VIVA EM FOCO

6ª EDIÇÃO | ABRIL - MAIO - JUNHO | 2019

ACONTECE NA VIVA

SUCESSO EM INVESTIMENTOS GARANTE SUSPENSÃO DE CONTRIBUIÇÃO PARA PARTICIPANTES DO VIVAPREV

Página 7

VIVA EXPLICA

PLANO VIVA FUTURO CHEGA PARA GARANTIR SEGURANÇA AOS SEUS FAMILIARES

Página 8

Novo plano, ótimos investimentos e o empenho de sempre!

A 6ª edição da Revista Viva em Foco é especial por várias razões. Além de toda a dedicação dos profissionais envolvidos, ela traz personagens que, em tempos difíceis, nos ajudam a lembrar da importância de cuidar de quem amamos e garantir a eles um futuro cheio de possibilidades.

Nas próximas páginas, você conhecerá com detalhes o Plano Viva Futuro, o projeto da entidade para oferecer não só a você, mas a todos que se importa, a oportunidade de ter acesso a um plano de previdência complementar fechada.

A Viva trabalhou e devido ao excelente desempenho dos investimentos da entidade, os participantes do Plano Viva de Previdência e Pecúlio estão com suas contribuições suspensas por três anos e oito meses. Na editoria Acontece na Viva, você saberá como essa conquista foi possível.

Fazer parte da Viva garante muitas vantagens aos seus participantes, o Clube de Benefícios é mais uma delas. O programa já conta com mais de 600 usuários cadastrados, 15 mil produtos disponíveis para compra, 58 marcas parceiras e mais 40 que oferecerem desconto além do market place, por meio de cupons. O Clube é mais uma ferramenta de relacionamento entre a Viva e você!

Não deixe de conferir o conteúdo de qualidade de vida, educação financeira e previdenciária e as atualizações dos números do seu plano de previdência. A Viva em Foco foi feita para você! Aproveite as próximas páginas.

Boa leitura!

FALE COM A **VIVA**

Telefone

0800 720 5600
Horário de atendimento: 8h às 18h (segunda à sexta-feira)

(61) 99844-3622
WhatsApp

www.vivaprev.com.br

Siga a Fundação nas redes sociais

/vivaprevidencia
/vivaprevidencia
@vivaprevidencia
Viva Previdência

Expediente

DIRETORIA-EXECUTIVA: Silas Devai Junior (Diretor-Presidente), Júlio César Alves Vieira (Diretor de Administração e Finanças) e Nizam Ghazale (Diretor de Seguridade) **CONSELHO DELIBERATIVO:** Ana Luisa Dal Lago (Presidente), Ronald Acioli da Silveira, Valmir Braz de Souza, Eloá Cathi Lôr, Fábio Almeida Rabelo, Márcio Freitas de Paiva, Maria Helena Claudino, Maria Nair Fernandes Silva, Vera Lucia Bandeira, Raquel Marshall Gadea, Charles Everson da Nóbrega, Deise Lúcia do Nascimento. **CONSELHO FISCAL:** Djalter Rodrigues Felismino (Presidente), Edney Costa Souza, Newton Coutinho, Jorge César Costa, Miriam Lemos de Farias, Manoel Messias T. Barbosa, Dejair Antonio de Lima e Nelson Luiz Malinowski. **COORDENAÇÃO:** Maria de Lourdes A.V.Padrão (Gerente Desenvolvimento), Deborah Souza (Analista) **VIVA PREVIDÊNCIA** - Setor de Múltiplas Atividades Sul - SMAS, Trecho 3, conjunto 3, bloco E - Salas 409 a 416. Ed. The Union Office - Zona Industrial Guará. CEP: 71.215-300. **PRODUÇÃO** - Engrenagem Virtual; Projeto gráfico e diagramação: Milena Sampaio. Textos: Débora Almeida. Revisão: Carolina Cruz.

Aprovações importantes marcam o trimestre do Conselho Deliberativo

Criação do Plano Viva Futuro e suspensão de contribuição são algumas das conquistas

Afim de atender as demandas dos participantes e assistidos, assim como da Diretoria Executiva da Fundação, dos instituidores e patrocinadores, o Conselho Deliberativo cumpre uma agenda de reuniões mensais.

