

## SOBRE A PORTOPREV



# Migração

## Plano de Benefícios Portoprev II

### SAIBA MAIS SOBRE A PORTOPREV

Por que um segundo Plano?

**Pág.10**

### VIDA EM EQUILÍBRIO

10 passos para uma vida saudável

**Pág.15**



# Novo Plano



Em 24 de setembro de 2015, a PREVIC (Superintendência Nacional de Previdência Complementar) aprovou as alterações propostas ao Regulamento do Plano de Benefícios Portoprev, cadastrado com o CNPB (Cadastro Nacional de Planos de Benefícios) nº 1993.0025-29, e autorizou a aplicação do Regulamento do Plano de Benefícios Portoprev II, cadastrado com o CNPB nº 2015. 0011-74.

## Agora é para valer!

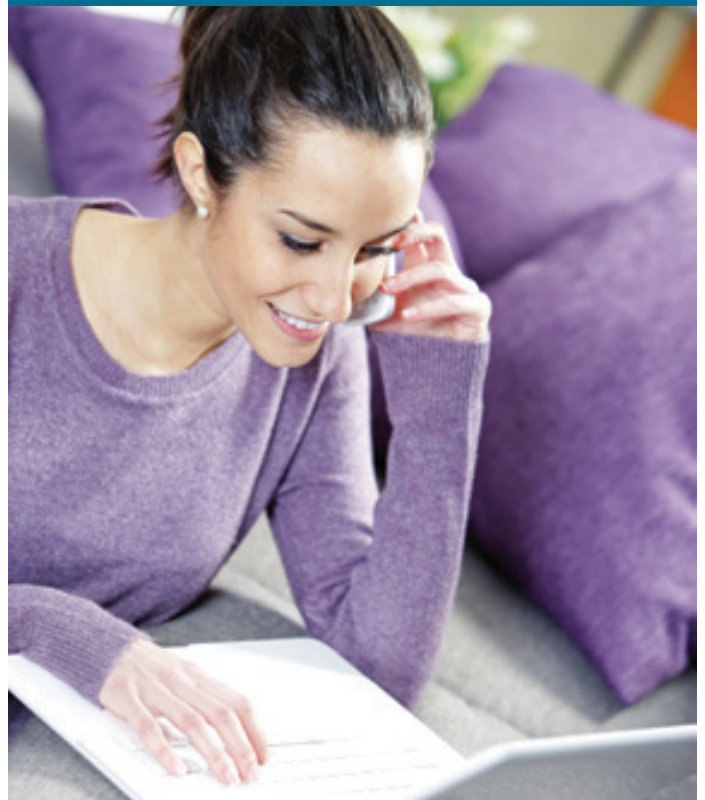
Todos que já participam do Plano Portoprev poderão, voluntariamente, transferir-se para o Plano Portoprev II, que passaremos a denominar somente de Plano II. Por outro lado, quem ainda não participa de nenhum dos Planos, ou que foi admitido a partir de 24 de setembro, somente pode optar por aderir ao Plano II.

Conheça algumas características do novo Plano :

- É estruturado na modalidade de Contribuição Definida, conhecida pela sigla CD. O valor do Benefício é resultado da reserva formada pelas Contribuições dos Participantes e das Patrocinadoras, acrescida do retorno dos investimentos.
- Possui conceitos mais simples na forma de cálculo das Contribuições: basta comparar o salário nominal acrescido de anuênio, biênio ou triênio, de comissões e de prêmios de vendas, com a tabela de cálculo da contribuição, e o percentual encontrado será aplicado diretamente sobre o salário de participação.
- A idade mínima de aposentadoria é de 55 anos, e há três formas de rendas para escolher:
  - » **Renda Prazo Certo:** paga em uma quantidade definida de tempo, com o mínimo de 5 (cinco) anos e o máximo de 25 (vinte e cinco) anos;
  - » **Renda de Valor Constante:** calculada com base na aplicação sobre o saldo de um percentual escolhido entre 0,1% (zero vírgula um por cento) e 2,5% (dois vírgula cinco por cento) e fixada em um valor monetário constante;
  - » **Renda por Percentual:** calculada com base na aplicação sobre o saldo de um percentual escolhido entre 0,1% (zero vírgula um por cento) e 2,5% (dois vírgula cinco por cento), mas que varia mensalmente em função do saldo acumulado.
- Há flexibilidade para alterar:
  - » a forma da renda mensal, no mês de novembro de cada ano;
  - » o prazo, os percentuais e valores fixos, nos meses de maio e novembro de cada ano.
- O Participante pode escolher entre 12 (doze) ou 13 (treze) benefícios anuais, com pagamento do 13º benefício em novembro.
- No momento da solicitação da aposentadoria, o Participante pode optar por receber 25% do saldo à vista, e calcular a renda sobre o saldo remanescente.

