

BOLETIM INFORMATIVO UCS – DEZEMBRO / 2025

Hábitos saudáveis simples para adotar em 2026



De acordo com um estudo da Universidade de Estocolmo, na Suécia, as resoluções de ano-novo mais populares são aquelas relacionadas à saúde física, perda de peso e hábitos alimentares.

Para ajudar as pessoas que pretendem cuidar mais da saúde em 2026, a healthtech Sami listou cinco objetivos simples que podem trazer grandes benefícios. "É importante lembrar que saúde é mais do que a ausência de doenças: significa estar bem para encarar os desafios da vida. E isso envolve o bem-estar físico, mental e emocional, por exemplo", afirma Dr. Vitor Asseituno, médico fundador e presidente da startup.

Veja a seguir suas sugestões:

- **Passar mais tempo em contato com a natureza**

Muitos estudos têm comprovado que o contato com a natureza é muito positivo para o ser humano, ajudando na redução do estresse e até mesmo na tomada de decisões menos impulsivas. "Trocar a bicicleta ergométrica na academia por uma pedalada no parque pode ser uma boa forma de fazer isso, por exemplo", explica Vitor. Para quem não tiver muito tempo, simplesmente parar para apreciar um vaso de plantas por alguns minutos já pode fazer a diferença, de acordo com um estudo publicado no Journal of Positive Psychology em 2016.

- **Priorizar uma boa noite de sono**

"Dormir bem é fundamental para a saúde e sua privação pode aumentar o risco de problemas sérios como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e depressão", afirma Vitor. "Uma boa forma de proteger a qualidade do sono é criando o hábito de trocar o celular por um livro antes de dormir: tentar

adormecer olhando para uma tela afeta diretamente os níveis do hormônio melatonina, responsável pela indução à sonolência".

- **Movimentar-se mais**

Estudos têm revelado vez após vez que ter um estilo de vida sedentário aumenta o risco de mortalidade prematura associada a diversos tipos de doenças. "Com tantas empresas adotando o home office, é ainda mais urgente incluir alguma atividade física na rotina, já que não estamos nem mesmo fazendo possíveis caminhadas até o metrô ou o estacionamento", explica Vitor. "Se a pessoa passa longos períodos sentada, vale pelo menos programar no celular pausas de 5 minutos a cada hora para levantar e caminhar um pouco pela casa", completa.

- **Entender o que significa comer bem**

"Muitas pessoas ainda associam a boa alimentação a dietas restritivas, e esse é um grande erro. Comer bem significa, basicamente, ter uma alimentação variada e rica em nutrientes de que seu corpo precisa. Uma maneira simples de fazer isso é ingerindo mais alimentos integrais, como vegetais, frutas, legumes, nozes, sementes e grãos inteiros, e diminuindo o consumo de produtos com elevado teor de açúcar ou sódio", explica Vitor.

Bônus: como manter os novos hábitos

Apesar da animação inicial, apenas uma parcela das pessoas continua cumprindo suas promessas de ano-novo no longo prazo. O segredo pode estar na forma como esses objetivos estão sendo definidos. "Estudos mostram que somos mais propensos a nos manter firmes em resoluções que envolvam criar novos hábitos em vez de simplesmente abandonar os antigos", explica Vitor.

Além disso, o médico indica usar a metodologia SMART para ajudar a construir esses novos hábitos. Criada em 1981, a metodologia se baseia em critérios específicos para definir objetivos. "O acrônimo SMART se refere às palavras em inglês que caracterizam como os objetivos precisam ser: específicos, mensuráveis, alcançáveis, realistas e tangíveis. Assim, em vez de prometer que irá se exercitar mais, o que é algo muito aberto, a pessoa pode definir que irá praticar ioga duas vezes por semana", exemplifica.

Adquira um plano de saúde de nossa corretora de seguros!

Férias seguras: como manter sua casa e carro protegidos



Com a chegada das férias de verão, o seguro torna-se ainda mais importante para a proteção das famílias. No mercado de seguros, há soluções ideais para garantir a segurança neste período, que tende a ser mais movimentado, com viagens e celebrações.

Para veículos, o Bradesco Seguro Auto, por exemplo, conta com diversos tipos de coberturas e serviços, como: socorro e guincho para pane elétricas, mecânicas e danos aos pneus, guincho para acidentes e coberturas para roubo ou furtos, com total assistência para quem dirige, além dos passageiros e outras pessoas e veículos que possam ser atingidos.

