

REVISTA

COMPROMISSO

2026

EDIÇÃO 32

JANEIRO

ECONOMIA COMPORTAMENTAL

DÍVIDA PODE SER FALTA
DE *GESTÃO EMOCIONAL*



03 EDITORIAL

04 LUTA
CONTRA O CÂNCER
COLORRETAL

06 DÍVIDA
PODE SER FALTA DE
GESTÃO EMOCIONAL

08 POR ONDE
ANDA: MANOEL FELIPE
DA SILVA FILHO

09 EXERCÍCIO
PARA O CORPO QUE
REVIGORA A MENTE

11 NOITES EM
CLARO TRANSFORMAM
DIAS EM CAOS

13 SEUS
DIREITOS,
SEUS DEVERES

18 DICAS
DE FILMES

19 PRESTAÇÃO
DE CONTAS

EDITORIAL

Iniciar um novo ano é também uma oportunidade de refletir, planejar e cuidar do futuro com mais consciência. Nesta edição, reunimos conteúdos que reafirmam o compromisso da **CompesaPrev** com orientação, transparência e atenção constante a cada participante e assistido, apoiando decisões mais seguras ao longo da jornada previdenciária.

Você confere a prestação de contas e uma entrevista especial com Manoel Felipe da Silva Filho, aposentado e integrante da diretoria da Apos**Compesa**, que compartilha sua trajetória e visão sobre representação e participação.

Na Educação Previdenciária, um artigo destaca a importância da previdência complementar, tema cada vez mais estratégico em um país que caminha para ter, até 2050, cerca de 30% da população composta por idosos, além de enfrentar desafios crescentes no sistema público de previdência. Já em Educação Financeira, o foco é a economia comportamental, mostrando como emoções, disciplina e motivação influenciam escolhas financeiras, com análises de especialistas.

A editoria de Saúde e Qualidade de Vida traz informações sobre o câncer colorretal, com orientações sobre sintomas, prevenção e tratamento, além de uma matéria dedicada à importância do sono de qualidade e seus impactos na saúde física, emocional e cognitiva. No Cotidiano, a reportagem “Atividade Física ao Ar Livre” apresenta os benefícios dos exercícios em ambientes externos e dicas práticas de profissionais de educação física.

Que este início de ano seja marcado por escolhas conscientes, informação de qualidade e cuidado com o presente e o futuro. **Boa leitura!**



FUNDAÇÃO Compesa DE PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA

Rua Augusto Rodrigues, 60
Torreão, Recife - PE, Brasil
CEP: 52.030-215

CONSELHO DELIBERATIVO PRESIDENTE

Marcela de Oliveira Henroz

MEMBROS TITULARES

Diego Dória
Marise Magno Paiva
Jorge Luiz Dantas Roma
Paulo Victor Balbino da Silva
Soraia Melo

CONSELHO FISCAL PRESIDENTE

Fabiana Dias do Nascimento

MEMBROS TITULARES

Carolina Araújo Estevam Grijp
Kátia Regis Freitas Duarte da Silva
Júlio Victor Pedrosa de Almeida

CONSELHO DE SAÚDE PRESIDENTE

Alexandre Araújo de Moraes

MEMBROS TITULARES

Fausto Feliciano Filho
Felipe Diego Batista
Jouse Cristiane Bezerra Muniz de Souza

José Marcos Mendes
Ozéas Trajano da Silva
Wamberto Rogério de Lima Freitas

DIRETORIA EXECUTIVA

PRESIDENTE

Alexandre Araújo de Moraes

DIRETOR ADMINISTRATIVO FINANCEIRO

Amaro José da Silva Andrade

DIRETOR DE BENEFÍCIOS

Luciano João de Santana

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Fernanda Sales (DRT-PE 3499)

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

(81) 3366-2410
comunicacao@CompesaPrev.com.br

ATENDIMENTO

(81) 3366-2434 / 3366-2418
(81) 3366-2414 (WhatsApp)
centralderelacionamento@CompesaPrev.com.br

REDAÇÃO

Dupla Comunicação
Fernanda Sales

DIAGRAMAÇÃO

Renata Pittol



PREVENÇÃO É A PRINCIPAL ALIADA NA LUTA CONTRA O CÂNCER COLORRETAL.

Você sabia que um dos tipos de câncer mais comuns e tratáveis pode ser prevenido com exames de rotina precoces e mudanças simples no estilo de vida? Hoje, o câncer colorretal é o 4º tipo de câncer que mais afeta a população brasileira, atrás apenas dos cânceres de pele, mama e próstata. Apesar de sua alta frequência, muitos ainda não conhecem as causas, sintomas e tratamentos desse tipo de câncer, também chamado de câncer de intestino ou câncer de cólon e reto.



DIOGO SALES

“O câncer colorretal é um tumor que acontece no intestino grosso, sabendo que o intestino grosso é dividido na parte do cólon e reto, por isso se chama tumor colorretal. Ele é cada vez mais mencionado nas campanhas por ser um tumor relativamente frequente, sendo o terceiro mais comum em homens e o segundo mais comum em mulheres”, informa o oncologista do Hospital Jayme da Fonte, Diogo Sales.

Os sintomas podem começar apenas como incômodos no dia a dia, mas,

caso sejam recorrentes ou graves, é importante lembrar que o corpo está sempre enviando sinais para alertar se algo está errado. Obstrução intestinal, dor abdominal e sangramento retal são alguns dos sinais de alerta que o corpo envia para comunicar que podem existir problemas colorretais. Além desses, o oncologista alerta que uma perda de peso inexplicável, quando ocorre junto aos outros sintomas, também pode ser um sinal da doença.

A população mais suscetível a esse tipo de câncer costuma ser a faixa etária a partir de 50 anos, especialmente os idosos. “**Tanto que é indicado o rastreio, que é o exame antes de a pessoa ter sintoma, a partir de 45 anos. Então hoje é indicada a colonoscopia, que é o exame de rastreio que o paciente faz antes de ter sintomas, como, por exemplo, a mamografia, o PSA, o papanicolau**”, explica Diogo Sales.

Diferentemente da mamografia, a colonoscopia não precisa de uma frequência tão alta de retorno. Isso vai depender dos resultados encontrados pelo médico, mas, caso sejam normais e não haja fatores de risco ou histórico familiar, só é necessário repetir o exame a cada 10 anos. Para pessoas com risco aumentado, a periodicidade pode variar de 1 a 5 anos, a depender da avaliação médica.

O câncer colorretal tem alta incidência em todos os sexos e, apesar de ser muito mais comum em idosos, também pode atingir pessoas mais jovens. Projeções feitas pelo Instituto Nacional de Câncer indicam um aumento de cerca de 21% dos casos de câncer colorretal entre 2030 e 2040. É exatamente por causa desses números que se tornam ainda mais importantes os exames de rastreamento precoce. Para o câncer colorretal, a colonoscopia é essencial para o diagnóstico precoce. “**Assim como qualquer outro tipo de neoplasia, o diagnóstico precoce é fundamental para a cura do paciente. Então, quanto mais precoce o diagnóstico, maior a chance de cura**”, ressalta Diogo Sales.

