

Atenção à saúde bucal

Cuidar da saúde bucal é muito importante para o bem-estar geral das pessoas. Médicos e dentistas reconhecem a ligação entre a saúde da boca e doenças como diabetes, patologias cardiovasculares, renais, cerebrais e respiratórias ou ainda com a gestação prematura e o nascimento de bebês com baixo peso. A gengivite, por exemplo, que se caracteriza por intensa inflamação da gengiva, é causada por bactérias que podem entrar na corrente sanguínea e gerar outras complicações, como:

- problemas cardíacos: pessoas com gengivite correm o risco maior de terem problemas cardíacos, com o dobro de possibilidade para um ataque fatal;
- derrame: estudos revelam que há relação entre as infecções bucais e o risco de AVC (Acidente Vascular Cerebral);
- problemas respiratórios: as bactérias que se desenvolvem na boca podem chegar aos pulmões e causar doenças, como a pneumonia;
- resultados na gestação: grávidas com gengivite estão propensas a partos prematuros ou a terem bebês com baixo peso.



Embora estas relações assustem, a boa notícia é que é fácil cuidar da saúde da boca.

- Higiene: a escovação deve ser feita após as refeições e principalmente antes de dormir. O uso de fio dental ajuda na remoção da placa bacteriana, previne o mau-hálito e problemas gengivais.
- Dieta: além de uma dieta rica em nutrientes, procure limitar a frequência e a ingestão de açúcares entre as refeições. Toda vez que ingerimos alimentos, aumentamos a oportunidade dos ácidos da placa bacteriana atacar o esmalte e, conseqüentemente, desencadear o processo de cárie.
- Visitas regulares ao dentista: somente o profissional conseguirá analisar o estado da sua saúde bucal. Além de fazer o acompanhamento de tratamentos já realizados, ele irá orientá-lo sempre que necessário.

Atenta a estes problemas, a FHE, em parceria com a Bradesco Dental, lançou, em dezembro de 2008, o Seguro Odontológico. Saiba mais sobre este produto no Giro pela FHE e pela POUPEX desta edição.

Álcool ou gasolina? Compensa?

Dados divulgados pela ANP (Agência Nacional de Petróleo), em dezembro, mostram que em nove estados e no Distrito Federal não compensa para o motorista trocar a gasolina pelo álcool na hora de abastecer o carro, devido ao preço e rendimento de cada combustível. Para compensar, é necessário que o preço do álcool seja até 70% menor em relação ao da gasolina. Veja, na tabela abaixo, a proporção das localidades onde a substituição é sinônimo de prejuízo:

Levantamento de preços*			
Estado	Álcool	Gasolina	Proporção
Acre (Norte)	R\$ 2,09	R\$ 2,94	71%
Amapá (Norte)	R\$ 2,22	R\$ 2,68	83%
Amazonas (Norte)	R\$ 1,80	R\$ 2,54	71%
Distrito Federal (Centro-Oeste)	R\$ 1,88	R\$ 2,66	71%
Paraíba (Nordeste)	R\$ 1,79	R\$ 2,47	72%
Pará (Norte)	R\$ 2,11	R\$ 2,76	76%
Piauí (Nordeste)	R\$ 1,91	R\$ 2,60	73%
Rio Grande do Norte (Nordeste)	R\$ 1,90	R\$ 2,65	71%
Roraima (Norte)	R\$ 2,16	R\$ 2,72	80%
Sergipe (Nordeste)	R\$ 1,81	R\$ 2,52	72%

Fonte: ANP – * Por litro

Atenção!

Vale lembrar que os preços calculados pela ANP tratam-se de uma média, portanto, pode haver alteração de valores conforme o posto de abastecimento. Desta maneira, o ideal para economizar é que os proprietários de veículos bicombustíveis façam as contas antes de abastecer, dividindo o preço do litro do álcool pelo da gasolina, sendo que o resultado deve ser inferior a 0,7.

Fonte: Infomoney

Inove nas finanças individuais, familiares e empresariais

Faça com que suas finanças fiquem mais saudáveis com atitudes inovadoras, para quem vive sozinho, com família ou para quem tem empresa.

A consultora Suyen Miranda afirma que a qualquer momento é possível ter atitudes capazes de melhorar as finanças individuais ou familiares e, até mesmo, as empresariais. Confira a lista de ações práticas elaborada pela especialista para cada perfil.