Em casos de sinistros, os segurados podem utilizar os multicanais, com jornada totalmente digital, incluindo vistoria online e atendimento personalizado. A Bradesco Seguros conta ainda com vários postos de vistoria e oficinas referenciadas, que podem solucionar problemas de forma rápida e eficiente.

Ações preventivas evitam problemas

Além do Seguro Auto, é importante estar com as revisões em dia e fazer um check up antes de pegar a estrada. “A manutenção preventiva do automóvel mantém o seu funcionamento o mais próximo das condições originais e prolonga sua vida útil. Pequenos cuidados podem evitar grandes problemas e reforçam a segurança de todos os ocupantes do veículo”, afirma o Superintendente de Serviços e Assistências 24h da Bradesco Seguros, Fábio Frasson.

Para realizar a manutenção preventiva, o ideal é que o proprietário leve seu veículo a um mecânico de confiança, que irá checar o funcionamento de fluidos de freios, óleo, sistema de arrefecimento, filtro de ar, filtro de combustível, além de alinhamento e balanceamento. A Bradesco Seguros possui uma rede de Oficinas Referenciadas de excelência, disponíveis para todos os clientes do Seguro Auto. “Nossos segurados contam, ainda, com um Clube de Benefícios, que oferece descontos em serviços de manutenção”, afirma Frasson.

O executivo ressalta que a manutenção preventiva é indicada a cada seis meses de uso ou após 10 mil quilômetros rodados. “Não devemos deixar de olhar o

manual do proprietário do carro. Neste documento constam todas as indicações e recomendações do fabricante para a realização de manutenções e revisões”, indica ele.

Já para a proteção dos lares e casas de veraneio, o Bradesco Seguro Residencial oferece uma ampla cobertura básica para imprevistos, com diversas coberturas opcionais à disposição.

Assim como a manutenção preventiva de automóveis pode evitar sinistros mais graves, algumas atitudes preventivas também podem evitar acidentes nos lares. Em um momento em que casas costumam estar enfeitadas com luzes natalinas e, por conta das altas temperaturas, ar-condicionados são frequentemente ligados, algumas atitudes simples podem prevenir curtos-circuitos e até mesmo incêndios.

O Superintendente da Bradesco Seguros, Fábio Frasson, pontua as seguintes ações preventivas:

1. Evite o uso de vários adaptadores em uma única tomada e não sobrecarregue o circuito elétrico;
2. Se um disjuntor desarmar, fique atento, pois esse é um indício de que está ocorrendo uma sobrecarga no sistema elétrico;
3. Fios desencapados e sem isolamento podem ocasionar um curto-circuito. Certifique-se que fios elétricos de enfeites de Natal ainda montados estão em boas condições;
4. Não deixe o ar-condicionado ligado enquanto não estiver em casa.

O seguro conta com serviços emergenciais disponíveis 24 horas por dia e diversas assistências, como encanador, eletricista, vidraceiro, chaveiro, dentre outros. As coberturas adicionais protegem ainda contra enchente, desmoronamento, vendaval, granizo, ruptura de tubulações, quebra de vidros, além de roubos, danos elétricos, proteção de eletrodomésticos e outros bens.

Proteja sua casa e seu carro com os seguros de nossa corretora!

Cinco dicas para assegurar uma viagem tranquila de final de ano



O setor de turismo está se recuperando de forma acelerada após os desafios impostos pela pandemia, com números que já começam a superar os de 2019, último ano antes da crise sanitária global. No primeiro semestre de 2025, o turismo movimentou R\$ 95,3 bilhões, representando um crescimento de 1,9% em relação ao mesmo período do ano anterior, de acordo com a Fecomércio. E a boa notícia não para por aí: o turismo internacional no Brasil também caminha para um novo recorde, com uma arrecadação de R\$ 26,2 bilhões entre janeiro e agosto, um aumento de 9% em relação a 2024, conforme dados da Embratur.

Esses números refletem o apetite renovado dos viajantes, tanto brasileiros quanto estrangeiros, em busca de novos destinos. Com a proximidade do fim do ano, milhões de brasileiros já se preparam para as tradicionais viagens de Natal e Ano Novo. Estima-se que cerca de 40 milhões de pessoas embarquem nesse período, caracterizado pela alta demanda por voos, hospedagens e, naturalmente, maior atenção à segurança nas viagens.

