



Nova Diretoria Assume a Anfip-RJ



PAGS 4 e 5

ANFIP Nacional reúne associados do Rio de Janeiro

Em março, 19 e 20, Anfip discute no Rio plano de saúde e ações judiciais.



ANFIP
Associação Nacional dos Auditores Fiscais
da Receita Federal do Brasil
www.anfip.org.br

PAG 3

Convenção

Convenção Nacional vai acontecer de 30 de maio a 2 de junho em Brasília (DF). Com a proximidade do evento, a ANFIP-RJ está nos preparativos para a eleição dos convencionais, que será no dia 1º de abril.



PAG 6

Editorial

O Congresso Nacional iniciou, em 1º de fevereiro, uma nova legislatura, registrando a maior renovação desde 1990. Na Câmara, dos 513 deputados e deputadas, 269 cumprem seu primeiro mandato. No Senado, das 54 vagas disputadas, apenas oito foram preenchidas por reeleição.

Com a posse firmada, compromissos formalmente assumidos e a eleição das mesas das duas Casas Legislativas finalizadas, os trabalhos legislativos se iniciam em torno da reforma da Previdência. Para reduzir as resistências, o Governo já prepara sua estratégia, começando por uma rodada de apresentação da proposta ao mercado financeiro, concomitante à campanha publicitária, assim co-

mo prepara reuniões de bancadas com técnicos do setor. Os líderes dos partidos aliados devem receber o conteúdo antecipadamente e ingressar na articulação dentro do Congresso. Somente depois desses trâmites, a proposta será enviada em forma de emenda à Proposta de Emenda Constitucional (PEC) 287/16.

A intensa movimentação nos bastidores, conforme adiantado pela imprensa, deve incluir reuniões com entidades da sociedade e representantes de trabalhadores. Uma vez a par desse momento político, a participação ativa dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil junto aos parlamentares do estado é fundamental para a proteção dos direitos

legais, especialmente àqueles que iniciam seus primeiros mandatos, munindo-os de todas as informações próprias à consolidação do juízo de valor necessário à proteção da Previdência Social pública, tão cara para o povo brasileiro.

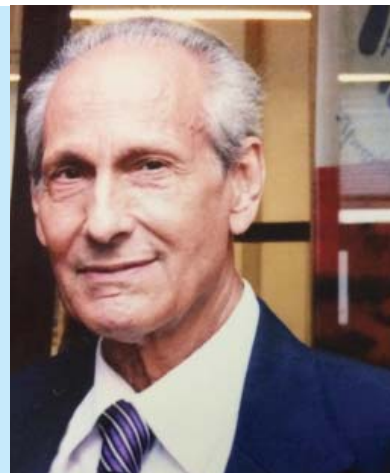
A ANFIP-RJ compõe a base de um movimento em defesa do desenvolvimento nacional tendo como pauta central a preservação dos direitos sociais. Associados, vamos disseminar todas as informações necessárias para que cada um de vocês possam analisar as propostas que virão. Estamos juntos e continuaremos nossa luta em prol da categoria e de um serviço público cada vez mais fortalecido.

Homenagem

Com pesar, a ANFIP-RJ registra o falecimento de dois grandes colegas, Manoel Mesquita Rodrigues e Naire Pereira. Ao mesmo tempo, relembra momentos tão significativos, em que a participação ativa na vida associativa reforça a alegria da convivência e da cooperação.

Mesquita, como era mais conhecido entre nós, participou do Conselho Executivo da associação regional em diversos mandatos, sempre na Diretoria de Serviços Assistenciais, sua paixão. Ficava feliz quando trazia para a entidade um novo produto para oferecer aos associados. Os momentos de exposição da sua diretoria eram os mais demorados, pois fazia questão de enumerar todas as ocorrências registradas na sua área de atuação.

Manoel Mesquita Rodrigues faleceu no dia 14 de janeiro, era suplente do atual Conselho Executivo e continuará “em memória” fazendo parte do nosso quadro diretor.



Já o colega Naire foi nosso associado por 46 anos. Participou dos Conselhos da entidade nas décadas de 1980, 1990 e 2000. Sua última diretoria foi a de Administração, de 2004 a 2006, sob a presidência da colega Clemilce Sanfim.

Muito atencioso, era muito estimado pelos colegas e um fiel colaborador da entidade regional e da nacional, tendo contribuído muito para a criação da Revista da ANFIP, que hoje conhecemos como Revista Seguridade Social e Tributação.

