



## De olho na balança

Estudo aponta que o excesso de peso está relacionado às principais doenças cardiovasculares dos brasileiros. Essas doenças são, hoje, um grave problema de saúde pública. Elas representam a primeira causa de morte no País. Com base nisso, o Ministério da Saúde está lançando o movimento PRATIQUE SAÚDE, com temas prioritários para a saúde da população e informações sobre riscos e complicações de doenças crônicas e, ainda, como evitá-las. O desafio é incorporar, na vida de cada cidadão, a prática de hábitos saudáveis.

Nesta edição, o assunto é obesidade.

No Brasil, cerca de 38 milhões de brasileiros com mais de 20 anos estão acima do peso. Desse total, mais de 10 milhões são considerados obesos, de acordo com os padrões estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde e pela Organização para a Alimentação e Agricultura.

Dados de 2003, da Pesquisa de Orçamento Familiar, revelam que o excesso de peso afeta 41,1% dos homens e 40% das mulheres. O estudo aponta, ainda, que a obesidade dos brasileiros está relacionada ao aumento do consumo de alimentos industrializados e também à ingestão de grande quantidade de açúcar e gordura.



## Colesterol: controle o seu.

O colesterol, popularmente chamado de gordura do sangue, é uma substância gordurosa, esbranquiçada e sem odor. Não existe nos vegetais, apenas no organismo dos animais. Em pequenas quantidades, é necessário para algumas funções do organismo; em excesso, causa problemas. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, os níveis ideais de colesterol no sangue devem ser:

- Colesterol Total - abaixo de 200mg/dL de sangue;
- Bom Colesterol (HDL) - acima de 35mg/dL de sangue;
- Mau Colesterol (LDL) - abaixo de 130mg/dL de sangue.

### O que fazer para diminuir o nível do mau colesterol

Além de uma alimentação equilibrada, há outras maneiras de evitar o aumento do colesterol e até mesmo diminuí-lo:

**Fazer exercícios físicos** - a atividade física pode ajudá-lo a emagrecer e a diminuir tensões. Controlando o peso, fazendo exercício ou praticando esporte, você se sente melhor e diminui o risco de infarto;

**Não fumar** - o cigarro é um fator de risco para doença coronária. Aliado ao colesterol alto, multiplica os riscos;

**Evitar o estresse** - uma vida com menos estresse também diminui o risco de infarto. Procure transformar suas atividades diárias em algo que lhe dê satisfação;

**Fazer uma dieta com baixos níveis de gordura e colesterol** - seja rigoroso no controle da alimentação. Lembre-se de que todos os alimentos de origem animal têm colesterol. Portanto, dê preferência a alimentos de origem vegetal - frutas, verduras, legumes e grãos.

Fonte: Ministério da Saúde



## Não seja vítima das dívidas

Se você está endividado, não pense que é o único. Verifica-se que inúmeras pessoas apresentam um desequilíbrio orçamentário e o pior de tudo é que nem sabem por onde começar a se organizar. Mesmo que a situação interna do País sinalize um cenário favorável, de estabilização econômica e redução de taxas de juros, os brasileiros ainda estão iludidos com taxas de inflação de um dígito.

As pessoas ainda não aprenderam a administrar o orçamento mensal em uma economia estável, que permite ao comércio oferecer parcelamentos de 12, 24 e até 36 meses; simplesmente não resistem à tentação de comprar produtos ou substituir os antigos e, por intermédio de várias prestações de pequeno valor, acabam se endividando e ultrapassam a renda mensal. As pessoas só têm olhos para os valores das parcelas e não consideram os juros embutidos.

## Dicas para sair do vermelho

Apesar de cada caso ser um caso, existem algumas regras básicas a serem seguidas e que contribuem para você organizar seu orçamento. Isso não demanda grandes conhecimentos, nem “horas” do seu dia.

Fazendo seu Planejamento Financeiro, você estará criando uma saúde financeira, importante não só hoje mas, principalmente, para o seu futuro.

