis e adequá-las ao universo da organização.

ESTRATÉGIA PARA ENGRENAGEM DA ORGANIZAÇÃO

BENEFÍCIOS DA POLÍTICA DE COMPLIANCE

Com a implementação de uma política de Compliance, espera-se contribuir para o estímulo e desenvolvimento de um modelo de Compliance e integridade que faça eco na cultura corporativa, assegurando bons níveis de controle interno, segurança jurídica e tragam valores éticos para melhoria da gestão e melhores rumos à governança dentro da Organização, podemos citar como benefícios de sua implementação:

- **Segurança institucional:** reduz-se o impacto dos riscos atrelados ao descumprimento de normas reguladoras;
- **Melhoria da imagem:** A organização se posiciona como sendo de confiança e qualidade por ter processos muito bem estruturados.
- **Redução de custos:** Com o tratamento dos riscos, há otimização dos gastos, além de se evitar multas e outras penalidades peculiares à atividade do negócio;
- **Prevenção de erros e retrabalhos:** afastam-se os famosos “gargalos” e atividades inoperantes;
- **Aumento da eficiência e da qualidade:** O Compliance garante que o negócio realize melhorias para conseguir uma atuação cada vez mais adequada e alinhada com o regimento interno. Como consequência, há um importante aumento da qualidade dos processos;
- **Garantia de transparência:** O fato de os processos serem bem definidos e baseados principalmente nas questões de legislação faz com que a Organização tenha mais transparência. Suas ações passam a ser justificadas e estruturadas, além de altamente estratégicas, o que melhora a comunicação interna — todos sabem por que determinadas ações devem ser executadas — e externa – os interessados passam a entender melhor a atuação do negócio.

HÁ VIDA SEM O COMPLIANCE?

Imagine você, trabalhar para atender uma avalanche bíblica de legislações e regras de negócios de sua organização, a exemplo das políticas internas – precisando conhecer o regimento interno, manuais normativos, portarias, resoluções, dentro dos padrões exigidos para o seu segmento; para além disso, a desafiadora situação fiscal do Estado, exigindo de você e de sua instituição um esforço a mais na revisão de contratos, contingenciamento e corte de outras despesas - é um baita regime ; de quebra e de sobremesa – diante desta enxurrada de situações, ainda precisamos atender diligências externas de Tribunais de Contas, da Secretaria do Tesouro Nacional, da Secretaria de Previdência Social, da Controladoria Geral, Procuradoria Geral do Estado e outras unidades que nos demandam.

Ora bolas, estou anestesiado, deveria ter feito mesmo concurso ou ter aceitado esse cargo público? Como então devemos nos organizar?

PROGRAMA DE CONFORMIDADE

Não importa em qual setor sua organização esteja, a conformidade é um quesito essencial das suas operações. Para manter todos os seus colaboradores obedecendo políticas e procedimentos do seu negócio, é preciso implantar um programa de Compliance.

Olhando por esta perspectiva, necessário se faz um programa de conformidade seletivo, que ajudará a sua organização a ter foco estratégico no que realmente é fundamental para cumprimento da sua meta institucional e, principalmente, evitará esforços em causas que não agregam valor à sua missão, visão e valor, causas estas que geram estresse em todo corpo funcional e deflagram os famosos gatilhos da ineficiência. Tal programa de Compliance não é apenas uma ferramenta para evitar desvios no órgão, mas funciona como uma espécie de guia, mostrando aos funcionários como devem agir em cada caso específico, de acordo com as regras estabelecidas pela própria Organização.

A ideia não é submeter a Organização a procedimentos numerosos, dispendiosos e burocráticos. O essencial é que o arcabouço de Compliance seja concebido com a intenção que a Organização conheça e intérprete seus riscos, de modo a prevenir não conformidades, investigar e detectar desvios éticos e irregularidades para, então, responder a eles com a máxima eficiência.

Assim, da intenção à implementação efetiva do programa de Compliance, a instituição deverá passar por alguns estágios de maturação, tais como:

1. Mapeamento da cultura organizacional.
2. Regras e procedimentos já existentes.
3. Engajamento de colaboradores em diversos níveis.
4. Avaliação de custos e recursos disponíveis.

COMPLIANCE
MANTÉM FOCO
ESTRATÉGICO

Portanto, observa-se que o desenho do programa de Compliance requer análise e uma profunda readequação dos tópicos acima apontados.

