



**SIMULE E CONTRATE
EMPRÉSTIMOS PELO
MINHA CONTA**

CANAL PERMITE REALIZAR DIVERSAS OPERAÇÕES COM SEGURANÇA E RAPIDEZ. PÁG. 12

SUMÁRIO

04

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Conheça os simuladores disponíveis no nosso site

07

INVESTIMENTO EM PAUTA

Tudo o que cai, sobe. E vice-versa. São os ciclos, meu caro...

09

INVESTIMENTOS

12

PRATICIDADE

Simule e contrate empréstimo pelo Minha Conta

15

DICAS DE SAÚDE

Turbine seus sucos de frutas com verduras e legumes

17

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Confira dicas para fazer sobrar dinheiro no fim do mês

19

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

Sabe como acompanhar a evolução do seu saldo do FGB?

EXPEDIENTE

Diretoria Executiva:

Monica Garcia Fogazza Rego (Presidente)

Bruno Tetner (Diretor de Investimentos)

Ana Lucia Barboza S. de Oliveira (Diretora de Administração e Seguridade)

CBS em foco

Publicação bimestral dirigida aos participantes da Caixa Beneficente dos Empregados da CSN – CBS: Av. Doutor Cardoso de Melo, nº 1.855 - 7º andar, Conjunto 72 - Edifício Francisco Lopes Vila Olímpia - São Paulo/SP - CEP: 04548-903
cbsatendimento@cbsprev.com.br – www.cbsprev.com.br

Produção de texto, diagramação e revisão: CBS Previdência
Coordenadora de Comunicação: Monica Storino - MTB 45.058

Fotografias: Anúncios FCSN: págs. 14 e 20

Anúncio Willis Towers Watson: 06

Adobe: capa e págs. 03, 04, 05, 12, 13, 15 e 16 a 18

Edição nº 54 | Ano: 09 | Emissão: Setembro 2022



Já baixou o nosso App CBS Previdência?

O aplicativo da CBS Previdência foi desenvolvido para facilitar o seu dia a dia. Por meio dele, é possível consultar diversas informações com **segurança e praticidade**.

Informações para ativos:

- ✓ Saldo acumulado
- ✓ Evolução anual do saldo
- ✓ Rentabilidade do seu plano
- ✓ Contribuições do mês
- ✓ Histórico de contribuições
- ✓ Saldo disponível para empréstimo e taxa do mês
- ✓ Dados cadastrais

Informações para aposentados e pensionistas:

- ✓ Data do próximo pagamento
- ✓ Contracheques
- ✓ Histórico de benefícios
- ✓ Informes de rendimentos
- ✓ Saldo FGB (somente para aposentados pela modalidade Renda Financeira)
- ✓ Saldo disponível para empréstimo e taxa do mês
- ✓ Dados cadastrais

Para fazer o login, digite o seu CPF e a mesma senha de acesso ao **Minha Conta**.

Baixe o nosso aplicativo pela *App Store* ou pela loja do *Google Play* e consulte as suas informações a qualquer hora e de onde estiver.



App Store



Google Play

🔒 Caso não saiba ou tenha esquecido a sua senha, clique em "Esqueci minha senha" e uma provisória será direcionada para o e-mail que está no seu cadastro da CBS Previdência. Se não tiver e-mail cadastrado, entre em contato conosco pelo e-mail cbsatendimento@cbsprev.com.br.



Conheça os simuladores disponíveis no nosso site

O site da CBS Previdência conta com dois simuladores, que foram desenvolvidos para ajudar os participantes a realizarem o seu planejamento financeiro com mais facilidade. »

Para acessá-los, basta clicar em “Serviços”, disponível no menu superior da página inicial, e escolher o item “Simuladores”.

Confira mais detalhes sobre cada um deles:

✔ **Simulador de Imposto de Renda:** permite calcular de forma rápida e fácil quanto é necessário investir anualmente no seu plano de previdência complementar para aproveitar ao máximo a vantagem fiscal em função do abatimento de IR.

✔ **Simulador de Benefícios:** possibilita projetar o valor futuro da sua aposentado-

ria em função das contribuições que serão feitas para o plano de previdência complementar até o momento do início deste benefício. A partir dos resultados, é possível avaliar se a renda projetada está de acordo com as suas expectativas ou se é necessário rever o seu planejamento.

Agora que você já conhece melhor os nossos simuladores, acesse o site da CBS Previdência e aproveite os benefícios de realizar o seu planejamento financeiro com o auxílio dessas ferramentas. ■



Educação financeira é SIM assunto para criança!

Falar de dinheiro com as crianças está longe de ser uma tarefa fácil. Apesar da maioria das pessoas reconhecerem a importância de ensinar, desde cedo, o valor do dinheiro e a necessidade de poupar, ainda há muitas dúvidas em torno do tema. Para ajudá-los neste desafio, separamos **três dicas valiosas para iniciar a conversa com os pequenos:**



Desperte o valor do dinheiro

Explique quais são suas atividades diárias e o valor que isso tem. Assim, a criança vai começar a entender que se ganha dinheiro como recompensa pelo trabalho realizado e aprenderá a dar mais valor ao dinheiro recebido. Também é importante conscientizá-la sobre desperdícios. Mostrar a ela que comprar algo e não usar ou não consumir não é legal. Especialmente quando sabemos que existem crianças que não têm esse privilégio. As conversas sobre finanças podem ser feitas de forma bem transparente durante algumas situações do dia a dia.



