

# Clarear

INFORMAÇÃO QUE ILUMINA • PUBLICAÇÃO DA BRASLIGHT PREVIDÊNCIA PRIVADA

Planejamento. Esta é a palavra-chave para começar 2024 com as finanças no azul. É fundamental fazer um registro de todas as estimativas de despesas que abrangem o final deste ano e o início do próximo. São esses detalhes de receitas e despesas previstas que ajudarão você a redimensionar os gastos e, também, se for o caso, negociar todas as dívidas.

## 2024: vire o ano sem dívidas

“As despesas não podem ficar continuamente acima das receitas por um prazo muito grande, pois só trarão mais dificuldades e maiores traumas para corrigir o rumo da situação financeira. Importante também saber que despesas podem ser postergadas ou negociadas nesta virada de ano e priorizar o que causará menos danos ou que tenha juros menores”, afirma Paulo Brück, economista e sócio da LRAC Consultoria Econômica e de Pesquisas.

“Negociar dívidas é muito importante, embora seja apenas parte de um processo de reorganização financeira. Depois de resolver o passado, é preciso começar a se adequar ao presente, inclusive com as novas despesas geradas pelas negociações. Além disso, é preciso escolher onde deixar de gastar e evitar fazer novas despesas”, diz.

Outro ponto importante citado pelo especialista diz respeito ao 13º salário. Independentemente de receber o benefício integral ou dividido, o valor pode servir para pagar as dívidas atrasadas; para o pagamento das despesas ‘de início de ano’; negociar, antecipar ou até quitar parcelas de financiamentos ou empréstimos; as festas de fim de ano ou férias; ou contribuir mais no plano de previdência para melhorar sua renda futura, reduzindo até 12% do imposto que você precisa pagar no ano seguinte, se fizer uma declaração completa de imposto de renda.



### COMO CONTRIBUIR MAIS PARA A MINHA PREVIDÊNCIA?

Como participante ativo, considere avaliar e ajustar suas contribuições para fortalecer sua poupança previdenciária. O processo é fácil e rápido!

**1** Acesse  
[www.braslight.com.br](http://www.braslight.com.br)

**2** Após o login, clique em  
Serviços e Consultas > Opção de Contribuição

**3** Selecione sua nova opção de contribuição até Básica + 100% adicional, confira o valor e clique em Confirmar.

Lembre-se: aumentando sua contribuição, a contrapartida da Patrocinadora também será maior.



## Prova de Vida: principais dúvidas dos participantes

O processo de Prova de Vida na Braslight é no formato digital e a convocação é realizada por e-mail e SMS com links seguros. Confira as principais dúvidas dos participantes e as respostas da equipe de atendimento.

### • Quando preciso fazer a Prova de Vida?

O processo é recorrente e precisa ser feito todos os anos no mês de aniversário do participante pelo aplicativo Prova de Vida Braslight. Não é possível fazer o processo pelo site.

### • Como acesso o aplicativo?

O acesso é realizado com o CPF do participante. A senha do primeiro acesso serão os seis primeiros dígitos do CPF. Caso apareça a informação USUÁRIO/SENHA INVÁLIDO entre em contato imediatamente pela Central de Atendimento 0800 0244397 ou e-mail atendimento@braslight.com.br e solicite o reset da senha.

### • Como fazer?

Ao iniciar a prova de vida, siga as etapas indicadas e leia com atenção as orientações. Tenha bastante atenção na etapa em que será necessário manter o documento do lado esquerdo do seu rosto, bem próximo ao queixo. A foto deve ser feita, preferencialmente, sem óculos. Você também pode consultar o tutorial pelo site <https://www.braslight.com.br/v2/prova-de-vida/>

### • O que fazer após finalizar o processo?

Em pouco mais de uma semana, você receberá a confirmação de conclusão da prova de vida. Se não receber, entre em contato pelos contatos informados anteriormente.

### • Como recebo as notificações da Braslight?

Mantenha atualizado seus telefones, principalmente celular com DDD, e e-mail de contato.

**Aposentados e Pensionistas que estejam impossibilitados de realizar a Prova de Vida pelo aplicativo deverão entrar em contato pelo Fale Conosco, disponível no link <https://www.braslight.com.br/v2/atendimento/>**

## Encontros com a cidade: imersão cultural e de cidadania no Rio

A fim de reunir participantes e proporcionar passeios guiados por pontos turísticos e culturais do Rio, a Braslight promoveu, em setembro, o 'Encontros com a Cidade'. A iniciativa foi um sucesso e reuniu diversos participantes numa tarde agradável em dois prédios icônicos da cidade: o Teatro Municipal e o Palácio Pedro Ernesto (Câmara Municipal do Rio de Janeiro). Fique ligado nas redes sociais da Braslight para participar dos próximos eventos!

