

Confiar no futuro

Olhe para o futuro com esperança e acredite na sua capacidade de transformação. Transforme cada dia do novo ano em belos capítulos da história que você está construindo. Cerque-se de pensamentos positivos e continue a dar o seu melhor. Antes, agradeça cada vitória conquistada e cada obstáculo superado em 2017. Muitas alegrias, prosperidade e realização dos seus sonhos em 2018. O Infraprev estará sempre com você. Até o futuro!

Feliz Ano Novo!



Nossa Gente

Está enganado quem pensa que redes sociais são ferramentas para jovens. O aposentado Wilson Matos, 80 anos, de Belém do Pará, é um exemplo de que não existe idade para ser usuário da internet.

Pág. 6

Conselho aprova

alterações no Plano CV
pág. 3

Atualize dependentes

para recebimento de pecúlio
pág. 5

Conheça procedimentos

para quitação de empréstimos
pág. 7

Investimentos, cenários e meta

Estamos chegando ao fim do ano com a perspectiva de rentabilidade dos investimentos acima da meta atuarial. De um modo geral, os investimentos tiveram um bom desempenho, apesar dos cenários político e econômico desafiadores.

Sinais de melhora da atividade econômica favoreceram o segmento de renda variável (ações) no ano, enquanto a renda fixa sofreu com a queda da taxa Selic, que em outubro era de 7,5%. A Selic é a principal referência para os investimentos em renda fixa, já que se aproxima muito da taxa CDI (Certificado de Depósito Interbancário), que é utilizada como referência no mercado para produtos financeiros neste segmento.

Desta forma, a renda variável vem impulsionando os resultados no ano. A rentabilidade acumulada estava crescente, 32,27% em agosto e 41,25% em setembro. No entanto, foi negativa em outubro, diante de um cenário de preocupações com a agenda de reformas do governo e com os investidores atentos à temporada de balanços corporativos. Entretanto, no acumulado, permaneceu como o melhor investimento, com 40,81% de rentabilidade.

Ainda em outubro, o segmento de Investimentos Estruturados foi impactado pela remarcação dos ativos que fazem parte do Fundo de Investimentos em Participações Multiner, que é um dos investimentos dessa carteira, que resultou na diminuição na posição financeira do Infraprev neste FIP da ordem de R\$ 31,9 milhões, passando de R\$ 39,2 milhões para R\$ 7,3 milhões no fechamento do mês.

Diante de cenários adversos, o Instituto reforça a necessidade de diversificação dos investimentos para mitigar os riscos. Por isso, aplica em renda fixa, renda variável, imóveis, empréstimos a participantes e investimentos estruturados, conforme determina a Comissão de Valores Mobiliários (CVM) e a Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc).

Todos os investimentos realizados pelo Infraprev são divulgados no Relatório Anual, mostrando transparência com os participantes. No portal, também são publicados os resultados por planos de benefícios no item 'Seu Investimento'.

Estamos empenhados na busca de melhores resultados. Temos vários desafios em 2018 e contamos com seu apoio, acompanhando os resultados, utilizando os canais de atendimento para questionamentos e lendo o conteúdo no portal, Facebook e as comunicações enviadas por e-mail.

Desejamos um ano novo repleto de realizações.

