



EM REVISTA

Informativo
da sua Caixa de
Assistência à Saúde

Dezembro 2018 | nº 2

Verão Festas Alegria

As festas, as férias e o sol na estação mais quente do ano exigem alguns cuidados especiais com a nossa saúde.



Um ano de recomeços!

O ano que se encerra foi muito importante para a SIM. Podemos dizer que foi um ano de recomeço, ou de encerramento de um ciclo de reorganização institucional marcado pela vigência do novo estatuto, que alterou o processo de escolha do diretor executivo e realizou a eleição para conselheiros (cujo resultado não conhecemos no momento do fechamento desta edição).

Manter o equilíbrio de uma caixa de assistência de caráter coletivo e autogestionária é um desafio enorme. As pressões vêm de todos os lados: dos custos dos prestadores de serviço, da inflação, das novas tecnologias médicas e da própria economia instável do nosso país. O desafio, no entanto, deve ser encarado também de forma coletiva e solidária. Não há atalhos nem caminhos fáceis. Os obstáculos devem ser superados com uma administração transparente, muita informação e muita participação.

Nossos planos são feitos para socorrer e apoiar os beneficiários nos momentos mais difíceis, quando a saúde precisa de mais atenção e cuidado. Por isso é necessário cuidar da nossa Caixa de Assistência à Saúde. Mantê-la forte e saudável. Este cuidado depende de cada um, com o seu zelo e participação.

É com a certeza de que temos uma instituição forte que desejamos a todos os nossos beneficiários e seus familiares um feliz 2019 e festas natalinas repletas de alegria e boas convivências.



CAIXA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

CONSELHO DELIBERATIVO

Titulares

Anderson dos Santos
Kleberon Luiz Isensee
José Carlos da Silva
Luciana Carlos Geroleti
Romeu Afonso Barros Schutz
Romildo Neuenfeld
Suplentes
Carlos Eduardo Pitz
Giana Isabel Funcatto
Rafael Lanzaster

CONSELHO FISCAL

Titulares

Dalcinei Martins
Fernanda De Figueiroa Freitas Neves
João Alcides Calliari Filho
Roberto Dias Junior
Suplentes
Francisco Carlos de Oliveira
Pedro Bramont
Sergio Aristides Slongo

DIRETORIA EXECUTIVA

Maria Helena Scalvi

PRODUÇÃO EDITORIAL

Quorum Comunicação

Edição e reportagem: Gastão Cassel
(DRT/RS 6166)

Edição de arte: Rosana Pozzobon

SIM - CAIXA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE

Avenida Hercílio Luz, Nº 599
Edifício Miquerinos, 4º Andar – Centro
Florianópolis – CEP 88020-000
Telefone: 0800 642 9200

Você conhece o site da SIM?

Tudo o que você precisa saber sobre o seu plano de saúde está no site www.simplanodesaude.com.br. Lá você encontra os guias médicos e odontológicos, detalhes sobre o seu plano (coberturas, carências, etc.) e os regulamentos. Tem uma área restrita que você ac-

sa com o seu CPF e senha, com total segurança, para conferir os seus extratos de utilização e dados pessoais.

Também tem os documentos institucionais, como estatuto, relatórios anuais de gestão e tudo o que diz respeito à transparência da gestão. E, claro, tem muitas

notícias sobre a SIM, as informações que você precisa no dia a dia, além de dicas para manter a sua saúde em boas condições.

O site é feito para facilitar a sua vida com serviços e informações e pode ser acessado em computadores, tablets e smartphones.



Aponte o seu celular para este código e vá direto para o site da SIM.

CUIDADOS COM O SEU PLANO

Leia bem o que vai assinar

Quando faz uma consulta médica, um exame ou um procedimento médico ou hospitalar, você geralmente assina algumas guias e formulários. É muito importante saber exatamente se o que você está assinando corresponde ao que foi realizado. Às vezes um engano pode gerar despesas indevidas para o beneficiário e para o plano. Você é o melhor fiscal do seu plano, e o seu zelo vai deixá-lo sempre saudável.



