

## **Tenha cuidado redobrado com sua saúde nas estações frias**

Durante o inverno, há um aumento na incidência de doenças alérgicas e infecciosas devido ao maior tempo que as pessoas passam em locais fechados e sem ventilação, além da irritação das mucosas respiratórias causada pelo clima frio e seco. Grupos como crianças abaixo de cinco anos, idosos acima de 60 anos e imunossuprimidos são especialmente vulneráveis a essas doenças, que podem ter complicações graves. A gripe, causada pelo vírus influenza, é uma das doenças mais comuns e pode ser prevenida eficazmente com a vacinação anual.

Outras doenças frequentes no inverno incluem o resfriado, causado por diversos vírus como o rinovírus, e a asma, uma condição crônica que se agrava com a exposição a irritantes como poeira e fumaça. Enquanto não há vacina para o resfriado, a prevenção depende de hábitos de higiene e evitar ambientes fechados. Para a asma, o controle é feito com acompanhamento médico, evitando agentes irritantes e mantendo hábitos saudáveis. Os sintomas de ambas as condições são semelhantes, incluindo mal-estar, tosse e dificuldades respiratórias. A pneumonia é uma infecção pulmonar que pode ser causada por vírus, fungos ou bactérias, sendo a bacteriana a mais comum e perigosa, especialmente para crianças pequenas e idosos.

A prevenção inclui a vacinação com diferentes tipos de vacinas pneumocócicas, que estão disponíveis tanto na rede pública quanto privada. A detecção precoce e o tratamento imediato são cruciais para evitar complicações graves dessa doença.

---

## **Propaganda enganosa ou perigosa? Conheça os perigos do malvertising**

Malvertising é uma forma sofisticada de ciberataque que utiliza anúncios on-line para distribuir malwares. Esses anúncios podem aparecer em sites legítimos e induzir usuários a clicarem, redirecionando-os para páginas maliciosas que infectam seus dispositivos com vírus e outros programas prejudiciais. O problema se agrava pelo fato de que alguns malvertisings podem infectar dispositivos apenas pela visualização do anúncio, sem necessidade de interação direta do usuário.

Para se proteger contra isso, é essencial adotar medidas preventivas rigorosas. Evite clicar em anúncios suspeitos e sempre verifique sua legitimidade diretamente no site oficial da empresa anunciante.

Mantenha seu antivírus atualizado e utilize um bloqueador de anúncios confiável para reduzir o risco de exposição a malwares. Além disso, mantenha seu navegador e sistema operacional sempre atualizados para mitigar vulnerabilidades que podem ser exploradas por esses ataques. Essas precauções são fundamentais para garantir uma navegação segura na internet e proteger seus dispositivos contra ameaças.

---

## **Conheça jogos divertidos e introduza as crianças à temas de educação financeira nas férias**

Ensinar crianças sobre educação financeira deve começar na infância, ajudando-as a valorizar o que possuem e a lidar com o dinheiro. Conversas em casa sobre o valor das coisas e o custo do trabalho são fundamentais. É importante ensinar a ética e a cidadania, mostrando que não se deve pegar o que não é nosso e a importância de devolver trocos a mais.

### **A importância dos cofrinhos**

Dar um cofrinho para a criança, assim como semanada ou mesada, são ótimos instrumentos para aprender sobre valores, escolhas e limites. Esses métodos ajudam a criança a entender que só se pode gastar o que se tem e a importância de poupar para o futuro.

### **Jogos que ensinam**

Jogos como Banco Imobiliário, O Jogo da Mesada e O Jogo da Vida são ferramentas eficazes para

ensinar educação financeira de maneira divertida. Esses jogos ajudam as crianças a entender conceitos financeiros, fazer escolhas e aprender sobre investimentos e poupança.

### **Educação financeira na rotina**

Incorporar lições de educação financeira na rotina diária, como fazer listas de compras, pesquisar preços e verificar extratos bancários, também é essencial. Incentivar cursos de matemática financeira e ensinar sobre inflação e investimentos podem complementar esse aprendizado.

A educação financeira vai além do dinheiro, abrangendo vida equilibrada, sustentabilidade e hábitos saudáveis, começando com o exemplo dos pais. Confira a cartilha completa em nossa página do programa [clikando aqui](#).

**Fonte:** [Vivest](#), em 18.07.2024.