Incentive o hábito de poupar

Estabeleça junto com a criança alguns objetivos financeiros como, por exemplo, a compra de um brinquedo que ela deseja muito, e a motive a economizar. Aproveite para ensinar a diferença entre gastos, poupança e investimento, de acordo com seu grau de entendimento. Uma maneira de trabalhar esses conceitos com os pequenos é através do jogo dos porquinhos: adesive quatro cofrinhos com as palavras "gastos", "poupança", "investimento" e "doação" e explique para a criança qual o propósito de cada um deles. O porquinho com o adesivo "gastos" é para objetivos de curto prazo como, por exemplo, comprar figurinhas ou um brinquedinho simples e barato. A "poupança" é para objetivos de médio prazo, como a compra de um livro ou um brinquedo mais elaborado. Já o "investimento" está relacionado a longo prazo, como uma viagem de fim de ano, um passeio com outras crianças, ou um brinquedo mais caro. O último é a "doação", para que a criança reflita sobre a importância de doar algo para alguém necessitado. Estimule, também, a doação de brinquedos, roupas ou sapatos que não são mais usados e que poderão trazer felicidade a outras crianças. Empatia e solidariedade devem ser despertadas desde cedo.



Mostre a diferença entre o que é útil e o que é supérfluo

Explique a diferença entre o que é uma necessidade básica, ou seja, o que é realmente preciso comprar/pagar (como supermercado, contas de luz e água, transporte, etc) e o que são gastos supérfluos ou excedentes (como doces, brinquedos extras, acessórios e roupas da moda). Assim, você estará estimulando a reflexão sobre os gastos evitáveis e um consumo mais consciente.



Dica extra! MESADA OU SEMANADA?

A mesada ou semanada pode ser uma ferramenta interessante para a criança aprender a administrar seus próprios recursos e a exercitar o seu poder de controle sobre o dinheiro.

Se você optar pela mesada ou semanada, é importante definir um valor fixo, com regularidade e compatível com a idade. Alguns especialistas defendem a ideia de que a semanada seja adotada na fase dos 6 aos 8 anos, a quinzenada dos 8 aos 11 anos de idade e, a partir daí, conforme a criança tenha mais familiaridade com dinheiro, prazos e renúncias, seja aplicada a mesada.

Não existe um valor definido, mas o ideal é que não seja muito alto, já que nesta fase da vida a criança aprenderá muito melhor a lidar com a gestão do dinheiro se começar com recursos limitados.

E lembre-se de não vincular a mesada com bom comportamento ou desempenho escolar. Essa atitude pode criar nas crianças um mecanismo de "chantagem" para que as suas obrigações sejam cumpridas.



Coluna por Flávia Dias

{ Gerente Executiva de Investimentos }

Flávia Dias, Gerente Executiva de Investimentos na CBS desde dezembro de 2010. Graduada em Relações Internacionais com MBA em Controladoria e Finanças pela UFF/RJ, MBA em Finanças Corporativas pela FGV/SP e Extensão em Finanças Públicas pela Universidade de Chicago. Possui experiência de 18 anos no mercado financeiro, tendo sido responsável pela gestão de fundos de investimentos nas áreas de Renda Fixa, Multimercado e Offshore na maior gestora de recursos na América Latina ligada ao Banco do Brasil.

Tudo o que cai, sobe. E vice-versa. São os ciclos, meu caro...

É preciso aprender a reconhecer os padrões para investir com mais segurança.

Já estamos nós aqui novamente e, dessa vez, quero falar sobre ciclos de mercado. Se olharmos ao nosso redor, veremos que muitas coisas acontecem em ciclos: dia/noite; verão/inverno; infância/adolescência/vida adulta/maturidade... Para cada ciclo, algumas características marcantes. E, assim, também é no mercado financeiro.

Os últimos 2 anos não têm sido fáceis para o mercado financeiro brasileiro. É o verdadeiro carrossel de emoções. Qual investidor que neste período ainda não pensou: “é só eu comprar que cai, e é só eu vender que sobe”?

Para evitarmos decisões precipitadas, precisamos entender sobre os ciclos. Se conseguirmos identificar em qual momento do ciclo está o mercado, poderemos tomar decisões mais acertadas nos nossos investimentos, evitando o comportamento de manada (aquele no qual reagimos irracionalmente somente seguindo o comportamento dos demais).

Em seu livro “Dominando o ciclo de mercado: Aprenda a reconhecer padrões para investir com segurança”, Howard Marks nos traz grandes ensinamentos e irei abordá-los aqui com vocês.

Primeiramente, precisamos entender de uma vez por todas que no mercado financeiro não há certezas; trabalhamos apenas com probabilidades e tendências. Então, pode ser que algo aconteça, ou não. Por isso, nunca aposte todas as suas fichas em uma única tendência. Sempre tenha seguros contra você mesmo. Afinal, você não pode prever o futuro, mas pode se preparar para ele.

