Contracheques de benefícios já estão disponíveis – 10/2023

A Gerência de Benefícios informa que os contracheques do mês de outubro/2023 já estão disponíveis para consulta no **Postalis Online** e no **Aplicativo do Postalis**.

Os benefícios serão creditados no dia 31/10/2023, após as 17 horas.

Aposentados e Auxílio-Doença

Para consultar o seu contracheque e imprimi-lo a qualquer momento, siga as orientações abaixo:

1. Acesse o Postalis Online: https://goo.gl/jk5DgT
2. Informe CPF, matrícula e senha;
3. No Menu à esquerda, clique em “Benefícios” e selecione a opção “Solicitações/Contracheques”;
4. Selecione o mês de referência contracheque;
5. Clique em “Gerar”;
6. Caso queira imprimir, basta clicar no ícone da impressora, no alto à esquerda.

Veja o tutorial “como gerar o contracheque pelo Postalis Online”: https://goo.gl/RhYg9D

Pensionistas

Para consultar o seu contracheque e imprimi-lo a qualquer momento, siga as orientações abaixo:

1. Acesse o link do autoatendimento: https://bit.ly/2wZxU2p
2. Informe CPF e data de nascimento (dados do recebedor da pensão) e clique em “Confirmar”
3. Informe o TOKEN (código de validação) enviado por SMS para o celular cadastrado e depois clique em “VALIDAR TOKEN”
4. Depois de validado o TOKEN, você será direcionado à página do pensionista
5. Na área restrita, no centro da página clique na parte “contracheque / comprovantes / recebedores”
6. Em contracheques, selecione o mês que deseja consultar e clique em “gerar” para baixar o documento

---

Saúde financeira e saúde mental estão estreitamente ligadas

Postalis atua na gestão de previdência e na educação financeira de seus participantes.

É inegável que a saúde financeira e a saúde mental estão estreitamente ligadas. Uma pessoa com dificuldades em arcar com despesas, ou que gasta de forma desenfreada e sem planejamento, verá seu equilíbrio nas contas desmoronar e, possivelmente, terá momentos de estresse e preocupação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o desequilíbrio financeiro é um dos principais causadores de ansiedade e depressão. Da mesma forma, quem convive com algum destes transtornos psíquicos também verá o controle de orçamento como um obstáculo, o que pode acarretar consequências graves em suas finanças.

Além de gerir planos de previdência complementar, que garantem renda extra para o futuro, o Postalis também atua na educação financeira. Por isso, orienta seus participantes e assistidos sobre como lidar com o dinheiro de forma saudável para viverem mais tranquilos.

Confira algumas dicas:

– Conheça suas receitas e despesas e estabeleça metas. Coloque no papel seus objetivos, identificando gastos essenciais e supérfluos, que também são importantes para o bem-estar, mas devem ser bem planejados.

– Faça suas contas baseadas em dados reais, utilizando seu histórico, para evitar surpresas causadas pelo excesso de otimismo e expectativas de ganhos não realizados. É sempre mais indicado esperar pelo melhor, mas se preparar para o pior cenário.

– Renegocie suas dívidas, como na campanha Desenrola Postalis, por exemplo, voltada a participantes e assistidos em débito com os empréstimos do Instituto. Aproveite descontos e condições especiais para quitar débitos antigos ou reduzir juros, minimizando os impactos em seu orçamento.

– Mantenha seu foco na realização dos objetivos planejados a curto, médio e longo prazos, evitando gastos por impulso que irão desvia-lo das suas metas.

– É muito importante poupar dinheiro, mesmo tendo poucas sobras, para que se torne um hábito. Assim como na previdência, quanto mais longo o período de arrecadação, maiores serão as reservas financeiras.

Caso você não se sinta forte ou disciplinado o suficiente para tomar essas atitudes, busque ajuda. Não é incomum ter sentimentos de insegurança e existem tratamentos médicos que auxiliam a encontrar o equilíbrio necessário para retomar o controle e viver melhor.

Fonte: Postalis, em 30.10.2023.