

## NEWSLETTER MENSAL

ISSUE 31 VOL.3



### Dicas de Bem-Estar para uma Vida Saudável

Como sua corretora de seguros confiável, especializada em seguros de vida, seguro saúde e fundos de pensão, acreditamos não apenas em proteger seu futuro financeiro, mas também em promover seu bem-estar. Aqui estão algumas dicas práticas de bem-estar para ajudá-lo a viver uma vida mais saudável e feliz:

**Priorize a Atividade Física:** O exercício regular é fundamental para manter uma boa saúde. Procure fazer pelo menos 30 minutos de exercícios de intensidade moderada na maioria dos dias da semana. Seja caminhada, corrida, ciclismo ou dança, encontre atividades que você goste e as inclua regularmente em sua rotina.

**Alimentação Balanceada:** Alimente seu corpo com alimentos nutritivos. Concentre-se em incorporar muitas frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis em suas refeições. Limite alimentos processados, lanches açucarados e consumo excessivo de álcool.

**Sono:** O sono de qualidade é essencial para o bem-estar geral. Procure dormir de 7 a 9 horas todas as noites para permitir que seu corpo e mente descansem e se recarreguem. Crie uma rotina relaxante antes de dormir, evitando telas, e crie um ambiente confortável para promover uma melhor qualidade do sono.

**Gerencie o Estresse:** O estresse crônico pode afetar sua saúde física e mental. Pratique técnicas de redução do estresse, como respiração profunda, meditação, ioga ou mindfulness.

**Mantenha-se Hidratado:** Beber uma quantidade ideal de água é crucial para manter as funções corporais adequadas e a saúde geral. Procure beber pelo menos 8 copos de água por dia e ajuste sua ingestão com base em fatores como nível de atividade, clima e necessidades individuais de hidratação.

**Pratique a Prevenção:** Tome medidas proativas para prevenir doenças e lesões, mantendo-se atualizado das vacinas, realizando exames de saúde regulares e praticando bons hábitos de higiene. Ouça seu corpo, preste atenção a qualquer sinal ou sintoma de alerta e procure atendimento médico, se necessário.

Ao incorporar essas dicas de bem-estar em sua rotina diária, você pode controlar sua saúde e bem-estar e, em última análise, desfrutar de uma vida mais feliz e saudável. Lembre-se, pequenas mudanças podem levar a grandes resultados, então comece hoje e priorize sua o bem-estar.

Carlyle Partners



### Por que a Nossa Corretora é a Escolha Certa para Sua Cobertura Automóvel?

Ter uma cobertura automóvel confiável é essencial para garantir a tranquilidade e a segurança no trânsito. Oferecemos uma cobertura automóvel abrangente que vai além da proteção básica, proporcionando aos nossos clientes benefícios exclusivos para tornar sua experiência ainda mais satisfatória.

#### Assistência Excepcional 24/7:

Uma das principais vantagens de escolher a Carlyle Partners para sua cobertura automóvel é a assistência disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Sabemos que imprevistos no trânsito podem acontecer a qualquer momento, e é por isso que nossa equipe está sempre pronta para ajudar, seja durante o dia, à noite ou nos fins de semana. Nossa equipe está à disposição para fornecer o suporte necessário, garantindo que você esteja sempre protegido, independentemente da situação.

#### Controle Total com o Nosso Sistema Interno (Orbit):

Além da assistência excepcional, a Carlyle Partners oferece aos clientes o exclusivo sistema privado (Orbit), projetado para garantir o controle do seguro automóvel em qualquer lugar e a qualquer momento. Com o (Orbit), você pode gerenciar sua cobertura automóvel com facilidade, diretamente do seu dispositivo móvel. Basta ter acesso à internet para acessar o sistema e desfrutar de recursos, como:



- Visualização rápida da apólice de seguro.
- Visualização dos passos a seguir para a participação de sinistros.
- E mais!

Tudo o que precisa está na ponta dos seus dedos, permitindo-lhe poupar tempo e ter mais comodidade no seu dia a dia.

Se você já possui uma cobertura automóvel, não se preocupe. Estamos aqui para ajudá-lo a gerenciar sua apólice e aproveitar ao máximo nossos serviços excepcionais. Em resumo, ao escolher nossa corretora de seguros para gerenciar sua cobertura automóvel, você não só garante uma proteção confiável para o seu veículo, mas também tem acesso a uma assistência excepcional 24/7 e ao nosso sistema interno (Orbit). Entre em contato hoje mesmo para saber mais sobre nossos serviços e como podemos ajudá-lo a proteger o que é mais importante para você na estrada.