Nos últimos encontros, aprovações importantes aconteceram. Como exemplo, podemos citar as Demonstrações Contábeis de 2018. A partir dessa demanda, avaliamos que nos últimos 3 anos havia um superávit perto de R$ 1 bilhão, que possibilitou suspender a contribuição mensal de participantes do Plano Viva de Previdência e Pecúlio por três anos e oito meses, além da proposta, em processo de aprovação, de distribuir o valor restante como benefício temporário para os participantes.

Desde a eleição do Conselho, demandamos à Diretoria Executiva avaliar as possibilidades previstas na legislação para a distribuição desses valores aos participantes. Após a aprovação do balanço que constatou o superávit, entendemos ser o momento de dar esse retorno para posteriormente podermos distribuir o valor excedente.

Além dessa ação, houve a aprovação dos estatutos e do regulamento do Plano Viva de Previdência e Pecúlio, de novos instituidores e do novo Plano Viva Futuro. Este plano nasce firme e com grandes perspectivas de crescimento, feito especialmente para as famílias e para as pessoas vinculadas aos participantes da Fundação e às entidades representativas ligadas à Viva. As gerências e a diretoria, juntamente com o Conselho, estão organizando um amplo programa de comunicação aos participantes para que esta oportunidade seja levada até seus familiares e amigos.

Como maneira de beneficiar os ex-participantes cancelados do Plano Viva de Previdência e Pecúlio por inadimplência e requerimento, também houve aprovação do pagamento de resgate.

Para os meses que se aproximam, o Conselho segue acompanhando a divulgação do Plano Viva Futuro, auxiliando nas novas opções de crescimento e fomento para a Fundação, acompanhando o mercado financeiro e debatendo o plano de metas que está atrelado ao Planejamento Estratégico da Fundação.

Ana Luisa Dal Lago
Presidente do Conselho Deliberativo

Grandes Conquistas!

Os últimos meses foram marcados por momentos decisivos na história da Viva

A Viva tem muito a comemorar! Acompanhamos recentemente a implantação e crescimento do Clube de Benefícios, a suspensão da contribuição mensal de participantes do Plano Viva de Previdência e Pecúlio (Vivaprev) e a criação e aprovação do Plano Viva Futuro pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc).

No planejamento estratégico da Fundação, propomos estruturar projetos que viabilizassem seu crescimento, e o Viva Futuro é parte importante desse objetivo. A criação de um plano desse porte exige a participação de todos os colaboradores. Foi a dedicação das áreas de benefícios, atendimento, marketing, administração, negócios e jurídico que garantiu mais essa conquista para a entidade. Com a colaboração de todos, traremos novos participantes que se beneficiarão de um produto acessível e de qualidade.

Para que o maior número possível de pessoas tenha acesso ao Viva Futuro, criamos duas campanhas de divulgação: uma interna que visa a preparação dos nossos colaboradores para a prospecção e captação, inclusive de seus familiares, e outra que já veiculada em diferentes meios de comunicação para o grande público. Estamos muito otimistas com essa novidade!

Já com a criação do Clube de Benefícios, demos o primeiro passo em direção a um projeto que mostrará ao participante as muitas vantagens de ser integrante da Viva, além de garantir o seu futuro e o de sua família com a previdência complementar.

Como resultado do excelente trabalho desempenhado pela equipe de investimentos, a entidade garantiu aos participantes do Plano Viva de Previdência e Pecúlio a suspensão – por um período de três anos e oito meses – de suas contribuições mensais. É importante frisar que durante esse período não haverá alteração dos direitos dos participantes.

A Viva segue empenhada em crescer e fazer sempre o melhor em favor dos seus participantes. Novos projetos estão a caminho e, sem dúvida, serão muito positivos para todos que fazem parte da família Viva.

Silas Devai Junior
Diretor-Presidente

VIVA EM NÚMEROS

Comentário dos resultados acumulados janeiro a maio 2019

O sucesso tem sido uma marca contínua nos resultados dos planos administrados pela Viva Previdência. Mais uma vez a Fundação apresenta números expressivos, que retratam os primeiros cinco meses de 2019, mesmo diante de um ambiente de menor crescimento global e divulgação de dados econômicos, sugerindo lenta recuperação da atividade econômica brasileira.