- No desligamento, se o Participante ainda não contar com a idade mínima de aposentadoria, tem a possibilidade de continuar contribuindo da mesma forma de quando estava como Participante Ativo, desde que também assuma a contribuição de Patrocinadora, ou de reduzir a contribuição ao mínimo de 2% (dois por cento); se contar com 3 (três) ou mais anos de vínculo ao Plano, pode permanecer sem contribuir, pagando somente a Contribuição Administrativa, ou portar os recursos para outra entidade de previdência e cancelar a inscrição ao Plano II; e, finalmente, se escolher resgatar os recursos, pode receber parte das contribuições da Patrocinadora, de acordo com tabela de tempo de vinculação ao Plano II, que será aplicada no momento do término do vínculo empregatício.

Os regulamentos dos Planos, Material Explicativo, entre outras informações, estão publicados na página principal do site [www.portoprev.org.br](http://www.portoprev.org.br).



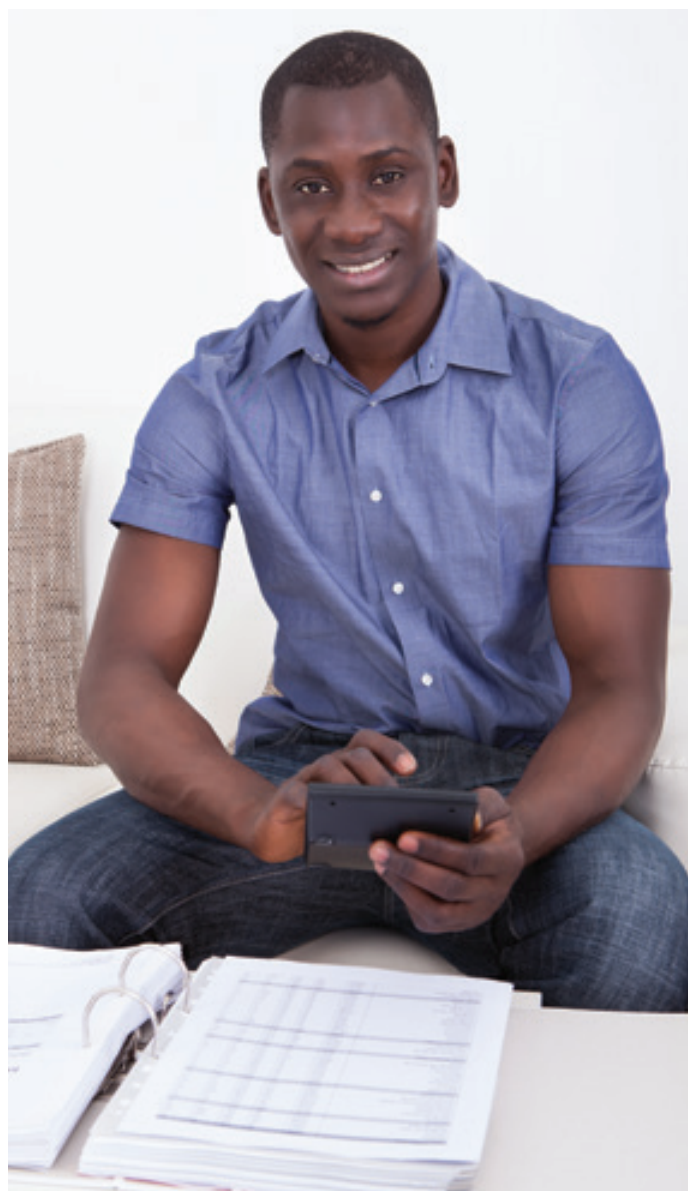
# Conheça melhor o Plano de Benefícios Portoprev II

Diferente do Plano Portoprev, o Plano II tem uma fórmula mais simples para o cálculo da contribuição.

Você encontrará as formas de contribuição no artigo 21, do Regulamento do Plano II. No item I deste artigo, há uma tabela constituída de níveis de salário de participação em UPs, que são as Unidades Previdenciárias Portoprev.

A tabela a seguir foi convertida para valores em R\$, com base no valor correspondente à UP de 1º de janeiro de 2015, de R\$ 308,75 (trezentos e oito reais e setenta e cinco centavos). Esta unidade é atualizada anualmente, com base na convenção coletiva dos securitários.

