

Clarear

INFORMAÇÃO QUE ILUMINA • PUBLICAÇÃO DA BRASLIGHT PREVIDÊNCIA PRIVADA



**Apostas on-line estão
prejudicando a saúde
mental e financeira
das pessoas**

A nova edição do Informativo Clarear chega **recheada de novidades!**

Entre os destaques, abordamos a importância da educação financeira para as crianças e compartilhamos dicas valiosas para aproveitar bem o seu 13º salário.

Na seção Às Claras, descubra os passos essenciais para solicitar empréstimos de forma prática e segura. Além disso, confira orientações indispensáveis para cuidar do cérebro e mantê-lo saudável.

Na matéria principal, exploramos como as apostas on-line estão afetando a saúde mental e financeira, trazendo riscos como compulsão e endividamento.

Para encerrar, apresentamos a nova seção Passatempo. Exercite sua mente enquanto caça palavras-chave relacionadas à saúde!

Boa leitura!

Luciano Molter, Diretor-Presidente

Já conhece a Associação dos Participantes da Braslight?

A APB é uma associação independente e de inscrição facultativa para aposentados, pensionistas e participantes da ativa da Light. Clique aqui para conhecer mais sobre a associação e seus serviços, ou leia a reportagem publicada na última edição do Clarear!

Braslight **50 anos**

Cuide bem do seu dinheiro



Vocês repararam como muita gente está comprometendo a renda da família e a saúde mental com apostas on-line?



Claro, verdade, Clara! Eu prefiro usar meu dinheiro de forma mais segura, aumentando a contribuição no meu plano de previdência.



É isso aí, Cadu! Aproveite o 13º salário e reserve uma parte para investir no seu futuro.

EXPEDIENTE

Informativo Clarear, da Braslight

Diretoria: Luciano Molter de Pinho Grosso, Francisco da Costa Medeiros Neto e Wilson Carlos Figueira Matheus * **Gerência de Planejamento e Controles:** 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

Finanças: aprendizado das crianças é essencial



A educação financeira é um elemento essencial no desenvolvimento das crianças. Quanto mais cedo os pequenos adquirirem habilidades financeiras, maior será a chance de construir uma base sólida para o gerenciamento de dinheiro no futuro. No entanto, ensinar os conceitos básicos de economia pode ser desafiador, e, por isso, estratégias lúdicas e envolventes são fundamentais para tornar o aprendizado mais eficaz.

Uma abordagem prática é usar a mesada como ferramenta educativa. Com ela, é possível ensinar as crianças a pouparem, fazer escolhas conscientes e gerenciar recursos, além de incentivá-las a estabelecer metas financeiras e trabalhar para alcançá-las.

Outra estratégia eficiente é envolver as crianças em atividades do dia a dia, como acompanhá-las ao supermercado para comparar preços. Segundo especialistas, essa prática ajuda os pequenos a entenderem a importância de escolhas inteligentes e a compreender como o dinheiro é utilizado na prática.

Além dessas dicas tradicionais, jogos e brincadeiras, como o Banco Imobiliário, e recursos educativos, como livros e aplicativos, são excelentes aliados na educação financeira. Materiais audiovisuais também desempenham um papel importante nesse processo.

Nesta edição, compartilhamos alguns links de playlists no YouTube produzidas por instituições financeiras, que apresentam o tema de forma acessível e envolvente para as crianças. Aproveite para explorar esses recursos e tornar o aprendizado ainda mais divertido!

Clique nos links abaixo, compartilhe com amigos e familiares e assista junto com seus filhos e netos.



PicPay

Playlist 'Diversão Financeira':

<http://www.youtube.com/@PicPay>



Nubank Ultravioleta/Disney Brasil

Vídeo 'Não é um Monstro': http://www.youtube.com/@nubank_ultravioleta



Sicredi/Turma da Mônica

Playlist 'Formas de Economizar': <http://www.youtube.com/@sicredi>



Highlight

Apostas on-line: saúde mental e financeira das pessoas em risco

Vídeos em redes sociais, comerciais no horário nobre da TV, no celular, no computador ou nos estádios brasileiros e nas camisas de clubes de futebol. As operadoras de apostas on-line, conhecidas no país como 'bets', são quase onipresentes e têm se tornado cada vez mais populares.

No entanto, à medida que ficam ainda mais conhecidas, estão trazendo diversos riscos e problemas para as pessoas, como endividamento, impacto nas relações pessoais, problemas de saúde mental, ilusão de ganho fácil de dinheiro e, o pior de tudo: o comprometimento da renda familiar.

Embora as apostas no Brasil estejam em alta e regulamentadas, com o governo atualizando a lista de sites de apostas autorizados a operar no país, os impactos gerados por essa ação sem responsabilidade financeira demonstram o quanto é importante estar ciente dos riscos envolvidos.

