



PORTOPREV

Já são 25 anos de história!



RESULTADO DOS INVESTIMENTOS

Quando o patrimônio cresce, todos se beneficiam

Pág. 6



EDUCAÇÃO

PREVIDENCIÁRIA

Aposentadoria: por que é preciso planejar?

Pág. 10

SOBRE A
PORTOPREVFINANÇAS
PESSOAISPORTOPREV
EM NÚMEROSCENÁRIO
FINANCEIROEDUCAÇÃO
PREVIDENCIÁRIAVIDA EM
EQUILÍBRIO

A PORTOPREV completa 25 anos no dia 1º de outubro de 2019.

Instituída em 1994 pela Porto Seguro Cia. de Seguros Gerais como Entidade Fechada de Previdência Complementar, é uma empresa sem finalidade lucrativa, que tem como principal objetivo administrar os planos de benefícios dos funcionários das empresas do grupo Porto Seguro, que escolheram patrocinar esses planos.

Ao longo da sua história, a diretoria da PORTOPREV, assim como também os conselhos deliberativo e fiscal, trabalharam para tornar a administração da Entidade

inovadora e transparente, com marcantes realizações. A PORTOPREV passou a oferecer aos participantes, em 2012, a possibilidade de escolher entre diferentes perfis de investimento. Lançou, em 2013, o site institucional com a consulta pelos participantes, disponibilizando, entre outras informações, o detalhamento da evolução dos investimentos. Implantou, em 2015, o Plano PORTOPREV II, com características mais simples para acumular recursos e usufruir dos benefícios.

Mas, qual é a vantagem de um Plano de Previdência para funcionários? Podemos elencar cinco principais diferenciais:

- 1 Ao solicitar a inscrição ao plano, o funcionário passa a ser chamado de participante, e inicia suas contribuições mensais, calculadas de acordo com a sua faixa salarial, e a empresa dobra seu investimento, de imediato, depositando o mesmo valor na sua previdência;
- 2 Quando o salário é tributado, o valor da contribuição à previdência é descontado da base de cálculo: o funcionário passa a pagar menos imposto de renda na fonte;
- 3 Ao se desligar da patrocinadora, seja por iniciativa do funcionário ou da empresa, é o único benefício que pode ter continuidade, e o participante pode escolher manter o plano de previdência com contribuições regulares, de acordo com o regulamento do plano, e assim não interromper o seu planejamento para a aposentadoria;
- 4 Facilita a sucessão patrimonial, que é o direito à livre escolha dos beneficiários, e permite ao titular de um plano de previdência indicar quem receberá o saldo acumulado no caso de sua morte, sejam herdeiros diretos ou não. Outra vantagem do Plano de Previdência Complementar é a liquidez (rapidez com que os recursos chegam às mãos dos beneficiários). Isso porque as reservas acumuladas não precisam passar por inventário, sendo transferidas diretamente para as pessoas indicadas, sem carência, e em parcela única;
- 5 A Entidade não tem finalidade lucrativa; essa condição permite que as taxas de administração, cobradas na gestão dos investimentos, sejam menores.