Mudar apenas as estruturas organizacionais não é suficiente para mudar uma organização. O primeiro ponto a tornar viável a mudança de uma organização é começar pela cultura, isto é, os sistemas de relacionamentos dentro dos quais as pessoas vivem e trabalham.

Assim, comunicações estratégicas e treinamentos periódicos sobre normas internas – a exemplo do código de conduta ética, políticas e procedimentos são fundamentais para manter presente o tema em pauta e permitir com que todos façam gestão de riscos em seus campos de atividade, permitindo um claro diagnóstico sobre fatores ou processos internos que possam trazer maior probabilidade de materialização de danos para a Organização e, de outro giro, tais práticas também acabam por fortalecer e empoderar o servidor, que se torna um multiplicador de conhecimento e revela-se um agente de mudança na cultura organizacional, enriquecido com atributos técnicos, comportamentais que estarão a ele internalizados.

Por fim, é necessário entender que a base do programa de Compliance é sempre a melhoria contínua, portanto, é equivocada a ideia de que haverá começo, meio e fim de sua implementação. O programa se retroalimenta e permite a melhora de sua gestão e, por consequência, dos resultados.

COMPLIANCE É MELHORIA CONTÍNUA



Daniel Candeli é servidor Especialista em Previdência Social

Foto: ASSIC

SAUDAVELMENTE

Por Alessandra Baldner

É servidora do Rioprevidência, escritora, jornalista, aromaterapeuta, instrutora de Yoga e graduanda da área de Saúde.



QUEDA DE CABELO?

PODE SER A SUA ALIMENTAÇÃO

A queda de cabelo pode ter muitas causas. A mais conhecida é a de origem genética. Contudo, há diversos relatos de queda acentuada de cabelos no pós-COVID, devido ao intenso processo inflamatório gerado pelo vírus, e, também, em casos de pós-trauma emocional. Casos de febre também geram queda acentuada de cabelo, por causa da desnaturação de proteínas, acarretada pela alta temperatura do corpo. Nesses casos, em geral, o ciclo capilar é acelerado e a perda de fios ocorre cerca de 3 ou quatro meses depois do fato. No caso de COVID, esse tempo é reduzido para 30-45 dias.

Além dessas situações, há uma questão importante: muitas pessoas não sabem que a carência nutricional influencia diretamente na perda de fios de cabelo. Seja pela correria do dia a dia ou pela facilidade de troca de refeições por alimentos rápidos e gordurosos, pobres em nutrientes, é fato que cada vez estamos ingerindo mais alimentos com baixo valor nutricional.

Após a ingestão, esses nutrientes acabam sendo aproveitados primeiramente para manter o funcionamento do organismo e a sua sobrevivência. O que sobra é direcionado para cabelo e pele. Depois de suprir as prioridades do corpo, a raiz do cabelo recebe os nutrientes trazidos pelo sangue, o que interfere diretamente na elasticidade, na força e na saúde dos fios no momento de sua constituição.

O ciclo capilar compreende três fases: a de crescimento (anágena), que dura de dois a seis anos, a de repouso (catágena), que dura de duas a três semanas, e a de desprendimento (telógena), que dura entre três e quatro meses. Dependendo de algumas condições do organismo (estresse, febre, infecções, entre outros), a fase em que está um determinado fio é acelerada, entrando na fase telógena, o que faz com que o cabelo caia antes do tempo. Essa condição é chamada de eflúvio telógeno. Também existe o eflúvio anágeno, mas esse ocorre geralmente em casos de tratamentos de câncer ou de exposição a substâncias tóxicas.

O tal do eflúvio telógeno

Em alguns casos, o eflúvio ocorre por questões relacionadas à nutrição, como dietas restritivas sem acompanhamento especializado, dietas da moda, doenças genéticas ou adquiridas que levem à alteração da absorção de nutrientes, pós-cirurgia bariátrica (por limitação de ingestão de nutrientes) e excesso de consumo de fast food. Podemos abordar, inclusive, a queda de cabelo por causa de fome como uma questão social. Observe que, em boa parte dos casos, o eflúvio se dá mais por influência de fatores externos do que por questões genéticas.

Em seres humanos, é comum ocorrer queda de cabelo diária de 50 a 100 fios, podendo variar para mais ou para menos, dependendo de alguns aspectos. Tem gente que perde muito cabelo diariamente, sendo isso considerado normal de acordo com a quantidade de fios. Mas, se você notou que seu cabelo está caindo mais do que o normal, é bom procurar um profissional de saúde especializado.

