

Cuidar de si e dos seus

Reduza o impacto do inesperado na sua vida e na daqueles que mais ama. Prepare-se para todo o tipo de situações - em casa, no trabalho ou em qualquer outro momento do seu ciclo de vida. Não espere que aconteça, proteja-se agora.

Qual a altura ideal para subscrever um seguro de vida?

Quanto mais cedo, maiores serão as garantias de que dispõe. A partir do momento em que a sua independência financeira se estabelece, com a aquisição de bens, a constituição de família e a influência do imprevisto toma um papel preponderante na sua vida, esta torna-se uma opção cada vez mais essencial. Não espere pelo imprevisto: encontre a solução que melhor se enquadra com o seu perfil hoje mesmo.

Aproveite os momentos em família ao máximo

A azáfama e o stress do quotidiano por vezes tiram-nos o tempo e a atenção que a nossa família requer e merece. Para que esqueça as preocupações e desfrute de todos os momentos em família em pleno, deixamos-lhe algumas dicas simples.

1. Aproveite o momento de chegar a casa ao fim do dia. Desligue o telemóvel, mantenha a TV desligada e mantenha uma conversa cara a cara, olhos nos olhos.
2. Faça tudo com tempo. Acorde mais cedo e prepare as tarefas com calma. Estar em constante *stress* influencia toda a gente à sua volta e pode interferir na relação familiar.
3. Reparta as atenções e procure dedicar algum tempo exclusivo a fazer algo que os seus filhos mais gostam. Quando as crianças se sentem no comando e com atenção dedicada, sentem menos necessidade de se afirmar e chamar a atenção, proporcionando bem-estar familiar.
4. Faça um plano de rotinas e coloque-o num local onde todos os elementos da família o possam ver. Reduzir o número de vezes que dá indicações aos seus filhos é menos stressante para ambas as partes e os seus filhos sentem que as tarefas que têm para fazer são naturais e não obrigações. Cada criança deve ter pelo menos uma tarefa para que se sinta integrada e ao mesmo tempo ganhe sentido de responsabilidade.
5. Defina claramente o espaço/tempo de trabalho e o espaço/tempo de lazer no seu lar. Tentar terminar um trabalho com crianças/bebés acordados é uma tarefa extremamente difícil e pode ser frustrante para ambas as partes. Aproveite os momentos de lazer ao máximo e guarde o trabalho para os momentos em que não terá de repartir as atenções.



Seguro de vida: porque preciso de um?

Se a sua família depende do seu suporte financeiro, ou se trabalha em casa dando suporte familiar ao tomar conta dos seus filhos, cozinhar ou limpar, então deve ponderar a aquisição de um seguro de vida.

- Se efetuou um crédito à habitação.
- Alguns casais mais velhos podem necessitar de um seguro de vida para se proteger da possibilidade de um dos elementos do casal ficar com as suas poupanças retidas devido a despesas médicas inesperadas.
- Pessoas com muitos bens podem também necessitar de um seguro deste tipo para ajudar a reduzir os efeitos dos impostos ou para transferir os seus bens a futuras gerações.
- Pais recentes, que acabam por se esquecer da sua importância ao longo da vida.
- Um plano financeiro eficiente inclui atenção ao seguro de vida de forma periódica, para garantir que os bens que adquiriu ao longo do seu percurso de vida estão protegidos e passam para futuras gerações.
- Qualquer que seja a sua motivação, não se esqueça do mais importante: garantir a sua estabilidade e a dos que o rodeiam.