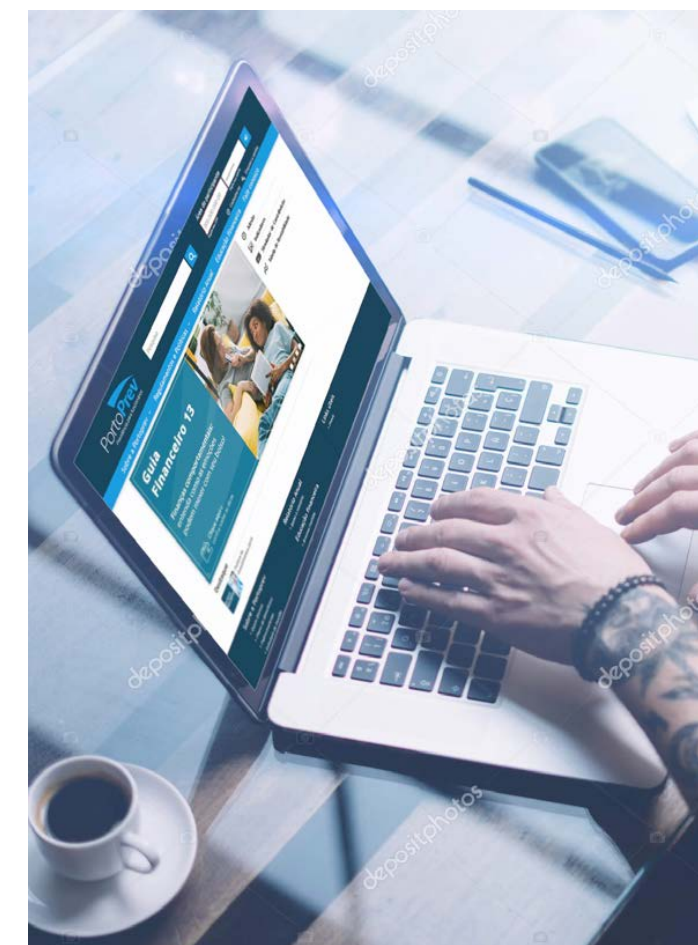
E QUAL É O MELHOR MOMENTO PARA FAZER UM PLANO DE PREVIDÊNCIA COMO ESSE?

O funcionário admitido pode fazer sua adesão ao plano a qualquer tempo, desde o seu primeiro dia de trabalho. O importante é começar o quanto antes, porque não é possível retroagir contribuições da empresa após meses, ou mesmo anos de trabalho.

Também, não existe uma idade certa para começar. E nunca é cedo demais para aprender a administrar nossa renda e poupar parte dela, porque há as necessidades imediatas (como despesas fixas, de educação, lazer, e mesmo as de emergência), mas não podemos nos esquecer das necessidades de longo prazo, quando queremos parar de trabalhar, sem perder nosso padrão de vida conquistado ao longo da nossa jornada de trabalho.

Ainda não tem Previdência e ficou interessado? No site www.portoprev.org.br, clique no ícone "Adesão" no canto superior à direita, preencha e assine a proposta, escolha o seu Perfil de Investimento e encaminhe os documentos, em formato eletrônico, pelo "Fale Conosco".

Em caso de dúvidas, estamos à sua disposição para esclarecê-las. **Nossos contatos: (11) 3366-1924/1925.**



MUDANÇA NA ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

Em 28 de fevereiro de 2019, o Conselho Deliberativo alterou o quadro da Diretoria Executiva da PORTOPREV.

A Sra. Claudia de Oliveira Machado Mattedi, antes responsável pela diretoria financeira da entidade, assumiu o cargo de Diretora Superintendente, sendo responsável por cumprir os princípios, as políticas e as diretrizes estabelecidas pelo Conselho Deliberativo, bem como por garantir o fornecimento de informações ao órgão regulador, aos participantes e aos assistidos, além de zelar pela adequação e aderência da Política de Investi-

mentos, das premissas e das hipóteses atuariais, com o propósito de garantir a segurança econômico-financeira do plano e da entidade.

Para o cargo de Diretora Financeira, foi indicada a Sra. Brauliazita Aparecida Rodrigues Novais, que já exercia a responsabilidade pelos investimentos da entidade, que é uma função chamada em Previdência Complementar Fechada de AETQ – Administrador Estatutário Tecnicamente Qualificado.

Finalmente, para o cargo de Diretora de Seguridade, responsável por zelar pela administração dos planos de benefícios, foi indicada a Sra. Andresa Fernandes da Cruz.



Pesquisa e Relatório Anual 2018

Desde 2016, a PORTOPREV promove a “Pesquisa de Satisfação com o Atendimento”, com participantes ativos, vinculados e assistidos. Em 2018, o índice de favorabilidade da pesquisa foi de 79,01% (número de respostas positivas em relação ao total de questões da pesquisa).

