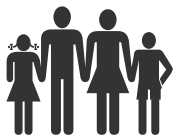




**PROGRAMA PÓS-APOSENTADORIA
PROCESSO IPMU/158/2022
2º SEMESTRE**





1- APRESENTAÇÃO

A aposentadoria representa uma das maiores mudanças na vida do servidor, já que é um momento em que surgem diversas dúvidas quanto ao tempo ideal, cálculo e critério para obter o benefício.

Associada ao envelhecimento natural do ser humano, a aposentadoria acarretará mudanças de hábitos, na dinâmica familiar e social, que certamente necessitarão de um preparo e apoio.

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU preocupado com o aumento progressivo dos servidores efetivos, aposentados e os em fase de aposentadoria, assume o compromisso social de cuidar, preparar e apoiar este especial grupo de servidores.

Diante destas premissas, a equipe do IPMU desenvolveu o Programa Pós-Aposentadoria, visando acolher os servidores aposentados com o intuito de suavizar o impacto que esta nova fase pode causar nessas pessoas.

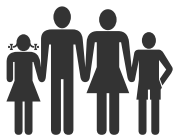
Este programa abrange o período de pré-aposentadoria dos servidores do município de Ubatuba, observando as expectativas e fatores críticos que influenciam a qualidade de vida, procurando o ajustamento adequado após a aposentadoria, suas necessidades e mudanças, para melhor qualidade de vida dos mesmos.

2- OBJETIVO

A transição para aposentaria implica em muitas mudanças além do afastamento do trabalho, como a troca de hábitos cotidianos, a alteração da dinâmica familiar e social e a reestruturação de identidade pessoal. No entanto, se houver uma preparação, muitas situações poderão ser prevenidas e o impacto da aposentadoria poderá ser minimizado.

É de suma importância instituir um programa que auxilie os servidores a se preparem para lidar com os aspectos relacionados ao processo de "aposentadoria" e "pós-aposentadoria", ajudando-os a se adaptarem de forma positiva à nova fase de suas vidas.

Promover o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida tornou-se uma prioridade para o IPMU. Reconhecer a importância da satisfação de seus beneficiários é imprescindível para obter sucesso e eficiência em sua gestão.



O IPMU, através do Projeto de Pós-Aposentadoria, busca promover a qualidade de vida de seus beneficiários, bem como aproximá-los do Instituto, por meio do incentivo a participação em atividades práticas e teóricas, possibilitando a convivência e socialização, bem como o aprendizado de técnicas que os participantes poderão utilizar de forma profissional ou para lazer.

Estimular a consciência sobre a realidade da aposentadoria, enfocando as perdas e os ganhos, pois muitas pessoas, ao se aproximar do momento de efetivar a aposentadoria, têm pouca clareza de suas implicações. A preparação no sentido de tomada de consciência consiste na busca de novas áreas de interesse para o servidor, incentivando a descoberta de potencialidades, prevenindo conflitos emergentes e ensinar que as possibilidades de ação não se esgotam com o fim de uma carreira.

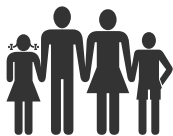
Também, tem como finalidade incidir diretamente nas questões relacionadas à saúde e qualidade de vida, estimulando os servidores a refletir sobre a aposentadoria ainda enquanto estão no trabalho, para que trabalhem de forma mais motivada e comprometida no final de suas carreiras.

3- PROJETO ACOLHIMENTO

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU realizou durante o 2º Semestre de 2022 diversos eventos parte do Programa Pós-Aposentadoria, permitindo aos aposentados se manter em movimento e avançar em direção saudável com qualidade de vida, bem como aproximá-los da "Instituição IPMU".

O projeto proporciona atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, dentre outros.

- ✚ **Projeto Acolhimento "Meu Amanhã"** recepção os novos aposentados que durante o encontro, assinam a portaria de aposentadoria, bem como receberam a Carta de Boas Vindas com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal e funcionamento do IPMU O encontro conta também com a participação da Associação dos Aposentados de Ubatuba e da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. Todos os eventos realizados no IPMU são divulgados no endereço eletrônico.



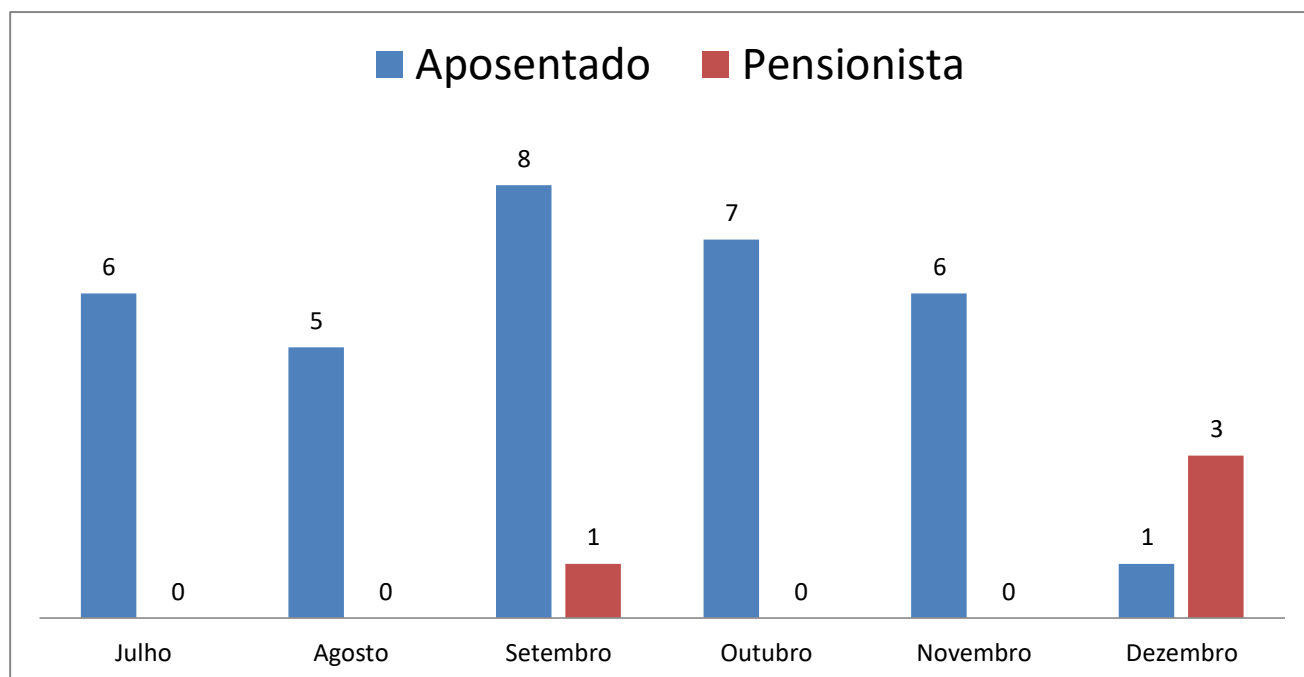
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

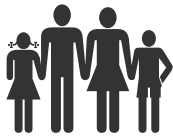
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Foram realizados durante o 2º Semestre de 2022, **06 (seis) encontros** para receber os novos aposentados:

Mês	Data	Aposentados	Pensionistas	Total
Julho	04-jul-22	6	0	6
Agosto	01-ago-22	5	0	5
Setembro	01-set-22	8	1	9
Outubro	03-out-22	7	0	7
Novembro	01-nov-22	6	0	6
Dezembro	05-dez-22	1	3	4

33	4	37
----	---	----





Novos Aposentados 12/2022

5 de dezembro de 2022

No dia 05/12/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou a nova aposentada do mês de dezembro/2022: Mara Cristina de Castro Rezende. Durante o encontro a servidora assinou a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como recebeu a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão [...]



Novos Aposentados 11/2022

7 de novembro de 2022

No dia 01/11/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de novembro/2022. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal [...]



Novos Aposentados 10/2022

4 de outubro de 2022

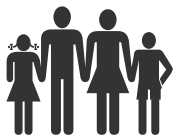
No dia 03/10/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de outubro/2022. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal [...]



Novos Aposentados 09/2022

6 de setembro de 2022

No dia 01/09/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de setembro/2022. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal [...]



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



Novos Aposentados 08/2022

5 de agosto de 2022

No dia 01/08/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de agosto/2022. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal e funcionamento [...]



