Informativo
ANFIP-RJ
Associação dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil no Estado do Rio de Janeiro

Informativo ANFIP-RJ n° 118 - Ano XIII | Junho - Julho / 2019

XXVII Convenção Nacional

PAGS 4 E 5

•Plenário da Câmara mantém atribuições dos AFRFB

PAG 3

•ANFIP SAÚDE - Um novo plano de atendimento

PAG 6

•Dicas e cuidados para cuidar da pele no Inverno

PAG 8

Convênios oferecidos aos associados da ANFIP-RJ

SAÚDE
UTI-VIDA MÓVEL: adesão e informações, ANFIP-RJ
Tel.(21) 2509-8771
Emergências Médicas – Tel. (21) 3461 3030
GEAP: adesão e informações no GEAP
Tel. 0800- 7288300

CONSULTÓRIOS
FISIOTERAPEUTA:
Drª Ana Rita Lessa Ribeiro – Tel. (21) 99392-1006.
Dr. Luiz Carlos de Oliveira Junior – Tel. (21) 9871 56301
Drª Maria Angela Souza Aguiar – Tel. (21) 99183-7446

ACUPUNTURA:
Dr. Ricardo Defranco Lobato da Fonseca
Tel. (21) 2567-0514 e 97211 0938

FONOAUDIÓLOGA:
Drª Luciana Palha – Tel. (21) 2435-4915
Drª Rosane Goldenberg – Tel. (21) 2265-6002
(Clinica São Marco) e 99758-8645
Drª Valéria Pontes Quaresma de Moura
Tel. (21) 2719-2422 e 98761 5700
Dr. Denise Fátima de Almeida Silva
Tel. (21) 2179 7689 e 9964 86969

ODONTÓLOGA:
Drª Barbara Bastos de Almeida Cordeiro
Tel. (21) 99979-1789
Drª Kilza Maria Magalhães Possidente
Tel. (21) 2568 2787 e 98895 0277 (WhatsApp)
Padrão Documentação e Radiologia Oral Ltda.
Tel. (21) 2264 7048 e 2567 7149
Acacia Cristina Reis de Andrade
Tel: (21) 2221-0878 e 98786-4386 (WhatsApp)
Clinica Espaço Oral
Tel: (21) 2225-7777

PSICÓLOGOS:
Dr. Paulo Starling Brandão Junior – Centro
Tel. (21) 2513 5091 e 99297-9451

ESTÉTICA
CORPO E FORMA MEDICINA E FISIOTERAPIA
CLÍNICA DE ESTÉTICA E SAÚDE
tel. (21) 2507-8490 e 98317 0046

SEGUROS:
ROSA LOPES
Tel. (21) 2620-2850
ALLAN AMORIM
Tel. (21) 999954262, 3471-5330, 3226-4554
Seguros de Automóveis (15% de desconto)
e de Vida Individual e Acidentes Pessoais
(faixa etária 18 a 80 anos)

CUIDADORES DE IDOSOS:
Contrate Cuidador de Idoso Ltda - Ana Camila
Tel. (21) 3165 4005 / 2232 0854 e 99633 7487

CURSOS
ELIANE NUNES DE SOUZA
Informática a domicilio – tel. (21) 2542-3528
ÊNFASE INSTITUTO JURÍDICO LTDA.
Tel. (21) 2223-1327
INSTITUTO CAETANO ANDRADE
Curso perito – tel. (21) 2215-9822 e 3520 1001

SERVIÇOS JURÍDICOS
Flávia Lopes Padilha
Tel. (21) 2509 7761 e 99609-1837

FUNERÁRIAS
FUNERÁRIA DO TANQUE
Tel. (21) 2425-7450 e 3392-1851.

GINÁSTICA
ACADEMIA DE GINASTICA ICLEA LTDA ME
Tel. (21) 2252-0192 e 2252-4432

ÓTICAS
ÓTICA SANTAREM – Tel. (21) 2285-4746 .
MILAGRE DOS ÓCULOS – Tel. (21) 2524-7153

HOTÉIS E POUSADAS
RA – RECÍPROCA ASSISTÊNCIA
Tel. (21) 2509-3673
CASA DE REPOUSO LAR DOM PEDRO V
Tel. (21) 2255-4947

TURISMO
ANC- VIAGENS E TURISMO
Tel. (21) 2533-9390 .
NATURE – tel. (21) 2262-7900.
VENTOS E MARÉS
Tel. (21) 2622-6197 e 99854 7541
TRANSMUND OPERADORA DE TURISMO LTDA.
Tel. (21) 2262-6262 .
URCA BRASIL, FANTÁSTICO TURISMO LTDA.
Tel. (21) 2244 3356

CORRETORA DE CÂMBIO:
Tel (21) 3180 0758
-internet: www.advancedcorretora.com.br

MASSAGISTA:
JOSÉ CARLOS
Tel. (21) 99134 3684

DANÇA DE SALÃO:
Professor: Leandro Nascimento
Quartas-feiras às 15hs.