Diretoria Executiva

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL DO INFRAPREV Av. República do Chile, nº 230 - 18º andar - Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP - 20031-170 - Tel. 2156-8150 - 0800 707 1273
 Patrocinador-fundador: Empresa Brasileira de Infraestrutura Aeroportuária - Infraero • **DIRETORIA EXECUTIVA** Claudia Avidos Juruena Pereira, Diretora-Superintendente; Juliana Miguez Koehler, Diretora de Administração e Finanças e Ana Lúcia Esteves, Diretora de Benefícios. • **CONSELHO DELIBERATIVO** Titulares: Flávio Rodrigues (Presidente), Ivan Oliveira Souto, Keyla Regina da Silva Torres Bosco Matias, Washington Santana da Silva; Suplentes: Francisco Ferreira de Alencar Junior, Carlos Alberto Vilela de Andrade Filho, Alex Fabiano Oliveira da Costa, Jairo Resende • **CONSELHO FISCAL** Titulares: Anete Viana Damasceno (Presidente), Cristiane Dias Silva, Eduardo Monteiro Nery, Mauricio Roberto Gonçalves de Mello; Suplentes: Bruno Tavares Basseto, Dourival Pereira dos Santos, Fabiana Mendonça Mota, Joel Alves Ramires • **CONSELHO EDITORIAL** Alessandra Azevedo, Antônia Maynard, Denise Marins, Raphael Soares, Ludmila Benevides, Valéria Meneghetti, Nancy Suguino, Wilde Paulino • **Editora e Jornalista Responsável:** Antônia Maynard (Mtb 16.184/RJ) • **Redação:** Ludmila Benevides (Mtb 35.465/RJ) • **Estagiária:** Sabrina Pereira • **Projeto Gráfico e Diagramação:** Nós da Comunicação • **Impressão:** Colorset • **Tiragem:** 1.500 exemplares • **Via e-mail:** 10.000

FACEBOOK

CALENÁRIO DE PAGAMENTO

Gostaria de saber onde encontro uma tabela com as datas de pagamento do benefício de aposentadoria, incluindo o 13º.

Adolfo Queiroz - Ferraz de Vasconcelos - SP

RESPOSTA: O calendário de pagamento de 2018 pode ser consultado no portal em Você e Sua família, Plano de Benefícios.

EMPRÉSTIMO I

Caso eu opte por uma licença não remunerada pela Infraero, como fica o pagamento das parcelas do meu empréstimo?

Fabício Cardoso de Lima - Canoas - RS

RESPOSTA: É preciso enviar para o Infraprev o Ato Administrativo da Infraero no qual consta a deliberação da licença sem remuneração e o período. O pagamento das parcelas de empréstimo será através de boleto bancário. Durante esse período, você deverá efetuar o autoprocínio, que é o pagamento de todas as contribuições efetuadas pelo participante e patrocinador Infraero. (...). O Ato Administrativo deverá ser enviado para o Infraprev com os formulários dos Institutos legais assinados junto da opção pelo Autoprocínio. O pagamento das contribuições mensais (autoprocínio) também será efetuado através de boleto. Desta forma, você se mantém participante do plano.

EMPRÉSTIMO II

O aposentado com idade superior a 75 anos poderá renovar o empréstimo junto ao Infraprev?

Luiz Venâncio da Silva - Teresópolis - RJ

RESPOSTA: Segundo norma interna, o empréstimo somente poderá ser concedido aos participantes ativos, assistidos e pensionistas com idade inferior ou igual a 75 anos.

INVESTIMENTOS

É importante este tipo de comunicado (Posicionamento sobre os Fundos Multiner e Brasil Equity, enviado em 16 de novembro via e-mail) sobre o posicionamento em relação aos investimentos para que possamos acompanhar. (...)

Manuel Gomes da Cunha - Rio de Janeiro - RJ

Alteração no regulamento do Plano CV

O Conselho Deliberativo do Infraprev aprovou as mudanças solicitadas pela Infraero, em dois artigos da Proposta de Alteração do Regulamento do Plano CV. O documento retorna à Patrocinadora para aprovação final e posterior encaminhamento à Previc.

No artigo 117 e no Glossário item XVI - Conta Total de Participante, o Instituto propôs a possibilidade de desconto de dívidas que o participante tenha no plano. A Infraero pediu para incluir no final do artigo 117 a frase "desde que expressamente autorizado pelo órgão fiscalizador e no glossário o trecho

"nos casos de cancelamento da inscrição no Plano cumulada com a opção pelo instituto da Portabilidade ou do Resgate, bem como em outras hipóteses autorizadas pela legislação".

Os demais artigos da proposta do Infraprev não tiveram ajustes e tratam da contribuição de assistidos, segregação de ativos para investimentos, data de início do pagamento do benefício de aposentadoria e outra adaptação no glossário.

