



## Em que Plano estou?

### Série 2: Contribuições para o plano

#### FINANÇAS PESSOAIS

**Vida leve:** você precisa mesmo de tudo o que consome? **Pág. 14**

#### VIDA EM EQUILÍBRIO

**Teoria das inteligências múltiplas:** Em qual delas você se enquadra? **Pág. 17**



# Em qual plano estou? Contribuições para o plano

A edição anterior do Espaço Portoprev abordou como primeiro tema da série de matérias especiais, o assunto “Perfil de Investimentos” e as diferenças entre os planos PORTOPREV (Plano I) e PORTOPREV II (Plano II).

Neste mês, vamos abordar o tema “Contribuições Para o Plano”. Será que você sabe responder algumas das perguntas abaixo?

- Com qual percentual você contribui para o seu plano e onde pode consultar essa informação?
- A contribuição no Plano I e no Plano II é calculada de forma diferente?
- Qual a diferença entre a contribuição básica e a voluntária?
- O que é a contribuição esporádica?
- É possível alterar o percentual de contribuição?

Além de esclarecer todas estas dúvidas, queremos ajudar você a entender o quanto a contribuição à previdência influencia na sua declaração de imposto de renda.

## Onde consultar o percentual de contribuição?

Se você é participante e funcionário ativo, é simples! Acesse o seu demonstrativo de pagamento na Portonet e no campo descontos, localize o evento da Portoprev, o seu percentual de contribuição estará no campo “quantidade”. Se o valor estiver 2,0, por exemplo, significa que você contribui com 2%.

Se você for participante autopatrocinado, entre em contato via Fale Conosco do site da Portoprev para obter essa informação.

## SOBRE A PORTOPREV

### Como são calculadas as contribuições?

De acordo com o Plano ao qual você está vinculado, as contribuições são calculadas de forma diferente.

Veja os quadros abaixo:

#### Plano I

##### Como é o cálculo da contribuição para o Plano I?

Salário (R\$)	Até R\$ 1.833,33	Acima de R\$ 1.833,33
% de contribuição	1%	2% a 6%
Fórmula de contribuição	Salário x 1%	Salário - 5UP*(R\$ 1.833,33) = (Resultado x % escolhido) + 1% de 5UP (18,33)

##### EXEMPLO

Dados	Fórmula	Salário - 5 UP	Resultado x % escolhido	+ 1% de 5UP	
Salário: R\$ 3.000,00	Cálculo	3.000,00 - 1.833,33	1.166,67 x 6%	70,00 + 18,33	
% de contribuição: 6%	Resultado	1.166,67	70,00	<b>88,33</b>	Valor da contribuição
				<b>2,94%</b>	% real de contribuição

#### Plano II

##### Como é o cálculo da contribuição para o Plano II?

Salário (R\$)	Até 3.666,64	De 3.666,64 Até 7.333,28	De 7.333,28 Até 10.999,92	De 10.999,92 Até 18.333,19	De 18.333,20 Até 21.999,83	De 21.999,84 Até 29.333,11	Acima de 29.333,12
% de contribuição	1%	2%	3%	5%	6%	7%	8%
Fórmula de contribuição	Salário x % de acordo com a faixa salarial						

##### EXEMPLO

Dados	Fórmula	Salário x % de acordo com a faixa salarial	
Salário: R\$ 3.000,00	Cálculo	3.000,00 x 1%	
% de contribuição: 1%	Resultado	<b>30,00</b>	Valor da contribuição
		<b>1%</b>	% real de contribuição

## Qual a diferença entre a contribuição básica e a voluntária?

A contribuição básica é obrigatória e tem a contrapartida de 100% da patrocinadora. Esta contribuição não pode ser suspensa em nenhuma hipótese, porém pode ser alterada a qualquer tempo com mínimo de 1%.

Já a contribuição voluntária é facultativa e tem como objetivo aumentar o seu potencial de reserva, porém não tem a contrapartida da patrocinadora. Essa contribuição pode ser suspensa ou alterada a qualquer tempo.

### CURIOSIDADE

Você sabia que as contribuições para a previdência são dedutíveis em até 12% da sua renda bruta? Isso quer dizer que você paga menos imposto em folha de pagamento, se contribuir mais com a sua previdência. Com a Portoprev você pode somar as contribuições básica e voluntária até o limite de 12% e obter o máximo de dedução na fonte.

## Quais os tipos de contribuição no Plano I e no Plano II?

Agora que você já sabe a diferença entre contribuição básica e voluntária, conheça as características das demais contribuições dos Planos da PORTOPREV.

Plano	Nome da contribuição	Característica	Obrigatória	Permite suspensão?	Contribuição da patrocinadora?
Plano I	Básica	1% a 6%, conforme Regulamento	✓	✗	✓
	Voluntária	1% a 6% sobre o salário de participação	✗	✓	✗
	Esporádica	Valor mínimo = dobro da contribuição básica	✗	✓	✗
	Taxa administrativa participante ativo*	não há	✗	✗	✓
	Taxa administrativa participante vinculado**	0,2% sobre último salário de participação atualizado pela CCT Securitários	✓	✗	✗
Plano II	Básica	1% a 8% por faixa salarial, conforme Regulamento	✓	✗	✓
	Voluntária	Básica + voluntária = até 12%	✗	✓	✗
	Esporádica	Valor mínimo = dobro da contribuição básica	✗	✓	✗
	Taxa administrativa participante ativo*	0,1% sobre o salário	✓	✗	✓
	Taxa administrativa participante vinculado**	0,2% sobre último salário atualizado pela CCT Securitários	✓	✗	✗

\*Participante ativo: funcionário de empresa patrocinadora com vínculo empregatício.

\*\*Participante vinculado: ex-funcionário de empresa patrocinadora, que mantém vínculo com a Portoprev, na condição de BPD ou autopatrocinado.

## SOBRE A PORTOPREV

### Como alterar o percentual de contribuição?

O percentual de contribuição pode ser alterado a qualquer tempo, tanto a contribuição básica quanto a contribuição voluntária.



#### COMO PROCEDER

- Acesse a área de participante no ícone “Formulários”;
- Escolha o formulário “Alteração de percentual”;
- Assine com sua nova opção e anexe o documento no Fale Conosco do próprio site;
- Os documentos enviados até o dia 15 de cada mês serão processados na mesma competência.