Atualmente, o mercado de apostas on-line no Brasil movimenta entre R\$ 100 a 150 bilhões por ano, com um público de aproximadamente 24 milhões de apostadores. A facilidade para fazer aposta nos celulares, o apelo publicitário das bets patrocinando times e campeonatos e a dinâmica do jogo são os maiores atrativos das plataformas de jogos on-line.

Dados do Ministério da Saúde apontam para um aumento significativo no número de atendimentos de pessoas relatando problemas com a compulsão pelos jogos. Entre 2022 e 2023, houve um aumento de 53% no número de atendimentos relacionados a transtorno do jogo patológico no Sistema Único de Saúde (SUS).

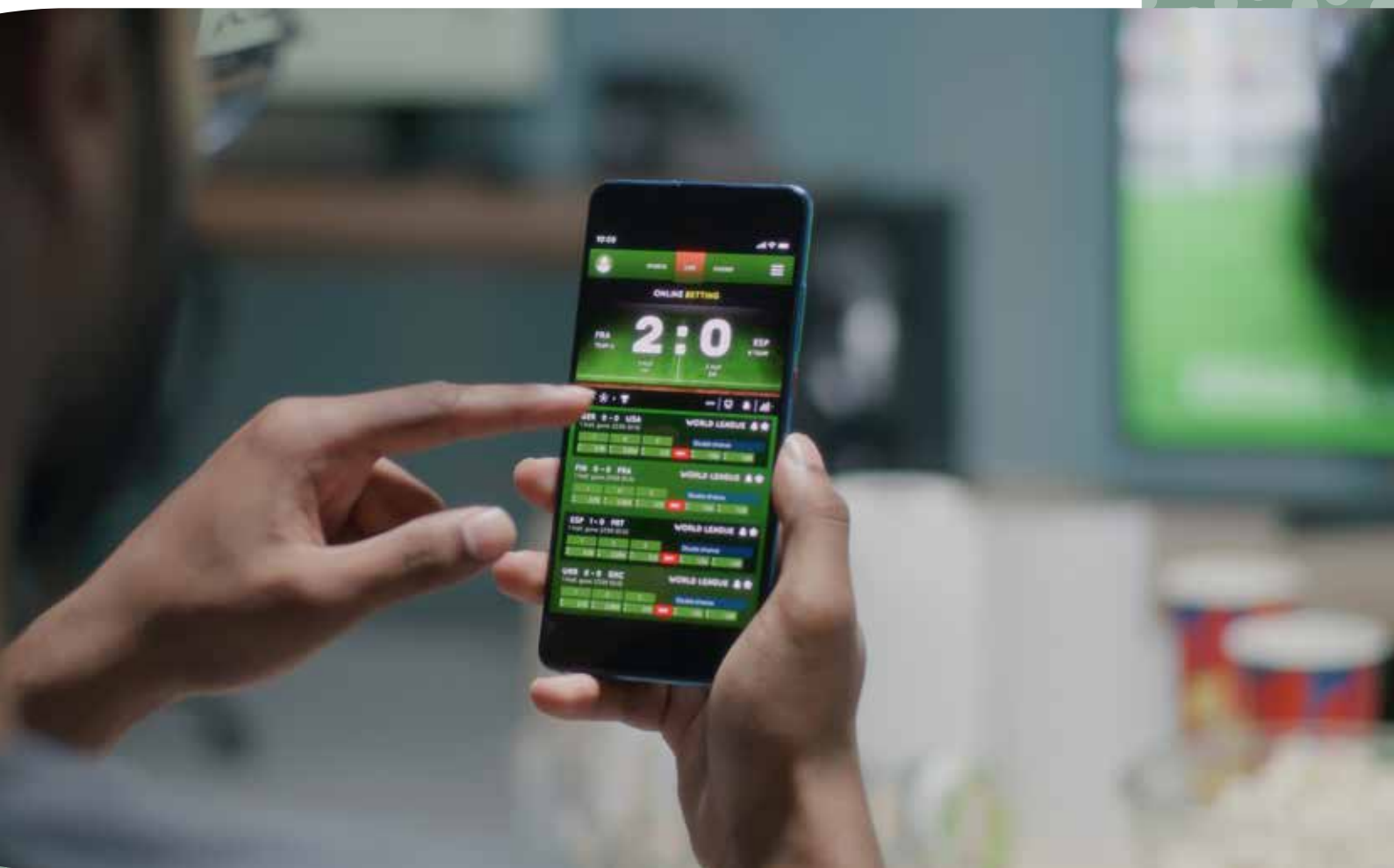
Foram 1.290 atendimentos em 2023 contra 841 em 2022. Os dados parecem ainda mais alarmantes quando comparados ao registrado em 2018, ano em que as apostas on-line foram liberadas. Naquele ano, houve apenas 108 atendimentos, um número mais de 10 vezes menor que o registrado no ano passado.