Veja as alterações e justificativas no quadro publicado no portal Infraprev em Notícias.



Certificado Empresa Cidadã

Reconhecimento

Certificado Empresa Cidadã

O Conselho Regional de Contabilidade do Estado do Rio de Janeiro (CRC-RJ) concedeu ao Infraprev, mais uma vez, o certificado de Empresa Cidadã. A gerente de Comunicação, Antônia Maynard (à direita), recebeu em nome do Instituto, em 14 de dezembro, na sede do CRC, o certificado que foi entregue pelo gerente de Meio Ambiente, Saúde e Segurança do Trabalho da Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro (Firjan), Jorge Vicente Peron Mendes (ao centro). A gerente de Controladoria, Selma Lima (à esquerda), recebeu também um certificado pelo seu trabalho como contadora. O projeto reconhece e incentiva a elevação da qualidade das informações contábeis e socioambientais publicadas nos relatórios anuais de organizações de todos os portes, segmentos e regiões do Brasil.

Veja no portal Infraprev



EM ÚLTIMAS NOTÍCIAS

 Acompanhe matérias

Fique por dentro das notícias de seguridade, educação financeira e gestão do Infraprev. Utilize a busca caso queira encontrar uma matéria mais antiga.
www.infraprev.org.br



EM SEU INVESTIMENTO

 Veja nossos resultados

Explore o 'Seu Investimento' e acompanhe a carteira de investimentos do Infraprev. Consulte a rentabilidade do seu Plano de Benefícios, meta atuarial e compare com os principais indicadores financeiros.
www.infraprev.org.br/seu-investimento/gestao-dos-investimentos/apresentacao



EM ATENDIMENTO

 Conheça aplicativos

Os apps Jornal Futuro e Autoatendimento, para smartphone e tablets, estão disponíveis nos principais sistemas operacionais. Veja no portal as funções de cada aplicativo e baixe já!
<http://www.infraprev.org.br/atendimento/app-para-celular-e-tablet>

Veja seu futuro no painel **Opções de Desligamento.**

O painel **Opções de Desligamento** permite ao participante visualizar o valor da aposentadoria pelo Infraprev com as opções de renda vitalícia ou por prazo certo. Ainda há a possibilidade de simular o benefício com saque de até 25%.

Na mesma tela, estão os valores do resgate e da portabilidade.

Visite **www.infraprev.org.br/ofuturochegou** com senha do portal.

Veja na renda vitalícia seu valor bruto mensal de aposentadoria.

Na opção de recebimento do benefício por prazo certo, você visualiza o valor bruto em até 20 anos.

Ao optar por um percentual de saque, o valor da renda mensal é reduzido.

VISÃO DO PLANO **OPÇÕES DE DESLIGAMENTO**

APOSENTADORIA

Saldo de Aposentadoria: R\$ 647.552,91

RENDIA VITALÍCIA

Data de Início do Conjuge: [dropdown]

Valor Bruto: R\$ 2.669,50

RENDIA PRAZO CERTO

5 Anos

Número de Parcelas: 65

Valor Bruto: R\$ 7.909,08

SAQUE

20%

Valor Bruto: R\$ 129.510,58

A renda mensal será reduzida em 20%, rever sua renda acima.

Haverá incidência de imposto de renda no valor do benefício mensal e no saque, conforme regime de tributação (progressivo ou regressivo).

RESGATE

Contas	R\$
Contribuição do Participante	347.094,67
Reserva de Transferência (Participante)	162.247,28
Saldo Participante	R\$ 409.341,95
Percentual de Contribuições Participante	100%

Contas	R\$
Contribuição do Patrocinador	197.649,15
Reserva de Transferência (Patrocinador)	40.561,81
Saldo do Patrocinador	R\$ 238.210,96
Percentual de Contribuições Patronais**	50,00%
Data de Inscricão	01/11/1989
Valor Bruto de Resgate	R\$ 528.447,43

** Após 5 anos no Infraprev, o participante tem direito a 2% por ano de contribuição ao plano sobre o valor das contribuições efetuadas pelo patrocinador, limitado a 50%.

