

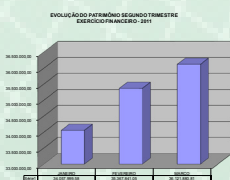
## VALORIZANDO SEU FUTURO

### POSTURA CORPORAL

Dando continuidade às matérias sobre qualidade de vida e saúde, o Previpsemc apresenta uma entrevista com a fisioterapeuta Selma Pereira Soares de França, que desde 2005 desenvolve exercícios específicos para postura corporal com os idosos do CCI. Ela fala sobre os benefícios e exercícios mais comuns e sobre a importância da postura na vida das pessoas.

➡ Pág. 02

### DESTAQUES DA EDIÇÃO



#### EVOLUÇÃO DO PATRIMÔNIO FINANCEIRO

O Ipsemc demonstra em formato gráfico a evolução do seu patrimônio financeiro, correspondente ao primeiro trimestre de 2011.

➡ Pág. 02



#### EVENTOS DO CCI

Em março, o CCI organizou eventos para arrecadação de fundos e promoção de autoestima dos seus alunos, bem como parabenizou os aniversariantes do bimestre.

➡ Pág. 03

Nesta edição, procuramos continuar mostrando o que acontece no Ipsemc, como forma de tornar mais público o trabalho desenvolvido nesta instituição.

Ainda falando sobre qualidade de vida na terceira idade, trouxemos uma matéria sobre o trabalho de Postura, desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso pela Fisioterapeuta Selma Pereira, descrevendo seus benefícios e indicações.

Como uma de nossas prioridades e dentro de nossa Política de Transparência, estamos divulgando no Previpsemc, agora de forma trimestral, a evolução do patrimônio financeiro da instituição, de modo que os segurados e beneficiários acompanhem os resultados dos investimentos de sua contribuição previdenciária. Esperamos que tirem proveito do informativo e que possam refletir sobre o que veiculamos.

## Relatório de Publicação de Aposentadorias

Em março, o Ipsemc concedeu uma aposentadoria por idade à funcionária Janeide Batista de Souza, e duas por tempo de contribuição às servidoras Maria de Fátima Galdino da Silva e Maria de Lourdes de O. Ludovico.

## PREVIPSEMC

Informativo do Instituto de Previdência dos Servidores Municipais de Cabedelo

Rua Juarez Távora, 648, Praia Formosa.  
CEP 58310-000, Cabedelo/PB. Tel.: (83) 3328-1434  
Horário de atendimento: 8h às 13 h.  
Site: [www.ipsemc.pb.gov.br](http://www.ipsemc.pb.gov.br)  
Prefeito: José Francisco Régis

### ADMINISTRAÇÃO DO PREVIPSEMC

Presidente: Léa Santana Praxedes  
Diretora de Benefícios: Fátima Mª de A. Pereira  
Assessor Jurídico: Carlos E. T. Leite Ferreira  
Diretor Adm. Financeiro: João Thomaz da Silva Neto  
Assessor de Informática: Ítalo B. L. Córdula  
Coordenadora de RH: Maria Regina da Silva Dutra  
Coord. Dilig. Prev.: Erivaldo de Lima Silva

### COLABORADORES:

Pautas do CCI: Ana C. Sarmento de Lucena Lira  
Diagramação: Jackson Angelo Pereira

## POSTURA CORPORAL E TERCEIRA IDADE

A fisioterapeuta Selma Soares fala sobre os benefícios da postura corporal



Selma Soares e alunos do CCI

As atividades de postura corporal também são desenvolvidas no CCI, no prédio do Ipsemc dentro do programa de bem-estar e melhoria da qualidade de vida, que engloba atividades físicas e artísticas.

À frente desta atividade, já há três anos no CCI, está a fisioterapeuta Selma Pereira Soares de França, especialista em recursos terapêuticos pela UFPB.

Selma explica que dentro das aulas o que se procura sempre é alongar o corpo, por meio de exercícios simples, que favoreçam o alongamento dos membros superiores e inferiores, coluna cervical, dorsal e lombar, entre outros, assim como são trabalhadas ainda técnicas de relaxamento.