Cinco alimentos ultraprocessados que fazem mal à saúde

Há algum tempo a expressão “comida de verdade” começou a aparecer em artigos, blogs e até em programas de culinária na TV.

Mas existe “comida de mentira”? Na verdade existe sim, são os alimentos ultraprocessados, alimentos que passaram por técnicas e processamentos com alta quantidade de sal, açúcar, gorduras, realçadores de sabor e texturizantes.

O próprio site do Ministério da Saúde publicou uma matéria sobre cinco alimentos ultraprocessados que “a ciência já provou que fazem mal”.

“Salgadinho de pacote, bolacha recheada, refrigerante, embutidos, macarrão instantâneo. Por que insistimos em comer alimentos que sabemos que fazem mal?”, pergunta o artigo do Ministério.

O texto do Ministério da Saúde foi embasado no relatório da Organização Mundial da Saúde “Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas”, que destaca que os ultraprocessados são a provável principal causa alimentar para o aumento de peso e de doenças crônicas em diferentes regiões do mundo. E isso é cada vez mais reconhecido por pesquisadores em nutrição e saúde pública.

ELES PARECEM GOSTOSOS, MAS SÃO GRANDE AMEAÇA AO NOSSO ORGANISMO

Salgadinhos de pacote

Salgadinhos de pacote geralmente são ricos em gordura vegetal hidrogenada (gordura trans). Embora seja feita com óleos vegetais, a gordura trans é tão ou mais prejudicial à saúde que as gorduras saturadas. Esses salgadinhos também contêm muito sódio, o que os torna mais palatáveis e atrativos, mas favorecem a incidência de doenças do coração e a obesidade.

Bolacha recheada

Bolachas doces ou recheadas são ricas em açúcar simples. O açúcar é utilizado para adoçar e preservar alimentos e bebidas industrializados (processados e ultraprocessados), mas não é necessário ao

organismo. O ser humano, desde que nasce, tem preferência por alimentos com sabor doce, o que explica o grande consumo e predileção por eles. Biscoitos recheados também são ricos em gorduras, em geral do tipo trans, o que agrega ainda mais risco ao consumo exagerado e contínuo.

Embutidos

Produtos derivados de carne, como nuggets, hambúrguer, salsicha, salame, linguiça, presunto, mortadela e peito de peru, possuem quantidades elevadas de gordura saturada e sódio, devendo ser evitados. Geralmente de baixo custo e de longa validade, são práticos e tendem a ser preferidos,

mas são alimentos de baixa qualidade nutricional.

Refrigerantes

São bebidas industrializadas adoçadas que possuem quantidades elevadas de açúcar e baixo teor de nutrientes. O consumo excessivo de refrigerante aumenta o risco de obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração.

Macarrão instantâneo

Conferindo o rótulo de um miojo de 85 g, encontramos mais de 30 ingredientes, a maioria deles aditivos químicos. Se considerarmos que uma massa de “verdade” é feita apenas com farinha e ovos, já vemos que há algo errado aí.

SUBSTITUIÇÕES SAUDÁVEIS

Ultraprocessados	Opção saudável
Salgadinhos de pacote	Castanhas, frutas secas, pão caseiro, tapioca, pão francês
Bolacha recheada	Doces caseiros como pudim, iogurte batido com frutas, quindim
Embutidos	Carnes bovina, suína e ovina, frango, ovos
Refrigerantes	Água, água de coco, sucos naturais, batidas de leite com frutas
Macarrão instantâneo (miojo)	Massas tradicionais ou caseiras com molhos feitos com ingredientes naturais

<https://saudebrasilportal.com.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/destaques/1365-5-alimentos-que-a-ciencia-ja-comprovou-que-fazem-mal>
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34918/9789275718643-por.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Qual a diferença das carteiras da SIM e da Unimed

Afinal de contas, por que há dois cartões do plano de saúde? A resposta é muito simples: é para você ter uma rede maior à sua disposição, bem como para atender a exigência legal da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Desde a sua criação, em 1986, a SIM contrata a rede nacional de prestadores da Unimed para atendimento em todo o país. Então, um cartão serve para a rede Unimed e o outro para a rede própria. Assim, você tem acesso às duas redes e pode consultar os guias médicos (Rede Direta/SIM e Rede Indireta/Unimed) por meio do nosso site (www.simplanode-saude.com.br).

