



INFORMATIVO SEMANAL

Número 22 - de 12 a 16 de dezembro de 2016

### Palavra do especialista

Todos falamos muito sobre a importância do dinheiro, mas pouco se trata sobre saúde financeira. Cada vez que recebemos nosso “salário” renovamos a sensação de que - nesse mês será diferente - mas nem sempre é assim! Na maioria das vezes esquecemos de incluir o IPVA, o combustível, lazer, medicamentos e outros gastos importantes no nosso planejamento. Ter uma saúde financeira saudável significa buscar um ponto de equilíbrio, ou seja, viver o agora pensando também no futuro. Pensar no futuro significa ser previdente e o desafio se torna ainda mais difícil quando pensamos no longo prazo e na tão sonhada aposentadoria. Preparar-se para o futuro é uma preocupação que todas as pessoas deveriam ter. Por mais que a situação no momento esteja tranquila é preciso pensar em situações que possam ocorrer futuramente e, dentre os investimentos que são comercializados no mercado, a previdência está entre as mais seguras e rentáveis.



O Cibrius adquiriu, neste ano, títulos com excelentes taxas de remuneração e que irão continuar proporcionando bons frutos no futuro. Além disso, planos previdência privada oferecem benefícios que garantem a renda para a aposentadoria e coberturas adicionais, como aposentadoria por invalidez ou pensão por morte. Este

benefício adicional torna o plano mais completo, dando ênfase também nos riscos de uma invalidez e de morte que possa ocorrer no decurso de nossas vidas.

Então, se você ainda não possui previdência privada deve procurar aderir e se você já possui deve pensar em aumentar seu percentual de contribuição, pois é pensando assim que conseguiremos ter um futuro mais tranquilo e confortável, usufruindo de nossa aposentadoria com qualidade.

**Hugo Emanuel Fávaro de Carvalho**

Economista (Mestre) e Chefe da Área de Investimentos do Cibrius

---

## **5 dicas para chegar aos 100 anos com saúde**



Sabe aquela história de que tudo o que consumimos reflete diretamente na nossa saúde? Pois bem, isso é verdade. Manter hábitos alimentares equilibrados e evitar o consumo de produtos industrializados na juventude é um fator essencial para chegar à terceira idade com muito mais vigor, energia e livre de algumas doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto.

Mas não é apenas com a alimentação que é necessária cautela. Ter um estilo de vida saudável todos os dias é imprescindível para conseguir chegar aos 100 anos com saúde física e mental e de bem com o seu corpo. E como nunca é tarde para realizar mudanças na vida, que tal começar a fazê-las agora?

A primeira medida a ser tomada é em relação aos exames de rotinas. Muitos deixam de realizá-los anualmente. Porém, alguns exames devem fazer presença marcada durante toda a vida do homem e da mulher como o exame de glicemia, hemograma, triglicerídeos, colesterol total e exame de urina, já que ajudam a identificar se está tudo em ordem com o seu organismo.

Aliás, o famoso check-up anual é ainda mais importante quando o indivíduo passa dos 40 anos, pois nessa faixa etária são maiores os riscos de desenvolver doenças que apresentam poucos sintomas e que só são diagnosticadas quando estão em estágio muito avançado. Dessa forma, o exame ajudará a detectar alterações nas células do corpo, diminuirá as chances de infarto ou acidente vascular cerebral (AVC), incidência de tumores, entre outras doenças crônicas. Certamente, a receita para envelhecer com saúde está refletida nas escolhas feitas ao longo dos anos. Por isso, quanto mais cedo os bons hábitos forem adquiridos, maiores são as chances de chegar à maturidade com saúde. Confira cinco atitudes para envelhecer bem:

1. Pratique atividades físicas: não é só benefícios à silhueta que os exercícios trazem. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as atividades ajudam a prevenir doenças da terceira idade como osteoporose, problemas cardíacos e, por causa dos níveis de serotonina que se elevam durante a prática, uma substância que melhora o humor, ajudam a prevenir a depressão.

2. Exercite o seu cérebro: todo mundo sabe que uma boa leitura promove relaxamento e ajuda a estimular o raciocínio, mas, além desses benefícios, ler livros ajuda a manter o cérebro sempre ativo, prevenindo a perda de memória. Jogos de videogames ou de raciocínio também melhoram a memória.

3. Durma corretamente: dormir pouco todos os dias pode envelhecer o cérebro, pois acelera a velocidade do declínio cognitivo, além de afetar no raciocínio. Aliás, a privação do sono pode ainda atrapalhar a concentração durante as tarefas e atrapalhar o bom funcionamento do metabolismo, agravando, dessa forma, em um aumento do peso corporal. O ideal é descansar oito horas por noite.

4. Aumente a ingestão de água: a água é o nutriente mais abundante no corpo, sendo que ela desempenha papéis fundamentais no nosso corpo. Algumas das funções são: transportar nutrientes para as células, regular a temperatura corporal, atua nos processos fisiológicos de digestão, absorção e secreção, protege de infecções e

ajuda a eliminar toxinas por meio da urina. Por isso a indicação é que sejam consumidos, no mínimo, dois litros de água diariamente – o que representa oito copos de água diariamente.

5. Evite o tabagismo e a ingestão demasiada de bebidas alcoólicas: o álcool etílico diminui a quantidade de vitamina A no organismo, agravando no aparecimento de rugas e linhas de expressão. Já o cigarro reduz o fluxo sanguíneo afetando na oxigenação dos tecidos da pele. Além disso, como o álcool e o tabagismo provocam danos nas células saudáveis do corpo, elevam as chances de doenças como diabetes, hipertensão e problemas neurológicos como o Mal de Parkinson. Sendo assim, é bom deixar esses vícios de lado.

## **Conheça o Vocabulário dos Fundos de Pensão**

**Certificado do participante** - Documento particular do participante que registra as características principais do plano de previdência contratado, em especial as cláusulas e critérios relativos aos benefícios.

**O CIBRIUS DESEJA UM ÓTIMO FIM DE SEMANA PARA VOCÊ**

SCRN 706/707 BLOCO D, ENTRADA N.º 42- ASA NORTE – BRASÍLIA/DF – CEP: 70740-640

TELEFONE: 61-3031-5990 [HTTP://WWW.CIBRIUS.COM.BR/](http://www.cibrius.com.br/) CIBRIUS@CIBRIUS.COM.BR