A prevenção, no entanto, pode começar hoje. “Temos visto cada vez mais casos em pacientes mais jovens, muito devido aos fatores de risco envolvidos, que são geralmente associados aos hábitos de vida. De maneira geral, câncer de cólon, mais de 90% das vezes, está associado a hábitos de vida, e 5% dos casos estão associados à doença hereditária. Os principais fatores de risco são os hábitos de vida. Então, paciente que é sedentário, obeso, diabético descontrolado, que tem uma alimentação ruim, que fuma, tem maior tendência a ter neoplasia de cólon e reto. E esses são os principais fatores de risco”, ratifica o oncologista.

Atualmente, há vários tipos de tratamento disponíveis para o câncer colorretal. “**Temos como opção o tratamento cirúrgico, a radioterapia, a quimioterapia e a imunoterapia. Em oncologia clínica, minha especialidade, normalmente tratamos com quimioterapia e, em alguns casos específicos, com a imunoterapia. O que diferencia a imunoterapia da quimioterapia é que, basicamente, a quimioterapia destrói as células que se multiplicam rápido, enquanto a imunoterapia estimula o sistema de defesa para que ele mate o tumor**”, exemplifica o médico.



DÍVIDA PODE SER FALTA DE GESTÃO EMOCIONAL

Dívidas são um problema para grande parte dos brasileiros. Segundo números do Serasa, setembro de 2025 registrou 79,1 milhões de inadimplentes no Brasil. Esses números revelam uma realidade triste e preocupante de muitos brasileiros. Para conseguir superar as dívidas, é preciso primeiro entender o que levou a isso.

Segundo Thalita Gusmão, contadora, mentora e empresária da JV Contabilidade, o descontrole financeiro que tantos brasileiros expericienciam pode ser devastador a longo prazo. “**No âmbito pessoal, o impacto vai além do dinheiro: gera ansiedade, conflitos familiares e estresse. O descontrole financeiro é um sintoma de falta de gestão e, quando ignorado, vira um ciclo de autossabotagem**”, explica.

Para muitos, o impacto emocional causado pode ser tão grave quanto o financeiro. “**A psicologia preenche a lacuna entre saber o que é financeiramente sensato e, de fato, conseguir agir de forma coerente, explicando a irracionalidade inerente a muitos de nossos comportamentos financeiros**”, explica Aluísio Soares, professor do curso de Psicologia da UNIFG.

Embora as finanças pessoais pareçam apenas matemáticas, elas dizem muito sobre o seu comportamento. A psicologia ajuda a explicar o processo de tomada de decisão, as motivações e as emoções ligadas a como lidar com o dinheiro. “**A psicologia preenche a lacuna entre saber o que é financeiramente sensato e, de fato, conseguir agir de forma coerente, explicando a irracionalidade inerente a muitos de nossos comportamentos financeiros**”, explica Aluísio Soares, professor do curso de Psicologia da UNIFG.

Para o professor, entender esse lado emocional é necessário para começar a mudar comportamentos. São vários os gatilhos emocionais, a maioria em busca de recompensa imediata ou como uma ferramenta de regulação de humor. As compras são uma distração durante momentos de tédio, preenchimento emocional temporário ao sentir vazio existencial ou um alívio e uma fuga emocional do estresse e da ansiedade. “A baixa autoestima ou a necessidade de status social levam a compras caras como forma de validação externa, buscando compensar inseguranças internas ou reforçar uma identidade de sucesso”, explica Aluísio.

A psicologia já entende que o dinheiro se tornou muito mais do que sua função inicial econômica, ele está profundamente ligado ao senso de valor próprio. “**Na sociedade, o sucesso financeiro é frequentemente equiparado ao valor pessoal e à autoestima; portanto, a discussão sobre dívidas ou salários atinge a nossa identidade. Essa mistura do dinheiro com questões de merecimento e pertencimento faz com que ele seja tratado como um espelho da nossa identidade, e não como uma simples ferramenta, o que explica a carga emocional e a irracionalidade que o cerca**”, explica o professor.

Essas influências externas parecem estar cada vez mais presentes. As publicidades e propagandas estão nos outdoors pela cidade, nos intervalos na televisão e nos celulares. Às vezes, estão até



**ALUÍSIO
SOARES**

disfarçados de dicas, oferecendo cupons de descontos. Tudo isso alimenta a sensação do que hoje é chamado de FOMO, do inglês “*fear of missing out*”, o “o medo de ficar de fora”. O FOMO estimula compras impulsivas, como registrou uma pesquisa de 2024 da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas e do SPC, que encontrou que 60% dos entrevistados admitiram fazer compras por impulso na internet.

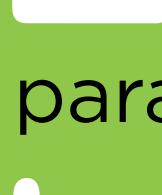
Segundo a contadora Thalita Gusmão, esse impulso significa, na verdade, falta de clareza do que realmente importa. “

Quando você não tem uma meta financeira ou emocional definida, qualquer oferta parece justificável. Então, meu conselho é:

antes de comprar, pergunte a si mesma ‘isso está alinhado com o que eu mais quero construir agora?’”, aconselha a consultora.

Para sair dessa realidade, é preciso disciplina. “Disciplina financeira não é sobre ser rígida, é sobre ser inteligente. É uma construção diária. Ela exige esforço, renúncia e consistência. Quem desenvolve disciplina nos pequenos gastos, nas decisões do dia a dia e na organização das finanças, constrói segurança para o futuro. Sem disciplina, tudo vira urgência. Com disciplina, você constrói estratégia”, explica.

Pensando nisso, a equipe da **CompesaPrev** reuniu algumas dicas dadas pela consultora Thalita e pelo professor Aluísio para ajudar na organização financeira, evitando compras desnecessárias:

 Anote todos seus gastos por 30 dias
Registrar tudo bem direitinho vai ajudar você a ter noção para onde seu dinheiro está indo. Você pode até se surpreender!

 Regra das 24 horas antes de comprar algo não planejado
Essa é simples: descobriu algo que gostou? Tenha certeza se é algo que você realmente quer ou precisa se dando 24 horas para pensar. Se depois disso ainda fizer sentido, aí sim, você decide com consciência, e não no calor da emoção.

 Defina uma meta financeira por mês, mesmo que seja pequeno. Pode ser um valor de reserva, uma renda extra ou algo que te lembre o motivo de tanta disciplina.

 Cancele inscrições de mensagens de promoção e exclua os dados do cartão de sites

Isso é o que é chamado de “manipulação do ambiente”, uma técnica que ajuda a criar pequenos obstáculos, ajudando a dificultar os maus hábitos financeiros.



THALITA GUSMÃO

POR ONDE ANDA:

MANOEL FELIPE DA SILVA FILHO

Nascido e criado em Aliança, Manoel Felipe da Silva Filho tem uma longa história na **Compesa**. Sua trajetória começou no fim dos anos 1970 e segue firme até hoje, quando finaliza sua vigência como Diretor de Cultura e Lazer da Apos**Compesa**. Filho caçula em uma família de 12, a paixão pelo forró é de berço: nasceu em junho, o mês do forró. Esse amor se concretizou com o Festival de Música na Mata Norte, projeto do qual participa desde 1983. Hoje, Manoel Felipe mora em Olinda, é casado há 36 anos, pai de dois filhos e avô.