É importante salientar que foram priorizados os credenciamentos da Rede Direta/SIM na Grande Florianópolis por questões de regularização na ANS e estamos expandindo da mesma forma para os principais prestadores em outras regiões do estado. Além de atender à exigência legal, a Rede Direta/SIM visa aperfeiçoar os prazos de agendamento

com os prestadores e melhorar a oferta desses profissionais pelos planos da SIM.

A Rede Direta/SIM conta com aproximadamente 2 mil médicos credenciados e 100 estabelecimentos de saúde (clínicas, laboratórios e hospitais), e a rede Unimed/SIM disponibiliza em todo o país mais de 114 mil médicos e 2.671 hospitais credenciados.

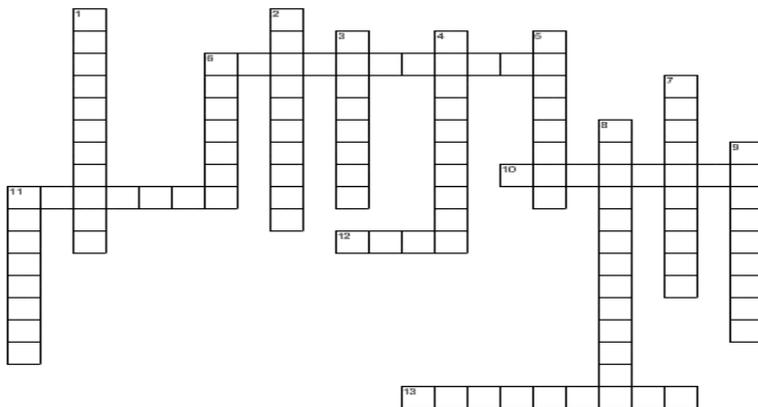


LEVE SEMPRE OS SEUS EXAMES NAS CONSULTAS

Sempre que for a uma consulta médica, leve os seus últimos exames. Eles vão ajudar o médico a compreender o seu histórico de saúde e ainda podem dispensar a realização de novos exames, que, além de caros, podem causar desconforto desnecessário.

É uma forma de cuidar da sua saúde e proteger o seu plano e suas finanças de despesas desnecessárias.

TESTE O SEU VOCABULÁRIO DE SAÚDE



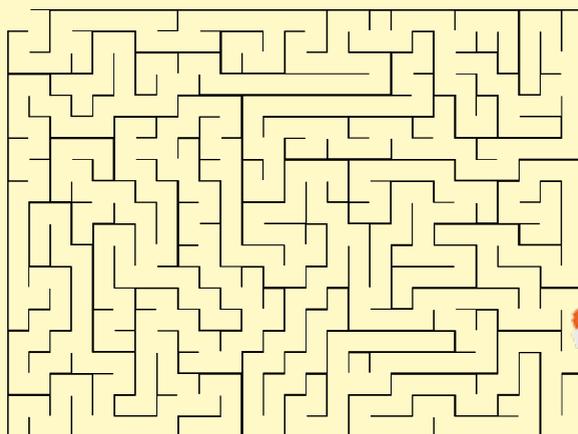
HORIZONTAL

6. Raios X
10. Profissional de saúde bucal
11. Ato de escutar ruídos internos do organismo
12. Formulário a preencher
13. Exame de sangue de indicadores gerais

VERTICAL

1. Pressão alta persistente
2. Que não se movimenta, que não faz exercícios
3. Visita ao profissional de saúde
4. Que tem doença no coração
5. Que não tem nenhuma doença
6. Documento em que o médico prescreve remédios
7. Substância encontrada no sangue associada às gorduras
8. Profissional de nutrição
9. Vício em tabaco
11. Entrevista do médico com paciente com finalidade diagnóstica

AJUDE O NOSSO AMIGO A CHEGAR NA PRAIA USANDO RACIOCÍNIO E CONCENTRAÇÃO



54% dos beneficiários pagam contribuição inferior a R\$ 200

Você sabia que a única fonte de receita da SIM são as contribuições dos beneficiários e que só há participação da patroci-

nadora para o grupo que ainda permanece na ativa? Pois esta é a principal característica de um plano de saúde de autogestão

como o nosso, que depende exclusivamente dos seus integrantes, de forma coletiva e solidária.

