

Informativo

CONEXÃO

Informativo Conexão - Edição Nº 11 - 2025

Nova Diretora de Investimentos da Néos

Veja o bate-papo com a nova executiva da Entidade

Novo valor da Unidade de Referência Néos

Confira o valor reajustado da URN

Recadastramento e Prova de Vida dos Planos BD's - 2025

Processo pode ser feito até dia 16/03/2025



néos
previdência
complementar



EXPEDIENTE: Publicação da Néos Previdência Complementar

E-mail: neos@neosprevidencia.com.br - Site: www.neosprevidencia.com.br

Nossas Unidades

Salvador: Av. Tancredo Neves, 450 – Ed. Suarez Trade, 33º andar, Caminho das Árvores, Salvador – BA. Cep: 41.820-020.

Recife: R. João Fernandes Vieira, 190, Soledade, Recife – PE. CEP: 50.050-215.

Natal: Avenida Senador Salgado Filho, nº 1718 – Tirol Way Office, Sala 1204 e 1205, Tirol, Natal – RN Cep 59.022-000.

Brasília: SCS Quadra 4, Bloco A, Lotes 141/153, Ed. FACEB, 6º andar, CEP: 70304-905, Asa Sul – Brasília/ DF.

Diretoria Executiva:

Alexandre Vita
Diretor-Presidente

Marcílio Quintino
Diretor Administrativo e Financeiro

Liane Chacon
Diretora de Seguridade e Benefícios

Renata Farias
Diretora de Investimentos

Edição e Revisão:
Mariana Amado

Redação:
Fabiana Oliva e Daiane Pereira

Estagiário: Raildo Filho

Edição Gráfica: Accessing Comunicação

Distribuição: gratuita/online



Nova Diretora de Investimentos da Néos



A Néos apresenta sua nova Diretora de Investimentos, Renata Farias. Indicada pela Neoenergia, Renata começou a integrar o time da Diretoria Executiva da Entidade, no dia 20/01/2025, com mandato até janeiro de 2029.

Com uma carreira sólida e experiência na área financeira da Patrocinadora, Renata já compôs o Comitê de Investimentos e foi membro do Conselho Deliberativo da Faelba (entidade incorporada pela Néos em 2020) entre 2012 e 2019.

“Tenho como principal objetivo garantir a continuidade de uma boa governança e a busca por melhores resultados para os Participantes e Assistidos da Néos”, destaca Renata, que iniciará sua gestão com compromisso de fortalecer o propósito da Entidade em construir um futuro mais tranquilo para os Participantes e Assistidos.

Renata chegará à Diretoria de Investimentos em um momento estratégico para a Néos, reforçando a importância de uma gestão sólida e responsável. Sua experiência será fundamental para garantir o crescimento dos investimentos da Entidade, alinhado aos interesses dos Participantes e Assistidos.

Confira abaixo um bate-papo com a nova Diretora de Investimentos:

1. O que significa para você assumir esse cargo de Diretora de Investimentos na Néos?

- Assumir o cargo de Diretora de Investimentos na Néos é uma responsabilidade que envolve garantir a segurança e a rentabilização dos investimentos, sempre buscando alinhamento com os objetivos da Entidade, dos Planos de Benefícios e das expectativas dos nossos stakeholders. É uma oportunidade de impactar positivamente o futuro financeiro dos Participantes e Assistidos e de participar ativamente no crescimento da Néos.

2. Como você vê o papel da Néos na vida dos Participantes e Assistidos?

- A Néos desempenha um papel crucial na vida dos Participantes e Assistidos, proporcionando não apenas segurança financeira, mas também confiança em um futuro mais estável. Por meio de uma gestão responsável dos investimentos, a Néos pode ajudar a garantir que os sonhos e objetivos de vida de cada um sejam alcançados, contribuindo para um bem-estar duradouro.

3. Quais valores você acha fundamentais para conduzir sua gestão?

- Valores como transparência, ética, responsabilidade, sustentabilidade e inovação são fundamentais para conduzir minha gestão. A transparência permite que os Participantes e Assistidos compreendam as decisões e os processos. A responsabilidade é essencial para gerenciar os recursos de forma prudente, e a inovação é necessária para adaptar-se às mudanças do mercado e às necessidades dos nossos membros.