Naire nos deixou no dia 19 de janeiro. Sempre que era chamado a participar de alguma atividade comparecia, sempre sorrindo. Nas últimas vezes que nos encontramos na sede social estava acompanhado da filha Ana Maria, a quem agradecemos a gentileza.

Somos gratos ao Mesquita e ao Naire por tudo que eles representaram para nós!

Afiperj agora é ANFIP-RJ

Trilhando novos caminhos rumo ao fortalecimento da carreira, a Afiperj, em assembleia geral realizada em 31 de outubro de 2018, aprovou, por aclamação, a mudança do nome da entidade para ANFIP-RJ. Com a posse da nova Diretoria, foram finalizados os trâmites legais para formalização do nome. Oficialmente, a ANFIP-RJ faz parte agora dessa rede associativa liderada pela ANFIP Nacional.

“A mudança integra o projeto de modernização da estrutura associativa, o ANFIP do Futuro, que a Nacional tem levado a todo o país”, explica a presidente Leila Signorelli. O projeto passou pelo Rio de Janeiro em novembro de 2018, reunindo associados para uma maratona de informações. O presidente da ANFIP, Floriano Martins de Sá Neto, na ocasião, detalhou a iniciativa, que inclui ainda mudanças no planejamento estratégico da entidade e diversas novas

ações para angariar associados.

Saiba mais – A associação que representa os servidores do Rio de Janeiro, antes de se tornar a Afiperj que marcou a vida de tantos associados, foi UFIPEG – Associação do antigo Estado da Guanabara – e AFFIP – Associação Fluminense dos Fiscais e Inspectores da Previdência do antigo Estado do Rio de Janeiro, unificadas após a fusão dos dois Estados (Guanabara e Rio de Janeiro), ocorrida em março de 1975.

Mesmo que gravada na história da estadual, a sigla AFIPERJ remete a uma marca que renova sempre os compromissos permanentes, porém, é preciso admitir que, por sua vinculação fundamentalmente estadual, ela é menos conhecida nacionalmente, sobretudo quando se trata de órgãos e entidades não tão próximas das atividades funcionais. A alteração em sua nomenclatura não trairá qualquer compromisso assumido pe-

los sócios atuais ou por aqueles que ajudaram a criá-la, desenvolvê-la e mantê-la por tantos anos, muitos deles já falecidos, mas que permanecerão como eternos benfeitores.

A adoção da marca da ANFIP irá fortalecer a imagem e visibilidade da Entidade em todo o território nacional, ampliando a divulgação e visibilidade da marca, cuja solidez e credibilidade têm reconhecimento nacional, facilitando o desenvolvimento de ações conjuntas.

Com a mudança da denominação, a entidade passa a ter uma nova representação gráfica.



Em breve, divulgaremos os novos endereço eletrônico (email) e de acesso à página da internet. O Facebook já foi alterado para facebook.com/anfiprj.

ANFIP Nacional reúne associados do Rio de Janeiro

Atenção, associados! A ANFIP Nacional estará no Rio de Janeiro nos dias 19 e 20 de março. Serão dois dias de reuniões, onde todos poderão fazer consultas com o departamento Jurídico. Nos dois dias, uma equi-

pe de advogados fará atendimentos aos associados, previamente agendados diretamente na ANFIP-RJ ou via telefones (21) 2509-8771 ou (21) 2242-7472. No primeiro dia do encontro, 19/03 às 14 horas, além do

atendimento jurídico na parte da manhã, o presidente Floriano Martins de Sá Neto abordará também os demais benefícios associativos, como o Plano de Saúde, o clube de vantagens, dentre outros.

Falando em clube de vantagens



Você sabia que existe um Clube de Vantagens só seu? Com o intuito de oferecer mais benefícios aos associados, a ANFIP fechou parceria com a Marktclub, proporcionando uma nova plataforma de descontos: o “Anfip tem + Vantagens”.

Todos os associados passam a ter inúmeras oportunidades junto às instituições parceiras.

Mas, para usufruir dos benefícios, é preciso ATIVAR o cadastro na plataforma.