COMO COMEÇOU SUA HISTÓRIA NA COMPESA?

Eu era Técnico em Agropecuária quando, em 1978, tive a chance de ser avaliado na Gerência Regional da **Compesa**, em Carapina, para ocupar uma vaga de Ajudante de Serviços Administrativos. Graças a Deus consegui! Quando estava há 7 anos no cargo, resolvi cursar Turismo na Unicap, época em que fiquei um ano viajando todo dia os 160km entre Aliança e Recife. Fui transferido para a capital e fiquei mais de 10 anos na área Financeira da empresa. Também fiz Cursos de Extensão Universitária em Educação de Jovens e Adultos pela SEDUC-PE e em Administração de Empresa pela FCAP, que me habilitaram a atuar como docente e coordenador no EJA da **Compesa** entre 1997 e 2007. Me aposentei após 5 anos como Assistente de Gestão na área de Informática da **Compesa**.

QUAIS SÃO OS SEUS OBJETIVOS/METAS?

Quando aposentado, fui convidado a participar da eleição para Diretor de Cultura e Lazer da Apos**Compesa**, função que exercei por 9 anos. Saio do cargo com a convicção e a leveza de missão cumprida! Tive o apoio de uma equipe ótima que confiou no nosso

propósito de prestar bons serviços, investigando os associados a se manterem ativos e com motivação. Agora desejo focar nos meus objetivos pessoais: ver meus netos crescerem e publicar meu livro de histórias ocorridas durante a realização do Festival de Música na Mata Norte, projeto desde 1983. Desejo ter saúde, lucidez, coerência, sabedoria e disposição, tudo isso amparado pela fé, para continuar contribuindo para tornar este mundo cada dia melhor para todos.

O QUE TE DEIXA FELIZ?

Ter a convicção de que todo bem que nós fazemos dá prazer primeiramente a nós mesmos, e que volta dobrado, primeiro no ato e depois no retorno natural.

O QUE TE DEIXA TRISTE?

Ver guerras geradas pela ambição e pela ganância, fazendo tanta gente, que não tem nada a ver com essa discórdia, sofrer. O pior é sentir e ter a limitação de não poder fazer nada.

QUAL CONSELHO VOCÊ DARIA PARA QUEM AINDA NÃO TEM COMPESAPREV?

Sempre que posso tenho orientado, sem qualquer objetivo didático, algumas pessoas que estão trabalhando, principalmente as que têm muito tempo para se aposentar, a fazerem uma previdência privada e, como referência, cito a **CompesaPrev**. Ela foi criada num momento oportuno para quem aderiu como eu, que sou sócio-fundador. E para os Compesianos da ativa, segue a dica: constituir uma previdência privada é agregar valor em seu futuro, em todos os sentidos.

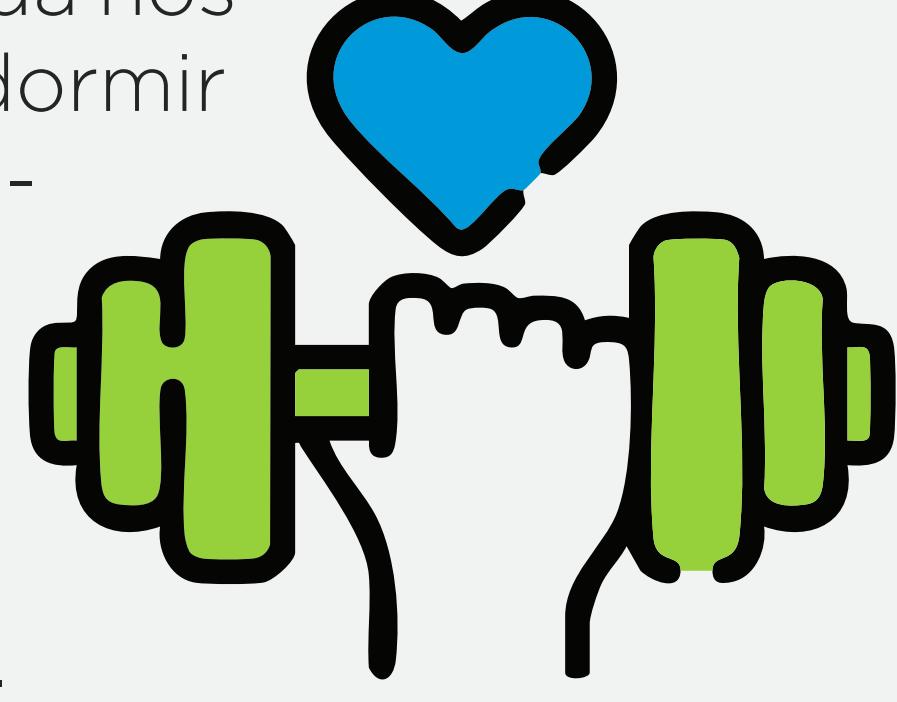




EXERCÍCIO PARA O CORPO QUE REVIGORA A MENTE

A aposentada Elza Farias e o marido, Genézio Lindolfo, fazem dos parques da cidade um ponto de encontro diário com a saúde. Caminhando lado a lado, o casal integra um grupo cada vez maior de pessoas que buscam, ao ar livre, uma forma acessível e prazerosa de se manter ativo.

Elza conta que a caminhada trouxe benefícios que vão além do físico. Segundo ela, a atividade tem impactado diretamente sua qualidade de vida. “A prática da caminhada nos parques da cidade nos possibilita respirar e dormir melhor, usufruir da companhia de outras pessoas que conosco se identificam, possibilitando uma interação espontânea e social”, afirma. O convívio com outros frequentadores se tornou parte importante da rotina, reforçando o caráter acolhedor da atividade.



Com o passar do tempo, Elza também percebeu mudanças claras no próprio corpo. “Além de melhorar a qualidade do sono e a capacidade respiratória, proporciona uma melhor mobilidade com o fortalecimento dos músculos dos membros inferiores”, observa. O cenário natural contribui diretamente para essa experiência. “Caminhar ao ar livre sentindo o pulsar da natureza, através das árvores e dos pássaros, nos proporciona uma sensação de bem-estar”, descreve.

Manter a regularidade, no entanto, exige alguns ajustes. Elza aponta os principais desafios enfrentados por quem decide adotar a caminhada como hábito. “Primeiramente os fenômenos naturais como

a chuva, superar a preguiça e ajustar os compromissos para que não haja choque de horários”.

Enquanto praticantes como Elza observam mudanças no cotidiano, profissionais de educação física destacam benefícios amplos e reforçam cuidados fundamentais. A educadora física e professora da UNIFG Juliana Galdino explica que os exercícios ao ar livre contribuem para a saúde mental, física e emocional. Entre as vantagens, ela aponta o bem-estar geral, a melhora da saúde mental e a produção de vitamina D, essencial para a saúde



JULIANA

óssea e imunológica. Segundo Juliana, “os pisos irregulares fortalecem os músculos, melhorando o equilíbrio (propriocepção), pois exigem mais da pessoa”.

