

## Escolhas financeiras: Imediatismo x Planejamento

O tema “planejamento financeiro” não é tendência por acaso. Principalmente após a pandemia, onde ficou ainda mais evidente que todos os gastos devem ser pensados e acompanhados, exigindo atenção especial e muita organização.

São os períodos mais conturbados que fazem com que muitas pessoas precisem lidar com escolhas financeiras difíceis. É justamente nesse tipo de situação que o planejamento financeiro é a melhor saída.

Por isso, preparar-se é sempre importante. Criar uma reserva emergencial, acompanhar os seus gastos e criar uma planilha para manter as entradas e saídas organizadas são ótimos métodos para evitar gastos inesperados, pois você já terá um dinheiro guardado para esses casos. O planejamento financeiro, além de proporcionar uma reserva para gastos inesperados, também ajuda a lidar com o imediatismo.

Planejar-se financeiramente a médio e longo prazo, passa pela reflexão dos objetivos e sonhos individuais e da família. A troca de um carro, a reforma da casa ou uma viagem,

por exemplo, são os objetivos que você espera concretizar dentro de um a cinco anos, por isso são considerados de médio prazo. Já as metas de longo prazo, são aquelas que você imagina realizar em, no mínimo, cinco anos. Como a faculdade do filho, compra de um apartamento, reserva para a aposentadoria complementar.

Ao ter esses objetivos claros no planejamento, gastar com compras imediatas, que atendem a uma vontade momentânea, fica mais difícil. Mas, ainda assim é preciso ficar atento às armadilhas financeiras, como parcelar compras demais. Muitas vezes existem juros embutidos que nem sempre ficam claros na hora de passar o cartão. Também é necessário lembrar das despesas irregulares, como os impostos, presentes de aniversário, viagens e eventos familiares.

Outra armadilha muito comum no planejamento são os gastos em promoções, que parecem economia, mas na verdade eram compras desnecessárias. É sempre bom lembrar: a maior economia é não comprar.



Confira o calendário de pagamentos de benefícios em 2022

PG 2

Em cenário econômico desafiador, PrevUnisul mantém rentabilidade positiva

PG 3

Agende o seu atendimento presencial por e-mail

PG 3

# Calendário de pagamentos de benefícios em 2022

Confira o calendário de pagamentos de benefícios, previstos até dezembro de 2022, o 13º salário tem previsão de pagamento para 19/12/2022.

Janeiro 07	Fevereiro 04	Março 07	Abril 06	Maió 06	Junho 06
Julho 06	Agosto 05	Setembro 06	Outubro 06	Novembro 07	Dezembro 06

## Siga a PrevUnisul nas redes sociais

A PrevUnisul está disponível também no Instagram e Facebook para trazer novidades, ainda mais informações e aumentar a interação com seus Participantes e Assistidos. Acesse:

[www.instagram.com/prevunisul](http://www.instagram.com/prevunisul)

[www.facebook.com/prevunisul](http://www.facebook.com/prevunisul)

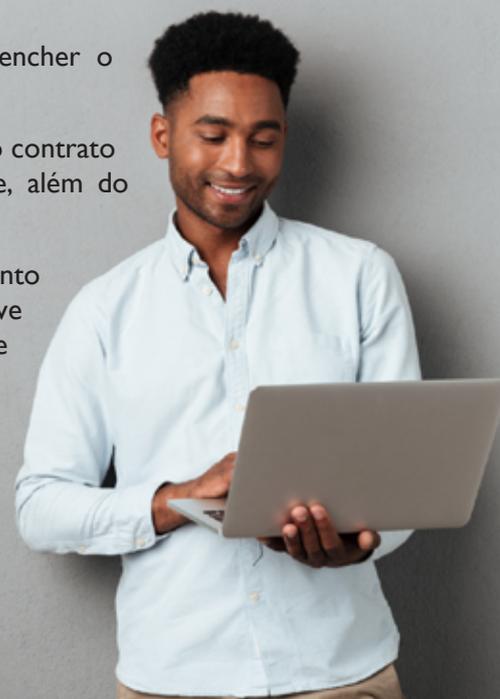


## A importância de manter o cadastro atualizado

A atualização Cadastral é um importante instrumento de relacionamento entre a PrevUnisul e seus participantes. Manter o cadastro atualizado é a garantia de que os benefícios serão pagos corretamente. Dentre as situações que devem ser comunicadas à PrevUnisul, destacam-se:

- **Nascimento de filhos** - Enviar cópia da certidão de nascimento e preencher o formulário de Inclusão de Beneficiário, disponível no site da PrevUnisul;
- **Casamento ou união estável** - Enviar cópia da certidão de casamento ou do contrato da união estável, juntamente com cópia do RG, se houve alteração de nome, além do preenchimento do formulário de Inclusão de Beneficiário, para fins de pensão;
- **Divórcio ou distrato de união estável** - Enviar cópia da certidão de casamento averbada ou do distrato de união estável, juntamente com cópia do RG, se houve alteração de nome, além do preenchimento do formulário de Exclusão de Beneficiário;
- **Falecimento de beneficiário** - Enviar cópia da certidão de óbito.

Além dessas situações, qualquer alteração de endereço, telefone ou e-mail, deve ser informada, para que a comunicação flua com rapidez e assertividade. Os documentos podem ser enviados para o e-mail: [contato@prevunisul.com.br](mailto:contato@prevunisul.com.br).



## Em cenário econômico desafiador, PrevUnisul mantém rentabilidade positiva

A continuidade da pandemia de coronavírus foi um dos principais motivos para 2021 ser um ano desafiador. O risco fiscal foi determinante do desempenho da economia brasileira e dos preços dos ativos financeiros (câmbio, juros e bolsa) em 2021.

O ano de 2021 foi negativo do ponto de vista macroeconômico, com o rompimento do teto do gasto e perda de credibilidade do regime fiscal, porém, do ponto de vista microeconômico, o ano foi positivo, com a volta dos investimentos privados à economia.

No final do ano, o Banco Central seguiu a cartilha de controle de inflação, elevando a taxa básica de juros, a taxa SELIC, para 9,25% ao ano, e indicando que continuará elevando o juro. O mercado espera que a SELIC atinja 11,50% já na primeira metade de 2022.

No cenário internacional, o Federal Reserve, banco central americano, endureceu o comunicado em relação à inflação, e mais, acelerou o processo de redução de estímulos monetários para a economia e já projeta aproximadamente três altas de juros em 2022. Por sua vez, o Banco da Inglaterra, banco central de todo o

Reino Unido, foi além, e elevou a taxa básica de juros na última reunião do ano, passando de 0,10% para 0,25%.

Os investimentos da PrevUnisul, através do FIM Integral PrevUnisul, fecharam 2021 com retorno de 6,18%, contra o INPC de 10,16% no mesmo período.

### Lâmina de Investimentos dos Planos, consulte mensalmente

É importante lembrar que a PrevUnisul apresenta, todos os meses, uma maneira para acompanhar a rentabilidade dos Planos, a Lâmina de Investimentos. No documento, é possível conferir a análise do mercado, o histórico de rentabilidade do seu Plano de Benefício, a composição da carteira, a evolução do patrimônio e os indicadores financeiros.

Mensalmente, após a apuração da rentabilidade dos Planos, a atualização das Lâminas de Investimentos é comunicada por e-mail para todos os participantes. Acesse agora a Lâmina do seu Plano no site [www.prevunisul.com.br](http://www.prevunisul.com.br)

## Agende o seu atendimento presencial por e-mail

Os atendimentos presenciais na PrevUnisul estão disponíveis por agendamento. Para marcar o seu atendimento, basta enviar um e-mail para [contato@prevunisul.com.br](mailto:contato@prevunisul.com.br).

Os atendimentos seguirão as medidas de segurança recomendadas pelos órgãos de saúde – atendimento de uma pessoa por vez, com distanciamento mínimo de 1,5 metros, uso obrigatório de máscara e de álcool gel.

Para dúvidas ou solicitações referentes a seu plano de previdência, entre em contato também pelo e-mail [contato@prevunisul.com.br](mailto:contato@prevunisul.com.br).



## Números PrevUnisul

### Rentabilidade 2021 - Até Dezembro

Plano UniPrev	5,18%
Plano UNISULPREV	5,47%
Poupança	2,99%
INPC	10,16%
CDI	4,40%

## TOTAL DE PARTICIPANTES 213



# Mitos e verdades sobre a prática de exercícios



Não é novidade que o exercício regular é bom para a saúde. Esta prática, além de ajudar a prevenir doenças como obesidade, ansiedade e hipertensão, também auxilia a melhorar o sono noturno e traz benefícios psicológicos, como aumento da autoestima. Esses benefícios se tornaram uma das principais razões pelas quais muitas pessoas começaram a se exercitar durante a pandemia.

