

BOLETIM UCS ABRIL / 2022

Páscoa: confira as opções mais saudáveis de alimentos e dos tradicionais ovos de chocolate



A Páscoa é celebrada com refeições ricas em peixes como o bacalhau e os tradicionais ovos de chocolate por boa parte da população. A nutricionista do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, Barbara Videira, explica que o mais importante é consumir os alimentos com moderação.

Por ser um evento tradicional, a especialista diz que não há problema em consumir os pratos típicos, se ingeridos sem excessos e optando sempre por opções mais saudáveis, como os ovos de Páscoa feitos com chocolate 70% cacau, que têm menor quantidade de açúcar e mais compostos bioativos, desempenhando papéis na redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como o câncer e as doenças cardiovasculares.

Há, no senso comum, a crença de que pessoas com diabetes devem consumir a versão diet do ovo de Páscoa, porém, Barbara explica que apesar de não conter açúcar, o alimento pode ter em sua composição outros tipos de carboidrato e, em algumas versões, maior quantidade de gordura, tornando-se mais calórico. "Portanto, o mais indicado é um ovo 70% cacau e que tenha baixa ou nenhuma adição de açúcar no rótulo. Importante também evitar as opções com recheio, que são ricos em gordura e influenciam na glicemia", explica a nutricionista.

Prato principal

O peixe é a opção de prato principal típica do almoço de Páscoa e, segundo a nutricionista, é a maior fonte de ômega 3, nutriente de ação anti-inflamatória e antioxidante que ainda é pouco consumido pelos brasileiros. "O peixe auxilia no controle glicêmico, perfil lipídico e na pressão arterial, sendo uma boa opção para as pessoas com diabetes, colesterol alto e hipertensão. Quem tem alguma

dessas doenças deve escolher a sardinha, salmão, truta, linguado, atum ou namorado, que contêm maior quantidade de nutrientes", diz.

Para o preparo dos pratos, as opções mais saudáveis são assadas ou grelhadas, optando sempre pela melhor gordura, como o azeite de oliva. Adicionar ervas e especiarias naturais também é uma boa indicação para elevar os sabores e enriquecer o prato, como a cúrcuma que é rica em compostos antioxidantes, com ação anti-inflamatória e imunomoduladora, entre outros benefícios.

Para acompanhar o prato, alho, cebola, tomate, brócolis, vagem e batatas são as indicações da nutricionista. "As opções variam e podem ser substituídas de acordo com o gosto, mas o ideal é que a refeição seja completa com o peixe como fonte de proteína, a batata ou arroz que são ricos em carboidratos, os legumes e verduras que contêm fibras e o azeite de oliva que é a opção mais saudável de gordura", conclui Barbara.

Saúde bucal: cuidado com as dicas de internet



As buscas na internet por opções que resolvam problemas cotidianos estão cada vez mais comuns, porém, quando o assunto é saúde, a atenção deve ser redobrada e a consulta a um especialista sempre é a melhor escolha.

Com a facilidade e o acesso na palma da mão, algumas pessoas optam por seguir dicas “caseiras” que encontram em sites de buscas para manter um sorriso saudável e bonito. O problema é que, na maioria das vezes, os tratamentos indicados nesses sites não funcionam. Pior ainda, podem provocar problemas maiores.

Diante disso, o Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) lista cinco mitos comuns, que geralmente são propagados em sites, blogs e redes sociais.

1 - Clareamento dental com bicarbonato de sódio e limão resolve?

Esta é uma das várias receitas disponíveis na internet com a promessa de clarear os dentes sem a necessidade de se recorrer ao cirurgião-dentista. Uma

prática perigosa, pois o bicarbonato de sódio é um produto altamente abrasivo e utilizá-lo sem a devida orientação profissional pode resultar em corrosão e ranhuras do esmalte, queimaduras na gengiva, lábios e bochechas, além de poder causar maior sensibilidade em caso de exposição da raiz do dente.