Neste contexto, o planejamento torna-se ainda mais crucial. Hugo Reichenbach, diretor de operações e sócio da Real Seguro Viagem, reforça que "uma viagem bem planejada é fundamental para garantir uma experiência inesquecível e livre de contratemplos."

Para quem já está organizando as férias, a Real oferece dicas valiosas para assegurar uma viagem tranquila e segura. Além de escolher destinos e acomodações com antecedência, é importante pensar em todos os detalhes, como a contratação de seguros adequados, a verificação de documentos e a preparação de um roteiro flexível que permita ajustes de última hora. Confira:

1 - Escolha seu seguro viagem com antecedência

Com o aumento no número de viagens internacionais, muitos destinos exigem seguro viagem como requisito obrigatório. Países da Europa, como Alemanha, França, Espanha e Itália, e outros destinos populares como Cuba, Equador e

Emirados Árabes Unidos, são exemplos onde o seguro é imprescindível. Ter um seguro adequado evita dores de cabeça com despesas médicas inesperadas ou extravio de bagagens, garantindo que imprevistos não estraguem sua viagem. Saiba mais sobre os países em que o seguro viagem é obrigatório.

2 - Cuide da sua bagagem

A temporada de fim de ano é marcada por aeroportos lotados, e o risco de extravio de bagagens aumenta significativamente. Anualmente, a ANAC (Agência Nacional de Aviação Civil) recebe inúmeras reclamações sobre esse problema, que representa cerca de 20% das queixas. Para minimizar esse risco, é essencial identificar bem suas malas e, se possível, contratar uma cobertura que inclua proteção para perda de bagagem.

3 - Organize sua documentação

Nada estraga mais uma viagem do que problemas com documentos. Certifique-se de que todos estão em dia, especialmente para viagens internacionais, onde o passaporte é obrigatório. O prazo para emissão do passaporte pode variar, então, não deixe para a última hora. Verifique também se o país de destino exige visto e seguro viagem e se você possui tempo hábil para obter a documentação necessária antes de embarcar.

4 - Cuide do seu melhor amigo

Se você pretende levar seu animal de estimação, fique atento às normas de transporte aéreo. Algumas companhias permitem que pets pequenos viajem na cabine, enquanto outras exigem que sejam transportados no bagageiro. Voos diretos são sempre uma opção mais confortável para os animais. Além disso, invista em uma caixa de transporte adequada e atualize as informações de identificação do seu pet, para facilitar a localização em caso de perda. Reservar voos com antecedência e estar atento à saúde do seu animal também são fundamentais para uma viagem tranquila.

Tenha em mente que, assim como você, seu pet também pode ter acesso a um seguro viagem. Embora não seja obrigatório, é altamente recomendável. Sua cobertura inclui despesas emergenciais com veterinário, exames e internações. Esse tipo de seguro é destinado especificamente para cachorros e gatos, que são os animais de estimação reconhecidos e regulamentados em padrões internacionais.

5 - Tenha paciência e aproveite a viagem

A época de festas tende a ser agitada, e é comum ocorrerem atrasos ou mudanças nos voos devido ao grande volume de passageiros. Nessas situações, manter a calma é essencial. Respire fundo e aproveite a oportunidade para focar no que está sob seu controle – afinal, a viagem é sobre criar memórias e desfrutar do destino.

Com essas dicas, você estará preparado para aproveitar o fim de ano com mais tranquilidade e segurança, focando apenas em criar momentos inesquecíveis.

Contrate um seguro viagem com a nossa corretora!

Investir com pouco dinheiro: mitos e verdades sobre começar com R\$ 100



Investir continua sendo uma das principais estratégias para proteção e formação de patrimônio no longo prazo, especialmente em um cenário de juros elevados como atualmente no Brasil. Mas ainda persiste uma dúvida comum entre os investidores que estão iniciando no mercado financeiro: é possível começar com apenas R\$ 100 por mês e realmente ver resultado?

Para Lucas Sharau, planejador financeiro CFP® e sócio da iHUB Investimentos, o valor inicial não é o maior obstáculo, o problema é começar sem direcionamento. Com um plano claro, disciplina e constância, mesmo aportes pequenos podem gerar resultados consistentes ao longo do tempo.