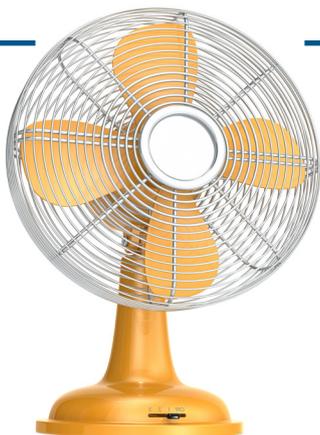


# Proteja-se do calor extremo!



Desde o início da primavera, o Brasil vem convivendo com uma onda de calor extremo, com as temperaturas superando a casa dos 40° C em diversas regiões, principalmente no Sudeste e Centro-Oeste. A alta temperatura, dizem os especialistas, traz efeitos que podem ir além do simples desconforto em pessoas mais vulneráveis, como idosos, gestantes, crianças e pessoas com doenças crônicas.

O excesso de calor pode ocasionar quadros de hipertermia, insolação e desidratação ou até mesmo levar à morte. Para minimizar os efeitos do calor no dia a dia dos participantes, o Informativo Clarear traz algumas dicas e hábitos importantes para evitar a exposição solar nesse período. Confira e se cuide!



Beba muita água em intervalos regulares ao longo do dia.



Evite exposição nos horários mais quentes (10h às 16h) e use roupas leves e frescas.



Reforce a aplicação do protetor solar para evitar queimaduras e prevenir a incidência do câncer de pele.



Utilize óculos de sol, chapéu de aba larga e, se possível, use roupas com proteção ultravioleta.



Deixe a casa mais ventilada durante o período noturno e mais fechada durante o dia.

Alimente-se bem, principalmente com frutas e vegetais com alto teor de água.



Evite bebidas cafeinadas, como café e refrigerantes, que podem contribuir com a desidratação.



Utilize hidratantes, protetor labial, colírios e soluções fisiológicas nasais prescritos por um médico especialista.



Se precisar, coloque uma garrafa de água gelada para resfriar áreas de dobras do corpo como as axilas.



# Cores da Saúde: um ano de cuidados e conscientização



O cuidado com a saúde é uma atividade que não pode ficar de lado. Em um mundo onde a prevenção e o diagnóstico precoce são as melhores armas contra diversas doenças, campanhas como o Outubro Rosa, Novembro Azul e Dezembro Laranja têm se destacado como faróis na conscientização sobre a importância de cuidar da nossa saúde, não apenas em seus respectivos meses, mas o ano todo.

As cores nos lembram que essa conscientização e cuidado devem ser contínuos. Por isso, é fundamental adotar um estilo de vida saudável com alimentação equilibrada, exercícios regulares, controle do estresse e sono de qualidade. Além disso, é vital manter um acompanhamento médico regular, realizar exames de rotina e estar atento aos sinais de alerta do corpo.

## CONFIRA MAIS SOBRE OS MESES E SUAS CAMPANHAS:



O **Outubro Rosa** é um movimento global que destaca a importância da **prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama**, uma das principais causas de morte entre as mulheres em todo o mundo, mas que, quando detectado precocemente, tem muitas chances de cura. O objetivo é lembrar a todas que o autocuidado e a atenção à saúde devem ser constantes.

Novembro é o mês dedicado à conscientização sobre a **saúde masculina**, com destaque para a prevenção do **câncer de próstata**, uma das doenças mais comuns entre os homens e cuja detecção precoce é crucial. O Novembro Azul busca incentivar os homens a cuidarem de sua saúde, fazendo exames regulares e adotando um estilo de vida saudável.



E o último mês do ano é dedicado à conscientização sobre o **câncer de pele**. No Brasil, onde a exposição solar é frequente devido ao clima, a campanha do **Dezembro Laranja** assume um papel ainda mais importante já que o câncer de pele é o tipo mais comum da doença no país. Mas a prevenção é simples e acessível: o uso de protetor solar e a realização de exames dermatológicos regulares são medidas essenciais.



**O cuidado com a saúde não conhece fronteiras temporais. É um compromisso que deve ser mantido durante todo o ano, para que possamos desfrutar de uma vida plena e saudável.**

### EXPEDIENTE

**Informativo Clarear, da Braslight**

**Diretoria:** Luciano Molter de Pinho Grosso, Francisco da Costa Medeiros Neto e Wilson Carlos Figueira Matheus \* **Comunicação:** Yara França de Souza Rocha e Marco Antonio Jardim de Andrade Barcelos \* **Periodicidade:** Trimestral \* **Produção editorial:** Nós da Comunicação \* **Jornalista responsável:** Jaíra Reis \* **Coordenação:** Sânia Motta \* **Textos:** Edgard Cravo e Letícia Mota