Mantidas as atribuições do Auditores Fiscais da RFB

O Plenário da Câmara dos Deputados concluiu, no dia 23 de maio, a votação da Medida Provisória 870/19, que tratava da estrutura organizacional de órgãos públicos. Foi aprovada a retirada, do texto final do documento, das limitações que estavam sendo impostas às atribuições dos Auditores Fiscais da Receita Federal e acordado que o tema voltará a ser discutido, na forma de um projeto de lei.

Antes o texto incluía dispositivopermitindo que o AFRFB investigasse apenas ilícitos tributários, sem levar em conta que, ao se deparar com essas ocorrências, o Auditor Fiscal identificava a existência de outros crimes, como o de sonegação, lavagem de dinheiro, evasão de divisas etc.....

A MP também limitava o compartilhamento de informações bancárias e fiscais com órgãos como o Ministério Público, exigindo prévia autorização judicial para esse fim.

Na votação do dia 23/5, tal limitação deixou de figurar no texto final da MP, considerando a existência da portaria 1.750/18, que define quais informações serão repassadas ao Ministério Público em caso de suspeitas de crime praticado, com nítida proteção do sigilo fiscal dos envolvidos.

Todo esse resultado deveu-se ao esforço conjunto das Entidades representativas da classe que, junto aos órgãos e parlamentares, defenderam as atribuições dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil.

Palestra IR 2018/2019

O AFRFB Leônidas Quaresma, chefe da Malha Fiscal do Rio de Janeiro/RJ, atendendo ao convite da Associação, compareceu à sede social da Anfip-RJ no dia 17 de abril, para esclarecer dúvidas sobre o preenchimento da declaração de ajuste do imposto de renda 2018 /2019.

Leônidas é a presença mais aguardada pelos associados da entidade durante o primeiro quadrimestre do ano e, com a gentileza e simpatia que lhe é peculiar, não deixa ninguém sem resposta.

Foi mais uma tarde movimentada na Anfip-RJ, com auditório lotado de associados ávidos por esclarecimentos para não incidirem em erro nas informações prestadas à Receita Federal do Brasil.

Homenagem ao Dia das Mães com sorteio de brindes

O dia 9 de maio foi reservado pela Anfip-RJ para festejar o Dia das Mães.

Nossas associadas, e associados, passaram uma tarde de muito agradável, com muito bate-papo e sorteio de prêmios. A pensionista Maria da Gloria Blandin Lima, viúva do AFRFB Luiz Gonzaga Lima, representando todas as mães associadas da entidade, foi homenageada pelos presentes.

Reunião do Conselho Deliberativo

Sob a presidência da associada Rosana Escudero de Almeida, reuniu-se o Conselho Deliberativo da Anfip-RJ na sede social no dia 23 de maio.

Em pauta, dentre outros assuntos, analisar a proposta orçamentária para o ano de 2019, os relatórios anuais de atividades do Conselho Executivo e do Conselho Fiscal e o relatório financeiro da entidade do ano de 2018.

Considerando a quantidade de assuntos a serem deliberados a reunião foi suspensa e prosseguirá no dia 6 de junho próximo.

XXVII Convenção Nacional

Mais uma vez a Convenção Nacional, evento máximo de decisões da ANFIP, foi realizada na cidade de Brasília. A XXVII edição desse grande encontro de associados de todo o país aconteceu no período de 30 de maio a 2 de junho no Quality Hotel & Suítes.

CONVENCIONAIS DO RIO DE JANEIRO

O estado do Rio de Janeiro foi representado pela presidente da regional, ANFIP-RJ, Leila Souza de Barros Signorelli de Andrade, que é a Convencional Nata em virtude de estar na presidência da entidade, e pelos Convencionais eleitos no pleito de 1º de abril deste ano, **José Arinaldo Gonçalves Ferreira, Rosana Escudero de Almeida, Rivaldo Barreto dos Santos e Sergio Wehbe Baptista.**

Por oportuno, cabe informar que, Aniceto Martins, convencional mais votado do estado, integraria a bancada do Rio de Janeiro, todavia não pode comparecer à Convenção, tendo sido substituído pelo primeiro suplente.

