




DESTAQUES DESTA EDIÇÃO:

BOLETIM INFORMATIVO

NOSSAprev

Edição 16 • Dezembro de 2025

*Sua publicação semestral
sobre a Nossaprev.*



2025 se despede abrindo espaço para **um novo ciclo cheio de possibilidades!**

Este é o momento ideal para olhar para seus sonhos, celebrar suas conquistas e ajustar seus planos para tudo o que ainda deseja realizar.

Renove suas energias, cuide de você e fortaleça seu planejamento para aproveitar, com confiança, cada oportunidade que 2026 trará.

E conte sempre com a Nossaprev!

Estamos ao seu lado para equilibrar presente e futuro, apoiar suas escolhas e acompanhar sua jornada financeira rumo a novas conquistas.

Este boletim foi criado especialmente para você.



**Boas festas e um 2026 vibrante,
leve e cheio de possibilidades!**

Cuide do seu futuro e de quem depende de você:
seus dados cadastrais e beneficiários estão atualizados?



Manter seu futuro em ordem começa com uma ação simples, mas essencial: **manter seus dados cadastrais e de beneficiários sempre atualizados** na Nossaprev.

“ **Com seus dados em dia, seu benefício fica protegido e a comunicação com seu Plano acontece de forma transparente, ágil e próxima de você.** ”

Por que atualizar seus dados cadastrais e de beneficiários?

É fundamental que seus dados estejam corretos – endereço completo, conta bancária, estado civil, beneficiário(s), telefone para contato, e-mail particular e outros dados solicitados. Essas informações **garantem segurança, agilidade e clareza em todos os processos do seu Plano:**

- **Pagamentos corretos e sem atrasos**

Dados atualizados evitam erros em aposentadorias, resgates e benefícios por invalidez ou falecimento.

- **Comunicação rápida e transparente**

Você recebe avisos, informações e orientações sem perder nada importante.

Atualize seus dados:

PARTICIPANTES ATIVOS: acesse a plataforma Workday para atualização dos seus dados pessoais.

DEMAIS PARTICIPANTES: acesse o Portal Nossaprev, entre na Área Restrita e siga o caminho: Minha Conta > Atualização Cadastral. Em seguida, role a página até encontrar a seção Informações sobre Dependentes e Beneficiários.

- **Beneficiários protegidos**

Com os dados atualizados, a identificação dos dependentes é rápida e evita conflitos ou demora no pagamento dos benefícios.

- **Mais segurança**

Informações corretas ajudam a evitar fraudes e permitem validar sua identidade com precisão.

- **Conformidade com as normas**

A atualização é uma exigência regulatória e garante seus direitos previdenciários.

É simples, essencial, rápido e faz toda a diferença para seu futuro e para quem depende de você.

Quem são os Beneficiários considerados no Plano?

O Plano da Nossaprev possui duas categorias de Beneficiários, seguindo a prática mais moderna de mercado:

- **Beneficiários Indicados**

São quaisquer pessoas físicas indicadas na NossaPrev para o recebimento de benefício decorrente do falecimento do Participante.

- **Beneficiários**

Na inexistência de Beneficiário Indicados pelo Participante, farão jus ao benefício decorrente do seu falecimento:

- o cônjuge, o(a) companheiro(a), que tiverem a condição de dependente reconhecida pela Previdência Social;
- os filhos solteiros até 21 (vinte e um) anos de idade ou inválidos sem limite de idade, que tiverem a condição de dependente reconhecida pela Previdência Social.

Obs.: Não havendo Beneficiários Indicados ou Beneficiários habilitados a receber um benefício pelo Plano, o saldo de conta total do Participante será pago aos seus herdeiros legais.

Dezembro: mês de escolhas.

Faça as suas com atenção!

Dezembro é um ótimo momento para revisar seu planejamento financeiro no Plano de Benefícios Grupo Natura &Co.



PERFIS DE INVESTIMENTO

A Nossaprev oferece **quatro perfis de investimento** para que cada Participante escolha a opção mais alinhada ao seu momento de vida e objetivos.

Os recursos são administrados por profissionais especializados, seguindo a Política de Investimentos aprovada pelo Conselho Deliberativo e as normas vigentes.

A principal diferença entre os perfis está no nível de risco e na proporção entre renda fixa e renda variável.