Como identificar os nutrientes que faltam?

Um exame de sangue é capaz de indicar a taxa de concentração de nutrientes, sendo possível investigar a origem da queda de cabelo. Em alguns momentos, a perda acentuada pode ser indicativa de doenças genéticas ou adquiridas.

Proteínas - a queratina é uma proteína que constitui 91% da composição dos cabelos. A estrutura da queratina é formada por oito aminoácidos. Entre eles, a cistina e a cisteína, que proporcionam elasticidade aos fios. A ingestão de proteínas é fundamental para a constituição dos cabelos.

Vitaminas A, C, D e do Complexo B - as vitaminas atuam no ciclo capilar como coenzimas e cofatores. São responsáveis pela nutrição e pela estimulação do folículo capilar. A deficiência de vitamina A, C e do complexo B interferem diretamente na constituição e no aspecto do fio de cabelo. Já a deficiência de vitamina D interfere no crescimento dos fios.

Oligoelementos - minerais como ferro, zinco, cobre e selênio atuam diretamente nas funções metabólicas da raiz dos cabelos, gerando efeitos nas hastes. Mas, em excesso, esses nutrientes podem gerar efeitos adversos e fazer mal ao organismo.

Em grande parte dos casos, a reposição dos nutrientes pode acarretar a melhoria ou a solução da queda acentuada de cabelo, e nutricosméticos (em formato de suplemento alimentar) costumam ser indicados por médicos ou nutricionistas para a reposição de nutrientes. No entanto, em alguns casos, o excesso de nutrientes também pode gerar alopecia. Por isso, é sempre bom consultar um profissional da saúde antes de se aventurar em dietas ou suplementos.

O que fazer para melhorar a alimentação?

- Prato colorido no almoço: inclua grãos, vegetais e proteína na dieta;
- Prato cheio não significa absorção de todos os nutrientes;
- Não exagere nas refeições;
- Troque sobremesas açucaradas ou gordurosas por uma fruta;
- Consulte um nutricionista.



Atenção, mulheres!

Cabelo lavado de forma errada também pode gerar perda acentuada de fios. Se o cabelo for lavado de forma inadequada, pode haver a obstrução do folículo piloso (onde o fio nasce), e essa obstrução pode gerar a queda. Aplique o xampu no couro cabeludo (pode ser diluído, para facilitar a aplicação e evitar excessos) e lave o comprimento e as pontas somente com a espuma gerada no couro. Ela vai ter o mesmo efeito sem agredir tanto os fios.

Cabelos devem ser lavados em dias alternados (dia sim, dia não). Não deixe de lavar com medo de ressecar demais as hastes. Aplique condicionador somente do meio do comprimento para as pontas. Em caso de ressecamento dos fios, um óleo vegetal puro fino, como o de abacate ou o de jojoba, pode ser aplicado nas pontas. Hidratações, nutrições e reconstruções devem ser feitas semanalmente.

Escove os cabelos diariamente, de preferência uma vez ao dia. Isso ativa a circulação do couro cabeludo, aumentando a irrigação sanguínea para a raiz dos cabelos, remove os fios soltos, e distribui a oleosidade acumulada na raiz para o comprimento dos fios, evitando a obstrução dos folículos.

AGÊNCIA SÃO PEDRO DA ALDEIA DO RIOPREVIDÊNCIA É ABERTA PARA ATENDIMENTO

Por C. Henrique

O Rioprevidência abriu, para atendimento, a agência São Pedro da Aldeia, na Região dos Lagos fluminense. A nova unidade está localizada na Rua Epaminondas Pereira Nunes, 01, bairro Nova São Pedro, e vai atender cerca de 3 mil segurados residentes naquela região.

O presidente do Rioprevidência, Sergio Aureliano, ressaltou que a agência São Pedro da Aldeia do Rioprevidência é resultado da parceria com a Secretaria de Estado de Ciência e Tecnologia, por meio da FAETEC, e faz parte do planejamento estratégico, visando à ampliação e melhoria dos serviços prestados ao público usuário, obedecendo ao esforço e determinação do governador Cláudio Castro em valorizar o servidor do Estado.

– O nosso maior patrimônio é o segurado do Estado e a missão maior do Rioprevidência é prestar um serviço cada dia melhor – ressaltou Sergio Aureliano.

