

## Seis em cada dez consumidores vão usar o 13º para pagar dívidas

O 13º salário tem como destino o pagamento de dívidas para 60% dos brasileiros consultados pela Associação Nacional dos Executivos de Finanças, Administração e Contabilidade (Anefac). A pesquisa, divulgada no início de outubro, contou com a participação de 573 consumidores de todas as classes sociais. Segundo a Anefac, a maior parte dos entrevistados (mais de 50%) tem dívidas contraídas no cheque especial e no cartão de crédito. Outros 15% pretendem comprar presentes. De acordo com a pesquisa, entre 2007 e 2008, aumentou de 10% para 11% o percentual de pessoas que pretendem poupar e aplicar parte do 13º para pagar despesas que ocorrem no começo do ano, como IPVA e IPTU, material e matrículas escolares.

Confira as dicas da Anefac para os consumidores, neste fim de ano:

- use o 13º preferencialmente no pagamento de dívidas, principalmente aquelas que embutem encargos maiores, como o cartão de crédito e o cheque especial, que, na média, atingem 10,46% de juros a.m. e 7,88% a.m., respectivamente;
- aproveite o 13º para regularizar outras dívidas, lembrando-se de negociar o estorno dos juros de mora embutidos;
- quitadas as dívidas, lembre-se de tentar reservar os valores necessários para as despesas de começo de ano (IPTU, IPVA e despesas escolares (livros, uniformes e matrículas));

- não tendo dívidas ou após a regularização daquelas existentes e sobrando algum valor, faça uma poupança;
- se for fazer um financiamento imobiliário, pesquise sempre as condições oferecidas e o valor do encargo mensal, que varia muito de uma instituição para outra;
- evite comprometer demasiadamente seu orçamento com dívidas e, se possível, adie suas compras para juntar o dinheiro e comprar à vista, evitando os juros. Entretanto, caso isso não seja possível, pesquise muito, peça desconto e compre nos menores prazos possíveis (quanto menor o prazo, menor a incidência de juros).

## Excesso de trabalho e saúde: como equilibrar estas duas forças?

O acúmulo de tarefas é uma realidade cada vez mais comum nas empresas, independentemente do porte. E você, como trabalhador ou empresário, sofre isso na pele também! Diante disso, não são poucas as matérias que procuram mostrar ao profissional a importância de zelar pela saúde e pelo bem-estar. Porém, tudo isso parece esquecido diante de tantos compromissos para conciliar na agenda, além da vida pessoal.

Pois saiba que alguns cuidados, dentro da sua própria rotina, podem ajudá-lo a cuidar da sua saúde e são recomendados por especialistas da área. Nenhuma orientação exige mudança radical ou compromete seu ritmo de trabalho. Ao contrário: com o passar do tempo, você poderá perceber um ganho na disposição. Trata-se apenas de uma mudança de hábito. Para isso, será interessante você examinar o seu dia-a-dia e observar como tem sido o seu comportamento. Confira:

**Você e o computador** – Evite sentar muito próximo à máquina e procure dar intervalos durante o expediente. Segundo o oftalmologista Renato Neves, com o tempo, este excesso pode causar dores de cabeça, irritação e vermelhidão na vista, além de sensações de ardor e tremor involuntário das pálpebras. Observe se o seu monitor está bem-posicionado, de forma a evitar reflexos diretos da luz.

**Em pé ou sentado?** – Tanto num caso quanto no outro, o importante é que você evite permanecer na mesma posição por muito tempo. Procure movimentar-se. De acordo com o cirurgião Kasuo Miyake, doutor em Cirurgia Vasculare da Universidade de São Paulo, quem se movimenta pouco durante o dia corre o risco de desenvolver varizes, dores nas pernas e problemas vasculares mais sérios. Durante o trabalho e nos intervalos beba muita água! É recomendável a ingestão mínima de 8 a 10 copos ao dia. Um recado às mulheres: muito cuidado com o uso diário de calçados com saltos altos. Para quem não dispensa o acessório, um conselho é alongar as pernas ao chegar em casa.

