Use sua restituição para investir no seu futuro

Vai receber a restituição do Imposto de Renda? Esse pode ser um bom momento para transformar esse recurso em planejamento para o amanhã.

Com uma contribuição esporádica ao seu plano Vivest, você reforça sua reserva previdenciária e dá mais um passo para construir um futuro com mais tranquilidade financeira. Além disso, esse tipo de contribuição pode ajudar significativamente no seu planejamento tributário, conforme as regras vigentes.

Antes de decidir o destino da sua restituição, avalie essa possibilidade. A Vivest também conta com conteúdos de Educação Financeira para apoiar você nessa escolha.

Acesse a **página do seu plano** e saiba mais.

Prevenção à obesidade infantil: hábitos que fazem a diferença

Os cuidados com a saúde começam na infância e têm impacto por toda a vida. Atualmente, o Brasil enfrenta mudanças nos hábitos da população, com aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e redução da prática de atividade física. Esse cenário contribui para o crescimento dos casos de obesidade infantil e de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

O acompanhamento do crescimento e desenvolvimento das crianças é fundamental para identificar precocemente possíveis alterações e promover intervenções quando necessário. Crianças com excesso de peso têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, o que reforça a importância da prevenção desde os primeiros anos de vida.

Como prevenir a obesidade infantil?

A prevenção está diretamente ligada à construção de hábitos saudáveis no dia a dia. Algumas atitudes importantes incluem:

- Estabelecer horários regulares para as refeições;
- Incentivar o consumo de alimentos naturais e nutritivos;
- Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados;
- Estimular a prática de atividades físicas;
- Garantir uma rotina de sono adequada;
- Limitar o tempo de exposição a telas, como televisão, celular e computador;
- Oferecer apoio emocional e estar atento ao bem-estar da criança.

Os pais e responsáveis têm papel fundamental nesse processo. Apresentar alimentos saudáveis de forma atrativa e incentivar hábitos positivos desde cedo ajuda a construir uma relação mais equilibrada com a alimentação e a saúde.

Pequenas atitudes, quando praticadas de forma constante, podem gerar benefícios que acompanham a criança por toda a vida.

Fonte: Vivest, em 05.06.2026.