Para saber qual é o limite da sua faixa de contribuição, basta comparar o seu salário de participação com os valores da 1ª coluna.



SALÁRIO DE PARTICIPAÇÃO	PERCENTUAL
Até R\$3.087,50	1%
> R\$3.087,50 até R\$6.175,00	Até 2% livremente escolhido em percentuais inteiros
> R\$6.175,00 até R\$9.262,50	Até 3% livremente escolhido em percentuais inteiros
> R\$9.262,50 até R\$ 15.437,50	Até 5% livremente escolhido em percentuais inteiros
> R\$ 15.437,50 até R\$18.525,00	Até 6% livremente escolhido em percentuais inteiros
> R\$18.525,00 até R\$24.700,00	Até 7% livremente escolhido em percentuais inteiros
> R\$24.700,00	Até 8% livremente escolhido em percentuais inteiros

**EXEMPLO:**

Salário nominal = R\$ 2.500,00

Comissões = R\$ 3.750,00

Salário de Participação = R\$ 2.500,00 + R\$ 3.750,00 = R\$ 6.250,00

**Faixa de Contribuição**

> R\$6.175,00 até R\$9.262,50	Até 3%, livremente escolhido em percentuais inteiros
-------------------------------	--

Contribuição mensal = R\$ 6.250,00 x 3% = R\$ 187,50

## 1. Conheça a vantagem tributária de contribuir para a Previdência

Enquanto contribui para a Previdência, você não está sujeito ao pagamento do Imposto de Renda sobre o rendimento dos investimentos realizados pela PORTOPREV. Além disso, deduzirá na fonte todas as Contribuições vertidas para

o Plano (o valor da contribuição é descontado da base de cálculo do Imposto de Renda na folha de pagamento, mensalmente, sem precisar esperar a declaração de ajuste anual do ano seguinte).

Acompanhe, agora, o ganho anual de um funcionário que tem o Plano II e de outro que não tem.

FUNCIÓNÁRIO NÃO PARTICIPANTE	JAN (R\$)	...	DEZ (R\$)	ACUMULADO (R\$)	% SOBRE SALÁRIO + COMISSÕES
Salário	2.500,00		2.500,00	30.000,00	
Comissões	3.750,00		3.750,00	45.000,00	
INSS	513,01		513,01	6.156,15	8,2%
Imposto de Renda	849,39		849,39	10.192,18	13,6%
Salário Líquido	4.887,60		4.887,60	58.651,17	78,2%

FUNCIÓNÁRIO PARTICIPANTE	JAN (R\$)	...	DEZ (R\$)	ACUMULADO (R\$)	% SOBRE SALÁRIO + COMISSÕES
Salário	2.500,00		2.500,00	30.000,00	
Comissões	3.750,00		3.750,00	45.000,00	
INSS	513,01		513,01	6.156,15	8,2%
PORTOPREV	187,50		187,50	2.250,00	3,0%
Imposto de Renda	797,83		797,83	9.573,93	12,8%
Salário Líquido	4.751,66		4.751,66	57.019,92	76,0%

FUNDO DE PREVIDÊNCIA	JAN (R\$)	...	DEZ (R\$)	ACUMULADO (R\$)	% SOBRE SALÁRIO + COMISSÕES
Participante	187,50		187,50	2.250,00	3,0%
Patrocinadora	187,50		187,50	2.250,00	3,0%
Valor Investido	375,00		375,00	4.500,00	6,0%



O funcionário que aderiu ao Plano II teve um salário líquido anual R\$ 1.631,25 menor, em relação ao salário líquido do funcionário não Participante. Em compensação, investiu R\$ 4.500,00 na PORTOPREV, sendo que 50% (cinquenta por cento) do valor aplicado é Contribuição da empresa de vínculo do funcionário, chamada de Patrocinadora.

Trata-se de um pouco menos de salário no mês, para alcançar uma poupança significativa no futuro. Pense nisso!

## 2. Acompanhe a Rentabilidade dos Perfis de Investimento do Plano PORTOPREV

Fatores externos, como a queda dos preços das commodities, têm contribuído para a fragilidade da economia brasileira, mas foram movimentos internos que impuseram forte depreciação ao Real. A apresentação de um orçamento federal deficitário para 2016, as dificuldades políticas em aprovar as medidas de ajuste fiscal no Congresso Nacional e o rebaixamento da nota de crédito do País para o chamado grau especulativo, pela agência Standard & Poor's, foram pontos que influenciaram a perda de confiança por parte de consumidores, empresários e analistas do mercado financeiro.