Haverá incidência de IMPOSTO DE RENTDA no valor de resgate, conforme regime de tributação (progressivo ou regressivo).

PORTABILIDADE

Descrição	Valor
RESERVA TRANSF. PARTICIPANTE	162.247,28
RESERVA TRANSF. PATROCINADORA	40.561,81
CONTA PARTICIPANTE	347.094,67
CONTA PATROCINADORA	197.649,15
TOTAL	647.552,91

O valor transferido não poderá ser resgatado na entidade que receberá o saldo de conta. Devendo obrigatoriamente ser transformado em renda mensal por prazo de pagamento de no mínimo 15 anos.

Requerer Resgate Requerer Portabilidade

Quer acessar e não sabe a senha?

Acesse **www.infraprev.org.br** e clique no botão 'Lembrar minha senha'.

Insira o CPF e confirme o e-mail.

Em alguns minutos uma nova senha será enviada para o endereço eletrônico cadastrado.

Infraprev Previdência Privada
Av. República do Chile, nº 230 - 18º andar - Centro
Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20031-170 - Tel. 0800 707 1273
www.infraprev.org.br


infraPrev
COM VOCÊ ATÉ O FUTURO.

Indique no Infraprev dependente para pecúlio

Estar com os dependentes atualizados no cadastro do Infraprev é ponto fundamental para facilitar a habilitação de pensão e pecúlio. Para o pecúlio, ainda é importante haver a indicação, pois na falta de dependentes reconhecidos pelo INSS para recebimento de pensão, outra pessoa, mesmo sem vínculo familiar, pode receber este benefício.

Mas como isso deve ser feito? Na ficha de recadastramento, disponível em www.infraprev.org.br - Autoatendimento, o participante deve preencher quem são seus dependentes reconhecidos pelo INSS: esposa(o), companheira(o) e filhos (solteiros até 21 anos ou inválidos independentemente da idade) e também a indicação de outra pessoa no quadro beneficiários.

Quando não há dependente para pensão reconhecido pelo INSS e nem indicação para pecúlio no cadastro, o Instituto, para cumprir o regulamento do Plano, efetua o pagamento do pecúlio aos herdeiros do participante em ordem

de preferência legal: ascendentes - pai e mãe, descendentes - filhos, netos e bisnetos e colaterais - irmão(ã), tios(as), sobrinhos(as), desde que apresentem um alvará judicial.

Pagamento - Para que o pecúlio seja pago no mesmo mês em que o processo é recebido no Infraprev, é necessário que os documentos cheguem completos na sede do Instituto até o dia 15.

O pecúlio é muito parecido com um seguro de vida. É uma quantia que é paga aos dependentes em caso de falecimento do participante, que pode variar entre cinco a 10 vezes o valor do Salário Real de Benefício (SRB). O SRB é a média dos salários de participação nos 12 últimos meses antes do início do benefício. Para o aposentado, o salário de participação é a soma das aposentadorias pagas pelo Infraprev e pela Previdência Social.

Formulário para recadastramento

Ativos - www.infraprev.org.br - Autoatendimento - Cadastro - Formulário de Atualização Cadastral

Assistidos - Solicitar formulário pelo 0800 707 1273

Fique por dentro dos termos de previdência

Uma série de termos técnicos são utilizados no segmento de previdência complementar para elucidar cenários, sejam eles econômicos ou de cunho administrativo. São empregados com frequência no próprio Jornal Futuro, em comunicados via e-mail, matérias no portal e newsletters. Confira alguns termos e significados:

Meta Atuarial

Rentabilidade mínima desejada para o retorno de investimentos de um plano de previdência na modalidade de benefício definido ou de contribuição variável. É o cumprimento da meta atuarial que garante o pagamento dos benefícios futuros. A meta atuarial é fixada, geralmente, como sendo a taxa de juros adotada na avaliação atuarial conjugada a um índice de inflação determinado pelo plano.