O efeito positivo sobre o humor também é expressivo. “Reduz o cortisol de forma mais eficaz, pois está em contato direto com a natureza. Devido ao ar fresco, melhora a respiração e aumenta os níveis de serotonina e endorfina, melhorando assim o humor e trazendo ainda mais bem-estar”, destaca. Para ela, a diversidade de cenários também favorece a motivação. “Por estar em um cenário muitas vezes diferente, a aderência e a motivação duram mais tempo”.

Juliana ressalta ainda que a atividade em ambiente externo muitas vezes se aproxima do lazer. “A prática do exercício ao ar livre sai da obrigação e restrição para uma atividade mais de lazer que restaura a saúde mental”, afirma. Esse fator, segundo ela, faz com que mais pessoas mantenham o hábito de forma contínua, consolidando não apenas ganhos físicos, mas também emocionais.



O início, porém, exige atenção. A educadora física alerta para erros frequentes cometidos por iniciantes. **“Negligenciar a proteção solar, independente do horário. Isso pode causar queimaduras. Tem que ter a vestimenta completa, como boné e camisa UV”**, explica. Outro problema comum é a falta de hidratação. “Isso acontece muito ao ar livre e é preciso mais atenção porque o ambiente não é climatizado, sendo, muitas vezes, mais quente e consequentemente mais desgastante para o corpo”. Ela destaca ainda que muitos ignoram etapas essenciais do treino. “O aquecimento e o alongamento previnem o risco de lesão muscular e articular”. Sobre o ritmo, o recado é claro: “por estar em um ambiente fora da academia, as pessoas acham que podem começar com uma intensidade alta. O ideal é começar gradualmente. É crucial contar com orientação profissional”.



A socialização também se destaca como um elemento-chave. “Noventa por cento das pessoas que treinam ao ar livre muitas vezes estão em grupos, em duplas, em trios. Isso aumenta tanto o prazer da socialização quanto a importância na continuidade dos treinos”, afirma Juliana. Modalidades como corrida, caminhada, pedalada e treino funcional costumam reunir praticantes e favorecem a manutenção da rotina.

Ela cita ainda o exemplo de uma aluna que encontrou no ambiente externo a motivação que faltava na academia. “Uma aluna minha já me falou que nunca conseguiu assiduidade na academia por longos períodos. Quando ela veio para mim, adotamos um treino mais funcional, em parques, praças, praias, sempre em ambiente externo. Essa aluna disse que foi o ano mais constante que ela conseguiu manter os treinos”, relata. A combinação entre treino funcional e cardio ajudou a praticante a criar uma rotina sólida: “Ela conseguiu manter a frequência de quatro treinos por semana. Isso tornou para ela tão mais prazeroso que ela já formou um trio, com mais duas amigas”, conta.



NOITES EM CLARO TRANSFORMAM DIAS EM CAOS

Há quem diga que dormir é um dos maiores prazeres da vida e isso porque a falta de uma boa noite de sono pode trazer uma lista de problemas para o corpo e para a mente. Segundo o pneumologista Isaac Secundo, do Hospital Jayme da Fonte, o sono, que antes era considerado um estado inerte, é hoje reconhecido como um processo ativo e determinante para o funcionamento do corpo. “O sono é um estado extremamente dinâmico, fundamental para nossa existência”, afirma. Ele destaca que, durante a noite, o organismo produz hormônios, como o do crescimento, e consolida memórias. “Quem dorme melhor tem uma concentração melhor, uma condição de aprendizagem melhor.”

Além disso, o especialista reforça que tanto o cérebro quanto o corpo utilizam a noite para se recuperar. “O cérebro descansa, dá uma arrefecida no dia a dia, e o corpo se regenera, faz todo um mecanismo de equilíbrio”, explica. Contudo, quando esse processo é interrompido, surgem sinais claros de alerta. Secundo aponta fadiga ao despertar, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e despertares frequentes como os sintomas mais comuns. O ronco, segundo ele, deve ser sempre investigado. “Nenhum ronco é saudável, nenhum ronco é normal.” Outro fator frequente é a noctúria (acordar várias vezes para ir ao banheiro) que fragmenta o descanso.

O pneumologista enfatiza que não existe uma quantidade fixa de horas adequada para todos. **“Tem gente que vai precisar de cinco horas, outros vão precisar de seis ou até dez. O importante é acordar produtivo, sem fadiga, sem problema de concentração”**, explica. Ele destaca também que o envelhecimento reduz naturalmente o tempo de sono, algo fisiológico.

Para ser considerada crônica, a insônia precisa ser persistente. “Ela tem que acontecer pelo menos três vezes por semana, por três meses”, explica. A privação prolongada de sono pode desencadear problemas emocionais e físicos. **“Vai impactar na produtividade, no humor, vai deixar a pessoa mais ansiosa ou depressiva”**, afirma o médico.

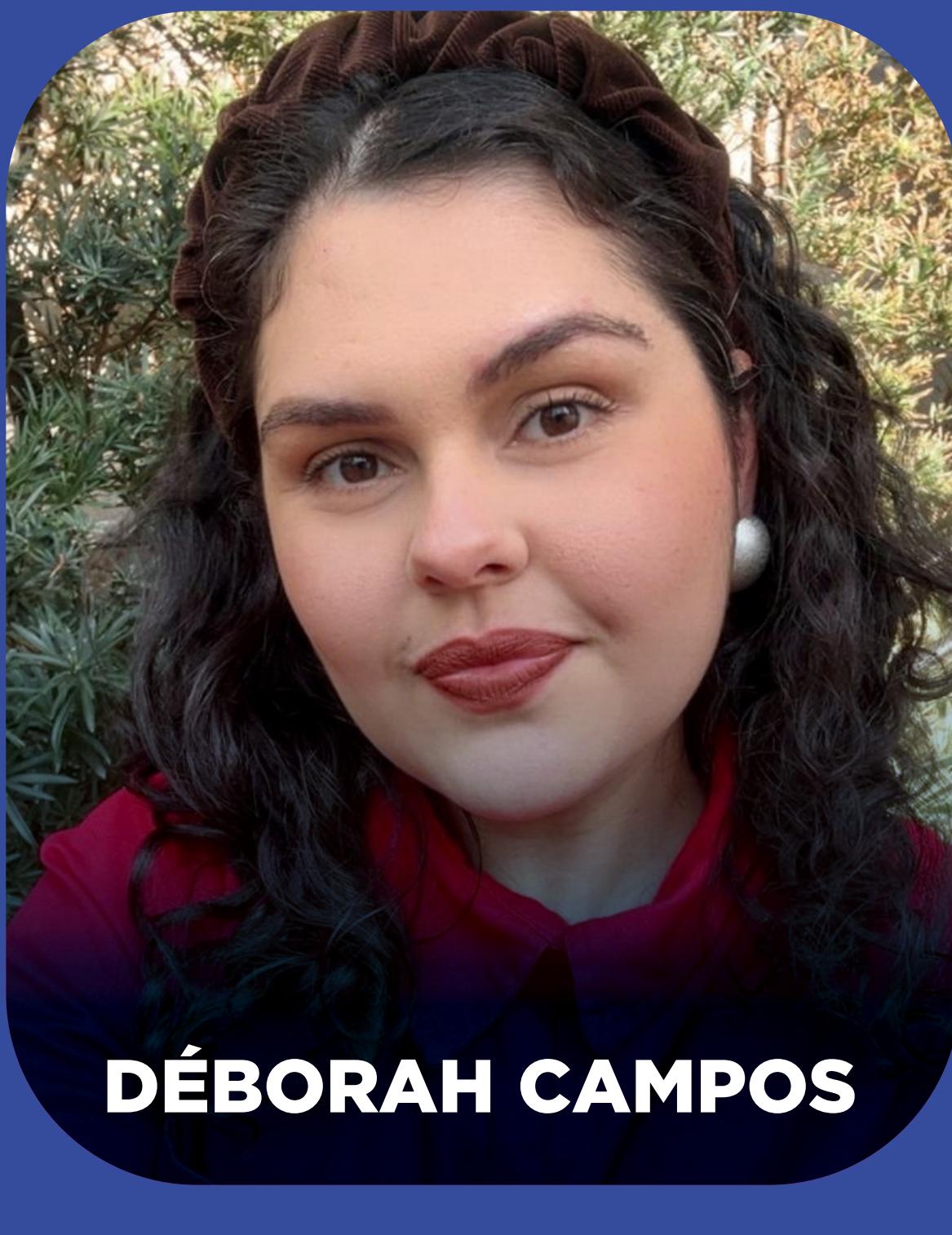
Os sintomas relatados pelo médico são bem conhecidos pela microempreendedora Déborah Campos. Há cerca de oito meses, ela con-