### O que é contribuição esporádica?

A contribuição esporádica é um valor disponível que você pensa em utilizar para a sua aposentadoria.



#### CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DA CONTRIBUIÇÃO ESPORÁDICA

- Deve ser de, no mínimo, o dobro da sua contribuição mensal;
- Não há valor máximo definido;
- É realizada mediante depósito em conta corrente da Portoprev;
- O acesso é somente no término do vínculo empregatício;
- No momento do recebimento, haverá retenção de imposto de renda sobre o valor contribuído e a rentabilidade.

Para formalizar sua contribuição é necessário enviar o “Formulário de Contribuição Esporádica”, disponível na área do participante em nosso site, após o recebimento do formulário pela Portoprev, enviaremos os dados bancários para realizar o depósito do valor.



#### IMPORTANTE

Caso o seu objetivo seja um investimento de curto prazo, opte em realizar esta contribuição em um produto que você tenha acesso facilmente e que tenha tributação somente sobre a rentabilidade, outro aspecto importante a observar é que a contribuição esporádica é uma boa alternativa para reduzir o impacto do imposto de renda em sua declaração de ajuste anual, se as suas contribuições mensais durante o ano não atingiram o limite de 12% da sua renda bruta.



## ENTREVISTA COM O NOVO MEMBRO DO CONSELHO FISCAL

### Mudança na estrutura organizacional

O Conselho Fiscal da PORTOPREV tem um novo membro.

Wanderlei Badona dos Santos deixou o Conselho Fiscal no final de julho, depois de quase 23 anos cumprindo as responsabilidades como conselheiro representante dos participantes e assistidos, e em seu lugar assumiu Simone Morelato.

A função do conselheiro fiscal em uma Entidade Fechada de Previdência Complementar (EFPC) é monitorar as suas atividades com o objetivo de zelar pela qualidade dos controles internos referentes à gestão econômico-financeira da entidade.

Simone Morelato já participou do Conselho Fiscal no período de 1994 a 2012 e obteve a certificação como profissional de EFPC, que é um processo de aferição dos conhecimentos realizado com o objetivo de atestar a competência profissional no exercício de determinado cargo ou função e que é aplicado por instituição certificadora reconhecida pelo órgão regulador (PREVIC).

Uma vez atribuída a certificação ao profissional, a instituição certificadora passa a monitorar a atuação dele, por meio de um programa de educação continuada, no qual as competências necessárias no exercício da função devem ser continuamente atualizadas.

Conversamos com a Simone para saber como pretende ajudar os participantes e assistidos na função como conselheira fiscal.

### **Espaço Portoprev: Fale a respeito da sua trajetória na função de conselheira fiscal?**

**Simone Morelato:** Durante o período de 1994 a 2012 contribuí para o desenvolvimento dos controles internos, principalmente para a adaptação da PORTOPREV às diretrizes de governança estabelecidas na legislação (Resolução CGPC nº 13, de 1º de outubro de 2004).

### **Espaço Portoprev: Como você avalia os controles internos da entidade?**

**Simone Morelato:** Observei que houve uma evolução, como por exemplo, com o programa de Educação Financeira e Previdenciária entendo que os participantes e assistidos podem se inteirar, de uma forma didática, de assuntos relacionados aos investimentos dos seus recursos, às características dos planos de benefícios, entre outros temas. Também, a área do participante do site permite mais acessibilidade dos participantes às suas informações e aproxima a entidade de seus clientes, estes são instrumentos que atendem ao princípio da transparência preconizado pela Lei Complementar nº109/2001.

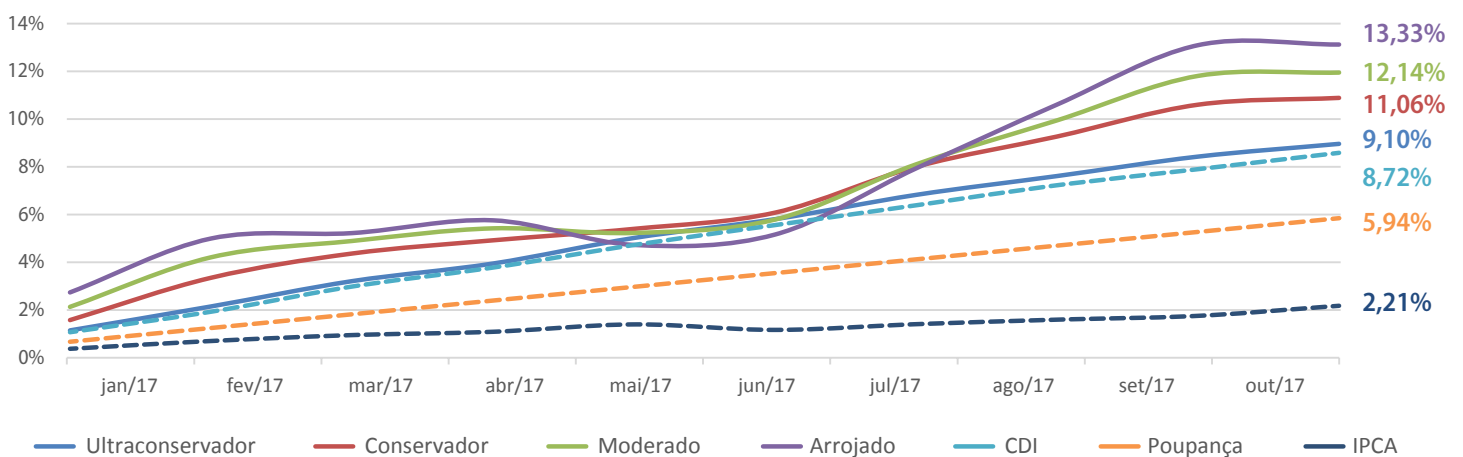
### **Espaço Portoprev: Quais são seus planos no papel de conselheira representante dos participantes e assistidos do Conselho Fiscal?**

**Simone Morelato:** Pretendo incentivar o protagonismo dos participantes na educação previdenciária. É preciso que todos se interessem mais a respeito do funcionamento dos planos de benefícios, acompanhem os investimentos e acumulem recursos suficientes para alcançar um benefício de renda compatível com as suas expectativas, no futuro.