**Como vai a sua hora de almoço?** – Tudo bem, a correria é grande. Mas que tal zelar pelo bom hábito de dedicar uma hora do dia à boa alimentação? Aproveite este intervalo para relaxar: nada de falar de problemas...desligue-se um pouco do ambiente de trabalho! Evite almoçar rápido ou se perder em lanches e guloseimas. Segundo a nutricionista Fernanda Giannecchini, a alimentação inadequada favorece o ganho de peso e o acúmulo de gordura corporal. Como é possível perceber, as alternativas são simples e podem ser enquadradas, sim, no seu dia-a-dia. Basta disposição para começar. Que tal agora? Boa sorte e muita saúde!

Fonte: InfoMoney

### OPINIÃO DO ESPECIALISTA

POR GUSTAVO CERBASI\*

## O valor de um bom presente

Uma das tradições natalinas do mundo moderno é a guerra das compras de fim de ano. Na hora de escolher presentes para pessoas queridas, inevitavelmente somos apanhados por dúvidas relacionadas aos preços e aos recursos dos quais dispomos – que tipicamente são escassos. Quanto gastar? Será que a pessoa achará que sou miserável? Será que a pessoa me daria algo desse valor? Será que não terei problemas financeiros se for muito generoso nos presentes? Dúvidas intermináveis que rondam milhões de consumidores ávidos por queimar o 13º ou o bônus de fim de ano.

Em parte, tais dúvidas são pertinentes. Mas apenas em parte, pois, ao presentear, realmente devemos expressar no valor do presente o apreço que temos pela pessoa que o recebe. Porém, um presente de elevado valor não é a mesma coisa do que um presente de elevado preço. Essa diferença é importante.

Há duas moedas disponíveis para pagar o que consumimos: dinheiro e criatividade. Normalmente, quanto menos criatividade utilizamos mais dinheiro desembolsamos.

O exemplo clássico de meus livros é o do namorado que não teve criatividade para dedicar tempo na elaboração de um cartão caprichado ou de uma poesia, ou para planejar um dia a dois inesquecível. Normalmente, ele acaba compensando a falta de criatividade com a compra de um buquê de flores caríssimo.

Presentes caros não deixam de gerar uma boa impressão. Quem recebe um presente de valor elevado, como uma roupa de grife, certamente reconhece nele o considerável desembolso realizado. Porém, quem recebe uma lembrança cuidadosamente elaborada por quem presenteou, com um cartão contendo uma mensagem que reforça o sentimento de amizade ou de amor, inevitavelmente reconhecerá o tempo dedicado à personalização do presente e, por isso, o devido valor daquele item. Mesmo que tenha custado muito pouco, é o tempo investido para fazer daquela lembrança algo único e pessoal que dá a ela seu devido valor. Talvez esteja na criatividade, hoje tão escassa, o tão procurado espírito natalino que o comércio se encarregou de transformar em uma burocrática troca de presentinhos. Repense seus presentes, repense seus gastos para que você tenha um Natal mais rico.

\* Gustavo Cerbasi ([www.maisdinheiro.com.br](http://www.maisdinheiro.com.br)) é consultor financeiro pessoal e autor dos livros Casais Inteligentes Enriquecem Juntos e Dinheiro – Os Segredos de Quem Tem.

# conQuista

Informativo da FHE e da POUPEX  
Encartado no Noticiário do Exército

Ano X – nº 137 :: NOVEMBRO/2008



## Planejando as conquistas de 2009

Na virada do ano, as pessoas costumam pensar no que desejam realizar no futuro. Para especialistas em comportamento humano e em psicologia, esse é um bom exercício mental, pois o indivíduo programa a vida e traça o caminho rumo aos objetivos estabelecidos. A FHE e a POUPEX podem ajudar você e sua família na realização dos sonhos. Nesta edição, confira o que as nossas Instituições irão fazer, em 2009, para você concretizar os seus projetos de vida!