O procedimento é rápido:

Acesse o site do seu clube de vantagens, no endereço: <https://anfip.temvantagens.com.br/>, e clique em “ativar cadastro”

Digite a informação solicitada (e-mail ou CPF) para localizar o usuário pré-cadastrado

Ao localizar o usuário, complete as informações e cadastre uma senha

Feita a ativação do cadastro, basta realizar o login no site e conferir todos os benefícios, descontos e formas de economizar, in-

clusive obter “\$” em sua conta através do “\$ilium”, onde suas compras nos parceiros geram pontos que poderão ser resgatados em produtos ou dinheiro em sua conta corrente.

Pronto! Usufrua de todos os benefícios disponíveis. E para ampliar ainda mais o serviço, cada titular tem direito a registrar cinco dependentes. Faça já o seu cadastro!

**o MAIOR
CLUBE DE VANTAGENS
DO BRASIL**

ANFIP-RJ em festa

Tomou posse no dia 24 de janeiro, no auditório do Sindifisco/DS-RJ, a nova diretoria da ANFIP-RJ para o biênio 2019/2020. Assume a presidência Leila Souza de Barros Signorelli de Andrade no lugar de José Arinaldo Gonçalves Ferreira.

Participaram também da mesa de abertura da cerimônia o presidente da ANFIP, Floriano Martins de Sá Neto; a coordenadora do Conselho Fiscal da ANFIP, Margarida Lopes de Araújo; a presidente do Conselho Deliberativo da ANFIP-RJ, Rosana Escudero de Almeida; o Superintendente da RFB na 7ª RF, Luiz Henrique Casemiro e os superintendentes-adjuntos Denise Esteves Fernandez e Claudio Rodrigues Ribeiro.

Para Leila Signorelli, o trabalho continua em prol dos associados e pela valorização da carreira, assim como em defesa dos direitos mais amplos da sociedade. A ANFIP-RJ, neste momento político de mudanças, será um ponto forte de atuação estadual, tomando a frente de ações conjuntas em defesa do serviço público.

O presidente Floriano Sá Neto enfatizou a importância do estado do

Rio de Janeiro para o conjunto de associados nacionais e conclamou a todos a continuarem firmes na luta pela categoria. O presidente destacou o importante ano que se inicia, com um novo governo e um Congresso Nacional bastante renovado, mas com uma pauta antiga, a reforma da Previdência. “É preciso estar atento às propostas que virão e nos unirmos em torno de um programa comum”, afirmou.

Antes de assumir o novo desafio, Leila Signorelli estava à frente dos trabalhos da Comunicação da ANFIP desde 2013, tendo sido vice-presidente da área nas gestões 2013-2015, 2015-2017 e 2017-2019. Atuou com brilhantismo, comprometimento e muito empenho em todos os anos dedicados ao trabalho associativo. Dentre suas realizações, idealizou e coordenou o evento pelos 50 anos da I Convenção Nacional da ANFIP, a produção dos livros: 50 anos de Convenção Nacional; ANFIP 65 anos; Livro dos Encontros; e Galeria dos Presidentes da ANFIP, além de atualizar e modernizar, em dois períodos, o site da entidade.

A entidade registra e agradece as presenças do Dr. Aniceto Martins, ex-presidente da Anfip Nacional e da Afiperj; Srs. Cauby de Sá Palmeira, João Barros Padilha, Oswaldino Messias Aragão e Sergio Wehbe Baptista, ex-presidentes da Afiperj; Srs. Décio Bruno Lopes, Ilva Franca Lauria, Sandra Teresa Paiva de Miranda e Valdenice Seixas Elvas, vices-presidentes da Anfip Nacional; Sra. Ana Maria Moraes da Silva, presidente da Anfip/MG; Sr. Alexandre Teixeira, presidente do Sindifisco DS/Rio; Sr. Marcio Costa, membro do Conselho Fiscal da Funpresp; Sra. Jane Pasquinelli Castello, vice-presidente da região sudeste da Fenafim; Sr. Daniel Ferreira, presidente do Sinait/RJ; Sr. Jorge Queiroz Santana, presidente da Reciproca Assistência; Sras. Conceição Cassano, Elza Serra e Andréa Correa, da Federação das Mulheres Fluminenses, de todos os associados, amigos, parentes e convidados dos empossados, que prestigiaram a solenidade e da prestimosa colaboração do colega Auditor Fiscal da RFB André Ilha, pela condução da cerimônia. Nosso muito obrigada a todos.





