



Plantão Fiscal

Impresso Especial

99122279069-DR/RS

AGAFISP-ASS. GAÚCHA DE AUDITORES FISCAIS DA RECEITA FEDERAL DO BRASIL

— — CORREIOS — —

AGAFISP

Associação Gaúcha dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil

Ano 33 | Nº 144 | MARÇO de 2020

XVII ENCONTRO NACIONAL
DOS AUDITORES FISCAIS DA RECEITA FEDERAL DO BRASIL

CENTROSUL
AV. GOV. GUSTAVO RICHARD, 850 - CENTRO
FLORIANÓPOLIS-SC

28 a 30
MAIO 2020



Florianópolis recebe o Encontro Nacional

Página 3

Acesse o hotsite do evento
<http://encontronacional.anfip.org.br/>

acesse
www.agafisp.org.br

Leia também

Não caia na malha fina página 3
Reformas administrativa e tributária páginas 4 e 5
Edital de eleições e assembleias página 8

EXPEDIENTE

Plantão Fiscal é uma publicação da Associação Gaúcha dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil (Agafisp) Circulação nacional dirigida
Tiragem: 1 mil exemplares
Endereço: Rua Siqueira Campos, 1171, 10º e 11º andares CEP 90010-001 - Porto Alegre (RS)
Fones: 51 3224 4355 | 3224 6329 | 51 99342 5296
Fax: 51 3224 6611
www.agafisp.org.br
E-mail: agafisp@agafisp.org.br

Diretoria

PRESIDENTE

Dulce Wilenbring de Lima

VICE-PRESIDENTE

Luiz Carlos Santos da Silva

DIRETORA ADMINISTRATIVA

Tania Maria Faria Garcia

DIRETOR FINANCEIRO

Claudio Roberto Dornelles Macedo

DIRETOR FINANCEIRO ADJUNTO

Nereu Alberto Finck Capeletti

DIRETOR DE POLÍTICA DE CLASSE

Vilson Antonio Romero

DIRETORA CULTURAL, SOCIAL E ESPORTIVA

Odete Luiza Denardin

DIRETORA DE APOSENTADOS PENSIONISTAS E SERVIÇOS ASSISTENCIAIS

Mirian Comandulli

DIRETORA JURÍDICA

Clecy Carnieletto Muller

Departamentos

Aloisio Jorge Holzmeier (Jurídico), Rut Loureiro Grecco (aposentados e pensionistas).

Conselho Deliberativo

Natos: Aloísio Jorge Holzmeier, Basil Sefton Bruno Fioravante Gemin, Dulce Willenbring de Lima (licenciada), Hugo Mallmann de Miranda, José Amilton Vieira Freire (licenciado), Maria do Carmo Costa Pimentel, Maria Erbênia Ribas Camargo, Tânia Garcia (licenciada), Terezinha dos Santos Wilges, Vilson Antonio Romero (licenciado) e César Roxo Machado. **Eleitos:** Aldaci Rodrigues Martins, Camilo Fragata Santos Neto, Carlos Fernando Schu, Cilésia de Vargas Veiga, Dilma Oliveira da Silva, João Carlos Roldan Filho, João Evair Hugo, João Ressoly Ferreira, Luisa Salette Dalla Zen, Luiz Ubirajara Mezomo, Maria de Lourdes de Castilhos, Maristela Dias Bandeira, Orlando Schenell e Paulo Roberto Finger.

Conselho Fiscal

Titulares: José Amilton Vieira Freire, Liege Maria de Souza e Maria Inês Borges Ávila. **Suplentes:** Ana Adélia Birck, James Daltei Kadletz, Marcos Antônio Guimarães de Barros

Plantão Fiscal

Produção de conteúdo e edição: OVNI Comunicação
Editoração: Ponto Impresso
Impressão: Gráfica Jacuí
Fotos: Agafisp, Anfp e arquivo

Vamos agradecer

Em tempos de grandes mudanças nas leis que regem a vida laboral do servidor público, temos a difícil missão de administrar a nossa entidade e uma parte da vida de nossos associados e seus familiares. Cada centavo que sai de nosso orçamento faz a corda esticar no outro lado e numa só rubrica teremos mais de R\$ 1.200,00 de desconto em nossa folha de pagamento congelada.