No exterior, permaneceram as tensões da guerra comercial entre os Estados Unidos e a China e aumentaram as preocupações quanto a impactos no crescimento das economias dos países desenvolvidos e emergentes. Internamente, no âmbito político, o noticiário contribuiu para trazer bastante incerteza no período, ora exibindo uma maior dificuldade do Governo nas relações com o Congresso, ora trazendo notícias positivas e sugerindo que a Reforma da Previdência possa avançar mais rapidamente.

Diante desses quadros, o mercado reagiu positivamente a previsão de mudança da política monetária dos EUA, passando a estimar redução de juros, além da previsão de medidas de estímulos a economia de outros países, que tendem beneficiar territórios emergentes, inclusive o Brasil. Esta alteração do cenário, que também prevê queda de taxas de juros nacionais, favoreceu ganhos em bolsa e no mercado de juros.

Assim, a posição dos investimentos dos Planos Vivaprev e Geaprev, que adota como estratégia a alocação em juros e bolsa, proporcionou valorização acentuada nas cotas dos participantes.

Plano Viva de Previdência e Pecúlio – Vivaprev

O Plano Vivaprev teve um desempenho nos cinco primeiros meses de 2019 de 7,07%, sendo esse resultado extremamente positivo, superando investimentos como a poupança (1,87%), a taxa referencial de juros de mercado CDI (2,59%) e a inflação medida pela INPC (2,44%) no período. Por sua vez superou, também, a meta atuarial de 4,16%.

Com os retornos dos investimentos, o Plano Vivaprev obteve ganho de R$ 193 milhões de receita financeira encerrando o mês de maio com patrimônio R$ 2,833 bilhões.

GEAPREV

O Plano de Benefícios Geaprev alcançou, no acumulado do ano, a rentabilidade 9,69%. Os ganhos relevantes superaram investimentos como a poupança, taxa de juros referencial de juros de mercado - CDI e a inflação medida pelo INPC no período. Da mesma forma superou, também, o índice de referência (meta) de 4,21%.

O Geaprev obteve aumento das reservas na ordem de R$ 7,4 milhões, fechando com patrimônio de R$ 69,8 milhões em maio de 2019.

Já garantiu seu desconto no Clube de Benefícios?

Programa garante redução de até 75% do preço em mais de 15 mil produtos

Desde fevereiro, você tem acesso ao Clube de Benefícios da Viva. Todos os participantes e assistidos podem usufruir do programa, com adesão gratuita, que oferece preços diferenciados de produtos e serviços de diversas marcas e categorias por meio de comércio eletrônico.

Os números são surpreendentes e não param de crescer. Os descontos podem chegar a até 75%! Hoje, o Clube, que funciona como uma loja física, conta com 58 parceiros, de diversos segmentos do mercado. A busca por novos produtos é diária, e são apresentadas, mensalmente, cerca de quatro novas marcas. São mais de 15 mil produtos cadastrados no portal. Além deles, o participante ainda tem acesso a mais 40 parceiros que oferecem descontos via cupom.

Para ter acesso a todas essas ofertas em primeira mão – e não deixar para entrar no portal só depois que a oferta do seu interesse já estiver expirada, cheque seu e-mail diariamente. É por lá que as grandes promoções serão informadas em primeira mão para os participantes cadastrados.

Segundo Bruno Rodovalho Varandas, Gerente de Marketing da Rede Conecta, empresa responsável por gerir o contrato do Clube de Benefícios, os itens mais buscados pelo participante da Viva são notebooks, smartphones e produtos voltados à saúde.

"Atualmente, o Clube da Viva já conta com quase 600 usuários cadastrados. Mais do que uma novidade, o Clube de Benefícios é uma verdadeira proposição de valor que a entidade possui para se relacionar com o público. Além das grandes marcas, também conectamos conteúdos relevantes aos usuários cadastrados. Desta forma, o Clube é um grande ponto de encontro entre a entidade, os participantes e os benefícios", analisa Varandas.

Com a criação do Clube, a Viva avança no projeto de estreitar sua relação com seu público, amplia o entendimento comportamental dos seus participantes e cria mais um diferencial de atração de novos participantes com um custo zero para a entidade.

Cadastramento

Caso ainda não tenha acessado a página e usufruído de todos os benefícios que a Viva preparou para você, não perca tempo!