Para termos um plano muito mais barato que os oferecidos no mercado, precisamos compartilhar os benefícios e as dificuldades de gerirmos tudo com os nossos próprios recursos. A única parte que vem da patrocinadora é uma parcela da contribuição dos ativos.

Não existe outra fonte de dinheiro, e por isso é importante todos estarem sempre atentos e participativos.

Uma análise do valor das mensalidades efetiva-

FAIXAS DE CONTRIBUIÇÃO | EM R\$ DESCONSIDERANDO A PARTE DA PATROCINADORA

Faixa Contribuição	Vidas	% Dist.	Total
1.000,00 ou mais	643	4,49%	884.273,21
900,00 a 999,99	202	1,41%	191.180,95
800,00 a 899,99	376	2,62%	318.146,62
700,00 a 799,99	521	3,64%	387.828,37
600,00 a 699,99	814	5,68%	524.609,42
500,00 a 599,99	1.679	11,72%	895.728,49
400,00 a 499,99	771	5,38%	345.844,33
300,00 a 399,99	647	4,52%	229.633,16
200,00 a 299,99	894	6,24%	213.610,73
100,00 a 199,99	1.301	9,08%	184.266,14
9,99 a 99,99	6.481	45,23%	351.688,75
Total Geral	14.329	100,00%	4.526.810,17

MÉDIA DE CONTRIBUIÇÕES (OUTUBRO 2018)

Categoria	Vidas	Beneficiário	Patrocinadora	Contribuição
Aposentados FUSESC (Mantenedor)	1.394	888.436,86		888.436,86
Aposentados FUSESC/INSS	2.682	1.965.527,26		1.965.527,26
Ativos	2.066	709.431,39	1.117.939,14	1.827.370,53
Dependentes	7.407	484.444,84		484.444,84
Mantenedores	309	188.058,44		188.058,44
Pensionistas	471	290.911,38		290.911,38
Total Geral	14.329	4.526.810,17	1.117.939,14	5.644.749,31

mente pagas pelos beneficiários mostra que 54,31% deles contribuem com valor inferior a R\$ 200.

Os números das tabelas dão total transparência e permitem visualizar como é composta a situação financeira da Caixa de Assistência à Saúde.



% Dist.
15,72
34,78
32,33
8,69
3,33
5,15
100,00

CONHEÇA OS CANAIS DE ATENDIMENTO

Há muitas formas de você entrar em contato com a SIM para se informar ou acessar serviços.

Pelos canais da nossa Central de Atendimento você terá suporte para dúvidas sobre serviços de saúde, atualização cadastral (inclusão, exclusão, declarações), reembolsos, situações financeiras (pagamentos, coparticipação, contribuições), informações regulamentares dos planos SIM, suporte e orientação em geral.

0800 642 9200

Central telefônica 24 horas
central@simplanodesaude.com.br

www.simplanodesaude.com.br

No site você encontra os guias médicos e odontológicos e tem acesso direto aos e-mails para contato. Também há o acesso à área restrita protegida por senha para chegar aos seus extratos e dados pessoais.

Presencial

Nossa equipe está preparada para recebê-lo das 8h às 17h no centro de Florianópolis, na Avenida Hercílio Luz, nº 599, Edifício Miquerinos, 4º Andar.

NO VERÃO, HIDRATAÇÃO É TUDO

Verão é sinônimo de atividade ao ar livre. Praia, piscina, caminhadas, pedaladas, futebol, vôlei, etc. Muita luz, muito calor, muita atividade, muita agitação, muito suor... Há também muita perda de água e de sais minerais no organismo.