As alterações podem ser realizadas na **Área do Participante**, sempre nos meses de **JUNHO e DEZEMBRO**.

Mudar de perfil é um direito seu — mas, se preferir manter o atual, está tudo certo. A decisão é sempre sua.

Antes das campanhas de alteração de perfil, a Bradesco Asset Management promove 4 palestras, em diferentes dias e horários, para você participar quando for melhor. O objetivo é apresentar o cenário econômico, explicar os impactos nos perfis de investimento e ajudar você a tomar a melhor decisão.

Você sabe quais são os 4 perfis de investimento do seu Plano de Benefícios Grupo Natura &Co?

Entenda cada um deles:



1. Conservador

- Prioriza **segurança** e **tranquilidade** e concentra os investimentos em **renda fixa**, garantindo **baixa oscilação** e proteção mesmo em cenários incertos.
- É perfeito para quem **prefere estabilidade**, não gosta de surpresas e está **mais perto de utilizar os recursos da previdência**.
- Investimentos: 100% em renda fixa.
- Simples, seguro e feito para quem quer **cuidar do patrimônio com confiança**.



2. Moderado

- Equilibra segurança e crescimento. Aceita um pouco mais de risco para buscar melhores resultados no longo prazo.
- Investe com uma combinação de renda fixa e renda variável. Pode oscilar, mas entrega um potencial maior de retorno.
- Investimentos: 73,52% alocado em renda fixa, 15% em renda variável, 4,48% em investimentos estruturados e 7% em investimentos no exterior.
- Indicado para objetivos de médio e longo prazos para quem tem tranquilidade com pequenas variações.



3. Agressivo

- Para quem busca mais rentabilidade e aceita maiores oscilações.
- Investe principalmente em **renda variável**, podendo subir ou cair mais no curto prazo.
- Investimentos: 60% alocado em renda fixa, 25% em renda variável, 6% em investimentos estruturados e 9% em investimentos no exterior.
- Indicado para quem tem **horizonte longo** e tolerância a variações intensas no desempenho.

4. Ciclo de Vida

Ajusta seus investimentos conforme sua idade e etapa de vida.



FASE JOVEM

Maior exposição à **renda variável** para buscar crescimento.



PERTO DA APOSENTADORIA

Mais **renda fixa**, garantindo estabilidade e segurança.

Faixas e direcionamentos

Menos de 40 anos

Busca de crescimento com mais risco (**Agressivo III**)

- Investimentos: 42,3% alocado em renda fixa, 40% em renda variável, 8,7% em investimentos estruturados e 9% em investimentos no exterior.

40 a 49 anos

Crescimento com risco moderado (**Agressivo II**)

- Investimentos: 52,2% alocado em renda fixa, 30% em renda variável, 8,68% em investimentos estruturados e 9% em investimentos no exterior.

50 a 54 anos

Crescimento com risco mínimo (**Agressivo**)

- Investimentos: 60% alocado em renda fixa, 25% em renda variável, 6% em investimentos estruturados e 9% em investimentos no exterior.

55 a 59 anos

Crescimento com proteção elevada (**Moderado**)

- Investimentos: 73,52% alocado em renda fixa, 15% em renda variável, 4,48% em investimentos estruturados e 7% em investimentos no exterior.

Acima de 60 anos

Crescimento com segurança (**Conservador**)

- Investimento 100% em renda fixa

Uma escolha inteligente para quem quer investir de forma simples, automática e preparada para cada fase da vida.

*Para fazer uma **escolha mais segura e alinhada ao seu momento de vida, conte com o Simulador de Perfil de Investidor, disponível no portal Nossaprev – na área aberta.***

Com ele, você responde um questionário simples e rápido e tem o resultado de um diagnóstico de acordo com suas respostas sobre qual perfil tende a ser mais indicado para você, de acordo com seu perfil de investidor. A ferramenta é rápida, intuitiva e oferece mais informação e segurança para você decidir com confiança.

ACESSE:

Ou se preferir acesse o Portal Nossaprev, role a página principal até a opção Simuladores e selecione a opção: **questionário Avaliação de Perfil de Investidor – API**

Aposentado – é hora de rever o valor da sua renda mensal

Se você já recebe sua aposentadoria pela Nossaprev, saiba que **todo mês de dezembro é possível rever o valor da sua renda mensal.**

Você pode:

- Alterar o **percentual** aplicado sobre seu saldo.
- Ajustar o **prazo de recebimento**.
- Escolher uma **nova forma de receber o benefício**.