## Planejamento é sinônimo de sucesso

Planejar é uma atividade administrativa que tem como objetivo direcionar os rumos da instituição e dar a ela sustentabilidade, produzindo respostas consistentes a três questões: Onde estamos? Aonde queremos chegar? Como vamos fazer para chegar lá? É preciso ter visão de futuro para alcançar objetivos pessoais ou empresariais. Como nos ensina Peter Drucker, "o planejamento não diz respeito às decisões futuras, mas às implicações futuras de decisões presentes". Dentro do contexto atual de constantes mudanças no ambiente, a pessoa e a organização devem estar preparadas, inclusive, para inovar e colocar em prática novas ações de gestão. No mundo corporativo, as mudanças têm que gerar valor para os públicos interno e externo. Valorizar o capital humano faz a diferença no caminho do crescimento sustentável e garante o alcance dos objetivos planejados. Atualmente, os efeitos da globalização afetam o indivíduo e as instituições no âmbito econômico, social e político e é necessário estar cada vez mais preparado para se adaptar ou mudar a forma de atuação. É imprescindível conhecer o mercado e, sobretudo, empregados e clien-



**Suely Braga Castilho**

*Chefe da Consultoria Técnica e de Planejamento*



tes. Nesse momento de incerteza, é preciso lançar mão de estratégias e planejar ações de curto, médio e longo prazos. Na FHE e na POUPEX, o planejamento faz parte do dia-a-dia de nossas Instituições. Por isso, já definimos os objetivos para o triênio 2009-2011, com foco na missão institucional: "Promover melhor qualidade de vida aos clientes, mediante acesso à moradia e aos seus produtos e serviços". Facilitar a aquisição da casa própria, particularmente para os militares, público preferencial, continuará sendo a meta número um. Assim, em que pesem as turbulências no mercado financeiro, a FHE e a POUPEX mantiveram as mesmas condições oferecidas nos produtos.

Na área de seguro, a novidade é o lançamento, em dezembro, do Seguro Odontológico.

A ampliação da rede de atendimento, seja pela instalação de novos Escritórios e Postos em cidades que concentram considerável efetivo de militares, seja por intermédio dos nossos terminais de auto-atendimento ou pelo *home-banking*, está facilitando a vida de milhares de clientes. E aqui fica o nosso convite para que você acesse nossas páginas na internet – [www.fhe.org.br](http://www.fhe.org.br) e [www.poupex.com.br](http://www.poupex.com.br).

Todas essas medidas, planejadas ao longo do tempo, visam a atingir a VISÃO DE FUTURO da FHE e da POUPEX: "Serem as parceiras preferenciais das Forças Armadas, reconhecidas como Instituições constituídas por pessoas qualificadas e satisfeitas, capazes de agregar melhorias contínuas aos processos internos da Organização, voltados à satisfação dos clientes, levando a Entidade ao crescimento e ao cumprimento permanente de sua missão". Por tudo isso, posso afirmar que **planejamento é sinônimo de sucesso!**

## MATÉRIA DE CAPA

# Um Ano-Novo de muitas realizações

A FHE e a POUPEX têm caráter social e como missão promover melhor qualidade de vida aos clientes. Por isso, os produtos e serviços oferecidos aos militares apresentam ótima relação custo-benefício. Nesse sentido, podemos citar, prioritariamente, o Fundo de Apoio à Moradia – FAM e o Empréstimo Simples. As novidades para o próximo ano contemplam várias ações que serão iniciadas e outras a serem totalmente realizadas em 2009, para proporcionar a você a concretização dos seus projetos de vida.

### Habitação

Na área habitacional, a FHE irá finalizar os projetos para a construção do empreendimento Realengo III, no Rio de Janeiro/RJ, destinado aos militares com posto/graduação até subtenente/suboficial. Trata-se de uma excelente oportunidade para adquirir um imóvel por intermédio do Programa Especial de Moradia – PEM. Os juros são de 0,71% a.m. e as prestações são fixas. Não há saldo devedor ao final do prazo contratual. Portanto, vale a pena fazer uma poupança para dar de entrada na compra do imóvel, reduzindo o valor do financiamento. O Portal dos Lírios, em Águas Claras/DF, formado por duas torres, sendo uma com 84 apartamentos de 2 quartos e a outra com 84 apartamentos de 3 quartos, tem previsão de término de obra para junho de 2010. A comercialização deverá acontecer em fevereiro próximo. Já o Portal das Américas, no Recreio dos Bandeirantes, no Rio de Janeiro/RJ, será composto por 128 unidades de 2 e 3 quartos. O início da obra está previsto para março do ano que vem.

