

## MAIO AMARELO

### MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRÂNSITO



Com o tema “Juntos Salvamos Vidas”, a campanha do Maio Amarelo deste ano pretende promover ações ao longo de todo o mês para prevenir acidentes e conscientizar a população acerca do alto índice de mortes e lesões no trânsito.

A ideia da campanha é promover a mudança de comportamento e respeito ao próximo, com o objetivo de diminuir as estatísticas referentes a mortes e sinistros no trânsito, envolvendo órgãos de governos, empresas, entidades de classe, associações, federações e sociedade civil organizada.



### CUIDADOS COM A SAÚDE NO INVERNO



Com a chegada do inverno, a atenção aos idosos deve ser redobrada, devido ao frio, característico desta estação e que se apresenta intenso em nossa região. Os Idosos correm um maior risco de problemas de saúde e lesões relacionadas ao clima, incluindo hipotermia, queimaduras na pele e quedas.

Confira 11 dicas da SBGG para reduzir o impacto do frio na saúde de idosos:

1. Utilizar roupas e agasalhos adequados para proteção de ambientes ao ar livre e salas frias. Como bonés, toucas, mantas e etc;
2. Tomar bebidas quentes como chás, chocolate, bem como ingerir sopas e caldos;
3. Banhos devem ser rápidos e em temperaturas amenas;
4. A hidratação da pele deveser recomendada sempre com uso de hidratantes tópicos para diminuir a sensação de pele seca;
5. Usar cobertores que retenham calor principalmente no período do sono quando há um declínio da temperatura corporal;
6. Tomar as vacinas contra gripe e pneumonias;
7. Buscar ajuda médica se o idoso apresentar sintomas de confusão mental e calafrios, ou dificuldades respiratórias;
8. Buscar realizar atividades indoor, isto é, passear em locais como shoppings centers, pois ajuda a quebrar o ciclo da imobilidade;
9. Fazer exercícios de alongamento com orientação de professores de educação física ou fisioterapeutas;
10. Reposição de vitamina D pela falta de exposição ao sol deve ser orientada por nutricionistas ou médico assistente. Outras fontes de obtenção do nutriente são peixes como atum, sardinha e salmão. Gema de ovos, bifes de fígado e cogumelos também são ricos em vitaminas.
11. Em locais com lareiras é importante ter cuidado com manipulação do fogo e intoxicação pelo monóxido de carbono devido a janelas fechadas.

Fonte: (<https://sbgg.org.br/11-dicas-para-cuidar-da-saude-do-idoso-no-frio/>)

# INFORMATIVO IPASC

MAIO/2022 3ª EDIÇÃO

## SERVIDORAS DO IPASC TEM ARTIGO PUBLICADO NA 16ª EDIÇÃO DO LIVRO "REGIMES PRÓPRIOS ASPECTOS RELEVANTES"

As servidoras do IPASC, Diala Marchi Gonçalves Bridi e Fernanda Fiorelli tiveram um artigo de sua autoria publicado na 16ª Edição do Livro "Regimes Próprios Aspectos Relevantes" da APEPREM e ABIPEM.

O artigo intitulado "A Governança Corporativa e a Importância das Boas Práticas nas Atividades dos Conselhos do RPPS" destacou a importância da adoção de boas práticas pelos conselhos e seus reflexos na Gestão do RPPS. A equipe do IPASC parabeniza as servidoras pelo empenho e dedicação.



## PESQUISA DE SATISFAÇÃO

Com o objetivo de avaliar o trabalho desenvolvido pelo IPASC, disponibilizamos aos segurados uma pesquisa de satisfação.

Acesse <https://pt.surveymonkey.com/r/XN3YSM3> ou o site do IPASC na aba lateral e participe.

Juntos faremos um IPASC melhor!!



### ANIVERSARIANTES DO MÊS

ADAO GONCALVES  
ALBINA CASTANHEIRA DA ROZA  
ALCIDES CORREA DE ALMEIDA  
ANGELO EDAIR FANTIN  
ANTONIO MEDEIROS DE OLIVEIRA  
AUGUSTA RITER TRINDADE  
BRANDINA DA SILVA RIBAS  
CELSO LUIZ THOME  
DIRLEI DAS GRASSAS BARBOZA DA CRUZ  
ELIZETE REGINA BLEICHUVEHL  
ETHERVINA OSORIO ALBUQUERQUE  
FERNANDO SCOLARO  
FIORAVANTE DA SILVA MEDEIROS  
GERONIMO GONCALVES NETO  
ILIETE LURDES MIOTTO NOVAIS DOS SANTOS  
IVONE DELAI  
JANDIR BORTOTTO  
JANETE APARECIDA DE AZEREDO BOTH  
JOSE SCHEFFEMACHER RIBEIRO  
JOSE SERRAO CEZAR  
MARIA DE JESUS SOUZA MACHADO  
ODETE CRIVELATTI  
ODILON ALFREDO MORONA  
ORIVALDI ANTONIO DEGGERONI  
PAULINA CASTANHEIRA  
REJANE TEREZINHA FAEDO  
ROSELI MORAES PADILHA  
ROZANGELA DE BASTIANI  
SAMARA APARECIDA ROARIS  
SIMONE STELA CACHOEIRA  
VANESSA COELHO DE SOUZA  
MAFFESSIONI  
VERA REGINA KRELING  
VILMA APARECIDA HOFMANN



E NÃO ESQUEÇA DE COMPARECER AO IPASC ATÉ O DIA 31/05 PARA REALIZAR SUA PROVA DE VIDA!!

### CALENÁRIO DO IPASC

12/05/2022  
Reunião do Conselho Administrativo do IPASC

18/05/2022  
Atividade do IPASC Itinerante

25/05/2022  
Reunião do Conselho Fiscal do IPASC

25/05/2022  
Reunião do Comitê de Investimentos do IPASC



Data de pagamento dos aposentados e pensionistas  
Maio/2022

31/05



[www.ipasc.cacador.sc.gov.br](http://www.ipasc.cacador.sc.gov.br)

[ipasc@cacador.sc.gov.br](mailto:ipasc@cacador.sc.gov.br)

<https://www.facebook.com/ipasc.cacador.3>

[https://www.instagram.com/ipasc\\_cacador/](https://www.instagram.com/ipasc_cacador/)

(49) 3563-0216

(49) 98405-8356