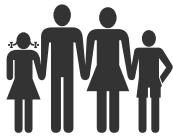
Novos Aposentados 07/2022

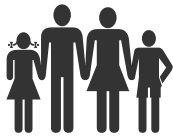
6 de julho de 2022

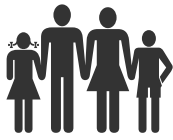
No dia 04/07/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de julho/2022. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal e funcionamento [...]

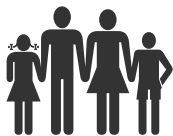
Julho/2022











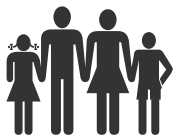
4- ANIVERSARIANTES

Ao longo do 2º semestre de 2022 o Programa também buscou levar uma palavra de carinho aos nossos segurados no dia do seu aniversário, onde encaminhamos um “cartão de parabéns”.

Foram **550 mensagens** encaminhadas aos aposentados e pensionistas do IPMU.

Mês	E-mail	WhatsApp	Telefone	Presencial	Total
Julho	1	62	0	1	64
Agosto	0	64	0	5	69
Setembro	0	144	0	3	147
Outubro	0	154	1	3	158
Novembro	1	51	0	6	58
Dezembro	0	41	0	13	54
	2	516	1	31	550



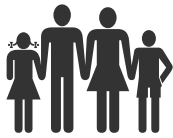


5- CAFÉ COM MÚSICA

Como parte do Programa de Pós-Aposentadoria, o IPMU em conjunto com a Associação dos Aposentados – Clube Espaço Azul, estimula os aposentados a participarem do “CAFÉ COM MÚSICA”, evento realizado mensalmente que onde tem interação dos participantes com música, dança e muito bate papo.

Mês	Data	E-mail	WhatsApp	Face/Site	Total
Outubro	19/10/2022	0	553	18/10/2022	553
Novembro	16/11/2022	0	553	14/11/2022	553
Dezembro	19/12/2022	0	2.329	17/12/2022	2329
		0	3.435		3.435





 **A.A.U. - Clube Espaço Azul convida**
33º CAFÉ COM MÚSICA



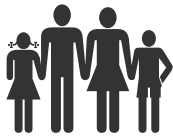
NA PRÓXIMA
QUARTA-FEIRA
19/10/22 ~ 15h

OUTUBRO!
TANTO A CELEBRAR!
01. DIA DO IDOSO
12. DIA DA CRIANÇA
15. DIA DO PROFESSOR
SÓ
GENTE
IMPORTANTE!!!

RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA, 95 - SILOP
INFORMAÇÕES (12)3832-5898
[evento gratuito]

[evento gratuito]

INFORMAÇÕES (12)3832-5898
RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA, 95 - SILOP



A.A.U - Clube Espaço Azul

Convida:

34º *café com* *Música*



Dia: 17/11/2022 às 15h

**Local: Rua Sebastião Benedito
da Rocha nº 95 - Silop**

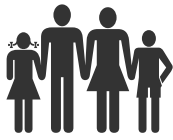
Informações: (12) 3832 5898

Informações: (12) 3832 5898

da Rocha nº 95 - Silop

Local: Rua Sebastião Benedito

Dia: 17/11/2022 às 15h



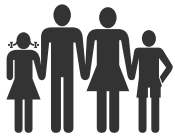
A.A.U. CLUBE ESPAÇO AZUL CONVIDA:
35º CAFÉ COM MÚSICA

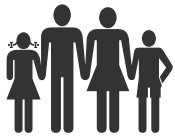
É NATAL!!!
E NÓS, FELIZES, VAMOS
BRINDAR COM MÚSICA E
MUITA ALEGRIA!!!

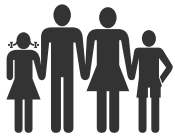
19/12/2022
15h

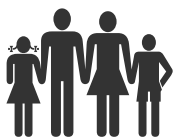
EVENTO GRATUITO
RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA, 95 – SILOP
INFORMAÇÕES (12)3832-5898











6- CAMPANHA DAS CORES

O IPMU também utiliza no Programa de Preparação para Aposentadoria as campanhas mensais temáticas “AS CORES DOS MESES NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS” como alerta para a conscientização sobre a prevenção de doenças.

Em síntese, a importância de todas essas campanhas se reflete na disseminação com do cuidado com a saúde e do alerta aos pequenos sintomas do corpo e da mente.

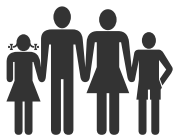
De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização colore o calendário da **saúde** com causas defendidas por entidades e organizações não governamentais.

O calendário colorido da saúde surgiu com o objetivo de conscientizar a população sobre o perigo de algumas doenças e incentivar a prevenção e o tratamento dessas enfermidades. Não existe, porém, um calendário oficial estabelecido sobre a cor de cada mês. O mais importante para que uma cor seja realmente adotada é a divulgação. Ou seja, quanto maior for a divulgação, maior a chance de a cor ficar fixada na mente do público.

Todas essas campanhas mensais servem de alerta tanto para prevenção das doenças, quanto para abertura de debates sobre elas, conscientização e educação do público e troca de experiência entre as pessoas. Ou seja, reflete no cuidado com a saúde no dia-a-dia da população. De um tempo para cá, elas têm se tornado muito importantes, principalmente quando se trata da prevenção. Elas servem para alertar tanto os profissionais de saúde quanto a população.

O objetivo é conscientizar sobre temas como câncer, transtornos mentais e doação de órgãos.

Todas as campanhas vêm precedidas de um laço, que tem o poder simbólico de abraçar e, de estimular carinhosamente cada um de nós a entrar nessa luta.



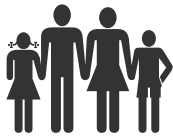
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU


Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Mês	Cor	Campanha	Conselho de Administração	Conselho Fiscal	E-mail			WhatsApp		Total	Site/Face
					ativo	inativo	seções	ativo	inativo		
Julho	Amarelo	Conscientização contra hepatites virais	26/07/2022	27/07/2022	188	267	113	197	525	1290	21/07/2022
Julho	Verde	Luta contra o câncer de cabeça e pescoço	26/07/2022	27/07/2022	188	267	113	197	525	1290	21/07/2022
Agosto	Laranja	Conscientização esclerose múltipla	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Agosto	Lilás	Conscientização violência contra mulher	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Agosto	Verde Claro	Luta contra linfoma	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Agosto	Dourado	Incentivo ao aleitamento materno	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Setembro	Vermelho	Conscientização das doenças cardiovasculares	28/09/2022	29/09/2022	933	267	113	1532	525	3370	11/09/2022
Setembro	Amarelo	Prevenção ao suicídio	28/09/2022	29/09/2022	933	267	113	1532	525	3370	11/09/2022
Setembro	Verde	Luta de inclusão social pessoa com deficiência	28/09/2022	29/09/2022	933	267	113	1532	525	3370	11/09/2022
Outubro	Rosa	Prevenção ao câncer de mama	19/10/2022	20/10/2022	0	0	0	1532	553	2085	10/10/2022
Novembro	Azul	Prevenção ao câncer de próstata	29/11/2022	29/11/2022	933	267	113	1532	525	3370	03/11/2022
Dezembro	Laranja	Prevenção ao câncer de pele	14/12/2022	14/12/2022	933	267	113	1532	797	3642	16/12/2022
Dezembro	Vermelho	Prevenção AIDS/HIV	14/12/2022	14/12/2022	933	267	113	1532	797	3642	16/12/2022

7.406	3.204	1.356	11.974	7.397	31.337
-------	-------	-------	--------	-------	--------









JULHO AMARELO

MÊS DA PREVENÇÃO E DO COMBATE ÀS HEPATITES VIRAIS




JULHO AMARELO
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DAS
HEPATITES VIRAIS


QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE HEPATITES VIRAIS




FEBRE




FRAQUEZA




MAL-ESTAR




DOR ABDOMINAL




ENJOO/ NÁUSEA




VÔMITOS



PERDA DE APETITE



URINA ESCURA
(cor de café)



ICTERICIA
(olhos e pele amarelados)

28 DE JULHO

DIA MUNDIAL DO COMBATE ÀS **HEPATITES**


**- PREVINA-SE
- VACINE-SE**

JULHO AMARELO
MÊS DE LUTA CONTRA AS HEPATITES VIRAIS.


HEPATITE A	Transmissão fecal-oral ou sexual. Tem vacina.
HEPATITE B	Não tem cura, mas tem vacina para todas as idades e o tratamento é gratuito pelo SUS.
HEPATITE C	Tem cura e tratamento gratuito pelo SUS.
HEPATITE D	Tem vacina (a mesma da hepatite B). Causa infecção crônica, com grave evolução.
HEPATITE E	Transmissão fecal-oral ou consumo de carne suína mal cozida, em suco.