vive com dificuldades para dormir. Segundo Déborah, o problema não é iniciar o sono, mas mantê-lo ao longo da madrugada. “Eu ficava acordando, me mexendo, com pensamentos agitados, tentando voltar a dormir. Era desafiador e, por vezes, desesperador”, conta. O quadro resultou em cansaço intenso, falta de energia, distração, memória prejudicada e ansiedade.



**DR. ISAAC
SECUNDO**



DÉBORAH CAMPOS

Déborah buscou atendimento psicológico e psiquiátrico e iniciou tratamento com medicação e melatonina. Ela afirma que tem notado melhora progressiva, embora o problema ainda não esteja totalmente resolvido.

“Ainda estou em tratamento e vejo que o problema tem melhorado, mas ainda não está sanado”, conclui.

A ajuda médica é fundamental - Assim como Déborah fez, o tratamento médico é essencial nesses casos, já que o uso indiscriminado de medicações, como melatonina, antidepressivos e ansiolíticos, pode causar outros problemas de saúde. O pneumologista Isaac Secundo orienta que o momento de procurar ajuda é quando o sono passa a prejudicar o dia a dia. “**Sempre que você tiver um sono não reparador, que está lhe atrapalhando, é hora de procurar um médico do sono**”, afirma.

A polissonografia é um dos exames mais completos. **“Ela vai coletar vários parâmetros do sono e indicar distúrbios. Apneia do sono você diagnostica pela polissonografia. Distúrbio de pernas inquietas, convulsões noturnas também aparecem”**, explica. Actígrafos e alguns smartwatches podem auxiliar na análise do padrão de sono, mas o especialista faz um alerta: “A gente não deve acreditar piamente nos programas de relógio digital, porque às vezes eles podem falhar.”

Sobre tratamento, Secundo descreve um conjunto amplo de possibilidades. “Existem diversos tratamentos que você pode fazer: higiene do sono, ensinar o paciente a relaxar à noite, explicar como ele pode dormir melhor. Às vezes vamos usar algumas medicações”, afirma. Para apneia do sono, o uso do CPAP é um dos pilares. “O CPAP é um aparelho de pressão positiva para que você consiga dormir melhor”, detalha. Em casos de distúrbios de ritmo, o médico explica que “às vezes até a fonte de luz que acorda o paciente pode ser usada como parte da terapia”.

Ele destaca ainda avanços recentes. **“Foi liberado o uso do Mounjaro para pacientes com apneia do sono e obesidade. Usar esse tipo de medicação durante um ano reduz o índice de apneia e hipopneia em mais de 35%, às vezes 40%, 50%.”** Para o pneumologista, a escolha do método depende da avaliação completa: **“Temos várias armas hoje, mas uma avaliação médica vai indicar qual é a melhor saída”**.

SEUS DIREITOS, SEUS DEVERES

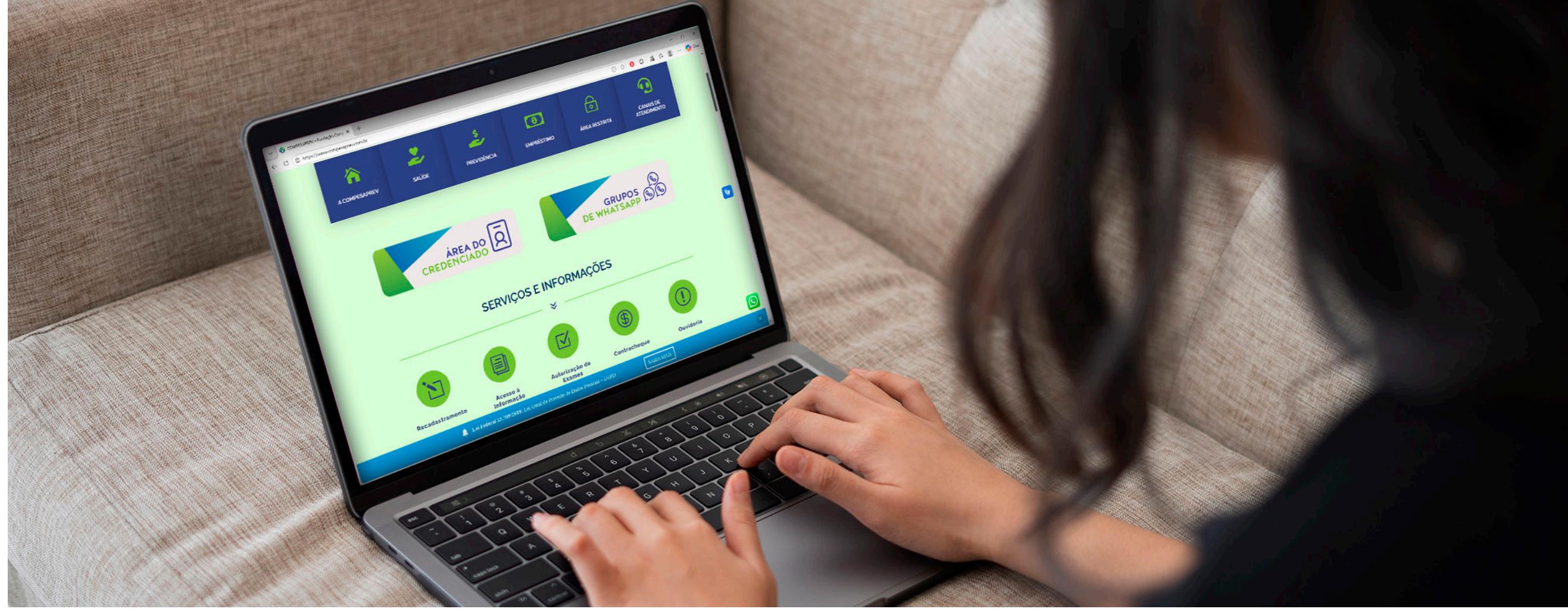


ANO NOVO, CONTAS ANTIGAS

O início do ano costuma trazer velhos conhecidos dos brasileiros: as despesas com material escolar, matrícula, IPVA, IPTU, consórcios, seguro do veículo, entre outros compromissos, pesam no orçamento logo nos primeiros meses.