Por todas essas coisas o verão exige alguns cuidados especiais com a saúde. Manter o corpo bem hidratado é a chave do bem-estar. Os médicos, segundo o Ministério da Saúde, recomendam que sejam tomados diariamente entre 2 a 3 litros de líquidos não açucarados para manter todas as células do corpo bem hidratadas. A bebida mais recomendada é a água. A água de coco também é recomendada por conter muitos sais minerais. Refrigerantes e bebidas alcoólicas não valem, pois álcool e açúcar potencializam a perda de água no organismo.

As bebidas isotônicas são uma boa opção, mas precisam ser usadas com moderação, alerta o Ministério da Saúde, devido ao seu alto índice de sódio. O recomendado é que sejam utilizadas durante e depois de exercícios prolongados, como uma corrida, uma pedalada ou uma partida de futebol.



EXPOSIÇÃO AO SOL

A exposição ao sol também pode trazer muitos problemas, como queimaduras no curto prazo e câncer de pele no longo prazo. Por isso, o protetor solar é um aliado fundamental de quem gosta das atividades ao ar livre. A faixa horária de exposição aos raios ultravioleta mais crítica é das 10 às 15 horas (considere o horário de verão). No início e no fim do dia a exposição ao sol é indicada e necessária, pois ajuda a processar a vitamina D, muito importante para a saúde.

As previsões meteorológicas atualmente já alertam para os dias que têm os raios UV com mais intensidade. Inclusive há em lugares públicos equipamentos que indicam a incidência de raios UV. Se for muito alta, prefira a sombra.

AR CONDICIONADO

Refugiar-se nos ambientes refrigerados para escapar do calor também pode ser uma cilada para a sua saúde. Os ambientes fechados, com ar condicionado e com ar mais ressecado, são propícios à proliferação de ácaros, bactérias e fungos, que podem fazer mal ao sistema respiratório. Doenças como asma, rinite e brotoeja adoram esses ambientes. Por isso, devemos limpar os filtros do ar-condicionado regularmente, usar vaporizador ou colocar uma panela, ou balde com água, para umidificar o ar, de forma a evitar problemas respiratórios.

DICAS DE SAÚDE PARA O VERÃO

1. Beber água ou líquidos não açucarados, cerca de 2 a 3 litros de água durante o dia, para não desidratar.
2. Evitar exposição solar direta nas horas de muito calor, entre 10 e 15 horas.
3. Passar protetor solar 15 minutos antes de sair de casa e repassar de 2 em 2 horas, principalmente se for à praia.
4. Usar chapéu ou boné quando estiver ao sol, mesmo ao caminhar na rua normalmente, e usar roupas leves e claras, que absorvem menos calor.
5. Comer frutas, verduras e legumes crus ricos em água, como alface, chuchu, pepino, rabanete, nabo, tomate, couve-flor, melancia, melão, abacaxi, maçã, cenoura, banana e goiaba, além de clara de ovo.
6. Evitar beber bebidas alcoólicas e refrescos açucarados, pois o álcool aumenta a perda de água do corpo.
7. Evitar permanecer em locais fechados e sem ventilação.

Dicas para uma ceia natalina saudável

Está chegando umas das épocas mais esperadas do ano, o Natal, e as guloseimas da ceia de natal. As tradições natalinas trazem refeições elaboradas com muitos doces, carnes, bebidas entre outros. Mas, para quem não quer abusar nessa época, é possível preparar uma ceia natalina mais saudável e saborosa, substituindo ingredientes tradicionais por opções menos calóricas, e com menor teor de açúcar, gordura e sódio.

Seguem algumas dicas.

- Opte por carnes brancas sem pele com preparações assadas ou grelhadas. As preparações que levam tender e chester devem ser evitadas, visto que possuem alto teor de conservantes e sódio, bem como grande quantidade de hormônios.
- O tradicional salpicão pode ser preparado com

iogurte natural em vez da maionese.

- A farofa também pode ser substituída por farinha de aveia, utilizando frutas secas, banana, castanhas, nozes, cenoura, e ovos como fonte proteica.