4. Qual mensagem você quer deixar para os Participantes e Assistidos da Néos?

- Quero transmitir a mensagem de que estaremos comprometidos em trabalhar incansavelmente para proteger e potencializar seus investimentos. Estamos juntos nessa jornada, e nosso foco é garantir que os investimentos estejam em conformidade com todas as políticas e regulamentações. Acreditamos que, com uma gestão sólida e uma comunicação aberta, podemos construir um futuro próspero juntos.

Atualização do Valor da URN

(Unidade de Referência Néos)

Com base na definição do inciso XXIV, do Art. 2º do Regulamento do Plano de Contribuição Definida Néos (CD Néos), o reajuste da URN (Unidade de Referência Néos) é atualizado bianualmente no mês de janeiro.

CONFORME PREVISTO NO REGULAMENTO DO PLANO:

XXIV Unidade de Referência NÉOS – URN: Significa, em 30/08/2019, o valor equivalente a R\$ 4.500,00 (quatro mil e quinhentos reais). A Unidade de Referência NÉOS é atualizada bianualmente, no mês de janeiro, com base na variação do INPC obtida nos últimos 24 (vinte e quatro) meses anteriores. Excepcionalmente, o primeiro reajuste ocorrerá em 1º de janeiro de 2021 com base na variação do INPC obtida no período compreendido entre a data do ingresso do primeiro Participante ao Plano e 31/12/2020.

Considerando que o INPC acumulado de janeiro de 2023 a dezembro de 2024 foi de 8,6517% (oito vírgula seis mil, quinhentos e dezessete por cento), informamos que o valor reajustado da URN é de R\$ 5.994,62 (cinco mil, novecentos e noventa e quatro reais e sessenta e dois centavos). Este valor deverá ser utilizado como base de cálculo das contribuições do Plano CD Néos.

Assim, os novos valores estarão vigentes de 01/01/2025 a 31/12/2026.

Calendário de pagamentos Néos 2025

Os Assistidos da Néos já podem conferir abaixo, as datas de pagamento dos Benefícios em 2025:

CALENDÁRIO DE PAGAMENTOS - 2025

PLANOS BA, PE RN E CD NÉOS

Mês	Solicitação até o dia	Pagamento Benefício	Pagamento Resgate
Janeiro	10	24	29
Fevereiro	10	25	26
Março	7	25	27
Abril	4	25	28
Maio	9	23	28
Junho	6	20	27
Julho	10	25	29
Agosto	8	25	27
Setembro	10	25	26
Outubro	10	24	29
Novembro	10	25	26
Dezembro	5	23	23

CALENDÁRIO DE PAGAMENTOS - 2025

BRASÍLIA

Mês	Pagamento Benefício	Pagamento Resgate
Janeiro	31	31
Fevereiro	28	28
Março	25	27
Abril	25	28
Maio	23	28
Junho	20	27
Julho	25	29
Agosto	25	27
Setembro	25	26
Outubro	24	29
Novembro	25	26
Dezembro	23	23

A informação também está disponível no site da Entidade, basta acessar: Planos >> Escolher seu Plano >> no final da página clique em “Calendário de Pagamento”

Para facilitar a identificação dos planos de Brasília pelos Participantes e Assistidos, eles foram nomeados da seguinte forma:

COMO IDENTIFICAR SEU PLANO

ANTES	AGORA
Plano Complementar de Benefícios Previdenciais	Plano Complementar de Benefícios Previdenciais da Néos
CEBPREV	NDBPREV
Faceb saldado	Néos Saldado



Celebração Dia dos Aposentados

Em comemoração ao Dia dos Aposentados, celebrado no dia 24 de janeiro, a Néos promoveu dois eventos especiais, no Auditório do Edifício da Sede de Natal e no Edifício da FACEB em Brasília, no dia 23 de janeiro. Em Recife, a Entidade marcou presença na festa da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Celpe e da Neoenergia PE, no dia 30/01 e levou para o público brindes, que foram sorteados durante a festa. Já em Salvador, a festa ocorreu no dia 14/02, no auditório do Edifício da Sede de Salvador.

Em Natal, os Assistidos conferiram uma palestra da Diretora de Seguridade e Benefícios, Liane Chacon. Em Brasília, o evento foi conduzido pela Gerente de Relacionamento e Comunicação, Mariana Amado. Já em Salvador, todos assistiram a palestra da Psicóloga, Maiara Amaro. A programação dos eventos também teve bingos, sessões de quick massage, lanches e muita música.