Vale reforçar que não há qualquer comprovação científica sobre o uso do bicarbonato nesta forma caseira, como vem sendo indicado para o clareamento dental. A maneira mais segura de conquistar um sorriso saudável é realizar a higienização correta dos dentes e consultar o cirurgião-dentista periodicamente.

2 – A maçã substitui a escova de dente?

Não. A fruta rica em fibras e vitaminas é, sem dúvida, um alimento importante para a manutenção da saúde. No entanto, não é apropriado usá-la como forma de manter a higiene bucal. Assim, como qualquer alimento, a maçã não pode substituir a escova de dentes e os demais itens de higienização bucal – creme dental, enxaguante e fio dental. Somente esses produtos são capazes de promover a higienização correta da boca, fator essencial para a manutenção e prevenção de diversas doenças bucais.

3 - Cravo da Índia diminui dor de dente?

Há pessoas que relatam sentir diminuição da dor de dente ao mastigar ou tomar chá feito com cravo da Índia. Mas não é possível afirmar que haja uma relação entre o uso da especiaria e o alívio da dor.

Além disso, é arriscado ignorar a dor de dente ou procurar métodos paliativos para tratá-la. Quando surge um incômodo, significa que algo não vai bem. Sendo assim, somente o cirurgião-dentista é indicado para garantir um diagnóstico e um tratamento correto.

4 - Óleo de Coco ajuda a manter a saúde da boca?

Indicado para alimentação, cuidados com a pele e cabelos, o óleo de coco também aparece em pesquisas da rede como um item considerado altamente eficaz para manutenção da saúde da boca. Entre os benefícios apontados em textos da internet está sua possível ação antibacteriana, que seria capaz de reduzir a presença do *Streptococcus mutans*, causador da cárie.

O fato é que não há estudos científicos ou reconhecidos que comprovem essa afirmação. Por isso, a melhor forma de prevenir cáries e combater o problema é manter a higiene correta da boca e fazer visitas regulares ao cirurgião-dentista.

5 - Vinagre de maçã e sal servem como enxaguante bucal?

Esta é mais uma dica caseira sem comprovação científica. Nenhum dos produtos citados possui propriedade capaz de eliminar bactérias, remover o tártaro (formação mineral que adere ao dente, permitindo o acúmulo de microrganismos) e prevenir o aparecimento de doenças.

O sal e o vinagre podem, inclusive, causar danos para a cavidade oral, como queimaduras, irritação e erupções. Portanto, bochechos só devem ser feitos com produtos indicados pelo profissional e por tempo determinado, a fim de trazer benefícios, não danos, à saúde.

O CROSP reconhece que há muitos estudos e produtos alternativos para prevenção de doenças, porém, reforça que a orientação profissional é

fundamental. Sendo assim, dicas caseiras, mesmo que pareçam inofensivas, só devem ser adotadas com a anuência do cirurgião-dentista.

Conheça as opções de planos odontológicos com a nossa corretora de seguros!

Dicas para o bom uso do plano de saúde



O Dia do Consumidor é celebrado em 15 de março, desde 1962, com o objetivo de enfatizar a importância dos direitos dos consumidores. Embora seja mais comum a data ser celebrada pelo varejo, que coloca à disposição do consumidor uma série de promoções, o Dia do Consumidor surgiu com o intuito de provocar reflexões mais profundas sobre os princípios das relações de consumo, como informação, segurança, liberdade de escolha e atendimento. E quando se trata de plano de saúde, essas são premissas fundamentais, visto que a saúde das pessoas e suas vidas estão no centro da relação entre empresas e clientes.

Neste sentido, a Federação Nacional de Saúde Suplementar (FenaSaúde) chama atenção para o papel do consumidor no uso do sistema de saúde, que vai muito além da simples contratação de um produto. Muito mais que tratar doenças, o objetivo da saúde suplementar é promover a saúde e melhor qualidade de vida dos seus consumidores, de forma acessível.