- Para sobremesas dê preferência por frutas frescas, cremes de frutas, gelatinas coloridas e tortas de frutas.

- Como durante a ceia geralmente temos várias opções de carboidratos, evite consumir mais de um tipo de carboidrato na refeição (ou só massa ou só arroz ou só batata, por exemplo).

- Quanto às bebidas, prefira sempre que possível sucos naturais, chás gelados, água saborizada, que pode ser preparada com água com gás ou água de coco e frutas de preferência, e até caipirinha de frutas sem álcool, em vez de refrigerantes, mesmo que diet ou light. No consumo de bebidas alcoólicas, lembre-se da moderação e de consumir 1 copo de água a cada dose de bebida alcoólica para evitar a desidratação.

O Natal é época de reunir a família e amigos, de festejar, mas também é época de reflexão. Fazendo boas escolhas, é possível festejar com saúde.



Salpicão fit

Ingredientes salpicão

½ kg de peito de frango cozido, temperado e desfiado
2 cenouras médias raladas
200 gramas de azeitonas verdes picadas
2 talos de salsão picados
½ pimentão verde picado em tiras
½ pimentão vermelho ou amarelo picado em tiras
2 maçãs verdes picadas em cubos e sem casca
100 gramas de uva-passa
Suco de 1 limão-siciliano
2 colheres de azeite extra virgem
Sal a gosto
Pimenta-do-reino à gosto
1 colher de sopa de alho desidratado
Cebolinha para decorar

Modo de preparo

Em uma panela de pressão coloque o frango com água, sal, suco de limão e temperos. Cozinhe por 20 minutos após pegar pressão. Retire a água da panela e deixe o frango por mais 1 minuto no fogo. Depois, retire a panela do fogão e a sacuda por 2 minutos, para o frango ficar desfiado.

Faça um molho com iogurte, suco de limão, sal, alho, pimenta, azeite, mostarda e mel. Em uma tigela junte o frango desfiado com os demais ingredientes e misture o molho. Decore com cebolinha.

Para o molho de iogurte natural com mostarda

Ingredientes

5 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de suco de limão
7 colheres de sopa de creme de ricota
1 colher de sopa de azeite extra virgem
2 copos de iogurte natural
Sal a gosto
2 colheres de sopa de mel
Pimenta-do-reino em pó
Ervas desidratadas

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Espalhe o molho na mistura de frango para o salpicão.



Programa de prevenção SUA Saúde promove vida mais saudável



O programa SUA Saúde, parceria da SIM com a empresa Qualirede, tem como objetivo a mudança de práticas que prejudicam a saúde e a manutenção daquelas que preservam a saúde por meio de estratégias que buscam a educação e a orientação para o autocuidado.

O programa desenvolve ações integradas, individuais e coletivas, destinadas à promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos, monitoramento de riscos e educação em saúde para beneficiários de planos de saúde

A proposta do SUA Saúde é conhecer melhor os beneficiários e seu comportamento, e com isso avaliar quais são os principais riscos a que a saúde desse coletivo está exposto. Assim se podem tomar iniciativas preventivas focadas em objetivos específicos. O investimento em ações preventivas tende a diminuir as despesas operacionais de tratamentos e medicamentos, além, é claro, de propiciar qualidade de vida muito maior.

CONHEÇA ALGUMAS AÇÕES DO SUA SAÚDE

Visitas Domiciliares

Os beneficiários classificados com níveis de descompensação das doenças crônicas ou com alguma situação específica de saúde são acompanhados presencialmente por uma equipe formada por técnicos de enfermagem e enfermeiros, chamada de equipe de referência. A visita domiciliar tem como objetivos atuar na integridade da assistência, monitorar a condição de saúde, prevenir o agravamento

de doença, estimular a adesão aos tratamentos e a mudança de hábitos, e racionalizar a utilização dos serviços de saúde, entre outros.