Condições para Isenção do Imposto de Renda em caso de doenças graves

Você sabia que os portadores de moléstias graves são isentos do Imposto de Renda, desde que se enquadrem simultaneamente nas situações previstas na Lei nº 7.713, de 1988? Veja quais são as condições:

1) Os rendimentos devem ser relativos a aposentadoria, pensão ou reforma; e

2) O requerente deve possuir alguma das seguintes doenças:

- ✔ moléstia profissional;
- ✔ tuberculose ativa;
- ✔ alienação mental;
- ✔ esclerose múltipla;
- ✔ neoplasia maligna;
- ✔ cegueira, hanseníase;
- ✔ paralisia irreversível e incapacitante;
- ✔ cardiopatia grave;
- ✔ doença de Parkinson;
- ✔ espondiloartrose anquilosante;
- ✔ nefropatia grave;
- ✔ hepatopatia grave;
- ✔ estados avançados da doença de Paget (osteíte deformante);
- ✔ contaminação por radiação;
- ✔ síndrome da imunodeficiência adquirida, com base em conclusão da medicina especializada.

COMO OBTER A ISENÇÃO

Caso se enquadre nos dois requisitos mencionados, procure o serviço médico de uma unidade pública de saúde (SUS) da União, dos Estados ou dos Municípios. Ressalta-se que não são aceitos laudos emitidos por médico/hospital particular, por ausência de previsão legal.

O médico da rede pública deverá preencher o Laudo Pericial, carimbar, datar, assinar e informar ou carimbar no formulário o local do atendimento e matrícula do profissional no órgão emissor.

COMO ENCAMINHAR

O próximo passo é encaminhar o laudo para a Néos e para o INSS. No primeiro caso, o envio deve ser feito para o e-mail beneficios@neosprevidencia.com.br. Já para solicitar a isenção no INSS, acesse meu.inss.gov.br e faça o login informando seu CPF e senha. Caso não tenha realizado seu cadastro nesse órgão, clique em Cadastrar Senha.

Em seguida, selecione a opção Novo Pedido. Digite "Isenção" e escolha o benefício. Leia as orientações e avance conforme instruções exibidas na tela.

Centenários:

O Segredo da Vida Longa

Atingir a marca dos 100 anos de idade é o desejo de boa parte da humanidade. Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil há cerca de 37.814 centenários, sendo os estados com maior número de idosos com 100 anos ou mais de idade, a Bahia com 5.336 pessoas, São Paulo com 5.095 pessoas e Minas Gerais com 4.104 pessoas. Entre os principais pilares para atingir essa marca tão notável estão manter um estilo de vida saudável, evitar o cigarro e cultivar a saúde mental.

Próximo de completar 101 anos, no mês de março, o Assistido da Néos, Bento Pereira, revela os hábitos saudáveis que costuma ter para viver mais. “Uma boa alimentação, beber bastante água, dormir 8h por dia e pelo menos 3 vezes por semana, além de caminhar e fazer alguns exercícios. Também faço bicicleta em casa com acompanhamento”, conta.



“Viver da melhor maneira possível, fazendo o que gosta, cuidar da mente, pois estando com a memória boa, podemos cuidar do resto. Fazer check-up anualmente, faço fisioterapia preventiva em casa e ajuda muito no dia a dia. Acredito que ficar ocupando a mente com coisas que gostamos, contribui bastante a se manter ativo. Como não gosto de ficar parado, crio coisas tipo caixas para ferramentas, lanternas, entre outras coisas. Isso me ajuda bastante e me sinto bem”, revela Bento, a receita para manter a saúde equilibrada e ter uma vida longa.

A Assistida, Ilda Lima, que também faz parte do time de centenários da Entidade, destaca que a receita para manter a saúde equilibrada e viver mais é se alimentar e procurar sempre fazer atividades. “Para chegar aos 100 com saúde é importante trabalhar, ter o que fazer, em casa ou fora de casa”, diz.



Investimento no futuro

Sendo a longevidade uma realidade cada vez mais presente, a previdência privada aparece como uma das ferramentas mais valiosas para um futuro mais seguro e próspero. Bento Pereira relata como se preparou para ter renda e uma aposentadoria tranquila. “Foi com muito trabalho e pensando sempre no futuro. Não gastava com coisas desnecessárias, economizava, nunca utilizei cartões de crédito e sempre pesquisava antes de fazer qualquer negócio. Assim, pude ter total controle das minhas finanças, chegando na minha “velhice” sem preocupações nesse sentido”, conta.

