

## **Janeiro Branco: 10 dicas para cuidar da saúde mensal**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de um bilhão de pessoas espalhadas pelo planeta (12,5% da população mundial) vivem com algum transtorno mental. Desse total, 25 milhões são brasileiros. Apesar da gravidade do quadro mostrado nas estatísticas, adoecer mentalmente ainda é objeto de muito preconceito.

O primeiro passo para tratar o problema é combater velhos tabus e rótulos indevidos. Adoecer mentalmente não é sinal de fraqueza e pode acontecer com qualquer pessoa. Fatores como estresse, questões genéticas, exposição a situações de violência, problemas financeiros e uso de álcool e drogas ilícitas podem contribuir para o avanço dessas doenças.

Como parte de suas ações em apoio à campanha Janeiro Branco, o Infraprev traz dicas de especialistas de como cuidar da saúde mental e emocional, garantindo melhor qualidade de vida, bem-estar e longevidade!

### **1. Cuide da alimentação.**

Comer bem não tem a ver apenas com a boa forma física, mas com o bem-estar geral. Escolha um cardápio variado e equilibrado.

### **2. Pratique atividades físicas.**

Colocar o corpo em movimento regularmente também contribui para a saúde e bem-estar emocional.

### **3. Valorize o sono.**

É muito importante dormir bem, tendo uma boa rotina de sono. Noites mal dormidas colaboram para agravar os transtornos mentais e emocionais.

### **4. Tenha boas relações.**

Outra dica é cultivar bons relacionamentos. Busque estar próximo de pessoas que você ama e te fazem bem, como familiares e amigos. Manter bons relacionamentos é fundamental para viver de forma prazerosa, além de trazer sentido para a vida.

### **5. Busque momentos de lazer.**

Aposte em atividades que tragam alegria, como dançar, ler, desenhar, conversar, jogar ou outras opções que possam levar seus pensamentos para longe das preocupações.

### **6. Estabeleça objetivos.**

Uma das formas de tornar a vida mais agradável é viver com um propósito. Isso porque, é importante ter motivações para sair da cama, trabalhar, estudar, manter relações, executar tarefas e outras atividades. Então, avalie suas metas e tenha em mente o que você gostaria de alcançar. Afinal, a realização de pequenas metas ao longo do caminho contribui para continuar seguindo.

### **7. Esteja em contato com a natureza.**

Faz bem para o corpo e para a mente estar ao ar livre, conectando-se ao meio ambiente e escapando um pouco da rotina puxada do trabalho e da casa.

### **8. Conheça a si mesmo.**

Existem várias formas de se conhecer como terapias, meditação, teatro, atividades lúdicas etc.

**9. Aceite seus sentimentos.**

Nossa cultura impôs que não é bom sentir raiva ou tristeza, mas essas emoções são importantes para que possamos ficar mais fortes e valorizarmos os sentimentos de amor, alegria, realização.

**10. Procure ajuda profissional.**

Ao perceber que existem dificuldades em lidar com certas emoções e frustrações, não hesite em buscar ajuda.

A saúde mental impacta de maneira direta na qualidade de vida, raciocínio, comportamentos e relacionamentos, impactando de forma direta como lidamos com frustrações, desafios e falhas. Por isso, não deixe para depois e comece hoje a desenvolver boas práticas para em prol do seu bem-estar ainda no presente e para o futuro.

---

**Plano Infraprev Família alcança R\$ 10 milhões de patrimônio**

O aumento expressivo do volume de recursos administrados pelo Plano Infraprev Família reforça o sucesso da estratégia adotada pela Diretoria Executiva, visando trazer novos participantes e instituidores para o Infraprev com uma opção mais flexível e econômica.

O Plano Instituído que existe no portfólio do Instituto desde 2012 foi relançado no ano passado e registrou um aumento patrimonial de aproximadamente 2.000%, encerrando o ano de 2022 superando a marca R\$ 10 milhões.

No critério número de participantes, o aumento foi cerca de 700%. “É um resultado bastante expressivo para um plano que permite contribuições mensais abaixo de R\$ 30,00”, explica a diretora-superintendente Juliana Koehler. Apesar do baixo valor contribuição mínima, o valor médio dos aportes mensais é bem acima. “A contribuição mínima é uma porta de entrada e chamariz, mas o aumento de patrimônio é fruto de uma estratégia acertada”, explica a dirigente.

A decisão de relançar o plano surgiu após análise do portfólio na intenção de oferecer uma opção de plano de previdência que garantisse a perpetuidade do participante na Entidade, além de investir no futuro de familiares com segurança e confiabilidade. Em 2021, a partir de um esforço conjunto de todos os colaboradores, foi apresentado um estudo de viabilidade para remodelar o plano, tornando as regras mais flexíveis e incluindo o então conceito de plano família. Em seguida, foi realizado o mapeamento do mercado objetivando trazer novos instituidores.

Como um dos resultados deste trabalho, o próprio Infraprev tornou-se instituidor, o que abriu as portas para quem já era participante do Instituto aderir ao Plano Família, além de incluir seus familiares.

Além do Infraprev, outras Associações tornaram-se instituidores do Plano, ampliando significativamente o público-alvo.

Relançado, o Plano Infraprev Família tornou-se uma excelente opção também para quem está se desligando da patrocinadora e ainda não cumpriu todos os requisitos para requerer benefício de aposentadoria no Plano CV. “O participante agora pode continuar poupando no Infraprev, mesmo se desligando da Patrocinadora” afirma Koehler.

O Instituto lançou uma campanha de divulgação toda elaborada internamente, com mensagens específicas para as redes sociais e para serem enviadas via WhatsApp. Outra novidade foi facilitar as formas de realizar contribuições, que podem ser via boleto bancário ou Pix.

O Infraprev celebramos esta grande conquista do Plano Família e acredita que em 2023 alcançará um crescimento ainda mais expressivo com este produto.

Saiba mais sobre o Plano Família clicando aqui <link> e faça você também sua adesão ou a adesão de seus dependentes no Plano que mais cresce no Infraprev.

**Fonte:** [Infraprev](#), em 23.01.2023.