Para fazer parte do Clube, é necessário se cadastrar na plataforma, e isso levará um minuto! Acesse clubevivaprev.redeconectasa.com.br e clique em Primeiro Acesso. Em seguida, insira seu e-mail e cadastre uma senha. Feito isso, será necessário validar seu CPF. Após receber um código de acesso no e-mail cadastrado, o próximo passo é inseri-lo no local indicado. Agora, é só navegar e aproveitar todas as ofertas que o Clube tem a oferecer!

Superávit acumulado garante suspensão de **contribuição a participantes do Vivaprev**

Benefício foi conquistado devido ao excelente desempenho da carteira de investimentos

Os participantes do Plano Viva de Previdência e Pecúlio (Vivaprev) estão com suas contribuições mensais suspensas por um período de três anos e oito meses. Cerca de 50 mil servidores federais já estão sendo beneficiados com essa novidade do plano que já existe há mais de 40 anos.

Essa conquista só foi possível devido ao excelente desempenho dos investimentos da Fundação que resultaram no superávit do plano. "A Viva adota uma política de investimentos onde busca maior rentabilidade com menor risco. Seus processos envolvem monitoramento permanente, implantação de medidas de redução de despesas e avaliação de custos administrativos e operacionais. Além de observar os princípios de segurança, rentabilidade, solvência, liquidez e transparência", contextualiza Johannes Alfons Schneider, gerente de benefícios.

O Conselho Deliberativo aprovou, em abril, a destinação da reserva de superávit para a suspensão da contribuição dos participantes do plano, permitindo assim que milhares de servidores mantenham todos os seus direitos sem ter que arcar com o valor da contribuição mensal nesse período. Ou seja, não haverá mais descontos da Viva em contracheque e nem cobranças via boletos, com a segurança de que o plano permaneça igual, com todos os direitos garantidos. "Os participantes já vêm contribuindo com valores reduzidos há alguns anos, em razão de destinação de superávits anteriores. De certa forma, já entendem que a destinação dessas reservas apenas os beneficia, uma vez que não afeta o valor do benefício contratado", explica Johannes.

Por se tratar de uma entidade sem fins lucrativos, a legislação prevê a reversão do superávit verificado por três anos consecutivos em favor dos participantes, atendendo a uma ordem de prioridade, iniciada com a redução parcial de contribuição, que já foi aplicada pela Fundação desde maio de 2015. Na sequência, vem a suspensão temporária de contribuição, como está sendo aplicada.

"Ao final do ciclo de três anos, temos que dar destinação ao resultado. Havíamos reduzido a contribuição no último ciclo e agora passamos para a suspensão da contribuição, o que vai gerar um benefício muito grande ao participante, porque ele não vai arcar com nenhum valor por um período de três anos e oito meses, sem alterar os benefícios que ele já tem na casa", enfatiza Nizam Ghazale, diretor de Seguridade da Viva.

As contribuições retornarão em 2023. Neste período de três anos e oito meses de suspensão pode haver cobranças residuais, caso o participante opte por alguma alteração em seu plano, que reflita na base de cálculos de investimento.

Os participantes que tiverem qualquer dúvida entrem em contato pelos canais de atendimento da Viva – pelo Fale Conosco, em nosso site; pela Central de Atendimento 0800 720 5600 ou pelo WhatsApp (61) 99844-3622.

VIVA explica

Plano Viva futuro: a melhor forma de proteger a sua família

Você já contribui para garantir sua segurança e seu conforto, mas e sua família?

Proteger quem amamos é tão importante quanto buscar nossa própria proteção. As incertezas pelo caminho são muitas, assim como os riscos. Ter um plano de previdência complementar é ter a garantia de um futuro tranquilo e confortável, mas se essa certeza não for estendida aos que amamos, a sensação de segurança não será completa.

O histórico de rentabilidade dos Planos Viva de Previdência e Pecúlio e do Plano Geaprev mostram que a entidade possui a solidez necessária para gerir os seus benefícios, de seus dependentes e das pessoas designadas. "Nossa missão é ofertar planos de previdência complementar, estimulando a educação financeira, a formação de poupança, com maior rentabilidade e menor custo aos participantes!", pontua Nizam Ghazale, Diretor de Seguridade da Viva.

Por isso, a Fundação está dando um novo passo trazendo o plano Viva Futuro, para acolher os familiares dos mais de 50 mil participantes com cerca de 15 mil assistidos da entidade. O modelo é o mais flexível do mercado de previdência fechada e dispõe de dois tipos de benefícios: renda mensal e renda por invalidez.