- 1) Organize, em uma planilha, seu orçamento mensal – todas as despesas e receitas. Habitue-se com o controle de suas finanças na ponta do lápis.
- 2) Todos os lançamentos são importantes: moradia, alimentação, saúde, transporte, educação, lazer, etc. Não esqueça de pequenos gastos, como gorjetas, cervejas, padaria, revista. Um real aqui, cinco reais ali, que muitas vezes são considerados desprezíveis, somam uma quantia relevante no final do mês.
- 3) Monte seu orçamento de acordo com suas metas e objetivos de vida (casa própria, estudos, viagens, etc).
- 4) Contabilize compras feitas com cartão e “cheque pré”; elas devem limitar-se à sua sobra de caixa mensal, quando houver. Caso não haja, esqueça as compras extras.
- 5) Gaste somente aquilo que você ganha; sempre é possível economizar algum dinheiro, independente da quantia.
- 6) Não se iluda com parcelas de valor baixo; os juros embutidos podem ser abusivos.
- 7) Evite a utilização do cheque especial; com os altos juros praticados, sua dívida vira um bola de neve e fica cada dia mais difícil pagar.
- 8) Ao sair, deixe seus cartões de crédito em casa; evite a tentação de usá-los.
- 9) Se contratar um financiamento, observe se o valor das parcelas se adequam ao seu orçamento mensal; caso contrário, você pode ter problemas em pagá-las.
- 10) Poupe dinheiro para comprar à vista, pois provavelmente você conseguirá um preço melhor.
- 11) Pague as contas em dia (evite despesas com multas e juros).
- 12) Priorize seus gastos: uma poupança de R\$ 30,00, por exemplo, é bem mais importante do que dar um *up grade* na sua assinatura de TV a cabo.
- 13) Todo “dinheirinho” que sobrar, seja economizando, cortando uma despesa supérflua ou deixando de fazer uma compra, guarde para uma futura emergência (saúde, problemas na casa, despesas não previstas, etc).

Betty Kitner - Fonte: Financer (www.financer.com.br)

Confira outras dicas no site poupex.com.br.

# conQuista

Informativo da FHE/POUPEX  
Encartado no Noticiário do Exército

Ano VIII – nº 103:: JANEIRO/2006



Impresso Especial

578/2001 - DR BSB

FHE

...CORREIOS...



## Empréstimo consciente

Nunca houve no País tamanha oferta de crédito. E isso é muito positivo, pois possibilita às empresas fazerem investimentos e crescerem; às pessoas, realizar sonhos e viver melhor. A economia movimenta-se, gera emprego e renda e tudo melhora. Entretanto, dependendo de como o cidadão comum reage diante dessa facilidade, o que era bom pode virar um grande problema. Nesta edição, abordamos esta relevante questão. Aqui você vai obter informações importantes para utilizar, com critério, os recursos disponíveis, aprender a controlar o seu orçamento familiar e evitar que o mês fique mais curto do que o seu salário.



Um novo Conquista para você, em 2006! Esse é o nosso desafio. O Informativo da FHE/POUPEX está de "cara nova" para levar mais informações e prestar mais serviços aos leitores; por isso, aumentamos o número de páginas. O leiaute é mais moderno e torna a leitura mais agradável. Novos assuntos serão abordados em várias colunas que foram criadas: Canal Aberto; Giro pela FHE/POUPEX; Saúde e Bem-estar; Atualidades.

Destaque para a coluna **Canal Aberto**, na qual serão veiculadas as principais dúvidas dos clientes a respeito dos nossos produtos. Em **Giro pela FHE/POUPEX**, você vai "ficar por dentro" das novidades institucionais e irá conhecer, em primeira mão, o que a Empresa está oferecendo aos clientes



**Carla Alcântara**  
**Chefe do Centro de Comunicação Social**

preferenciais – os militares. O Conquista irá abordar, em **Saúde e Bem-estar**, temas importantes para você e sua família. As dicas são imperdíveis! Por fim, a coluna **Atualidades** irá trazer informações importantes para o seu dia-a-dia. Agradecemos a parceria em 2005 e convidamos você a manter esse relacionamento de confiança em 2006. Assim, boa leitura e Feliz Ano Novo!

## Canal aberto

Aqui você encontra respostas para as dúvidas mais frequentes sobre produtos e serviços da FHE/POUPEX.

