

Plano de previdência: qual o melhor momento para fazer o pé-de-meia?



Dicas imperdíveis no segundo episódio da série “Seguro na Rua”

No mundo acelerado em que vivemos, é essencial se preparar para o futuro - e o [segundo episódio](#) da websérie "Seguro na Rua" está aqui para ajudar você a dar passos firmes em direção a uma vida financeira mais segura e tranquila.

Imagine descobrir:

- Qual é a melhor ocasião para fazer um plano de previdência
- O momento ideal para começar a construir seu pé-de-meia
- Ter suas dúvidas esclarecidas por especialistas do setor de seguros de forma simples e objetiva

Rafael Pereira, nosso carismático apresentador, guiará você por um mundo de conhecimento que fará toda a diferença em sua vida financeira.

O episódio você pode checar nesta página, mas, antes de mergulhar no mar de dicas do Rafael, você sabe o que é o "Seguro na Rua"?

Cinco episódios bem divertidos

A websérie "Seguro na Rua" é um mergulho nas dúvidas que permeiam a mente das pessoas, de um jeito informativo e divertido.

Ela foi criada para ajudar a explicar o mundo dos seguros e previdência, tornando-o mais acessível e compreensível para todos.

Afinal, quem disse que falar de seguros precisa ser complicado e enfadonho?

Serão ao todo cinco episódios quinzenais - este foi apenas o segundo! -, cada um abordando diferentes aspectos dos seguros, previdência privada, capitalização e saúde suplementar.

Junte-se a nós nessa jornada de aprendizado e prepare-se para um futuro mais seguro e promissor!

Setembro Amarelo: um chamado à ação para a prevenção



No Brasil, são registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos

Triste constatação: você sabia que a região formada pelos países das Américas foi a única a experimentar um forte aumento da taxa de suicídio na passagem de 2019 para 2020?

Foram quase 100 mil mortes a cada ano, tornando o suicídio uma preocupação significativa de saúde pública para a região, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS).

Sinais de alerta identificados pelo Ministério da Saúde

Falar sobre suicídio é fundamental.

Antes de mais nada, é importante estar atento a simples mudanças que indiquem comportamentos que podem evoluir para o suicídio.

O recado serve para todos nós.

Confira alguns sinais que podem ser percebidos, de acordo com o Ministério da Saúde:

- Aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais (falar constantemente que dará fim à vida)
- Preocupação exacerbada com sua própria morte ou falta de esperança (baixa autoestima e uma visão negativa da vida)
- Expressão de ideias ou de intenções suicidas (falar frases como "Vou desaparecer", "Eu queria dormir e nunca mais acordar", "Eu vou deixar vocês em paz")
- Isolamento contínuo (evitar atividades, principalmente aquelas que costumavam e gostavam de fazer)

Atenção: buscar ajuda é fundamental e conversar pode salvar vidas.

Basta ligar para 188, número do Centro de Valorização da Vida (CVV).

Ele realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, e atende voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

Como prevenção, adoção de práticas cuidadoras e integrais

Aproveitando-se do seu apoio à campanha Setembro Amarelo, que trata dos cuidados sobre saúde mental e prevenção ao suicídio, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) incentiva a mudança no modelo de atenção à saúde hegemônico no setor

A ANS estimula a adoção, por parte das operadoras de planos de saúde, de práticas cuidadoras e integrais, como a implantação de programas de Promoção de Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças (Promoprev).

Dos 1.164 programas cadastrados ou informados na ANS em janeiro de 2023, 237 abordam temas referentes à saúde mental, diz a agência reguladora.

“É primordial que todos os profissionais que trabalham com saúde estejam capacitados a detectar, de forma precoce, os sinais de alerta para que possam acompanhar atentamente as pessoas, ainda mais aquelas que tenham alguma doença já diagnosticada. Os serviços de saúde devem estar preparados para auxiliar nessas situações”, alerta o diretor-presidente da ANS, Paulo Rebello.

O suicídio pode ser evitado

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, são registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos, principalmente de jovens.

A maioria dos casos está relacionada a transtornos mentais: em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias.

Em razão disso, a Agência chama a atenção para o cuidado com a saúde mental e a prevenção do agravamento de doenças.

Jarbas Barbosa, diretor da Organização Pan-Americana de Saúde, em uma mensagem para marcar o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, que ocorre em 10 de setembro, assinalou que "todo caso de suicídio é uma tragédia que afeta gravemente não apenas os indivíduos, mas também as famílias e as comunidades". Barbosa enfatiza que "o suicídio pode ser evitado" e pediu aos países que "criem esperança por meio de ações" e "reduzam o suicídio na região".

"A pandemia da COVID-19 exacerbou ainda mais os fatores de risco para o suicídio, incluindo desemprego, insegurança financeira e isolamento social", disse o diretor da OPAS, acrescentando que o combate ao suicídio exige um esforço coletivo.

Sobre o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

O Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio foi criado em 2003 pela Associação Internacional de Prevenção ao Suicídio em conjunto com a OMS para chamar a atenção para o problema, reduzir o estigma associado a ele e aumentar a conscientização de que os suicídios podem ser evitados.

O tema deste ano, "Criando esperança por meio da ação", é um chamado à ação e um lembrete de que existe uma alternativa ao suicídio e que, por meio de ações, a esperança pode ser incentivada e a prevenção fortalecida.

Radiografia de um problema grave

1. Nas Américas, a taxa de suicídio cresceu 17% em 2020
2. Embora possa afetar pessoas de qualquer idade, em 2019 o suicídio foi a quarta principal

causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos em todo o mundo

3. As mulheres têm maior probabilidade de tentar o suicídio, mas os homens têm maior probabilidade de concluir o ato
4. Para cada mulher que morre por suicídio nas Américas, são registradas 3,5 mortes de homens por suicídio
5. As evidências disponíveis indicam um impacto desproporcional do suicídio entre grupos em situação de vulnerabilidade, como populações indígenas e pessoas LGBTQI+

Fonte: CNseg - Notícias do Seguro, em 19.09.2023