

## ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Por Sara Gomes Tikami França - Nutricionista - CRN3 29001

Durante a pandemia da COVID-19 houve aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e produtos industrializados, conforme aponta o estudo feito pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (USP). Esses alimentos são preocupantes porque estão associados a vários desfechos em saúde já constatados, como obesidade, diabetes, aumento da pressão cardiovascular que são doenças que agravam o quadro de COVID.

Muitas famílias têm aproveitado esse momento de pandemia para solicitar serviços de entrega de refeições ou buscado inspiração em receitas novas para variar o cardápio do dia a dia, mas é importante tomar alguns cuidados com essas escolhas:

- Se for encomendar, evite lanches (fast food), doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas. Atenção para descartar a embalagem antes de colocar o alimento sobre a mesa e higienizar bem as mãos.

- Ao cozinhar em casa, evite alimentos muito açucarados, gordurosos, ricos em corantes, conservantes e ultraprocessados, como por exemplo: nuggets, salsicha, linguiça, mortadela, peito de peru, gelatina, biscoitos doces ( tipo

maisena, rosquinhas) e recheados, frituras, entre outros.

- Prefira frutas, ovos (cozidos, mexidos ou omelete,) receitas sem farinha de trigo branca, legumes cozidos ou assados.

A melhor opção são os alimentos orgânicos (cultivados sem agrotóxicos), que podem ser cultivados em casa em vasinhos (horta suspensa). Se esta ainda não é uma realidade para você, procure comprar os vegetais da época (é necessária uma quantidade menor de agrotóxicos em seu cultivo), e realize a lavagem em água corrente, deixe de molho com hipoclorito por cerca de 15 minutos e, após esse tempo, volte a lavar em água corrente.

Vale lembrar que, além da alimentação saudável, uma rotina de sono adequada (ideal dormir por volta das 22:00) e atividade física melhoram o humor, o hábito intestinal e podem auxiliar na redução do estresse. Siga essas dicas e aproveite para testar receitas saudáveis com temperos naturais, criando boas memórias em família.

Adicione mais sabor e, principalmente, mais saúde a sua rotina!

Veja a lista de alimentos para reforço da imunidade:

### Alimentos que reforçam a imunidade

 <p><b>Vitamina A</b> Vegetais e frutas amarelo alaranjadas: cenoura, mamão, gema de ovo</p>	 <p><b>Vitamina C</b> Frutas cítricas: laranja, limão, mexerica, maracujá, abacaxi</p>	 <p><b>Vitaminas do Complexo B</b> Carnes, ovos, brócolis, couve, ervilhas, amendoim, castanhas, nozes, abacate</p>	 <p><b>Vitamina B12</b> Carnes, ovos, leite e derivados</p>	 <p><b>Zinco</b> Carnes, amêndoas, amendoim, feijão, grão de bico, gema do ovo e frutos do mar</p>	 <p><b>Selênio e Magnésio</b> Nozes, amêndoas, castanhas e vegetais folhosos</p>	 <p><b>Ômega 3</b> Peixes, frutos do mar, algas marinhas, linhaça dourada</p>	 <p><b>Hormônio D (Vitamina D)</b> Precisa ser ativada pelo Sol Opção: Suplementos em gotas ou cápsulas moles</p>
--	---	--	--	---	---	--	---

### Receita de nuggets saudável:

#### Ingredientes:

- 1 filé de peito de frango
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de milho
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- Curry – 1 colher de chá (opcional)
- Azeite de oliva para untar

#### Modo de preparo:

Misture a cebola, o alho e a salsinha ao frango. Coloque no processador e deixe triturar bem (caso não tenha processador, peça ao açougueiro para moer o peito de frango ou tem a opção de comprar moído. Molde da maneira que desejar com as mãos untadas com água. Coloque os 2 ovos em um recipiente e os misture. Banhe os nuggets nos ovos e depois passe na farinha de milho. Unte uma assadeira com azeite e pode regar um pouquinho de azeite por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por cerca de 25 minutos.

## PALAVRA DO PRESIDENTE

O ano que se encerrou foi difícil para muitas famílias e para os segurados profissionais de saúde que estão trabalhando duro na linha de frente da pandemia. Apesar das dificuldades impostas por esse cenário desafiador, estou imensamente honrado com a minha recondução ao cargo de Presidente do IPRESB para mais quatro anos de gestão.

É preciso continuar o trabalho de fortalecimento do Instituto, especialmente após a nossa adesão e certificação pelo programa Pró Gestão RPPS da Secretaria da Previdência, reconhecendo a excelência e a transparência das práticas desenvolvidas por esta Autarquia. Um feliz ano de 2021 a todos, dias melhores virão!