Responderam à pesquisa 658 participantes, que concorreram aos livros “Pense como um artista” (de Will Gompertz), “Vai lá e faz” (Tiago Matos) e “Os segredos da mente milionária” (T. Harv Eker). Foi feita a seguinte pergunta: “Como você acha que a PORTOPREV irá contribuir para sua vida?” Ao lado, apresentamos as participantes ganhadoras e suas respostas.



NOTA: RELATÓRIO ANUAL 2018

No mês de abril, a PORTOPREV publicou no site o Relatório Anual de Informações 2018, que reúne as principais atividades da entidade realizadas durante o ano, acompanhadas das demonstrações contábeis e financeiras, bem como do parecer dos auditores independentes, do parecer do atuário relativo a cada plano de benefícios, da manifestação do Conselho Fiscal e da aprovação das demonstrações contábeis pelo Conselho Deliberativo.

Não deixe de consultar este importante documento nas suas duas versões: completo e resumo das principais informações.



Thamara Jesus com Rodrigo Oliveira

“Desde que entrei na companhia fui aconselhada a aderir a Portoprev e assim fiz. Na minha opinião, é um desconto de um valor simbólico que no final irá contribuir muito com o meu futuro, eu enxergo a Portoprev como um investimento que me dará segurança, respaldo e qualidade de vida”.



Patrícia Brizzi com Guilherme Parra

“Com os avanços tecnológicos, as pessoas estão vivendo muito mais do que antes e a aposentadoria do governo provavelmente não atenderá os padrões de vida da maioria das pessoas. Quem pensa no futuro, investe para garantir condições mínimas durante o período da senilidade e a Portoprev tem condições exclusivas para funcionários, facilitando a vida de quem quer investir, além de auxiliar com diversos materiais didáticos que esclarecem e ajudam muito nesse assunto que é muito pouco explorado”.



Vitoria Santos com Lucas Torres

Dívidas: como regularizar?

A falta de controle do orçamento pode levar ao endividamento excessivo. No entanto, existem muitas outras causas para o descontrole, como o desemprego ou problemas de saúde. Algumas delas podem ser evitadas, outras não.

No dia a dia, é possível detectar alguns sinais de alerta para a saúde financeira:

- Contas pagas em atraso, seja por falta de fundos ou por esquecimento, levando à cobrança de juros e multa;
- Uso frequente do cheque especial;
- Pagamento da fatura do cartão de crédito sempre no valor mínimo;
- Compras parceladas em excesso;
- Devolução de cheques;
- Cobranças.

Como reorganizar a vida financeira?

Quando os problemas financeiros acontecem, é preciso agir rápido: procure saber exatamente o tamanho da pendência, para encontrar formas de solucioná-la o quanto antes:

- **Atualize sua planilha de orçamento**, com o máximo de informações que puder. Esta é a principal ferramenta para visualizar o tamanho da sua dívida.
- **Corte gastos**: identifique no seu orçamento, quais despesas podem ser eliminadas, mesmo que temporariamente, para ajudar a solucionar a situação.
- **Aproveite a entrada de dinheiro extra**: para pagar suas dívidas mais depressa, essa é sempre a melhor opção, para que você evite a alternativa de pedir empréstimos. O uso do dinheiro da restituição do imposto de renda, férias, 13º salário deve ser bem planejado para esta finalidade.



- **Atenção às diferentes modalidades de crédito**: caso precise realmente pedir um empréstimo pessoal, observe bem as condições, as taxas cobradas e faça algumas simulações quanto à evolução da sua dívida no prazo acertado para pagar.
- **Busque alternativas de renda em família**: existe alguma atividade que façam bem e que possa garantir um dinheiro extra?
- **Hora de desapegar**: há itens para serem vendidos em casa, e que estão fora de uso? Essa opção, bem planejada, pode dar bons resultados.
- **Estabeleça um plano de pagamento de dívidas em atraso**: renegocie e evite o acúmulo de parcelas e efeito dos juros. Se necessário, troque uma dívida mais cara (juros mais altos) por uma mais barata, como empréstimo consignado. Antes de decidir, pesquise muito bem as opções, as condições oferecidas e, principalmente, as regras.