Este fenômeno já está sendo chamado de ‘epidemia de apostas’, em que indivíduos estão perdendo a saúde mental e tendo danos financeiros irreversíveis devido ao vício. A questão das bets traz, ainda, um problema muito grande não só para a pessoa, mas também para a família, que está comprometendo a renda com apostas e reduzindo o poder de consumo.

Segundo o Instituto Locomotiva, 86% das pessoas que apostam têm dívida e 64% estão com débitos protestados. Do universo de pessoas endividadas e inadimplentes no Brasil, 31% jogam nas bets. Os rendimentos das classes C, D e E destinados a apostas antes tinham como destino a poupança para 52% dos apostadores.

Após aprovar a lei que regulamenta as apostas esportivas on-line (bets), Governo Federal e Congresso discutem medidas para conter a chamada ‘epidemia de apostas’. Entre as medidas em estudo estão o reforço da educação financeira para evitar que os indivíduos comprometam seus rendimentos.

Por fim, é importante enfatizar que apostas on-line não são investimentos, mas, sim, jogos de azar em que, na maioria dos casos, pode fazer com que o apostador perca todo o dinheiro. Cuide bem do seu dinheiro, assim como faz a Braslight, que gerencia o seu investimento com o auxílio de profissionais experientes e qualificados.



À luz das finanças

13º salário: dicas para utilizar bem o dinheiro extra

Todo final de ano, grande parte das famílias tem a oportunidade de ajustar seus orçamentos domésticos com o 13º salário. Mas para aliviar as condições financeiras no fim de ano, o ideal é analisar suas contas constantemente, principalmente no uso do cartão de crédito, um grande vilão do orçamento familiar quando mal utilizado.

“Normalmente, as pessoas vão gastando o que têm e, com a chegada do fim do mês, é que começam a verificar o que pode ou não pode gastar até a chegada do próximo salário ou benefício. É recomendável anotar todos os gastos, parcelamentos e financiamentos”, afirma Paulo Bruck, economista e sócio da LRAC Pesquisas e Consultoria Econômica.

Segundo o especialista, com o 13º na conta, a primeira ação é pagar as dívidas. “Em seguida, separe para gastos de início de ano e, se possível, guarde para alguma eventualidade. O planejamento pode parecer duro, mas a intenção é diminuir o percentual de famílias com o orçamento deficitário”, diz.

As Contribuições Eventuais são uma ótima oportunidade para você aumentar o valor da sua reserva para o futuro e aproveitar diversos benefícios.

Por que investir em Contribuições Eventuais?

- **Aumente seu saldo:** Ao realizar contribuições extras, você eleva o valor total da sua conta, garantindo uma aposentadoria mais confortável.
- **Mais margem para empréstimos:** Com um saldo maior, você pode solicitar empréstimos com valores mais elevados, quando precisar.
- **Dedução no Imposto de Renda:** As contribuições para planos de previdência podem ser deduzidas do seu Imposto de Renda, até o limite de 12% da sua renda tributável.

Como gerar seus boletos de Contribuições Eventuais:

É muito simples! Basta seguir estes passos:

1. **Acesse o site da Braslight:** Utilize sua Matrícula Braslight e senha para entrar no sistema.
2. **Vá até a seção de Serviços e Consultas:** Nessa área, você encontrará todas as opções disponíveis para os participantes.
3. **Clique em “Boleto de Contribuição Eventual”:** Essa opção irá direcioná-lo para a página onde você poderá gerar seu boleto.
4. **Preencha as informações solicitadas:** Siga as instruções na tela para preencher os dados necessários e gerar o boleto.

Às Claras

Nesta edição, trouxemos uma dúvida muito comum dos nossos participantes e assistidos sobre Solicitação de Empréstimo. Confira as orientações da nossa área de Benefícios:



Para novos usuários:

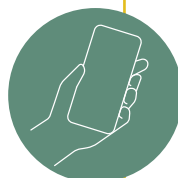
Antes de solicitar seu empréstimo, é necessário validar seu Termo de Adesão ao Contrato. Siga os passos abaixo:

- **Faça login:** Utilize sua matrícula Braslight e senha de 6 dígitos.
- **Acesse a área de Empréstimos:** Localize e clique em “Empréstimos” (geralmente no menu superior ou lateral) e selecione “Simular e Contratar”.
- **Valide o Termo:** Selecione “Adesão ao Contrato de Empréstimo”.
- **Gere o token:** Clique em “Gerar Token”. Um código de 4 dígitos será enviado para seu e-mail cadastrado.
- **Insira o token:** Digite o código recebido no campo indicado e confirme.