Howard Marks enfatiza que alguns ciclos irão influenciar o preço dos ativos, sendo eles: o ciclo econômico atrelado ao PIB, o ciclo econômico atrelado às intervenções do governo na economia, o ciclo de lucro das empresas, o ciclo do crédito e como as pessoas se comportam, também chamado de psicologia dos agentes de mercado.

Em ciclos de alta, os padrões mais comuns são: dados econômicos atrelados ao PIB melhorando, tais como inflação caindo, taxas de juros baixas, desemprego caindo, níveis de escolaridade melhorando, alta comercialização de produtos e serviços em escala internacional. O ciclo de crédito também está na alta com muita oferta de crédito, incentivando o consumo e os investimentos das empresas. As pessoas vão ficando cada vez mais otimistas e passam a acreditar que uma correção nunca virá, afinal, “dessa vez será diferente”. As manchetes de jornal mostram os mercados financeiros decolando e ninguém mais quer ficar de fora, o famoso FOMO (*Fear of Missing Out*). Até que o mercado chega a um ponto de euforia. Está aí o ponto máximo do ciclo de alta.

A partir desse ponto, o mercado tende a iniciar um ciclo de baixa. Primeiro, as pessoas passariam por um sentimento de negação frente aos dados econômicos cada vez menos entusiásticos. Os ciclos econômico e de crédito começam a mostrar sinais de queda. O mercado de trabalho atinge seu máximo, a inflação começa a aumentar e, na esteira, traz o aumento dos juros. O crédito já não é tão farto e as empresas e os indivíduos mostram maiores dificuldades para consegui-lo. O sentimento de pessimismo vai se intensificando até que vira um pânico generalizado, com pessoas vendendo suas ações a qualquer preço, apenas pelo medo de ficar sem nada. Nesse estágio tudo parece que terá um fim. Os bancos dificultam ainda mais o crédito e, com isso, começam a cair os índices de inadimplência. A depressão seria o ponto mínimo da curva de queda. A partir desse ponto, o mercado tende a recuperar a esperança e a iniciar um novo ciclo de alta.

Ciclos são constantes. Para identificar em qual parte do ciclo o mercado está, *Marks* sugere que você se faça as seguintes perguntas:

1) Os investidores estão motivados pela ganância ou pelo medo? Se pela ganância, é hora de diminuir seus investimentos de risco, buscando proteção em ativos como o CAIXA, atrelados à remuneração do CDI. Se pelo medo, é hora de aumentar sua exposição aos ativos de maior risco.

2) O mercado está perto de uma ascensão/queda ou no estágio final de um ciclo de alta/baixa? O terreno já se mostra perigoso?

3) O mercado está superaquecido ou apático?

E ainda completa: “A influência dos ciclos é potencializada pela incapacidade dos investidores de lembrar do passado e de saberem que os ciclos corrigem a si mesmos.”

Pois bem, minhas amigas e meus amigos, a verdade é que é muito difícil lutar contra nossas emoções de desespero e euforia para conseguirmos identificar com precisão em que ponto do ciclo está o mercado. A lição é simples, mas não é fácil!

Por isso, uma carteira que te faça dormir tranquila é a melhor recomendação que posso dar. Uma carteira com estratégia bem definida para o longo prazo é como um bom barco a atravessar uma tempestade. Sempre revise os fundamentos que te levaram a fazer tais investimentos e perceba suas emoções.

Uma boa carteira de investimentos precisa ter uma parcela de risco, pois a sorte existe, mas precisamos nos expor a ela.

Fico por aqui, torcendo para que você não desista!
KEEP WALKING.

Abrços e até a próxima!

Flávia Dias

Coluna: Investimento em pauta

Envie sua sugestão de pauta para: cbsatendimento@cbsprev.com.br

Cenário Internacional

As economias ao redor do mundo permanecem mostrando sinais de aquecimento, contudo, passam por momentos de fortes desafios, que adicionam muitos riscos ao ambiente de negócios. A emergência sanitária e as severas interrupções nas cadeias produtivas forçaram novos arranjos nas relações comerciais e ainda se refletem em dificuldades logísticas em diversos setores, com falta de insumos e aumentos de preços. Paralelo a isso, desde o início do conflito militar que ocorre no leste europeu, diversos países da União Europeia, juntamente com os EUA, impuseram severos bloqueios econômicos à Rússia. Essa situação visa forçar a Rússia a encerrar o conflito, contudo, coloca quase todo o continente em uma situação econômica muito vulnerável, tendo em vista sua completa dependência do petróleo e do gás fornecidos pelos russos. A Rússia, por sua vez, vem diminuindo ou interrompendo constantemente o fornecimento, o que coloca muita pressão nos preços dos combustíveis e da energia aos consumidores, bem como muita dificuldade no fornecimento. No acumulado do ano, o preço do gás já subiu mais de 200% e, com a proximidade da chegada do inverno, as expectativas são de que o preço subirá ainda mais e haverá racionamento. A inflação na Zona do Euro está em níveis recordes, chegando a 8,9% no acumulado de 12 meses até julho. É a maior taxa desde a criação da moeda única, em 1999, tendo os itens energia, combustíveis e alimentos como os principais fatores de alta. Diante desse cenário, o Banco Central Europeu (BCE) elevou a taxa básica de juros da economia em 0,5 p.p. em julho e as expectativas de mercado dão conta de que serão necessários novos aumentos para tentar conter a alta de preços.