Confira abaixo algumas dicas da FenaSaúde sobre como usar bem o plano de saúde e algumas das vantagens que fazem dele um dos produtos mais desejados dos brasileiros:

Saúde é direito do consumidor

Os planos de saúde garantem a cobertura de mais de 3 mil itens, que incluem exames, terapias, internações clínicas e cirúrgicas, medicamentos orais para câncer e outros procedimentos. É direito do consumidor ter acesso a esse Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde definido pela ANS, conforme segmentação escolhida, e também às coberturas adicionais pactuadas em contrato observando a regulação do setor.

Combate ao desperdício

O consumidor é um importante aliado no combate ao desperdício no sistema de saúde. Qualquer suspeita de prática inadequada deve ser informada à operadora. Para se ter uma ideia, impactos anuais dos planos de saúde com fraudes e desperdícios ultrapassam R\$ 28 bilhões.

Atendimento de urgência e emergência

O atendimento de urgência e emergência está garantido pelos planos de saúde e a ida ao pronto-socorro deve ser reservada para esses casos. São consideradas urgentes as situações imprevistas que requerem atendimento imediato e que ainda não representam risco potencial à vida, como acidentes, pressão alta, queimaduras, vômitos, entre outros. Já os casos de emergência implicam em risco imediato à vida ou em lesões irreparáveis, tais como o infarto, AVC, dificuldade respiratória e perda de memória.

Atendimento eletivo

Para os atendimentos que não se enquadram nos casos de urgência e emergência, o consumidor conta com serviços ambulatoriais ou de teleatendimento contemplados na cobertura do plano de saúde. Ao evitar a procura por serviços de emergência sem necessidade, o paciente diminui sua exposição a doenças, colaborando com o atendimento mais ágil daqueles que precisam de atendimento imediato.

Prevenção

O acompanhamento da saúde é essencial para identificar doenças crônicas e evitar seu agravamento. Não deixe de agendar anualmente consultas eletivas com seu médico de confiança.

Resultados de exames

Se o médico pediu exames, faça-os e não esqueça de encaminhá-los e agendar a consulta de retorno para avaliação.

Canais diretos

Lembre-se! Todas as operadoras de saúde disponibilizam aos seus clientes várias formas de contato para orientações, consultas à rede credenciada e esclarecimento de dúvidas, desde centrais de teleatendimento até equipes de ouvidoria.

Conheça as opções de planos de saúde com a nossa corretora de seguros!

Saiba como se proteger da ameaça de roubo de dados ou do seu celular



Há hoje quadrilhas de criminosos especializadas em tirar todo o dinheiro da conta bancária ou praticar outros crimes com o uso dos dados pessoais do proprietário do aparelho.

Para minimizar os riscos – que envolvem não apenas o dono do aparelho, mas também terceiros, como parentes, amigos, contatos profissionais etc –, Victor Santos, CEO e fundador da Clavis Segurança da Informação, empresa especializada em cibersegurança e privacidade de dados, elaborou uma lista com dicas do que você pode fazer “antes” e “depois” de um incidente como perda, furto ou roubo do celular, seja para proteger suas informações, seja para recuperar os dados e o aparelho.

O que fazer ANTES:

1– Conheça os dados do seu celular

A quantidade de dados que um celular pode carregar sobre você é gigantesca. Aplicativos de bancos, corretoras de investimentos, redes sociais, e-mails, app de compras, de anotações pessoais e do trabalho, contas em jogos on-line etc. Lembre-se de anotar e guardar os nomes e dados de acesso dos principais apps que você usa. Assim, vai saber para onde deve ir e o que fazer após o incidente. Atenção especial aos dados bancários e pessoais.

2 –Realize o backup regularmente

Isso pode garantir a recuperação de todos os dados de seu celular em um determinado período. É possível escolher o período. Sugestão para quem usa com muita frequência e, portanto, modifica constantemente os dados: diminua o intervalo entre os backups.

O backup pode ser realizado em um outro computador ou em nuvem (ou nos dois). Vale lembrar que fotos, mensagens e outras informações que não estiverem salvas em segurança fora do aparelho, provavelmente serão perdidas.

3 – Proteja o chip

Este é o primeiro ajuste. Consiste em colocar uma senha no SIM card, o chip da operadora (do contrário, o criminoso poderá retirar o chip e inseri-lo em outro

smartphone e ter acesso total aos serviços de sua linha telefônica). No Android, entre em Configurações, Segurança, Bloqueio do cartão SIM e Exigir PIN.