“A primeira pergunta de quem quer investir não deveria ser ‘onde investir’, mas ‘por que investir’. Quando alguém me procura dizendo que só pode começar com R\$ 100, o que eu respondo é: se houver planejamento, disciplina e constância, o resultado vem”, afirma.

Antes de escolher o investimento é preciso ter um plano

Para Sharau, o início da jornada passa por três pilares estratégicos:

- Organizar o fluxo de caixa e saber quanto do orçamento pode ser investido sem prejudicar as contas mensais;
- Tratar o aporte como uma “despesa fixa”, e não como o que sobra depois do mês;
- Construir uma reserva de emergência antes de avançar para opções de maior risco.

O especialista explica que, o investidor que aplica pequenos aportes mensalmente, mesmo que em pequenas quantidades, está comprando o futuro “mais barato”, usando os juros compostos a seu favor.

“Uma família que precisa pagar uma escola mais cara daqui a cinco anos, por exemplo, pode amortecer esse impacto investindo mensalmente desde já. Em vez de ter que absorver uma nova despesa de mais de mil reais lá na frente, ela

pode transformar isso em um aporte mensal baixo e previsível agora”, destaca Sharau.

Com R\$ 100 já é possível diversificar

Ao contrário do que muitos imaginam, o pequeno investidor hoje tem acesso a uma ampla variedade de produtos financeiros, sem necessidade de grandes valores iniciais. Entre as opções estão:

- Tesouro Direto, que permite aplicações fracionadas e acessíveis;
- CDBs, LCIs, LCAs e fundos de renda fixa, com aplicações mínimas reduzidas;
- Fundos multimercado e de ações, que permitem diversificação interna com um único aporte;
- Ações fracionadas, ETFs e FIIs, que possibilitam investir comprando apenas uma cota por mês.

Apesar disso, Sharau alerta que a renda variável não deve ser o primeiro passo. “Para quem está começando com pouco, o ideal é montar primeiro um colchão de segurança e só depois avançar para investimentos mais voláteis. Em metas de longo prazo, ações, ETFs ou fundos podem fazer sentido, mas respeitando o perfil e planejamento de cada investidor.”

Juros elevados são aliados para quem está começando

Com a Selic no patamar de 15% ao ano, Sharau comenta que a renda fixa se tornou bastante atrativa no curto prazo. Títulos públicos e CDBs, por exemplo, oferecem bons rendimentos, acima da inflação projetada.

Sharau explica que o segredo não está no valor inicial, mas no hábito de investir. Nos primeiros meses, os juros compostos não impressionam. Mas o que muda o jogo é a constância. R\$ 100 por mês durante 10 anos pode virar mais de R\$ 15 mil em valores reais. Se esse aporte sobe para R\$ 300 quando a renda permite, o montante pode passar dos R\$ 45 mil no mesmo período.

“O problema não é começar com pouco. O problema é começar sem objetivos, sem gestão do risco e seguindo modismos em vez de seguir um plano. Quanto mais cedo a pessoa começa, mais tempo ela dá para os juros compostos trabalharem a seu favor”, finaliza Sharau.

5 dicas para proteger seu celular durante as festas e férias de fim de ano e evitar dor de cabeça



Dezembro chegou, e com ele as festas de confraternização, o clima de férias e aquela vontade de aproveitar cada momento com amigos e familiares. Seja em uma viagem para relaxar ou em um churrasco no quintal, o celular é sempre o fiel escudeiro. Ele registra as melhores lembranças, conecta com quem está longe e, claro, nos salva com mapas e playlists. Mas, em meio a tanta diversão, é fácil esquecer que o celular também precisa de cuidados especiais nessa época.

Entre quedas inesperadas, mergulhos não planejados e até furtos, o aparelho pode acabar estragando a festa – literalmente. Por isso, aqui vai um guia completo com dicas práticas para evitar que imprevistos transformem suas festas em um pesadelo digital.

Para evitar dor de cabeça e não começar o ano chorando pelo celular quebrado, confira cinco dicas essenciais para proteger seu celular.

1. Cuidado redobrado nas festas

As festas de fim de ano são um campo minado para o seu celular. Entre um brinde e outro, o risco de derrubá-lo no chão ou até na taça de espumante é real.