#### Contacte-nos:

- +258 84 977 8092
- automovel@carlylepartners.lc

### Mercados Financeiros e Literacia

Por Banco BIG Moçambique\*

A inflação homóloga em Moçambique desacelerou ligeiramente de 5,36% em Novembro para 5,30% em Dezembro, após dois meses consecutivos de aceleração. A inflação em Dezembro foi justificada pelo abrandamento nos preços dos produtos alimentares e bebidas não alcoólicas (9,13% contra 9,41%); bebidas alcoólicas e tabaco (7,32% contra 7,40%); Restaurantes, hotéis, cafés e similares (5,74% contra 5,84%) e vestuário e calçado (3,52% contra 3,71%). A inflação mensal foi de 1,29% contra 1,17% no mês anterior e a inflação acumulada aumentou de 3,96% em Novembro para 5,30% em Dezembro. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), a inflação média dos últimos 12 meses continuou a reduzir, passando de 7,59% em Novembro para 7,13% em Dezembro.

#### Inflação

Data	Homóloga	Média 12 Meses	Mensal	Acumulada
dez/23	5.30%	7.13%	1.29%	5.30%
nov/23	5.36%	7.59%	1.17%	3.96%
out/23	4.75%	8.07%	0.30%	2.75%
set/23	4.63%	8.65%	0.34%	2.44%
ago/23	4.93%	9.32%	-0.12%	2.10%
jul/23	5.67%	10.00%	-0.34%	2.22%
jun/23	6.81%	10.59%	-0.58%	2.57%
mai/23	8.23%	11.00%	-0.39%	3.16%
abr/23	9.61%	11.18%	0.24%	3.58%
mar/23	10.82%	11.08%	1.33%	3.32%
fev/23	10.30%	10.74%	0.97%	1.96%
jan/23	9.78%	10.44%	0.98%	0.98%

Fonte: Instituto Nacional de Estatística de Moçambique

#### MERCADO DE CAPITALIS – SECUNDÁRIO

BVM – Acções

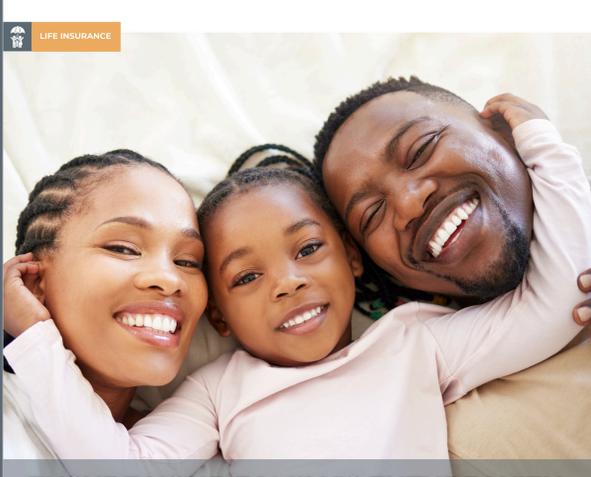
No mercado acionista moçambicano, o mês de Janeiro foi um mês negativo para as acções da CDM, HCB e EMOSE que fecharam ao preço de MZN 43,0 / acção (-14,0%), MZN 2,20 / acção (-3,9%) e MZN 14,0 / acção (-6,7%) respectivamente, e em contrapartida as acções da CMH e Tropigalia registaram uma valorização mensal tendo fechado ao preço de MZN 3.000 / acção (+15,4%), e MZN 120,00 / acção (+7,1%) respectivamente. As acções com maior volume transaccionado durante o mês foram as CDM com MZN 898 mil.

Acções	Preço	Volume (MZN)	△ Semanal	△ Mensal	△ YTD
CDM	43.00	898,369	43.3%	-14.0%	-25.9%
HCB	2.20	124,653	-3.9%	-3.9%	-6.4%
CMH	3,000.00	670,700	-14.3%	15.4%	42.9%
EMOSE	14.00	11,297	-17.6%	-6.7%	-17.6%
TROPIGALIA	120.00	459,410	0.0%	7.1%	0.0%

O quadro acima, apresenta as acções com maior volume de transações nos últimos seis (6) meses.

### Siga-nos nas redes sociais!

Clique na imagem abaixo.



### ENSURE YOUR FAMILY'S FUTURE WITH LIFE INSURANCE BENEFITS!

Contact us:  
+258 84 977 8092  
corporate@carlylepartners.lc

Carlyle Partners  
Health - Life - Pensions

#### Nossos Valores



RAPIDEZ



LIBERDADE



CONFIANÇA



EMPATIA



INOVAÇÃO

RESPONSABILIDADE

A Carlyle Partners é uma empresa de consultoria e mediação de seguros especializada em Saúde, Vida e Pensões, devidamente autorizada pelo Instituto de Supervisão de Seguros de Moçambique (ISSM).  
E-mail: corporate@carlylepartners.lc

Carlyle Partners | Av. Marginal, 141C Rani Towers 6th floor  
+258 84 977 8092

Website