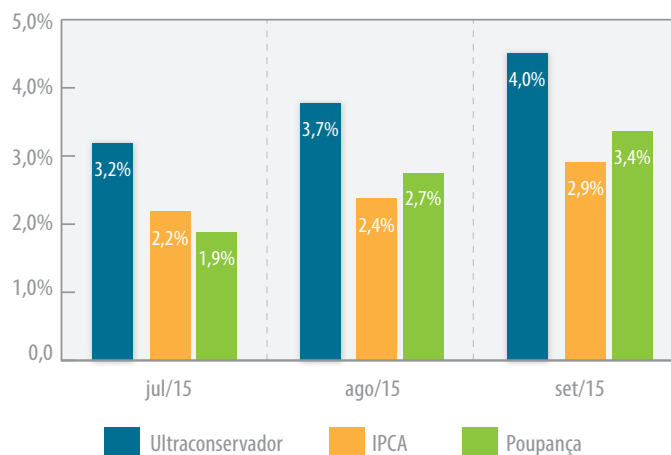
Em um momento de incertezas como este, é preciso ter foco no objetivo traçado, e não se deixar levar pelos efeitos

da instabilidade momentânea, pois mudar posições pode por em risco ganhos significativos no futuro.

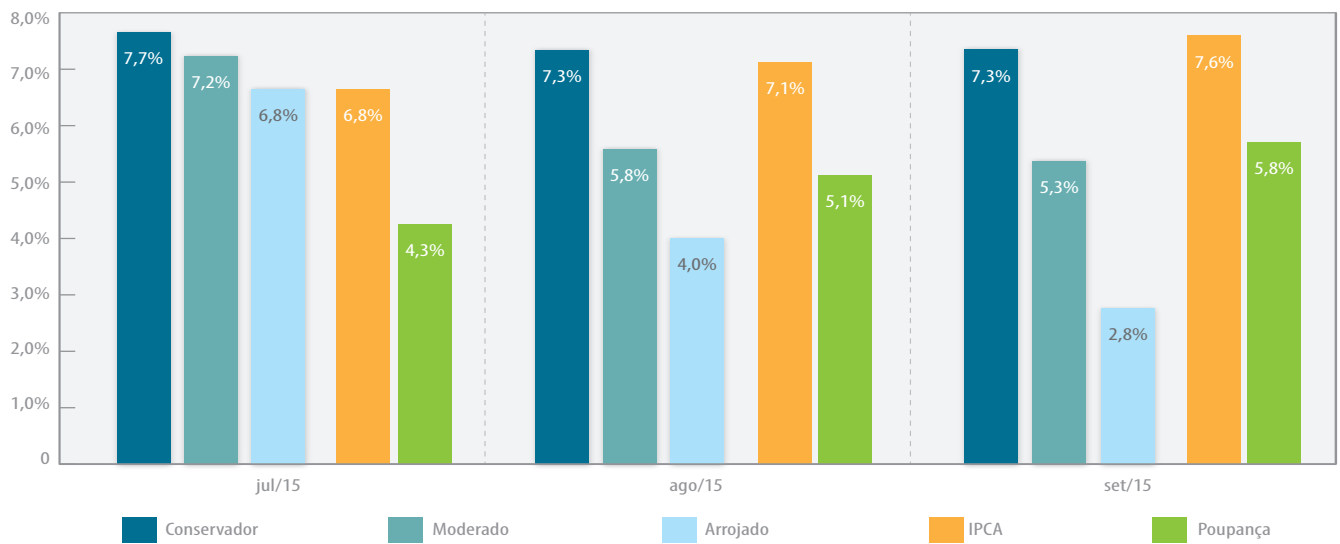
Na comparação dos fundos de investimentos com os índices IPCA\* e Poupança, é apresentada a evolução em três períodos de tempo: julho, agosto e setembro, sendo que o Perfil Ultraconservador está destacado, porque o período considerado se inicia em maio de 2015.

*\*Índice que mede a inflação oficial*

### Rentabilidade Acumulada no Trimestre



### Rentabilidade Acumulada no Trimestre



Antes de alterar sua opção, lembre-se que resultados obtidos no passado não representam garantia de rentabilidade no futuro.