“O alongamento é um exercício físico que produz vários benefícios para o corpo, independente da idade, pois melhora a flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora global, favorecendo a conscientização corporal, principalmente com o progresso no convívio social”, afirma Selma Pereira. O alongamento tem que ser feito diariamente, ou sempre que se for praticar atividade física, por isso, conforme explica Selma Pereira, é trabalhado o autoalongamento, em que o objetivo é ensinar de maneira correta a sua importância na vida de cada pessoa. É recomendado aos idosos que também pratiquem alongamento em casa, pois é um exercício que tem que ser feito diariamente.

Selma Pereira explica que “o alongamento é muito bom para o corpo, independente da idade, além disso, pode ser feito a qualquer hora e lugar por qualquer pessoa, mas com certeza é especialmente útil quando se trata da terceira idade. O alongamento ainda ajuda a prevenir lesões, pois melhora a circulação geral, ajudando a pessoa a perceber seus limites e entender melhor o que é capaz de fazer.

## DIRETORIA ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA

### EVOLUÇÃO DO PATRIMÔNIO FINANCEIRO

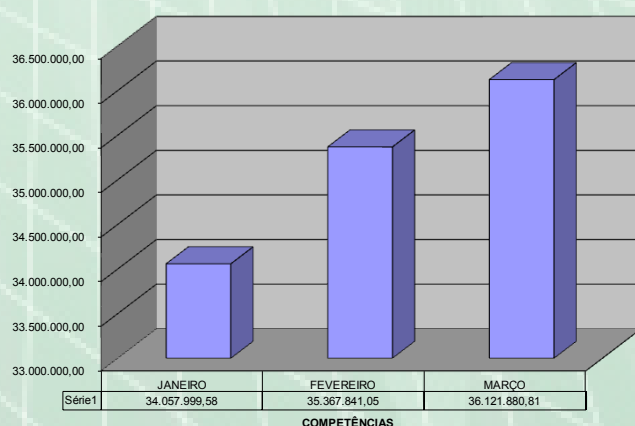


João Thomaz S. Neto  
Dir. Adm.-Financeiro  
do IPSEMC

O patrimônio do Ipsemc cresceu mais de 2 milhões de janeiro a março de 2011.

Os valores estão aplicados em fundos de investimentos do Banco do Brasil e Caixa Econômica Federal.

EVOLUÇÃO DO PATRIMÔNIO SEGUNDO TRIMESTRE  
EXERCÍCIO FINANCEIRO - 2011



# EVENTOS DE MARÇO DE 2011

Em março, vários eventos foram realizados no CCI, com destaque para o Carnaval da Saudade e o passeio ocorrido no Dia Internacional da Mulher.



O Carnaval da Saudade é um evento que está dentro do calendário de comemorações do CCI. Neste ano, ele foi promovido no dia 25 de março no Ipsemc pela manhã, e contou com cerca de 50 participantes. Os organizadores da festa foram os integrantes da comissão do CCI e sua Diretora, Regina Dutra; foi ainda muito importante a ajuda da professora de hidroginástica, Vanessa Lena. O evento tradicionalmente envolve músicas típicas de carnaval, brincadeiras, mensagens e muita dança. Sua importância é de nível cultural, por se tratar do festejo mais popular do país, além de promover a socialização, bem-estar e se constituir em uma fonte de diversão para os idosos.

## Dia Internacional da Mulher



Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março, o CCI organizou um passeio de recreação com os idosos nele matriculados. O passeio foi feito no dia 18 de março, logo pela manhã. O destino foi a Estação Ciências e depois o Parque Arruda Câmara, tradicionais pontos turísticos da capital João Pessoa.

Na Estação Ciências, os alunos do CCI conheceram as obras artísticas dispostas em seu interior e a arquitetura do prédio projetado por Oscar Niemeyer, que tem vista para a praia de Cabo Branco. De lá o grupo seguiu para o Parque zoobotânico Arruda Câmara, onde realizou um piquenique.

Ao todo, o passeio contou com a participação de 56 idosos, além da presença de Regina Dutra, Diretora do CCI, e das professoras Andréa, Selma e Vanessa.