“Tem uma importância fundamental, pois consigo ficar tranquilo com garantia do meu padrão de vida, bem como estar preparado para qualquer eventualidade”, complementa o Assistido em relação a importância da previdência complementar da Néos na vida financeira dele.

Ilda Lima realça também a relevância da previdência complementar da Néos na vida financeira dela. “A importância de chegar à velhice sem depender do Governo e nem dos outros. Não depender só do INSS”, fala.



A Faceb agora é Néos!

Conforme divulgado em novembro de 2024, a incorporação da Faceb pela Néos foi aprovada pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc). Dentro dos prazos regulamentares, em 01/01/2025, a Faceb foi absorvida pela Néos, que assumiu todas as suas responsabilidades administrativas e legais, assegurando a garantia de direitos com seriedade e ética.

Prezando pela transparência, trazemos aqui alguns esclarecimentos sobre este processo:

Com a efetiva incorporação, o que mudou na prática?

É importante saber que, mesmo com a incorporação, não haverá perdas para os Participantes ou Assistidos, seja de direitos ou financeiras. A incorporação não produziu nenhuma alteração na situação dos Participantes e Assistidos, cujos direitos e obrigações relacionados aos Planos permanecem íntegras. Ou seja, não há alguma modificação na forma de concessão e manutenção de benefícios.

O que aconteceu com o meu plano?

O Plano NDBPREV (antigo CEBPREV) está fechado para novas adesões, assim como os demais planos BDs: Néos Saldado (antigo Faceb Saldado) e o Plano Complementar de Benefícios Previdenciais da Néos (antigo Plano Complementar de Benefícios Previdenciais). Todos, no entanto, continuam mantendo suas características e garantindo a continuidade dos processos de pagamento dos benefícios e rentabilização. Para os novos participantes será ofertado apenas o Plano CD Néos.

Como ficou o atendimento para os Participantes e Assistidos da Faceb?

O atendimento segue no mesmo formato praticado: atendimento presencial, telefone, e-mail e WhatsApp.

Como ficou o acesso na área restrita?

O site da Faceb foi automaticamente direcionado para o site da Néos no endereço: www.neosprevidencia.com.br