Para quem é sozinho ou não tem dependentes

- Inove levando com você somente os documentos necessários e uma quantia em dinheiro para as despesas do seu dia; pense que com dinheiro a mais no bolso fica fácil gastar além da conta, e em seu cotidiano não acontecerão fatores desagradáveis que possam induzir a mais gastos. Seja econômico no dia-a-dia e pense positivamente.
- Inove olhando detalhadamente seus armários, guarda-roupas e gavetas, pois com certeza ali estão roupas e objetos sem uso, esquecidos, que podem ser adaptados ao seu dia-a-dia sem incorrer em novas compras. Por vezes, há roupas que precisam de conserto e foram deixadas de lado. Organize roupas, alimentos, papéis para dar espaço a coisas novas e prósperas.
- Inove seu orçamento com algo que você possa fazer para gerar um dinheiro extra, podendo oferecer o trabalho de digitação de currículos, revenda de cosméticos, aulas particulares ou dotes culinários. Muita gente consegue sair do sufoco financeiro com esta renda extra de serviços feitos fora do horário convencional do emprego.
- Inove começando uma poupança simples, que pode ser aberta a partir de dez reais, e pense que ela é como uma caixa de prosperidade: quanto mais se coloca, mais ela proporciona resultados. Mantenha o hábito mensalmente.

Para quem tem um núcleo familiar e/ou dependentes

- Inove propondo desde já um desafio: economizar nem que seja trinta reais mensais; para isso, todos podem contribuir usando menos a eletricidade e mais a luz natural, reduzindo o consumo de TV e outros eletrônicos, sendo mais racional no uso da água e energia. Outra ideia é listar qual será o menu da família e com isso utilizar integralmente os alimentos.
- Inove propondo fins de semana diferentes juntando todos em atividades participativas, que podem ser gincanas com as crianças, passeios ao ar livre – qualquer coisa que não implique em ir a centros de compras e consumo – visitas a museus e parques, que normalmente são gratuitos. Na internet, há centenas de opções de programas divertidos a preço simbólico ou gratuito. Sem falar que há postos de internet grátis em diversas cidades brasileiras.
- Inove sugerindo que o celular seja usado mais para envio de mensagens do que longas conversas. O sistema de mensagens é bem mais barato e eficaz para informar o que é necessário sem precisar gastar minutos caros em telefonemas.
- Inove criando um plano com toda a família para que cada um realize um pequeno desejo com a economia alcançada, que pode ser desde a ida a um restaurante novo, um novo jogo, roupas novas (mas tudo comprado à vista, sem gerar despesas), e fazer disso um programa com prazo e objetivos claros, para que todos se empenhem em fazer sua parte na economia da família.

Para quem tem uma empresa

- Inove observando o cotidiano, a rotina da empresa e o que ela está trazendo de resultados; há muita gente que se habitua a simplesmente “fazer o que tem que ser feito” e não observa a rotina de trabalho. Veja se há desperdícios, se os preços dos serviços ou produtos estão coerentes com o mercado, a concorrência, e analise o que pode ser feito para aumentar a demanda dos clientes por seus produtos e serviços.
- Inove vencendo a barreira de enfrentar os custos, e mesmo débitos pendentes da empresa, colocando tudo numa planilha e vendo o quanto será necessário para sanar dívidas e reduzir gastos. Faça isso antes de pensar em demitir pessoas ou realizar cortes que possam afetar sua produção ou qualidade dos serviços prestados.
- Inove reunindo sua equipe de trabalho – que pode ser somente você ou uma pessoa, não importa – e estabeleça um plano estratégico claro de crescimento do seu negócio. Isso não é coisa somente de grandes empresas, mas está ao alcance de qualquer um, seja o mais simples negócio. Analise o que precisa ser feito para a prosperidade de seu trabalho.
- Inove controlando o desperdício de recursos – por vezes, a rotina que você tem no dia-a-dia não deixa tempo para nada, mas convencemos, sempre há uma perda de tempo com conversas desnecessárias, e-mails engraçados, e outras coisas que distraem muito e reduzem seu tempo produtivo. Veja se isso acontece com você ou com a equipe, e procure incentivar um comportamento mais inteligente no uso do tempo e dos recursos disponíveis, para que a prosperidade tenha mais lugar em sua empresa e em sua vida.