Novos hábitos

Com uma estratégia bem definida, tudo será resolvido antes do que você imagina.

No entanto, regularizada a situação financeira, mude seus hábitos, seja na forma de consumir, tomar boas decisões financeiras, poupar, investir e coordenar bem sua vida, seja no presente ou no futuro. Este é o segredo de um bom planejamento financeiro!



SOBRE A PORTOPREV



FINANÇAS PESSOAIS



PORTOPREV EM NÚMEROS



CENÁRIO FINANCEIRO



EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

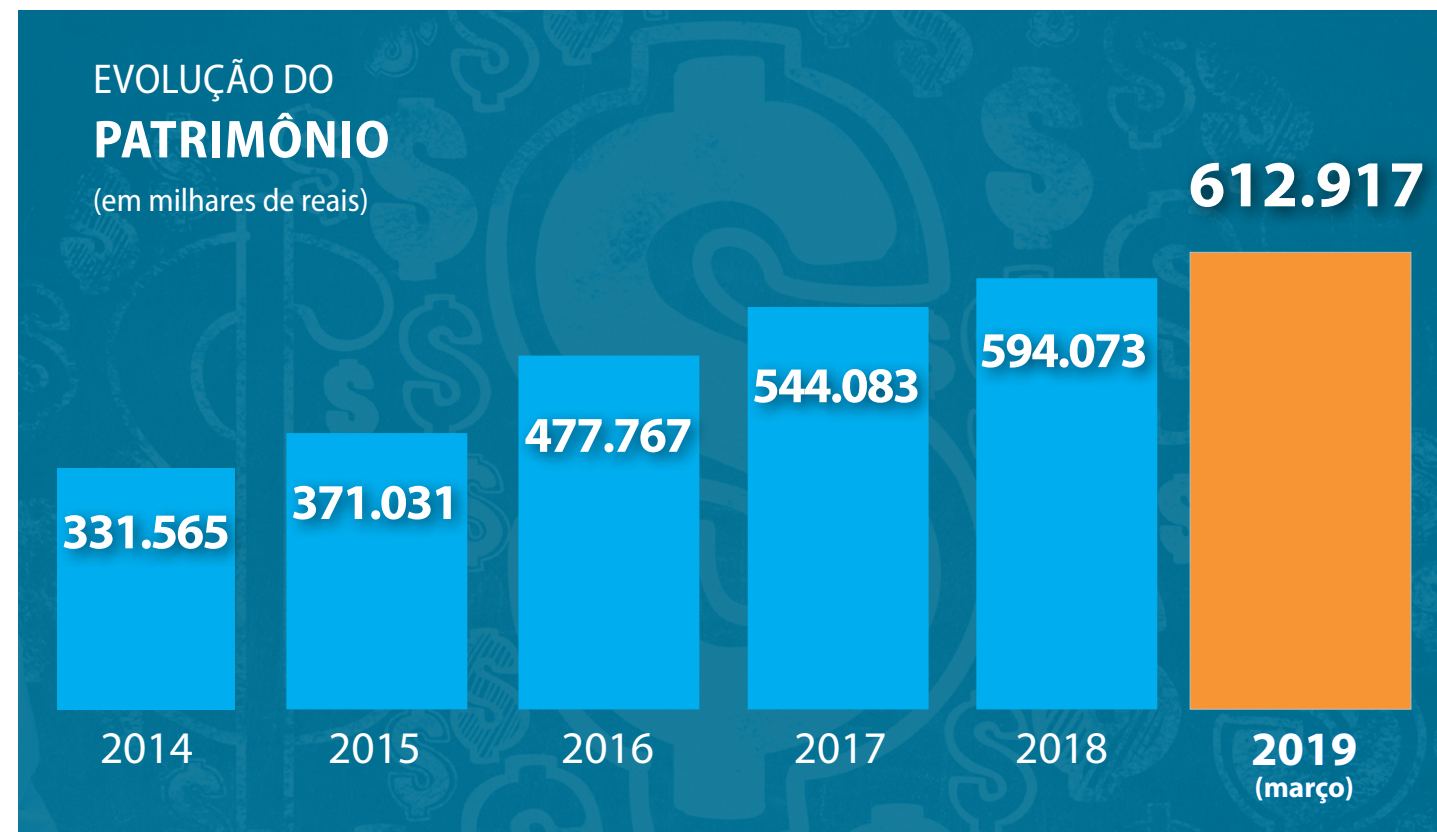


VIDA EM EQUILÍBRIO

Resultado dos Investimentos

Em 2019, a PORTOPREV atingiu um patrimônio de R\$ 600 milhões. O quanto isso é relevante para quem participa dos planos? Quando o patrimônio cresce, todos se beneficiam, porque podemos diversificar os investimentos e buscar resultados de rentabilidade consistentes com o objetivo de longo prazo.

Período	EVOLUÇÃO DO PATRIMÔNIO (em milhares de reais)			Variação %
	PLANO I	PLANO II	TOTAL	
2014	331.565	0	331.565	19,9
2015	370.037	994	371.031	11,9
2016	324.447	153.320	477.767	28,8
2017	361.078	183.005	544.083	13,9
2018	386.788	207.285	594.073	9,2
Março/2019	399.548	213.369	612.917	3,2



Nos gráficos a seguir, são apresentadas as rentabilidades dos perfis de investimento em 12, 24 e 36 meses, acumuladas até o mês de março de 2019. Desse modo, é possível avaliar o retorno dos investimentos em um horizonte de longo prazo.

Plano I Rentabilidade acumulada %

12 meses



24 meses



36 meses



■ Ultraconservador ■ Conservador
■ Moderado ■ Arrojado

Plano II Rentabilidade acumulada %

12 meses



24 meses



36 meses



■ Conservador ■ Moderado
■ Arrojado



SOBRE A