A HEPATITE É UMA DOENÇA SILENCIOSA E PERIGOSA. POR ISSO, FAÇA O TESTE PARA HEPATITE B E C E VACINE-SE CONTRA A HEPATITE B.

Saiba mais em saude.gov.br/hepatites




Fonte : Google Imagens




JULHO VERDE

MÊS DA PREVENÇÃO E DO COMBATE CÂNCER DE CABEÇA E PESÇOÇO




Campanha Nacional de Prevenção do Câncer de Cabeça e Pesçoço


Quais os sintomas mais comuns?




Rouquidão persistente




Nódulos no pesçoço




Dificuldades para engolir




Mudanças na voz



Manchas brancas na boca



Aftas




Lesões com sangramento e de cicatrização demorada

**C
Â
PREVINA
DETECTE
TRATE
CURE**

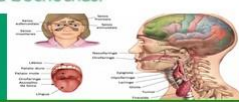
Seja a VOZ dessa causa!
#julhoverde
Toda voz merece ser ouvida!

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Alimente-se de forma saudável;
- Não fume nem utilize nargilé ou incenso;
- Evite a ingestão de álcool;
- Não faça sexo oral sem preservativo;
- Faça visitas periódicas ao dentista;
- Realize higiene bucal + Próteses bem ajustadas;
- Não morda lábios ou bochechas.



Campanha Nacional de Prevenção do Câncer de Cabeça e Pesçoço

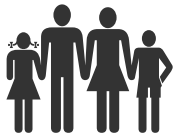


Fonte : Google Imagens

Rua Paraná nº 408 – Centro - Ubatuba – São Paulo – Cep. 11.690-400

Telefone: (12) 3833-3044/3833 4842/ 3832 2235 - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

Página 19







Agosto Dourado

Mês de incentivo ao aleitamento materno



Um lado representa a mãe

As pontas do laço são o futuro: o aleitamento materno exclusivo por 6 meses e a amamentação continuada por 2 anos ou mais, com a adequada introdução de alimentos.

O nó é o pai, a família e a sociedade

O outro representa a criança

O laço é simétrico. A mãe e a criança são ambos vitais para o sucesso da amamentação

Ouro: a cor dourada simboliza que a amamentação é padrão ouro para a alimentação infantil

AGOSTO DOURADO

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A AMAMENTAÇÃO

INSTITUÍDO PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE E A UNICEF



1

ATÉ QUANDO AMAMENTAR?
Ministério da Saúde recomenda leite materno até os **2 ANOS** de idade, sendo exclusivo nos **PRIMEIROS SEIS MESES**



2

ALIMENTO NUTRITIVO
O leite materno é a via de entrada para nutrientes e anticorpos



3

SAÚDE DA CRIANÇA
Previne a criança de contrair doenças respiratórias, alergias e diabetes tipo 2



4

SAÚDE DA MAMAE
Reduz as chances de a mãe desenvolver câncer de mama, câncer de ovário e osteoporose

fonte: Ministério da Saúde





AGOSTO LARANJA

Mês de conscientização na esclerose múltipla



30 DE AGOSTO
Dia Nacional de Conscientização da Esclerose Múltipla

ALGUNS SINTOMAS DA ESCLEROSE MÚLTIPLA

- Falta de coordenação
- Vertigem
- Dor facial
- Dormência
- Perda de visão
- Perda de audição
- Dor nos braços
- Desequilíbrio

ESCLEROSE MÚLTIPLA

A esclerose múltipla ataca o sistema nervoso central, causando tremores, dificuldade para andar, engasgar, falar e até paralisia.

Mesmo com o avanço dos tratamentos, 50% dos pacientes vão precisar de ajuda para ficar em pé, depois de 15 anos do primeiro sintoma.

30 mil pessoas no Brasil vivem com a doença.

AGOSTO LARANJA

5 SINAIS DE ALERTA DA ESCLEROSE MÚLTIPLA

- Tremores
- Depressão
- Perda de equilíbrio
- Vista embaçada e dupla
- Transtornos cognitivos

Cognitivo/Mental



Problemas de memória, falta de atenção e concentração, depressão e ansiedade.

Visão



Perda parcial da visão ou visão turva.

Fala/Deglutição



Dificuldade para falar e engolir.

Bexiga/Intestino



Incontinência urinária e falta de controle para defecar.

Disfunção Sexual



Perda de libido e sensação reduzida ao toque.

Funções Sensoriais



Dor de leve a intensa e sensação de desconforto nos braços e pernas.

Mobilidade



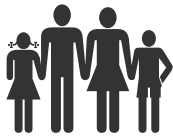
Fadiga, perda de controle dos braços e pernas ou problemas para caminhar.

Fonte: Google imagens

Rua Paraná nº 408 – Centro - Ubatuba – São Paulo – Cep. 11.690-400

Telefone: (12) 3833-3044/3833 4842/ 3832 2235 - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

Página 20





IPMU
INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE UBATUBA

AGOSTO Lilás

CAMPANHA DE COMBATE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA MULHER



Agosto Lilás
Campanha de Combate à Violência Contra Mulher

LEMBRE-SE, É VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER:

FÍSICA
- CHAMUSCAR, CHUTAR, AMARRAR, BATER;

PSICOLÓGICA
- HUMILHAR, INSULTAR, ISOLAR, PERSEGUIR, AMEAÇAR;

MORAL
- CALUNIAR, INJURIAR, DIFAMAR;

SEXUAL
- ESTUPRAR (FORÇAR O SEXO NÃO CONSENTIDO);

PATRIMONIAL
- NÃO DEIXAR TRABALHAR, RETER DINHEIRO, DESTRUIR OBJETOS OU OCULTAR BENS.

1. Humilhar, singrar e diminuir a autoestima
Agressões como humilhação, desvalorização moral ou desdémio afetivo em relação à mulher constam como tipos de violência psicológica.

2. Tirar a liberdade de criança
Uma criança não pode restringir a ação, a decisão ou a criação de uma mulher, isso também é considerado como uma forma de violência psicológica.

3. Fazer a mulher achar que está ficando louca
Faz inclusive um nome para isso: o gaslighting. Outra forma de abuso mental que consiste em fazer a vítima acreditar que ela é a louca, desvalorizar os fatos e criar situações para diminuir a vítima em relação a si.

4. Controlar e oprimir a mulher
Fazer o que quiser e o comportamento abusivo do homem sobre a mulher, como querer controlar o que ela faz, não deixar ela sair, acabar suas amigas e amigos ou controlar mensagens no celular ou e-mail.

180 - Ligue 180

Agosto Lilás

CONHEÇA AS DIFERENTES SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E DENUNCIE!



VIOLÊNCIA FÍSICA



VIOLÊNCIA SEXUAL



VIOLÊNCIA PATRIMONIAL



VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

180

AGOSTO Lilás

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO PELO FIM DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

DENUNCIE! DISQUE 180

NÃO SE CALE

Fonte: Google imagens



IPMU
INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE UBATUBA



agosto verde claro
LINFOMA



Agosto Verde Claro
Mês de Sensibilização, Prevenção do Linfoma

Agosto Verde Claro
Mês de Combate ao Linfoma

A campanha instituída pela OMS visa conscientizar as pessoas sobre a importância do diagnóstico precoce dessa doença que apresenta mais de 40 tipos.



AGOSTO VERDE CLARO

INSTITUÍDA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) EM 2018 E TEM O OBJETIVO DE CONSCIENTIZAR A RESPEITO DO DIAGNÓSTICO PRECOZE DE LINFOMA QUE SÃO COMO CÂNCERES QUE AFETAM O NOSSO SISTEMA LINFOIDE.

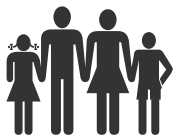





linfonodos cervicais
duto linfático direito
linfonodos torácicos
linfonodos axilares
linfonodos mesentéricos
linfonodos ilíacos
linfonodos inguinais

duto linfático esquerdo
coração
duto torácico
baço
sistema do quilo
linfonodos lombares
linfonodos poplíteos

Fonte: Google Imagens



se
tem
bro

Todos
PELA
vida

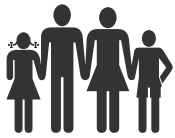
amarelo

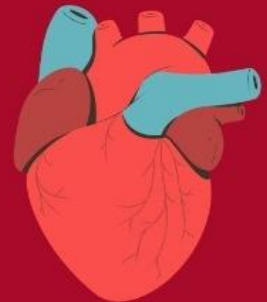
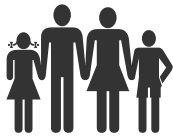
Você não
está sozinho!