* A consultora Suyen Miranda é especialista em Saúde Financeira e Qualidade de Vida.

conQuista

 Informativo da FHE e da POUPEX
 Encartado no Noticiário do Exército

Ano XI – nº 139 :: JANEIRO/2009



Invista no seu futuro

Disciplina e determinação são ingredientes importantes para quem deseja conquistar objetivos de olho no futuro. Veja, nesta edição, como planejar a curto, médio e longo prazos o orçamento doméstico e conheça algumas atitudes inovadoras para tornar as suas finanças mais saudáveis.

A filosofia das formigas

Certa vez, li um artigo sobre Jim Rohn, um famoso consultor e palestrante americano, no qual se falava de uma bela história que ele costuma contar em suas palestras. Trata-se da "A filosofia das formigas". Segundo Rohn, as formigas têm uma incrível filosofia, dividida em quatro partes.

A primeira parte: **FORMIGAS NUNCA DESISTEM**. Sempre que uma formiga tem um objetivo, vai até o fim para alcançá-lo. Se você coloca um obstáculo à sua frente, ela tentará superá-lo, dando a volta ou passando por baixo, enfim, ela não descansa enquanto não buscar todas as alternativas. Se for preciso, ela fará o caminho mais longo para ultrapassar o obstáculo, mas não voltará atrás.

A segunda parte: **FORMIGAS PENSAM "INVERNO" DURANTE TODO O VERÃO**. Esse é outro ensinamento importante que devemos aprender com as formigas. Segundo Rohn, elas trabalham, colhem e guardam durante o verão para ter a quantidade suficiente de suprimento quando o inverno chegar. É o sábio pensamento de "guardar hoje, para usufruir amanhã".



A terceira parte: **FORMIGAS PENSAM "VERÃO" EM TODO O INVERNO**. Durante o inverno, as formigas motivam-se pensando e lembrando para elas mesmas que "este frio, a chuva e o céu escuro não irão durar para sempre; logo nós estaremos fora, na grama verde novamente". E no primeiro dia de calor, elas já aparecem em todos os lugares. Se entrar uma frente fria nos primeiros dias da primavera, elas se recolhem mais um pouco, mas sabem que uma hora o inverno acabará. Não irá durar para sempre.

Na última parte da filosofia, surge um questionamento simples: quanto uma formiga deverá guardar durante o verão para passar o inverno? Segundo Rohn, a resposta é: **TUDO QUANTO ELA PUDER**. Elas não gastam o que têm; e não pensam que "aquilo é tão pouco que não vale a pena guardar". Simplesmente guardam tudo e por isso têm quando precisam.

Esta filosofia aplica-se, perfeitamente, ao nosso dia-a-dia. Vale a reflexão sobre como devemos agir no presente, pensando no futuro; sobre como o planejamento e a perseverança são fundamentais para a conquista dos nossos objetivos. Além disso, as formigas nunca estão sozinhas, sempre estão trabalhando em equipe e é dessa forma que devemos agir, também, no lado profissional ou pessoal.

Com estes ensinamentos, desejo aos clientes um feliz 2009. Que neste ano, vocês possam prosperar e que as nossas Instituições sejam suas parceiras nas novas conquistas, mantendo o compromisso e a missão da FHE e da POUPEX – "promover melhor qualidade de vida aos seus clientes, mediante acesso à moradia e a seus produtos e serviços". Confira, nesta edição, algumas dicas para você colocar em prática a "filosofia das formigas". Mãos à obra!

Simone Maria Falkenbach Rosa

Gerente de Captação

Para começar e terminar o ano no azul

Todo começo de ano é igual: muitos planos, reavaliação de metas, controle das dívidas assumidas no período de festas e planejamento para assumir as despesas que já chegam no primeiro trimestre. É hora de pagar o IPVA, o IPTU e o material escolar. Como sair do vermelho e iniciar o ano no azul para não entrar na armadilha do endividamento? De acordo com o professor José Márcio Carvalho, do Departamento de Administração da Universidade de Brasília (UnB), educação financeira não é assunto apenas de economista. Segundo o professor, é possível adaptar as técnicas de gestão de empresas à vida pessoal; e esse é o tema do curso de Estruturação e Gestão de Vida Financeira ministrado por ele há mais de um ano na UnB.

CONFIRA AS DICAS QUE O PROFESSOR PREPAROU PARA OS LEITORES DO CONQUISTA.