# Serenidade e Sangue-frio

Por: Humberto Vignatti de Assis Silva | Gestor de Recursos da Porto Investimentos

Vivemos mais um período de turbulências na economia e no mercado financeiro. Com o país em recessão, desemprego em alta, inflação elevada e contas fiscais desequilibradas, teme-se pelo futuro próximo. A falta de clareza sobre o momento em que a situação enfim voltará a melhorar causa insegurança e ansiedade. E, para complicar, a alta volatilidade, mesmo em investimentos de menor risco, levanta dúvidas se a poupança que está sendo construída agora, para o futuro, está ameaçada, deixando investidores apreensivos.

Assim, é importante estarmos conscientes do quadro econômico desafiador que o País atravessa. Entretanto, o objetivo deste artigo é transmitir a mensagem de que este momento requer serenidade e sangue-frio, devendo-se evitar que emoções contaminem a racionalidade, o que pode levar à tomada de decisões equivocadas. Esta não é a primeira crise que enfrentamos, e tampouco deverá ser a última. A história econômica brasileira é fértil em oferecer exemplos de períodos turbulentos em que enfrentamos grandes dificuldades. Os anos 80 e 90 apresentaram uma sucessão de crises. Em 2002, tivemos a crise que antecedeu a eleição do ex-presidente Lula. Mais recentemente, em 2008, enfrentamos o que os livros hoje descrevem como “a pior crise global desde a grande depressão de 1929”. Ao mesmo tempo, devemos absorver as importantes lições que ficaram de cada um destes episódios. Devemos, também, perceber que todos possuem em comum o fato que tiveram início, meio e fim. E desta vez, não será diferente.

Crises são oportunidades para correção de rumo. É sabido que erros foram cometidos nestes últimos anos, cujas consequências estão se refletindo hoje em nosso dia a dia. Entretanto, medidas corretivas efetivas estão sendo tomadas na forma de um gradual reequilíbrio fiscal, menor grau de intervenção do Estado, correção de preços represados e ataque à alta permanente da inflação. É determinante termos consciência da importância de que estes ajustes sejam feitos,

ainda que no curto prazo possam trazer efeitos colaterais indesejados. Como qualquer ajuste, requer uma dose de esforço de todos nós, contudo não será em vão. À medida que os efeitos deste conjunto de políticas começarem a aparecer, a dose de medicação poderá ser gradualmente reduzida.

Do ponto de vista de investimentos, não é diferente. O momento atual requer cautela, o que não significa estar cego às possíveis boas oportunidades que podem passar diante de nós. A poupança feita hoje por meio de um produto de previdência não deve mirar o curto prazo. O foco deve ser no médio e no longo prazo. Sendo assim, reagir à turbulência atual subitamente, cortando abruptamente, por exemplo, o risco de nossos investimentos a preços atrativos, numa ótica de longo prazo, pode se traduzir numa atitude equivocada, que certamente trará consequências para o futuro. Risco e retorno caminham juntos. Ao se reduzir o risco, concomitantemente, reduz-se o potencial de retorno futuro, o que pode comprometer o atingimento da meta que fora traçada quando escolhemos aquele produto. Por isso, ao invés de tomar uma decisão precipitada no calor dos acontecimentos, o correto é ter a disciplina de manter uma carteira diversificada, que respeite sua tolerância individual ao risco, e que o permita manter a serenidade e o sangue-frio, em momentos de maior incerteza como o atual.

Fazer este complexo equilíbrio, entre adotar uma postura cautelosa e ao mesmo tempo buscar boas alternativas de investimento para o médio e o longo prazo é o papel dos gestores da Porto Seguro Investimentos. Dentro do conceito de gestão ativa, ajustamos nossas carteiras de modo a atravessar este período com um perfil de risco alinhado às incertezas do quadro atual, e reagiremos prontamente à evolução dos acontecimentos futuros. Contamos com seu apoio e com a confiança de que seguiremos com foco na preservação e crescimento do capital de nossos Participantes e Assistidos em bases sólidas e responsáveis.







## Por que um segundo Plano?

Em 2014, a PORTOPREV realizou pesquisa de mercado com o propósito de conhecer as características dos Planos de Aposentadoria oferecidos por grandes empresas.

Mais de 100 planos de empresas de diversos segmentos foram comparados ao Plano da Portoprev e dois pontos prevaleceram na maioria dos planos de mercado:

1. não oferecem o Benefício de Renda Vitalícia, e
2. oferecem resgate de Contribuições de Patrocinador.

A Renda Vitalícia, muito valorizada até meados da década de 1990, começa a perder importância, entre outros fatores, em decorrência da rotatividade de emprego, principalmente, na faixa mais jovem da população.

