

SAÚDE E BEM-ESTAR

Cuidados essenciais para manter a saúde nos dias mais quentes

Estamos na estação mais vibrante do ano. Entretanto, o calor excessivo do verão exige mais do nosso corpo. Por isso, separamos três dicas importantes para manter a saúde nessa época.



Hidratação

Não espere sentir sede. Mantenha uma garrafa de água sempre à vista. Sucos naturais sem açúcar e água de coco são ótimos, mas a água pura é insubstituível. Priorize alimentos ricos em água e minerais, que ajudam a repor o que perdemos no suor.



Pratos frescos e leves

Alimentos de fácil digestão evitam aquela sonolência excessiva após o almoço. Aposte em saladas, frutas da estação (como melancia e abacaxi) e carnes magras. Dica: Troque sobremesas pesadas com muita gordura, por frutas geladas.



Cuidado com a Conservação

No verão, o risco de intoxicação alimentar aumenta. Atenção redobrada ao transporte de marmitas e ao consumo de molhos à base de maionese em locais sem refrigeração adequada.

Traga a sua Previdência para a Celos e ganhe muito mais!

Você sabia que o seu dinheiro em bancos tradicionais pode estar rendendo menos por causa das altas taxas? Traga sua previdência para o Plano Prev+ e aproveite a rentabilidade de quem não vislumbra lucro, mas sim o seu futuro.

Por que fazer a portabilidade?

- ✓ **Rentabilidade superior:** 13,65% em 2025 e 48,44% desde o lançamento;
- ✓ **Taxas mínimas:** Sem taxa de carregamento e com a menor taxa de administração do mercado;
- ✓ **Vantagem Fiscal:** Dedução de até 12% no seu Imposto de Renda;
- ✓ **Facilidade:** Aportes a partir de R\$ 50,00 e sucessão sem inventário;



Dúvidas? Fale com nossos especialistas pelo WhatsApp (48) 99182.7118

Compare e comprove, a gestão da Celos entrega mais valor para o seu amanhã.

SAÚDE E BEM-ESTAR

Clínica APS Celos: a sua saúde em primeiro lugar

A Atenção Primária à Saúde (APS) da Celos é o modelo ideal para quem busca um atendimento humanizado e completo. Mais que consultas, oferecemos prevenção e acompanhamento contínuo para você e sua família no centro de Florianópolis. Por que escolher a APS?

- ✓ **Atendimento próximo:** equipe que conhece seu histórico e cuida de você por inteiro;
- ✓ **Resolutividade:** foco na prevenção de doenças e monitoramento de saúde;
- ✓ **Agende sua consulta:** WhatsApp: (48) 99209-0130 | Telefone: (48) 3221-9650 | Endereço: Av. Hercílio Luz, 639, 7º andar – Centro.



Celos/Divulgação

Programa Gestar garante cuidado completo com custo zero

Sabia que um pré-natal contínuo reduz em até 41% os riscos para o bebê? O Gestar oferece acompanhamento personalizado da gravidez até o 4º mês de vida do recém-nascido, com um benefício exclusivo: isenção total de coparticipação em consultas com nossa equipe multiprofissional. Além do atendimento na Clínica APS,

as gestantes recebem cartilhas educativas mensais via WhatsApp. É mais saúde para o bebê e tranquilidade financeira para a família.

Inscreva-se já: via whatsapp (48) 99209-0130 ou pelo telefone: 0800 048 4040 (Opção 2).

PREVIDÊNCIA

Aposentadoria sem dúvidas: use o Simulador da Celos

No Plano Misto, pequenas escolhas hoje fazem toda a diferença no valor do seu benefício futuro.

Quer ter uma visão clara da sua evolução patrimonial? Utilize o Simulador de Benefício no portal da Celos. Com ele, você projeta cenários reais e toma decisões mais seguras para o seu amanhã em poucos cliques:

- ✓ Acesse www.celos.com.br
- ✓ Clique em Autoatendimento
- ✓ No menu, selecione Previdenciário
- ✓ Clique em Simulador

Não deixe para depois.

Planeje sua conquista com a segurança da Celos!



The screenshot shows the Celos Autoatendimento login interface. At the top is the Celos logo and the text 'Autoatendimento'. Below this are three input fields: 'Empresa' (with a dropdown menu showing 'CELESC'), 'Matrícula' (with a person icon), and 'Senha' (with a key icon). A large blue button labeled 'Acessar' is positioned below the fields. At the bottom, there are two smaller buttons: 'Primeiro Acesso' and 'Esqueci Minha Senha'.

FINANÇAS

Resultado de Investimentos

Em Janeiro de 2026, os Planos apresentaram as seguintes rentabilidades: Plano Misto 1,12%, Plano Transitório 1,19% e Plano Prev+ 1,12%.