Para ter acesso à renda mensal, por exemplo, é necessário que se tenha mais de 12 meses de vínculo com o plano. Já os requisitos para obter renda por invalidez são aqueles em que se apresentam laudos médicos. O novo plano também possibilita que antecipe até 25% da sua reserva em um único pagamento. No caso do benefício de renda mensal programada é possível definir a idade para recebimento, desde que respeite a idade mínima de 18 anos.

Nizam acredita que três pontos diferenciam o Viva Futuro de outros planos do mercado. São eles: "Flexibilidade, aqui quem manda é o participante. O segundo ponto é o baixo custo de administração do plano, como não temos finalidade lucrativa, o custo é exatamente o valor necessário para a manutenção administrativa do plano. E por último, a qualidade dos nossos investimentos, temos um excelente histórico de rentabilidade", pontua.

Com o Viva Futuro, é possível definir metas pessoais, para tonar os seus sonhos em realidade. Como a criação de uma reserva para a faculdade do seu filho, para a compra de um imóvel ou a estruturação de um patrimônio sólido a ser usufruído a longo prazo. Além disso, é possível fazer contribuições proporcionais ao seu momento de vida e, se for necessário, ficar sem contribuir por períodos determinados. Essa flexibilidade demonstra que a Viva está se adaptando para

te acompanhar por muito tempo, respeitando cada fase da sua vida.

Plano familiar no sistema previdenciário

Os olhares do mercado de previdência complementar fechado estão direcionados aos planos familiares. A própria Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp) tem mostrado às mais de 250 Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC) associadas que esse é o caminho para o fortalecimento do setor.

Para o diretor-presidente da Abrapp, Luís Ricardo Marcondes Martins, os planos familiares, como o Viva Futuro, "são fundamentais para o crescimento do sistema. Hoje, há uma demanda reprimida de participação de familiares, de buscar uma proteção social adicional, à luz do debate que vem sendo feito da reforma da Previdência Pública". Martins tem destacado isso em todos os eventos da Abrapp, que reúne profissionais de EFPCs.

No 1º Encontro Nacional de Estratégias e Criação de Valor, realizado em Brasília, nos dias 03 e 04 de junho, o diretor-presidente da Abrapp saudou a Viva por todo o trabalho realizado em prol dos participantes e assistidos, além de destacar a importância do lançamento do Viva Futuro. "Gostaria de parabenizar a Viva pelo trabalho que vem sendo feito como uma referência de fundos instituídos e queria aqui deixar os meus cumprimentos pelo lançamento do plano família Viva Futuro, isso é fundamental para fomentar o setor. E a Viva caminha para ampliar essas fronteiras e buscar alcançar cada vez mais o número de pessoas", registra.

Participantes e assistidos

Entre os mais de 50 mil participantes da Viva, está a coordenadora de Atendimento e Relacionamento da Viva, Maria Sélia Novais. Ela acabou de ter o seu segundo filho, Gabriel, e garante que ele fará parte da Viva. "O novo plano está gerando expectativas para nós, colaboradores, e, sem dúvida, não vamos ficar de fora. Aguardando ansiosamente para realizar a adesão! Meu bebê será mais um a entrar nesse grupo. Essa é uma oportunidade de se planejar, de ter a possibilidade de oferecer algo a mais para os meus filhos! Afinal, a vida é feita de planos", comemora.

Todo o cuidado da Viva também é focado em seus assistidos, que hoje tem aproximadamente 15 mil pessoas. Dessas, mais de 20 já são centenárias. Uma delas é a Dona Jandyra Faria dos Santos, participante do Plano de Pecúlio desde sua criação, em 1974, data em que também se aposentou, após dedicar 30 anos de trabalho ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Em 23 de agosto, ela, que é uma das mais longevas participantes da Viva, completará 105 anos de vida.

A história de Dona Jandyra com a Viva já foi registrada na 2ª edição da Revista Viva em Foco. Toda a sua trajetória comprova que seus recursos estão sendo geridos com o máximo de comprometimento e seriedade, além de exemplificar como pensar a diante traz inúmeros benefícios a você e a todos ao seu redor. Há 30 anos, os benefícios do Viva Futuro ainda não estavam disponíveis, mas foi pensando na família que Dona Jandyra buscou um plano de previdência complementar. Hoje, ela usufrui do resultado do seu planejamento financeiro com os que mais ama, especialmente com João Vítor, seu bisneto de dois anos. "Sempre conversei com minha família sobre a importância de pensar no amanhã, esse é o caminho mais seguro para uma vida confortável", orienta.