Porém, além da saúde, a busca por um corpo “ideal” tem se tornado cada vez mais o foco da vida das pessoas. Para atingir esse objetivo, surgem receitas milagrosas: "Faça esse exercício, você vai emagrecer mais rápido", "Coma isso, o efeito será melhor." Essas dicas são amplamente divulgadas como se fossem reais, mas na maioria dos casos não são.

Confira esses mitos e verdades sobre a prática de exercícios físicos:

**Para emagrecer é preciso fazer exercícios intensos, como a corrida.**

**Mito:** Qualquer forma de exercício aeróbico pode ajudá-lo a perder peso e melhorar significativamente sua saúde. Portanto, uma caminhada rápida ou exercícios aeróbicos de intensidade moderada são uma boa maneira de queimar calorias. Acontece que exercícios vigorosos queimam mais calorias em um período menor de tempo, portanto, exercícios de intensidade moderada podem levar mais tempo para queimar as mesmas calorias. O objetivo de tentar perder peso é manter um balanço calórico negativo, independentemente do nível de intensidade do exercício. Portanto, concentre-se nas atividades de que gosta e, a longo prazo, é mais provável que você as realize.

**Faz mal praticar esportes ou atividades físicas apenas nos finais de semana. Caso não tenha tempo durante a semana, então é melhor não fazer nada.**

**Mito:** Manter exercícios regulares é muito importante. Também deve ser reconhecido que deve ser realizado pelo menos 3 vezes por semana, se atividades mais extenuantes forem incluídas, ou pelo menos 5 vezes se essas atividades forem moderadas, este é o mínimo ideal. No entanto, você não precisa restringir a prática apenas aos dias de semana. Se tiver tempo apenas aos finais de semana, ainda assim é melhor do que um estilo de vida absolutamente sedentário. É importante notar que não devemos praticar além de nossa capacidade, seja nos finais de semana ou com mais frequência.

**Exercícios físicos melhoram o humor e o bem-estar.**

**Verdade:** Enquanto você se exercita, ocorre a liberação de substâncias neurotransmissoras (dopamina e serotonina) que são responsáveis pela sensação de bem-estar e de felicidade. Ademais, a prática constante também contribui para afastar a ansiedade e a depressão

**Sentir dores musculares é sinal de que os exercícios praticados fizeram efeito.**

**Mito:** Sentir dores musculares indica que fizemos algo além de nossas possibilidades e, como resultado, acabamos causando danos às nossas células. Devemos nos exercitar de acordo com nossos limites físicos. Quando nos acostumarmos com isso, alguma forma de mudança de estímulo será necessária, seja a quantidade ou a intensidade do que fazemos.

**É preciso investir em roupas e calçados especiais para praticar atividade física.**

**Mito:** Nenhuma roupa especial é necessária. Assim, para praticar exercícios seguros e eficazes basta um calçado esportivo confortável e roupas também confortáveis e com boa elasticidade. Nada de jeans ou sarja, combinado?!

**Malhar em jejum emagrece.**

**Mito:** Malhar sem ter se alimentado previamente não ajuda a emagrecer e ainda pode ser prejudicial à saúde. Isso porque a queda do nível de glicogênio, que é responsável por fornecer energia ao corpo, gera fraqueza e as consequências podem ser queda de pressão, tontura e desmaio.

**Quem sofre com dor nas costas pode se exercitar.**

**Verdade:** Os ortopedistas costumam recomendar exercícios físicos regulares para pessoas que sofrem de dores nas costas, especialmente exercícios abdominais, que ajudam a fortalecer os músculos da região lombar e a eliminar a dor. À medida que a ação progride, a circulação sanguínea ainda aumenta e a estabilidade da coluna melhora.

E agora que você sabe todos os mitos e verdades sobre exercícios físicos, o que falta para dar o primeiro passo? Acredite, esta é a única maneira realmente eficaz de emagrecer e se manter saudável de forma definitiva. Seu coração agradece!

*Com informações de Abreu Cardiologia e Isaúde.*