ABERTURA

O presidente da ANFIP Floriano Sá Neto saldou a todos os presentes e falou da satisfação em receber os Auditores Fiscais de todas as regiões do país, ressaltando que o evento acontece num cenário de turbulências política e econômica do Brasil. “Muito ansiamos pela vinda de vocês nesta XXVII Convenção. Este grandioso evento acontece num momento muito difícil na vida do nosso país, de crise econômica e constantes ameaças aos nossos direitos. Teremos muito trabalho nesses três dias. Saibam que preparamos o melhor para receber todos vocês”, disse o presidente.

A primeira atividade da XXVII Convenção Nacional, foi a sessão de apresentação e credenciamento dos convencionais natos e eleitos nos estados. Todas as bancadas dos estados foram convocadas, nominalmente, para a retirada de suas credenciais.

A seguir foi aprovado o Regimento Interno, que regulou o andamento dos trabalhos das comissões e as deliberações plenárias.

ELEIÇÃO DA MESA COORDENADORA DA XXVII CONVENÇÃO NACIONAL

Por aclamação, foram escolhidos: Marville Taffarel (RS); Rosana Escudero de Almeida (RJ); Paulo Regis Arcanjo Paulino (CE); Maria Urania da Silva Costa (BA); Floriano José Martins (SC) e Paulo César de Andrade Almeida (DF), respectivamente nas funções de Coordenador-Geral; Relatora-geral; Secretário-geral; Secretária de Atas, Secretário de Relações Públicas e Secretário de Divulgação.

PAINÉIS TEMÁTICOS

A Convenção contou com os seguinte painéis:

•“Um país sem fiscalização é um país sem lei”. Palestrante, AFRFB e diretor do Instituto de Justiça Fiscal (IJF), Marcelo Lettieri Siqueira. O debate foi coordenado pelo vice-presidente de Assuntos Fiscais, Vanderley José Maçaneiro.

•“Proposta de Emenda à Constituição” (PEC) 06/2019 (Reforma da Previdência). Palestrante: Floriano Martins de Sá Neto. A mesa foi mediada pela vice-presidente Executiva da ANFIP, Sandra Tereza Paiva Miranda, e pelo coordenador geral da Convenção, Marville Taffarel.

•“Reforma Tributária Solidária – A Reforma Necessária”, apresentado pelo vice-presidente de Estudos e Assuntos Tributários da ANFIP, Cesar Roxo Machado.

LANÇAMENTOS

No evento foram lançadas as publicações a seguir:

• A 7ª. edição do livro “***A Previdência Social e a Economia dos Municípios***”, de autoria do Auditor Fiscal Álvaro Sólon de França. O livro traz informações preciosas relativas aos recursos previdenciários com o propósito de reduzir as desigualdades regionais, haja vista, esses benefícios superarem, tanto o Fundo de Participação dos Municípios (FPM), como também a arrecadação da maioria dos municípios brasileiros.

•**ConsultÁgil** - Trata-se da versão atual do antigo “Zebrinha”, importante instrumento de auxílio ao trabalho dos Auditores, com a inclusão de novos e importantes assuntos, proporcionando mais agilidade às formas de busca de informação, tabelas, trechos da legislação tributária e informações afins.

O público também teve a chance de presenciar o lançamento de um novo modelo de atendimento.

•**ANFIP SAÚDE** - O novo modelo de plano de saúde para os associados da Entidade. O contrato com a Benevix, em decorrência de cláusulas abusivas e da impossibilidade de negociação em benefício do associado, foi rescindido, surgindo, a partir daí, a oportunidade de oferecermos melhores condições de pagamento, com qualidade de atendimento. Veja mais informações na página 6 deste Informativo.

COMISSÕES DE ESTUDOS

Foram instaladas três Comissões

(Comissões de Diretrizes, Moções e Prestação de Contas; Reforma e Alterações Estatuárias; e de Teses) - Todos os relatórios foram aprovados.

MOMENTO DE DESCONTRAÇÃO

A comédia “Auto Ajude-se”, da Companhia de Comédia G7, foi agrande atração da tarde do domingo. O grupo brasiliense tem 18 anos de trajetória, mais de um milhão de espectadores e 12 peças originais.