- Evite colocar o celular na mesa: Parece prático, mas é perigoso. Uma taça derrubada ou um movimento brusco pode resultar em danos.
- Use capinhas e películas reforçadas: Elas são a primeira linha de defesa contra quedas e arranhões.
- Evite manusear o aparelho enquanto dança: Sim, gravar o vídeo do momento é tentador, mas a chance de um acidente é alta.

2. Viagens: proteja o celular contra perdas e furtos

Se você está entre os sortudos que viajam nas férias de fim de ano, proteger o celular contra furtos e perdas é essencial. Em um ambiente novo, a distração é maior e os riscos também.

- Use um suporte ou cordão para celular: Assim, ele fica sempre à mão e seguro.
- Não o deixe à mostra em locais movimentados: Bolsos e mochilas abertas são alvos fáceis.
- Habilite a localização remota: Tanto no iPhone quanto no Android, você pode rastrear o aparelho caso ele desapareça.
- Faça backups regulares: Assim, mesmo que algo aconteça, suas fotos e dados estarão seguros na nuvem.

3. Água e eletrônicos não combinam

Seja na piscina, na praia ou até em passeios de barco, o celular precisa de atenção extra quando existe água por perto.

- Invista em capas à prova d'água: Elas são uma solução simples e acessível.
- Evite levar o celular para a água sem proteção: Mesmo modelos com resistência à água têm limites.
- Cuidado com areia e sal: Esses elementos podem danificar as conexões e a carcaça do aparelho.

4. Não deixe que quebras estraguem o feriado

Tela trincada é um clássico de fim de ano. Seja por descuido ou azar, isso pode ocorrer a qualquer momento.

- Tenha um seguro ou plano de proteção: Escolha um serviço que ofereça cobertura contra imprevistos como quedas e quebra de tela.
- Não tente consertar sozinho: A gambiarra pode sair mais cara do que um reparo feito por especialistas.

5. Furto ou perda no exterior: o que fazer?

Viajar para fora do Brasil aumenta ainda mais os desafios. Nesse caso, é importante ter uma cobertura internacional para sinistros.

- Atenção aos detalhes: A proteção cobre sinistros fora do país, mas a entrega do aparelho será feita no Brasil. Planeje-se para evitar surpresas.
- Anote os números de série e IMEI do celular: Em caso de perda ou roubo, essas informações ajudam na localização. Uma boa sugestão é salvar essas informações no seu e-mail, para ter acesso de onde estiver.

Com essas dicas em mente, você pode aproveitar cada brinde, cada mergulho e cada passeio das festas e férias com tranquilidade. O celular, que é nosso companheiro inseparável para registros especiais, merece cuidados extras para que nenhum imprevisto estrague a diversão.

Assim, você pode focar no que realmente importa: viver o momento e criar memórias inesquecíveis. Afinal, a melhor conexão é com as pessoas ao nosso redor – e a tecnologia está aí para complementar essa experiência!

Contrate com um seguro celular com a nossa corretora!

Celebrar com equilíbrio: dicas para uma alimentação saudável nas festas de final de ano



Com a chegada das festas de fim de ano, equilibrar a dieta e saborear as delícias das ceias pode parecer um desafio. Mas será que é possível apreciar sem culpa? Para a nutricionista Aklla Vieira, da rede Meu Doutor Novamed, uma das saídas é buscar um cardápio saudável e delicioso ao mesmo tempo, já que as datas pedem refeições especiais e com muito sabor. “É totalmente possível”, afirma a nutricionista. Outra opção é encarar os dias de festa como exceções da rotina de bons hábitos. “Não é necessário seguir dietas radicais, mas manter uma alimentação equilibrada e consciente, para ajudar o organismo a se recuperar. No mais, celebre!”, ensina. Intercalar as bebidas alcoólicas com água pode ser uma boa estratégia para amenizar os efeitos. Não ficar muitas horas sem comer antes das refeições festivas também é uma maneira de não exagerar na ingestão de comida. Na entrevista abaixo, Aklla dá uma série de dicas para quem quer aproveitar, mas sem chegar em 2026 com pesos extras.

Incluir opções saudáveis na ceia é uma forma de manter o equilíbrio sem renunciar às celebrações. Que alternativas saudáveis poderiam ser sugeridas para o cardápio das festas?