Ele informou ainda que, em breve, o Rioprevidência pretende inaugurar a agência Angra dos Reis, na Costa Verde fluminense, "já que há uma carência de atendimento para os segurados daquela região, e faz parte do nosso planejamento atender esta demanda".



EEP PROMOVE PALESTRA FINANCEIRA PARA SERVIDORES

Por C. Henrique

A Escola de Educação Previdenciária (EEP) promoveu, no dia 11/04, a palestra “Mitos e Crenças sobre Dinheiro”. Ministrada pelo educador financeiro, Bernardo Santos, a palestra virtual teve o objetivo de ampliar conhecimentos na área de controle das finanças, na conquista de objetivos e metas pessoais, visando à independência financeira.

O evento foi aberto pela gestora da EEP e do Rioprevidência Cultural, Denise Pinheiro, que ressaltou a volta dos cursos e palestras pertinentes à capacitação e aprimoramento dos conhecimentos para os servidores.



"O ideal deve ser sempre o equilíbrio entre gastos e economias"

Bernardo Santos

Prints: ASSIC

O evento foi aberto pela gestora da EEP e do Rioprevidência Cultural, Denise Pinheiro, que ressaltou a volta dos cursos e palestras pertinentes à capacitação e aprimoramento dos conhecimentos para os servidores.

Logo após, Bernardo Santos deu início a sua fala, discorrendo sobre crenças e mitos, que dificultam o planejamento financeiro, ilustrando com exemplos práticos o exercício de hábitos de consumo e suas consequências para o futuro e segurança financeiras no atingimento dos objetivos de vida. Segundo o professor, o ideal buscado deve ser sempre o equilíbrio entre gastos e economias, pensando na segurança futura, porém, sem deixar de viver o presente.

De forma interativa com os participantes, Santos explicou meios de proteção do dinheiro pessoal, por meio de aplicações financeiras e os cuidados com relação às taxas e juros bancários e tributos incidentes em cada opção de investimento.



Escola de Educação Previdenciária

Bernardo Santos alertou para “cuidados com a ganância e o desejo de enriquecimento rápido, pois não existem para quem almeja tranquilidade financeira futura, pois isto pode influenciar até na tranquilidade e harmonia familiar”. Ele abordou também noções de financiamento, e sistemas de juros e taxas compostos, além de cuidados para quitação de empréstimos.

Por fim, na fase de perguntas e repostas com os cerca de 40 participantes, Santos tirou dúvidas e prestou esclarecimentos no trato das finanças pessoais, no sentido de realizar sonhos planejados.

No agradecimento, a gestora da EEP e do Rioprevidência Cultural, Denise Pinheiro, enalteceu a palestra do professor Bernardo Santos, anunciando para o dia 28 de abril, “Cuidando do Dinheiro e da Vida em Novos Tempos”, com o professor David de Aquino.



Para a gestora da EEP, Denise Pinheiro, a palestra "Mitos e Crenças sobre Dinheiro" faz parte do planejamento da EEP para 2022.

Prints: ASSIC

“CUIDANDO DO DINHEIRO E DA VIDA EM NOVOS TEMPOS” FOI TEMA DE PALESTRA DA EEP

Por C. Henrique

A Escola de Educação Previdenciária (EEP) promoveu, no dia 26/04, palestra virtual “Cuidando do Dinheiro e da Vida em Novos Tempos”. Ministrada pelo educador financeiro, David de Aquino, o evento reuniu cerca de 80 inscritos e teve o objetivo de aprimorar a capacitação dos interessados na área financeira.