Mês de valorização
da vida

#suavidaimporta







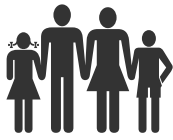
SETEMBRO VERMELHO

Mês de Conscientização das Doenças Cardiovasculares

- ✓ As doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte do mundo;
- ✓ A cada minuto morre **1** pessoa vítima de doença cardiovascular;
- ✓ **80%** dos infartos e derrames poderiam ser evitados com dieta saudável e a prática de exercícios;
- ✓ De cada **3** mortes, **1** é causada por doença cardiovascular;
- ✓ **17,5** milhões de pessoas morrem por ano no mundo de doença cardiovascular;
- ✓ No Brasil, o número de óbitos chega a **350** mil por ano;
- ✓ **80%** das mortes por doenças cardiovasculares são por infartos ou AVC;
- ✓ Mais de **308** mil mortes por ano são causadas por infarto e Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- ✓ As doenças cardiovasculares são responsáveis por **29,4%** das mortes registradas por ano;

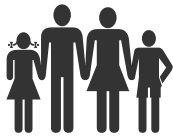


MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Outubro
ROSA

**MÊS DE PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE MAMA**



IDADE:

Homens acima dos 50 - ou 45 se fizerem parte do grupo de risco devem ir ao urologista anualmente.



HISTÓRICO FAMILIAR:

Se algum homem da família já teve câncer de próstata a chance de desenvolver a doença é ainda maior.



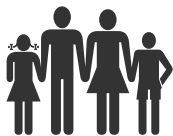
OBESIDADE

Homens com sobrepeso ou obesos além daqueles que fazem abuso de álcool e tabaco têm mais chances de contrair a doença.

**CUIDAR DA SAÚDE
TAMBÉM É COISA
DE HOMEM!**

**NOVEMBRO
AZUL**





Dezembro *laranja*

Mês de prevenção ao Cancêr de Pele



*não saia de casa sem
se proteger do sol!*



**Evite exposição
ao sol entre às 10h
e 16h**



**Nunca esqueça de
usar o filtro solar**



**Roupas leves
protegem e deixam
a pele respirar**



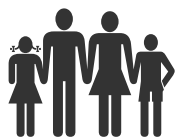
**Proteja também os
seus olhos dos raios
solares**



**Chapéus e bonés
ajudam a proteger o
rosto e a cabeça**



**Corpo hidratado,
pele hidratada**



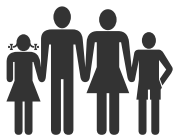
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



DEZEMBRO VERMELHO

**Mês da
conscientização
e combate à Aids**

*Proteja-se e
viva com saúde!*



7- PROJETO VIVA SAUDÁVEL

Projeto Viva Saudável - Viva Melhor

Realização: Prefeitura Municipal de Ubatuba – NASF

Objetivo: orientar por meio de palestras, oficinas e demais atividades, como podemos transformar nossa vidas, nossa alimentação e nossa mente. Promovendo saúde e bem estar para nós e para nossa família.

Público Alvo: Todos os usuários das UBSs estão convidados.

Encontros: Mensais conforme calendário de UBS do bairro.

Programação das UBSs: Perequê Açú, Itamambuca e Taquaral.

19/07/2022 17:10

(15) Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU | Facebook

Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Agora mesmo · 🌐

Projeto Viva Saudável - Viva Melhor

Realização: Prefeitura Municipal de Ubatuba – NASF

Objetivo: orientar por meio de palestras, oficinas e demais atividades, como podemos transformar nossa vidas, nossa alimentação e nossa mente. Promovendo saúde e bem estar para nós e para nossa família.

Público Alvo: Todos os usuários das UBSs estão convidados.

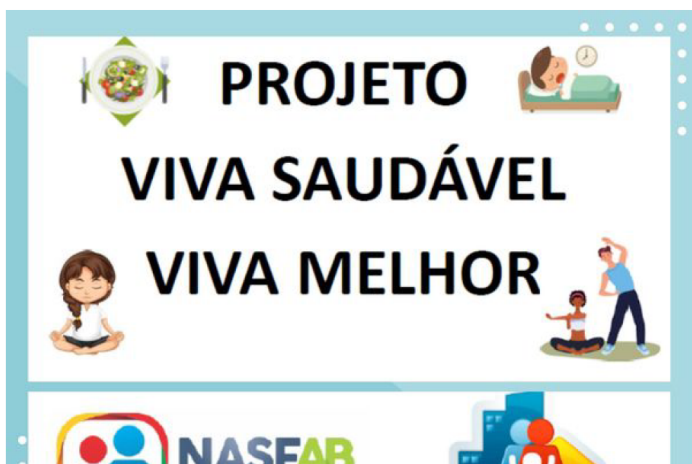
Encontros: Mensais conforme calendário de UBS do bairro.

Importante: levar o Cartão Sus e usar Máscara.

Informações: UBS mais próxima de sua casa.

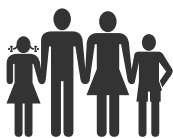
Programação das UBSs: Perequê Açú, Itamambuca e Taquaral.

Venha e faça uma mudança para melhora em sua vida!!!



[Ver insights e anúncios](#)

[Turbinar publicação](#)



Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Face/Site	Total
Julho	Projeto Viva Saudável	18/07/2022	0	545	18/07/2022	545
Agosto	Projeto Viva Saudável	11/08/2022	0	759	-	759
Agosto	Projeto Melhor Idade	12/08/2022	0	141	09/08/2022	141
Setembro	Projeto Viva Saudável	15/09/2022	2.008	2.173	21/09/2022	4181
Outubro	Projeto Viva Saudável	14/10/2022	0	2.077	-	2077
Novembro	Projeto Alongamento	18/11/2022	0	366	-	366

2.008

6.061

8.069

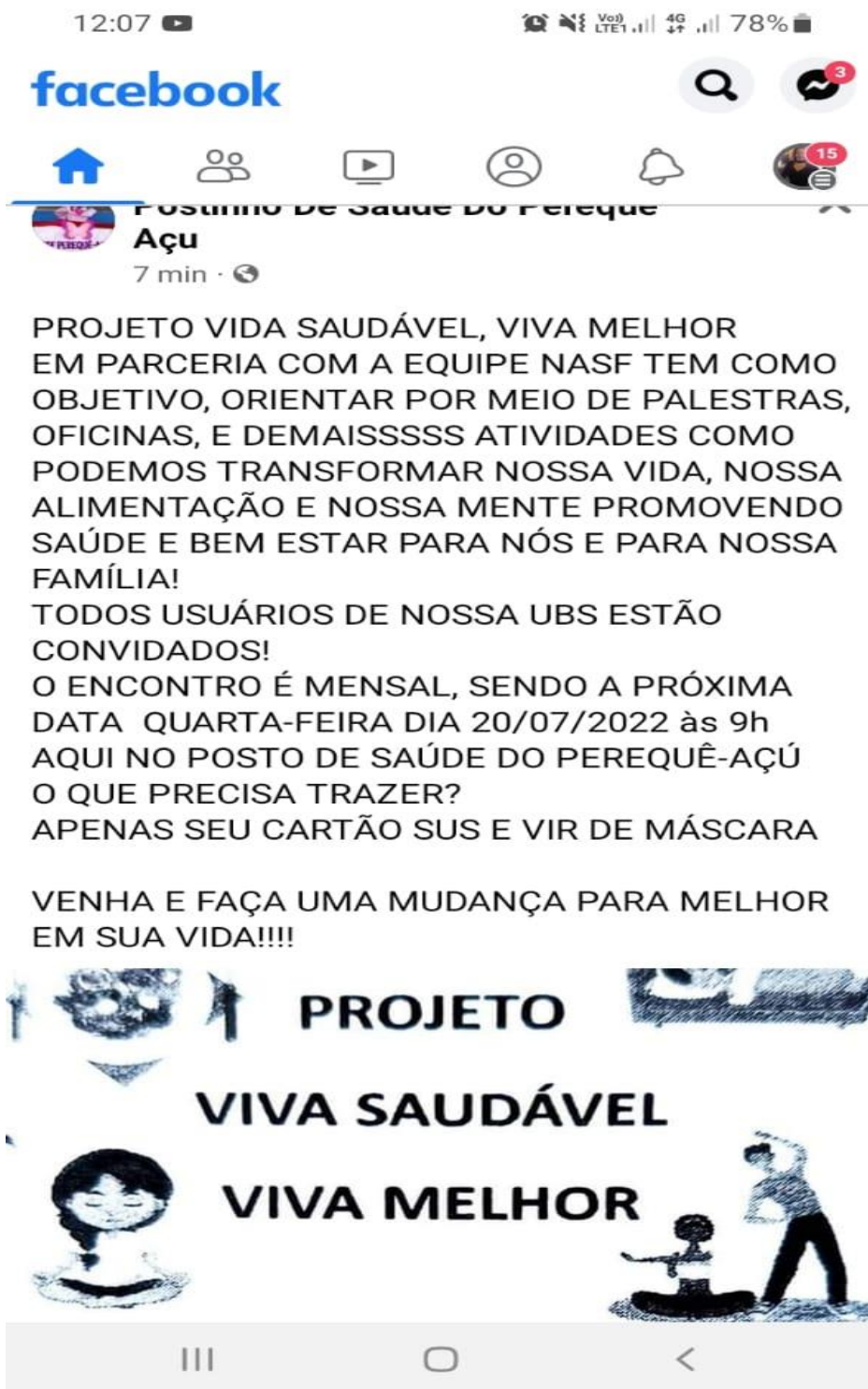
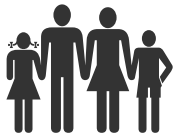
PROJETO