Essa mudança vale para o ano seguinte.

Por que isso é importante?

Depois da aposentadoria, **cuidar bem do orçamento é essencial** para que sua renda dure

por muitos anos. Rever o percentual de recebimento ajuda você a:

- Controlar melhor seus gastos.
- Manter o dinheiro investido por mais tempo.
- Aproveitar a rentabilidade do Plano.
- Planejar com mais segurança seu futuro.

Você também pode fazer **contribuições voluntárias**, mesmo sendo aposentado. Isso aumenta seu saldo e fortalece ainda mais seu planejamento.

Como fazer a alteração de recebimento de benefício? A alteração ocorre através de formulário específico.

“ **Lembre-se: estamos vivendo cada vez mais. Por isso, planejar bem hoje garante qualidade de vida amanhã.** ”

As decisões que você toma agora fortalecem seu 2026 e contribuem para o futuro que deseja construir.



Compras de Natal:

*adote ações inteligentes
e aproveite a temporada
com tranquilidade!*

O clima de Natal toma conta: luzes, encontros, presentes e aquele sentimento gostoso de finalizar o ano com alegria. Mas, junto com o encanto, também chega um momento importante para cuidar das finanças e garantir segurança nas compras.

Cuidar do seu dinheiro é cuidar do seu bem-estar e do futuro da sua família. Para aproveitar a época sem preocupações, escolha atitudes simples e inteligentes:

Proteja-se contra golpes

O volume de ofertas cresce – e os golpes também. Compre apenas em sites oficiais, verifique o cadeado de segurança ("https") e fuja de links enviados por e-mail ou redes sociais. E lembre-se: bancos e lojas **nunca** pedem senha ou código por mensagem.

Faça compras conscientes

Antes de comprar, reflita: "Eu realmente preciso disso? Cabe no meu orçamento?". Presentes significativos e experiências simples podem ser muito mais valiosos do que itens caros. Criar um pequeno plano de gastos para o Natal ajuda a manter o controle e evita arrependimentos depois.

***Pense no amanhã:
planeje o início do ano***

Janeiro chega com uma lista de despesas: IPVA, IPTU, matrículas, material escolar, viagens... Reservar parte do 13º salário pode trazer tranquilidade para começar 2026 com tudo organizado. Aproveite o dinheiro extra das festas para reforçar seu Plano de Benefícios Grupo Natura &Co.


Investir e fortalecer seu planejamento financeiro é pensar no amanhã.

Celebre com equilíbrio

Planejar, comprar com intenção e proteger seu patrimônio são atitudes que fazem diferença hoje – e lá na frente também. Neste fim de ano, celebre com alegria, segurança e consciência. Entre em **2026** já preparado para novas conquistas, com o coração leve e o orçamento em dia!

***Avalie promoções
com cuidado***

Nem todo desconto é real! Compare preços, confira o histórico de valores e certifique-se de que o produto é realmente o que você deseja – e não apenas algo que parece irresistível por causa do “desconto”.



Trilha do Planejamento:

sua jornada rumo a um futuro mais leve e seguro.

*Todo mundo sonha com a mesma cena: ter tempo, liberdade e dinheiro suficiente para aproveitar a vida com calma. Mas, entre sonhos e realidade, existe um ponto comum a todos que conquistam essa paz: **planejamento**.*

A verdade é simples: basear o futuro em eventos raros – seja ser contemplado em um grande sorteio ou depender de uma herança incerta – é uma aposta frágil e pouco realista. **Construir seu futuro com disciplina e estratégia está totalmente ao seu alcance – e pode começar agora.**

Por isso, convidamos você a caminhar por essa trilha. Uma jornada que não exige pressa, mas sim propósito, determinação e objetivo. A Nossaprev segue ao seu lado em cada etapa.

Vamos juntos?

Estação 1 O despertar

É aqui que tudo começa: quando você percebe que seu futuro merece atenção desde já.

Com tantas metas imediatas – carreira, viagens, conquistas pessoais –, a aposentadoria pode parecer distante. Mas este é o instante em que surge o “clique”: **o tempo é seu maior aliado**, e cada ano bem aproveitado faz toda diferença lá na frente.