Para quem não conseguiu se planejar e guardar o décimo terceiro — ou ao menos parte dele — recorrer a empréstimos acaba sendo uma alternativa frequente. No entanto, essa não é a opção mais indicada, já que compromete a renda mensal por um período considerável. Quando não há como evitar, a recomendação é pesquisar, comparar taxas de juros e analisar com atenção o valor total que será pago ao final do contrato.

É nesse cenário que a **CompesaPrev** se destaca como parceira da organização financeira de seus participantes, oferecendo empréstimo com uma das menores taxas de juros do mercado. Veja como funciona:



Como medida de segurança, toda solicitação deve ser iniciada exclusivamente pela área restrita do site www.CompresaPrev.com.br ou pelo Aplicativo **CompesaPrev**, disponível na Play Store (Android) e na App Store (iOS).

 **Empregados da ativa:** devem solicitar a margem consignável junto à Coordenação de Gestão de Pessoal (CGP), pelo telefone (81) 3412-9482 ou pelo e-mail cgp@compesa.com.br. O prazo para envio da margem ao e-mail do solicitante é de até 24 horas.

 **Aposentados e pensionistas:** a margem é calculada automaticamente pelo próprio sistema, tanto no site quanto no aplicativo.

 As solicitações de empréstimo são recebidas de segunda a sexta-feira, até as 16h, com liberação prevista para a quinta-feira da semana seguinte.

 Quando o participante possui apenas conta salário, o empréstimo será liberado no dia 28 de cada mês, por meio da folha de pagamento (**CompesaPrev** ou **Compesa**).

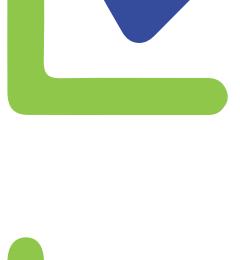
 Para participantes com conta salário que optarem pela liberação em folha, o prazo limite para envio das solicitações à **CompesaPrev** encerra-se impreterivelmente no dia 10 de cada mês.



ATENÇÃO



 As simulações de empréstimo devem ser realizadas exclusivamente pelo site ou aplicativo da **CompesaPrev**. Em caso de dificuldade com esses canais, o contato deve ser feito pelo e-mail emprestimo@CompesaPrev.com.br.

 Os participantes e assistidos poderão ter dois empréstimos na Fundação;

 O refinanciamento só se dará quando o mutuário tiver pago 50% do saldo das parcelas;

 Só poderá refinanciar empréstimos os mutuários com até 70 anos de idade;

 As informações sobre empréstimos não são fornecidas por telefone ou WhatsApp. A orientação é redobrar os cuidados com seus dados pessoais: não compartilhe senhas ou informações sensíveis com terceiros. Segurança nunca é demais.



COMPESA SAÚDE: QUEM USA COM CONSCIÊNCIA, CUIDA DE TODOS!

Prezado beneficiário,

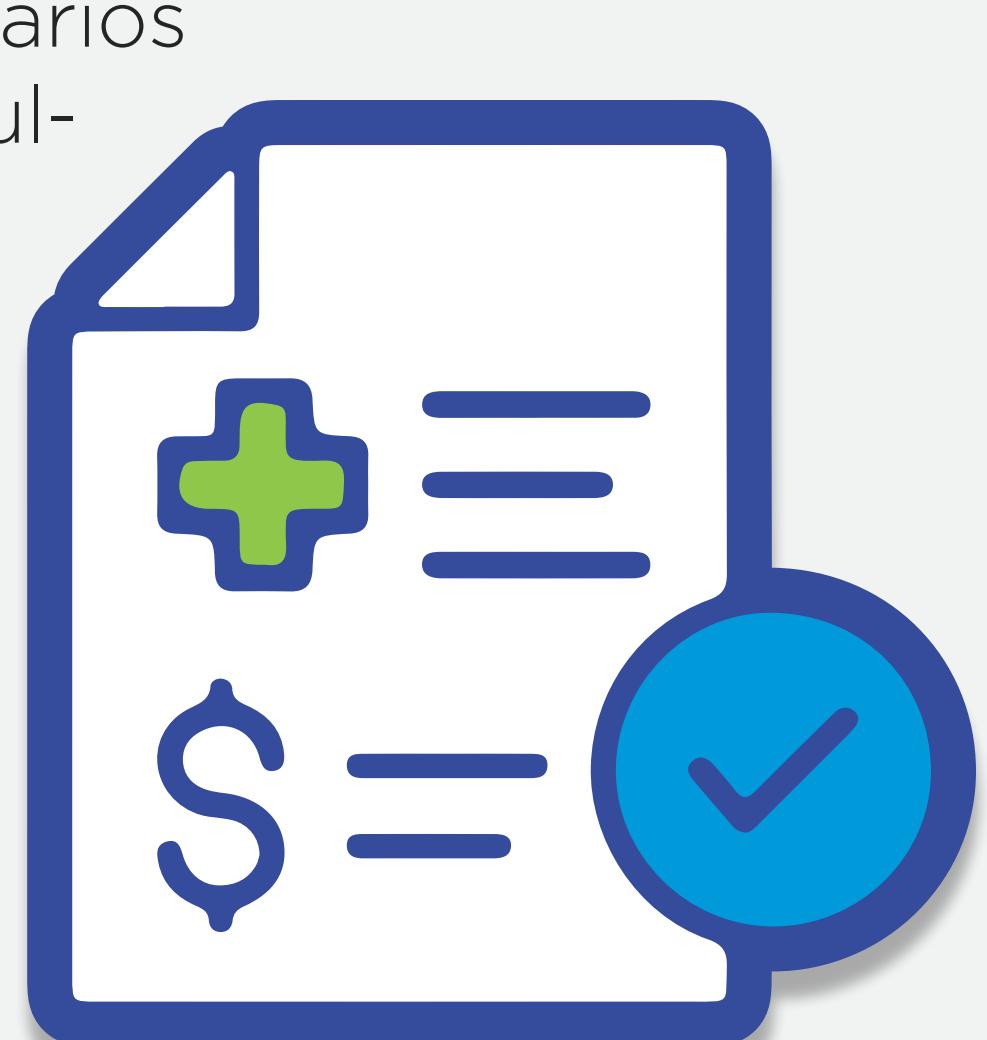
Nosso objetivo é despertar a relação de parceria na gestão do plano, contribuindo diretamente para a sua sustentabilidade e para a melhoria contínua dos serviços oferecidos. Afinal, ninguém ganha uma batalha sozinho.

Gostaríamos de partilhar algumas informações importantes sobre as novas práticas de auditoria médica implementadas na Compesa-saúde.