Todos tinham esperança que o governo olhasse para os servidores públicos do Executivo com mais carinho, especialmente para os auditores, que exercem a nobre atividade de cobrar impostos para que o Estado atenda as carências das áreas sociais. Sabemos onde tem que cobrar, mas estamos com enorme carência de pessoal em todas as áreas.

Todos lembram da Previdência, classificada por muito tempo como a 'mãe brasileira', que paga seus benefícios sempre em dia. Hoje sofremos represamento de solicitações desde o ano passado. Com isso, quem sofre as consequências é o povo que mais precisa. O que podemos esperar para daqui a 10 anos? O que foi mudado com a reforma aprovada? Quais os resultados? E ainda temos pela frente as reformas administrativa e tributária. Os servidores mais idosos já passaram por isso tantas vezes, nada mais nos assusta. O pior é que passamos de ilustres eleitores a parasitas desmotivados acomodados e improdutivos. O que seremos no futuro, depois da reforma administrativa?

Resta agradecer a paciência e a colaboração de todos, e rezar por dias melhores, principalmente para os menos favorecidos. Queremos segurança e respeito para não ver todos esses anos de trabalho escorrer pelo ralo.

Dia Internacional da Mulher

O primeiro Dia Internacional da Mulher foi comemorado há 110 anos. Ele foi criado em 1910, dentro do movimento socialista, e celebrado no ano seguinte na Europa em 19 de março. A partir de 1913, a data oficial passou a ser 8 de março. A história da luta das mulheres por igualdade de direitos é relativamente recente. O movimento feminista foi inspirado pelos ideais iluministas de igualdade e liberdade e pelo sucesso da Revolução Francesa. Até as mais básicas dessas reivindicações, como o direito à educação e ao voto - que hoje parecem banais - só vieram a tomar força ao longo do século 20. No Brasil, a história é ainda mais recente e quase totalmente concentrada nesse período. A Agafisp cumprimenta todas as mulheres pela data e estimula a luta pela igualdade de direitos entre gêneros.

'Perdoe o outro, não porque ele merece, mas porque você merece paz'.

(Autor desconhecido)

Estão abertas as inscrições para o Encontro Nacional

Antecipe sua inscrição e participe do grande evento, que reunirá colegas de todo o país na cidade de Florianópolis (SC), de 28 a 30 de maio, no Centro Sul, localizado na Avenida Governador Gustavo Richard, 850, Centro. As inscrições já podem ser feitas pela internet.

Acesse o site da Anfip, clique no banner do evento e inscreva-se. Associados ativos que precisam de liberação de ponto têm até 4 de maio para fazer a inscrição e solicitar o benefício.

A Agafisp contratará ônibus para levar os colegas e familiares. A hospedagem será no Mercure Florianópolis Centro Hotel, que é ao lado do Castelmar Hotel, mas cada participante pode hospedar-se onde quiser. Entre em contato com a secretaria da Agafisp pelo telefone 51 3224 4355, e reserve seu lugar no ônibus (saída será dia 28 de maio, pela manhã, e o retorno está previsto para dia 31). O dia 30 de maio será livre e com opções de passeios, que estão sendo selecionadas pela empresa Açoriana Turismo.



Agafisp orienta associados na declaração do IR



Desde 2 de março iniciou o prazo de entrega da declaração de ajuste do Imposto de Renda Pessoa Física relativa ao ano-base 2019. A Agafisp, como tem feito em todos os anos, orienta aos associados que tiverem dificuldades na elaboração do IR. O colega José Amilton estará na sede da Associação nas

quartas-feiras, das 14h às 18h, para esse fim. Agende seu horário pelo telefone 51 3224 4355.