Deste modo, os planos constituídos a partir do início do século XXI seguiram esta tendência e deixaram de oferecer a Renda Vitalícia. Ao invés disso, concedem aos Participantes a opção do resgate de contribuições de Patrocinador, na busca por aumentar a atratividade do Benefício entre o público mais jovem.

O resultado da pesquisa trouxe fundamento para um novo modelo de Plano, mais alinhado às práticas de mercado.

O novo Plano foi estruturado na modalidade de Contribuição Definida. Este conceito é estabelecido pela Legislação e significa que o valor do Benefício de aposentadoria é calculado com base na reserva formada pelas Contribuições do Participante e da Patrocinadora, acrescida do retorno dos investimentos.

Sendo assim, esta modalidade de Plano não mantém uma opção de renda destinada a durar até o fim da vida, mas sua finalidade é corresponder à expectativa do Participante em relação a um Benefício compatível com o valor de Contribuição e o tempo de acumulação.

Concebido com o objetivo principal de incentivar a formação de patrimônio, foi nomeado Plano Portoprev II, pois também representa a continuidade de uma história que começa em 1º de outubro de 1994, data de início de vigência do Plano original.

Aproveite esta oportunidade e faça sua inscrição no site [www.portoprev.org.br](http://www.portoprev.org.br)

## Plano II: A Migração

Com a chegada do Plano II, encerraram-se as inscrições para o Plano Portoprev.

Funcionários admitidos e que não possuem Plano de Previdência administrado pela PORTOPREV somente poderão aderir ao Plano II.

Os que já são Participantes do Plano Portoprev poderão escolher entre duas possibilidades:

1. permanecer inscritos no Plano original, ou
2. migrar suas Contribuições e da Patrocinadora para o novo Plano.

Quais são as condições para quem optar pela migração?

### Participantes Ativos (com vínculo empregatício)

- 20% das Contribuições de Patrocinadora serão transferidas diretamente como fundo pessoal do Participante;
- O tempo de vinculação ao Plano de Benefícios Portoprev será considerado como tempo de vinculação ao Plano II para efeitos de Portabilidade e Resgate.

O valor do resgate das Contribuições de Patrocinador será calculado com base na data do término do vínculo empregatício.

Conheça as bases de cálculo para o resgate de recursos de Patrocinador.

Tempo de vinculação ao Plano II na data do Término do Vínculo	Percentual incidente sobre o saldo do Fundo Patrocinado
< 3 anos	0%
≥3 anos < 4 anos	20%
≥4 anos < 5 anos	30%
≥5 anos < 6 anos	40%
≥6 anos < 7 anos	50%
≥7 anos < 8 anos	60%
≥8 anos < 9 anos	70%
≥9 anos < 10 anos	80%
≥10 anos	90%



### Participantes sem vínculo empregatício

Participantes que perderam o vínculo empregatício e mantêm suas contribuições ao Plano na forma de Autopatrocínio, ou que optaram pela condição de Benefício Proporcional Diferido (BPD) também poderão transferir o tempo de vinculação ao Plano Portoprev para o Plano II.

### Assistidos (Participantes Aposentados)

- Para os Assistidos que recebem na forma de Renda Vitalícia, os recursos transferidos totalizarão as reservas matemáticas apuradas com base na avaliação atuarial, que consiste no valor projetado para o recebimento do Benefício até o fim da vida;
- Poderá ser requerida renda mensal temporária, paga em conjunto com a forma de renda escolhida no momento da migração e calculada com base em 25% (vinte e cinco por cento) do montante transferido, com pagamento em número fixo de cotas divididas pelo prazo mínimo de 12 (doze) meses e máximo de 36 (trinta e seis) meses.

Os Participantes inscritos no Plano até 15/11/2005, que já se desligaram e exerceram o resgate de suas Contribuições, mantendo 80% das Contribuições de Patrocinadora para receber em Benefício, por contarem no momento da rescisão do contrato de trabalho com 50 (cinquenta) ou mais anos na soma da sua idade com o tempo de vínculo de trabalho, quando migrarem para o Plano II terão os 80% dos recursos de Patrocinador creditados na forma de fundo pessoal, o que significa que ficarão disponíveis também para resgate.

# Conheça as etapas para o processo de migração



**outubro de 2015** – início da comunicação da implantação do Plano II, que será oferecido somente a funcionários admitidos e que não possuem Plano de Previdência administrado pela PORTOPREV. Os atuais Participantes podem aproveitar este período para conhecer as características do Plano II e os critérios de migração.