PORTOPREV



FINANÇAS
PESSOAIS



PORTOPREV
EM NÚMEROS



CENÁRIO
FINANCEIRO



EDUCAÇÃO
PREVIDENCIÁRIA



VIDA EM
EQUILÍBRIO

O risco de não conseguirmos a reforma necessária

Por José Antonio Pena Garcia, economista-chefe Porto Investimentos

O efeito positivo sobre a confiança dos agentes econômicos que se poderia esperar da apresentação de uma ambiciosa proposta de Reforma da Previdência pelo governo Bolsonaro em meados de fevereiro não se materializou. Ao contrário, o que tem se verificado desde então é uma piora relevante nas relações entre o executivo e o legislativo federal, embora esses desencontros não tenham relação com a proposta em si.

Eventuais discordâncias de deputados e senadores com pontos específicos da proposta eram mais que esperadas pela própria equipe econômica. Vale lembrar que o próprio presidente tinha apontado pontos que julgava mais suscetíveis a mudanças por parte dos congressistas, entre eles a questão da idade mínima para mulheres e os aspectos que afetam os trabalhadores rurais.

Diálogo deve ser preservado

Embora seja mais que desejável que práticas pouco republicanas observadas no passado na relação entre o Executivo e Legislativo não se repitam, o diálogo entre os poderes não pode ser abandonado, sob pena de paralisar o avanço de um conjunto de medidas que pairam acima da agenda específica de um ou de outro. Entre outras também muito importantes, a Reforma da Previdência encabeça essa lista, e deve ser vista não como uma pauta do governo atual, mas como uma necessidade de Estado, à medida que seus efeitos benéficos perdurarão para além dos mandatos do atual presidente, assim como de deputados e senadores.

