

# Promessas para o Ano-Novo

Para muita gente, já é tradição: fim de ano é tempo de fazer um balanço e planejar o futuro. A proximidade de um novo ano reforça esperanças de renovação e estimula projetos de curto, médio e longo prazos: parar de fumar, emagrecer, se exercitar, estudar, economizar, mudar de emprego.

Esta edição do *Especial Cidadania*, que comemora a chegada ao número 200, apresenta uma lista de medidas, baseada nos melhores momentos das edições anteriores, que podem constar de seus propósitos para fazer de 2008 um ano ainda melhor. Feliz Ano-Novo!

## Sua saúde

- ✓ Quando foi a última vez que você foi ao médico? É preciso ir pelo menos uma vez ao ano e fazer os exames recomendados para sua idade e sexo. Veja as edições 170 e 171, de 21 e 28/5/2007.
- ✓ Seu cartão de vacinação está em dia? Lembre-se que adultos também têm vacinas a tomar. É preciso ir a um posto de vacinação levando o cartão e conferir quais vacinas são necessárias.
- ✓ Como está sua alimentação? Equilibre açúcares, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais, água e fibras em 2008. Só a variedade pode garantir uma boa dieta. Não passe fome: faça seis refeições por dia, a cada três horas.
- ✓ Que tal parar de fumar? É difícil, mas já existem métodos e medicamentos que

ajudam muito. Para tratamento pelo Sistema Único de Saúde (SUS), telefone para o Disque Pare de Fumar – 0800 703-7033. Saiba mais na edição 32, de 31/5/2004.

- ✓ O consumo de álcool começa a fazer mal à sua saúde ou a incomodar as pessoas à sua volta? Telefone para o SUS (0800 61-1997) e descubra qual o centro de tratamento mais próximo da sua casa ou ligue para a central de atendimento dos Alcoólicos Anônimos e pergunte onde funciona

o grupo mais próximo – (11) 3315-9333 ou [www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br). Mais informações sobre alcoolismo na edição 36, de 28/6/2004.

- ✓ Você e sua família têm plano de saúde? Não seria o caso de fazer um em 2008? Saiba mais na edição 89 (5/9/2005).
- ✓ E o seu peso? Calcule seu IMC e confira se é necessário procurar um médico para atacar logo esse problema.
- ✓ Já pensou numa rotina mais prazerosa, para diminuir o estresse? Faça

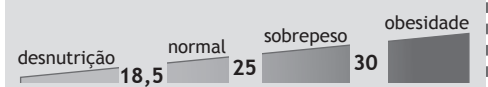
uma lista das atividades de lazer ao seu alcance e planeje como tornar o dia-a-dia mais leve.

- ✓ Finalmente, tem feito exercícios físicos regularmente? Consulte um médico, escolha uma atividade de que você goste e comece já.



## O peso ideal

$$IMC = \frac{\text{Peso em kg}}{(\text{Altura em m})^2}$$



## Sua família



- ✓ Você definiu como vai acompanhar a vida escolar do seu filho em 2008? Mais diálogo e parceria com o professor são fundamentais, segundo os especialistas em educação. Saiba mais lendo as edições 180, 181 e 182, de 6, 13 e 20/8/2007.
- ✓ Definir com o seu filho uma rotina prazerosa que ocupe a maior parte do tempo livre dele diminui os riscos de uso de drogas e de gravidez na adolescência. Saiba mais nas edições 126, 127 e 128, de 12, 19 e 26/6/2006, e 194 e 195, de 12 e 19/11/2007.
- ✓ E o seguro de vida? Saiba mais sobre seguros lendo a edição 141, de 25/9/2006.