Sim, é totalmente possível montar um cardápio delicioso e saudável para as festas de fim de ano. Para as entradas, podemos pensar em saladas coloridas com folhas verdes, frutas frescas como romã, nozes (tipicamente presentes no Natal) e queijos magros. As bruschettas de tomate e manjericão são ótimas opções, leves e saborosas. Para o prato principal, sugeriria carnes magras como o peito de peru ou peixes grelhados. Substituir acompanhamentos tradicionais, como arroz à grega, por versões integrais também é uma boa escolha. E, para a sobremesa, optar por frutas frescas, compotas de frutas, mousse de chocolate meio amargo e as demais opções com adição de açúcar moderado são excelentes alternativas.

Em relação às bebidas alcoólicas, qual seria a recomendação para evitar excessos e minimizar o impacto no organismo? Intercalar água com álcool seria uma boa prática?

Intercalar o consumo de álcool com água é uma excelente prática, pois ajuda a manter o corpo hidratado e reduz a ingestão de álcool ao longo da noite. Além disso, optar por bebidas de menor teor alcoólico, como espumantes secos,

vinhos tintos ou coquetéis feitos com frutas e sem açúcar, também pode ser uma boa estratégia. Moderação é a chave: estabelecer um limite de consumo e priorizar as bebidas de melhor qualidade pode ajudar a evitar excessos e minimizar os impactos no organismo.

Evitar longos períodos sem comer pode ser uma estratégia eficaz para controlar a fome e consumir menos calorias nas festas? Como isso funciona?

Sim, evitar longos períodos de jejum é uma estratégia eficaz para manter os níveis de glicose no sangue saudáveis, prevenindo episódios de fome intensa e escolhas alimentares impulsivas. Consumir pequenas porções de alimentos ricos em fibras e proteínas ao longo do dia, como frutas, iogurtes naturais ou castanhas, ajuda a manter a saciedade. Assim, chegamos à ceia com um maior controle da fome e conseguimos fazer escolhas mais conscientes e equilibradas para aproveitar as festas sem exagero.

Entre os alimentos típicos de fim de ano, quais são as opções menos calóricas e que poderiam compor uma refeição mais leve?

Entre os pratos tradicionais de fim de ano, podemos optar por carnes magras, como o peru e o tender, que são boas opções de proteínas. Saladas frescas com folhas verdes, frutas como abacaxi e manga, e legumes grelhados são alternativas leves e nutritivas. Outro acompanhamento interessante é o arroz integral com castanhas, que adiciona fibras e tem menor índice glicêmico. Para a sobremesa, apostar em frutas frescas ou assadas, como maçãs ou peras com canela, é uma escolha saborosa e com menos calorias.

Após um dia de excessos, o que pode ser feito para compensar e ajudar o organismo a se recuperar? Existe uma “rotina pós-festa” recomendada?

Após um dia de excessos, o ideal é focar em uma alimentação mais leve e rica em líquidos. Comece o dia com um café da manhã leve, com um suco verde com couve, abacaxi e gengibre. Ao longo do dia, consuma bastante água e inclua chás como chá de hibisco ou chá verde, que auxiliam na digestão e na eliminação de toxinas. Prefira alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes e verduras, e evite alimentos processados ou ricos em açúcar e gordura. Além disso, atividades físicas leves, como uma caminhada, podem ajudar na recuperação do organismo.

Fazer uma desintoxicação antes ou depois das festas é realmente eficaz? Que práticas simples poderiam ajudar nessa “limpeza” do organismo?

A ideia de “desintoxicação” muitas vezes é mal compreendida. O corpo já possui mecanismos naturais de detoxificação, como o fígado e os rins, que trabalham constantemente para eliminar toxinas. No entanto, podemos apoiar esses processos através de hábitos saudáveis. Consumir muita água, incluir chás antioxidantes (como chá verde e chá de gengibre), evitar alimentos processados e ricos em açúcar e preferir alimentos naturais e frescos são práticas simples que ajudam a melhorar a eficiência dos sistemas naturais de desintoxicação. Não é necessário seguir dietas radicais, mas sim manter uma alimentação equilibrada e consciente para ajudar o organismo a se recuperar. No mais, celebre! Aproveite as festas sempre com equilíbrio e moderação. Este é o grande segredo