

Estresse: identificar é o primeiro passo para cuidar da saúde mental

O estresse é uma reação natural do organismo diante de situações de perigo ou ameaça, mas quando se torna constante, pode afetar diretamente a qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde, quase toda a população mundial convive com o problema.

As causas são diversas: pressão no trabalho, dificuldades financeiras, conflitos familiares ou questões de autoestima. Os sintomas surgem aos poucos e podem ser físicos (tensão muscular, taquicardia, bruxismo, náuseas) ou emocionais (ansiedade, angústia, preocupação excessiva, dificuldade de concentração).

Não há fórmula única para tratar o estresse, mas há práticas que ajudam a controlar seus efeitos: psicoterapia, atividades físicas, hobbies, aprendizado de algo novo, leitura, meditação e yoga são algumas delas.

Buscar apoio profissional e adotar hábitos saudáveis é essencial para manter o bem-estar e reduzir a carga do dia a dia.

Vivest mantém posição mais elevada na classificação da Previc para 2026

A Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) divulgou segmentação das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC), válida a partir de 2026. A classificação tem como objetivo aprimorar os processos de supervisão e fiscalização do setor, agrupando as entidades em quatro segmentos (S1, S2, S3 e S4), conforme seu porte e grau de complexidade.

A Vivest manteve sua posição no segmento S1, o mais elevado da classificação, ao lado de outras nove entidades entre as 246 avaliadas. Essa posição reforça a relevância da Vivest no cenário nacional, além de evidenciar sua atuação comprometida com altos padrões de governança, certificação, auditoria e gestão de riscos.

A segmentação considera critérios como o volume de provisões matemáticas, número de participantes e assistidos, quantidade de patrocinadores, tipo de planos e o valor do fluxo previdenciário. Estar no grupo S1 reafirma a solidez e a responsabilidade da Vivest na gestão dos recursos dos seus participantes.

Relatório de Stewardship 2024 da Vivest reforça compromisso com investimentos responsáveis

A Vivest acaba de disponibilizar seu Relatório de Stewardship referente a 2025, reafirmando o compromisso com a sustentabilidade e a governança responsável. O documento apresenta as principais ações realizadas ao longo do ano, em conformidade com o Código de Princípios e Deveres dos Investidores Institucionais – Stewardship, da Amec (Associação de Investidores no Mercado de Capitais).

A atuação da Vivest segue critérios ASG (Ambientais, Sociais e de Governança) na análise das empresas investidas. Cada organização é avaliada com base em indicadores quantitativos e qualitativos, com o apoio de consultoria especializada. Essa avaliação influencia diretamente as decisões de investimento e a composição das carteiras, priorizando empresas com políticas socioambientais sólidas.

Empresas que não atendem adequadamente aos critérios estabelecidos tendem a ter menor representatividade nos investimentos da Vivest, refletindo a seletividade e responsabilidade do processo.

Ao divulgar o relatório, a Vivest reforça sua política de transparência e sua adesão ao Código Brasileiro de Stewardship, promovendo boas práticas e fortalecendo a confiança de seus stakeholders.

[Clique aqui](#) para acessar o Relatório de Stewardship 2025 na íntegra e conhecer mais sobre as práticas adotadas.

Vivest apresenta case de Educação Financeira durante webinar promovido pela Abrapp

A Vivest, representada pela consultora de Sustentabilidade Virgínia Ribeiro, apresentou, durante webinar da Abrapp, no último dia 24 de junho, projeto que desenvolveu com os jovens da FIA e do Ampliar, durante a Semana de Educação Financeira, promovida em maio pelo Ministério da Previdência Social (MPS), por meio do projeto Poupadores do Futuro.

Além de teoria, a Vivest trabalhou com os jovens de forma prática, realizando uma atividade denominada 'Mês Simulado', na qual os alunos tinham que gerir um orçamento pessoal. Por meio de cartões representando gastos variados, os participantes eram convidados a administrar as finanças, incluindo imprevistos que podem ocorrer no dia a dia – gasto extra em alimentação ou compra de um aparelho celular, por exemplo.

Para conferir a apresentação da Vivest no webinar e de outras entidades no país, **[clique aqui](#)**.

Em breve, mais novidades sobre Educação Financeira aqui mesmo no nosso portal. Fique ligado!

Fonte: [Vivest](#), em 26.06.2025.