Veja a galeria de fotos no nosso site ou facebook

Vem aí a XXVII Convenção Nacional

Em 2019, a ANFIP realizará a XXVII Convenção Nacional, que vai acontecer de 30 de maio a 2 de junho, em Brasília (DF). Com a proximidade do evento, a ANFIP-RJ está nos preparativos para a eleição dos convencionais, que será no dia 1º de abril.

No Rio de Janeiro, são 4 vagas para convencional. Até a data da eleição, será divulgado o Edital, juntamente com a designação da Comissão Eleitoral. As inscrições de candidatos vão até o dia 7 de março e os procedimentos serão informados aos associados assim que publicado o Edital.

Teses e Propostas - Os associados que queiram colocar na pauta da XXVII Convenção Nacional as-



suntos de interesse da categoria, assim como contribuir para o aprimoramento dos atos normativos da Associação Nacional, podem enviar

Teses e Propostas até o dia 18 de abril. O regulamento para envio do material está na página www.anfip.org.br. Participe!

CRONOGRAMA

ROTEIRO DE ATIVIDADES PARA AS ELEIÇÕES DE CONVENCIONAIS EM 01/04/2019

Data (dia) Ano 2019	Órgão e ação a desenvolver	Dispositivo Legal	
		Estatuto	Reg. Eleitoral Título I
Até o dia 14 de fevereiro de 2019 (quinta-feira)	O Presidente da Associação Estadual/ Representante da ANFIP no Estado deverá divulgar o Edital nos Estados, convocando eleição para 01/abril/2019 fixando datas, designando a Comissão Eleitoral (3 membros) e o quantitativo de vagas de convencionais a preencher por Estado.	Arts. 30, parágrafo único e 31, § 4º	Art. 6º
07 de março (quinta-feira) (25 dias antes da eleição prorrogado para o primeiro dia útil seguinte)	Data final de recebimento pela CEE Comissão Eleitoral Estadual da inscrição de candidatos às vagas de Convencionais.	Art. 33, § 3º, I	Art. 6º, parágrafo único, II
11 de março (segunda-feira) (Até 48 horas após o encerramento do prazo de inscrição das candidaturas)	Data final para apresentar perante a Comissão Eleitoral, impugnação ao pedido de registro de candidatos às vagas de Convencional pelo não cumprimento do disposto do Estatuto.	Art. 32	Art. 30
15 de março (sexta-feira) (até 15 dias antes das eleições)	Data final para a Comissão Eleitoral Estadual enviar, por correspondência, cédula única, a todos os associados efetivos.	Art. 33, § 3º, III	Arts. 9º, IX, e art. 13
01 de abril (segunda-feira)	Data para realização das eleições de convencionais, em cédula única, em cada Unidade da Federação.	Art. 31, caput	Art. 2º, caput
	Data final para postagem do voto por correspondência.	Art. 31, § 4º, III	Art. 4º, § 1º, II
02 de abril (terça-feira) (1º dia útil após as eleições)	Último dia para a Mesa Coletora encaminhar à Comissão Eleitoral Estadual todo o material da votação.	Art. 31, § 6º, VI	Art. 20, III
08 de abril (segunda-feira)	Apresentação de impugnação ao voto de qualquer eleitor por perda desta qualidade.	Art. 31, § 8º	Art. 21 e 24, parágrafo único
08 de abril (segunda-feira) (5º dia útil após as eleições)	Início da apuração dos votos após as 17h.	Art. 33, § 1º, VI	Art. 21
Até 09 de abril (terça-feira) (6º dia útil após as eleições)	Prazo para a Comissão Eleitoral Estadual divulgar os resultados individuais das eleições.	Art. 33, § 3º, V	Arts. 33 e 34
Até 11 de abril (quinta-feira) (dois dias após a divulgação do item anterior)	Prazo final para apresentação de recurso contra decisão da Comissão Eleitoral Estadual.	Art. 31, § 11	Art. 32, § 1º
Até 16 de abril (terça-feira) (dois dias após o recebimento relativo ao item anterior)	Prazo final para Comissão Eleitoral Estadual informar o recurso e encaminhá-lo ao Conselho Executivo da ANFIP em Brasília-DF, juntamente com a Ata.	Art. 31, § 12	Art. 32, § 3º

O Carnaval chegou e a festa dos aniversariantes será em clima de folia.



Prezados (as) associados (as), bom dia.