COMISSÃO ELEITORAL NACIONAL (CEN)

No domingo, dia final da Convenção foram eleitos os componentes da CEN que comandará as eleições no dia **18 de julho** para escolha dos novo Conselhos Executivo e Fiscal da ANFIP.

Titulares: Ercília Leitão Bernardo (CE), Rozinete Bissoli Guerini (ES), Maria dos Remédios Bandeira (PB),Cássio José de Oliveira (MG) e Nilza Garutti (SP)

Suplentes: Lucimar Lima Ramalho (PB), Wanderley Jose Maçaneiro (RS), Margarida Lopes de Araújo (SP), Tânia Maria Faria Garcia (RS) e Paulo César Andrade Almeida (DF).

Ainda no domingo, foi divulgada a primeira resolução da Comissão Eleitoral Nacional (CEN) para as eleições de 2019:

•Não adotar o voto eletrônico na eleição a ser realizada no dia 18 de julho de 2019, ficando à disposição do eleitor somente as modalidades de voto em urna e por correspondência

E anunciadas as Chapas concorrentes ao Conselho Executivo, biênio 2019-2021:

Chapa 1 – União e Trabalho -
Presidente: Décio Bruno Lopes (MG)

Chapa 2 – ANFIP no Futuro
Presidente: Sandra Tereza Paiva Miranda (SP)

ENCERRAMENTO

Em clima de confraternização, a XXVII Convenção Nacional da ANFIP foi encerrada em solenidade na noite de domingo (2/6). Durante três dias, Auditores Fiscais da Receita Federal de todo o país debateram os desafios futuros da Associação e os interesses da categoria.

O convencional Luiz Carlos Braga, em nome de todos os participantes da Convenção, agradeceu a ANFIP e a ANFIP-DF pela hospitalidade, bem como toda a Comissão Organizadora do evento e funcionários.

Após os pronunciamentos, o presidente da ANFIP, Floriano Martins de Sá Neto, declarou oficialmente encerrados os trabalhos da Convenção Nacional. “Esse evento foi pensado com muito carinho para todo o corpo de associados. Tenho certeza de que vamos sair daqui mais fortalecidos, mais unidos e defendendo ainda mais a nossa Associação. Hoje, a ANFIP assume de fato a defesa da categoria com uma postura firme, concreta e assertiva”, afirmou, desejando um bom retorno para todos os participantes do evento.

Todos os acontecimentos do plenário foram transmitidos pelo Facebook da ANFIP. As notícias relacionadas à XXVII Convenção Nacional estão publicadas na página da ANFIP e podem ser consultadas.

Anfip-RJ na XXVII Convenção Nacional

1)MESA COORDENADORA DA XXVII CONVENÇÃO NACIONAL – Rosana Escudero de Almeida Relatora Geral (foto na pág. 4)

2)COMISSÃO DE DIRETRIZES, MOÇÕES E PRESTAÇÃO DE CONTAS – Leila Souza de Barros Signorelli de Andrade, Coordenadora. (na foto com Carlos Alberto de Souza (SC), relator**)

3)COMISSÃO DE REFORMA ESTATUTÁRIA – Sergio Wehbe Baptista, relator* [Na foto com Isabel Pereira (MS)].

4)COMISSÃO DE TESES – José Arinaldo Gonçalves Ferreira e Rivaldo Barreto dos Santos, integraram a Comissão. Em destaque na foto o Convencional José Tibúrcio (PE)

O colega José Carlos da Silva foi convidado a cantar o samba da Anfip, de sua autoria, feito em homenagem aos 60 anos da entidade. Embora composto há nove anos a letra continua atualíssima. Parabéns Zé Carlos!

Maria Ana da Silva, supervisionando o stand da Anfip-RJ. Na foto com Tânia Garcia (RS).

E a confraternização dos colegas do Rio de Janeiro.

(*) substituído por Eucélia Maria Agrizzi Mergar (ES).
(**) substituído por Eni Paizanti de Laia (RO).

Quer saber qual a REDE CREDENCIADA da Unimed Norte e Nordeste? Confira a rede das capitais do país acessando o site www.anfip.org.br

A Anfip está oferecendo um novo plano aos seus associados, o ANFIP Saúde, administrado pela Union Life, em que o associado terá até 40% de desconto na mensalidade, especialmente aqueles com idade mais avançada.