Dito isso, embora indesejável, o atual quadro de tensão política ainda parece manejável e reversível. Assim, ainda

mantemos uma visão relativamente construtiva sobre o progresso da PEC da Previdência. Impossível não reconhecer, porém, que o cronograma de sua aprovação pode se estender por mais tempo do que o cenário base com o qual trabalhávamos até há pouco, que apontava o 1º turno de votação na Câmara dos Deputados ocorrendo em agosto. Agora, a probabilidade desse evento se materializar apenas em setembro, ou mesmo outubro, certamente cresceu.

Tão ou mais importante que o prazo da sua aprovação, porém, é o resultado em termos fiscais. Experiências históricas e a literatura política sugerem que quanto maior o tempo de tramitação, mais diluída tende a ser a proposta original, à medida em que vai se erodindo, mesmo que lentamente, o capital político do novo incumbente e seu poder de influência sobre o Congresso, ainda mais em temas tão complexos do ponto de vista político.

Resultado aquém do esperado

Diante desse quadro, nosso cenário base que até há pouco apontava para um ganho de cerca de R\$ 750-800 bilhões ao longo dos primeiros dez anos de vigência das novas regras, passa agora a considerar um valor final mais próximo dos R\$ 600-650 bilhões no mesmo período. Se não é de todo frustrante, é um resultado claramente aquém do desejável no tocante a dirimir qualquer dúvida sobre a sustentabilidade das finanças públicas no médio e longo prazo.

Esse ajuste no cenário esperado para o progresso da PEC da Previdência no Congresso, por si só, já colocaria um viés de baixa nas projeções para o crescimento econômico deste ano, à medida em que manteria por mais tempo o

ainda elevado grau de incerteza entre empresários e consumidores. Uma vez que a componente incerteza tem papel relevante no desempenho do PIB, um progresso mais lento da agenda de reformas pode comprometer ainda mais o resultado esperado para 2019. Ocorre, porém, que ele não é o único fator que pode atrasar o processo de aceleração do crescimento doméstico ao longo dos próximos meses.

Economia global em desaceleração

A economia global também tem emitido sucessivos sinais de desaceleração, contrariando a expectativa dominante de que a redução do ritmo de expansão seria um processo breve e modesto, a ser revertido já nos primeiros meses de 2019. Até aqui, esse movimento tem se concentrado no segmento industrial, o que não é exatamente uma surpresa, pois, por sua característica, ele é o mais sensível ao grau de expansão global e, em particular, do comércio mundial.

Também não por acaso, China e Europa, países em que a indústria tem um peso considerável em suas economias (maior, por exemplo, que o observado nos EUA), e bastante abertas ao comércio internacional, exibiram ao longo de 2018 o maior declínio em suas respectivas velocidades de expansão, quando se leva em consideração as maiores economias do planeta.

A perspectiva de um acordo comercial entre as duas potências, num futuro próximo, certamente é um fator que pode ajudar a reverter esse quadro, assim como é inegável a atuação de governos e bancos centrais na direção de evitar uma desaceleração mais abrupta. Porém, é incerto que

essas medidas poderão se mostrar suficientemente fortes e tempestivas para interromper esse processo no curto prazo. Até porque, não se pode descartar a hipótese de que a fraqueza industrial registrada nos últimos trimestres se alastrará para o segmento de serviços no futuro próximo, embora numa intensidade menor.

Recuperação econômica ainda mais lenta

Assim, uma eventual melhora do cenário econômico internacional só deve ficar mais visível a partir do segundo semestre, na melhor das hipóteses. Até lá, a retomada doméstica não poderá contar com a ajuda da demanda externa, o que no caso específico da indústria, tem o agravante da crise econômica argentina, que dificilmente mostrará um alívio no futuro próximo, ainda mais diante das incertezas associadas com a eleição presidencial no país vizinho, marcada para o final do ano.

Em resumo, o avanço provavelmente mais ruidoso e lento da Reforma da Previdência e um ambiente externo menos benigno são importantes fatores de risco para uma recuperação econômica que já se mostrava mais lenta que o esperado até recentemente.