## PORTOPREV EM NÚMEROS

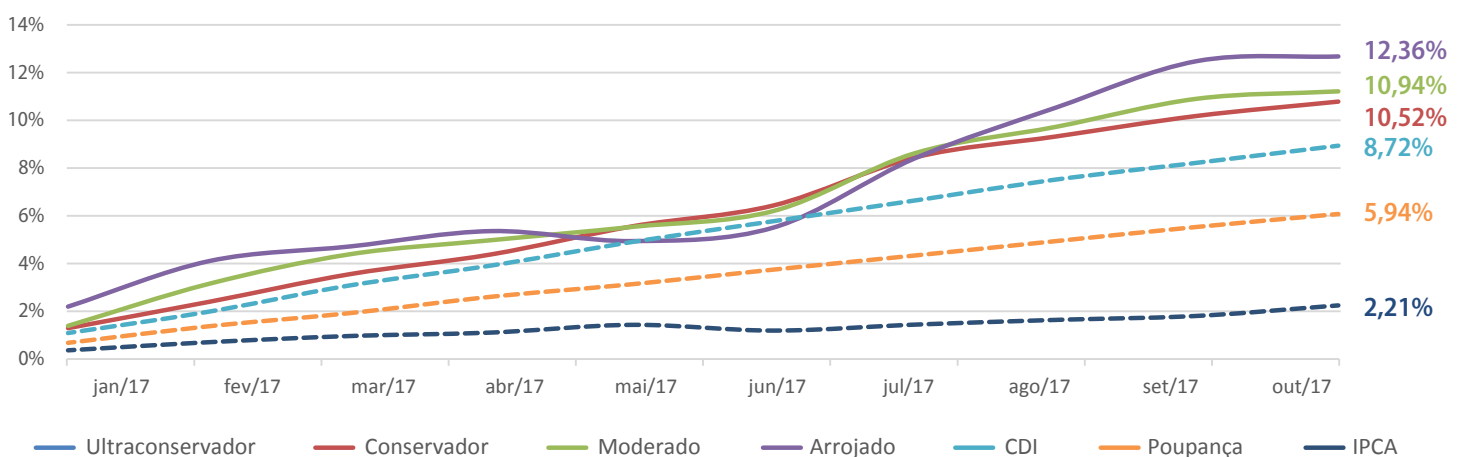
## Plano I

Até o momento todos os perfis de investimento superaram os resultados acumulados de poupança, inflação e CDI. O Perfil arrojado possui a maior diferença em relação a inflação apurada do período, registrando uma superioridade de 11,12 pontos percentuais.



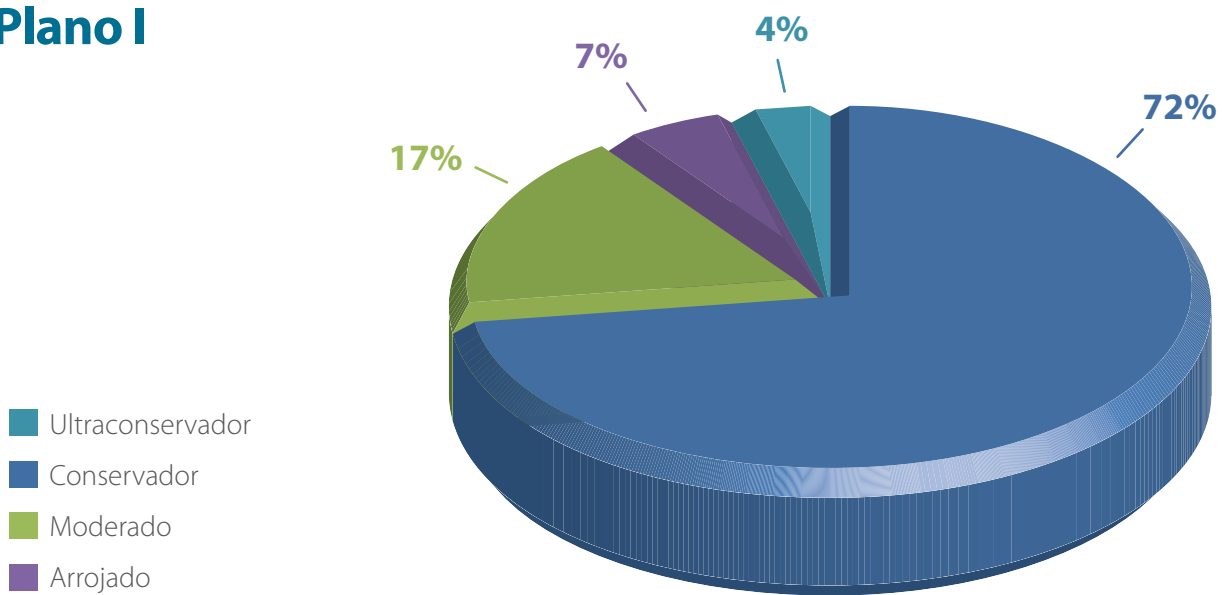
## Plano II

Assim como no Plano I, todos os perfis de investimento superam os indicadores de poupança, inflação e CDI. O Perfil arrojado possui a maior diferença em relação a inflação apurada do período, registrando uma superioridade de 10,15 pontos percentuais.