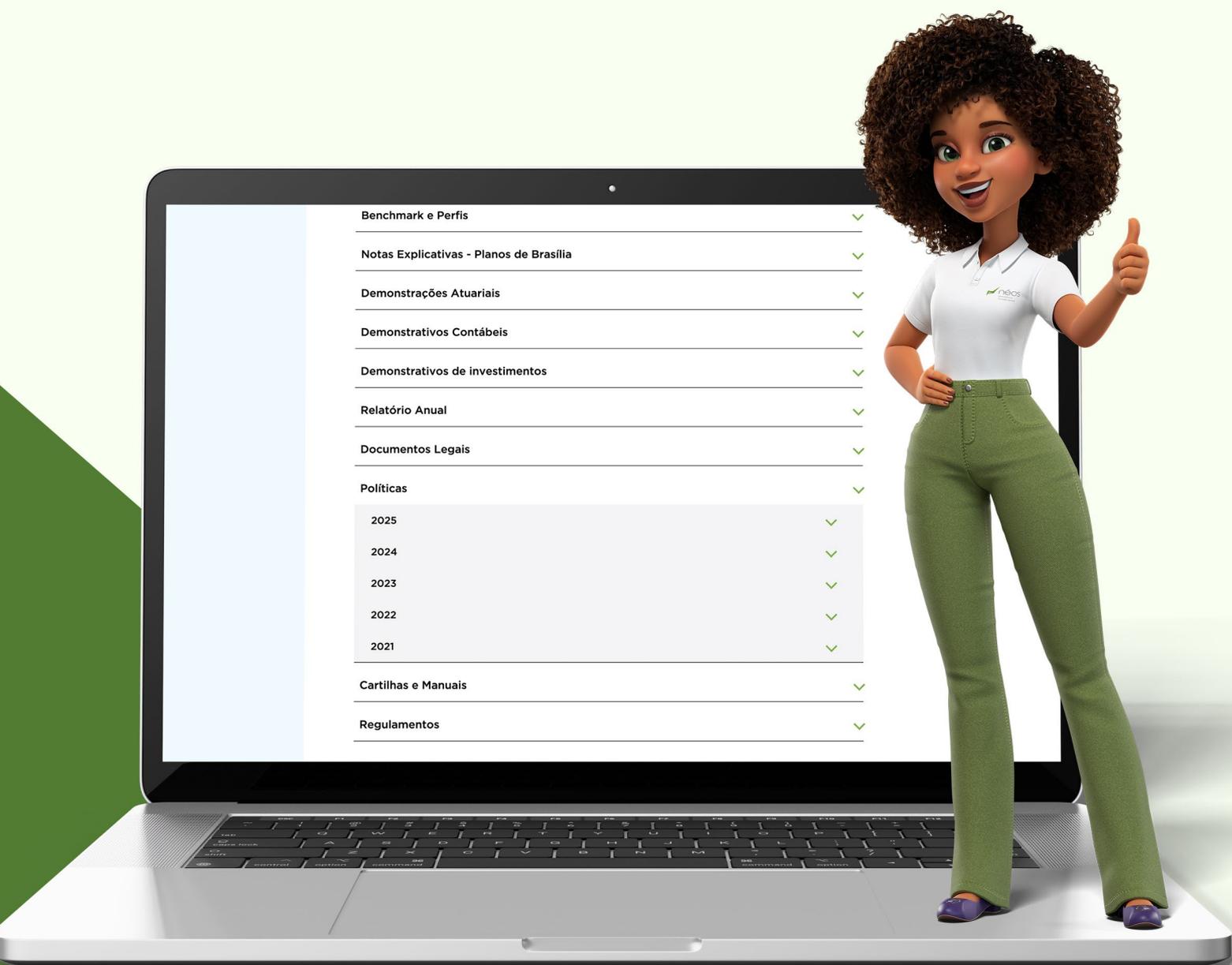
O acesso à área restrita é feito neste endereço com o mesmo login e senha já utilizados anteriormente. Após o login, você visualizará as suas informações pessoais, tal qual já está habituado. Ao clicar na Área do Participante, basta selecionar Planos de Brasília para realizar o acesso.

Confira aqui o passo a passo para acessar suas informações.

Política de Investimentos 2025

Estão disponíveis no site da Néos, as Políticas de Investimentos da Entidade dos Planos BA, PE, RN e CD Néos, e dos Planos de Brasília para o período de 2025 a 2029. Os documentos compreendem um conjunto de diretrizes e medidas que norteiam a gestão dos ativos dos Planos de Benefícios da Néos. As políticas têm como objetivo proporcionar aos Participantes e Assistidos o entendimento das metas e limitações impostas à aplicação dos ativos da Entidade no mercado financeiro.

Para consultar a Política de Investimentos, basta acessar a página Documentos >> Políticas >> 2025.





Recadastramento e Prova de Vida dos Planos BD's – 2025

Visando a manutenção do pagamento do benefício previdenciário, o Recadastramento e a Prova de Vida são duas ferramentas importantes e necessárias para o sucesso dos planos de benefícios administrados pela Néos Previdência Complementar, principalmente para os planos de benefícios BD BA, BD PE e BD RN, que têm características atuarial e conseqüentemente servirão de base para elaboração da avaliação atuarial anual.

Através de uma ferramenta digital, a Néos consegue realizar esse processo com segurança, além de assegurar agilidade e comodidade aos assistidos, que podem continuar recebendo seus benefícios sem precisar sair de casa.

Importante ressaltar que a atualização cadastral garante aos Participantes e Assistidos o recebimento das publicações e informações. É através do recadastramento que a Néos consegue manter uma interação cada vez maior com você que é nosso principal cliente.

O processo de Recadastramento e Prova de Vida da Néos começou no dia 08/01/2025 e finaliza no dia 16/03/2025. Os Assistidos que não realizarem o Recadastramento e a Prova de Vida até o prazo informado, terão seus benefícios suspensos a partir da folha de pagamentos de 25/03/2025.

É importante observar que para a realização do Recadastramento com Prova de Vida será necessário anexar o comprovante de recebimento de benefício junto ao INSS, na ferramenta digital. Serão aceitos os seguintes documentos:

- Aviso de Crédito do INSS (Contracheque);
- Declaração de Benefício do INSS atualizada.