Para uma análise detalhada dos resultados, recomendamos acessar o campo de investimentos – rentabilidade e carteira, no site da Celos, ou pelo clicando no link abaixo.

Está chegando a hora do Imposto de Renda 2026

O período de entrega da declaração (Ano-Base 2025) deve ocorrer entre março e 31 de maio de 2026. As regras detalhadas serão divulgadas pela Receita Federal na primeira quinzena de março.

Você sabe como obter seu Informe de Rendimentos?

A partir de 1º de março, os documentos estarão disponíveis no site da Celos. Acesse: **www.celos.com.br** > Autoatendimento (matrícula e senha) > Imposto de Renda > Declaração de Rendimentos.

Antecipe a sua 1ª parcela do seu Abono Anual 2026

Aposentados e pensionistas podem adiantar a 1ª parcela do 13º salário (abono anual) a partir de 13/02/2026.

- ✓ **Prazo para solicitar:** de fevereiro a outubro de 2026, conforme calendário oficial;
- ✓ **Limite:** até 45% do valor bruto da folha, deduzidas as pensões judiciais e contribuições extraordinárias;
- ✓ **Taxa:** 0,60% ao mês + IPCA (inflação);
- ✓ **Quitação:** ocorre automaticamente em parcela única no mês de novembro, no ato do recebimento do abono anual.

A solicitação é feita de forma simples e rápida



Foto Freepik

DICAS DO PREVINHO



*Respeito e gentileza transformam qualquer atendimento.
Na Celos, nossa missão é cuidar da sua saúde física e financeira. Pratique esse cuidado!*

Pós-Carnaval: hora de reorganizar o orçamento

A folia passou e agora é o momento de colocar as finanças em ordem. Com inteligência e as ferramentas da Celos, você retoma o controle e garante um ano tranquilo. Confira três passos práticos:

1. **Ajuste o foco:** Liste os gastos extras e monitore suas despesas nos planos da Celos para equilibrar o saldo rapidamente.
2. **Invista no futuro:** Se sobrou um fôlego, faça um aporte extra. No Prev+, seu dinheiro rende

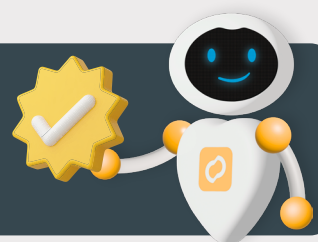
muchito mais que na poupança.

3. **Saia do sufoco:** Se o aperto bateu, fuja dos juros do cartão. A Celos oferece empréstimos com taxas exclusivas para você se organizar sem estresse.

Acesse o Autoatendimento em www.celos.com.br, para monitorar suas despesas, planejar o seu futuro com o Prev+ ou simulador de benefício e solicitar empréstimo, caso necessário.

CHECKLIST CELOS

- ☐ Baixei meu Informe de Rendimentos?
- ☐ Agendei o check-up na APS?
- ☐ Simulei meu benefício futuro?



PREVIDÊNCIA

Atenção, Universitários!

Atenção, Universitários! Não percam o prazo para manter o seu benefício. O atestado de matrícula referente ao 1º semestre de 2026 deve ser enviado à Celos até o dia 28/02. Garanta a continuidade da sua condição de dependente!

Prova de Vida

Aviso Urgente aos Aposentados e Pensionistas! Ainda temos participantes que não realizaram a Prova de Vida. Evite a suspensão do seu benefício: entre em contato com a Celos imediatamente para regularizar a sua situação. Não deixe para a última hora!

LISTA DE ÓBITOS

Adilson Uessler
02/06/1956 - 16/01/2026
Taió/SC

Manoel P. Honorio Filho
17/04/1939 - 02/01/2026
Florianópolis/SC

Asterioide Santos da Silva
21/03/1943 - 11/01/2026
Florianópolis/SC

Sueli Maria De Oliveira
14/10/1944 - 23/01/2026
Palhoça/SC

Maria Pedra Dutra Salles
29/06/1940 - 11/01/2026
São José/SC

Jose Lino Machado
01/02/1943 - 14/01/2026
São Francisco Do Sul/SC

Leonardo D Nascimento
27/04/1963 - 25/01/2026
Florianópolis/SC

A Celos manifesta pesar pelo falecimento de nossos participantes. Nossos sentimentos à família e amigos.

CONTATOS

@fccelos @fccelos / tvcelos / fccelos

Saiba mais em www.celos.com.br

Central de Atendimento e Planos de Aposentadoria: 0800 048 3030 | Planos de Saúde: 0800 048 4040

Rua Emílio Blum,
13, Ed. Hantei (A),
8º Andar - Centro
Florianópolis, SC