É a “virada de chave”. A hora de olhar para si e entender que planejar não é sobre abrir mão de hoje, e, sim, garantir um amanhã mais tranquilo.

Estação 2 O mapa dos sonhos

Depois do despertar, chega o momento de colocar no papel aquilo que você realmente deseja para sua vida.

Que padrão de vida você quer manter? Quando pretende parar de trabalhar? Que tipo de liberdade busca ter?

Aqui nascem seus objetivos – de curto, médio e longo prazos – e também seu planejamento financeiro. Essa etapa organiza sua rota, define prioridades e ajuda você a entender o quanto precisa investir para realizar cada sonho, sempre respeitando seu perfil de risco e sua capacidade de poupar.



Estação 3 O caminho construído aos poucos

Com seus planos definidos, você entra na etapa mais desafiadora: transformar intenção em hábito.

É o momento de acompanhar o orçamento, ajustar despesas, equilibrar o presente

com o futuro e praticar a disciplina. O futuro se constrói com disciplina – dia após dia, seu patrimônio vai tomando forma.

Organizar uma planilha, controlar os gastos, evitar o "vermelho" e, quando possível, aumentar a poupança. Esses pequenos movimentos constroem grandes resultados.

Estação 4 **Manutenção inteligente da caminhada**

Nenhuma trilha é igual todos os dias – e sua vida financeira também não. Por isso, revisar suas escolhas é essencial.

Nessa estação, você fortalece sua jornada financeira com equilíbrio e intenção:

- Mantém o ritmo dos investimentos, sem perder o foco no futuro.
- Revisa **seus investimentos** com clareza, ajustando o que for preciso.
- Aperfeiçoa seus aportes para continuar avançando.
- Aproveita boas oportunidades que impulsionam seu crescimento.

- Constrói – ou reforça – sua poupança de emergência.
- Organiza suas dívidas com responsabilidade e tranquilidade.
- Pensa sobre proteção, sucessão e novas formas de diversificar.

O objetivo é proteger o que já foi construído e continuar avançando, mesmo quando imprevistos acontecem.

Estação 5 **O horizonte aberto**

Chega o momento de colher. A aposentadoria é realidade – não como um ponto-final, mas como o início de uma nova fase: a fase em que você tem **mais tempo, mais liberdade e escolhas mais conscientes**.

Agora, o desafio é diferente: usar seu patrimônio com inteligência para que ele dure, se multiplique e sustente essa etapa tão merecida da vida.

É aqui que você vê que toda a jornada valeu a pena.

Uma jornada única e totalmente sua

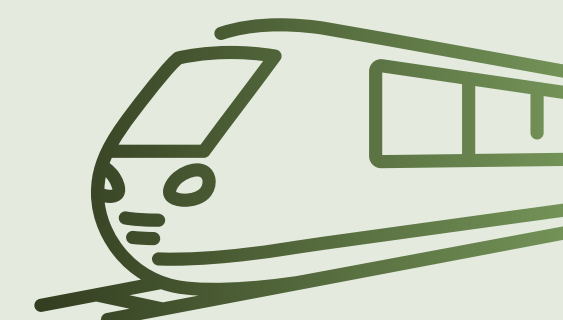
Planejar a aposentadoria é como caminhar por uma trilha longa, mas cheia de sentido. Cada estação contribui para um futuro mais estável, seguro e sereno.

O mais importante? **Começar**, mesmo que com passos pequenos.

E seguir adiante com clareza, constância e propósito. **A Nossaprev caminha com você para transformar planejamento em liberdade e futuro em escolha.**

*Que sua trilha seja leve,
consciente e cheia de
conquistas.*

Sucesso na sua jornada!



Série: Conheça os institutos da Nossaprev



Você sabia que, ao se desligar da empresa, existem diferentes caminhos para decidir o que fazer com os valores acumulados no seu Plano de Benefícios?

A Nossaprev oferece uma série de **institutos** – mecanismos que garantem proteção, continuidade e flexibilidade – para que você siga cuidando do seu futuro financeiro com autonomia. Cada instituto tem regras próprias e pode ser escolhido em momentos diferentes da sua jornada.