O risco é que esse desempenho aquém do esperado crie uma espiral negativa sobre a confiança e que, ao final, limite o capital político do presidente Bolsonaro e o apetite de deputados e senadores para enfrentar a resistência de relevantes grupos de interesse num tema tão espinhoso como a Reforma da Previdência. Embora ainda distante do campo do provável, é forçoso reconhecer que o risco de uma frustração com seu avanço veio para o campo do possível.



SOBRE A
PORTOPREV



FINANÇAS
PESSOAIS



PORTOPREV
EM NÚMEROS



CENÁRIO
FINANCEIRO



EDUCAÇÃO
PREVIDENCIÁRIA



VIDA EM
EQUILÍBRIO



Aposentadoria: por que é preciso planejar?

Como você imagina a sua aposentadoria? Este parece um projeto muito distante para se dedicar agora? Cuidado, o tempo passa depressa e, em se tratando de planejamento financeiro para o futuro, quanto antes começar, melhor!

Já ouviu falar em longevidade? De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a expectativa de vida do brasileiro ao nascer vem aumentando ano a ano. Atualmente, ela é de 75,8 anos (dados divulgados em dezembro de 2018, referentes a 2017).

De 1940 até 2016, o aumento na expectativa de vida do brasileiro foi de 30,3 anos! Isso quer dizer, basicamente, que nosso período de aposentadoria será mais longo, pois viveremos mais. O caminho é: poupar!

Agora responda: a aposentadoria que você imagina receber do INSS vai ser suficiente para suprir suas despesas e ainda realizar seus sonhos? Você tem acompanhado as discussões sobre a Reforma Previdenciária?

Para garantir tranquilidade no futuro, o caminho é um só: poupar dinheiro! É preciso constituir uma boa reserva financeira que lhe permita ter renda para manter qualidade de vida, sem depender dos outros.

O planejamento financeiro para a aposentadoria se refere a um objetivo de longo prazo, o que requer disciplina e acompanhamento constante, para possíveis ajustes ao longo do caminho.

Use o tempo a seu favor

Quanto antes você começar a poupar, melhor! Com mais tempo para acumular recursos, pode guardar dinheiro mês a mês, aos poucos e sem prejudicar seu orçamento, conciliando seu objetivo futuro com suas metas de curto prazo.

Calcule por quanto tempo vai precisar usufruir dessa poupança. Se, por exemplo, o seu desejo for se aposentar aos 65 anos de idade, sem dar continuidade a atividades remuneradas depois disso, vai precisar poupar dinheiro e constituir

uma reserva suficiente para viver de renda por, pelo menos, mais uns 25 anos (considerando que, em função da longevidade crescente e todos os avanços da medicina, você viva, pelo menos, até os 90 anos!).

Liste despesas com moradia, alimentação, saúde, lazer, transporte e o que mais julgar importante. Esses valores mensais deverão ser multiplicados pelo tempo que vai depender dessa renda (no nosso exemplo, 25 anos). Esse será o seu montante estimado para uma aposentadoria tranquila.



O QUE CONSIDERAR NO SEU PLANEJAMENTO?

Algumas perguntas podem ajudar você a começar o planejamento da sua aposentadoria. Veja só:

- Quando você quer parar de trabalhar?
- O que pretende fazer depois da aposentadoria (viver de renda ou iniciar outra atividade, talvez montando seu próprio negócio)?
- Quais serão seus gastos na aposentadoria?
- Com quais receitas irá contar?
- De qual renda mensal você vai precisar?
- Quanto você precisa juntar?

A população está preparada?

Você sabia que a maioria da população brasileira está despreparada financeiramente para a aposentadoria? Segundo pesquisa Datafolha divulgada no início de abril de 2019, só 39% dos entrevistados dizem aplicar em poupança e outros investimentos, e só 11% têm planos de previdência privada — tipo de investimento de longo prazo que pode ser usado para o momento da aposentadoria.