Para manter o orçamento no azul

"Existem algumas atitudes que ajudam qualquer indivíduo a ter uma vida financeira mais saudável", acredita o professor, que ressalta: "Mesmo quem está muito endividado tem capacidade de mudar de vida. Basta elaborar um plano racional e estabelecer prioridades". Segundo José Márcio, é melhor pagar primeiro as dívidas mais altas. Uma dica: "Em alguns casos, uma instituição oferece dinheiro a custos menos elevados do que aquela para a qual você deve. Por isso, pode ser vantajoso pegar dinheiro emprestado da que cobra juros mais baratos e pagar a outra", aconselha.

Balanço

O primeiro passo para garantir a saúde do bolso é fazer o balanço patrimonial pessoal. O termo é pomposo, mas funciona de forma simples. É preciso parar um pouco e somar quanto dinheiro você tem no bolso, na conta corrente, na poupança e por aí vai. Relacione todos os seus bens (carro, imóvel, etc.) e acrescente seus valores à soma anterior. O montante resultante é chamado de ativo. Depois, levante suas dívidas – o valor resultante é chamado de passivo. Da diferença entre o ativo e o passivo surgirá o Patrimônio Líquido. Este é o verdadeiro patrimônio que você possui.

Feito o balanço, parta para o demonstrativo de resultados. O processo é semelhante ao balanço de patrimônio, só que avalia as rendas e os gastos em um determinado período. As perguntas que você precisa responder são: "Quanto ganhou durante um mês?"; "Quanto gastou?"; "Quanto pagou de juros?"; "Endividou-se mais?"; e "Aumentou o patrimônio?" Se as dívidas forem maiores do que os seus ganhos, você estará carregando um peso extra, ou seja, o custo financeiro das dívidas.

Conhecer a própria situação financeira em detalhes permite ao indivíduo gerenciá-la melhor. O passo seguinte é bolar o plano de gastos e ter capacidade de executá-lo. É preciso comprar o que se encaixa no orçamento, e, se possível, comprar à vista. "As pessoas que têm uma vida financeira saudável não pagam juros, elas recebem", defende o professor. "Só se deve pagar juros quando a necessidade é muito elevada", ressalva.

Investimentos

Sanadas as dívidas, já é possível pensar em investir o dinheiro que sobrou. As alternativas para aplicar o capital excedente variam das mais seguras às mais arriscadas. A regra básica é: quem tem menos, arrisca menos. A escala de investimentos começa na caderneta de poupança. "Ela evita o uso do dinheiro e favorece as compras à vista", aconselha Carvalho. Ao juntar o dinheiro na poupança, o indivíduo pode pagar suas compras de uma vez, sem precisar parcelar.

Juros altos

De acordo com o professor, é possível dizer que, em parte, os juros são altos no Brasil porque o brasileiro se sujeita a pagá-los. "Nós não estamos conscientes de que pagamos um dos juros mais altos do mundo. É por isso também que nós nos endividamos com mais facilidade", explica. O brasileiro não tem o hábito de analisar custos financeiros, não tem a cultura de poupança e não entende de investimento, defende o professor.

O dinheiro não sobra no fim do mês porque, além de ser pouco, é mal-administrado, continua o professor. Ele considera que a renda baixa diminui o grau de manobra, mas existem pessoas que ganham R\$ 5 mil e pagam prestações ou estão no cheque especial, assim como quem recebe R\$ 15 mil por mês. "Uma renda mensal alta não significa saúde financeira. Pessoas de salário alto podem ter dívidas monstruosas", alerta. Também é possível encontrar pessoas com salários relativamente baixos com uma vida financeira bastante saudável. Tudo depende das escolhas relacionadas ao consumo, à formação de poupança ou à realização de investimentos.



Financiamento imobiliário tem recorde histórico

Em 2008, as contratações de crédito imobiliário na FHE e na POUPEX cresceram 32,8%, em relação ao ano anterior, e atenderam mais de 6.000 famílias em todo o Brasil. No total, foram concedidos mais de R\$ 259 milhões.

Na Fundação Habitacional do Exército, as contratações, em 2008, cresceram 75%, em relação a 2007, totalizando mais de R\$ 63 milhões, dos quais R\$ 53 milhões foram destinados ao Financiamento para Material de Construção e R\$ 10 milhões para o Programa Especial de Moradia – PEM. Foram beneficiadas 3.552 famílias de menor poder aquisitivo compostas por militares das Forças Armadas até a patente de subtenente/suboficial.