Os informes de rendimento de 2019 já estão disponíveis no site do Sigepe e no app Sigepe Mobile. O programa já pode ser acessado e baixado no site da Receita Federal:

<http://receita.economia.gov.br/interface/cidadao/irpf/2020/download/download-do-programa>

Desde 1º de março, o extrato de pagamento do plano de saúde da Unimed está disponível para acesso. O documento é destinado à declaração do Imposto de Renda ano-base 2019. A Geap já tem no seu site o informe dos pagamentos e participações efetuadas.

Atenção: a novidade neste ano é que não se pode mais deduzir as contribuições previdenciárias feitas a empregados domésticos. Evite cair na malha fina!



Medidas previstas impactam a vida de servidores e cidadãos



A Comissão Especial de Seguridade Social (CESS), em parceria com a Comissão Especial de Direito Tributário (CEDT), programou um evento para discutir os impactos da reforma da Previdência na tributação. O primeiro encontro ocorre neste dia 16 de março, segunda-feira, às 12h, no auditório do 2º andar da sede da OAB-RS, na Rua Washington Luiz, 1110, no centro de Porto Alegre. Essa é a primeira edição do 'Conversas com Tributaristas', que vai reunir mensalmente os profissionais e especialistas da área tributária.

O presidente da CESS, Tiago Kidricki, cita os pontos de interlocução entre Direito Previdenciário e Direito Tributário. "A Previdência faz parte de um conjunto constitucional chamado seguridade social, que envolve saúde e assistência social. Esse conjunto tem a sua forma de financiamento em contribuições sociais, que foram alteradas na reforma, tanto para pessoas

físicas como jurídicas. Dessa forma, resolvemos, de maneira conjunta, promover este debate e levar aos cidadãos as principais modificações que ocorreram", explica Kidricki.

Rafael Korff Wagner, presidente da CEDT, considera que o tema é pouco abordado. "Com a reforma da Previdência, tivemos um aumento da

contribuição previdenciária, que traz alterações para o empregado, e pouco se fala desses impactos tributários, o que queremos destacar no encontro". A advogada e professora Ariane Costa Guimarães é a principal palestrante do evento. Ela é doutora em Direito e Políticas Públicas pelo Centro Universitário de Brasília Uniceub-USP.



Plano Mais Brasil

O que é o 'Plano Mais Brasil'? É um conjunto de três PECs (Proposta de Emenda à Constituição) feitas pelo governo federal que visam à redução e ao desmonte dos serviços públicos.

A PEC 186/2019, chamada de PEC Emergencial, acaba com a força de trabalho do serviço público por meio de corte de gastos. O corte com pessoal da administração pública pode, pela PEC, ser feito por meio de suspensão de admissão em concursos, de redução de jornada e salários, de redução de vencimentos e de demissão de servidores não estáveis.

A PEC dos Fundos Públicos (187/2019), prevê a extinção da maioria dos fundos como Fundo de Assistência Social, Fundo do Clima, dentre outros, desorganizando diversas políticas públicas. A PEC 188, do Pacto Federativo, promove um colapso da federação ao desobrigar a União no socorro financeiro de estados e municípios e prevê até a extinção de municípios com menos de 5 mil habitantes, dentre outros pontos que serão tratados mais para a frente.

Entidades alinham estratégias contra PECs do Plano Mais Brasil



O presidente da Anfip, Décio Bruno Lopes, e o assessor de Estudos Socioeconômicos e diretor da Agafisp, Vilson Antonio Romero, participaram, em fevereiro, da Assembleia Geral Extraordinária do Fórum das Carreiras de Estado (Fonacate). O encontro debateu a Reforma Administrativa e as emendas que serão apresentadas às Propostas de Emenda à Constituição (PECs) 186/19, 187/19 e 188/19, que integram o Plano Mais Brasil, do governo federal.