SOBRE A
PORTOPREV



FINANÇAS
PESSOAIS



PORTOPREV
EM NÚMEROS



CENÁRIO
FINANCEIRO



EDUCAÇÃO
PREVIDENCIÁRIA



VIDA EM
EQUILÍBRIO

Pele: aprenda a proteger a sua, em qualquer estação



Você sabia que devemos proteger nossa pele o ano todo? Nos meses de altas temperaturas e maior umidade, são as pessoas com pele oleosa as que mais sofrem os efeitos. A indicação é usar um sabonete mais adstringente (que controla melhor a oleosidade), filtro solar com tom seco (controle de oleosidade) e um tônico de limpeza profunda. Nessa época do ano, é preciso se preocupar também com as manchas, que podem piorar com a exposição ao sol. Por isso, use e abuse do filtro solar, repassando várias vezes ao dia.

Já no outono e inverno, com as temperaturas mais baixas, as peles secas e maduras sofrem mais. O caminho é usar muito hidratante. Esse é o momento ideal para tratamentos de manchas no rosto, colo e mãos, por conta da menor exposição solar.

Cuidados com a pele o ano todo:

- Use filtro solar o ano todo, mesmo nos dias nublados;
- Vá ao dermatologista pelo menos uma vez ao ano, para que possa examinar a saúde da sua pele;
- Procure ingerir bastante água (no mínimo dois litros ao dia). A saúde da sua pele depende deste cuidado;
- Mantenha sempre uma alimentação saudável, tendo em suas refeições legumes, verduras e frutas;
- Procure comer peixes, como salmão, atum e sardinha, para assim reforçar o “estoque” de selênio, grande arma contra o envelhecimento. Gorduras e doces prejudicam bastante a saúde da pele, por isso evite ingeri-las ou, caso não resista, coma com moderação;
- Evite banhos muito demorados e quentes;
- Cuidado com a escolha do seu sabonete (preferindo os que têm efeito hidratante) e saiba que o uso excessivo de buchas acaba retirando toda a hidratação natural;
- Após o banho, passe hidratante, com a pele ainda úmida;
- Para lavar o rosto, opte sempre por água fria.

Combata o estresse

Como todo o nosso corpo, a pele também sofre o efeito do estresse. A diferença é que os sinais aparecem mais rápido e são bastante visíveis: acne, brotoejas, irritações, e até mesmo queda de cabelo.

CÂNCER DE PELE: PREVINA-SE!

Segundo a SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia), o câncer da pele responde por 33% de todos os diagnósticos desta doença no Brasil, sendo que o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, cerca de 180 mil novos casos. O tipo mais comum, o câncer da pele não melanoma, tem letalidade baixa, mas seus números são muito altos.

A exposição excessiva aos raios ultravioletas, UVA e UVB é o principal fator de risco. Segundo o Hospital do Câncer de Barretos, o problema é agravado pelo aumento à exposição solar e a longevidade cada vez maior da população. Pessoas com pele clara, que se queimam facilmente quando expostas ao sol, têm maior risco de desenvolver o câncer de pele.

Muitas pessoas (geralmente a partir dos 45 anos) sofrem hoje os efeitos da falta de cuidados com a pele durante sua infância e adolescência, quando o sol não era visto como fator de perigo, as atividades de recreação eram realizadas ao ar livre e o “estilo bronzeado” era moda. Por isso, a partir dessa idade, o cuidado deve ser ainda maior, monitorando sempre qualquer alteração.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia sugere atenção aos seguintes sintomas:

- Lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente;
- Pinta preta ou castanho que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho;
- Mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

Procure relaxar e praticar uma atividade física que lhe garanta bem-estar físico e emocional. Exercícios melhoram a circulação, entregam nutrientes às células e ajudam a produzir colágeno, que ajuda na firmeza e elasticidade da pele.

Espaço PortoPrev

Previdência para funcionários

Junho | 2019

Coordenação Geral: Brauliazita Aparecida Rodrigues Novais

Contatos: 11 3366-1925 | www.portoprev.org.br

Projeto Gráfico/Editoração: Arte da Criação - www.artedacriacao.com

CAPA