

Especial 13º salário: Planejar ou impulsionar o orçamento?



A dois meses do fim do ano, a atenção dos brasileiros se volta para o recebimento do 13º salário. Os trabalhadores têm até o dia 30 de novembro para receber a primeira parcela, conforme a lei criada em 1962.

Mas qual é a melhor maneira de usar esse benefício?

Você pode usar parte desse valor para impulsionar o seu orçamento e colocar a vida financeira em ordem. Faça um balanço das suas finanças e se você tiver alguma dívida, esse é o momento de quitar ou negociar.

Lembre-se também das celebrações de final de ano. Com planejamento você pode garantir que suas finanças fiquem equilibradas e ainda desfrutar das comemorações com tranquilidade.

Invista o seu 13º

O dinheiro gasto não volta, mas o dinheiro investido retorna com juros. Por isso, considere reservar uma parte desse recurso para construir uma base financeira e ampliar sua segurança na aposentadoria.

Você pode fazer um aporte esporádico no seu plano da Viva. Além dos benefícios fiscais, essa estratégia permite aumentar seu saldo acumulado, potencializar seus investimentos e garantir uma renda maior no futuro.

Tome decisões informadas e invista seus recursos em opções que promovam benefícios duradouros!

Saúde mental e financeira: entenda a relação



Uma pesquisa divulgada pela Datafolha revelou que 40% dos brasileiros se dizem em estresse financeiro. Esse tipo de pressão pode desencadear problemas sérios, como depressão e ansiedade, e impactar profundamente o bem-estar emocional de uma pessoa.

Por isso, cuidar da saúde financeira é essencial para a estabilidade econômica, mas também uma forma de prevenção e manutenção da saúde mental. Aqui estão algumas dicas para equilibrar suas finanças e seu bem-estar emocional:

Aprenda sobre educação financeira

Tomar decisões informadas sobre suas finanças ajuda a evitar o endividamento e contribui positivamente para a saúde mental.

Organize seu orçamento

Um orçamento bem estruturado permite um planejamento eficaz, ajuda a evitar surpresas financeiras e proporciona uma maior sensação de controle e estabilidade.

Tenha uma rede de apoio

Conversar com amigos, familiares ou grupos de apoio pode aliviar a pressão e trazer novas perspectivas.

Considere a terapia

Fazer terapia é uma excelente maneira de explorar seus sentimentos, permitindo que você trabalhe tanto questões emocionais quanto conflitos financeiros.

Sabemos que cada pessoa enfrenta desafios únicos e que encontrar soluções nem sempre é fácil. Conte com a Viva para ajudá-lo a planejar seu futuro e alcançar uma vida mais equilibrada e segura.

Fonte: [Viva Previdência](#), em 04.11.2024.