Gestação saudável: pilares para parto e gravidez tranquilos

Pré-natal, alimentação saudável e atividade física garantem qualidade de vida para a gestante

Uma grande alegria e ansiedade misturadas com aumento do sono, mais fome e enjoos. A gravidez é um mix de sensações e emoções, e exige que a mulher passe por um processo de adaptação física e mental.

É possível dizer que uma gestação saudável tem como base três pilares: pré-natal de qualidade, alimentação equilibrada e prática de atividades físicas. Mais do que seguir qualquer manual à risca e acabar eliminando os prazeres que a gestação pode ter, é necessário ter bom senso.

Pré-natal

Avaliações físicas, exames e consultas passam a fazer parte da vida da mulher. O Ministério da Saúde recomenda que a gestante consulte o seu médico ao menos seis vezes durante a gravidez, porém, é comum que os especialistas peçam um aumento nessa frequência de visitas dependendo da peculiaridade de cada paciente. Geralmente, os médicos solicitam que as pacientes voltem ao consultório mensalmente até o sétimo mês de gravidez, após esse período, as visitas costumam ser quinzenais. No nono mês, esses encontros passam a ser semanais.

"É extremamente importante acompanhar a gestação e realizar o pré-natal para que não haja surpresas ou riscos que poderiam ser mitigados pelo acompanhamento. Planejar o parto é muito importante, mas nem sempre ocorre como a gente escolhe. E nesse momento, o mais importante é estar segura", comenta a coordenadora de Atendimento e Relacionamento da Viva, Maria Sélia Novais, que acabou de dar à luz ao segundo filho, Gabriel.

O pré-natal é essencial, pois são nesses encontros que a gestante tem conhecimento de seu estado geral, informa seus sintomas e tira dúvidas, além do médico informá-la a respeito da saúde do bebê.

Alimentação

"Grávida come por dois". Se você nunca disparou essa frase, mas já ouviu, saiba que não é bem assim. Ao longo da gestação o consumo de alimentos deve subir em 300 calorias, chegando no final,

em até 400 calorias. É essencial estar alerta para o consumo de açúcar nesse período, além de diabetes gestacional, o risco de desenvolvimento de diabetes e obesidade no futuro também existe.

A Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde recomenda que as gestantes sigam dez passos para uma alimentação saudável, são eles:

1. Faça pelo menos três refeições e dois lanches saudáveis por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer. Entre as refeições, beba água, pelo menos 2 litros (entre 6 a 8 copos) por dia.

2. Inclua diariamente nas refeições seis porções do grupo de cereais, tubérculos, como as batatas e raízes, como a mandioca/ macaxeira/aipim. Dê preferência aos alimentos na sua forma mais natural, pois além de serem fontes de carboidratos, são boas fontes de vitaminas e minerais.

3. Procure consumir diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas em sobremesas e lanches.

4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e excelente para a saúde.

5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, tornando esses alimentos mais saudáveis!

6. Diminua o consumo de gorduras. Consuma, no máximo, uma porção diária de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gorduras trans.

7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, biscoitos recheados e outras guloseimas no seu dia a dia.

8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos processados, como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas prontas, molhos e temperos prontos.

9. Para evitar a anemia, consuma diariamente alimentos fontes de ferro como: carnes, vísceras, feijão, lentilha e outros. Consuma junto desses alimentos aquelas fontes de vitamina C como: acerola, laranja, caju, limão e outros. Procure orientação de um profissional de saúde para complementar a sua ingestão de ferro.

Atividade física

O terceiro pilar para garantir que uma mulher tenha uma gestação saudável também é determinante para aumentar as chances de ter um parto normal bem-sucedido: manter-se ativa. Quando não há contraindicações, a prática de atividades físicas proporciona o aumento de disposição e a diminuição de risco de diabetes.