A adoção destas novas práticas traz benefícios significativos para todos. Com uma auditoria mais eficiente e criteriosa, conseguimos assegurar que os recursos do plano sejam utilizados de forma responsável, evitando desperdícios e promovendo a sustentabilidade do serviço. Isso contribui para que os beneficiários tenham acesso contínuo a cuidados de saúde de qualidade, especialmente nos momentos em que mais precisam.



Além disso, essas medidas têm um impacto direto e positivo na qualidade do atendimento ao garantir que cada solicitação seja analisada com rigor e transparência, promovendo um serviço mais ágil, seguro e alinhado às necessidades dos beneficiários e as melhores práticas do mercado. O resultado é uma experiência mais satisfatória, com menos atrasos e maior confiança no processo de autorização e prestação dos serviços de saúde.



Para facilitar e agilizar a autorização de exames, procedimentos, cirurgias e tratamentos, pedimos a sua colaboração nos seguintes pontos:

DIAGNÓSTICO NA GUIA:

Exija que o seu médico inclua sempre o diagnóstico ou hipótese diagnóstica (CID), conforme exigido pela ANS.

ASSINATURA E CARIMBO DO MÉDICO:

Certifique-se de que a solicitação contenha assinatura e carimbo legível do médico, com nome e CRM.

LETRA LEGÍVEL OU GUIA DIGITADA:

Prefira guias digitadas ou com escrita clara, para evitar erros e facilitar a análise.

SOLICITAÇÃO COMPATÍVEL:

O exame ou procedimento solicitado deve estar de acordo com o diagnóstico informado.

DADOS DO PACIENTE:

Verifique se o seu nome, número da carteirinha e plano/operadora estão corretos.



O plano segue prazos definidos pela ANS, desde que a documentação esteja completa. Guias bem preenchidas ajudam a todos: pacientes, médicos e o plano de saúde. Assim, evitamos atrasos, retrabalho e promovemos uma assistência de qualidade.

Agradecemos a sua compreensão e colaboração. Estamos sempre disponíveis para esclarecer qualquer dúvida e apoiar no que for necessário.

Confira mais dicas nas edições anteriores da Revista, disponíveis no www.compesaprev.com.br

EDUCAÇÃO PREVIDENCIÁRIA

REFLEXÃO SOBRE O PAPEL DA PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR NO BRASIL

O endividamento das famílias e a falta de planejamento financeiro para a aposentadoria continuam sendo entraves históricos no Brasil. De acordo com a Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), 78,1% das famílias brasileiras estavam endividadas no fim de 2023. Esse cenário se agrava pela ausência de educação financeira e pela busca de ganhos rápidos, exemplificada pelo crescimento dos jogos de apostas online, as chamadas bets.

Nesse contexto, Alexandre Moraes, presidente da **CompesaPrev**, enxerga oportunidades para a expansão das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPC). Segundo dados da Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp), apenas cerca de 15 milhões de brasileiros — menos de 10% da população — investem em previdência complementar, número ainda muito distante do potencial do setor.

Por isso, o planejamento estratégico da Abrapp (2025-2027) tem como objetivo central a universalização da previdência complementar no Brasil, condição necessária para garantir a sustentabilidade e a perenidade do sistema. Para Moraes, isso exige que entidades como a **CompesaPrev** adotem uma postura mais voltada para negócios, explorando novos produtos e atrairindo participantes.

A **CompesaPrev** administra atualmente dois planos: o BD (Benefício Definido), fechado para novas adesões, e o CD (Contribuição Definida), que permanece aberto, mas enfrenta dificuldade em atrair novos participantes. Esse cenário é agravado pela ausência de novas contratações por parte da patrocinadora e pelo envelhecimento da base atual, que resulta na redução do número de contribuintes ativos e no aumento de assistidos. Como consequência, as receitas tendem a diminuir progressivamente. Embora a redução de custos seja essencial, ela não é suficiente: é necessário ampliar receitas e inovar.

“O crescimento da previdência complementar é inevitável. Depender apenas do INSS é arriscado, já que o sistema público segue deficitário e sujeito a novas reformas restritivas. Nosso desafio é expandir a cobertura e oferecer soluções que garantam bem-estar e qualidade de vida aos participantes”, resume o presidente da **CompesaPrev**.

Alexandre Moraes
Presidente da CompesaPrev



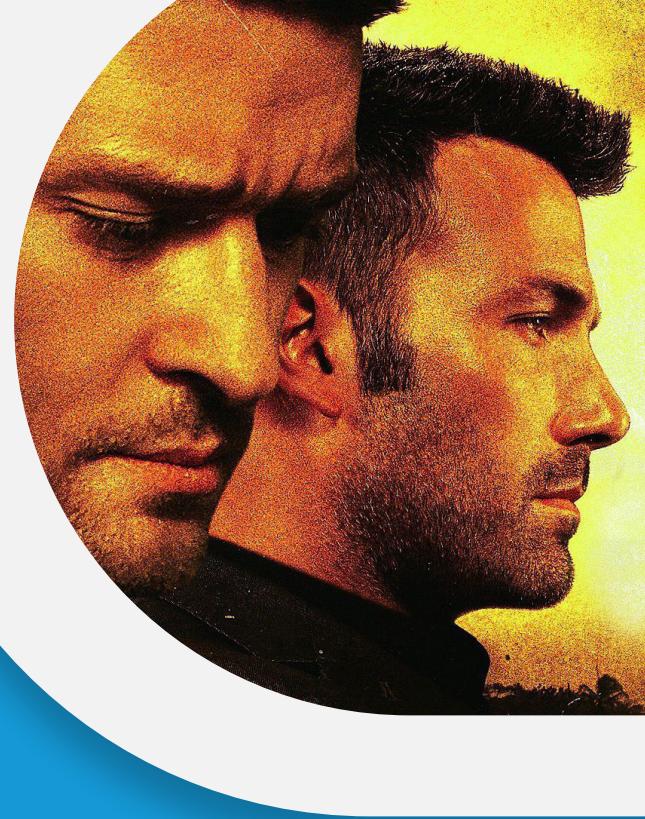
DICAS DE FILMES

ECONOMIA COMPORTAMENTAL

O JOGO DA IMITAÇÃO (2014)

DIREÇÃO: Morten Tyldum

SINOPSE: Toca em racionalidade limitada e decisões estratégicas sob incerteza, conceitos próximos da economia comportamental.



APOSTA MÁXIMA (RUNNER RUNNER, 2013)

DIREÇÃO: Brad Furman

SINOPSE: Aborda risco, assimetria de informação e decisões motivadas por incentivos financeiros.

A GRANDE APOSTA (THE BIG SHORT, 2015)

DIREÇÃO: Adam McKay

SINOPSE: Mostra como vieses como excesso de confiança, comportamento de manada e ilusão de controle contribuíram para a crise financeira de 2008.