### CARTILHA PREVIDENCIÁRIA



### CARTILHA

A cartilha previdenciária tem o objetivo de levar informações sobre quais são e como garantir os benefícios previdenciários.

Faça o download pelo site do IPRESB [www.ipresb.barueri.sp.gov.br](http://www.ipresb.barueri.sp.gov.br)

E qualquer dúvida entre em contato ou compareça ao Instituto para um atendimento personalizado.

### MISSÃO

Garantir o sustento dos servidores estatutários do Município de Barueri e de seus dependentes, nos casos de incapacidade para o trabalho ou morte, através de uma gestão eficiente, participativa e transparente

### DIRETORIA EXECUTIVA

**Presidente:** Tatu Okamoto

**Gestora de Administração:** Flavia Rodrigues de Carvalho

**Gestor de Benefícios Previdenciários:** Marcelo Rodrigues Lorangeira

**Gestor de Finanças e Investimentos:** Francisco A. da A. Gonçalves Junior

### CONSELHO FISCAL

**Presidente:** Edson José da Silva dos Santos

**Vice- Presidente:** Cristiane Nascimento R. de Oliveira Baquedano

**Secretária:** Simone Cassiano de Lira Alencar

**Conselheiro:** Luis Fernando G. Loureiro Albuquerque

### COMITÊ DE INVESTIMENTOS

**Presidente:** Francisco A. da A. Gonçalves Junior

**Membros:**

Eliezer Antonio da Silva

Weber Seragini

Robson Eduardo de Oliveira Salles

Sandra Aparecida Carrara de Oliveira

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

**Presidente:** Raimundo Nonato de Carvalho Junior

**Vice- Presidente:** Marcelo Soares de Oliveira

**Secretária:** Juliana Pinto Pacheco

**Conselheiros:** Lilian Danyi Marques Rampaso, Célio Simões dos Santos, Roberto Silva de Oliveira

### FALE CONOSCO

Dúvidas, sugestões, denúncia, reclamação ou elogio, entre em contato com o IPRESB pelos canais de comunicação:

- Email: gabinete@ipresb.barueri.sp.gov.br
- Site: ipresb.barueri.sp.gov.br
- Telefone: (11) 4163-1723/4163-2316
- Pessoalmente no IPRESB

## MUDANÇAS NAS ALÍQUOTAS DE CONTRIBUIÇÃO PREVIDENCIÁRIA DOS SEGURADOS

A E.C. nº 103/2019, denominada Reforma da Previdência, trouxe diversas alterações nas regras previdenciárias. No tocante ao tema da alíquota de contribuição previdenciária dos servidores, a emenda estabeleceu que ela não poderia ser inferior a utilizada no âmbito federal, salvo comprovada ausência de déficit atuarial no RPPS do Município, hipótese em que a alíquota não poderia ser inferior às aplicáveis no Regime Geral de Previdência Social.

Em razão das determinações estipuladas na emenda, a Secretaria da Previdência editou a Portaria nº 1.384/2019 determinando o prazo final de 31 de julho de 2020 para que o Município comprovasse a vigência da lei com a adequação das alíquotas. Devido à pandemia, o prazo foi prorrogado até 30 de setembro de 2020, sob pena de não concessão do C.R.P. (Certificado de Regularidade Previdenciária). Foi neste cenário que o Município de Barueri editou a Lei Complementar nº 489/2020, com o objetivo de adequar-se às alterações exigidas.

Portanto, a partir de 1º de janeiro de 2021, a contribuição previdenciária dos segurados e pensionistas será calculada de forma progressiva, de acordo com o respectivo salário de contribuição e utilizando-se, para tanto, a tabela utilizada no RGPS abaixo.

Salário de contribuição	Alíquota
Até R\$ 1.100,00	7,50%
De R\$ 1.100,01 a R\$ 2.203,48	9,00%
De R\$ 2.203,49 a R\$ 3.305,22	12,00%
A partir de R\$ 3.305,23	14,00%

Elaboramos dois casos fictícios que irão ajudar na compreensão das alterações trazidas pela lei. O leitor poderá observar que, no primeiro caso, a alíquota incidente sobre o salário de contribuição reduziu, já no segundo caso, embora tenha aumentado, não ultrapassou os 14%:

### Simulação 1

Antes da EC 103/19 e LC 489/2020			
Salário base	Alíquota	Contribuição	
R\$ 3.500,00	11,00%	= R\$ 385,00	
Depois da EC 103/19 e LC 489/2020			
Faixa	Alíquota	Base	Contribuição
1ª	7,50%	R\$ 1.100,00	R\$ 82,50
2ª	9,00%	R\$ 1.103,48	R\$ 99,31
3ª	12,00%	R\$ 1.101,74	R\$ 132,21
4ª	14,00%	R\$ 194,78	R\$ 27,27
		<b>R\$ 3.500,00</b>	<b>R\$ 341,29</b>
Alíquota efetiva			<b>9,75%</b>

### Simulação 2

Antes da EC 103/19 e LC 489/2020			
Salário base	Alíquota	Contribuição	
R\$ 9.000,00	11,00%	= R\$ 990,00	
Depois da EC 103/19 e LC 489/2020			
Faixa	Alíquota	Base	Contribuição
1ª	7,50%	R\$ 1.100,00	R\$ 82,50
2ª	9,00%	R\$ 1.103,48	R\$ 99,31
3ª	12,00%	R\$ 1.101,74	R\$ 132,21
4ª	14,00%	R\$ 5.694,78	R\$ 797,27
		<b>R\$ 9.000,00</b>	<b>R\$ 1.111,29</b>
Alíquota efetiva			<b>12,35%</b>

Para os servidores inativos, a alíquota efetiva será aplicada apenas sobre o valor que ultrapassar o teto do RGPS. Em 2021, o teto é de R\$ 6.433,57. Por fim, verifica-se que a alíquota progressiva possibilita que os servidores melhores remunerados contribuam mais e os servidores com menores remunerações contribuam menos aos cofres previdenciários, concretizando o princípio tributário da capacidade contributiva.

Necessitando maiores informações o servidor deverá consultar o departamento de pessoal de sua lotação. Inativos, consultem o IPRESB pelos canais de atendimento.

## RELATÓRIO DE BENEFÍCIOS

### 2º SEMESTRE 2020

Tipo de benefício	Pensão por Morte		Aposentadoria		Total de Benefícios Pagos	Total Financeiro Mensal
	Nº de benefícios	Valor pago no mês	Nº de benefícios	Valor pago no mês		
Financeiro Ref.:						
JULHO	185	R\$ 603.725,69	1465	R\$ 7.372.532,81	1650	R\$ 7.976.258,50
AGOSTO	189	R\$ 679.632,63	1490	R\$ 7.522.291,27	1679	R\$ 8.201.923,90
SETEMBRO	191	R\$ 652.263,05	1508	R\$ 7.619.098,88	1699	R\$ 8.271.361,93
OUTUBRO	192	R\$ 646.065,86	1524	R\$ 7.707.373,76	1716	R\$ 8.353.439,62
NOVEMBRO	196	R\$ 706.360,09	1527	R\$ 7.752.248,74	1723	R\$ 8.458.608,83
DEZEMBRO	197	R\$ 681.571,73	1534	R\$ 7.798.002,09	1731	R\$ 8.479.573,82

## CALENDÁRIO DA SAÚDE

**Janeiro Branco**  
Quem cuida da mente, cuida da vida!



São números expressivos e que, muitas vezes, ultrapassam outros indicadores relacionados à saúde e ao bem-estar da população.

### COMO VOCÊ CUIDA DA SUA SAÚDE MENTAL?

Quando se fala em saúde, prevenção de doenças e tratamento, as pessoas sempre pensam na saúde do corpo e se esquecem que a mente também merece atenção. A saúde mental refere-se não só ao estado emocional, neurológico, comportamental, sentimental e fisiológico do indivíduo, mas remete também à sua subjetividade, ao autoconhecimento e às necessidades psicológicas de cada pessoa.

Com o passar dos anos, doenças mentais como depressão e ansiedade se intensificaram no Brasil e no mundo. Tais doenças acometem todos os anos cerca de 2 milhões de pessoas no país, sendo que o Brasil é o 11º na lista de países com mais ansiosos no mundo. O suicídio é apontado pelo Ministério da Saúde como a quarta maior causa de mortes no país.

Pensando em como cuidar da nossa saúde mental e em como fortalecê-la, aos poucos vamos nos acostumando à ideia de que isso também depende dos nossos esforços em promover estilos e sentidos de vida mais naturais, maior harmonia com os nossos próprios valores e mais respeito em relação às verdadeiras necessidades humanas.

Estamos ingressando em mais um ano novo em nossas vidas! Aproveite o embalo cultural e separe um tempo para pensar sobre sua saúde mental. Cuidados particulares, cuidados coletivos, cuidados individuais, cuidados sociais, cuidados privativos, cuidados públicos – quando o assunto é Saúde Mental, **TODO CUIDADO CONTA!**