O orçamento da FHE para 2009 também contempla a compra de terrenos em outras praças, como no Setor Noroeste, em Brasília/DF. Essas aquisições estão de acordo com as sugestões apresentadas pelos militares na Pesquisa de Demanda de Moradia realizada em 2008.

### Crédito imobiliário

Nas linhas de crédito imobiliário da FHE destinadas aos militares de menor poder aquisitivo, foram alocados R\$ 45 milhões para financiar a compra de material de construção e R\$ 10 milhões para o PEM. Na POUPEX, são R\$ 100 milhões para financiar a construção ou a aquisição de imóvel residencial, novo ou usado, imóveis comerciais, e de terreno. Para a modalidade Material de Construção são mais R\$ 24 milhões.

### Consórcio

O Consórcio Nacional POUPEX pretende ampliar sua área de atuação, considerando a Lei nº 11.795/2008, denominada Lei do Consórcio. A nova legislação entra em vigor em fevereiro de 2009 e estende os benefícios do sistema de consórcio ao segmento de serviços, como aqueles vinculados às áreas educacional, de turismo e de saúde. Em breve, novidades para você!

### Seguro, crédito pessoal e poupança

No ramo de seguro, a grande notícia é o lançamento, ainda em dezembro de 2008, do Seguro Odontológico, uma parceria da FHE com a Bradesco Dental, para disponibilizar aos militares um pacote de serviços por um preço muito especial. Confira mais detalhes na coluna Giro pela FHE e pela POUPEX.

Nas modalidades de crédito pessoal, como o Empréstimo Simples e o Micro Fácil FAM, a FHE pretende manter as condições atuais desses produtos – ao contrário de outras instituições financeiras, que têm aumentado as taxas de juros, encurtado o prazo de retorno e reduzido a oferta de crédito.

Lembramos que a Poupança POUPEX é um investimento seguro para você guardar e proteger o seu dinheiro contra os riscos do mercado, podendo planejar com tranquilidade as novas conquistas. Afinal, todo militar sabe que estabelecer estratégias é fundamental para alcançar objetivos!

## GIRO PELA FHE E PELA POUPEX

# Lançamento do Seguro Odontológico

A partir do dia 9 de dezembro, os militares e pensionistas das Forças Armadas\* associados da POUPEX poderão contratar o Seguro Odontológico – uma parceria da FHE com a Bradesco Dental. O seguro inclui 116 procedimentos cobertos sem limite de utilização, isento de carência (para o segurado principal e para os dependentes que aderirem no mesmo momento que o titular) e com cobertura em todo território nacional.

São duas opções de atendimento:

- Rede Referenciada Bradesco Dental;
- Livre escolha de dentistas, com direito ao reembolso de acordo com os valores da Tabela de Honorários e Serviços Odontológicos da Bradesco Dental.

*\* Os familiares (cônjuges, filhos, pais e sogros) dos militares e pensionistas das Forças Armadas poderão ingressar no Seguro Odontológico como dependentes, sem limite de idade.*

### PLANO PADRÃO

- Consultas
- Urgências 24 horas
- Radiologia (raios x, inclusive panorâmica)
- Prevenção (limpeza, flúor, orientação preventiva)
- Dentística (restaurações em resina e em amálgama)
- Endodontia (tratamento e retratamento de canal)

- Cirurgia (extrações de dentes, inclusive siso)
- Periodontia (tratamentos da gengiva, incluindo raspagens)
- Odontopediatria (tratamento infantil)
- Emergências Protéticas (conserto de prótese em consultório ou laboratório, coroas provisórias e ajuste oclusal)

### 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.

E o melhor: tudo isso por apenas R\$ 13,90 mensais por pessoa. Consulte [www.fhe.org.br/seguroodontologico](http://www.fhe.org.br/seguroodontologico), para mais informações. Para adesão, procure um dos Pontos de Atendimento da FHE ou ligue para a Central de Teleatendimento ao Cliente: 0800 61 3040 ou 0800 61 1266.