Dentre as mudanças apresentadas pelas propostas, está a previsão de redução da jornada de trabalho dos servidores públicos em 25% e, consequentemente, a redução salarial, principal ação de contestação dos servidores e também principal objeto das emendas que serão apresentadas.

Décio Lopes enfatizou a importância da união das carreiras. "Não podemos

deixar o movimento esmorecer, temos que nos fortalecer mais. Se estivermos unidos, teremos mais força", disse. No encontro, também foi apresentado o calendário de atividades junto à Frente Parlamentar Mista em Defesa do Serviço Público, os efeitos da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) nas entidades de classe e a mobilização em defesa do serviço público, que ocorre no dia 18 de março. As entidades fizeram ainda uma avaliação sobre a Campanha Salarial dos Servidores Federais e trataram sobre os planos de saúde, atualização dos benefícios e assuntos gerais.

Servidores ativos estão em queda

O ano de 2019 registrou a maior queda no número de servidores em 20 anos. Conforme a EPSS foram 22.856 a menos que em 2018. Só o INSS perdeu 4.645 funcionários. Isso traz uma piora significativa no atendimento ao cidadão.

Cursos para 2020 estão com inscrições abertas

Estão abertas as inscrições para participar de cursos desenvolvidos na sede da Agafisp para associados e familiares. Os cursos previstos para 2020 ocorrem sempre na parte da tarde e são:



Aulas para a Memória - segundas feiras (duas turmas)

Pintura - quartas feiras

Inglês - quartas feiras (duas turmas)

Dança - quintas feiras.

Os associados pagam o valor mensal cobrado pelo profissional que ministra o curso. Os não associados, contribuem também com o valor de uma mensalidade por semestre.

Mais esclarecimentos serão fornecidos pela Secretaria da entidade, no horário das 13h às 17h, de segunda a sexta-feira. Claudia, a profissional que orienta as atividades da Memória, estará na sede da Agafisp na tarde de 16 de março, a partir das 14 horas, para inscrever os interessados e prestar esclarecimentos sobre o curso.

27 de fevereiro é Dia do Auditor Fiscal

Comemorado em 27 de fevereiro, o Dia do Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil ressalta a importância do cargo de autoridade pública federal, sendo responsável pela Administração Tributária e Aduaneira da União. Os servidores da área possuem como atribuição principal a função de presidir os procedimentos de fiscalização dos tributos internos federais e dos incidentes sobre o comércio exterior.



Bailes agendados

A festa de aniversário da Agafisp está programada para 22 de maio, às 21h, na Sociedade Germânia. Na ocasião serão homenageados os colegas que se aposentaram no último ano. O tema previsto é 'Munique', a festa da cerveja. A confraternização de final de ano já tem data agendada. Será em 20 de novembro na Sogipa, Salão Baviera e deck. O tema será Dubai.

Pesar

A Agafisp lamenta informar o falecimento de suas associadas Arlene dos Anjos Simões, em 10 de dezembro, e Rejane Woltz Barbisan, em 4 de fevereiro. Aos familiares, o carinho e a solidariedade da direção e associados.