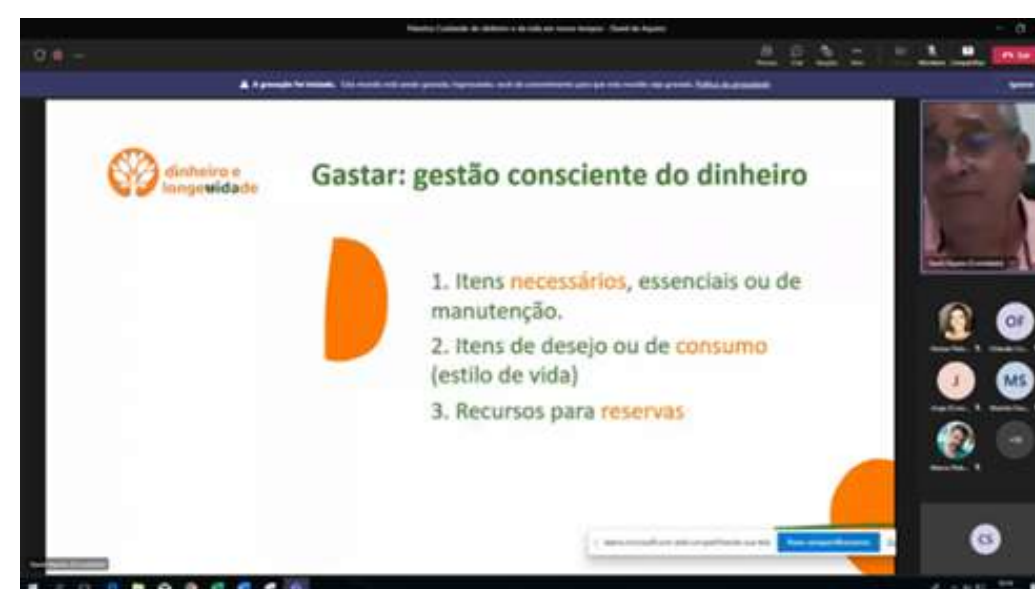
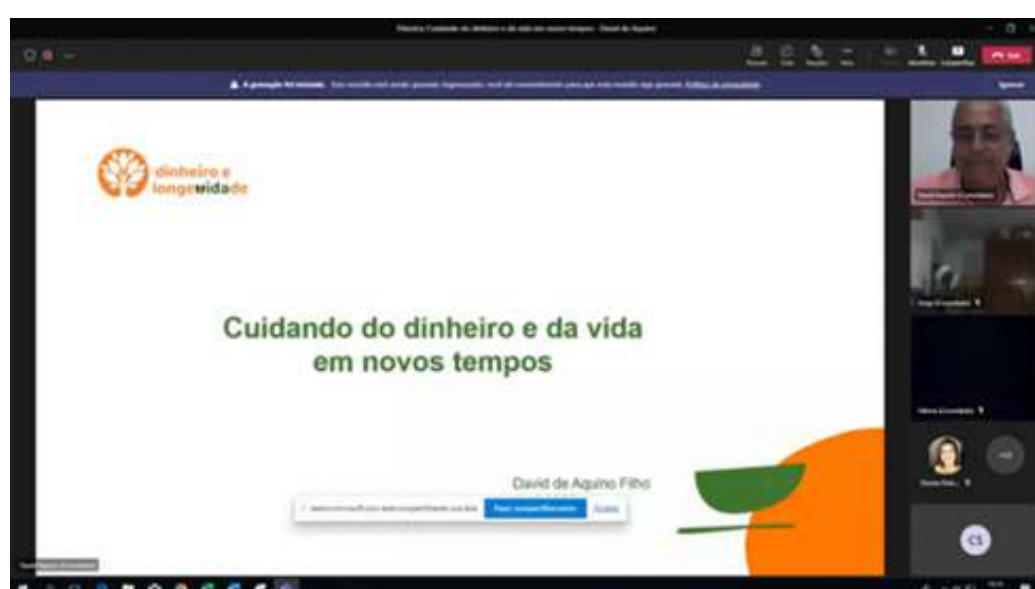
A gestora da Escola de Educação Previdenciária e do Rioprevidência Cultural, Denise Pinheiro, fez a abertura do evento, ressaltando que a realização da palestra faz parte da programação da EEP para ano de 2022.

A seguir, o professor David de Aquino começou sua apresentação falando dos novos tempos, pós pandemia, “momentos de mudança e adaptação à realidade”, principalmente para aqueles já na metade da vida, referindo-se a um público maior que 50 anos de idade.

Aquino tratou de conceitos, abordando mitos, como: Tempo é dinheiro? Fazendo um paralelo de como levamos a vida, e meios de sustento para realizar projetos e objetivos para os quais almejamos durante a nossa existência, principalmente na fase de formação de patrimônio e no ciclo de geração do dinheiro, enfatizando a fase educacional e de aprendizado para a obtenção dos objetivos de vida.

O palestrante também falou das mudanças permanentes das fases da existência, devido a complexidade e velocidade dos ciclos de novidades constantes, principalmente nestes novos tempos do imediatismo do mundo virtual

Prints: ASSIC



Enfatizou ainda o Aqui e Agora, abordando o momento, como fator do tempo para realizar, dependendo das opções e oportunidades que a vida apresenta. Não deixando para depois o que a vida nos permite hoje.