Na China, os dados econômicos vieram abaixo das expectativas, o que sugere desaceleração e gera pessimismo nos investidores. De acordo com dados divulgados pelo Escritório Nacional de Estatística, a produção industrial chinesa cresceu 3,8% em julho e as vendas no varejo aumentaram 2,7% no mês, abaixo das expectativas de mercado, que eram de 4,5% e 5%, respectivamente. Os indicadores, embora não sejam ruins, frustraram as projeções. O Índice de Preços ao Consumidor (CPI, na sigla em inglês) está em 1,8% no acumulado de 12 meses até julho, dentro da meta estabelecida pelo governo, que é de 3% para esse ano. Diante disso, o Banco Central da China (PBoC) cortou a taxa básica de juros da economia, de 2,85% a.a. para 2,75% a.a., em uma tentativa de estimular as atividades econômicas.

Nos EUA, de acordo com o Departamento de Trabalho, a inflação ficou estável nesse mês, frente a junho, e se manteve em 8,5% no acumulado de 12 meses. Os itens de maior pressão altista foram energia e alimentos. Diante desse cenário, o FED (Banco Central Americano) elevou as taxas básicas de juros em 0,75 p.p. e deve, ainda, efetuar novos aumentos para tentar conter a inflação. Já o PIB recuou 0,9% no segundo trimestre do ano, frente expectativa de expansão de 0,5%, sendo este o segundo resultado negativo consecutivo e, dessa forma, aumentam projeções de agentes de mercado de que a economia americana entre em recessão. Apesar dos números ruins, o mercado de trabalho continua aquecido. De acordo com o Departamento de Trabalho, foram criadas 528 mil vagas formais no mês e a taxa de desemprego ficou em 3,5%. ■

Cenário Nacional

O cenário doméstico vem mostrando sinais consistentes de recuperação e, apesar do momento altamente desafiador, sugere que o país está bem posicionado e deve apresentar resultados melhores que outras economias ao redor do mundo. De acordo com dados divulgados pelo IBGE, o PIB se expandiu 1,2% no segundo trimestre do ano, resultado acima das expectativas de mercado, que eram de crescimento de 0,57%. A alta foi puxada, principalmente, pelo setor de serviços, que representa cerca de 70% do PIB brasileiro. No acumulado do ano, o crescimento está em 2,5%. Já no mercado de trabalho houve desaceleração. Foram criadas 218 mil vagas formais, frente as 278 mil do mês anterior. O resultado foi puxado pelos setores de serviços, indústria e comércio, que criaram 81.873, 50.503 e 38.574, respectivamente. A taxa de desemprego fechou o mês em 9,1%, resultado em linha com as projeções de mercado. A produção industrial cresceu 0,6% no mês, contudo, no acumulado do ano, a retração é de 2% e está 0,8% abaixo dos níveis pré-pandemia. As tensões políticas devem permanecer até a definição das eleições

presidenciais que ocorrerão em outubro e, com isso, vamos ter muitas incertezas e volatilidade nos preços dos ativos. Os diversos projetos de reforma da economia ainda em tramitação no Congresso Nacional podem melhorar e dar previsibilidade ao ambiente de negócios, mas não devem andar esse ano. A inflação oficial (IPCA) fechou o mês com resultado negativo de -0,68%, a menor taxa registrada desde o início da série. Dessa forma, o índice acumulado de 12 meses ficou em 10,07%. Os principais itens que influenciaram o resultado foram transporte, puxado pela queda nos preços dos combustíveis, e habitação, que teve reflexo pela queda nos preços da energia elétrica. Porém, a inflação permanece bem acima da meta do Banco Central (BC), que é de 3,5% para esse ano. Assim, a autoridade monetária vem efetuando sucessivos aumentos na taxa básica de juros da economia com o objetivo de conter o aumento de preços. A Selic fechou o mês em 13,25% a.a. e agentes de mercado projetam que devem ocorrer outras altas até o final do ano. ■

Desempenho dos Investimentos

RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO MILÊNIO (ATIVOS E APOSENTADORIA RENDA FINANCEIRA)

* Rentabilidade acumulada até julho de 2022.

** Rentabilidade líquida.



RENTABILIDADE DOS RECURSOS GARANTIDORES PREVIDENCIÁRIOS

Acumulado 2022*

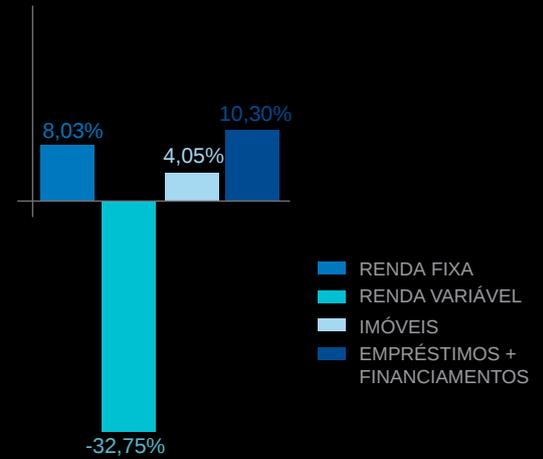
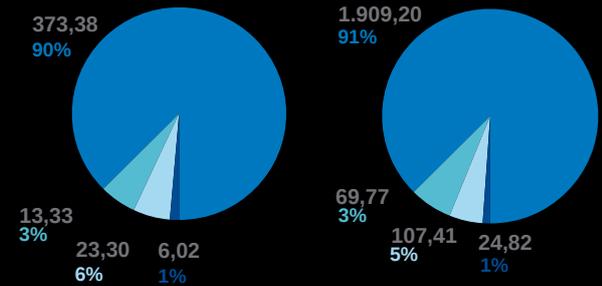