Aniversariantes

Março

- 1 - Ligia Lima da Silveira, Maria Alzira da Rosa Ferreira
- 2 - Lourdes de Maria Costa Tartarotti
- 5 - Blondina Guilhermina Matter Gottfried, Maria Elizabeth Souto de Oliveira, Paulo Correa Rodrigues
- 7 - Ana Lucia Gabech Alvares
- 8 - Bruno Fioravante Gemin, Eduardo Atílio Corsetti
- 9 - Carlos Bento Odonnel da Silva, Denis Borges Fortes Rocco, Luiz Costa Pacheco, Tania Maria Valli Jaeger
- 10 - Oddone Antonio Milanez de Souza, Virginia Aydos Villarinho
- 11 - Hercília Maria Bernardi
- 13 - Laura Arioli Frittoli, Tania Maria Faria Garcia
- 15 - Maria Helena Peixoto de Oliveira Cordeiro
- 16 - Airton Veiga Castro dos Santos, Maria José Pereira, Miguel Henrique Schmitz, Norberto Staggemeier
- 17 - Marinês Ana Argenta
- 18 - Ausillia Marquetti Kunzler, Eleane Maria Goulart Chaves, Iloci Maria De Sena, Paulo Roberto Machado Bastos, Rut Loureiro Gonçalves Greco
- 19 - Luiz Ubirajara Mezomo
- 20 - Cleonice Daniel Amaral, Miriam Lourdes Coutinho
- 23 - Lucy Hoffmann, Norma Bueno Pedrosa, Olga de Deus Manni
- 26 - Juarez Costa Espindola
- 27 - Carlos Fernando Schuch, Irene Pimentel Gonçalves, Jacqueline Bonette Guedes
- 28 - Rogerio José Schuster
- 29 - Laís Regina Dickel Rosa
- 31 - Ana Maria Kirst Nacul

Abril

- 1 - João Roberto Schu Ferreira, José Antônio Malheiros Monteiro, Sergio Pedro Werlang
- 2 - Carlos Alberto Boeira de Jesus, Nilza Silveira Rodrigues
- 3 - Estelita Barreto da Rosa
- 5 - Claudio Albino Tesheiner, Maria Inês Samoura Meirelles
- 6 - Antônio Carlos Teixeira de Castro, Maria Judith Perin, Rosana Ribeiro Mazon
- 8 - Genesi Haack
- 9 - Rosaria Saggioni Moraes, Vilma Porto
- 11 - Gilberto Zambrano Filho
- 13 - Erna Wolf Hoff, Ruy Carlos de Mello, Vera Lucia Giacomelli Salvatti
- 14 - Julia Giulian
- 15 - Ademar Paulo Dresch, Pedro Alves Pfeifer
- 16 - Helio Igarsaba, Lisi Mara da Silva, Maria Enoir Souza da Silva Germani
- 17 - Hildegard Thummerer Wentz, Tania Regina Meneghello Fialho
- 20 - Alexandre Lelo da Cunha Oliveira, Angelo Rigoni, Leopardo Ribeiro Santanna
- 21 - Luiz Carlos Francisco Torre
- 22 - Alvorino Machado Rodrigues, Paulo Roberto Bossoni Moura
- 23 - Elaine Balbao Oliveira, Joel Narcizo Ribas, Marli Geni Andrighetti, Olga Maria Moscoso Soares, Rosa Alice da Luz Moreira
- 24 - Onori Geraldo Ferronato, Suzana de Araújo
- 25 - Antonio Augusto Cavalheiro Pires, Margareth Aydos Pujol
- 27 - Gecy de Jesus Trogildo, Vilson Antonio Romero
- 28 - Irene Maria Cardoso de Sena, José Luiz Muller Netto
- 29 - Maria Emilia Barcelos Castilhos, Maria Isabel Tombini Santin

