**8 resoluções de Ano Novo a pensar na proteção familiar**

**Lisboa, 27 de dezembro, 2021** – Ano novo, vida nova. Este é o mote que incentiva a que, a cada viragem de ano, se façam novas resoluções para que os próximos 365 dias possam ser melhores do que os anteriores. As resoluções de Ano Novo são uma oportunidade para fazer um balanço do que está para trás, definir objetivos e comprometer-se com mudanças futuras, que o ajudem a promover uma vida familiar mais ativa, saudável, sustentável e financeiramente segura.

Para o apoiar neste novo começo, conheça as oito propostas de resoluções de Ano Novo do [Mundo Z](https://www.zurich.com.pt/pt-pt/mundo-z) da [Zurich](https://www.zurich.com.pt/pt-pt/home). São pequenos gestos com um grande impacto para um melhor Ano Novo e para todos os anos que se seguirão.

1. **Uma família mais ativa, o ano todo.** Crie momentos familiares ativos regulares, para contrariar o sedentarismo e melhorar a saúde. Introduza semanalmente atividades desportivas, aproveitando o bom tempo para passear de bicicleta, fazer patinagem ou jardinagem. Nos dias mais frios ou com chuva, dê preferência a atividades que possam ser feitas dentro de casa ou em espaços fechados, como dança, *bowling* ou até jogos tradicionais.
2. **Mais tempo para a literacia financeira.** A segurança financeira é fundamental para proteger a sua família, garantindo que haverá sempre um montante disponível para gerir despesas inesperadas ou fazer frente a alterações na fonte de rendimento. Como primeiro passo, defina um orçamento familiar, e procure aprofundar os seus conhecimentos em literacia financeira, recorrendo gratuitamente a diversos recursos disponíveis em várias plataformas digitais.
3. **Começar (ou reforçar) as poupanças familiares.** Torne esta resolução num compromisso de poupança regular, colocando um montante de parte no início de cada mês. Para maximizar a sua poupança, pondere optar por soluções que lhe permitam, além de amealhar uma certa quantia, colher dividendos mais tarde.
4. **Pôr as mãos na massa em família (com novos hábitos alimentares).** Promover a preparação de refeições em família permite momentos de partilha e proximidade, e também transmitir aos mais novos competências de culinária, gestão de tarefas e limpeza. Aproveite para lhes ensinar as vantagens de uma alimentação saudável, optando por confecionar refeições equilibradas para todos, e adotando novos hábitos alimentares.
5. **Fazer da reutilização um hábito.** Reutilizar diferentes materiais é um contributo para um Ano Novo protegido em termos financeiros e ambientais. Incentive toda a família a encontrar novos usos para objetos em casa, doando roupas que já não servem, transformando embalagens vazias em brinquedos, ou aproveitando outros materiais para objetos de decoração. Adote o mesmo princípio quando precisa de adquirir novos itens: procure feiras, lojas e plataformas digitais que vendam em segunda mão.
6. **Contribuir mais para a comunidade.** Quer seja a apoiar outras famílias, a proteger o ambiente ou a cuidar de animais, faça voluntariado em família. Proteger a sua comunidade reflete-se também num futuro melhor, mais justo e sustentável para os seus filhos e netos, transmitindo-lhes valores como a entreajuda, a gentileza e a caridade.
7. **Preparar o futuro dos seus filhos, à prova de qualquer cenário.** Ninguém gosta de pensar em cenários mais graves, mas esta é também uma das responsabilidades enquanto pais, garantindo que os filhos beneficiarão sempre de uma proteção financeira. Aproveite para traçar estratégias que providenciem essa segurança, criando, por exemplo, uma poupança para os mais novos já a pensar na faculdade, ou contratualizando um seguro de vida para si, que possa servir-lhes de salvaguarda financeira em caso de acidente, morte ou doença crónica.
8. **Mais privacidade na era digital.** Apesar das vantagens da Internet e das redes sociais, é fundamental estabelecer regras e bons hábitos para evitar ataques à privacidade. Comece por analisar todos os aparelhos conectados e verificar todas as aplicações, programas e emails, eliminando os que já não usam e que possam ser um ponto de acesso a dados pessoais. Garanta também que as definições de privacidade e segurança definidas nos dispositivos, programas e aplicações permitem a máxima proteção de navegação. Aproveite para transmitir aos seus filhos a importância da privacidade e de escolher as definições certas em cada jogo e outras aplicações, de forma a proteger a informação pessoal.

Estas são algumas das resoluções de Ano Novo que, uma vez concretizadas, podem ajudar a sua família a estar mais protegida, saudável e com bem-estar reforçado. Inspire-se e construa a sua lista pessoal de desejos e compromissos.

###

**Zurich Insurance Group (Zurich)** é um segurador líder multinacional que opera em mercados globais e locais. Com cerca de 55 mil colaboradores, oferece uma ampla gama de soluções de seguro Vida e Não-Vida, em mais de 215 países e territórios. Entre os clientes Zurich estão clientes individuais, pequenas, médias e grandes empresas, incluindo multinacionais. O Grupo foi fundado em 1872 e está sediado em Zurique, Suíça.

Zurich Insurance Group Ltd (ZURN) está listado no SIX Swiss Exchange e tem o nível I no programa American Depositary Receipt (ZURVY), que é transacionado fora da bolsa no OTCQX. Para mais informações, consultar [www.zurich.com](http://www.zurich.com).

A Zurich Portugal faz parte do Grupo Zurich e está presente no país desde 1918.

**Para mais informações:**

**Zurich Portugal**

Rua Barata Salgueiro, 41 | 1269-058 Lisboa | [www.zurich.com.pt](file:///C:/Users/anabela.pereira/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/W9MSAS9D/www.zurich.com.pt)

**Marketing e Comunicação Institucional**

Ana Marreiros | Tel. 21 313 3170 | Tlm: 939 989 372 | [ana.marreiros@zurich.com](mailto:ana.marreiros@zurich.com)

**Media Relations | Lift Consulting**

Anabela Pereira | Tlm. 936 282 863 | [anabela.pereira@lift.com.pt](mailto:anabela.pereira@lift.com.pt)

Fábio Duarte | Tlm. 911 774 428 | [fabio.duarte@lift.com.pt](mailto:fabio.duarte@lift.com.pt)