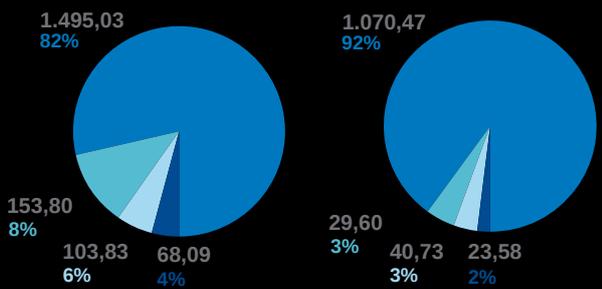
GRÁFICO DE COMPOSIÇÃO DA CARTEIRA DOS PLANOS

Em milhões de R\$ / jul 2022



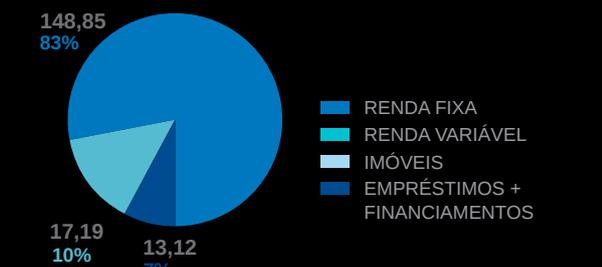
Plano 35% da Média Salarial

Plano Suplementação da Média Salarial



Plano Milênio (Ativos e Ap. Renda Financeira)

Plano Milênio (Ap. Renda Vitalícia)

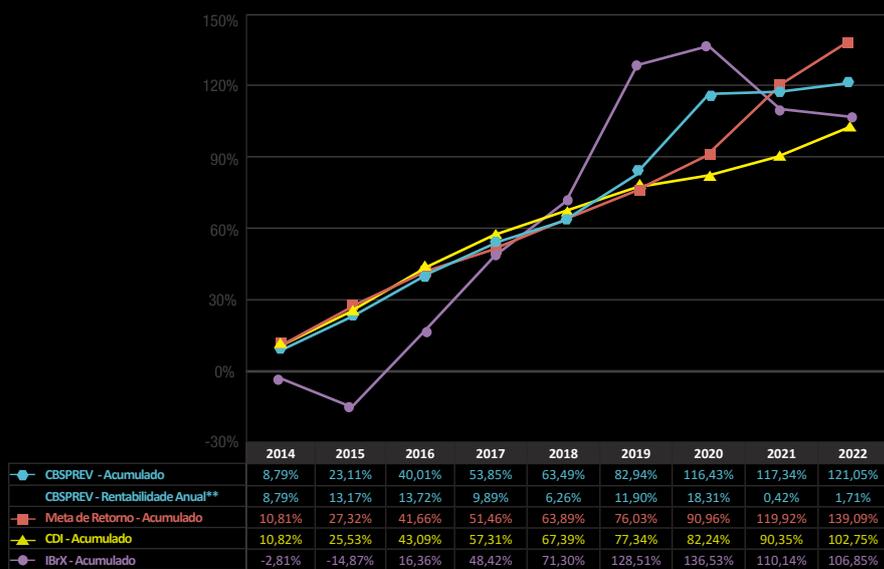


Plano CBSPREV

RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO CBSPREV

* Rentabilidade acumulada até julho de 2022.

** Rentabilidade líquida.



O Plano CBSPREV teve início em nov/2013. Para demonstração neste gráfico, consideramos somente as informações a partir de 2014.

Desempenho dos Investimentos - Planos Renda Vitalícia

RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO 35% DA MÉDIA SALARIAL

* Rentabilidade acumulada até julho de 2022.
** Rentabilidade líquida.



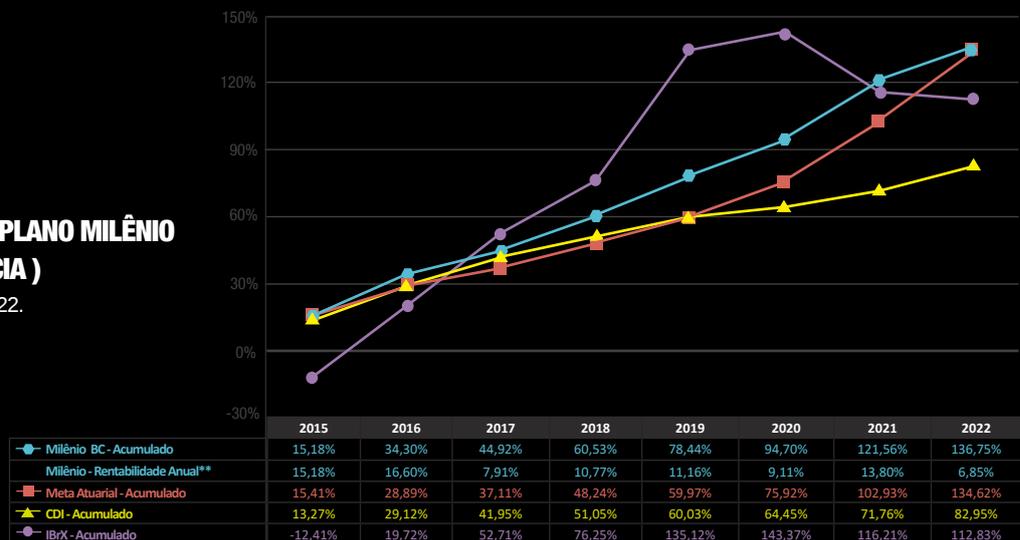
RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO SUPLEMENTAÇÃO DA MÉDIA SALARIAL