Maria Sélia fez atividades físicas até o oitavo mês de gravidez, três vezes por semana. "Senti-me mais preparada, sem cansaço excessivo. Na Fundação Viva, temos também a ginástica laboral três vezes por semana. Os exercícios de alongamento são excelentes e aumentam a resistência muscular", comenta.

Especialistas recomendam que as gestantes evitem exercícios em que há algum risco de queda ou que causam impacto. Caminhadas, musculação com acompanhamento e hidroginástica são ideais para você ter uma gravidez saudável.

"A gestação é um momento único, especial. Conseguir viver tudo que ela proporciona sem precisar se afastar da rotina diária é maravilhoso", finaliza a coordenadora de Atendimento e Relacionamento da Viva.

Pesquisa aponta que dinheiro é a maior causa de estresse entre os brasileiros

Qual a relação entre a saúde financeira e o bem-estar de um brasileiro? A resposta para essa pertinente pergunta foi procurada pela sexta edição da pesquisa anual "Global Investor Pulse", elaborada pela BlackRock, visando a melhor compreensão da relação entre os dois aspectos da vida de um cidadão comum nascido no Brasil.

As conclusões da pesquisa são no mínimo muitíssimo curiosas. A primeira delas, sem cerimônias, é a de que o dinheiro é a principal causa de estresse entre os brasileiros, mesmo que, em contrapartida, a população veja de maneira positiva o próprio nível de bem-estar numa forma geral. Além disso, mesmo diante de um cenário preocupante no país, onde as discussões em torno da aprovação da Reforma da Previdência têm se intensificado, o brasileiro permanece focado em objetivos financeiros de curto prazo, com baixo índice de poupança para o futuro, sendo que a maioria dos jovens brasileiros, devido a baixa educação financeira, sequer tem a noção de como começar a investir.

A BlackRock revela que uma das principais descobertas do estudo é que o dinheiro é a principal causa de estresse no Brasil, atingindo 58% das respostas. O segundo lugar foi ocupado pelo trabalho (57%) e logo atrás a família, na terceira posição (35%). Entretanto, contradizendo o que se espera de resposta para o questionamento seguinte, 78% das respostas mostram que os brasileiros mostram otimismo, registrando um alto nível de bem-estar. O dado supera todos os mercados a nível global, que atingiram 61%.

Segundo o estudo, o brasileiro enxerga outros aspectos da vida como saúde física e mental como a melhor definição para bem-estar. Aspectos esses que ficam bem à frente de prioridades em relação a atingir metas financeiras. O indicador positivo é ainda mais surpreendente se analisarmos que 48% dos brasileiros acreditam ter uma boa saúde financeira. Parece pouco para você? Se a resposta for sim, a terceira colocação do Brasil nessa tabela pode mudar sua opinião. No ranking do otimismo financeiro, o México lidera com 53% de seu povo considerando-se financeiramente saudável. Os chineses são os vice-campeões com 51%. O Brasil fica na frente da média global, que corresponde a 42%.

Investimentos

Muitos outros aspectos foram avaliados pela pesquisa, como o fato de 87% dos jovens brasileiros acreditarem que suas finanças melhorariam se começassem a mergulhar no mundo dos investimentos, porém 57% deles não sabem por onde começar. Além disso, a BlackRock afirma que os brasileiros se identificam mais em economizar do que em investir e, quando investem, preferem arriscar em ativos reais, como os imóveis, pois são vistos como mais seguros.

A pesquisa foi realizada entre julho e agosto de 2018, com base nas respostas de 24.682 pessoas de 13 mercados internacionais distintos. No Brasil, 1.050 pessoas foram entrevistadas, com idades entre 25 e 74 anos.

E você? Anda se estressando com dinheiro? Se sim, o que faz para mudar esta realidade?

A Viva sugere: avalie suas prioridades e sempre destine parte do seu dinheiro para investir em previdência complementar. Sonhos e projetos ou simplesmente obter autonomia financeira podem ser conquistados de um jeito seguro e com baixo custo. Viva Futuro, plano de previdência construído para a família Viva.

VIVA
FUTURO
MUITO MAIS QUE CARINHO:
PROTEÇÃO.
WWW.VIVAPREV.COM.BR/VIVA-FUTURO

www.vivaprev.com.br

www.vivaprev.com.br/viva-futuro

/vivaprevidencia
/vivaprevidencia
@vivaprevidencia
Viva Previdência

VIVA
PREVIDÊNCIA