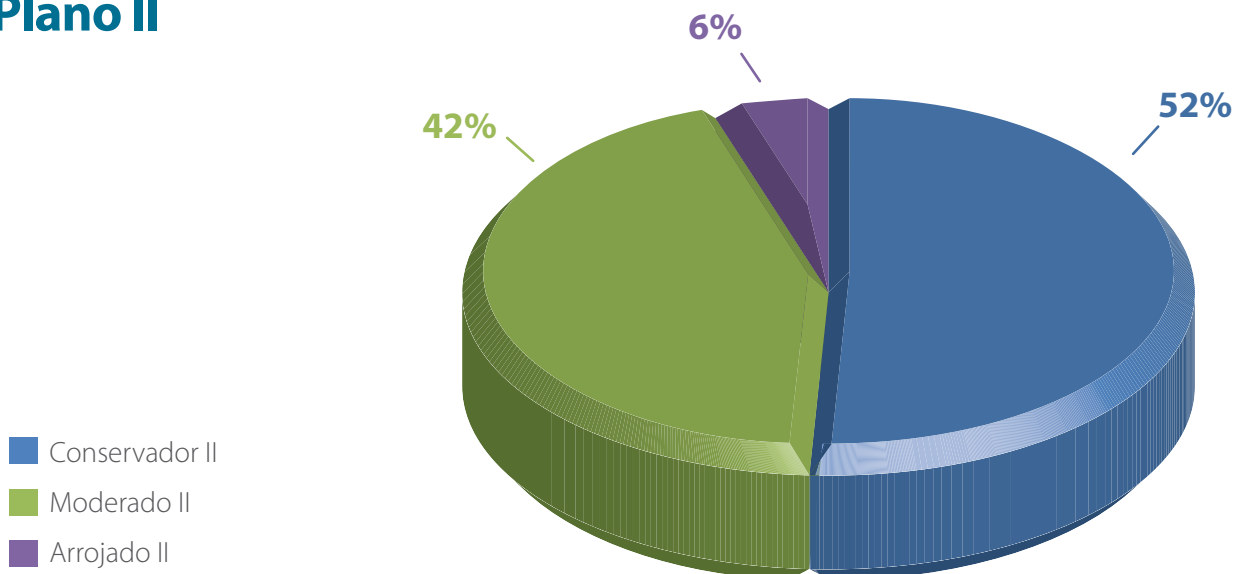


# Como é a distribuição do patrimônio da PORTOPREV?

## Plano I



## Plano II



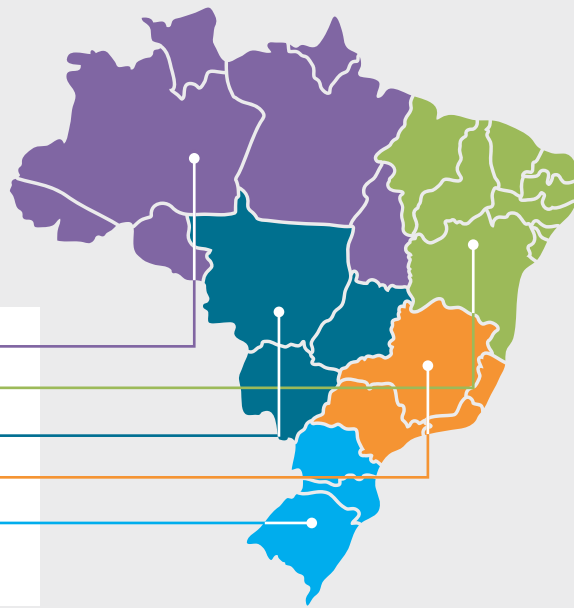


# Pesquisa de Satisfação 2017

Este ano a Portoprev realizou a segunda edição da Pesquisa de Satisfação.

**O resultado foi positivo** em relação ao atendimento prestado pela Portoprev.

**Ao total foram 1.023 respondentes** de todas as regiões do Brasil.



**Norte:** 0,20%

**Nordeste:** 1,17%

**Centro-Oeste:** 1,08%

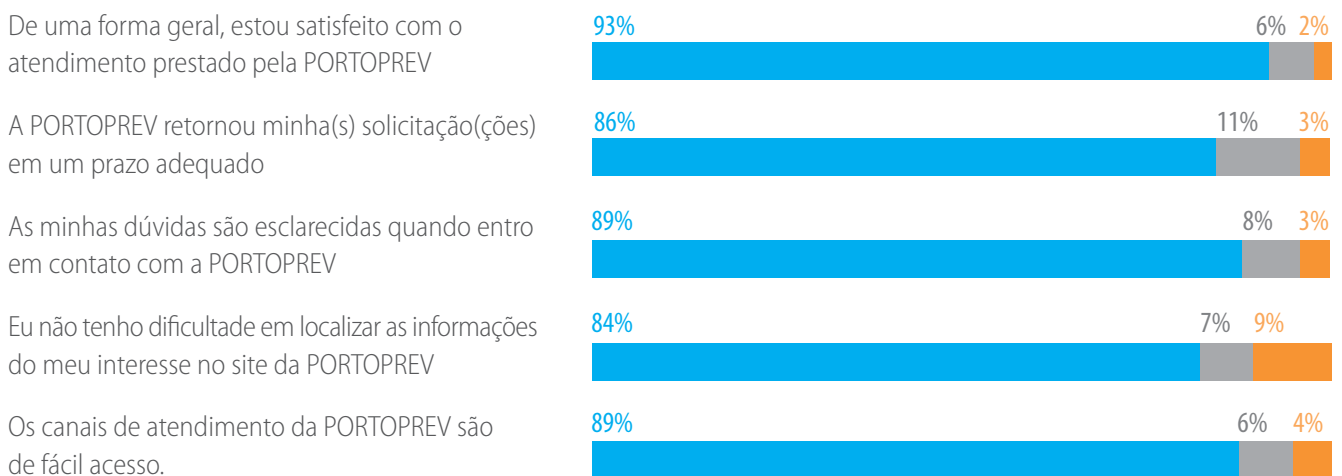
**Sudeste:** 84,04%

**Sul:** 2,15%

**Não identificado:** 11,34%

Para medir o nível de satisfação a Portoprev selecionou cinco perguntas, **a média de satisfação foi de 88,2%.**

**O resultado de cada pergunta pode ser consultado abaixo:**



Concordo

Neutro

Discordo

Os respondentes participaram do sorteio de três livros, com os seguintes temas:

- A mágica da arrumação, que aborda dicas sobre a organização doméstica e como utilizar melhor o espaço da sua casa;
- Sobrou dinheiro, um livro que trata sobre finanças pessoais e instrui como fazer um orçamento doméstico com o intuito de sobrar dinheiro para investir, e;
- Oportunidades disfarçadas, que contém uma série de cases de empresas que fizeram de um problema uma oportunidade de negócio.

Os ganhadores foram:



Andressa Santos de Oliveira  
Promotora Multicanal



Gislene Pereira de Farias Barbosa  
Operadora de atendimento



Rafael Petterson Lima,  
Consultor de negócios  
Vida e Previdência



# O QUE ESPERAR DE 2018

*Por Humberto Vignatti,  
Gestor de Fundos da Porto Seguro Investimentos*

Conforme nos aproximamos do final de 2017, chegamos ao momento de fazer um balanço do ano que se encerra para projetarmos o que teremos pela frente no próximo período.