4 – Anote os números de fábrica/registro de seu celular (IMEI, nº série, PIN e PUK)

Apesar de não ser mais obrigatório informar esse dado para a operadora em caso de perda/furto ou roubo, bastando o número do celular, ainda assim é importante conhecer esses dados que podem ser úteis, principalmente para a realização de um Boletim de Ocorrência na Delegacia. Os dados são o tipo/modelo do celular, número de série, IMEI, PIN e PUK.

Para descobrir seu IMEI, basta abrir o app de ligações telefônicas e digitar *#06# no teclado. O IMEI será exibido na tela. Anote e guarde num lugar seguro. Também pode encontrar em ajustes>geral>sobre, no caso do iOS. Os números do PIN e PUK do chip (que vêm no cartão) também devem ser guardados para uma eventual necessidade.

5 – Crie uma senha forte para a tela de bloqueio

É fato que, em caso de roubo, o acesso ao aparelho bloqueado pode ser exigido mediante violência. Mas para os casos de furto, uma senha forte ajuda muito a reduzir o risco de acesso imediato ao celular. Use sempre códigos de bloqueio, com preferência a uma senha forte alfanumérica. Outro requisito é configurar para que, caso haja 10 erros consecutivos desse código de desbloqueio, o celular possa ser formatado. O iPhone permite essa configuração.

6 – Use o Mecanismo de Autenticação Multifatorial (MFA)

Implemente o mecanismo de autenticação de dois fatores em todas as aplicações que o permitirem, especialmente nas suas redes sociais e nos acessos a serviços como e-mails, compras, bancos etc.

O acesso é controlado por um procedimento que estabelece a identidade do usuário com algum grau de confiança (autenticação) e só concede determinados privilégios (autorização) de acordo com a identidade. Para uma boa autenticação, deve-se usar dois ou mais destes fatores: o que você sabe (uma senha, respostas a perguntas pré-estabelecidas etc); o que você tem (um token, um cartão, celular etc); o que você é (biometria: impressão digital, face id, retina etc.). Há diversos apps de autenticação.

Outra dica interessante é usar app que possa ser instalado também em um computador, para o caso de perda do celular. Exemplo de app de autenticação muito usado é o Google Authenticator, onde o usuário pode baixar o aplicativo e cadastrar os serviços que deseja associar a um mecanismo forte de autenticação. O app fornecerá um token para ser digitado a cada login (email, rede social etc), garantindo uma maior segurança no controle de acesso de cada serviço a ser utilizado.

Outro exemplo é o app AUTHY, que também funciona em PC.

Quando você se cadastra num app de autenticação, um código de recuperação do aplicativo é fornecido. Anote e guarde para qualquer eventualidade. Redes sociais como Instagram, Facebook e aplicativos de mensagens como Telegram e Whatsapp permitem a autenticação de dois fatores, via PIN ou por meio de aplicativos de autenticação. Caso não tenha feito isso, a sugestão é que o faça logo, do contrário, você e seus contatos podem ser vítimas de golpes, caso o criminoso tenha acesso ao serviço desprotegido.

7 – Uso de biometria em aplicativos do celular:

Habilite o uso de biometria, como reconhecimento facial, Touch ID ou senha para todos os aplicativos que o permitirem. Exemplo: apps de bancos, compras, e-mails como Outlook, Evernote, WhatsApp etc. Essa camada de proteção permite que, mesmo que o criminoso consiga acessar e desbloquear seu telefone, não acessará os apps que possuam esse mecanismo.

8 – Fechar os aplicativos corretamente após o uso

É recomendável que qualquer app seja fechado corretamente, do contrário, poderá ficar rodando em segundo plano, às vezes com o serviço logado por várias horas. Isso pode gerar risco do acesso fácil não autorizado, caso um criminoso tenha acesso ao celular. Cultive o hábito de fechar sempre a janela após usar um app.