PRESTAÇÃO DE CONTAS

EVOLUÇÃO DE ASSOCIADOS DO PLANO BD DE PREVIDÊNCIA



MÊS	ATIVOS	APOSENTADOS	PENSÃO	AUTOPATROCINADO	BPD	TOTAL
JUL	1928	1984	905	28	13	4858
AGO	1924	2031	900	27	13	4895
SET	1921	2043	898	27	13	4902
OUT	1912	2046	905	29	13	4905
NOV	1960	1989	903	27	13	4892

PERCENTUAL DE ADESÃO AO PLANO BD DA COMPESAPREV

MÊS	TOTAL DE EMPREGADOS DA COMPESA	TOTAL DE PARTICIPANTE ATIVO	PERCENTUAL DE ADESÃO (%)
JUL	2598	1997	76,87
AGO	2531	1929	76,21
SET	2512	1926	76,67
OUT	2601	1976	75,97
NOV	2554	1960	76,74

Fechado para novas adesões desde 16 de novembro de 2020

EVOLUÇÃO DE ASSOCIADOS DO PLANO CD DE PREVIDÊNCIA

MÊS	ATIVOS	APOSENTADOS	PENSÃO	AUTOPATROCINADO	BPD	TOTAL
JUL	148	-	-	2	-	150
AGO	149	-	-	2	-	151
SET	149	-	-	2	-	151
OUT	148	-	-	2	-	150
NOV	149	-	-	2	-	151



PERCENTUAL DE ADESÃO AO PLANO CD DA COMPESAPREV

MÊS	TOTAL DE EMPREGADOS DA COMPESA SEM COMPESAPREV	TOTAL DE PARTICIPANTE ATIVO	PERCENTUAL DE ADESÃO (%)
JUL	606	148	24,42
AGO	602	149	24,75
SET	599	151	25,21
OUT	599	150	25,04
NOV	597	151	25,29

EVOLUÇÃO PATRIMONIAL DA COMPESAPREV

Mês	Plano BD	Plano CD	Evolução Patrimonial R\$
JUL	R\$ 1.279.222.605,11	R\$ 5.932.953,05	1.285.155.558,16
AGO	R\$ 1.281.031.436,01	R\$ 6.306.395,63	1.287.337.831,64
SET	R\$ 1.285.556.699,75	R\$ 6.518.296,18	1.292.074.995,93
OUT	R\$ 1.292.041.926,10	R\$ 6.737.498,30	1.298.779.424,40
NOV	R\$ 1.294.671.001,89	R\$ 6.957.130,75	1.301.628.132,64

PLANO BD (BENEFÍCIO DEFINIDO)

SEGMENTO	VALOR (R\$)	PARTICIPAÇÃO SOBRE TOTAL DOS INVESTIMENTOS	RENTABILIDADE MENSAL	RENTABILIDADE ACUMULADA
RENDA FIXA (1)	1.221.551.257,90	98,28%	0,59%	10,13%
EMPRÉSTIMOS (2)	16.915.897,31	1,36%	0,57%	10,78%
IMOBILIÁRIO (3)	4.488.088,08	0,36%	-0,97%	5,25%
TOTAL DA CARTEIRA	1.242.955.243,29	100%	0,58%	10,36%
META ATUARIAL (4) (INPC + 4,95% A.A.)			0,40%	8,84%

(1) Fundos de Investimentos e Títulos Públicos Federais

(2) Operações com Participantes

(3) Investimentos imobiliários

(4) Taxa que atualiza as obrigações atuariais

PLANO CD (CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA)

SEGMENTO	VALOR (R\$)	PARTICIPAÇÃO SOBRE TOTAL DOS INVESTIMENTOS	RENTABILIDADE MENSAL	RENTABILIDADE ACUMULADA
RENDA FIXA (1)	5.977.446,94	97,63%	1,04%	12,96%
EMPRÉSTIMOS (2)	144.811,22	2,37%	0,65%	11,27%
TOTAL DA CARTEIRA	6.122.258,16	100%	1,03%	12,93%
BENCHMARK (3)			1,05%	12,94%

(1) Fundo de Investimento

(2) Operações com Participantes

(3) Índice de referência

COMENTÁRIO INVESTIMENTO

Em novembro, após a divulgação da ata do COPOM, na qual o Comitê reiterou o compromisso com a ancoragem das expectativas de inflação, o mercado manteve, em grande parte, a projeção de que o início dos cortes na taxa Selic ocorra no primeiro trimestre de 2026. A inflação ao final deste ano permanece projetada ligeiramente abaixo do teto da meta, enquanto se espera estabilidade no câmbio. No que se refere às rentabilidades consolidadas, o Plano BD apresentou rentabilidade acumulada de 10,36%, frente a uma meta atuarial de 8,84%. O Plano CD registrou 12,93% de rentabilidade acumulada, bem próximo ao CDI, que acumulou 12,94%.



EVOLUÇÃO DE ASSOCIADOS NOS PLANOS DE SAÚDE - COMPESASAÚDE

JULHO A NOVEMBRO/2025

PLANOS I E II – REGISTRO DE PRODUTO ANS Nº 999.999/99-9

MÊS	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	TOTAL
JUL	2724	3278	804	6806
AGO	2717	3260	799	6776
SET	2705	3235	805	6745
OUT	2701	3229	800	6730
NOV	2683	3212	835	6730

PLANO III – REGISTRO DE PRODUTO ANS Nº 472126148

MÊS	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	TOTAL
JUL	718	1009	14	1741
AGO	719	1013	14	1746
SET	716	1009	14	1739
OUT	713	1009	14	1736
NOV	709	1007	25	1741

TOTAL GERAL	TITULARES	DEPENDENTES	AGREGADOS	BENEFICIÁRIOS
	3392	4219	860	8471

RECEITAS E DESPESAS COMPESASAÚDE

PLANOS I E II

PLANOS III

MÊS	RECEITAS R\$	DESPESAS R\$
JUL	R\$ 10.517.096,97	R\$ 9.517.116,63
AGO	R\$ 10.377.343,13	R\$ 10.718.637,76
SET	R\$ 10.506.692,05	R\$ 8.184.209,84
OUT	R\$ 10.559.603,83	R\$ 10.248.379,09
NOV	R\$ 10.332.955,54	R\$ 11.424.418,20

MÊS	RECEITAS R\$	DESPESAS R\$
JUL	R\$ 1.360.042,61	R\$ 2.127.147,53
AGO	R\$ 1.353.039,71	R\$ 2.086.115,67
SET	R\$ 1.358.931,75	R\$ 1.694.642,22
OUT	R\$ 1.359.010,28	R\$ 1.506.775,63
NOV	R\$ 1.371.965,53	R\$ 1.669.701,70

OBS:

A sinistralidade vem apresentando o seu resultado elevado nos últimos meses, por consequência do crescimento dos tratamentos e terapias específicos, internações e o envelhecimento populacional. Apesar desse cenário, não houve necessidade de constituição de provisões técnicas no período, demonstrando maior equilíbrio nas operações. A gestão vem se empenhando para redução da sinistralidade, visando a saúde financeira dos planos assistenciais.



PARTICIPE DOS GRUPOS ***NO WHATSAPP*** DA COMPESAPREV!

Acesse nossos grupos informativos e receba conteúdos sobre previdência, saúde, bem-estar e muito mais.

Para participar, basta clicar no link disponível no site:

 www.compesaprev.com.br

Clicar no link disponível na bio do perfil:

 [@compesaprev](https://www.instagram.com/@compesaprev)

Ou solicitar inclusão pelo número:

 [\(81\) 9 9256-9404.](tel:(81)99256-9404)