1. **Por que a demora na análise dos Empréstimos Especiais? Existe possibilidade de agilizar esse processo?**

*Houve uma demanda considerável para concessão desse tipo de empréstimo, acima da expectativa, e, além disso, são processos que exigem uma análise complexa, nem sempre apresentam a documentação completa, o que atrasa ainda mais a decisão final. Entretanto, a Empresa já criou novas rotinas operacionais que irão agilizar o atendimento. Vale destacar que a análise é realizada, rigorosamente, na ordem de entrada dos pedidos na gerência responsável.*

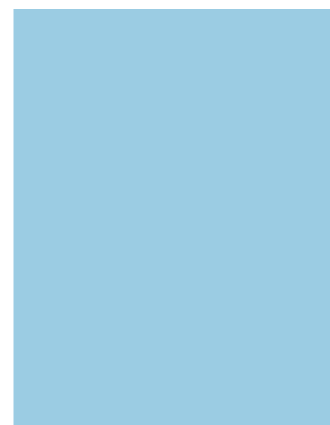
2. **Tendo em vista o reajuste salarial dos militares, por que a FHE ainda não alterou a tabela de valores para concessão do Empréstimo Simples?**

*Os limites já foram atualizados desde 18 de janeiro. Uma novidade é que a base para estabelecer o valor do empréstimo passou a ser a margem consignável disponível informada pelos órgãos pagadores e não mais o valor do soldo.*

**conQuista** Informativo FHE/POUPEX - Publicação do Centro de Comunicação Social da FHE/POUPEX dirigida aos militares das Forças Armadas.

**Jornalista Responsável:** Carla Siqueira Lima de Alcântara - RP: 2711/13/31/DF. **Redação:** Carla Siqueira Lima de Alcântara e Fabiana de Castello Branco. **Produção e Editoração Eletrônica:** Nossaagência Comunicação. **Distribuição:** Centro de Comunicação Social da FHE/POUPEX. **Tiragem:** 110.000 exemplares. **Contatos:** FHE/POUPEX - CECOM - Esplanada dos Ministérios - Bloco O - Anexo II - Exército - Térreo - Sala 182 - 70052-900 - Brasília - DF. **Fone:** (61) 3314-7500 - **Fax:** (61) 3314-7708. **Central de Atendimento ao Cliente:** 0800 61-3040.

Este veículo é de caráter informativo. Os interessados em aderir aos produtos/serviços da FHE/POUPEX deverão obter informações sobre as normas para aquisição, nos Escritórios da Empresa em todo País.



# Planejamento é o caminho certo

Boa parte dos brasileiros gasta mais do que ganha. No ano passado, a inadimplência no Brasil aumentou, em média, 13,5%. O campeão foi o cartão de crédito, com 34% a mais de devedores. Para antecipar ou acelerar a realização de sonhos e projetos, muitos recorrem ao empréstimo, no qual a pessoa faz hoje o que, sem crédito, só poderia fazer no futuro. Mas atenção ao assumir uma dívida. Será que ela cabe no seu orçamento?

A falta de planejamento pode ser fatal para as suas finanças. Portanto, fuja dessa bola de neve e responda a duas perguntas antes de solicitar um empréstimo:

• Seu objetivo ou necessidade pode esperar ?

• Você tem disciplina para poupar durante o prazo necessário para acumular o valor desejado?

Se a resposta às duas perguntas foi NÃO, o empréstimo pode ser a melhor saída. Mas, antes de contratá-lo, siga algumas dicas:

• pesquise os juros cobrados pelas instituições financeiras, que normalmente só divulgam os juros nominais, diferentes dos juros reais, considerando a taxa efetiva. Cuidado com os anúncios que prometem "milagres";

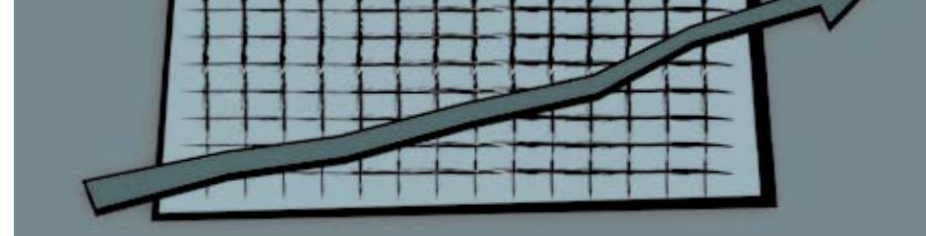
• defina o valor e o prazo de pagamento de acordo com as suas necessidades e possibilidades e leve em consideração os juros pesquisados;

• a prestação do empréstimo deve comprometer, no máximo, 20% do seu orçamento;

• confira se as parcelas são fixas ou variáveis. Nessa última hipótese, analise novamente o quanto a prestação vai comprometer o seu orçamento, de acordo com as variações previstas;

### Atenção!

É importante ressaltar que a análise para a concessão do Empréstimo Simples é feita apenas nos Escritórios e Postos de Atendimento da FHE/POUPEX, por meio de empregados credenciados. Caso alguém se apresente como intermediador da FHE/POUPEX, desconfie!!! A Empresa não utiliza esta prática para a liberação de empréstimos pessoais.