Do ponto de vista de investimentos, 2017 deixará saudades em termos de rentabilidade. O ambiente internacional, em grande parte favorável, aliado à adoção de políticas de governo responsáveis no Brasil, permitiu que superássemos a maior recessão de nossa história. Conquistas notáveis, tais como aprovação de um teto de gastos para o governo federal, revisão educacional no ensino médio, reforma trabalhista, dentre outras, recolocaram o País na rota de reformas, fundamentais para nosso desenvolvimento. Com isso, o Banco Central pôde dar continuidade à redução dos juros, a confiança de consumidores e empresários cresceu, o desemprego entrou em tendência de queda gradual, e a atividade econômica já apresenta sinais inequívocos de retomada, incentivando a valorização adicional do Ibovespa ao redor de 20%.

Tivemos momentos de forte volatilidade, porém a combinação dos elementos acima permitiu que carteiras, tanto de renda fixa quanto de renda variável, apresentassem retornos expressivos neste ano. Entretanto, a perspectiva para 2018 indica um quadro bem mais desafiador.

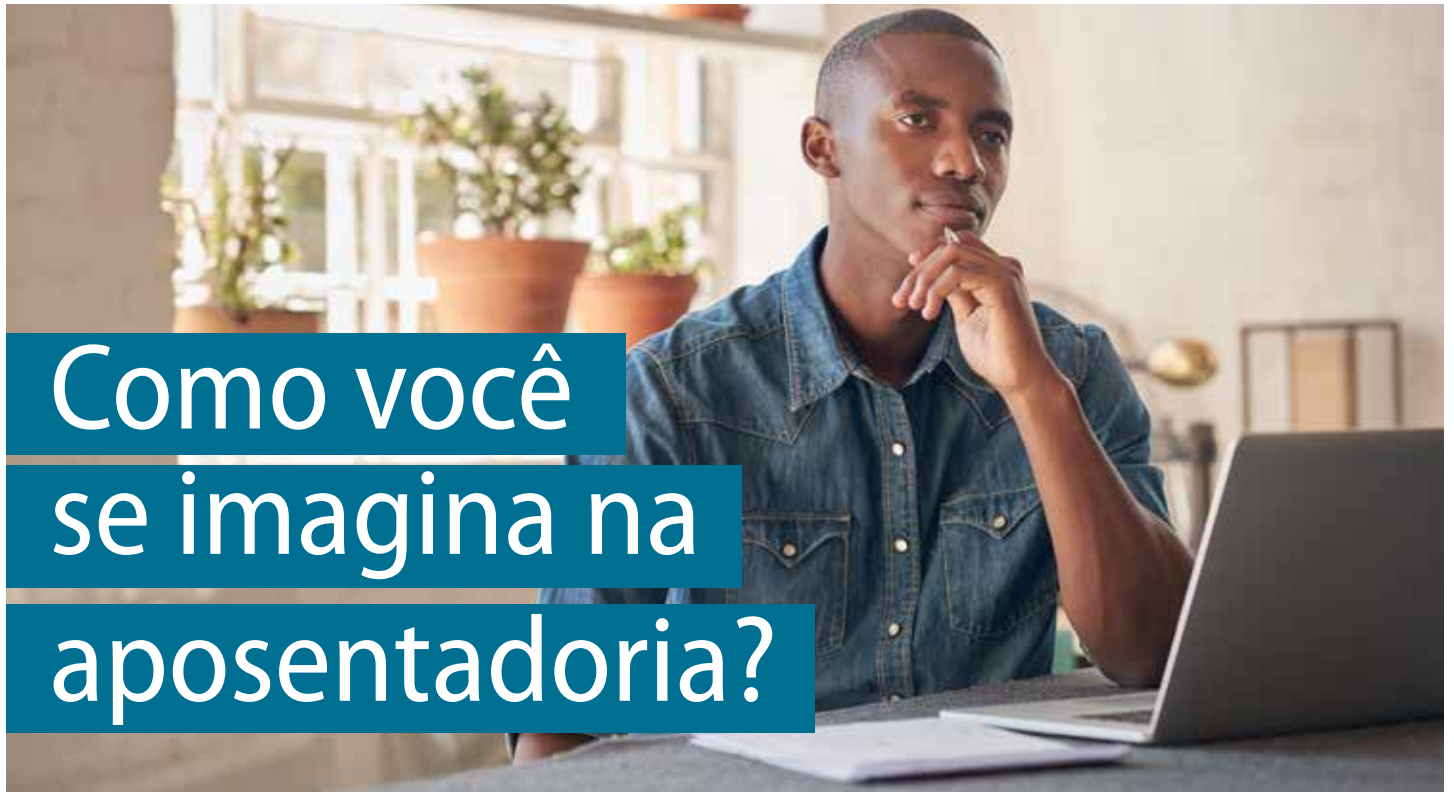
Por um lado, espera-se um ambiente econômico mais favorável, com inflação controlada, continuidade da queda do desemprego, mais consumo e, por conseguinte, maior crescimento econômico. Se a tentativa de aprovar uma reforma da previdência (mesmo que menos ambiciosa) até o

final deste ano for bem-sucedida, as perspectivas para 2018 tendem a tornar-se ainda mais positivas. Da ótica de investimentos, a expectativa de que o juro básico permanecerá baixo, ao redor de 7% durante boa parte do ano, aponta para a necessidade de diversificação para ativos com maior grau de risco, de modo a obter retornos mais atrativos. O “cardápio” oferece diversas opções: (i) dentro da renda fixa, incremento da parcela alocada em juro real em detrimento do cdi; (ii) aumento da alocação em renda variável; (iii) alocação em fundos multimercado.

Por outro lado, importantes focos de turbulência já aparecem no radar: externamente, o crescimento econômico mais robusto já evidente em diversas economias desenvolvidas, pode ensejar um processo de alta de juros mais rápido e/ou mais intenso, fator complicador para economias emergentes, caso do Brasil. Internamente, o destaque deverá ser a eleição presidencial, cercada de incertezas e com potencial de gerar grande volatilidade.