– Aproveite a vida – enfatizou, David de Aquino.

Destacou o papel da família na formação dos caminhos para a realização plena, no sentido de “viver mais e melhor”, pois a expectativa de vida é cada vez maior, com possibilidade de viver com qualidade e controle acima dos 80 anos.

O papel dos cuidados para com a saúde física e mental, procurando promover o bem-estar, por meio do desenvolvimento dos valores humanos, como: bom relacionamento social e familiar, não esquecendo o lado espiritual, com fé em viver bem, aprendendo a lidar com medos e ansiedades.

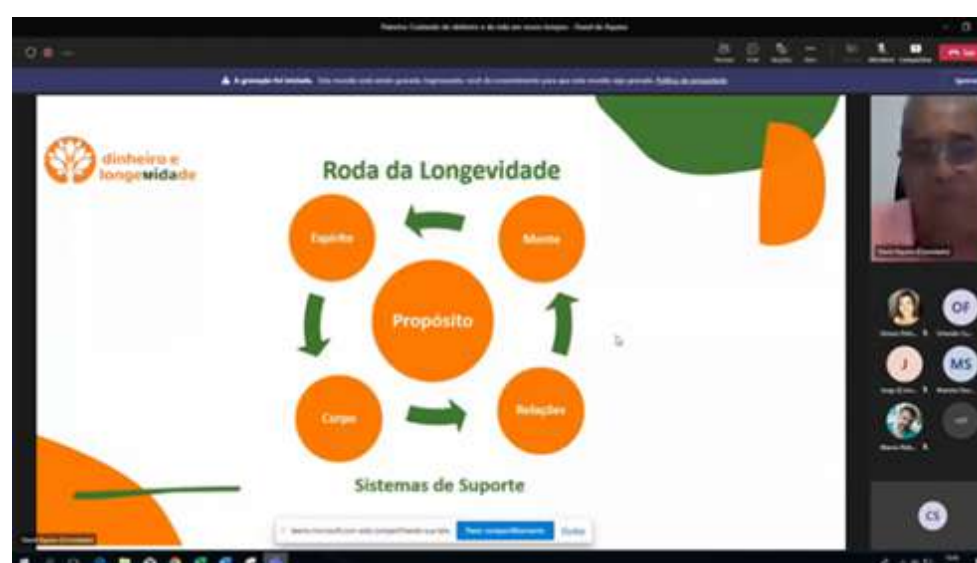
Aquino explicou o “viver mais e melhor” por meio dos níveis de capital, além do pecuniário: Capital do conhecimento, da saúde, tão ou mais importante do capital financeiro, além do capital social, referindo-se ao ciclo de amigos evitando a solidão. Tudo isso objetivando a longevidade saudável e sustentável.

Aconselhou a evitar dívidas, não só em dinheiro, mas dívidas emocionais, sociais, cultivando sempre o bom relacionamento norteando nossa existência.

Ao final de sua palestra, o professor David de Aquino sugeriu que “a gestão consciente do dinheiro conseguido durante a vida, conciliando desejo com o propósito de vida, apontando os cuidados para formar reserva suficiente para prover subsistência sem perigos de perder o controle.

– Gastos supérfluos e passíveis de serem adiados são recursos para se evitar endividamentos e manter a tranquilidade financeira para a concretização de projetos de vida – sublinhou.

E em seu recado final David de Aquino enfatizou que “gerar dinheiro é importante, mas não se tornar escravo dele é fundamental, fazendo do recurso conseguido e economizado instrumento para prover felicidade”.