Rentabilidade

É a remuneração obtida sobre os investimentos realizados, no caso do Infraprev por meio dos segmentos de renda fixa, renda variável, investimentos estruturados, imóveis e empréstimos.

Avaliação atuarial

É o estudo técnico desenvolvido por profissional com formação acadêmica

em Ciências Atuariais, realizado no mínimo anualmente, apoiado em levantamento da base de dados atualizada e nas características biométricas, demográficas e econômicas da população analisada. Tem como objetivo avaliar o plano de custeio do regime de previdência para que este se mantenha equilibrado, garantindo a continuidade do pagamento dos benefícios.

Déficit técnico

Corresponde à insuficiência de recursos para cobertura dos compromissos dos planos de benefícios. Registra a diferença negativa entre os bens e direitos (ativos) e as obrigações (passivos) apurada ao final de um período contábil.

Cota

É a menor parte representativa do patrimônio do plano de benefício

de contribuição definida ou variável, determinada em função do retorno dos investimentos. Logo, o valor pode ter oscilação mensal, aumento ou redução em função da performance dos investimentos.

Política de Investimentos

É o instrumento que define as modalidades de aplicações financeiras, os percentuais e a forma de enquadramento que as entidades utilizam para gestão dos recursos garantidores dos planos de benefícios.

Risco

Não é sinônimo de perigo, mas de incerteza. Riscos são os acontecimentos possíveis, porém, futuros e incertos, que geram necessidade de proteção, assim como roubo e incêndio.

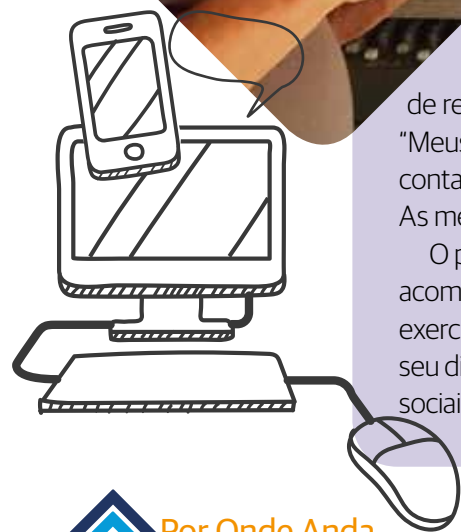


80 anos, feliz e conectado

Está engando quem pensa que redes sociais são ferramentas para jovens. O aposentado Wilson Matos, 80 anos, de Belém do Pará, é um exemplo de que não existe idade para ser usuário da internet. Wilson está sempre conectado ao Facebook e é um dos que mais curtem as publicações do Infraprev. Recentemente, criou uma conta no Instagram com mais de 50 seguidores.

Wilson utiliza como fonte de informação sua conta no Facebook. É através dos amigos de rede que acompanha diariamente o que é notícia no mundo, além das novidades do bairro. "Meus amigos sempre compartilham notícias e consigo ver o que acontece em fotos e vídeos", conta. O aposentado adora tirar selfie e postar para atualizar a família sobre o que está fazendo. As mensagens e os comentários recebidos pelo Wilson são respondidos rapidamente.

O participante afirma que a humildade e a vontade de aprender foram fatores essenciais para acompanhar a evolução da tecnologia. Ler, curtir a natureza e as praias de Mosqueiro, praticar exercícios físicos - academia e caminhada na Praça Batista Campos -, também fazem parte do seu dia a dia. "Hoje me sinto realizado, com a cabeça sempre para frente, estudo, acesso as redes sociais e ainda faço atividade física", enfatiza.




Por Onde Anda

José Cosme da Silva Filho - Cidade Ocidental (GO)

Com mais de 30 anos de Infraero, trabalhando na área de pouso e decolagem, hoje, José Cosme Filho está aposentado e afirma curtir a melhor fase da vida. "Tenho mais tempo para aproveitar a família e me dedicar à atividade física, que é o que amo fazer", destaca. É maratonista e já possui mais de 240 corridas em seu currículo, dentro e fora do Brasil.