Documento deverá ter emissão com defasagem de no máximo 02 (dois) meses.

Confira aqui o passo a passo para realizar o Recadastramento e Prova de Vida.

Whatsapp da Néos conta agora com chatbot no atendimento e permite envio de áudio

Sempre pensando em novas melhorias, ofertas de serviços e otimização no atendimento, a Néos informa que agora é possível o envio de mensagens de áudio via WhatsApp. Os Participantes e Assistidos podem utilizar o recurso para esclarecer dúvidas e, solicitar informações de forma mais rápida e direta.

Para enviar um áudio, basta clicar no ícone do microfone e gravar a mensagem ou somente deslizar o botão do microfone para cima até o cadeado, e registrar o que deseja saber.

Chatbot Néos

Mais uma novidade da Néos é o chatbot no atendimento com o auxílio da nossa assistente virtual, Nina. O programa fortalece o relacionamento com os Participantes e Assistidos, e oferece mais autonomia no processo. Com essa iniciativa, o atendimento ficou mais ágil e eficiente, possibilitando o contato a qualquer momento.

Whatsapp

Para entrar em contato com a equipe de atendimento, basta adicionar o número 71 99947-1562 aos seus contatos e falar com o time da Entidade ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code abaixo.



Fique por dentro das Regulações

Publicada no Diário Oficial da União, em 19/12/2024, a Resolução CNPC nº 62/2024 determina as novas diretrizes para o Plano de Gestão Administrativa (PGA) das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC). A nova norma dispõe sobre o plano de gestão administrativa, os fundos administrativos, o orçamento, as fontes de custeio administrativo as receitas e despesas da gestão administrativa das entidades fechadas de previdência complementar, e sobre os limites e critérios específicos aplicáveis ao custeio das entidades, e planos de benefícios regidos pela Lei Complementar nº 108, de 29 de maio de 2001. Confira abaixo alguns pontos da Resolução CNPC nº 62/2024 e veja na íntegra [AQUI](#).

Art. 5º As entidades fechadas de previdência complementar devem:

I - elaborar orçamento anual, para o exercício seguinte; e

II - elaborar orçamento plurianual, caso constituam o fundo administrativo compartilhado, para os três exercícios subsequentes.

Art. 6º O orçamento anual ou plurianual, a ser elaborado pela diretoria executiva e aprovado pelo conselho deliberativo, deve:

I - considerar a complexidade e o porte da entidade fechada de previdência complementar e as especificidades de seus planos de benefícios;

II - estar em consonância com os objetivos e o planejamento da entidade; e

III - contemplar, no mínimo, para o período a que se refira, as projeções:

a) das fontes de custeio administrativo; e

b) das despesas da gestão administrativa.

Apresentada no dia 17 de dezembro de 2024, no Diário Oficial da União, Resolução CNPC nº 61, autoriza que os gestores dos planos de previdência complementar selecionem como seus investimentos em títulos públicos serão precificados: a mercado ou na curva. Ela altera a Resolução CNPC nº 43, de 6 de agosto de 2021, que dispõe sobre os procedimentos contábeis das entidades fechadas de previdência complementar e sobre o registro e avaliação de títulos e valores mobiliários.

Veja abaixo um pouco da Resolução CNPC nº 61/2024 e avenge na íntegra [AQUI](#).

Art. 30º:

1º A entidade deve registrar os títulos públicos federais e os títulos privados na categoria "títulos para negociação", independentemente do prazo a decorrer da data da aquisição, ressalvado o disposto no § 2º deste artigo.

2º A entidade pode registrar os títulos públicos federais na categoria "títulos mantidos até o vencimento" se atendidas as seguintes condições:

I - demonstrar que o plano de benefícios possui intenção e capacidade financeira de mantê-los até o vencimento; e

II - o prazo entre a data de aquisição e a data de vencimento dos títulos for igual ou superior a cinco anos.

Proferida no dia 23.02.2022, no Diário Oficial da União, a Resolução CNPC nº 50/2022, dispõe sobre os institutos do benefício proporcional diferido, da portabilidade, do resgate e do autopatrocínio em planos de entidades fechadas de previdência complementar.

Verifique abaixo a respeito da Resolução CNPC nº 50/2022 e análise na íntegra [AQUI](#).