9 – Configure o acesso remoto

Os dispositivos móveis permitem que você configure o acesso remoto para buscar a localização em caso de perda, bem como para realizar uma ação mais radical como apagar/deletar o conteúdo remotamente.

Essa busca está disponível no Android, logando em seu computador com sua conta do Google e digitando “find my phone”. Abre-se uma aba com a localização aproximada do seu smartphone. Configure a proteção e limpeza para ativar o recurso de monitoramento remoto do smartphone.

No iPhone, você encontra esta opção acessando o iCloud ([icloud . com](http://icloud.com)) com o login e senha da Apple e clicando em “Buscar iPhone” para conferir se está tudo certo.

Aproveite para verificar quais aplicativos estão usando sua localização. No iOS, vai em: Ajustes>Privacidade>Serviços de Localização e habilitar, se preferir, quais apps deseja que acesse essa informação.

10 – Desabilitar notificações na tela bloqueada:

Uma simples configuração para desabilitar as notificações, de modo que não apareçam nas telas bloqueadas, pode ajudar na sua proteção, pois não permitirão que o criminoso tenha acesso à visualização de mensagens e demais conteúdos que possam surgir, como a de um SMS contendo algum código de acesso ou mensagens privadas.

Basta configurar. Ao fazer a pergunta para o assistente virtual, pode-se obter algumas informações importantes, como os dados do dono do celular, ligações perdidas etc. Para desabilitar as notificações da SIRI, basta acessar e desabilitar o serviço em AJUSTES>SIRI>Permitir notificações.

===

O que fazer DEPOIS:

1 – Buscar a localização do aparelho

Muitas vítimas de roubo de celular entram em contato com a operadora para bloquear o aparelho logo após o incidente, mas isso impedirá a realização de medidas necessárias, como a localização do celular via GPS ou a exclusão

remota dos dados. E é ruim, porque os dados continuarão no smartphone, comprometendo sua privacidade e a segurança das suas contas.

Se sua linha de celular é pré-paga e estiver sem crédito, recomenda-se comprar crédito para reestabelecer a rede de dados e garantir o recebimento dos comandos de exclusão e limpeza dos dados do aparelho, bem como o da sua localização.

Acesse as ferramentas de seu smartphone para situações de perda ou roubo. Pode acessar as páginas de serviço de localização de um computador: Apple/iPhone ou Google/Android.

Se for possível localizar o aparelho, ótimo. Você também pode tentar recuperá-lo ligando para ele. E caso ninguém atenda, ainda pode tentar a execução de um comando remoto para que o celular emita um som de alerta. Há relatos em que o celular foi encontrado por pessoas após esse toque sonoro, como o caso de motoristas de táxi/ aplicativos. Em caso de roubo, o cenário é mais complicado. Você deve agir o mais rápido possível para priorizar a proteção dos seus dados. Nesse caso, tanto o rastreamento quanto o toque sonoro não devem ser acionados, pois podem chamar a atenção do criminoso, que provavelmente vai desligar o aparelho ou tentar acesso para subtrair o máximo de dados.

2 – Enviar um comando remoto de limpeza dos dados

Caso tenha certeza de que não irá recuperar o telefone, melhor enviar logo um comando remoto para apagar os dados do smartphone. Acesse sua conta como citado no “Passo 1”. No iPhone o comando chama-se APAGAR DISPOSITIVO; já no Android, LIMPAR DISPOSITIVO. A partir daí, os dados do celular serão apagados e se tornarão inacessíveis para qualquer um que tenha a posse dele.

3 – Comunicar à operadora

Em caso de perda ou roubo, você deve comunicar o fato à prestadora e solicitar o bloqueio do serviço. De acordo com a Anatel, basta informar o número do celular. Não há mais necessidade de fornecer o IMEI. Além disso, quem perdeu o celular e o reencontrou depois de bloqueado, pode fazer o desbloqueio ligando novamente para a operadora.

Para o bloqueio, a operadora solicitará o número do Registro de Ocorrência e o número do IMEI. O aparelho ficará impedido de se comunicar com qualquer rede móvel, restringindo as ações do criminoso. Caso a polícia não tenha realizado o bloqueio a tempo, a operadora o fará.