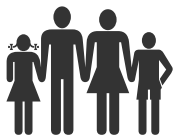
VIVA SAUDÁVEL

VIVA MELHOR

NASFAB
NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE
DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA
UBATUBA

SAÚDE DA FAMÍLIA





**SAÚDE DA FAMÍLIA
ITAMAMBUCA**

CONVIDAM AO:



PROJETO



VIVA SAUDÁVEL



VIVA MELHOR



Datas:

15/07/2022

14/10/2022

12/08/2022

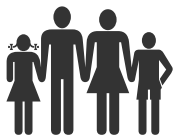
11/11/2022

02/09/2022

09/12/2022

Horário: 9:00 h

Local: CERE Itamambuca



**SAÚDE DA FAMÍLIA
PEREQUE AÇU**

CONVIDAM AO:



PROJETO



VIVA SAUDÁVEL



VIVA MELHOR



Datas:

15/06/2022

21/09/2022

20/07/2022

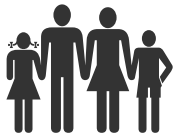
19/10/2022

17/08/2022

16/11/2022

Horário: 9:00 h

Local: Posto de Saúde Pereque Açú



**SAÚDE DA FAMÍLIA
TAQUARAL**

CONVIDAM AO:



PROJETO



VIVA SAUDÁVEL



VIVA MELHOR



Datas:

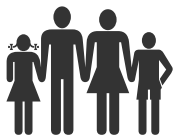
28/06/2022 20/09/2022

19/07/2022 18/10/2022

16/08/2022 29/11/2022

Horário: 9:00 h

**Local: Escola Municipal Professor José de Souza
Simeão (Estrada do Angelim, 09 Taquaral)**



8- CONCERTADA PROJETO TAMAR

Grupo “CONCERTADA” no Projeto Tamar. Música da melhor qualidade!!!!

Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Total
Setembro	Concertada Tamar	17/09/2022	267	545	812
Dezembro	Concertada Tamar	03/12/2022	0	2.329	2329

267	2.874	3.141
-----	-------	-------

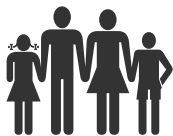


CONCERTADA NO TAMAR NESTE SÁBADO, 03/12/2022 - 20h



PARTICIPAÇÃO ESPECIAL: MARILENA CABRAL

PROJETO TAMAR UBATUBA
RUA ANTONIO ATHANÁSIO, 273 - ITAGUÁ
TEL.: (12) 3832-6202 / 3832-7014
[EVENTO GRATUITO]



9- Projeto Melhor Idade


O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU, participou do Projeto da Melhor Idade da Prefeitura Municipal de Ubatuba – Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, em comemoração ao Dia dos Pais.

Evento “Atividade Física e Cidadania” realizado no dia 12/08/22, no Ginásio de Esportes (Tubão). A Palestra foi realizada pela Dr.^a Maria Renata Cumbui Accurso (Generalista e Endocrinologista), com o tema: Próstata.


Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Total
Agosto	Dia dos Pais	12/08/2022	-	141	141

**PROJETO DA MELHOR IDADE DA PMU
“ATIVIDADE FÍSICA E CIDADANIA”**


**PALESTRA COM A DRA MARIA RENATA
CAMBUI ACCURSO (GENERALISTA E
ENDOCRINOLOGISTA),
TEMA: PRÓSTATA**

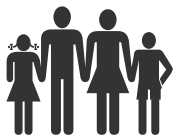


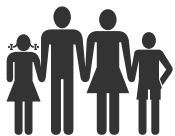
**DIA 12/08/22, NO GINÁSIO DE
ESPORTES (TUBÃO), A PARTIR DAS 08H
CELEBRAÇÃO AO DIA DOS PAIS**

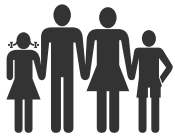


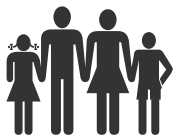
VENHA PARTICIPAR!











10- SETEMBRO AMARELO

Em atendimento ao Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente a “Palestra de Prevenção ao Suicídio (setembro amarelo 2022) ” – Posto Marafunda da Secretaria de Saúde da Prefeitura Municipal de Ubatuba”, a fim de comunicá-los e convidá-los a participar do evento.

Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Total
Setembro	Setembro Amarelo	23/09/2022	267	525	792

**SETEMBRO
AMARELO**

PREVENÇÃO DE SUICÍDIO

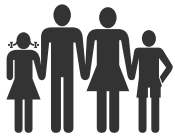
Palestra com o Psiquiatra - **Dr. Joaquim**

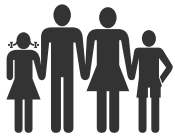
DATA: 23/09/2022

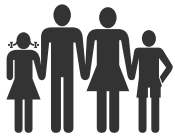
LOCAL: Posto da Marafunda

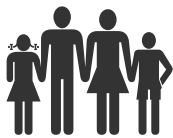
HORÁRIO: 14:30

**VOCÊ É O NOSSO
CONVIDADO
ESPECIAL!**









11- OUTUBRO ROSA

Em atendimento ao Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente aos eventos do **OUTUBRO ROSA** realizados pela Secretaria Municipal de Saúde.

Mês	Referência	Data	WhatsApp	Total
Outubro	Outubro Verde e Rosa	11/10/2022	525	525
Outubro	Outubro Rosa	21/10/2022	2085	2085

**OUTUBRO
ROSA &
VERDE**

**Dia 17/10
às 13h**

MÊS DE PREVENÇÃO
DO CÂNCER DE MAMA E
SÍFILIS CONGÊNITA

**EXAME
PREVENTIVO**
(Mulheres de 25 a 64 anos)

TESTE RÁPIDO
(Mulheres de 15 a 45 anos)

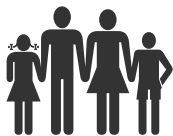
PALESTRA

Atenção!

- 30 senhas
- Ordem de chegada

ESF MARAFUNDA

cuide-se



O Centro de Especialidades Médicas (CEM), da Secretaria Municipal de Saúde, convida as mulheres a participarem do evento “Outubro Rosa e Verde”, nesta sexta-feira, dia 21, das 17h às 21h.

Ação é voltada para a saúde feminina e oferecerá palestras, coleta de exame preventivo, teste rápido de sífilis, orientação sobre autoexame das mamas, massoterapia, entre outras atividades.

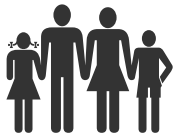
A abertura do evento ficará por conta da apresentação musical do Grupo Sons da Lira. Às 17h40, Ana Carolina Bortolato inicia a palestra sobre “Saúde da Mulher” e, em seguida, os participantes poderão conferir as apresentações artísticas do Grupo Rhass, apreciar o bazar da Sapouba, Tatá Arteira e APAE, bem como participar de sorteios de brindes.