Como reagir frente a esse antagonismo? Equilíbrio e serenidade serão as palavras-chave para 2018. Equilíbrio de modo a ajustar as carteiras em busca de ativos com melhor potencial de agregar retornos superiores, e ao mesmo tempo manter também espaço para aproveitar-se de oportunidades pontuais que muito provavelmente teremos pelo caminho. E serenidade para navegar nestas águas mais turbulentas sem deixar-se levar por excessos de otimismo ou de pânico, evitando mudanças prematuras nas carteiras sem o devido discernimento.

Uma coisa é certa: não faltarão emoções em 2018.



# Como você se imagina na aposentadoria?

Planejar sua aposentadoria envolve muitos aspectos. O lado financeiro é extremamente necessário para viabilizar o futuro, mas há muito mais a considerar, para que a preparação desta etapa da vida seja bem-sucedida.

A primeira pergunta a fazer é: como você se imagina na aposentadoria? Isso significa refletir sobre diversas questões, tais como:

- o que pretende fazer quando se aposentar? Abrir uma empresa, continuar trabalhando em ritmo desacelerado, dedicar-se apenas a um trabalho voluntário, simplesmente relaxar e não fazer nada, cuidar somente da casa e da família, viajar muito.
- com quantos anos pretende se aposentar?
- seu cônjuge (caso tenha) irá se aposentar junto com você?
- como imagina a rotina da sua casa após a sua aposentadoria? É importante que a sua família, alguns anos antes de você parar de trabalhar de fato, também se prepare para esse momento, para que a adaptação seja viabilizada. Afinal, o dia a dia será mesmo diferente. Há espaço em casa para essa mudança? Há necessidade de reformas?

As respostas a essas questões, e a outras que vão surgindo à medida que esse planejamento toma corpo, são determinantes para você traçar sua estratégia e definir o seu objetivo. Por exemplo: “quero me aposentar aos 55 anos, com uma renda mensal que corresponda a 70% do meu último salário”.

Quanto antes começar o seu planejamento financeiro, melhor. Assim, você terá mais tempo para acumular recursos, com menos esforço e fazendo com que os investimentos trabalhem a seu favor.

## Tranquilidade no futuro, planejamento hoje.

Para realizar seus objetivos rumo à aposentadoria, será preciso constituir uma boa reserva financeira. O caminho? Poupar! Calcule por quanto tempo vai precisar usufruir dessa poupança. Se, por exemplo, o seu desejo for se aposentar aos 65 anos de idade, sem dar continuidade a atividades remuneradas, vai precisar constituir uma reserva suficiente para viver de renda por, pelo menos, 25 anos. Afinal, estamos vivendo mais.

## EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

É importante reciclar sempre os seus conhecimentos de Educação Financeira e respeitar as diferentes etapas da vida e o impacto de cada uma delas no seu orçamento. Por volta dos 60 anos, acabam pesando mais os gastos com saúde, visando garantir qualidade de vida no presente e no futuro. Considere também despesas com viagens, diversão, benefícios que não são mais oferecidos pela empresa na qual você trabalhava e cuidados com a aparência.

Por outro lado, na aposentadoria há despesas que caem e assim aliviam o orçamento do mês, como os gastos com filhos, agora crescidos. Além disso, depois dos 60 anos há diversas leis que permitem gratuidade nos transportes, pagamento de meia-entrada em cinemas, teatros, shows etc.

### Corpo e mente em harmonia.

Embora poupar dinheiro seja extremamente importante, é preciso também focar em qualidade de vida para o futuro.

Cuidar da saúde é um ponto chave, afinal, com o corpo fortalecido é mais fácil fazer planos. Praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável, realizar exames preventivos e cultivar bons hábitos devem fazer parte da sua estratégia para atingir uma aposentadoria saudável.

Além do corpo, cuidar das emoções também é fundamental. Essa fase costuma levar a muitas dúvidas e incertezas, gerando angústias, estresse e ansiedade. Por isso, buscar orientação é sempre um excelente caminho.

### Adaptação à nova rotina.

Para ir se acostumando com a ideia de uma nova rotina, uma dica é reduzir aos poucos a jornada de trabalho na pré-aposentadoria. Com mais tempo livre, fica mais fácil investir nas questões pessoais e na vida social, priorizando o convívio com a família e os amigos.

Esse momento de adaptação é importante para testar novas experiências e aprimorar conhecimentos que farão a diferença nos planos para o futuro.

Esteja preparado, com o passar do tempo, para mudar sua estratégia: seja poupando mais recursos ou até adiando sua aposentadoria. E por que não?

Respeitando as diferentes etapas da vida (momentos em que você pode poupar mais ou menos, em função da chegada dos filhos, ascensão na carreira etc.), aprenda a olhar sempre para o seu futuro.



### VOCÊ SABIA?

Segundo pesquisa do SPC Brasil (Serviço de Proteção ao Crédito) e da CNDL (Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas), seis em cada dez brasileiros (64,2%) não se preparam corretamente para a aposentadoria, excluídas as contribuições com o INSS.

Os motivos mais citados para a ausência de preparação são a falta de recursos financeiros para esse fim (32,7%) e o desconhecimento de como começar a poupar (19,6%).

O levantamento mostra que 74,1% dos entrevistados contribuem atualmente para o INSS, seja por meio da empresa na qual trabalham ou como autônomos.





## Vida leve: você precisa mesmo de tudo o que consome?

A felicidade não está no que você compra. Observe-se: está gastando demais com itens desnecessários? Que tal adotar medidas bem simples no seu dia a dia, que trarão bem-estar?

Tem mania de comprar roupas e vive dizendo que não tem nada no guarda-roupa? O problema pode estar na desorganização. Analise todas as peças, faça uma boa arrumação e experimente compor looks interessantes. Assim, quando você for comprar algo, saberá exatamente o que está faltando e tudo ficará bem mais fácil e econômico.

Em família, a sugestão é definir objetivos juntos e verificar formas de economizar, para atingi-los. Um exemplo: otimizar o uso do carro, seja utilizando mais o transporte público ou revendo percursos e rotinas, de forma a um familiar dar carona aos demais.