Maio

- 2 - João Bastos Argento, João Evair Hugo, Malvina Sibemberg, Marli Teixeira Bastos, Terezinha de Lurdes Almeida Martins
- 5 - Ben Hur Torres, Leci Lourdes Correa de Barros
- 7 - Nady Eda Funk
- 8 - Olicio Galle
- 10 - Elvira Ayres Cacciatore, Nadir Maria Disconsi, Sophia Pomorski
- 11 - Iria Theresa Bombassaro
- 12 - Amaryllis Franquine Ferrari, Melita Gorck Fanck
- 13 - Cilesia de Vargas Veiga, Claudio Roberto Dornelles Macedo, Luiz Carlos Santos da Silva, Magdala de Fatima Vitoria Selbach
- 14 - Eni Soares Cunha
- 15 - Ari José Forte, Estela Maria de Andrade Dal Pont, José Carlos Vecchio, Vera Regina Laitano Guerra
- 18 - Adalarde Carlos Maia, Ruy Carlos Rassele, Valter Kemmerer
- 19 - Carmem Bernadeti Wolke
- 20 - Agnez Schafer, Dalva Maria Brandão da Fontoura
- 21 - Denise Wolp Nether, Maria da Cunha Orlandi, Neide Pontes Peixoto Amaral, Vera Lucia Mancilha Menezes
- 22 - Eri Viapiana, Ivan de Simas Sigal
- 23 - Maria Erbenia Ribas Camargo, Orlando Schnell
- 24 - Luis Carlos Marzullo de Lima
- 26 - Maria Brugnara
- 27 - Antonio Manoel Figueiró, Nilton Telmar Ramos Nunes
- 28 - Carlos Barreiro
- 29 - Elma Lorena Fraga Dutra
- 30 - Anice Terezinha Steimer
- 31 - Zandra Maria Barcelos Giorgis

Programação de viagens em 2020

Com a ameaça mundial do surto de coronavírus, muitos já pensam em cancelar suas viagens, inclusive com recomendação do ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta. Por isso, a Destin Turismo decidiu alterar a saída de seu grupo para Hong Kong, Bangkok, Singapura e Dubai para 8 de outubro. O diretor da agência Alexandre de Souza mostrou preocupação com o bem-estar de seus clientes e consultou infectologistas. Eles afirmaram que o momento não exige interrupções de viagens, mas ressaltaram que os cuidados básicos devem ser praticados com regularidade.

As demais saídas não terão alteração de calendário. O grupo que vai para Israel, Jordânia e Egito (Terra Santa) sai dia 10 de maio; Portugal, e Barcelona, com visita a Santiago de Compostela, inicia a viagem em 2 de junho; Turquia e Ilhas Gregas estão com data de partida marcada para 15 de agosto.

Mais informações, dúvidas e esclarecimentos podem ser fornecidos na sede da Destin Turismo, em Canela, pelos telefones 54 3282 6148 e 3282 1363 ou pelo e-mail contato@destin.com.br. Os sócios da Agafisp terão descontos de 3% no pacote.



SAÚDE

Planos de saúde reajustam

A Geap Autogestão em Saúde reajusta em 12,54% os planos de saúde dos servidores. Os novos valores são cobrados a partir de fevereiro. O anúncio se deu por meio de comunicado oficial no site da operadora, publicado no dia 10 de janeiro. Os novos valores serão aplicados nos seguintes planos: Geap essencial, Geap clássico, Geap referência e Geap família saúde I e II.

Conforme comunicado anteriormente, a partir de março, os boletos bancários da Geap deixarão de ser postados via Correios. O código de barras será enviado apenas por e-mail e por mensagem de texto (SMS). O acesso também poderá ser feito pelo site www.geap.com.br ou pelo aplicativo Geap Saúde, que pode ser baixado nos celulares.

A Unimed também reajustou, a partir de março, o plano básico em 3,94% e o Plano Rede diferenciada em 10%. Em 2021, a data base para o reajuste será fevereiro. O plano continua em Vitória, sem alterações.

JURÍDICO

Processos em andamento



A Vice-Presidência de Assuntos Jurídicos da Anfp acompanha os processos de Execuções (MS GIFA n.200434000482178) e referentes aos reajustes de 3,17% e 28,86%. Diante disso, a Diretoria Jurídica da Agafisp sugere aos auditores e pensionistas que entrem em contato com a Anfp pelo e-mail juridico@anfp.org.br para obter informação sobre sua situação particular. Caso conste de ações promovidas pela Anfp e já tenha recebido as mesmas vantagens através de execuções promovidas por outras entidades, a recomendação é que desistam, por escrito, do processo da Anfp.