Considerando a proximidade do carnaval, promoveremos no dia 21 de fevereiro, a partir das 16 horas, em nossa sede social, à Rua da Quitanda nº 30 – 12º andar, um baile pré-carnavalesco, ocasião em que homenagearemos os aniversariantes dos meses de janeiro e fevereiro.

Assim, serve o presente para convidá-los (las) a comparecer e festejar conosco essa data tão especial, que terá a animação de Marco Vivan e Banda.

Não esqueça a fantasia!



PS: Solicitamos confirmar presença pelos telefones (21) 2509-8771 ou (21) 2242-7472.

Já é carnaval!! E a ANFIP-RJ já está no clima. Venha festejar conosco a nossa maior tradição. O baile pré-carnavalesco da entidade será no dia 21 de fevereiro, a partir das 16 horas, na sede social (Rua da Quitanda nº 30 – 12º andar). Na ocasião homenagearemos os aniversariantes

dos meses de janeiro e fevereiro com animação de Marco Vivan e Banda.

Participe dessa festa! Traga sua fantasia e vamos nos confraternizar!

Esperamos vocês!



Parabéns aniversariantes

JANEIRO

ALDA DE ANDRADE CAMPOS; ALFREDO MIRANDA DE LEMOS; ANA LUCIA CAMBOIM DA NOBREGA; ARLETE PUGA COLUMA; BENTO BARBOSA VIANNA; CARLOS EDUARDO GONCALVES; CARMEN PENTAGNA PACIULLO; CINIRA BRANDAO MOREIRA; CONCEICAO SILVA NOBRE FORMIGA; CRISTINA BARRETO TAVEIRA; CYRO ANTONIO FONSECA; DELBAL OLINDA DE JESUS; DENY PIMENTA TINOCO; DINEA DE ASSUMPÇÃO MORAES; DORALICE ANASTACIO MARQUES; EDIAMAR MATTOS LEAL CRUZ; ELIDA BASTOS DE ALMEIDA; ELZA ALVES BUHR; EUCLYDES DE ARAUJO SILVA FILHO; FABIO DOMINGUEZ KAPPS; FATIMA NAUFEL DO AMARAL; FRANCISCO OTAVIO FLORIDO CARDOSO; GENILZA DE ANDRADE CAMPOS ROCHA; GILSON MONTEIRO; HEBE BARCELLOS PAIVA; HELIO DA SILVA TORRES; ITAMAR JOSE DE BARROS; JANYR NUNES SALERNO; JOAO BARROS PADILHA; JOSE ALVES; JOSE DO NASCIMENTO FREITAS; JOSE ROBERTO ANTONY DE FARIAS; JOSEIVANDA DA SILVA BATATINHA; JULIA VIVILI DE CASTRO TELHADO; LECY PEREIRA QUINTANILHA; LEDA DE AZEVEDO HORTA FERNANDES; LENEIA MACHADO DE OLIVEIRA; LINDALVA DOS ANJOS CERSOSIMO; LOURDES AINA REVEILLEAU; LUCY MAIA DOMINGUES PEIXOTO; LUIZ CLAUDIO DE CARVALHO DA GAMA E SILVA; LUIZ FELIPPE LEDO GOMES; MARCELO ANTONIO RODRIGUES GARCIA; MARIA AURORA PONTES QUARESMA DE MOURA; MARIA AUXILIADORA ROLLEMBERG CORTES; MARIA CARMELA MARTINS; MARIA CELIA DA CONCEICAO ABREU; MARIA EMILIA PINTO GOMES; MARIA JULIANA ALVES PINTO PEREIRA; MARIA REGINA DE ALMEIDA TEIXEIRA; MARIA ZULEIDE DO NASCIMENTO GUIMARAES; MARILDA MARIA DE FREITAS ALVES; MARIO GOMES DA SILVA; MARLENE ERTAL VASCONCELLOS; NADIR DA SILVA ZAMBONI; NELIA BRANDAO RAMIRES; NETERBE PINTO DE SOUZA; NILTON TELLES DE MIRANDA; NORMA DA SILVA MUYLAERT; NORMA DOS SANTOS; ODERP RIBEIRO; OSWALDO BRAZ DE CARVALHO; PAULO CESAR SOARES ALVES; REGINA VERA DOS SANTOS; RICARDO LUIZ MARTINS GOMES; ROSANE GONCALVES CARDOSO; TERESA MARIA DA SILVA VAGOS; TEREZINHA PINHEIRO BAUERFELDT; TEREZINHA NASCIMENTO PEIXOTO; VIRGINIA MARIA PENNA FIRME; WALTER DE FREITAS TOLEDO; WALTER GOMES DE MELO; YARA VASCONCELLOS DE ARAUJO CUNHA; ZAINÉ BRASIL DA FONSECA; ZULEIKA LIMA DE MIRANDA.