Art. 2º O benefício proporcional diferido é o instituto que faculta ao participante, em razão da cessação do vínculo empregatício com o patrocinador ou associativo com o instituidor antes da aquisição do direito ao benefício pleno, optar por receber, em tempo futuro, o benefício decorrente dessa opção.

Parágrafo único. Para fins do disposto nesta Resolução, entende-se por benefício pleno o benefício programado não antecipado, conforme previsto no regulamento do plano.

Art. 3º A opção do participante pelo benefício proporcional diferido não impede posterior opção pelos demais institutos, desde que obedecidas as condições previstas nesta Resolução e no regulamento do plano de benefícios.

1º No caso de posterior opção pela portabilidade ou pelo resgate, os recursos financeiros a serem portados ou resgatados são aqueles apurados na forma e nas condições estabelecidas no regulamento do plano de benefícios.

2º No caso de posterior opção pelo instituto do autopatrocínio, que somente poderá ocorrer em plano de benefícios estruturado na modalidade de contribuição definida ou contribuição variável, o regulamento do plano deve, quando aplicável, dispor sobre as condições para a manutenção de eventuais coberturas dos riscos de invalidez e morte do participante oferecidas durante a fase de diferimento.

3º Para fins do disposto nesta Resolução, a fase de diferimento corresponde à fase de acumulação de recursos.



DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO

Brasília, 19 de dezembro de 2024

Resolução CNPC nº 62/2024 de 19 de dezembro de 2024

Resolução CNPC nº 61/2024 de 17 de dezembro de 2024

Dispõe sobre o plano de gestão administrativa, os fundos administrativos, o orçamento, as fontes de custeio administrativo e as receitas e despesas da gestão administrativa das entidades fechadas de previdência complementar e sobre os limites e critérios específicos aplicáveis ao custeio das entidades e planos de benefícios regidos pela Lei Complementar nº 108, de 29 de maio de 2001.

Pagamento Benefício Temporário (Superávit) BD BA

Foi aprovado pela PREVIC, por meio da Portaria PREVIC nº 8, de 06/01/2025, publicada no Diário Oficial da União (DOU) em 14/01/2025, o processo de distribuição do Superávit do Plano BD BA, que resultará no pagamento do Benefício Temporário aos Assistidos (aposentados e pensionistas) e na reversão de valores para a Patrocinadora.

Serão pagos, aos Assistidos BD BA, 4,94 (quatro vírgula noventa e quatro) Benefícios, referente ao mês de dezembro de 2023, divididos em 04 (quatro) parcelas consecutivas, reajustadas conforme a rentabilidade do Plano, seguindo o seguinte calendário:

Primeira parcela: 24/01/2025

Segunda parcela: 25/02/2025

Terceira parcela: 25/03/2025

Quarta parcela: 25/04/2025

A aprovação é resultado do empenho conjunto de todas as áreas da Entidade, que não pouparam esforços em busca dessa conquista, compreendendo a importância para os Assistidos vinculados ao Plano BD BA.



SAÚDE

Curta o Carnaval com energia!

Confira algumas dicas para não cometer excessos e nem prejudicar a saúde, durante o durante a folia momesca em 2025!

1. Hidrate-se

Nutricionistas indicam que a hidratação deve ser feita com antecedência para prevenir a desidratação. Beba bastante água, seja pura, em forma de suco ou consumindo frutas que contenham muita água como a laranja, melancia, melão, morango e abacaxi. Elas ajudarão a manter o corpo hidratado, o que é fundamental para quem deseja permanecer bem disposto. Os sucos de frutas são uma ótima opção, pois além de hidratar, fornecem um açúcar natural (frutose) que repõe a energia gasta e impede a hipoglicemia.

2. Alimente-se

Alimentos in natura e minimamente processados, de fácil digestão, podem ser opções mais leves para ter disposição no carnaval. Evite trocar refeições por lanches. Consuma hortaliças e alimentos frescos. Tenha à mão opções práticas e saudáveis como frutas e castanhas. Quando comer fora de casa, dê preferência a alimentos produzidos na hora e evite fast foods. Estar bem alimentado também ajuda a reduzir os efeitos do consumo de álcool.

3. Camisinha é uma resposta de todos

reservativo, camisinha, chame como quiser! O importante mesmo é usar o método em todas as relações sexuais para se proteger de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) como HIV, sífilis, herpes genital, gonorreia e HPV, além de evitar uma uma gravidez não planejada. Usar camisinha é responsabilidade de todos; seja jovem, idoso, homem, mulher, etc.!