Para todos os usuários:

- **Simule e Contrate:** Após a validação (para novos usuários) ou diretamente da página inicial de Empréstimos, clique em “Simular e Contratar”.
- **Escolha a modalidade Pós-fixado** (a parcela varia mensalmente) ou **Pré-fixado** (a parcela permanece a mesma durante todo o contrato).
- **Confira a simulação:** Verifique o valor da primeira parcela estimada e outras informações relevantes.
- **Aceite os termos:** Marque a opção “Li e concordo”.
- **Finalize a contratação:** Após conferir o detalhamento financeiro, clique em “Finalizar e Contratar”.
- **Impressão do contrato:** Se desejar, imprima uma cópia do contrato gerado.

Observações:



- **Acessando pelo celular:** Acesse o menu principal (canto superior esquerdo) e selecione “Empréstimos”. Depois, siga os mesmos passos acima.

Cuidados com o cérebro

O cérebro é o nosso principal órgão e cuidar bem dele é um investimento a longo prazo. Afinal, além de ser fascinante e complexo, ele é responsável por funções essenciais para a vida. Por isso, é fundamental manter-se sempre ativo, com uma boa alimentação e fisicamente saudável.

Também é muito importante estar atento a uma das principais doenças neurodegenerativas que afetam o cérebro: o Alzheimer, mais frequentemente associado à idade avançada, cujas manifestações cognitivas e neuropsiquiátricas resultam em deficiência progressiva e incapacitação.

“O sintoma inicial da doença é caracterizado pela perda progressiva da memória recente. Com a evolução da patologia, outras alterações ocorrem na memória e na cognição, entre elas as deficiências de linguagem e nas funções visuoespaciais.



Esses sintomas são frequentemente acompanhados por distúrbios comportamentais, incluindo agressividade, depressão e alucinações”, explica o neurocirurgião Roberto Oberg.

Segundo o especialista, grandes esforços têm sido realizados para o tratamento. “Uma das formas de prevenção é estimular o cérebro com estudos, leitura e prática de esportes. Com isso, conseguimos estimular o nosso cérebro através de novas conexões”, afirma Roberto.

Passatempo

A partir desta edição, estamos com uma nova seção para você, participante, exercitar o seu cérebro. Localize, abaixo, seis palavras relacionadas ao texto de Saúde.

C	A	S	A	L	Z	H	E	I	M	E	R	O	B	R
E	X	C	E	L	E	N	T	E	M	E	M	O	R	I
R	A	Z	Ã	O	P	R	H	V	W	N	Ç	U	O	A
C	O	N	S	C	I	E	N	T	I	Z	A	Ç	Ã	O
G	R	A	S	L	I	G	H	T	A	L	Z	H	E	I
R	O	M	E	M	Ó	R	I	A	C	R	E	V	E	N
O	N	C	I	E	N	T	I	Z	E	Ç	Ã	O	B	R
A	L	Z	H	E	I	M	E	R	R	B	R	A	S	L
S	L	I	G	H	T	A	L	Z	E	E	I	M	E	R
M	E	M	Ó	R	I	A	P	R	B	V	E	N	Ç	Ã
O	N	C	I	E	N	T	I	Z	R	Ç	Ã	O	B	R
R	A	S	L	I	G	H	T	A	O	Z	H	E	I	M
P	R	E	V	E	N	Ç	Ã	O	R	E	V	E	N	Ç
A	Ç	Ã	O	G	A	B	S	L	P	G	T	T	A	L
Z	H	E	I	B	R	A	S	L	I	G	H	T	I	G

Respostas: Cérebro, Alzheimer, Memória, Prevenção, Conscientização e Brailight.



HÁ 50 ANOS, MOVIMENTANDO FUTUROS.

Uma celebração movida a cultura, esporte e lazer.

A celebração dos 50 anos da Braslight está movimentando os corpos, mentes e emoções de muita gente, com uma série de atividades comemorativas, culturais, esportivas e de lazer.

E vem muito mais por aí!

Acompanhe nossas redes sociais e não perca a próxima oportunidade de comemorar com a gente. Você também faz parte dessa história.

 **Braslight 50** *anos*



#somos
BRASLIGHT

 **Braslight 50** *anos*



#somos
BRASLIGHT

 **Braslight 50** *anos*



#somos
BRASLIGHT

 **Braslight 50** *anos*



#somos
BRASLIGHT

**Concertos Clássicos
no Theatro Municipal
do Rio**

**Escape Room
Interno**

**Circuito Pequena
África**

**Canoa Havaiana
Interno**



facebook.com/braslightemrede



[@braslightemrede](https://www.instagram.com/braslightemrede)



youtube.com/braslight