Novas faixas de descontos do PSS estão maiores para todos

Os servidores públicos federais ativos, aposentados e pensionistas terão a partir de março as novas alíquotas do Plano de Seguridade Social (PSS). A Portaria 2.963, de 3/2/20, da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia, com as novas faixas de desconto aprovadas na Reforma da Previdência foi publicada no DOU de 4/2/20. Na imagem, as novas faixas.

Aposentados por doenças graves e/ou incapacitantes, a partir de 1º de janeiro, passarão a contribuir para a Previdência Social acima de um teto, ou seja, R\$ 6.101,06. Antes da Reforma, o teto era duas vezes este valor. Por este motivo, ativos, aposentados e pensionistas contribuirão com os mesmos percentuais da tabela. A partir de março, todos terão aumento na contribuição.

Revitalização da sede social

Estão sendo feitas melhorias no 11º andar da sede da Agafisp, na Rua Siqueira Campos, 1171. Foi retirada a forração do piso, renovada a parte elétrica e reformados os dois banheiros. Até meados de março a obra estará concluída. O atendimento é no 10º andar até o final dos trabalhos.

Está na hora de eleger nova Diretoria

O edital para as eleições dos novos dirigentes da Agafisp para o biênio 1º de junho de 2020 a 31 de maio de 2022 será expedido por correspondência no próximo dia 26 de março. A data marcada para a votação é 11 de maio na sede da Associação. Os votos por correspondência devem ser postados até dia 11. Fiquem atentos ao carimbo dos Correios porque a postagem nas caixas coletoras fora desta data pode não chegar a tempo.

O prazo para a apresentação das chapas é de 15 a 24 de abril, que devem ser encaminhadas à Comissão Eleitoral em duas vias. A composição deve conter nove (9) nomes para cargos na Diretoria; três (3) para o Conselho Fiscal e outros três (3) para a suplência; além dos Treze (13) para o Conselho Deliberativo. O direito a ser candidato é privativo dos associados efetivos.

Colegas! Formem suas chapas, participem e venham trabalhar em prol da categoria.

Assembleia extraordinária define Anfip do Futuro

Será dia 6 de abril, às 14h, no 10º andar da sede da Associação, a Assembleia Geral Extraordinária para decidir se o Rio Grande do Sul aceita o novo nome: de Agafisp para Anfip RS. A medida visa a unificar o nome Anfip em todo o Brasil. Neste momento, todos os estados já aderiram, só faltam os gaúchos.

Aprovação das contas de 2019

A aprovação das contas da atual Diretoria referente ao exercício de 2019 será no mesmo dia 6 de abril, às 15h, também no mesmo local.

SAÚDE

Abacate é um alimento completo

O abacate, fruto original do México é considerado mágico e um alimento supercompleto. Além de ser rico em beta-sitosterol (uma substância que age como um anti-inflamatório natural), tem uma função antioxidante e combate o envelhecimento precoce, reduzindo ainda os níveis de glicose e cortisol. Com isso tem ganhado espaço na alimentação das pessoas a cada ano.

O fruto nasce do abacateiro, tem uma textura cremosa e suave, o que o torna um ótimo ingrediente para pastas, tal como o guacamole, ou até mesmo sobremesas. Por ter uma pele bastante espessa e dura, conserva-se por si e não necessita de aditivos.

O abacate é constituído em cerca de 80% por água e fibra e tem um baixo valor de açúcar, comparado com outras frutas, o que o torna um ótimo aliado na regulação intestinal, no controle da glicemia. Contém também uma quantidade significativa de gorduras mono e poli-insaturadas que leva ao aumento da quantidade do colesterol bom (HDL) e, juntamente com os antioxidantes, minerais e a fibra, potenciam a saúde do coração e a baixa pressão arterial.

No entanto, o abacate é um fruto calórico e tal como todos os alimentos deve ser consumido com moderação. Recomenda-se que a dose diária seja



meio abacate. Ao juntar o abacate a uma alimentação saudável e variada pode levar até a um controle do peso e do índice de massa corporal. (Fonte: site Lifestyle)