Nesta série, você conhecerá todos eles:

- **Resgate** – total ou parcial
- **Autopatrocínio**
- **Portabilidade**
- **Benefício**
- **BPD – Benefício Proporcional Diferido**

No **Boletim 15 (agosto/2025)**, falamos sobre o **Resgate parcial e total**.

Se você não conseguiu acessar, clique no link e confira o conteúdo completo.

PREVIDÊNCIA
COM NOSSAPREV

Neste boletim: Autopatrocínio

O que é o Autopatrocínio?

É a opção que permite ao Participante **continuar no Plano**, mesmo após o desligamento da empresa – mantendo o direito de acumular recursos para receber um benefício futuramente.

Ao escolher o Autopatrocínio, você passa a assumir:

- Sua **contribuição de Participante**.
- A **contribuição da Patrocinadora**.
- E a **taxa de administração**.

Assim, seu saldo continua crescendo e rendendo conforme o **perfil de investimento escolhido**, como se você ainda estivesse ativo na companhia.

Como fazer essa escolha?

- A opção deve ser registrada **em até 60 dias** a partir da disponibilização no portal da Nossaprev.
- A solicitação é feita por meio de **formulário eletrônico**, disponível dentro da sua área

Quais são as vantagens do Autopatrocínio?

✓ Benefício fiscal (até 12%)

As contribuições podem reduzir o imposto devido na declaração anual do IR (modelo completo), até o limite de 12% da renda tributável.

✓ Crescimento contínuo do saldo

Você segue acumulando recursos com constância e estratégia – fundamentais para uma aposentadoria mais tranquila.

✓ Rentabilidade no longo prazo

A Nossaprev atua com foco no Participante, sem fins lucrativos, e oferece taxas competitivas em relação aos planos abertos.

✓ Liberdade para ajustar sua contribuição

Você não fica preso aos percentuais antigos: pode aumentar, reduzir ou até zerar o percentual da contribuição básica.

✓ Aportes adicionais a qualquer momento

Mais flexibilidade para fortalecer sua reserva sempre que desejar.

✓ Resgate de contribuições adicionais

É possível resgatar apenas a parte adicional, sem sair do Plano.

✓ Solidez e segurança

- Gestão profissional dos investimentos.
- Possibilidade de escolher o perfil mais adequado ao seu momento de vida.

logada na página Inicial > **Formulários Eletrônicos** > **Opção por Instituto** > **Fazer opção** > **Autopatrocinado**.

- Você pode **alterar/rever o percentual da contribuição de participante básica** mensalmente até o dia 20, de forma simples e digital.

Pontos de atenção – é importante saber:

- O **Salário de Participação** utilizado como base será o último antes do desligamento e será atualizado **anualmente**.
- As contribuições são realizadas via **DDA** ou **boletos** emitidos mensalmente pela Nossaprev.
- Embora o Participante assuma a parte da **Patrocinadora**, esses valores são sempre alocados no **saldo do Participante**.
- Quem opta pelo Autopatrocínio pode, no futuro, escolher outros institutos: **BPD, Portabilidade** ou **Resgate**, desde que cumpra as regras de elegibilidade.

- O Autopatrocínio **não prolonga o tempo de vinculação**. Ou seja, não permite acumular tempo adicional para regras de Resgate ou Portabilidade.

Por que considerar o Autopatrocínio?

Porque ele mantém vivo o seu planejamento:

- você continua investindo;
- mantém a disciplina financeira;
- preserva a rentabilidade do plano;
- e dá continuidade ao seu projeto de aposentadoria – mesmo após sair da empresa.

Seu planejamento protegido! Aproveite o Autopatrocínio.
É uma forma estratégica, flexível e segura de cuidar do seu futuro.



PREVIDÊNCIA
COM NOSSAPREV



Prevenção: *cuide da sua
saúde todos os dias*

*Campanhas como Janeiro Branco, Outubro Rosa e Novembro Azul são importantes – mas cuidar da saúde vai muito além de datas no calendário. **Prevenção é rotina. Autocuidado é compromisso diário.***

Saúde não é evento: é continuidade. É atenção ao corpo, à mente e às emoções, ao longo do ano inteiro.

Saúde: seu maior patrimônio

Estar bem é essencial para tudo: trabalhar, planejar, sonhar, realizar e aproveitar a vida. E, antes de cuidar dos outros, você precisa cuidar de si.

