

Homens, atenção à saúde: a prevenção é o melhor remédio

A saúde vai muito além da genética: ela é resultado das escolhas e hábitos de vida. Apesar disso, muitos homens ainda negligenciam o cuidado com sua saúde, deixando de realizar consultas regulares ou de dar atenção a possíveis sintomas. Infelizmente, essa postura faz com que muitos só busquem ajuda médica quando os sintomas se tornam graves – uma atitude arriscada, já que problemas de saúde podem se intensificar sem o diagnóstico precoce.

Adotar hábitos saudáveis é essencial para evitar doenças e melhorar a qualidade de vida. Isso inclui:

- Prática regular de atividades físicas;
- Alimentação equilibrada;
- Moderação no consumo de álcool;
- Acompanhamento médico periódico.

Essas atitudes ajudam a prevenir doenças mais comuns entre os homens, como:

- Câncer de próstata;
- Doenças cardiovasculares;
- Câncer de pulmão;
- Diabetes;
- Doenças hepáticas.

A prevenção é o caminho para um envelhecimento saudável e para aumentar as chances de tratamentos eficazes. Cuidar da saúde é o primeiro passo para uma vida mais longa e com qualidade!

Confira, a partir deste mês, o Raio-X de Investimentos do seu plano de previdência

A partir de agora, você conta com o **Raio-X de Investimentos** do seu plano de previdência, uma publicação mensal mais dinâmica e completa que substitui os boletins de rentabilidade mensais, oferecendo um acompanhamento ainda mais detalhado do desempenho dos investimentos.

Essa novidade chega agora para os **planos PSAP**, trazendo o mesmo formato já disponível para os planos CD.

Cada edição apresenta uma visão completa, incluindo:

- Rentabilidade: mensal e acumulada no ano;
- Comparativo de desempenho: com referenciais e índices de mercado;
- Evolução patrimonial: acompanhamento do patrimônio do plano ao longo do tempo;
- Composição da carteira: análise da distribuição dos investimentos;
- Análise da Equipe de Investimentos: avaliação do cenário de mercado e das decisões tomadas pelo time de Investimentos.

Atenção! Para informações específicas sobre sua cota no plano de previdência, consulte o extrato disponível na [área exclusiva do nosso portal](#). As cotas podem variar entre participantes devido a diferenças nas datas de ingresso, tempo de permanência no plano e oscilações de mercado, refletindo as particularidades dos investimentos de cada um.

Fique de olho! O **Raio-X de Investimentos** será disponibilizado mensalmente na área do seu plano no portal, na seção Previdência ([clique aqui](#)). Esta primeira edição refere-se ao mês de setembro. Acompanhe as próximas edições e mantenha-se sempre informado sobre o desempenho do seu plano!

Fonte: [Vivest](#), em 25.11.2024.