A carteirinha do plano, que será da rede Unimed Norte e Nordeste, chegará com isenção total de carência, incluindo a de todos os dependentes. Preste atenção, os usuários receberão, dentro de no máximo 20 dias, o Kit de Adesão, incluindo a carteirinha do novo plano, o boleto de julho e o Manual de Orientação ao Associado. A partir daí, o associado não deverá pagar eventual mensalidade encaminhada pela Benevix.

Todas as dúvidas podem ser sanadas pelo 0800 878 1116, que também informará sobre a rede de atendimento e a cobertura do plano. Informações também pela página saude.anfip.org.br. Os associados também serão contatados pelo ANFIP Saúde por meio dos números (11) 3251-0745 e (61) 99382-4878 (whatsapp).

Perguntas e respostas:

Quem é contemplado no ANFIP Saúde? Associados ANFIP e todos os seus dependentes.

A rede de atendimento é diferente? Não. É a mesma rede de atendimento, mantendo os mesmos médicos, clínicas e hospitais. O que muda é o plano de saúde Unimed Vitória para Unimed Norte/Nordeste.

Como utilizar o ANFIP Saúde? Nos próximos dias você receberá, no endereço cadastrado na Associação, a nova carteirinha da Unimed Norte/Nordeste, com isenção total das carências e incluindo todos os seus dependentes.

A partir de quando posso usar o novo plano? Até 30 de junho, conforme determina a lei, a Benevix, administradora do Unimed Vitória, deve prestar atendimento a todos. A partir de 1º de julho o ANFIP Saúde já estará disponível. Portanto, os associados não ficarão, em nenhum momento, sem cobertura.

Recebi o boleto de JUNHO da Benevix. Devo pagar? Sim. A mensalidade de junho, com vencimento no dia 16, deve ser paga pelo associado. Somente os boletos de julho serão enviados pelo ANFIP Saúde (Unimed Norte/Nordeste), com a nova administradora Union Life. A partir do mês sete, pague somente o boleto da Unimed Norte/Nordeste.

GOLPES: FIQUE ATENTO!

Empresas concorrentes podem tentar contato, por e-mail ou telefone, para induzir o associado a permitir a portabilidade para outras administradoras, diferentes do novo plano de saúde da ANFIP. Somente o ANFIP Saúde te garante a melhor cobertura, com MELHORES PREÇOS e com a mesma qualidade dos serviços.

Veja abaixo a tabela de preços dos planos da Unimed Norte/Nordeste.

Talk-show de Gina Teixeira homenageia o Dia Nacional da Mulher Brasileira

A colega, Auditora Fiscal da Receita Federal do Brasil e Atriz, Gina Teixeira, foi a grande atração da tarde de 25 de abril na sede social da Anfip-RJ, data em que a entidade homenageou as associadas anfipianas do Rio de Janeiro pelo Dia Nacional da Mulher.

Gina iniciou o seu talk-show citando que 30 de abril, data instituída pela Lei 6.791/80 para o "Dia Nacional da Mulher", foi escolhida em homenagem ao dia de nascimento de GERÔNIMA MESQUITA, enfermeira brasileira que liderou o movimento feminista no Brasil e que colaborou na criação do Conselho Nacional das Mulheres e do Movimento Bandeirante, cujo principal objetivo era promover a inserção da mulher em diversas áreas da sociedade.

Na sequência, com muito bom humor, Gina nos conduziu ao universo do Teatro de Revista, tema escolhido para o seu talk-show, discorrendo sobre suas participações como atriz, colegas de elenco, produção, figurino, músicas, bastidores e curiosidades desse grande espetáculo das noites cariocas.

O público prestigiou o evento, lotando o auditório do 12º andar, aplaudindo, cantando e dando muitas risadas com a apresentadora.

Ao final do espetáculo, todos seguiram para o salão principal e confraternizaram com os aniversariantes dos meses de março e abril. A festa foi animada pelo DJ José Carlos.

ALÔ ANIVERSARIANTES DE MAIO E JUNHO!

Dia 25 de JUNHO, terça-feira, a partir das 17 horas, na sede social, festejaremos os seus aniversários com a tradicional festa junina da ANFIP-RJ. Aguardamos a sua presença. Confirme já!