O Centro de Especialidades Médicas fica na Avenida Rio Grande do Sul, nº 710 – no centro da cidade. As equipes do CEM contarão com o apoio da Escola Técnica de Enfermagem (Etenf), Centro Universitário Módulo, Instituto Embelleze e das massoterapeutas Vany e Patrícia.

As atividades são gratuitas e abertas a toda população.

**Juntas somos
mais fortes!
faça o autoexame**





PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE UBATUBA
Litoral Norte do Estado de São Paulo

Capital do surfe

NOITE ROSA- PROGRAMAÇÃO OUTUBRO
CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS DE Ubatuba - POSTÃO

21-10-2022
das 17 às 21H

17 às 17:30 : Abertura com a Apresentação do Grupo Sons da Lira

17:40 às 18:20: Palestra com a Jovem Ana Carolina Bortolato sobre a Saúde da Mulher

20:30 às 21:00: Apresentação do Grupo Rhass com o instrutor Daniel Vieira

Durante todo o período haverá:

- coleta de exame Preventivo;
- Palpação das mamas e orientação ao auto exame;
- teste rápido de sífilis;
- massoterapia;
- Bazar com: **Sapouba, Tatá Arteira e Apae;**
- Sorteio de Brindes;

Apoio: ETENF(Escola Técnica de Enfermagem), Centro Universitário Módulo, Instituto Embelleze, Vany (massoterapeuta) e Patrícia (massoterapeuta)

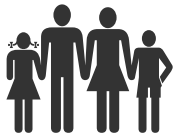
VENHAM ADQUIRIR INFORMAÇÕES, FAZER EXAMES PREVENTIVOS RELACIONADOS À SAÚDE DA MULHER E CURTIR MOMENTOS PRAZEROSOS COM A EQUIPE DO CENTRO DE ESPECIALIDADES.

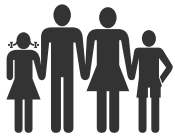
OBS.: se possível traga algo para partilharmos, teremos uma mesa de chá e café.

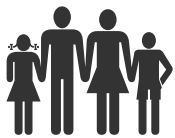
Secretaria Municipal de Saúde
E-mail: saude@ubatuba.sp.gov.br
Site: www.ubatuba.sp.gov.br

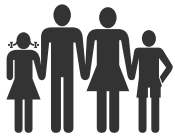
End.: Baptista de Oliveira, 303 - Silop
Ubatuba/SP - CEP: 11680-000
Tel.: (12) 3832-1383

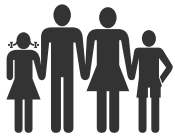


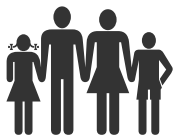












12- NOVENBRO AZUL

Em atendimento ao Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente aos eventos do **NOVENBRO AZUL** realizados pela Secretaria Municipal de Saúde.

Mês	Referência	Data	WhatsApp	E-mail	Total
Novembro	Novembro Azul	17/11/2022	1.313	2.057	3.370

**Novembro
AZUL**

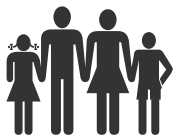
**DIA
17**

**DAS 17H
AS 20H**

TRAZER CPF, RG E CARTÃO DO SUS

- Café da Tarde
- Palestra Saúde do Homem
- Teste Rápido
- Beleza do Homem
- Solicitação de Exames

ESF MARAFUNDA



Saúde do Homem

PRECISAMOS
tocar
NESTE ASSUNTO



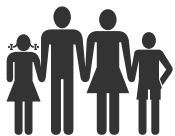
Novembro é o mês de conscientização sobre os cuidados integrais com a saúde do homem. Saúde mental, infecções sexualmente transmissíveis, doenças crônicas (diabetes, hipertensão) entre outros pontos devem ser sempre observados pela população masculina.

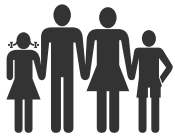
A Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH) foi desenvolvida com o objetivo de cuidar da saúde do homem, em especial com idade de 50 a 69 anos.

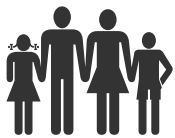
Cuide-se

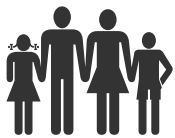
Para participar tenha o cartão SUS em mão e ligue:
0800 779 0000 ou 3889 1430

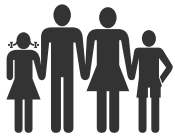
Homens, tenham atitude e cuidem da saúde! Lembrem-se que cuidar da saúde, de uma forma geral, é fundamental. Melhor que tratar e remediar qualquer problema, é prevenir. Saúde é qualidade de vida e bem estar.

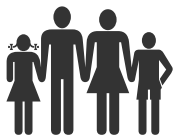












13- 2º BAZART

Em atendimento ao Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente ao 2º BAZART realizado pela Associação dos Aposentados.

Mês	Referência	Data	WhatsApp	E-mail	Total
Outubro	2º Bazart	06/10/2022	2.057	-	2.057

ASSOC. DOS APOSENTADOS DE UBATUBA

2º BazArt

De tudo um pouco!

Artesãos locais

Feira de Artesanatos

Apresentações Culturais

Fandango Caiçara, Duo Maré

Grupo Concertada & Dança Cigana

PRODUTOS ARTESANAIS

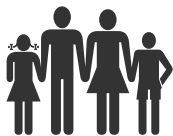
dias 8 e 9 de outubro

das 14hrs às 19h00

[12] 38325898

Clube Espaço Azul

Rua Sebastião Benedito da Rocha N°95-Silop



II BaZart da Associação dos Aposentados de Ubatuba

Com o apelo “de tudo um pouco”, acontece nesse fim de semana, sábado e domingo (8 e 9), na Associação dos Aposentados de Ubatuba o II BazArt com uma série de atrações. O principal foco é a exposição de artesãos locais com os mais variados trabalhos, temas e produtos artesanais.

Apresentações culturais dos mais diversos temas serão apresentadas, no programa: Fandango Caiçara, Duo Maré, Grupo Concertada e Dança Cigana.

O evento começa as 14h e vai até as 19h no Clube Espaço Azul que fica na Rua Sebastião Benedito da Rocha, 94, Silop. Venha e traga a família, certeza de diversão!

ASSOC. DOS APOSENTADOS DE UBATUBA

2º BazArt

De tudo um pouco!

Artesãos locais

Feira de Artesanatos

Apresentações Culturais

Fandango Caiçara, Duo Maré

Grupo Concertada & Dança Cigana

dias 8 e 9 de outubro

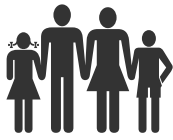
das 14hrs às 19h00

PRODUTOS ARTESANAIS

[12] 38325898

Clube Espaço Azul

Rua Sebastião Benedito da Rocha N°95-Silop



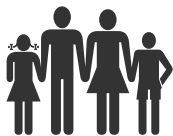
Sucesso marcante do 2º BaZart da Associação dos Aposentados de Ubatuba



Foi no último fim de semana que aconteceu no Espaço Azul da sede da Associação dos Aposentados de Ubatuba, o segundo BaZart, evento que contou com a participação aproximada de 30 artesãos. A arrecadação do stand Mãos de Fadas, será utilizado para o próprio

projeto, na compra de lãs, linhas, barbantes, tinhas, pincéis, panos de pratos, toalhas. O principal objetivo desse projeto é a sociabilização, visto que pessoas sozinhas, ficam em casa e acabam caindo em depressão. Esse é um projeto da Associação dos Aposenta-