Por que investir em autocuidado todos os dias?

- **Evita doenças crônicas** como diabetes, hipertensão e obesidade.
- **Reduz o estresse** e fortalece o equilíbrio emocional.
- **Aumenta a disposição**, o foco e a produtividade.
- **Favorece o envelhecimento saudável**, com mais autonomia.
- **Melhora o sono, a alimentação e as relações sociais.**

BEM-ESTAR

Rumo a 2026 com mais saúde, leveza e bem-estar!

Cuidar de você é a melhor escolha para começar o ano – e para mantê-lo em equilíbrio o ano todo. Por isso, reunimos orientações simples, práticas e indispensáveis para que sua saúde siga em dia, todos os dias:



Check-ups em dia

Acompanhe sua saúde regularmente. Consultas e exames preventivos ajudam a identificar e tratar problemas antes que apareçam sintomas.



Alimentação inteligente

Priorize alimentos naturais, coloridos e variados. Reduza ultraprocessados, açúcar e o excesso de sal. Comer bem é investir em energia e imunidade.



Hidratação constante

Tenha água por perto. O corpo funciona melhor, a mente se mantém alerta e a disposição aumenta.



Movimento diário

Atividade física é vida: caminhar, alongar, dançar, nadar... escolha o que combina com você. O importante é se manter ativo – para o corpo e para a mente.



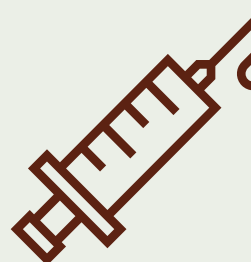
Mente equilibrada

Lazer, descanso, autoconhecimento e, quando necessário, apoio emocional. Saúde mental também precisa de cuidado.



Noite bem-dormida

Sono de qualidade renova o corpo e melhora o humor. Estabeleça uma rotina e desconecte-se antes de dormir.



Vacinas atualizadas

Adultos também precisam manter a proteção em dia. Verifique seu calendário anualmente.



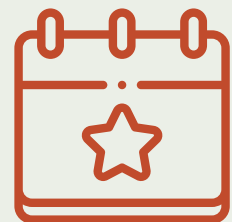
Hábitos que protegem

Evite excesso de álcool e fumo. Se precisar de ajuda, procure apoio profissional.



Boas relações

Conexões afetuosas reduzem o estresse e aumentam a sensação de bem-estar. Esteja perto de quem faz bem ao seu coração.



Prevenção como estilo de vida

Cuidar de você diariamente é um ato de amor e longevidade. Pequenas escolhas constroem um futuro mais saudável, ativo e feliz.

Cuide da sua saúde financeira o ano todo

Cuidar do dinheiro é cuidar da vida: dá tranquilidade, abre portas, reduz o estresse e aumenta a sensação de liberdade. Para começar 2026 com mais equilíbrio e confiança, aqui vão dez atitudes simples e transformadoras para manter suas finanças em ordem – sem complicação e sem culpa.

1. Olhe para seu momento financeiro

Entenda como está sua vida hoje: quanto ganha, quanto gasta, quanto deve e no que investe. Esse primeiro olhar já traz clareza e indica os ajustes necessários.

2. Defina o que quer conquistar em 2026

Pense no que deseja realizar nesse ano e nos próximos: quitar dívidas, viajar, equilibrar o orçamento, guardar para o futuro... Metas claras deixam tudo mais leve e possível.

3. Organize as contas e abrace o controle das dívidas

Pague tudo em dia. Se houver dívidas, foque nas de maior valor, renegocie e reorganize-se. Cada ajuste traz mais calma e leveza.

4. Garanta sua reserva de segurança

Ela é seu "colchão de tranquilidade". Guarde dinheiro aos poucos até juntar o equivalente entre três e seis meses do seu custo de vida. É a melhor proteção contra imprevistos.

5. Revise financiamentos e parcelamentos

Verifique se as compras parceladas cabem no seu orçamento sem aperto. Antes de assumir novos compromissos, pergunte-se: "Preciso disso agora ou posso planejar melhor?".

6. Invista com intenção

Escolha investimentos que combinam com seus objetivos e com seu jeito de ser investidor.