Prints: ASSIC

RIOPREVIDÊNCIA RECEBE VISITA DO PRESIDENTE DO INAE

Por C. Henrique



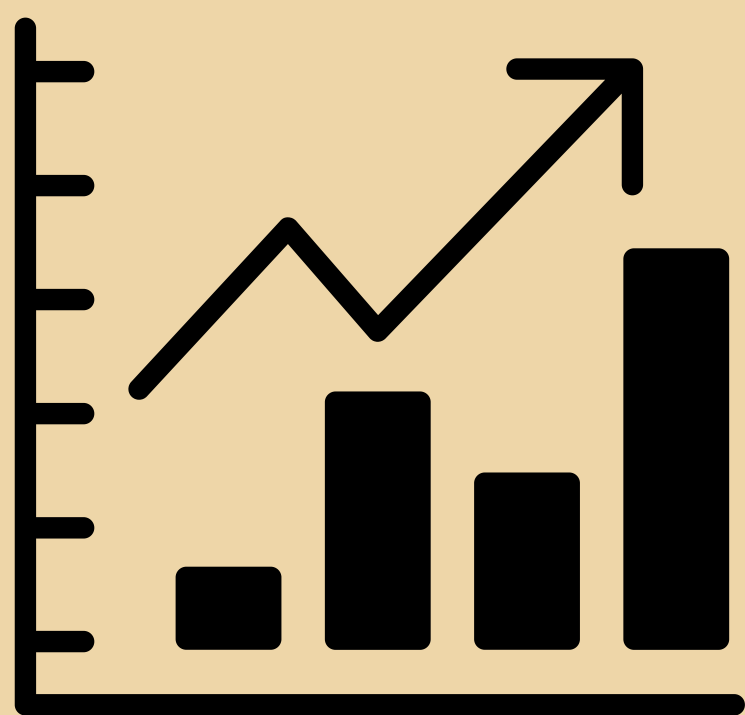
O presidente do Rioprevidência, Sergio Aureliano, recebeu, no dia 03/05, a visita do presidente do Instituto Nacional de Altos Estudos (INAE), Raul Velloso, na sede da autarquia, no Centro do Rio.

Segundo Aureliano, o encontro serviu para estreitar os laços entre as duas instituições na promoção do Fórum Nacional, evento permanente de debates de políticas estratégicas para o desenvolvimento econômico e social do País.

O Fórum Nacional é idealizado pelo INAE, e conta, entre seus participantes, o Rioprevidência.

*Encontro de Aureliano e Velloso foi na sede do Rioprevidência
Foto: ASSIC*





RIOPREVIDÊNCIA OBTÉM SUPERÁVIT DE R\$ 1,8 BI EM 2021

Por C. Henrique

O Fundo Único de Previdência Social do Estado do Rio de Janeiro (Rioprevidência) obteve saldo financeiro de R\$ 1,8 bi no exercício de 2021, um dos maiores já alcançados pela autarquia desde sua criação, há 23 anos.

- Os resultados positivos nas contas do Rioprevidência são consequência da gestão responsável das finanças do estado, obedecendo ao planejamento de recuperação econômica que implantamos. O controle das contas públicas proporcionou, pela primeira vez, que todas as 13 folhas de pagamento dos benefícios previdenciários fossem creditados no próprio exercício de 2021 – disse o governador Cláudio Castro.

Segundo o presidente do Rioprevidência, Sérgio Aureliano, também contribuíram para o superávit obtido pela autarquia as entradas de recursos provenientes dos royalties e participações especiais do petróleo ao longo de 2021.

- Outro resultado positivo obtido naquele ano foi a quitação de precatórios no valor de R\$ 307 milhões, proporcionando uma expressiva baixa do passivo previdenciário e financeiro – explicou Aureliano.

"O saldo positivo, um dos maiores já alcançados em 23 anos, é resultado da gestão responsável das finanças do estado"

Cláudio Castro
Governador do Estado

"Quitação de precatórios em R\$ 307 milhões reduziu passivo previdenciário e financeiro"

Sergio Aureliano
Presidente do Rioprevidência

ESPI PROMOVE LEVANTAMENTO DE PROCESSOS EM 14 SETORES DO RP

Por G. Bruno

O Escritório de Processos e Inovação completou, entre os meses de março e abril, uma série de workshops visando gerar a definição da Arquitetura de Processos. O procedimento, parte integrante da fase 2 do processo de modernização da Gestão Administrativa do Rioprevidência através do BPM (*Business Process Management* ou, em português, Gerenciamento de Processos de Negócios), foi realizado em 14 setores da Autarquia.

Com explicações ministradas por colaboradores do ESPI acerca da importância da estruturação de processos, as dinâmicas buscaram otimizar a organização de processos existentes, otimizando a delimitação destes quanto aos setores adequados, realizando transferências e remoção de entradas quando necessário. Os dados coletados ao longo do período de levantamento foram validados pelos Gerentes das respectivas divisões ao longo da primeira semana de maio, revisados pela ESPI e pelo Escritório de Processos da Seplag e, posteriormente, submetidos à Direx.







MANDE SEU ARTIGO

**PROCURAMOS HISTÓRIAS INTERESSANTES
PARA PUBLICAR NAS PRÓXIMAS EDIÇÕES**

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