## Seu trabalho

- ✓ Já pensou nos seus projetos profissionais para 2008? Se você é jovem e está escolhendo uma profissão, vale a pena ler a edição 173, de 11/6/2007.
- ✓ Pretende sair do emprego atual e procurar outro? Comece calculando seu salário anual, somando os 12 salários mensais, mais o 13º, abono de férias (1/3 do salário mensal), FGTS e todos os benefícios (transporte, bônus, participação nos lucros, uniforme, alimentação, plano de saúde e odontológico, seguro de vida etc.). Uma proposta de emprego pode ser considerada financeiramente boa se oferecer um aumento de pelo menos 20% sobre o salário total recebido hoje.
- ✓ Está desempregado? A hora não é para desânimo. Segundo os especialistas, atitude positiva nesse momento é fundamental. Saiba como requerer o seguro-desemprego, procurar um novo posto de trabalho e fazer um currículo lendo as edições 174, 175 de 18 e 22/6 e 176 de 2/7/2007.
- ✓ No trabalho, garantem os estudiosos, a regra número um é não ficar parado. É

preciso desenvolver uma boa rede de relacionamentos, estudar sempre e manter-se informado sobre o que acontece no seu ramo de atividade, no Brasil e no mundo. Programe-se para fazer treinamentos e leia freqüentemente jornais e revistas.



- ✓ Outra medida importante é avaliar seu ambiente de trabalho. Qual é a dinâmica da empresa e da sua equipe? Você poderia contribuir para melhorar o ambiente e o seu próprio nível de estresse mudando algumas atitudes? O consultor Max Gehring costuma dar excelentes dicas sobre o assunto no endereço eletrônico [cbn.globoradio.globo.com/cbn/comentarios/max.asp](http://cbn.globoradio.globo.com/cbn/comentarios/max.asp).
- ✓ Quer partir para um negócio próprio? Quem obteve sucesso tem um bom conselho: abrir uma empresa deve ser mais do que querer uma alternativa para o desemprego, o baixo salário ou a insatisfação no trabalho. Esse é um projeto que exige o mais cuidadoso planejamento. Saiba como nas edições 166, 167 e 168, de 23 e 30/4 e 7/5/2007.

## Suas finanças



- ✓ Um orçamento organizado é meio caminho para realizar seus sonhos. Calcule as despesas mensais e anuais, seu patrimônio e suas dívidas e coloque no papel como serão os próximos 12 meses.
- ✓ Livre-se das dívidas em 2008, fuja dos juros altos e economize para gastar bem. Planeje com a família as economias a serem feitas. As edições 74 e 75, de 23 e 30/5/2005, 90 de 12/9/2005 e 112 de 6/3/2006 podem ajudar.
- ✓ Converse com seu cônjuge, faça projetos e comece a poupar. Para mais orientações, consulte as edições 190, 191, 192 e 193 de 15, 22 e 29/10 e 5/11/2007.

## Sua casa

- ✓ Este pode ser um bom momento também para planejar a compra da casa própria. Confira nas edições 163 e 164, de 2 e 9/4/2007, os cuidados para comprar e/ou financiar.
- ✓ É bom fazer uma boa revisão das instalações elétrica e hidráulica. Alguns cuidados importantes:
  - consulte um engenheiro ou um bom electricista para saber o que é necessário para proteger sua casa;
  - lembre-se de que você tem direito a ressarcimento da companhia de eletricidade se, por uma variação da tensão na rede, qualquer aparelho ou instalação for danificada;
  - contrate um bom encanador para revisar a instalação hidráulica;

– coloque peneiras nos ralos de pias e tanques. Limpe e desinfete as caixas de gordura, ralos e canos de esgoto.

- ✓ Se você mora em casa: contrate um profissional qualificado para verificar se as telhas estão íntegras, bem colocadas e presas.
- ✓ Considere fazer um projeto para aproveitar a água da chuva e a da máquina de lavar roupas na limpeza e para molhar plantas – isso pode significar uma boa economia na conta



- de água (edição 90, de 12/9/2005).
- ✓ E o seguro? Além de incêndio, raio e explosão, já é possível obter indenização em caso de roubo e de danos a eletrodomésticos, por exemplo. Outros serviços, como assistência 24 horas em caso de problema elétrico ou hidráulico já são comuns.
- ✓ Não esqueça do carro: uma boa revisão e um bom seguro são essenciais para evitar contratempos. Veja mais na edição 143, de 9/10/2006.

## Saiba mais

As edições mencionadas podem ser acessadas e impressas no endereço [www.senado.gov.br/comunicacao/agencia/cidadania/index.htm](http://www.senado.gov.br/comunicacao/agencia/cidadania/index.htm)