## Central de Teleatendimento ao Cliente é referência para alunos da UnB

A *call center* da FHE e da POUPEX recebeu a visita de turma de alunos do curso de Administração e Mercadologia da Universidade de Brasília (UnB), coordenado pela professora Drª. Gisela Demo Fiúza, que em 2007 considerou a nossa Central de Teleatendimento referência em vários aspectos, o que se confirmou em 2008. Perfil dos funcionários, a customização do atendimento, o treinamento diferenciado dos atendentes e a gestão participativa entre as chefias e os empregados foram os destaques observados pela professora e pelos alunos. "A Central de Teleatendimento da FHE e da POUPEX se diferencia das demais em diversos aspectos. O que mais me chamou a atenção é a preocupação da Instituição com o treinamento dos empregados. O Teleatendimento da FHE e da POUPEX está na vanguarda do atendimento ao cliente", destaca a professora.

O Teleatendimento ao Cliente da FHE e da POUPEX está disponível de segunda a sexta-feira, das 8h às 19h.

## Auto-atendimento

Está disponível, desde outubro deste ano, o serviço de Auto-atendimento da FHE e da POUPEX, que pode ser acessado nos terminais de Auto-atendimento (TOTENS) disponibilizados nos Escritórios e Postos e, também, pela internet, nos endereços [www.fhe.org.br](http://www.fhe.org.br) e [www.poupex.com.br](http://www.poupex.com.br).

Confira a relação de serviços e produtos que você tem à sua disposição:

- **Emissão de saldos e extratos** – Consórcio Nacional POUPEX, Empréstimo Simples, FAM, Financiamento Imobiliário, Micro Fácil FAM e Poupança POUPEX Automática (descontos efetuados);
- **Simulação** – Consórcio Nacional POUPEX, Empréstimo Simples, Financiamento Imobiliário e Micro Fácil FAM (no momento, somente para militares do Exército e da Marinha participantes do FAM);
- **Consultas** – Consórcio Nacional POUPEX, Empréstimo Simples, FAM e Micro Fácil FAM;
- **Contratação de produto** – Empréstimo Simples (no momento, somente para militares do Exército e da Marinha participantes do FAM);
- **Outras opções** – alteração de senha para acesso ao Auto-atendimento.

Para contar com essas facilidades, basta assinar o contrato de uso do serviço nos Pontos de Atendimento da FHE ou acessar a internet e preencher o contrato, imprimir esse documento, datar e assinar todas as páginas, com duas testemunhas, reconhecer firma em cartório e remeter para a FHE – com as seguintes informações no destinatário:

Fundação Habitacional do Exército  
Superintendência dos Escritórios Regionais – SUPER  
Esplanada dos Ministérios – Bloco O – Anexo I – Exército  
70050-906 – Brasília/DF.

## Canal aberto

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

### Pretendo adquirir um imóvel de R\$ 150.000,00, em 2009. O quanto devo economizar para dar de entrada? Qual será o valor da prestação?

Para essa situação, o interessado deverá ter renda mensal de R\$ 5.180,80 e R\$ 30 mil de recursos próprios, ou seja, 20% do valor do imóvel, para dar "de entrada". O restante poderá ser financiado em até 20 anos, com uma prestação inicial de R\$ 1.554,24 calculada pelo Sistema de Amortização Constante (SAC), que vai diminuindo ao longo do tempo. Permanecendo as condições econômicas atuais, a última parcela será de R\$ 542,67, aproximadamente. A dica é aproveitar o 13º salário e começar a fazer uma poupança. Especialistas em finanças recomendam, também, economizar, mensalmente, 10% da renda líquida. Agindo assim, você poderá conquistar, mais facilmente, o seu objetivo!

## 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 Editoração 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 da FHE e da POUPEX:** 0800 61 3040.

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.