Na POUPEX, o crescimento também foi expressivo: 33,4%, em relação ao ano anterior e as contratações somaram mais de R\$ 196 milhões – o melhor desempenho da Instituição desde a sua criação, há 27 anos. Ao longo desse período, a FHE e a POUPEX ultrapassaram a marca de 49 mil financiamentos. Os números de 2008 foram excelentes e comprovam o cumprimento da missão: promover a qualidade de vida dos clientes mediante o acesso à moradia.

Novidades no Seguro Odontológico

A Fundação Habitacional do Exército ampliou, no início de janeiro, o leque de dependentes dos titulares que poderão aderir ao Seguro Odontológico. Agora, o parentesco abrange, além do cônjuge e dos filhos, a mãe, o pai, o sogro, a sogra, o neto, o padrasto, a madrastra e até mesmo o tutelado do associado titular.

Essa reivindicação dos associados foi, prontamente, atendida, pela Bradesco Dental – parceira da FHE neste produto –, que cobre 116 procedimentos sem limite de utilização, isentos de carência (para o segurado principal e para os dependentes que aderirem no mesmo momento do titular) e com abrangência em todo o território nacional. Por apenas R\$ 13,90 ao mês, por pessoa, você pode cuidar da saúde bucal e estender este excelente benefício aos seus familiares.

Mais informações, acesse www.fhe.org.br ou ligue para: 0800 61 3040 ou 0800 61 1266.

BENEFÍCIOS ADICIONAIS

- Condições especiais de pagamento para os procedimentos que não estiverem cobertos pelo seguro, com realização na Rede Referenciada Bradesco Dental. Pagamento diretamente ao dentista, com possibilidade de parcelamento.
- Procedimentos de Prótese, Ortodontia e Implantodontia não cobertos pelo seguro podem ser realizados na Rede Referenciada Bradesco Dental, com condições especiais.

- Ortodontia (aparelho) – Pagamento da Documentação Ortodôntica e das mensalidades de manutenção ao dentista, sem custo na instalação do aparelho.
- Prótese – Pagamento direto ao dentista, de acordo com os valores da Tabela de Honorários e Serviços Odontológicos da Bradesco Dental.
- Implantes – Na Rede de Especialistas Referenciados Bradesco Dental, o custo final do tratamento pode representar cerca de 50% do valor do tratamento particular, dependendo da complexidade do caso.

Canal aberto

Nesta coluna, estão os principais questionamentos dos clientes da FHE e da POUPEX. Fale com a gente, ligue 0800 61 3040.

Qualquer pessoa poderá adquirir uma unidade no Portal dos Lírios, em Águas Claras/DF? Qual será o valor de venda?

Nesta fase inicial, entre 2 de fevereiro e 31 de março de 2009, poderão se inscrever apenas militares e funcionários civis das Forças Armadas e empregados da POUPEX. Caso sobre unidades, elas serão oferecidas ao público em geral.

Vale destacar, também, que o valor médio de venda, referente a dezembro/2008, é de R\$ 198 mil para as unidades de 2 quartos e de R\$ 235 mil para os apartamentos de 3 quartos. Estes valores estão, sensivelmente, abaixo do valor de mercado e sobre eles será concedido um desconto de 5% para os inscritos selecionados.

conQuista

Informativo da FHE e da POUPEX – Publicação do Centro de Comunicação Social da FHE e da 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, Fabiana de Castello Branco, Rita Carnaval e Júlio César de Magalhães Andrade. **Revisão:** Gabriela Costa. **Produção e Edição Eletrônica:** SettegraalNossagência Comunicação. **Distribuição:** Centro de Comunicação Social da FHE e da POUPEX. **Tiragem:** 97.000 exemplares. **Contatos:** FHE e POUPEX – CECOM – Esplanada dos Ministérios – Bloco O – Anexo I – Exército – Térreo – Sala 182 – 70052-900 – Brasília/DF. **Fone:** (61) 3314-7500. **Fax:** (61) 3314-7708. **Central de Teleatendimento ao Cliente:** 0800 61 3040. **Central de Teleatendimento ao Surdo:** 0800 646 4747. Este veículo é de caráter informativo. Os interessados em aderir aos produtos/serviços da FHE e da POUPEX deverão obter informações sobre as normas para aquisição nos Pontos de Atendimento de nossa Instituição em todo o País.