O participante conta que corre, em média, 21km por dia. Ao se aposentar, criou um grupo de apoio às pessoas sedentárias, junto a quatro amigos maratonistas, que oferece treinos, corridas e até mesmo trilhas às pessoas da cidade. Hoje, o grupo possui, em média, 30 pessoas. Mas, além da corrida, José curte, desde jovem, tocar saxofone e depois de aposentado comprou um novo instrumento para voltar a aprimorar o talento, pois com a correria diária, na época em que trabalhava, precisou abandonar. Tem como projeto produzir CDs tocando saxofone em vários ritmos como MPB e sertanejo. E-mail: dedesaxshow@gmail.com.



Valdeci de Lins Albuquerque Brasília (DF)

O participante desempenhou diferentes funções na Infraero, entre elas treinamentos e cursos de acessibilidade para os empregados do aeroporto. O conhecimento nesse trabalho foi adquirido na experiência com as filhas cadeirantes, devido a uma atrofia muscular. Depois de muita luta, o participante está aposentado e com as filhas formadas e empregadas. Hoje, com maior disponibilidade, aproveita os melhores momentos da vida. Gosta de estar ao lado da família e de uma boa conversa na mesa do almoço de domingo, aonde discutem política, religião e os planos futuros. Viajar também está entre as atividades favoritas do aposentado. "Já fomos à Maragogi, Orlando, Caldas Novas e outros lugares", conta. Logo que se aposentou, Valdeci abriu uma empresa de acessibilidade para idosos e deficientes e está diariamente em contato com esse público. "É uma maneira de ocupar a mente e auxiliar aqueles que necessitam". E-mail: valdeci.albuquerque@gmail.com



Pensa em quitar o seu empréstimo?

A qualquer momento é possível realizar quitação antecipada do empréstimo. Além do empréstimo terminar mais rápido, o juro considerado em cada prestação a vencer é retirado, fazendo com que o valor da dívida fique menor.

Quem se desliga do patrocinador e opta pela aposentadoria com saque de 25% pode utilizar o valor correspondente, após a dedução do imposto de renda, para liquidar o saldo devedor, mediante autorização no momento do requerimento.

Nos casos em que o valor do saque for menor que o montante da dívida, o participante poderá usar parte do valor sacado para amortização e as prestações referentes ao saldo devedor remanescente serão descontadas na folha de pagamento, observada a capacidade da margem consignável.

Saldo devedor pelo 0800

Os interessados em realizar a quitação antecipada do saldo devedor de empréstimo junto ao Infraprev devem solicitar o boleto bancário para pagamento da dívida, por meio do 0800 707 1273 ou do e-mail emprestimo.atendimento@infraprev.org.br.

O contato com o Infraprev é importante porque eventuais prestações realocadas por auxílio-doença e licença-maternidade serão consideradas no momento da emissão do boleto, compondo, assim, o valor total da dívida.

Demandas de empréstimo

As solicitações de simulações, consulta de saldo devedor, envio de boleto bancário e pedidos de empréstimo estão concentradas na equipe da Central de Atendimento - 0800 707 1273, desde o início de novembro. O canal de atendimento para envio das SEC's e demais solicitações passou a ser emprestimo.atendimento@infraprev.org.br.



Pagamento de benefícios 2018

MÊS/2018	DATA DO PAGAMENTO
JANEIRO	31
FEVEREIRO	28
MARÇO	29
ABRIL	30
MAIO	30
JUNHO	29
JULHO	31
AGOSTO	31
SETEMBRO	28
OUTUBRO	31
NOVEMBRO	30
DEZEMBRO	28