MAIO

ADELAIDE TRANCOSO DE CARVALHO PEREIRA, ALFREDO BEZERRA CAMARGO, ALVANIR SOUZA E SILVA, ANA LUCIA MURCE CUNHA IACOB, ANA LUISA BONOW, PINHEIRO MAIA, ANA MARIA SOARES DE CARVALHO, AVANY RODRIGUES DE SOUSA, CARLOS ALBERTO BEZERRA PEIXOTO, CARLOS ALBERTO COSTA CORREA, CARLOS AUGUSTO DE OLIVEIRA GUIMARAES, CARMELINDA CINELLI DA SILVA, CASSIO NORONHA DE CARVALHO, CELIA MARIA DE SOUZA BARBOSA, CELY DE CASTRO CARDOSO TINOCO, CLAUDIA MARIA DE ALMEIDA, CLAUDIO DOS SANTOS PINTO, CONCEICAO FERREIRA DE MEDEIROS, DAYSE DE FREITAS, DEISE DA SILVA SALLADA DE C. LEITE, DULCE GUIMARAES, ELIZABETH QUEIROZ DE ARAUJO, ELSIE DA SILVA, EUNICE HYOLANDA DIAS GUIMARAES, FERNANDO LUIZ S. DE CARVALHO ALMEIDA, FRANCISCO DE ASSIS TEIXEIRA FOLHADELLA, FRANCISCO RAUSCH DE QUEIROGA, GETULIO GOMES DOS SANTOS, GIL PIRES FERREIRA, ILZA MENEZES PERALVA, IRANICE MUSSEL MONSORES, ISMAR PINTO SOARES, JOAO MANOEL MACHADO ALVES, JORGE VASCONCELOS, JOSE ALBERTO NOGUEIRA, JOSE AUGUSTO GONCALVES SILVEIRA, JOSE LOPES RAPOSO, JOSE PEREIRA BATISTA, LEA RODRIGUES GARCIA, LIA DOS SANTOS, LOURDES AUDI DA SILVA, LOURDES GIMENEZ DE OLIVEIRA, LUCIA SARAIVA CARDOZO, LUCIENE AMARO DE FARIAS, LUCY QUARESMA PALHARES, LUIZ CARLOS GUEDES DA SILVA, LUIZ GONZAGA BERNARDO, LYDIA TOLLER RODRIGUES ALVAREZ NOVAES, MARCUS CAMPOS DE OLIVEIRA, MARIA ANTONIA BARBOSA DE AGUIAR, MARIA ANTONIA MONTEIRO MENDES, MARIA APPARECIDA VILLELA VIEIRA DA COSTA, MARIA DA GLORIA BATISTA CAMPELO, MARIA DA GLORIA CAPELLA DA CRUZ, MARIA DE FATIMA FRAGA PINTO, MARIA DE LOURDES VILLELA PINHEIRO, MARIA DOS PRAZERES OLIVEIRA MORAES, MARIA DULCE PEREIRA DE SOUZA, MARIA INEZ CAMARA TEIXEIRA, MARIA JOSE PERES SILVA, MARIA MOREIRA VILARES, MARIA NAZARETE BARRETO CHAGAS, MARIANNA TRAVASSOS DE BARROS CARNEIRO, MARILEIDA GOMES DE CARVALHO, MARILENE CARNEIRO, MARIO DA ROCHA VIEIRA, MARISE PIMENTA TINOCO, MARLENE MARIA EMIGDIO PORTO ALEGRE, MARLI MACHADO DE LEAO, MAURICIO IVAN DA SILVA, MONICA ESTEVES TAVARES, NELIO MACHADO DE VASCONCELOS, NELSON ANTONIO RAPHAEL, NEUTELINA JUREMA BADINI, NEWTON MENDES VALLADAO, NILDA ATALIBA DE SOUZA, NILZA MARTINS CARNEIRO, ODETE MARIA DO NASCIMENTO LIMA, RAYMUNDO NEGREIROS DE MOURA, RISOMAR MARIA DA SILVA PEREIRA, RONALDO DE GUIMARAES GERMANO, RONALDO SOUZA JORDAO, ROSA MARIA FERREIRA BRANDAO FEITOSA, SEMIRAMES CARRILHO DOS SANTOS, SOLANGE BASTOS CARNEIRO DA CUNHA, VERA MARIA CRISTINA ALVARIZ, YARA LEDO GOMES, ZILDA FERNANDES