AIRTON JOSE VITA; ALAYDE DE NEGRI MAGALHAES, ANGELA KLIPPEL DA SILVA REIS; ANICETO MARTINS; ANTONIO HENRIQUE AZEVEDO DA CUNHA; ANTONIO JAIRO LIMA TEIXEIRA; BERNADETTE VIVEIROS DE MOURA; CARLOS PEREIRA DE ARAUJO; CECILIA TAVARES RUBIAO; CELIA BARRETO DA SILVA; CHANDRA DA FOUNTOURA COSTA; DENISE DE SOUSA MARQUES; DENISE ESTEVES FERNANDEZ; DEUSOMAR DOS SANTOS CAMACHO; DOMITILDE APARECIDA; ALMEIDA QUINTINO; DURVAL BENTO DE SOUZA; EDSON FERREIRA E SILVA; ELIANE BARROS ROCHA; ELIZABETH FERNANDES LOPEZ; ELYRDES MEDEIROS GOMES DOS SANTOS; EVAINETE RODRIGUES DOS SANTOS; EVANDRO PEREIRA; EVANIO FERREIRA DA SILVA; FATIMA VIEIRA GRAGNANO; FRANCINALDA FELIPE DE SOUSA; GERALDINA DA SILVA ALVES; HELENA MARIA DE JESUS; HELENA MARIA RABELO DA MOTTA LIM; IDALMO DE OLIVEIRA VASCONCELOS; ISABEL CRISTINA L. FERREIRA GIANNINI; ISABELA CRISTIANE LIRA ENES; ISAUARA MILHAZES DE SOUSA; JAIR NOBREGA CARDOSO; JOAO JOSE SALLY; JOSE HYGINO CORDEIRO VIANNA; JOSEPHINA ABRANTES GOMES DE MELLO; KERLLY HUBACK BRAGANCA; KILDARE MENDES MAGALHAES; LEDA BATISTA DOS SANTOS; LEILA AIDA ALEX; LETICIA ROCHA CARDOSO DOS SANTOS; LINCOLN MARINHO DE OLIVEIRA; LUCIA MARIA DE ALMEIDA PASSOS; LUCIENE APARECIDA DE ARAUJO MENDES; LUISA HELENA DA SILVA; LUIZ SIQUEIRA FILHO; LYDIA BEGAMI ESCARLATE; MANOEL GOMES DA TORRE; MARCIA HELENA GOMES DE MELLO; MARCIA NUNES QUINTELA; MARCOS ANTONIO FONTES; MARIA APARECIDA NUNES DE SOUZA; MARIA APPARECIDA CALDAS TEIXEIRA; MARIA DA CONCEICAO DA CUNHA CAIRES; MARIA DAS GRACAS NOVAES; MARIA DE FATIMA MAIA LOU; MARIA DIRCE MACHADO FLORENZANO; MARIA TERESA DA CUNHA ARRANHA ALVES; MARIA VERA MARQUES LOPES; MARILZA DE CARVALHO LEAL; MARINALVA DE NOVAES OLIVEIRA; MARLENE AZEVEDO CAVALCANTE; MARLI PEREIRA JULIAO; MARTA ANGELICA BATISTA; MOEMA RODRIGUES COSTA; NADYR CORREA SIMOES; NECY LUCAS CORTES; NELSON ROSA; NILDA PENHA DE CARVALHO; NILTON BRANDAO CORREIA; OSWALDINO MESSIAS DE ARAGAO; OTELYNO PEREIRA DOS SANTOS; OTIDES BORGES DOS SANTOS F. DE SOUZA; PAULO CESAR FERREIRA LUCCHETTI; PAULO FERREIRA CAMPINHO; RAYMUNDO DA SILVA SEABRA; SANDRA MARIA DE FREITAS MONERO; SILVIA REGINA ALVES URBANI; SIMEA TERRA CORREA; SIMONE DE AZEVEDO SIMOES ROCHA; SIMONE ELIZABETH LAIBER LISBOA; SOLANGE DE FATIMA MACIEL BRANCO; SONIA MARIA DE A. PORTELLA BRUNO; TERCY AIRES MOREIRA; TERCY AIRES MOREIRA DE AFFONSECA REIS; TEREZA SOARES ALVES DE OLIVEIRA; TEREZINHA DE BRITO PESSOA JORDAO; VALTER DIAS DE CARVALHO; VERA LUCIA DE BRITO LEFKI; VERA LUCIA FERREIRA DA SILVA; VERA MARIA MONTE BARROSO; WANDA DA FROTA NABUCO; YOLANDA MACHADO FIGUEIREDO.