* Rentabilidade acumulada até julho de 2022.
** Rentabilidade líquida.



RENTABILIDADE ACUMULADA DO PLANO MILÊNIO (APOSENTADORIA RENDA VITALÍCIA)

* Rentabilidade acumulada até julho de 2022.
** Rentabilidade líquida.





Simule e contrate empréstimos pelo Minha Conta

Você sabia que pode simular e contratar empréstimos de onde estiver por meio do Minha Conta? Desenvolvido para facilitar a sua vida, o canal possibilita realizar diversas operações com segurança e rapidez. »



Sempre que precisar, acesse o nosso site (www.cbsprev.com.br) e faça o login na área restrita utilizando o seu CPF e a senha pessoal. Caso não saiba ou tenha esquecido a sua senha, clique no botão “Esqueci minha senha” e uma provisória será enviada para o e-mail que está no seu cadastro da CBS Previdência.

Utilize o Minha Conta sempre que quiser simular ou contratar empréstimos. Caso tenha dúvidas sobre como fazer isso, consulte o passo a passo que elaboramos para

te ajudar a realizar as suas operações com mais conforto e facilidade. [Clique aqui.](#)

Mas lembre-se: antes de decidir contratar um empréstimo, faça as contas e prossiga somente se tiver certeza de que conseguirá manter o seu orçamento mensal equilibrado durante o prazo do financiamento. Essa modalidade de crédito existe para te ajudar e deve ser utilizada com consciência.■

Quarto adaptado para atender hóspedes com mobilidade reduzida.



Moderno, confortável, espaçoso e adaptado conforme suas necessidades! Nosso apartamento PNE possui estação de trabalho e banheiro individual acessível com barras de segurança.



 www.vilahotel.com.br

  [vilabusinesshotel](https://www.facebook.com/vilabusinesshotel)

Faça já sua reserva com as melhores condições





Turbine seus sucos de frutas com verduras e legumes

Combinação é nutritiva e ainda ajuda a combater diversos males.

O que você faria se alguém te oferecesse um suco de maçã com couve? E um de melancia com salsa? Provavelmente, a sua reação seria bem menos receptiva do que se dentro do copo houvesse apenas a maçã ou a melancia.

Entretanto, essas misturas têm diversos nutrientes que se complementam, contribuindo para uma dieta balanceada e para a prevenção de diversas doenças. Confira 7 opções de sucos de frutas com verduras e legumes que, além de saudáveis, podem te fazer mudar de opinião sobre essa combinação:

1) Suco de maçã com couve e cenoura: esse suco é rico em betacaroteno e uma ótima fonte de vitamina A, que age como antioxidante e auxilia na reação dos olhos à luminosidade. A casca da maçã ainda tem pectina, que evita o depósito de gordura nas paredes arteriais. Além disso, essa composição oferece alto poder de desintoxicação, pois acelera o funcionamento das enzimas do fígado, eliminando mais rapidamente as toxinas do corpo.

Experimente: bata no liquidificador 1/2 cenoura, 1 folha de couve, 2 galhos de salsa, 1 maçã e 200 ml de água. Coe e sirva.

2) Suco de beterraba com maçã e gengibre: rico nas vitaminas A, B6 e C, favorece o aumento da imunidade, tem ação anti-inflamatória e auxilia no funcionamento do sistema digestivo. Além disso, o suco possui antioxidantes que combatem os radicais livres, prevenindo contra o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de doenças, como o câncer. E tem mais: recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu a eficiência do gengibre contra enjoos e náuseas.

Experimente: bata no liquidificador 1 beterraba média, 1 maçã pequena sem casca e 3 raspas de gengibre. Coe e sirva.

3) Suco de água de coco com pepino: esse suco tem alto poder diurético, pois os dois ingredientes ativam as vias urinárias, eliminando mais facilmente as toxinas do corpo. O pepino é composto basicamente por água



e, com a água de coco, forma um suco rico em fibras e potássio – e o melhor: com pouquíssimas calorias.

Experimente: bata no liquidificador 1 pepino e 200 ml de água de coco. Coe e sirva.

4) Suco de melancia com gengibre e manjericão: além do elevado poder diurético proporcionado pela melancia, esse suco ainda funciona como um alimento termogênico, pois acelera o metabolismo. Isso acontece graças ao gengibre, raiz com diversas utilidades medicinais que é capaz de aumentar o gasto calórico em mais de 10%. Outro benefício é a promoção da desintoxicação orgânica, resultado da ingestão do manjericão.