### Prestações aparentemente menores

Atualmente, a legislação que rege o crédito imobiliário permite que os agentes financeiros concedam financiamentos com taxas de juros inicialmente menores e, após três anos do início do pagamento das prestações, pratiquem juros maiores no período restante do contrato.

A POUPEX, que já concede financiamento imobiliário com taxas de juros, prazos e despesas iniciais diferenciadas e especiais, manterá os mesmos juros durante toda a vigência do contrato. Essa medida permite ao cliente saber, de forma clara e objetiva, o quanto vai pagar pelo imóvel, sem surpresas desagradáveis no meio do caminho.

Assim, é importante levar em conta essa condição contratual, quando da pesquisa das ofertas de financiamento imobiliário dos diversos bancos, para evitar transtornos futuros.

### Fique de olho

Os preços diferenciados dos empreendimentos da FHE/POUPEX em Águas Claras serão mantidos até 28 de fevereiro próximo, sendo reajustados em março. Vale a pena conferir a qualidade construtiva do Portal dos Girassóis (3 quartos/1 reversível) e do Portal das Hortênsias (4 quartos), que estão localizados em excelentes pontos da cidade. Para mais informações, ligue (61) 3314-7670 ou 3314-7666, de 12h30 às 17h30.

### Imóveis à venda

A Empresa dispõe de excelentes imóveis (apartamentos e casas) para vender aos clientes e ao público em geral. Confira a relação completa nos sites fhe.org.br e poupex.com.br. A

## ATUALIDADES

### Seguro mais caro

Em 2006, o DPVAT, conhecido como Seguro Obrigatório de Danos Pessoais Causados por Veículos Automotores de Vias Terrestres, ficou 43,4% mais caro. Os novos valores constam na Resolução 138 da Susep (Superintendência de Seguros Privados), publicada em 1º de dezembro de 2005.

Além do pagamento da primeira parcela ou da cota única do IPVA (Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores), os proprietários de veículos automotores devem ficar atentos e quitar, também, o DPVAT. O paga-

sua casa própria pode estar bem perto de você! Para mais informações, ligue (61) 3314-7670 ou 3314-7666, de 12h30 às 17h30.

### Segurança e qualidade

A Proseg Administradora e Corretora de Seguros, parceira da FHE na comercialização do Seguro Auto, foi eleita a Melhor Corretora de Seguros Pessoa Jurídica do Distrito Federal, pelos Seguradores sediados no DF. Criada em 1989, a Proseg possui 800 mil segurados. Para a FHE/POUPEX, esse reconhecimento é resultado da excelência na gestão dessa empresa e da carteira de segurados, com ótimo atendimento nos casos de sinistro.

### Capital Segurado

A FHE atualizou os prêmios e os respectivos capitais segurados do Seguro de Vida do FAM – Fundo de Apoio à Moradia, em função do reajuste salarial dos militares e conforme o previsto nas normas do produto. Para saber os novos valores das coberturas e dos prêmios, basta acessar a página fhe.org.br, no ícone Produto/FAM/Tabela FAM Militar. Semestralmente, a Empresa envia aos associados extrato detalhado do investimento.

### Comodidade

Nada melhor do que evitar filas na hora de pagar contas. Você, que tem financiamento imobiliário da FHE/POUPEX e é correntista do Banco do Brasil, pode optar pelo débito automático em conta corrente, para pagamento das prestações mensais. E ainda pode escolher a data de preferência para o vencimento. Mais informações, ligue para 0800 61-3040.

mento deve ser feito de uma só vez, junto com o IPVA, ou na data de vencimento do licenciamento do veículo.

### Serviço

Pensando em contratar ou renovar o seguro do seu carro? Pesquisar é a dica da FHE/POUPEX. Traga as propostas para que os nossos atendentes possam avaliá-las.

Confira os nossos preços, com descontos de até 50%, e as outras vantagens que o Seguro Auto FHE oferece para você!