JUNHO

ADALBERTO BEZERRA VERAS, ADEMIR BARBOSA DE OLIVEIRA, AGRIMALDO ARCHANJO, ALDIR PEREIRA DA SILVA, ALICE HELENA OLIVEIRA DOS SANTOS, ALZIRO ZURITA LEAO, AMIR MARIZ DA SILVA, ANDREA DA COSTA ALVES GODART, ANGELA MARIA DA CRUZ, ANNA BEATRIZ BARCELLOS RIBEIRO, ANNA ELVIRA FERRETTI LOFIEGO, ANTONIA DA SILVA SANTOS, ANTONIO CARLOS DE SOUZA, ANTONIO LISBOA DE MIRANDA NETO, ANTONIO NAGIB NASRA, AURITA MARIA DUARTE BRAGA AYDIL VALVERDE, BEATRIZ CRISTINA LOMAR, CIRENE CABRAL BARBEDO CLAUDIA MENDES PICORELLI, CLELIA ALVES VIEIRA GOMES, CRISTINA CECILIA DOS SANTOS, DALVA DOS SANTOS DIAS RODRIGUES, DANIEL NOBREGA GONCALVES, DECIO EDMUNDO MONTEZ, DELZA SILVA DE OLIVEIRA, DEUSOLINDA ALMEIDA SEREJO, EBIA RESENDE DA SILVA, EDILIA MUNIZ GONCALVES, EDNA GENTIL, EDNALVA DE ALMEIDA MATOS E SILVA, ELIANE SENNA FIGUEIREDO DUQUE-ESTRADA, ELISABETH ALVES DOS SANTOS, ELIZABETH RIBEIRO FRAGA DOS SANTOS, EUNICE GUEDES DE CARVALHO, EUVALNIRA SILVA AMERICO, FERNANDA FREIRE VIRGENS, FERNANDO JOAQUIM DE ANDRADE, FERNANDO PINTO BONORINO, GEMY RIBINIK, GERALDO LUIZ MENDES CARDOSO, GEYSA PINTO TEIXEIRA, GILZA DE OLIVEIRA SANTOS, IARA NUNES PAIVA, IBELZA ALVES VASCO PEREIRA, ICLEIA DA CUNHA AREIAS, IGNEZ MOURAO PARREIRA, IRACI DE ARAUJO LANGSDORFF IRIS COELHO, JACY MARIA MAGINA, JEDA RACHEL DA MATTA FERREIRA, JORGE PEREIRA DE CARVALHO, JOSE ABREU ROZZANTE, JOSE DA CRUZ, JOSE JOAQUIM MAIA, LAYS MEINICKE ARAGAO PALERMO, LAYSE MARIA GUIMARAES GRISOLLI DA COSTA, LEA GRACA BAHIENSE DE LYRA, LENY MARIA DOS SANTOS CALASSARA LUIZ DA SILVA NOGUEIRA, LYSANIAS FERREIRA, MARCIA IRENE CANCIO MELLO WERNECK, MARCILEA DE SOUZA ALMEIDA, MARGARIDA SAMPAIO MAIA, MARIA ANTONIETA DOS SANTOS LEITE, MARIA CONCEICAO SILVA LAGOEIRO, MARIA DAS GRACAS DE SOUSA, MARIA DE LOURDES DE CARVALHO MELLO, MARIA DE LOURDES MENDES MOURA, MARIA DO ROSARIO VEIGA DOMINGUES, MARIA FERNANDA DE FATIMA ROCHA FREITAS, MARIA HELENA ALVES, MARIA JOSE CABRAL MARIA NEUZA WESTIN ANDRADE VERGUEIRO, MARILENE SANTOS DA SILVA, MARILZA TEREZINHA TAVARES ARNAUT, MARIO FERNANDES NAZARE, MARLY GUIMARAES WISNIOWSKI DE P. FARIA, MAURINE TRINTA DE SOUZA, MYRIAM DE OLIVEIRA SERRA, NANCY DE CASTRO MARTINS MARQUES, NATALINA JORDAO ROCHA NEIDE CAMILATO LINS, NEUZA SAUDE DE SOUZA RODRIGUES, NORMA ABOUD PEREIRA, OSCAR GONCALVES DE OLIVEIRA, OSWALDO DE JESUS MARTINS, PATRICIA LOUREDO MAGALHAES, PEDRO PAULO DE AQUINO, RACHEL BARROS DE FREITAS TEIXEIRA DUTRA, RENATO ALVIM PEREIRA DE ALMEIDA, RITA DE CASSIA DOS SANTOS LOPES, ROBERTO SOUZA ANDRADE, ROSALMIR BAPTISTA DE ARAUJO, ROSANE CRISTINA MARTINS GUIMARAES, SAMUEL LERNER, SANDRA LISBOA DUNCAN, SANDRA LUCIA DA SILVA, SERGIO OLIVEIRA POLICANO, SONIA MARIA CUNHA DOS SANTOS, SONIA PLACIDO DOS SANTOS, TELMA LOPES MACEDO, THAIS MARTINS GOMES, THEREZINHA GAMA CARVALHO, VANDA AUGUSTA CORREA RODRIGUES, ZILAH NOGUEIRA, ZOE BARBOSA DE MOURA, ZORAIDE DE CASTRO