Experimente: bata no liquidificador 2 fatias de melancia, 1 lasca de gengibre e 1 folha de manjericão fresco. Coe e sirva.

5) Suco de couve manteiga com abacaxi, laranja e maçã: a couve é uma excelente fonte de ácido fólico, cálcio, ferro, potássio e betacaroteno, precursor da vitamina A. Assim, seus principais benefícios estão ligados à prevenção da osteoporose, ao controle da pressão arterial, à digestão e à prevenção do envelhecimento precoce, de problemas cardiovasculares e de doenças degenerativas. A couve ainda tem a sua atuação ampliada quando unida ao abacaxi, já que ambos eliminam as toxinas do corpo.

Experimente: bata no liquidificador 2 colheres de sopa de couve manteiga picada, 2 fatias médias de abacaxi, suco de 1 laranja e 1 maçã sem casca e sem semente. Coe e sirva.

6) Suco de couve com cenoura, gengibre, pepino e laranja lima: rico em vitamina C, betacaroteno e fibras, esse suco não só ajuda na prevenção do câncer de colo e de mama, como também combate a celulite. Além disso, funciona como um importante eliminador de toxinas do organismo.

Experimente: bata no liquidificador 1 cenoura, 2 dedos de raiz de gengibre, 1 pepino, 1 folha de couve manteiga e suco de 1 laranja lima. Coe e sirva.

7) Suco de melancia com salsaõ: a melancia é um diurético natural e hidratante, uma vez que cerca de 90% de sua composição é água. Além disso, ela é rica em licopeno, substância que dá a cor avermelhada à fruta, que atua na prevenção do câncer, principalmente o de próstata. Já o salsaõ auxilia na circulação sanguínea e, conseqüentemente, na desintoxicação do organismo.

Experimente: bata no liquidificador 1 xícara de chá de melancia picada sem semente e 2 talos de salsaõ. Coe e sirva.

Agora que você já conhece os benefícios de cada uma dessas receitas, sempre que puder, turbine os seus sucos de frutas com verduras e legumes. ■

Com informações do portal Minha Vida.

Confira dicas para fazer sobrar dinheiro no fim do mês

Pequenas mudanças podem fazer uma boa diferença no seu orçamento.



Chegar ao fim do mês com dinheiro no bolso tem sido uma tarefa cada vez mais difícil. Segundo uma pesquisa realizada pelo IBGE, 25% das famílias brasileiras têm dificuldade para fechar o mês com as contas em dia. Se esse é o seu caso (ou quase), confira algumas dicas para reverter essa situação.

1) Economize pequenos valores: a primeira dica para sobrar dinheiro todos os meses é economizar nas pequenas coisas. Cortar gastos que parecem insignificantes no dia a dia, como cafezinhos, chocolates, lanches e revistas, pode resultar em uma boa quantia no fim do mês. Experimente deixar de lado alguns hábitos e veja qual o impacto disso no seu orçamento.

2) Consuma de maneira mais consciente: comprar por impulso ou não possuir prioridades de consumo também pode resultar em muito desperdício de dinheiro. Por isso, antes de realizar uma compra, crie o hábito de avaliar se ela é realmente necessária e se esse gasto não vai te levar ao endividamento ou consumir uma verba que já tem destino certo, como o pagamento de contas ou financiamentos.

3) Sempre pesquise: antes de qualquer compra, use e abuse da internet para procurar qual o melhor custo-benefício. Muitas vezes, é possível encontrar um mesmo produto com valores e condições bem diferentes de uma loja para a outra.



4) Cuidado com os planos de telefonia: se você é empresário, opte por um plano de celular para pessoa jurídica. Se não possuir uma empresa, a alternativa é buscar por planos familiares. Isso vai te ajudar a fazer uma boa economia, já que planos desse tipo costumam ter valores bem mais competitivos do que os planos individuais.

5) Pague-se primeiro: tenha em mente que os seus investimentos devem funcionar como uma despesa. Os grandes autores de finanças pessoais afirmam que é imprescindível guardar, no mínimo, 10% da sua renda para um dia alcançar a independência financeira. O grande problema é que muitas famílias deixam essa parte por último, guardando somente o que sobra da renda do mês (quando sobra). Se você faz isso, mude sua estratégia e passe a direcionar parte dos seus recursos para os investimentos de longo prazo assim que recebê-los.

Pequenas mudanças de hábito podem fazer uma boa diferença no seu orçamento e ajudam a fechar o mês no azul. Experimente e saia do sufoco.

Gostou dessa dica? Confira diversas informações sobre temas variados no hotsite do CBS Perto de Você, nosso programa de educação previdenciária e financeira.■

Com informações do portal A Escolha Certa.

Sabe como acompanhar a evolução do seu saldo do FGB?



Os aposentados pela modalidade renda financeira podem acompanhar a evolução e a rentabilidade do seu saldo do FGB por meio do **Minha Conta** e do **aplicativo da CBS Previdência**.