## 1ª ETAPA



## 2ª ETAPA

**fevereiro e março de 2016** – período de opção de migração. Prazo de 60 dias estabelecido para que o Participante decida se quer migrar para o Plano II ou se prefere permanecer no Plano atual.



**abril de 2016** – transferência dos recursos dos Participantes que protocolaram sua opção de migração na PORTOPREV até o prazo final.

## 3ª ETAPA



## Fim de ano: como anda a sua saúde financeira?

Cuidar bem das suas contas deve ser um hábito, já que a prática lhe permite viver em equilíbrio entre a necessidade de cumprir obrigações e poupar para a realização de sonhos de curto, médio e longo prazo, sem deixar de curtir os bons momentos da vida.

Diante do cenário econômico de instabilidade e da proximidade do fim do ano, que tal avaliar com maior atenção a sua saúde financeira, de forma a começar 2016 com o pé direito?

Procure responder atentamente às questões a seguir, que vão proporcionar a você um verdadeiro check-up do seu bolso. Pronto para começar?

### 1. Como vai o seu orçamento?

A melhor maneira de controlar a forma como você usa o seu dinheiro é a planilha de orçamento. Nela, você compara, com precisão, o quanto ganha (considerando sempre o rendimento líquido) e o quanto gasta.

Quanto mais completa e próxima à realidade for a sua planilha de orçamento, melhor. O ideal é fazer o levantamento dos últimos 12 meses, para compreender bem o período, incluindo os gastos sazonais. Caso isso não seja possível, procure apurar informações dos últimos seis meses.

### Duas dicas importantes a considerar:

- **seja realista:** apure realmente as informações, evite preencher sua planilha fazendo estimativas. Analise a fatura do seu cartão, porque ela traduz bem o padrão de gastos. Faça um levantamento dos extratos bancários, notas fiscais e despesas fixas.
- **seja detalhista:** procure apurar tudo, até mesmo as despesas que foram pagas em dinheiro, os pequenos gastos que você nem lembra.

## 2. Você tem dívidas?

Não há problemas em ter dívidas, desde que você controle bem seus compromissos financeiros. O crédito, usado de forma consciente e responsável, é um realizador de sonhos. Ao tomar crédito, seja financiando a compra do carro, do apartamento, ou mesmo efetuando uma compra com cartão, você está se endividando.

Isso se torna um problema quando você passa à inadimplência, deixando de pagar os compromissos que assumiu, sentindo assim o efeito bola de neve. Evite comprometer mais de 20% do seu orçamento com dívidas.

## 3. Sua situação financeira saiu do controle?

Se você tem dívidas em atraso, procure regularizar a situação o quanto antes. Pague primeiro as mais caras, sujeitas a taxas de juros mais altas, como cheque especial e cartão de crédito.

Junto com sua família, procure se mobilizar para cortar despesas, seguir uma estratégia bastante controlada de gastos, para que a situação se regularize o quanto antes.

Caso opte por tomar algum empréstimo, com taxas menores, para quitar algumas dívidas, verifique primeiro todas as condições e custos envolvidos, bem como a sua capacidade de pagamento.

Lembre-se: a renegociação de dívidas deve ser coordenada com corte de gastos. Deve haver uma mudança de comportamento, para que o problema seja resolvido e não ocorra novamente.

## 4. Quais são os seus objetivos?

Ter objetivos claros garante motivação a quem quer organizar suas finanças e começar a poupar.

Por exemplo: “quero viajar com a família nas férias”. A partir daí, define-se para onde ir, quando ir, quanto vai custar e quanto será necessário juntar. Fica muito mais fácil seguir o planejamento quando se sabe aonde chegar.

## 5. Você tem o hábito de poupar?

O primeiro passo, na hora de poupar, é compor a sua reserva de emergência, que deve ser suficiente para cobrir gastos fixos de, pelo menos, seis meses.

Pensando no futuro, é importante considerar seu planejamento para a aposentadoria. Além disso, para a realização de sonhos, é recomendável poupar 10% da renda líquida, de preferência assim que receber o salário.



### CUIDE DO SEU BOLSO E FELIZ 2016!

- Monitore sua planilha de orçamento com mais atenção;
- No caso de dívidas, trace uma estratégia de quitação;
- Estabeleça seu plano de poupança ;
- Crie o hábito de planejar em família e conversar sobre dinheiro em casa;
- Com seus objetivos definidos, seja disciplinado e determinado para alcançá-los!

### PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Faça o download agora mesmo da sua planilha [www.meuplanejamentofinanceiro.com](http://www.meuplanejamentofinanceiro.com)



## 10 passos para uma vida saudável

Falar de planejamento financeiro é importante. Mas há um componente essencial para a realização dos seus planos: você precisa estar bem!

Sua saúde física, mental e emocional é o seu maior patrimônio. Nada anda direito quando você não se sente em equilíbrio, concorda?

Pensando nisso, listamos aqui 10 passos para uma vida mais saudável. Alguns deles todos nós conhecemos, mas nunca é demais lembrar, incluindo nas suas metas para 2016:

### 1. Observe sua alimentação com mais cuidado

Não se trata apenas de analisar a qualidade do que você ingere no dia a dia, mas também avaliar como você tem feito suas refeições: quanto tempo dedica à sua alimentação? Procura relaxar na hora de comer, ou engole a comida pensando em problemas e afazeres?

Evite alimentos gordurosos, não abuse dos doces e refrigerantes, opte por uma alimentação saudável e balanceada, incluindo frutas, verduras e legumes. Beba pelo menos dois litros de água por dia. Inclua fibras na sua dieta.

### 2. Pratique atividade física

Você sabia que 30 minutos de caminhada por dia resultam em muitos benefícios à saúde e bem estar? Mexa-se!

Identifique a atividade física que mais lhe agrada e inclua a prática na sua rotina, tanto nos meses mais quentes do ano, quanto no inverno. Seu corpo agradece.

Estabeleça seu ritmo, respeitando seus limites e sua disponibilidade de tempo. Além dos benefícios à saúde e à forma física, cada vez se atribui, à prática de

exercícios, benefícios para a memória, raciocínio, qualidade do sono e combate ao estresse.

### 3. Respeite as suas emoções

Diante de tantos compromissos, responsabilidades e tensões comuns ao dia a dia, há momentos em que tudo o que nossa mente precisa é descansar.

Procure compreender melhor o que lhe agrada ou desagradar e esteja atento às suas emoções. Mantenha-se otimista diante da vida, procure atividades que lhe deixem extremamente feliz e permita-se pensar mais em você.

Estabeleça o hábito de destinar alguns minutos do seu dia para isso. Relaxe, medite, silencie corpo e mente. Você vai sentir os resultados!

### 4. Passe mais tempo com familiares e amigos

O convívio social é importante: ajuda a descontrair, trocar experiências, compreender e controlar melhor emoções. Inclua na sua rotina momentos assim.

Escolha atividades agradáveis de serem feitas em família aos fins de semana e aproveite as oportunidades de estar perto das pessoas que lhe fazem bem.

### 5. Exercite sua mente

Assim como nosso corpo precisa se manter em forma, nossa mente necessita de "ginástica".

Busque exercitá-la além do trabalho: pratique atividades que ajudam a preservar a memória, mantenha-se informado e crie o hábito da leitura.

### 6. Monitore sua saúde regularmente

Vá periodicamente ao médico, faça os exames preventivos adequados à sua faixa etária e cuide da sua saúde com atenção.

### 7. Faça da organização um hábito

Você sabia que a organização (sem exageros) permite conduzir a vida de forma mais tranquila e equilibrada?

Estamos aqui nos referindo à organização geral: habilidade de conciliar compromissos, cuidar bem da sua agenda, identificar as verdadeiras prioridades, encontrar uma logística funcional para conciliar os compromissos do trabalho, os pessoais e os da família.

Pessoas organizadas conseguem trabalhar melhor, seja em casa ou no ambiente profissional, por terem tudo sempre à mão, tornando as tarefas mais práticas. Inspire-se!

### 8. Evite exageros

Para tudo na vida, o equilíbrio é o caminho. Portanto, nada de exageros: evite trabalho em excesso, atividade física em excesso, comer em excesso ou repousar em excesso. Cuide-se!

### 9. Cuide do seu sono

Durma o necessário, respeitando o seu perfil: a recomendação é garantir 8 horas diárias de sono, mas cada um tem seu ritmo.

Você sabia que boas noites de sono ajudam no combate ao estresse e evitam a perda da memória? Além disso, há maior disposição para a solução de problemas e, de quebra, aumento da criatividade e manutenção do bom humor.

### 10. Permita-se sonhar

O que move você? O que lhe faz acordar bem cedo, todos os dias, e sentir-se verdadeiramente disposto?

Os sonhos garantem motivação para seguir em frente, superar dificuldades. Com planejamento, você parte em busca dos seus objetivos e tudo flui melhor à sua volta. Experimente!