4. Use filtro solar

Se você vai curtir o carnaval durante o dia, não se esqueça de proteger a pele. A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda o uso de chapéus, camisetas e protetores solares, reaplicado-os de duas em duas horas. Também deve ser evitada a exposição entre as 10h e 16h.

Procure um Médico para melhor orientação.

Fonte: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/confira-algumas-importantes-dicas-para-aproveitar-o-carnaval>



Entretenimento



FILME: Batalhão 688

SINOPSE: Baseada em uma história verdadeira, Batalhão 6888 reconstrói a jornada de um grupo de mulheres negras que fizeram a diferença em meio ao cenário devastado e ao espírito exaurido de um país em conflito. Essa inspiradora história se passa no auge da Segunda Guerra Mundial, em 1943, quando as ofensivas de guerra se intensificam e as prioridades governamentais se voltam para as estratégias balísticas. É assim que, durante três anos, milhares e milhares de cartas se acumularam em balcões das forças armadas, esperando serem enviadas para os campos de batalha. Um batalhão inteiramente feminina, então, é convocado para resolver esse problema. O 6888º Batalhão do Diretório Postal Central, com suas mais de 800 oficiais, correm atrás de cumprir sua missão, levando esperança, conforto e lembranças para os soldados no front, apesar das descrenças e dos encorajamentos racistas e machistas da corporação.

DIREÇÃO: Tyler Perry

ELENCO: Kerry Washington, Ebony Obsidian, Milauna Jackson

GÊNERO: Drama

NACIONALIDADE: EUA

FONTE: <https://www.adorocinema.com/filmes/filme-311411/>



FILME: Ainda Estou Aqui

SINOPSE: Ainda Estou Aqui é uma adaptação cinematográfica do livro autobiográfico de Marcelo Rubens Paiva, que narra a emocionante trajetória de sua mãe, Eunice Paiva, durante a ditadura militar no Brasil. Ambientada em 1970, a história retrata como a vida de uma mulher comum, casada com um importante político, muda drasticamente após o desaparecimento de seu marido, capturado pelo regime militar. Forçada a abandonar sua rotina de dona de casa, Eunice (Fernanda Torres/Fernanda Montenegro) se transforma em uma ativista dos direitos humanos, lutando pela verdade sobre o paradeiro de seu marido e enfrentando as consequências brutais da repressão. O filme explora não apenas o drama pessoal de Eunice, mas também o impacto do regime militar na vida de milhares de famílias brasileiras, destacando o papel das mulheres na resistência. Com uma narrativa profunda e sensível, Ainda Estou Aqui traz à tona questões de perda, coragem e resiliência, enquanto revisita um dos períodos mais sombrios da história do Brasil. A obra é um tributo à força de Eunice Paiva, que, contra todas as adversidades, se torna uma figura central na luta pelos direitos humanos no país.

DIREÇÃO: Walter Salles

ELENCO: Fernanda Torres, Fernanda Montenegro e Selton Mello

GÊNERO: Drama

NACIONALIDADE: Brasileiro

FONTE: <https://www.adorocinema.com/filmes/filme-265940/>



EP: O verão bateu em minha porta

Registro audiovisual feito ao pôr do sol de uma tarde de dezembro de 2024 no Farol da Barra, ponto turístico de Salvador (BA), o EP O verão bateu em minha porta alinha cinco músicas gravadas com calorosa produção musical de Radamés Venâncio. O disco é valorizado pela pegada da banda formada por Diego Freitas (bateria), Elbermário (percussão), Gigi Cerqueira (baixo), Gilmar Chaves (trombone), Léo Brasileiro (guitarra), Marcelus Leone (saxofone), Márcio Brasil (percussão), Radamés Venâncio (teclados), Rudney Machado (trompete) e Sequela (percussão), além de Camila Braunna e Pablo Braunna nos backing vocals.

ARTISTA: Ivete Sangalo

GÊNERO: Axé

FONTE: <https://g1.globo.com/pop-arte/musica/blog/mauro-ferreira/post/2025/01/16/com-cinco-faixas-ep-de-ivete-sangalo-e-caloroso-tem-axe-e-emana-a-energia-gostosa-do-verao-e-do-carnaval-da-bahia.ghtml>