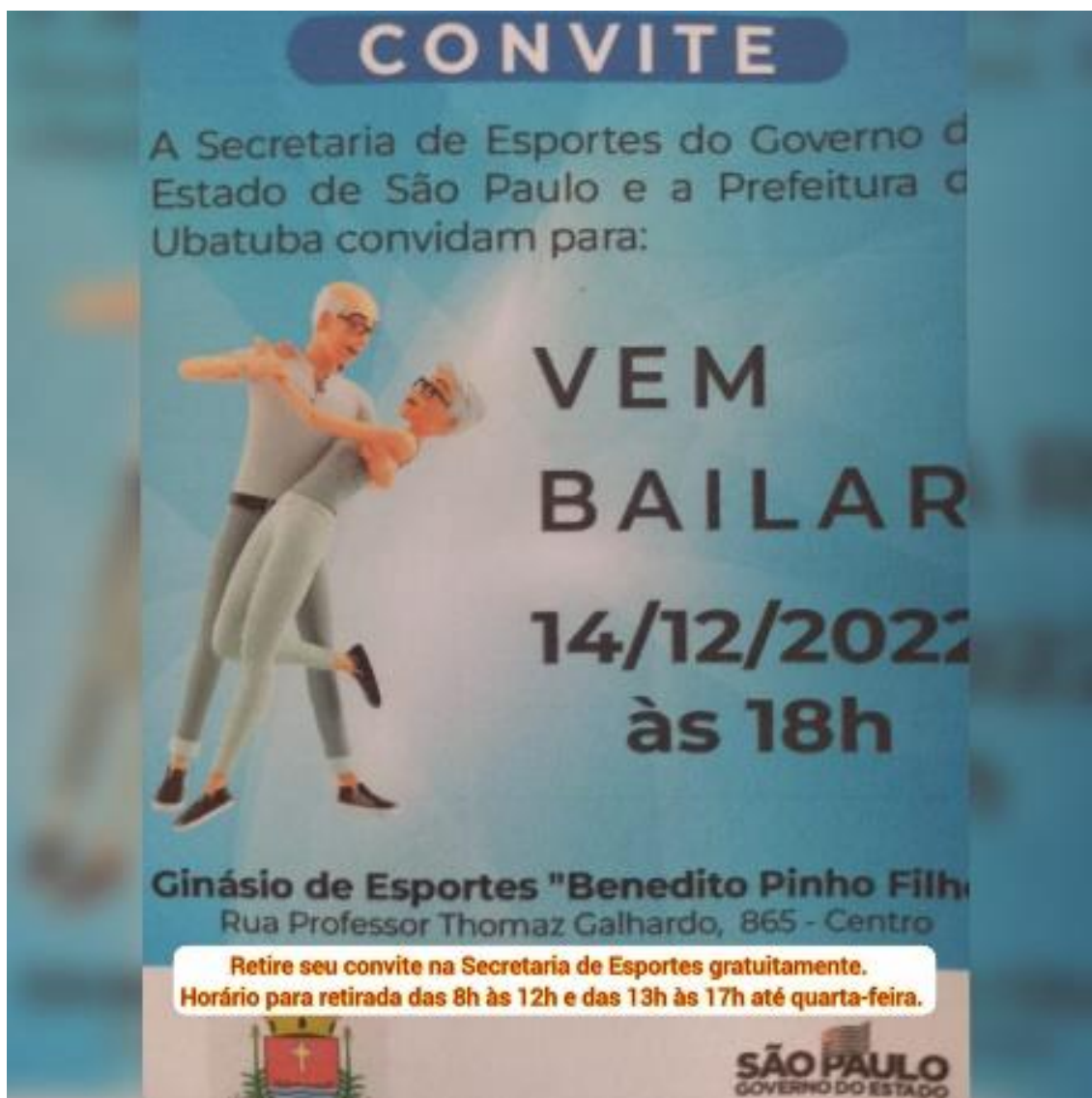
dos de Ubatuba. Diversos grupos de artistas estiveram presentes, contribuindo graciosamente com sua arte - Grupo Concertada, Dupla Duo e Maré (Julio Mendes e Cláudia e o Grupo de dançarinas Dança Cigana do Espaço Cultural Aline Pils).

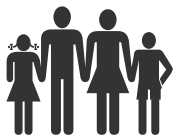


14- NOVEMBRO AZUL

Em atendimento ao Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente ao evento do [VEM BAILAR](#) realizado pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer

Mês	Referência	Data	WhatsApp	E-mail	Total
Dezembro	Vem Bailar	14/12/2022	2.329	-	2.329





15- SEMANA DO IDOSO

Em atendimento ao Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente ao evento da **SEMANA DO IDOSO** realizado pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer

Mês	Referência	Data	WhatsApp	E-mail	Total
Dezembro	Semana do Idoso	29/10/2022	525	267	792

Semana do Idoso

Projeto Melhor Idade Prefeitura Municipal de Uatuba

DIA 29/09 (quinta-feira) - 8h - Tubão

Estaremos realizando "FESTIVAL ESPORTIVO". Teremos várias modalidades que todos vocês poderão participar: Alongamento, Pilates, Yoga, Hidroginástica, Tênis de Mesa, Jogo de Damas, Dominó, Buraco, Truco, Xadrez, Bocha, Vôlei.

DIA 30/09 (sexta-feira) - 8h - TEATRO MUNICIPAL

Ciclo de Palestras

Dr. Jonatas Miguel (Análise da Relação dos Idosos e Educação),

Dra Michele Frade (Vivendo e Envelhecendo)

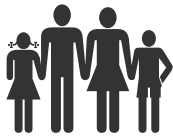
Dra Maria Renata Cambuí Accurso (Hipertensão, Colesterol, Glicemia, Tireoide, Obesidade).

DIA 01/10 (sábado) para encerrar a semana do Idoso faremos um "BAILE", no "Centro de Capacitação no Pereque Açú" ao lado do Terminal, início as 19:00 hrs (Baile dos Super-Heróis).

Conto com a presença de todos vocês para comemorar o DIA DO IDOSO, podem levar amigos, amigas, vizinhos.



**não tem idade
para ser feliz!**



Semana do Idoso

Projeto Melhor Idade
Prefeitura Municipal de Uatuba

DIA 30/09 (sexta-feira) - 8h - TEATRO MUNICIPAL
Ciclo de Palestras



Dr. Jonatas Miguel
(Análise da Relação dos Idosos e Educação)



Dra Michele Frade
(Vivendo e Envelhecendo)

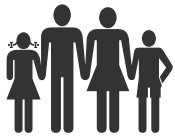


Dra Maria Renata Cambuí Accurso
(Hipertensão, Colesterol, Glicemia, Tireoide, Obesidade)

Conto com a presença de todos vocês para comemorar o DIA DO IDOSO, podem levar amigos, amigas, vizinhos.

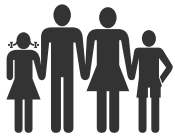
**não tem idade
para ser feliz!**

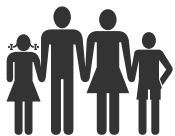


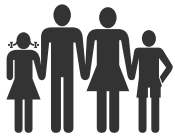


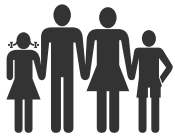
Semana do Idoso Ciclo de Palestras

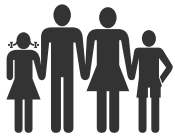


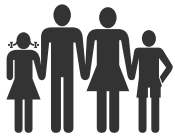


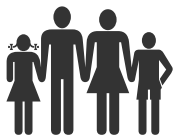












16- CONCLUSÃO

Os responsáveis pela gestão do IPMU, através do **Programa de Pós-Aposentadoria** buscou ao longo dos **2º Semestre de 2022**, proporcionar aos aposentados se mantivessem em movimento, avançando em direção saudável com qualidade de vida, bem como aproximá-lo da Instituição IPMU.

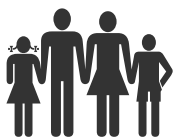
O programa proporcionou atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, em parcerias com a Prefeitura Municipal de Ubatuba (Secretaria Municipal de Esportes de Lazer e Secretaria Municipal de Saúde), Sindicato dos Trabalhadores de Ubatuba e Associação dos Aposentados de Ubatuba.

Em decorrência do aumento da expectativa de vida que vem ocorrendo nas últimas décadas, as pessoas se aposentam e tem um longo período pela frente. Eis que vem a famosa questão: aposentei e agora?

Embora a aposentadoria seja desejada por muitos, com grandes expectativas, o término de uma carreira profissional sempre traz diferentes problemas em termos de adaptação e de reorganização no tempo e no espaço. A noção de tempo livre é completamente diferente após a chegada da aposentadoria.

Os novos tempos exige que os aposentados não fiquem inertes para o que acontece na sociedade, para tanto, pode ser considerada uma nova etapa para desfrutar de tempo para o lazer, cuidar da saúde física e mental (amizades, afetividade, higiene), bem como adquirir novos conhecimentos e melhorar a qualidade de vida, haja vista que é uma fase de mudanças sociais, comportamentais e psicológicas.

É procurando acolher, apoiar e mostrar novas possibilidades, que o Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU desenvolveu o Programa de Pós-Aposentadoria, tendo como objetivo que a nova fase seja de envelhecimento ativo, de apoiar o aposentado a manter-se em movimento e buscar novas possibilidades.