No trabalho, é possível fazer uso solidário do veículo, dividindo despesas com combustível, estacionamento etc. Muitos trajetos podem ser feitos a pé, o que traz benefícios tanto para o bolso quanto para a saúde.

### Diga não ao consumismo!

Seja no shopping ou no supermercado, adote o hábito de levar sua lista. Combata o desperdício, comprando apenas

o que tem certeza de que será consumido. Para isso, antes das compras, faça uma verdadeira varredura nos armários e na geladeira.

Deixe a vida mais leve! Faça uma arrumação em casa e elimine o que você não precisa. Alguns itens podem ser vendidos, garantindo até mesmo uma renda extra.

### O exemplo começa em casa.

Você tem filhos? Então, saiba que toda essa mudança quanto à forma de ver a vida, além de muito saudável é bastante inspiradora para as novas gerações, que começam a enxergar e reconhecer valores, muitas vezes esquecidos.

A doação é um grande passo para desapegar de objetos que terão grande utilidade para outras pessoas. Desprenda-se da ideia de acumular lembranças e armários lotados de itens sem uso para você, eles podem ser importantes para outras pessoas.

Em pouco tempo, você notará a sua casa muito mais ampla e organizada. Até os gastos com serviços domésticos poderão ser repensados. Você certamente se sentirá muito mais leve com esse novo estilo de vida. Propague essa ideia!



## Use bem o poder do seu cérebro



Você já deve ter ouvido expressões como “a palavra cria”, “o pensamento constrói”, “o que você pensar acontece” etc. De diferentes maneiras, todas elas destacam o quanto o nosso cérebro é poderoso e tudo o que podemos realizar com a ajuda dele. Nos diversos campos, essa teoria é sempre lembrada: nos benefícios ou malefícios à saúde, no desempenho escolar ou profissional, na realização de projetos ou na concretização de objetivos pessoais.

A Revista Exame, na edição de 08 de novembro de 2017, trouxe alguns dados bem interessantes sobre o assunto, ao entrevistar o pesquisador alemão Nikolaus Weiskopf, diretor do Instituto Max Planck para ciências do cérebro, localizado em Leipzig, na Alemanha.

Segundo ele, o cérebro é capaz de se adaptar às mudanças aceleradas da vida cotidiana. Compreendê-lo hoje é fundamental, para que a humanidade possa lidar com os desafios da modernidade, como o grande volume de informações que acessamos o tempo todo.

O pesquisador defende que o cérebro é o órgão do corpo humano que mais pode se ajustar às situações, protegendo a saúde. “A plasticidade do cérebro pode ser usada para curar doenças, o estresse pós-traumático e até mesmo desordens alimentares, como a obesidade”, declarou.

Estudos no Instituto Max Planck mostram que o cérebro pode ser ensinado a ter mais empatia pelo próximo. As finanças comportamentais também têm sido amplamente estudadas, visando avaliar como nossas emoções afetam a nossa forma de agir no campo financeiro, levando-nos a muitas armadilhas ou a um caminho muito bem-sucedido também, dependendo de como reagimos. O mesmo acontece em tantos outros campos da nossa vida. Afinal, tomamos decisões quase todos os dias, em diferentes aspectos.

### Caminhos para a cura.

Os pesquisadores acreditam que, no futuro, será possível treinar o cérebro para driblar áreas lesionadas por um acidente vascular cerebral (AVC) ou então, para atacar células neuro-degenerativas, como as que estão presentes no Mal de Alzheimer.

Toda essa preocupação está ligada diretamente ao envelhecimento da população em todo o mundo que traz, como consequência, estimativas ruins nesse campo: o número de casos de demência deverá dobrar de 2020 para 2050, chegando a 135 milhões em todo o mundo.

Europa e EUA têm injetado dinheiro em pesquisa básica, para entender melhor o cérebro humano. Em 2013, o então

presidente dos EUA, Barack Obama, lançou o Brain Initiative, programa de financiamento em pesquisas de neurociência, totalizando US\$ 4,5 bilhões.

### **Mente saudável, rumo à longevidade.**

Pesquisadores apontam que nossa mente precisa de exercícios constantes para permanecer saudável. Aqui vão algumas dicas que poderão ajudar você a cuidar bem do seu corpo e do seu cérebro, para viver melhor e muito mais.

#### **PERMITA-SE SONHAR!**

Sonhos dão asas às realizações. Todos precisam de motivação para realizar suas tarefas, para levantar da cama de manhã, mesmo nos dias mais chuvosos ou frios. Permita-se! Escreva em um papel todas as suas aspirações. Depois, vá separando-as pelas mais realizáveis, depois por prioridade, estabelecendo metas e prazos para concretizá-las. Lembre-se: o pensamento realiza!

#### **FAÇA COISAS DIFERENTES**

Desafie seu cérebro em pequenas mudanças de rotina. Tarefas bem simples podem proporcionar resultados bem interessantes. Segundo um estudo da Universidade do Colorado, ser curioso e estar disposto a tomar atitudes diferentes, tem um papel importante na formação de memórias. Isso porque, quando expostas a novidades consideradas interessantes, as pessoas liberam dopamina no cérebro, o que aumenta a atenção dada às informações, além de estimular os neurônios.

#### **TREINE SUA MEMÓRIA**

Exercite sua mente! Que tal aprender um novo idioma ou fazer novos cursos? Use e abuse de passatempos, como palavras-cruzadas, caça-palavras, jogos da memória, sudoku. Experimente memorizar alguns números de telefone, listar datas comemorativas, guardar nomes e fisionomias, letras de música etc.

#### **USE MAIS A SUA IMAGINAÇÃO**

Desenhe, pinte, crie! Procure fazer diferente, buscar novos caminhos no trabalho, em casa, na brincadeira com os filhos. Solte sua imaginação, crie suas próprias histórias, ouse mais! Dedique-se à arte, explore novos livros, novos aprendizados.

#### **DEDIQUE-SE A UM HOBBY**

Toque um instrumento musical, dedique-se à dança, às artes marciais, ao artesanato. A escolha é sua, o objetivo é permitir que sua mente se abra para novos aprendizados, mesclando relaxamento, bem-estar e equilíbrio emocional.

#### **RELACIONE-SE**

Ninguém é uma ilha. Por mais caseiro ou caseira que você possa ser, busque contato com amigos, familiares, pessoas especiais. Procure novos lugares, estreite relacionamentos e aproveite a vida.