ANFIP-RJ

ESPAÇO SAÚDE

Cuidados com a Pele na estação do Inverno

A pele reveste todo o nosso corpo protegendo contra as agressões externas como fungos, bactérias, produtos químicos, físicos e mesmo fatores ambientais, como o sol. Esta barreira de proteção vem das células da epiderme e derme, secreção de sebo e suor, formando uma capa especial, como um manto protetor.

Mas, mesmo com toda esta proteção, a pele é permeável e absorve substâncias, tanto que muitas vezes usamos remédio de aplicar na pele com ação interna. Assim, cuidado com o que se usa nela! Esse cuidado deve ser maior na criança e no idoso, pois a pele deles é mais fina e tem maior capacidade de absorção.

Durante o inverno, a umidade do ar baixa e as temperaturas mais frias levam à diminuição na transpiração corporal. Esses fatores fazem com que a pele fique mais seca. Além disso, nesta época, é comum tomarmos banhos mais quentes, que provocam uma remoção da oleosidade natural de forma mais intensa, diminuindo o manto lipídico que retém a umidade da pele.

Tanto a pele do rosto quanto a do corpo estão sujeitas ao ressecamento no inverno. O clima frio e seco pode deixá-las com aspecto esbranquiçado, o que indica a desnaturação das proteínas. Para evitar tais sintomas é importante fazer hidratações corporais mais profundas e, além disso, investir em uma alimentação saudável, rica em vitaminas e antioxidantes, o que pode trazer benefícios em longo prazo.

Durante o inverno, é muito comum que as pessoas diminuam a ingestão de líquidos, um erro brutal. Manter a ingestão de água é extremamente importante para conservar a hidratação da pele e de todo o organismo que, naturalmente, fica debilitado por causa do clima frio. Um corpo hidratado apresenta uma pele macia e elástica. Para pessoas que têm dificuldade em tomar água durante esta estação, uma dica: ingerir chás claros ou de frutas,

dividindo a quantidade indicada para um dia, dois litros, entre água e chás. Assim, o consumo torna-se mais prazeroso.

Dicas para manter a pele hidratada

•Beber no mínimo dois litros de água por dia.

•Evitar banhos quentes e muito demorados; evitar se ensaboar demais e usar buchas, que também contribuem para alterar a composição do manto hidrolipídico (hidratante natural produzido pelo organismo) que protege a pele.

•Usar o hidratante logo após sair do box – ainda no banheiro – com aquele vaporzinho pós-banho, que ajuda na penetração do creme.

•Para peles oleosas, e acneicas, evitar hidratante comum no rosto, usar oil free nas áreas de maior oleosidade (rosto e tórax).

•Os lábios também costumam ressecar muito no inverno. É importante usar hidratantes específicos para essa região e, assim, evitar rachaduras.

•Usar filtro solar diariamente.

(www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-com-a-pele-no-inverno/)

Não perca a festa junina da Anfip-RJ dia 25 de junho! Aniversariantes de maio e junho também serão homenageados.

Está Confirmado! DIA 25 de JULHO é a data escolhida para festejarmos os 50 anos da Anfip-RJ. Em breve divulgaremos a programação. Não perca essa grande festa. Confirme a sua presença!

Você gosta de Yoga? Meditação? Participe de uma aula experimental dia 27 de junho, das 10 às 16 horas com a instrutora Martha Julia. Ligue para a Associação e agende sua participação.

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: anfip-rj@anfip-rj.org.br - Internet: www.anfip-rj.org.br
Facebook: www.facebook.com/anfiprj
Presidente: Leila Souza de Barros Signorelli de Andrade
Diretora de Comunicação Social: Maria da Trindade Mendes Paiva - Revisão: Sônia Maria da Cunha
Tiragem: 1.300 (mil e trezentos) exemplares