FEVEREIRO

Saúde em primeiro lugar

E já que estamos falando de carnaval, temos que observar algumas recomendações simples que vão fazer esta festa ainda mais especial.

Com a cidade cheia e a maratona de blocos nas ruas nos convidando a todo tempo a aproveitar a cidade, associado a isso o forte calor do verão carioca, nos esquecemos de cuidados básicos com a saúde.

Para se manter saudável e afastar o risco de mal-estar durante e depois das festas de Carnaval, deve-se adotar alguns cuidados, dentre os quais:

Modere com as bebidas alcoólicas

As bebidas alcoólicas são potencialmente diuréticas e, por isso, promovem uma eliminação de líquidos muito maior do que a ingestão em si e podem provocar desidratação. O consumo do álcool deve ser moderado, por ser prejudicial à saúde e proibido para os que vão dirigir, uma vez que colocam em risco a própria vida e a dos outros.

Descanse!

O corpo precisa de descanso para se regenerar e poder participar dos quatro/cinco dias de festa.

Cuidados com a alimentação

Durante a folia, não fique mais do que quatro horas sem se alimentar. Escolha alimentos leves e que favoreçam uma

rápida digestão, como barrinhas de cereais, sanduíches naturais e sucos de frutas.

Hidrate-se

Para prevenir a desidratação, consuma muita água, sucos naturais de frutas, água de coco ou até mesmo bebidas isotônicas.

Proteja-se do sol!

Como a incidência dos raios ultravioletas são cada vez mais agressivos no verão, os cuidados com o sol devem ser redobrados. Se você vai curtir o carnaval durante o dia, não se esqueça de fazer uso do filtro solar adequado ao seu tipo de pele e dos óculos de sol.

Vacinação em dia

Estar com a vacinação em dia é especialmente importante nessa época, principalmente se você for passar o carnaval fora, pois dependendo da região pode estar ocorrendo epidemia das mais diversas doenças, além de que nessa época do ano, muitos turistas estrangeiros visitam o Brasil e podem trazer com eles vários vírus. Verifique se a Antitetânica está em dia, pois a aglomeração de pessoas e a sujeira deixada por elas, como cacos de vidro (de garrafas quebradas), latinhas e etc., podem trazer grande risco à sua saúde.

Atentos a essas recomendações aproveite o carnaval.



CARNAVAL E SAÚDE

Fonte: www.minhavidade.com.br

AGUARDE:
Em abril palestra
com as novidades
do Imposto de Renda
2018/2019 e
comemoração ao
Dia da Mulher.

**Em breve
confraternização
pelos 50 anos
da Anfip-RJ.**

**Visite a
Sede de Lazer
em Teresópolis.**

**O Jurídico
da Anfip estará
no Rio dias 19 e 20/03.
Agende
seu atendimento
na Anfip-RJ.**

**Quer interagir?
Envie opiniões e
sugestões para
afiperj@afiperj.org.br**

INFORMATIVO ANFIP-RJ

Informativo Anfip-RJ é uma publicação de propriedade da Associação Nacional dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil no Estado do Rio de Janeiro.

SEDE: Rua da Quitanda nº 30-12º andar. Centro, Rio de Janeiro/RJ - CEP 20011-030

Telefones: (21) 2509-8771 e (21) 2242-7472

email: afiperj@afiperj.org.br

Internet: www.afiperj.org.br

Facebook: www.facebook.com/anfiprj

Presidente: Leila Signorelli

Diretora de Comunicação Social: Maria da Trindade Mendes Paiva

Tiragem: 1.500 (mil e quinhentos) exemplares