Aproveite seu Plano de Benefícios Natura &Co e evite correr atrás de promessas rápidas – segurança e constância valem muito.

7. Viva o equilíbrio: responsabilidades e prazer

Cuidar do dinheiro também é reservar espaço para o que faz bem. Lazer não é gasto supérfluo – é parte da saúde emocional.

8. Deixe o investimento trabalhar por você

Automatize aportes. Primeiro você se paga, depois paga o resto. Valores pequenos, investidos sempre, fazem milagres com o tempo.

9. Faça pequenas revisões ao longo do ano

Acompanhe seu planejamento a cada trimestre: gastos, metas, investimentos e novos desafios. Ajustar aos poucos evita grandes problemas no futuro.

10. Lembre-se do futuro com carinho

Planejar a aposentadoria não é só sobre longevidade – é sobre liberdade, escolhas e qualidade de vida. Quanto antes começar, melhor.

Em 2026, cuide das suas finanças como cuida de quem você ama: com atenção, carinho e constância.

Pequenas atitudes diárias constroem grandes conquistas – e você merece viver com tranquilidade, propósito e alegria.

Use o tempo a seu favor.

Viva a sustentabilidade em família



Cuidar do planeta começa dentro de casa – com escolhas simples, conscientes e que ganham força quando toda a família participa. Sustentabilidade não é moda: é responsabilidade, economia e cuidado com nosso futuro.

Quando adultos, crianças e adolescentes se envolvem, as mudanças acontecem de verdade. Cada gesto vira aprendizado, hábito e exemplo. Pequenas atitudes diárias somam, transformam e conectam a família a um propósito comum: viver melhor hoje e garantir um amanhã possível.

Por que trazer a sustentabilidade para o dia a dia?

- **Economia imediata:** menos desperdício de água, energia e comida significa mais dinheiro no bolso.

- **Mais saúde:** alimentos naturais, menos produtos químicos e mais contato com a natureza.
- **Educação ambiental:** crianças aprendem na prática sobre cuidado, respeito e responsabilidade.
- **União familiar:** projetos sustentáveis aproximam, inspiram e fortalecem vínculos.
- **Impacto positivo:** escolhas conscientes reduzem o lixo, preservam recursos e inspiram outras pessoas.

Como começar? De forma simples.

1. Observe a casa com novos olhos

Identifique os excessos: luzes acesas, embalagens demais, torneiras vazando, lixo misturado. Envolver todos nessa análise já desperta consciência.

2. Use energia com inteligência

Aproveite a luz natural, desligue aparelhos e troque lâmpadas comuns por lâmpadas de LED. Crie um desafio – "Vamos reduzir 10% este mês?".

3. Valorize cada gota de água

Banhos mais curtos, torneiras fechadas e reaproveitamento da água da máquina de lavar roupas já fazem grande diferença.

4. Recicle e ensine sobre o destino do lixo

Crie um cantinho da reciclagem. Separar os resíduos pode ser uma atividade divertida e educativa para as crianças.

5. Reduza o desperdício

Reutilize, doe, conserte. Na cozinha, aproveite cascas e talos e evite jogar alimentos fora.

6. Tenha uma mini-horta

Mesmo em vasos, cultivar temperos e hortaliças aproxima a família da natureza e da comida de verdade.

7. Prefira produtos sustentáveis e locais

Menos embalagens, mais durabilidade e apoio ao comércio da sua região.

8. Diminua o plástico

Sacolas retornáveis, potes reutilizáveis e menos descartáveis no dia a dia.

9. Compre com consciência

Antes de comprar, questione-se: "**Pre-ciso mesmo disso?**". Essa atitude ensina crianças e adultos a consumirem com responsabilidade.



**Transforme
sustentabilidade
em valor familiar**

Crie rituais: um "dia do descarte responsável", um "sábado sem desperdício", projetos de reciclagem criativa. Celebre cada conquista da casa – menos lixo, menos gastos, mais consciência.

**Sustentabilidade é cuidado. É proteção.
É legado.**

E quando começa em casa, transforma a vida de quem está perto e de todos que virão depois.

BOLETIM NOSSAPREV

Dúvidas e sugestões?

nossaprev@naturaeco.com | www.nossaprev.com.br

Consultoria de Comunicação e Editorial:

Arte da Criação (11) 3567-2011 | www.artedacriacao.com