#### **RELAXE E MEDITATE**

O caminho para a saúde do corpo e da mente é combater o estresse ou, pelo menos, aprender a lidar com ele no dia a dia. Procure relaxar, praticando atividades que lhe proporcionem esse bem-estar. Exercícios de respiração e meditação são, comprovadamente, eficazes na busca pelo equilíbrio físico e emocional.

#### **PRATIQUE ESPORTES**

Segundo um estudo do Instituto de Tecnologia da Georgia, nos EUA, exercícios aeróbicos como corrida, dança, natação e ciclismo melhoram a cognição. A combinação de treinos físicos e mentais resulta em ganhos significativos para a mente, em especial a memória.

#### **PERMITA-SE DESCANSAR**

Cuide da qualidade do seu sono, procurando desligar-se das atribuições do dia, horas antes de deitar. Uma música relaxante, boa leitura ou um filme mais tranquilo podem ajudar.

#### **CUIDE DA SUA SAÚDE E DA SUA ALIMENTAÇÃO**

Opte por uma dieta balanceada. Existem alimentos conhecidos como altamente benéficos à saúde do cérebro. É o caso do abacate e dos peixes (ambos, ricos em ômega 3, que combate o desgaste prematuro do cérebro), tomate (ajuda no combate do AVC e de alguns tipos de câncer), sementes de chia (favorecem o funcionamento dos neurônios e melhoram a atividade cerebral), chá verde e cacau (antioxidantes, ajudam a prevenir doenças que afetam o cérebro) e o brócolis (possui nutrientes que ajudam a potencializar a memória e preservar a boa saúde do cérebro), entre tantos outros.



# Teoria das inteligências múltiplas: Em qual delas você se enquadra?



O pesquisador Howard Gardner, da Universidade de Harvard, propôs que a vida humana requer o desenvolvimento de vários tipos de inteligências, classificando-as em oito:



## 1) LÓGICO-MATEMÁTICA

Habilidade para desenvolver equações, resolver cálculos e resolver problemas.

**Hobbies indicados:** quebra-cabeça, xadrez, videogame, computadores, desvendar mistérios.

**Carreiras indicadas:** ciências, computação, direito, engenharia, matemática, medicina.

**Gênios desse tipo:** Albert Einstein, Isaac Newton, Stephen Hawkin, Mark Zuckerberg.

## 2) LINGÜÍSTICA

Facilidade para lidar com palavras. Elas possuem um tipo de inteligência que permite analisar informações e desenvolver produtos de linguagem escrita e oral, como discursos e livros, sempre encontrando o melhor jeito de comunicar grandes ideias.

**Hobbies indicados:** contar histórias, escrever textos, recitar poesias, resolver passatempos com palavras, ler, jogar RPG.

**Carreiras indicadas:** editoração, educação, jornalismo, literatura, tradução.

**Gênios desse tipo:** Cecília Meirelles, Gabriel García Marquez, William Shakespeare, Tom Wolfe.

## VIDA EM EQUILÍBRIO



### 3) MUSICAL

Permite a uma pessoa produzir, recordar e estabelecer sentido em diferentes padrões de som. A sensibilidade musical se manifesta ao ouvir, cantar, compor e tocar instrumentos.

**Hobbies indicados:** assobiar, cantar, fazer rimas, compor, participar de um coral, ouvir música, tocar instrumentos.

**Carreiras indicadas:** canto, composição, crítica musical, direção musical, DJ, ensino de música, engenharia de som para filmes e peças.

**Gênios desse tipo:** Ludwig van Beethoven, Tom Jobim, Wolfgang Amadeus Mozart.



### 4) NATURALÍSTICA

Forte ligação com a natureza e uma habilidade incomum para identificar e distinguir animais, plantas, formações climáticas e outros elementos do mundo natural.

**Hobbies indicados:** cuidar de plantas e jardins, fazer trilhas e caminhadas na natureza, passear com o cachorro.

**Carreiras indicadas:** biologia, ecologia, geologia, medicina, medicina veterinária, meteorologia.

**Gênios desse tipo:** Charles Darwin, Alexander von Humboldt, Aziz Ab'Saber, Chico Mendes.



### 5) CORPORAL-CINESTÉSICA

Capacidade de usar o próprio corpo (e seus movimentos) para solucionar problemas ou criar produtos.

**Hobbies indicados:** esportes, dança, mágica, teatro, mímica, malabarismo, massagem.

**Carreiras indicadas:** coreografia, dança, artes dramáticas, artes plásticas, educação física, esportes.

**Gênios desse tipo:** Lionel Messi, Marta, Meryl Streep, Michael Phelps.



### 6) ESPACIAL

Habilidade extra para reconhecer o espaço e pensar em termos de cores, formas e medidas, manipulando tanto as grandes quanto as pequenas imagens.

**Hobbies indicados:** aeromodelismo, artesanato, desenho, fotografia, pintura, escultura.

**Carreiras indicadas:** arquitetura, artes plásticas, aviação, desenho industrial, design de interiores, design gráfico, engenharia.

**Gênios desse tipo:** Coco Chanel, Oscar Niemeyer, Pablo Picasso, Santos Dumont.



### 7) INTERPESSOAL

Sabe reconhecer e trabalhar muito bem os desejos e humores dos outros.

**Hobbies indicados:** trabalho voluntário, esportes em grupo, conversas.

**Carreiras indicadas:** jornalismo, marketing, política, psicologia, recursos humanos, relações públicas, teologia, vendas.

**Gênios desse tipo:** Winston Churchill, Mahatma Gandhi, Marília Gabriela, Papa Francisco.



### 8) INTRAPESSOAL

São as pessoas com grande grau de autonomia, capazes de reconhecer suas próprias intenções, motivações e opiniões.

**Hobbies indicados:** escrever um diário, meditar, planejar seus objetivos de vida.

**Carreiras indicadas:** filosofia, literatura, psicologia, teologia.

**Gênios desse tipo:** Ernest Hemingway, Machado de Assis, Friedrich Nietzsche, Simone de Beauvoir.



Fonte: <https://mundoestranho.abril.com.br/ciencia/quais-sao-os-oito-tipos-de-inteligencia/>