



## Como sua vida financeira impacta a saúde emocional?

A organização financeira deve fazer parte do seu planejamento. Infelizmente, pouco fomos educados nesse tema, que impacta tanto a nossa rotina quanto a saúde emocional.

Conta bancária sempre com saldo negativo, dívidas com valores impossíveis de serem quitados e compras por impulso, são apenas alguns exemplos da falta de controle nas finanças.

O estresse de situações como essas podem causar ansiedade, depressão e até pressão alta. Para evitar problemas dessa natureza, o ideal é que seus ganhos sejam planejados todos os meses.

**Que tal organizar uma planilha ou até uma simples lista antes mesmo de receber o pagamento, indicando exatamente para onde vai cada centavo do seu dinheiro?**

Separe contas fixas (aluguel, prestação do carro e mensalidade escolar) e adicione gastos variáveis (energia elétrica, água e lazer).

Gostou das dicas? Agora vamos praticá-las?

## Dicas valiosas

- 1 Anote todos os gastos:** separe todas as despesas fixas e variáveis. Faça isso uma vez por semana ou todos os dias. O importante é saber qual seu saldo para a semana seguinte.
- 2 Guarde dinheiro todo mês:** sem se preocupar com a quantidade, reserve uma parte do dinheiro de acordo com sua realidade financeira. Essa reserva é para ser usada em casos de emergência. E uma dica importantíssima é: faça isso antes de pagar as contas mensais.
- 3 Seja criativo e consciente:** fazer algumas trocas pode ajudar o dinheiro a render um pouco mais; por exemplo: comprar em lojas de comércio popular em vez de shopping center; usar o transporte público, levar lanche preparado em casa para o trabalho, entre outras.
- 4 Cuide da saúde mental:** organize as contas de forma consciente e tenha momentos de lazer. É válido lembrar que é possível ter atendimento psicológico gratuito: além das unidades básicas de saúde, muitas faculdades atendem a população sem cobrar consultas.

## Dicas financeiras para mudar sua mentalidade!

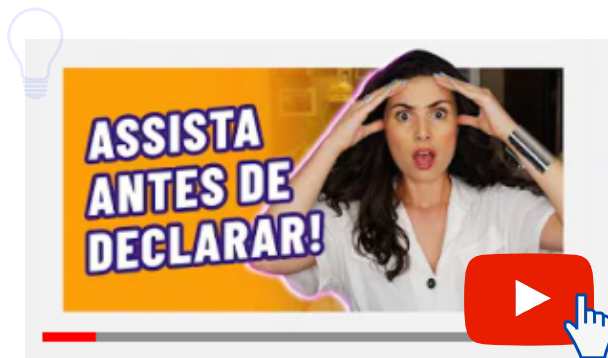
[Clique aqui e assista](#) 

## Declaração de Imposto de Renda

### Fique atento ao novo prazo de entrega

Você sabia que a data de entrega do Imposto de Renda 2021 foi prorrogada e poderá ser entregue até o dia **31 de maio**? Não se esqueça de utilizar o Informe de Rendimento que já enviamos via e-mail.

Para ajudá-lo a entender e decifrar os principais erros durante a declaração do IRPF, assista ao vídeo e confira preciosas dicas da jornalista e especialista em finanças Nathalia Arcuri, do canal [MePoupe](#).



## Dia das Mães e os desafios do momento atual

A homenagem ao Dia das Mães vem na forma de convite a uma reflexão muito necessária: **as mães estão sobrecarregadas e exaustas**.

Evidente que ainda assim elas se desdobram para apoiar seus filhos nas aulas online, e em tantas outras atividades.

Que nesse Dia das Mães, todos possamos refletir sobre o significado de equidade e colaboração.

**Desejamos não só um dia, mas uma vida mais feliz e menos sobrecarregada para todas as mães!**



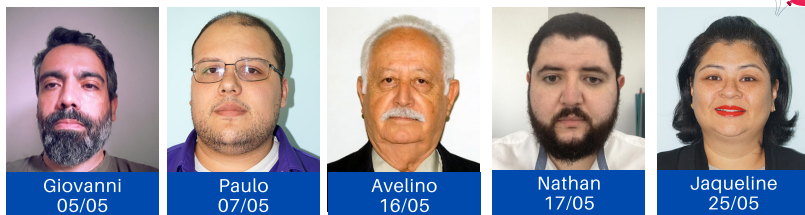
Carla Miranda

Giovana Cunha



## Aniversariantes de Maio

Desejamos a todos um feliz aniversário!



## Adivinhe quem é ?

Você consegue adivinhar quem é o colaborador pela foto? Participe da brincadeira e descubra!



A resposta será enviada em nosso grupo do WhatsApp



## Férias do Mês

De 03/05 a 07/05  
Dr. Ricardo - Jurídico

## Eu sou Colaborador

### Carla Miranda: três presentes divinos, duas filhas e uma neta

Ser mãe! Carla Miranda nem sabe como começar a explicar, mas garante que sempre esteve preparada...do fundo do coração. "Tornei-me mãe aos 16 anos e Ana Paula é um presente de Deus para minha vida; uma filha maravilhosa que sempre esteve ao meu lado, meu chicletinho desde 'piquitica'", conta. Só que Deus lhe traria outro presente aos 28 anos: a filha Lívia, uma bonequinha de porcelana nas palavras da mãe coruja. "Ela é um chamego danado com a família toda, mas tem uma ligação muito sublime com a tia. É lindo vê-las juntas!". Terceiro presente de Deus?! Se ser avô é ser mãe novamente, então com certeza! "Tenho orgulho em dizer que, por ter sido mãe tão cedo, também já sou avô. Emanuelle me trouxe uma sensação maravilhosa, um amor incondicional que evapora pelos poros". Agradecer pela família - mãe, irmãos, filhas - é um gesto diário de Carla Miranda. "É a minha base, minha estrutura. Sem eles, eu não seria metade do que sou hoje", revela, quase como uma prece.



"Sempre fui uma mulher batalhadora que busca evoluir, aprender e se dedicar em tudo que faço"

Profissionalmente, ela sempre trabalhou para prover um futuro melhor às filhas. "Sempre fui uma mulher batalhadora que busca evoluir, aprender e me dedicar em tudo que faço. Sou empenhada e procuro dar o máximo de mim em todos os sentidos", descreve. Aliás, quem a conhece sabe que é a mais pura verdade!

De uma mãe para todas as mães, Carla Miranda finaliza com um recado: "Tenhamos força, coragem, amor e fé para enfrentar essa pandemia. Que Deus abençoe todas as mamães! Se você está feliz, não seja soberbo, seja gentil; e se você está triste, não desista, tenha coragem". Recado dado!



Até o fim do mês os novos colegas, advindos da prova de seleção pública, serão recebidos em um **Encontro Online de Boas-Vindas**, com a participação da diretora administrativa e equipes de marketing e recursos humanos.

Em breve, todos teremos a oportunidade de conhecê-los virtualmente no próximo Encontro de Colaboradores (junho).

Conheça o plano de boas-vindas criado para a jornada de integração dos novos colaboradores:



01

### PROCESSO DE ADMISSÃO

documentação/burocracia



02

### ACOLHIMENTO

Reunião geral de integração / cultura CRT-SP



03

### TREINAMENTO(\*)

Área onde o colaborador irá atuar



04

### ENCONTRO DE COLABORADORES

Com todos os colaboradores e diretoria executiva

(\*) Gestores de cada área são responsáveis pelo agendamento, definição de formato mais adequado e criação do conteúdo de treinamento