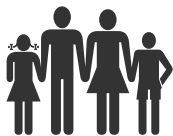
PROGRAMA PÓS-APOSENTADORIA

Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Face/Site	Total
Janeiro	Dia do Aposentado	24/01/2022				0
Fevereiro	Segurança para a melhor idade	10/02/2022	0	467	-	467
Maio	Dança Retrô e Yoga	-	241	467	-	708
Junho	Palestra Sindicato	06/06/2022	0	525	-	525
Julho	Projeto Viva Saudável	18/07/2022	0	545	18/07/2022	545
Agosto	Projeto Viva Saudável	11/08/2022	0	759	-	759
Agosto	Projeto Melhor Idade	12/08/2022	0	141	09/08/2022	141
Setembro	Projeto Viva Saudável	15/09/2022	2.008	2.173	21/09/2022	4181
Setembro	Concertada Tamar	17/09/2022	267	545	-	812
Setembro	Prevenção ao Suicídio	23/09/2022	267	525	-	792
Outubro	2º Bazart	06/10/2022	0	2.057	02/10/2022	2057
Outubro	Projeto Viva Saudável	14/10/2022	0	2.077	-	2077
Outubro	Aula de Violão	25/10/2022	0	2.085	-	2085
Outubro	Semana do Idoso	29/10/2022	267	525	04/10/2022	792
Outubro	Outubro Verde e Rosa	11/10/2022	0	525	-	525
Outubro	Outubro Rosa Postão	19/10/2022	0	2.085	-	2085
Novembro	Projeto Alongamento	18/11/2022	0	366	-	366
Novembro	Sindicado/Panetone	18/11/2022	1.313	2.057	-	3370
Novembro	Novembro Azul Marafunda	17/11/2022	1.313	2.057	-	3370
Dezembro	Concertada Tamar	03/12/2022	0	2.329	-	2329
Dezembro	Vem Bailar	14/12/2022	0	2.329	29/11/2022	2329
Dezembro	Cartão Natal	14/12/2022	1.313	2.329	29/11/2022	3642

6.989

26.968

33.957



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

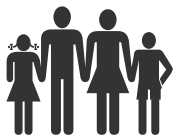
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

POLÍTICAS DE SEGURANÇA E SAÚDE DOS SERVIDORES - DIVULGAÇÃO 2022

CAMPANHA DAS CORES

Mês	Cor	Campanha	Conselho de Administração	Conselho Fiscal	E-mail			WhatsApp		Total	Site/Face
					ativo	inativo	seções	ativo	inativo		
Janeiro	Branca	Saúde mental	19/01/2022	28/01/2022	188	267	47	152	495	1149	06/01/2022
Janeiro	Roxo	Conscientização da hanseníase	19/01/2022	28/01/2022	188	267	47	152	495	1149	06/01/2022
Fevereiro	Roxo	Doenças: lupus, fibromialgia e alzheimer	17/02/2022	25/02/2022	188	267	47	168	467	1137	08/02/2022
Fevereiro	Laranja	Combate a leucemia	17/02/2022	25/02/2022	188	267	47	168	467	1137	08/02/2022
Março	Turquesa	Dia internacional da água	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Março	Azul/Amarelo	Síndrome de Dawn	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Março	Azul marinho	Prevenção ao câncer de intestino	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Março	Lilás	Prevenção ao câncer de colo de útero	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Abril	Azul	Autismo	20/04/2022	20/04/2022	188	267	113	179	467	1214	23/04/2022
Abril	Verde	Saúde e segurança do trabalho	20/04/2022	20/04/2022	188	267	113	179	467	1214	23/04/2022
Abril	Marron	Prevenção e combate à cegueira	20/04/2022	20/04/2022	188	267	113	179	467	1214	23/04/2022
Mai	Amarelo	Prevenção à acidentes de trânsito	27/05/2022	27/05/2022	188	267	113	191	525	1284	13/05/2022
Mai	Vermelho	Prevenção e combate ao câncer bucal	27/05/2022	27/05/2022	188	267	113	191	525	1284	13/05/2022
Mai	Cinza	Prevenção e combate ao câncer cerebral	27/05/2022	27/05/2022	188	267	113	191	525	1284	13/05/2022
Junho	Vermelho	Doação de sangue	28/06/2022	28/06/2022	188	267	113	191	525	1284	03/06/2022
Junho	Violeta	Conscientização contra violência do idoso	28/06/2022	28/06/2022	188	267	113	191	525	1284	03/06/2022
Junho	Verde	Prevenção Meio Ambiente	28/06/2022	28/06/2022	188	267	113	191	525	1284	03/06/2022
Julho	Amarelo	Conscientização contra hepatites virais	26/07/2022	27/07/2022	188	267	113	197	525	1290	21/07/2022
Julho	Verde	Luta contra o câncer de cabeça e pescoço	26/07/2022	27/07/2022	188	267	113	197	525	1290	21/07/2022
Agosto	Laranja	Conscientização esclerose múltipla	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Agosto	Lilás	Conscientização violência contra mulher	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Agosto	Verde Claro	Luta contra linfoma	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Agosto	Dourado	Incentivo ao aleitamento materno	26/08/2022	26/08/2022	358	267	113	214	525	1477	02/08/2022
Setembro	Vermelho	Conscientização das doenças cardiovasculares	28/09/2022	29/09/2022	933	267	113	1532	525	3370	11/09/2022
Setembro	Amarelo	Prevenção ao suicídio	28/09/2022	29/09/2022	933	267	113	1532	525	3370	11/09/2022
Setembro	Verde	Luta de inclusão social pessoa com deficiência	28/09/2022	29/09/2022	933	267	113	1532	525	3370	11/09/2022
Outubro	Rosa	Prevenção ao câncer de mama	19/10/2022	20/10/2022	0	0	0	1532	553	2085	10/10/2022
Novembro	Azul	Prevenção ao câncer de próstata	29/11/2022	29/11/2022	933	267	113	1532	525	3370	03/11/2022
Dezembro	Laranja	Prevenção ao câncer de pele	14/12/2022	14/12/2022	933	267	113	1532	797	3642	16/12/2022
Dezembro	Vermelho	Prevenção AIDS/HIV	14/12/2022	14/12/2022	933	267	113	1532	797	3642	16/12/2022

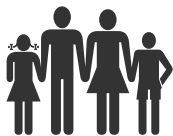
10.602	7.743	3.013	15.013	15.740	52.111
--------	-------	-------	--------	--------	--------



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

PROGRAMA PÓS-APOSENTADORIA: ANIVERSÁRIANTES					
Mês	E-mail	WhatsApp	Telefone	Presencial	Total
Janeiro	2	152	0	3	157
Fevereiro	1	64	0	1	66
Março	2	59	0	3	64
Abril	1	49	0	1	51
Mai	0	47	1	1	49
Junho	0	23	1	0	24
Julho	1	62	0	1	64
Agosto	0	64	0	5	69
Setembro	0	144	0	3	147
Outubro	0	154	1	3	158
Novembro	1	51	0	6	58
Dezembro	0	41	0	13	54
	8	910	3	40	961

PROGRAMA PÓS-APOSENTADORIA CAFÉ COM MÚSICA					
Mês	Data	E-mail	WhatsApp	Face/Site	Total
Março	09/03/2022	0	0	03/03/2022	0
Março	23/03/2022	0	0	20/03/2022	0
Abril	13/04/2022	267	467	-	734
Mai	18/05/2022	0	0	23/04/2022	0
Junho	22/06/2022	267	525	-	792
Outubro	19/10/2022	0	553	18/10/2022	553
Novembro	16/11/2022	0	553	14/11/2022	553
Dezembro	19/12/2022	0	2.329	17/12/2022	2329
		534	4.427		4.961



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

PROGRAMA PÓS-APOSENTADORIA NOVOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS				
Mês	Data	Aposentados	Pensionistas	Total
Janeiro	03-jan-22	3	0	3
Fevereiro	17-fev-22	0	1	1
Março	03-mar-22	6	0	6
Abril	04-abr-22	5	1	6
Mai	27-mai-22	0	2	2
Junho	03-jun-22	4	0	4
Julho	04-jul-22	6	0	6
Agosto	01-ago-22	5	0	5
Setembro	01-set-22	8	1	9
Outubro	03-out-22	7	0	7
Novembro	01-nov-22	6	0	6
Dezembro	05-dez-22	1	3	4
		51	8	59

Ubatuba, 04 de janeiro de 2023

Wellington Diniz

Contador do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba
Portaria 011/2018 – Controle Interno

Ciente e de acordo:

Sirleide da Silva

Presidente Instituto de Previdência
Municipal de Ubatuba