ADIANTAMENTO DO ABONO ANUAL/ 13º BENEFÍCIO

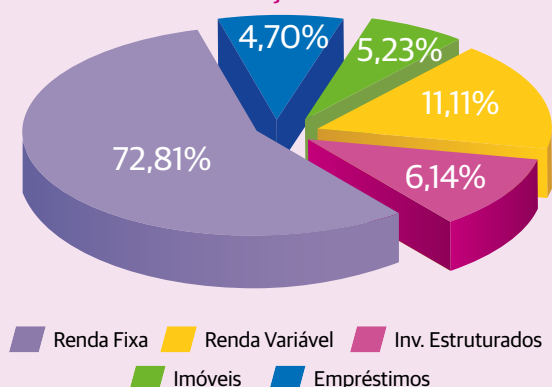
JUNHO	29
-------	----

ABONO ANUAL/ 13º BENEFÍCIO

DEZEMBRO	12
----------	----

Nossos Números OUTUBRO/2017

Distribuição dos Ativos



Cota	
Cota Plano CV	7,799702441
Cota Plano PAI I	1,447018618
Patrimônio	
Plano CV	R\$ 3.163.467.174,98
Plano BDI	R\$ 85.630.609,90
Plano BDII	R\$ 13.812.135,98
Plano PAI I	R\$ 248.830,07
Patrimônio Total	R\$ 3.263.158.750,93



Clube de Vantagens oferece descontos de até 70%

O Clube de Vantagens é um espaço para participantes do Infraprev comprarem produtos de linha branca, esportes, moda e serviços de aluguel de carro, hotelaria e educação com descontos de até 70%.

São mais de 15 empresas conveniadas com alcance em todo o Brasil. Os parceiros estão listados no www.infraprev.org.br/clubedevantagens. É preciso usar o CPF e senha do portal. Se for necessário, utilize o Esqueci Minha Senha.

Os descontos e as condições para compra variam de acordo com cada parceiro e campanha do momento. O ideal é sempre conferir o hotsite com as principais campanhas do mês.

Principais parceiros



Desconto	Fixo 15%, em algumas campanhas até 70%	Até 30%	5%	10%	8%
Produtos	Acessórios, roupas, sapatos e produtos de beleza de mais de 200 marcas como Calvin Klein, Colcci e Lacoste	Brastemp, Consul e KitchenAid	Produtos esportivos, como tênis, bolas, mochilas, suplementos	Reserva em hotéis da Rede Allia em todo o Brasil	Aluguel de carros
Endereço de compra	www.zattini.com/infraprev	www.compracerta.com.br/infraprev	www.netshoes.com/infraprev	www.alliahotels.com.br/08002839988	www.movida.com/parcerias/infraprev 0800 606 8686
Código da parceria	INFRAPREV	Não há código de parceria	INFRAPREV	Necessário comprovação de participante no ato da reserva	Não há código de parceria pela web. Via telefone ou loja, informar parceria INFRAPREV

Mais vida

Efeitos do sol sobre a pele

A constante exposição ao sol pode gerar graves consequências na pele. Manchas amarronzadas e avermelhadas, envelhecimento precoce e câncer de pele são frutos do excesso de sol e da radiação solar ultravioleta absorvidas pelo corpo. Esses raios são invisíveis, mas estão presentes no verão ou inverno.

O câncer de pele, dependendo do nível, pode se espalhar pelo corpo inteiro. Pessoas com casos de câncer na família são mais propensas a desenvolver a doença. Dessa forma, o acompanhamento ao dermatologista e o cuidado com a pele devem ser constantes. O diagnóstico é feito pela avaliação clínica e da biópsia do tecido suspeito.

Cuidados com a exposição solar:

- 10 às 16 horas é o período em que o sol está com mais irradiação podendo aumentar o índice de queimaduras.
- Utilizar protetor solar diariamente e reaplicá-lo a cada duas horas.
- Utilizar chapéus e camisetas adequadas.

Cuidados pós sol:

- Hidratar a pele para ajudar a regenerar e evitar o envelhecimento precoce.
- Tomar banho frio ajuda a fechar os poros e impede que a pele fique muito oleosa e não resseque.
- Beber água, sucos naturais ou água de coco. Essas bebidas combatem a desidratação causada pela exposição ao sol.