Telemonitoramento

Monitoramento via contato telefônico periódico, realizado por técnico de enfermagem, com o objetivo de prevenção de agravos, adesão a tratamentos, orientações específicas e estímulo à mudança de hábitos de vida. Objetiva acompanhar o beneficiário de forma sistemática, orientar sobre fatores de risco que possam interferir na sua saúde, reforçar a adesão ao tratamento prescrito e às condutas recomendadas, e promover o estímulo contínuo para que possa gerenciar a sua própria saúde.

Rede Preferencial

A Rede Preferencial tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos beneficiários e os resultados curativos, assim como a eficiência na utilização dos recursos. Ela tem o foco na atenção primária em saúde, prezando pelos princípios do vínculo, acesso, integridade, longitudinalidade,

resolutividade e coordenação de cuidados. Busca a qualidade no atendimento pela avaliação de resultados em saúde, qualidade da assistência e parceria com os profissionais de saúde.

Roda de Conversa

É um método de discussão que possibilita aprofundar o diálogo e a participação. A roda é conduzida por um profissional especializado, na qual cada participante tem a oportunidade de se expressar, ampliando o debate e a troca de experiências.

Palestras

As palestras são realizadas pelas equipes de atenção integral à saúde, sendo ações pontuais com o objetivo de informar e sensibilizar os beneficiários para as condições que possam afetar a expectativa e a qualidade de vida.

Espaço Saúde

Incorpora o objetivo de coletar informações de saúde dos participantes para melhorar e ampliar o perfil de saúde da população assistida e definir ações assertivas. Os Espaços Saúde acontecem



junto aos eventos promovidos pela SIM.

Dicas de Saúde

Pensando na melhoria da qualidade de vida dos seus beneficiários, o programa SUA Saúde criou as “Dicas de Saúde e Bem-Estar”, que são disponibilizadas por meio de informativos eletrônicos encaminhados via mailing aos associados e disponibilizados no site da SIM. Tem cunho educativo, com foco no cuidado com a saúde pela conscientização sobre a importância da prevenção e pelo estímulo ao autocuidado.

Desafio A Hora é Essa

Objetiva estimular a perda de peso e a mudança de hábitos por meio de desafios de atividade física, de alimentação e sociais.

Campanhas de Saúde

São campanhas específicas desenvolvidas utilizando-se eventos ou datas comemorativas para difundir a prevenção e ações relacionadas.

Gastos nas festas de fim de ano podem produzir estresse

Festas, presentes, amigos-secretos, viagens, férias e muita alegria. É este o clima de final de ano que vem ainda cheio de reencontros e convivências agradáveis. O problema é que tudo isso custa dinheiro, e, às vezes, essa avalanche de felicidade vira estresse logo ali adiante: chega a conta do cartão de crédito, a coluna das despesas foi maior do que a das receitas, e começa um ciclo de muito nervosismo.

Na verdade, no entorno de todos esses eventos festivos há uma enorme pressão pelo consumo. É como se toda a felicidade prometida só ocorresse se os eventos fossem ornados com todos os elementos “sugeridos” pela mídia e pelas propagandas. O que acontece é que “o mercado” estabelece um tipo de “padrão” para as festas, longe do qual supostamente não há felicidade. Então aparecem nos comerciais os presentes em caixas enormes, os perus reluzentes, os cenários perfeitos. Tudo para vender mais e mais.

Só que a felicidade e a alegria das nossas festas não

precisam ser enquadradas nos padrões do mercado consumista. A alegria não pode nem deve estar associada unicamente a produtos de consumo. Temos que buscar a essência dos encontros, dos afetos, e recuperar a simbologia cultural das festas. Temos que festejar sim, mas com responsabilidade e planejamento financeiro.

A multiplicação dos mecanismos de créditos, parcelamentos e outros tantos artificios são como armadilhas para os nossos impulsos. Mas o certo é que a conta vai chegar.

O desequilíbrio financeiro, as dívidas são uma fonte intensa de estresse. Estudos clínicos demonstram que a apreensão com contas não pagas rapidamente se transforma em ansiedade e que esta pode facilmente levar à depressão.

Por tudo isso, um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo começam também com um bom planejamento financeiro. Sua saúde vai agradecer.