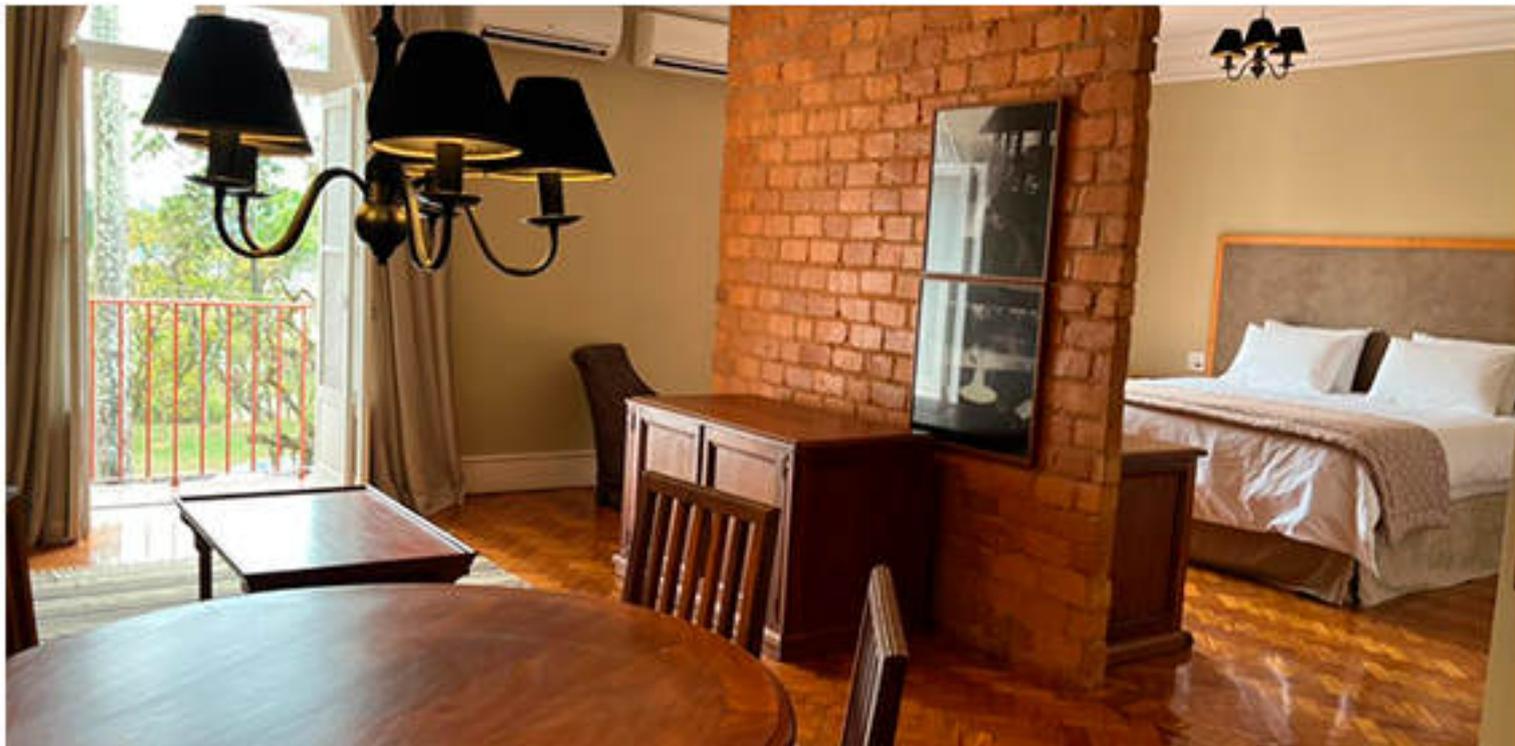
ENTRE AS INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS, É POSSÍVEL CONSULTAR:

- ✓ Saldo do FGB no momento da aposentadoria
- ✓ Valores mensais de benefícios recebidos e abatidos do FGB
- ✓ Valores mensais de rentabilidade do saldo acumulado
- ✓ Saldo atualizado
- ✓ Percentual escolhido para recebimento do benefício mensal

Acompanhe constantemente a evolução do seu saldo e avalie se o valor e o tempo de duração do seu benefício estão compatíveis com os seus projetos de vida.

Caso queira, é possível solicitar a alteração do seu percentual de recebimento mensal anualmente entre os dias 01 e 31/10. Para isso, basta entrar em contato conosco pelo e-mail cbsatendimento@cbsprev.com.br ou pela Central de Atendimento Telefônico (0800 026 81 81), que funciona de segunda a sexta-feira, das 08h às 17h.

O login no Minha Conta e no aplicativo da CBS Previdência é feito com o CPF e a senha pessoal. Caso não saiba ou tenha esquecido a sua senha, clique no botão “Esqueci minha senha” e uma provisória será enviada para o e-mail que está no seu cadastro da CBS Previdência.■



Suíte Master

Novidade no Bela Vista

Apartamento totalmente reformado, com cama King Size, sala e varanda.

Quarto com cama king size, banheiro com banheira e ducha. Ideal para quem busca conforto e comodidade em suas viagens de negócios, lazer ou para comemorar uma data especial!



Confira nossas opções:

www.hotelescolabelavista.org.br

(24)3344-1932 (24)3344-1940

Siga nas redes sociais:

  [hotelbelavistavr](#)

