



## DEPRESSÃO E ANSIEDADE

A depressão e a ansiedade normalmente andam de mãos dadas. Todos lidamos com essas condições, em diferentes níveis, no decorrer da vida.

Como muitos dos sintomas da depressão e da ansiedade se sobrepõem, é difícil descobrir que sintomas são atribuídos a qual doença, sendo que, cerca de 85% das pessoas com depressão apresenta sintomas de ansiedade e cerca de 90% das pessoas com ansiedade apresentam depressão.

A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza, ausência de prazer, perda de interesse nas atividades quotidianas e em outras pessoas, baixa autoestima e sentimentos de culpa, entre outros sintomas.

A ansiedade manifesta-se por ansiedade, preocupação excessiva e dificuldade para controlar sentimentos, como por exemplo: irritabilidade, sensação constante de estar no limite, tensão e dores físicas, dores de cabeça, tonturas, problemas digestivos e aceleração dos batimentos cardíacos.

### **Como Superar a depressão**

Compartilhe emoções. A tristeza proporcionada pela depressão leva ao isolamento social.

Procure acompanhamento psicológico. A depressão é uma doença atrelada à melancolia e à angústia sendo, portanto, um sofrimento psíquico pelo que deverá:

- 1 - Compartilhar emoções. A tristeza proporcionada pela depressão leva ao isolamento social;
- 2 - Dormir bem;
- 3 - Meditar;
- 4 - Fazer uma atividade física.

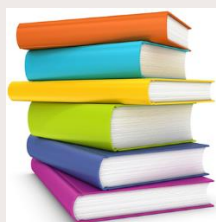
### **Como Superar Ansiedade**

Colocando os "Quatro As" em prática. Existem quatro formas de lidar com a maioria das situações que causam ansiedade: Afastar-se, Alterar, Adaptar ou Aceitar. As duas primeiras opções concentram-se em mudar a situação, já as duas últimas em mudar nossa própria reação a uma determinada circunstância.

- 1 - Afaste-se das causas do stress, sempre que possível;
- 2 - Altere a causa do stress;
- 3 - Adapte-se quando for necessário;
- 4 - Aceite o que não pode controlar.

*Sorria, mesmo que o sorriso seja triste ,  
Porque mais triste que um sorriso triste,  
É a tristeza de não saber sorrir.*

# NOTÍCIAS



## LIVROS ESCOLARES USADOS: 6 SÍTIOS PARA TROCAR, COMPRAR E VENDER

O orçamento familiar deve comportar as despesas de educação dos mais novos; mas se estas puderem ser reduzidas, tanto melhor. Uma das formas de o conseguir é adquirir livros escolares usados.

[+ Ver mais \(notícia completa\)](#)



## TAN E TAEG: O QUE SIGNIFICAM E QUAIS AS DIFERENÇAS?

As siglas TAN e TAEG são denominações atribuídas a taxas de juro aplicáveis à remuneração de depósitos e a empréstimos. São elas que nos permitem calcular o custo de um crédito, sendo apresentadas em percentagem relativa ao valor do empréstimo.

[+ Ver mais \(notícia completa\)](#)



## O IRS VAI MUDAR EM 2019

O IRS vai baixar em 2019? Vai. E isso acontece porque o Governo desagrava o imposto no Orçamento do Estado para 2019? Não. Parece contraditório, mas não é. A redução do IRS em 2019 resulta simplesmente das alterações fiscais feitas no Orçamento do Estado para 2018 e que só se reflectiram, parcialmente, no ano corrente. O restante efeito, tal como já antes se noticiara, será sentido pelas famílias só em 2019.

[+ Ver mais \(notícia completa\)](#)

## PARCERIAS



- Construção civil
- Comércio de materiais
- Design e fabrico mobiliário
- Arquitetura e design interior
- Compra e venda de imóveis



- Saúde e Segurança no trabalho
- Higiene Alimentar
- Medidas de autoproteção
- Manutenção de extintores
- Controlo de pragas



- Consultoria
- Contabilidade
- Auditoria
- Fiscalidade
- **Moçambique – Maputo**

# CALENDÁRIO FISCAL - OUTUBRO 2018

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA                   | QUINTA | SEXTA | SÁBADO                         | DOMINGO |
|---------|-------|--------------------------|--------|-------|--------------------------------|---------|
| 1       | 2     | 3                        | 4      | 5     | 6                              | 7       |
| 8       | 9     | 10<br>IRS, IRC, SS e IVA | 11     | 12    | 13                             | 14      |
| 15      | 16    | 17                       | 18     | 19    | 20<br>IRS, IRC, Selo, SS e IVA | 21      |
| 22      | 23    | 24                       | 25     | 26    | 27                             | 28      |
| 29      | 30    | 31<br>IRS, IRC e IUC     |        |       |                                |         |

**Até dia 10:** **IVA** - Envio da declaração mensal referente ao mês de agosto; **IRS/SS** - Entrega da Declaração Mensal de Remunerações (DMR), por transmissão eletrónica de dados; **Até dia 20:** **FCT/FGCT** - Emissão e pagamento do Fundo de Compensação do Trabalho e Fundo de Garantia de Compensação do Trabalho; **IRC/SELO** - Entrega das importâncias retidas (mês anterior); **S.SOCIAL** - Pagamento das contribuições relativas a setembro; **SAFT-PT** - Comunicação dos elementos das faturas emitidas no mês anterior; **IVA** - Envio da declaração recapitulativa mensal; **Até dia 31:** **IRC** - Pagamento Especial Por Conta; **IUC** - Pagamento Imposto Único de Circulação para veículos com matrícula do mês corrente

# CONTACTOS E LOCALIZAÇÃO

Website: [www.rigor-actual.pt](http://www.rigor-actual.pt)

E-mails: [geral@rigor-actual.pt](mailto:geral@rigor-actual.pt)

[ricardo.leitao@rigor-actual.pt](mailto:ricardo.leitao@rigor-actual.pt)

Tm.: +351 96 63 78 372

[diogo.leitao@rigor-actual.pt](mailto:diogo.leitao@rigor-actual.pt)

Tm.: +351 96 75 79 742

Siga-nos →



## ESCRITÓRIOS

### **CARNAXIDE**

Rua da Garagem Nº 3 – Edifício Fluxograma

2794-021 Carnaxide

GPS: 38º 43'23.9"N ; 14º 18'4" W

Tel.: +351 218 008 273



Os nossos  
Serviços



CONTABILIDADE



OUTSOURCING  
FINANCEIRO



RECURSOS  
HUMANOS



CONSULTORIA  
DE GESTÃO