4 – Registrar a ocorrência em uma Delegacia

Em caso de roubo e furto, portanto, vá até uma delegacia registrar ocorrência. Isso também pode ser feito pela Internet, se a polícia da sua região permitir o registro de ocorrência online em caso de furtos. O bloqueio também pode ser feito diretamente pela polícia no momento do Registro da Ocorrência. As Polícias Cíveis de quase todos os estados, além do Departamento de Polícia Federal, já têm acesso ao sistema que permite o bloqueio de telefone.

Para o Boletim de Ocorrência devem ser fornecidos os dados referentes ao seu telefone (ver dica 4 de “O que fazer ANTES”), além das circunstâncias do crime (o que, quando, onde, como etc).

No caso de perda, você também pode registrar a ocorrência, mas como não houve crime, você pode deixar registrado o evento para uma futura preservação

de danos, uma vez que existiam dados pessoais no celular que podem ser encontrados e usados sem autorização.

5 – Trocar todas as senhas usadas no celular

Por ser um usuário precavido, você seguiu fielmente as dicas preventivas citadas no início. A DICA 1 será crucial para seguir esse Passo com segurança, uma vez que já tenha anotado todos os aplicativos, os quais exigem senha de acesso ou aqueles que você considera sensíveis e críticos.

Priorize trocar as senhas e realizar o log-off de todas as sessões em funcionamento, em especial de qualquer aplicativo que contenha dados bancários como cartões de crédito ou débito, conta corrente etc. Modifique todas as senhas imediatamente, inclusive de suas redes sociais e serviços em geral.

Lembre-se de ligar para seu banco ou operadora do cartão de crédito/débito para alertar sobre a perda/furto ou roubo e pedir o cancelamento. Qualquer tentativa de compra indevida será bloqueada.

Lembra das DICAS 3, 5 e 6, sobre senha no CHIP, senha forte alfanumérica para bloqueio do celular e Autenticação Multifatorial (exceto SMS)? Se você realizou bem as configurações, a ação do criminoso será bem dificultada. Se ainda não realizou os procedimentos de segurança, faça ainda hoje.

6 – Avisar seus contatos

É muito provável que você ou seus contatos recebam alguma comunicação oriunda dos criminosos tentando um possível golpe. Esteja atento e alerte seus contatos sobre a perda do celular e para que redobrem a atenção. Peça para que lhe avisem caso recebam tentativa de golpes em seu nome.

O mais comum é o uso das redes sociais e apps de mensagens instantâneas para pedir algum dinheiro se fazendo passar por você.

Também é comum o criminoso entrar em sua rede social e modificar as configurações de e-mail e senha, para que você não consiga acessar mais. Se ele conseguir fazer isso, será mais difícil recuperar sua conta. Siga as orientações da empresa criadora do app para verificar como resolver o problema.

7 – Acompanhar o uso de seu CPF em instituições financeiras

Este passo será fundamental para manter seu nome limpo e livre de possíveis problemas com seu CPF.

Para você acompanhar seu CPF é recomendável estar cadastrado no serviço REGISTRATO do Banco Central do Brasil. É um serviço que contém informações sobre sua pessoa física, seja de suas dívidas com bancos e órgãos públicos, cheques devolvidos, contas, chaves PIX e operações de câmbio. O sistema é gratuito e pode ser acessado via conta GOV . BR ou pelo próprio sistema do BACEN.

Ele emite relatórios como:

- Indicação das suas chaves PIX cadastradas em bancos e instituições de pagamento;
- Informações sobre empréstimos e financiamentos em seu nome;
- Lista dos bancos e financeiras onde você possui conta ou outro tipo de relacionamento, como investimentos;

- Certidão de inexistência de contas em bancos; e
- Dados sobre operações de câmbio e transferências internacionais que você realizou.

Os relatórios são sigilosos e só podem ser consultados por você ou por alguém com sua autorização. Para cadastro e maiores informações sobre o REGISTRATO.

Caso note algum problema de uso indevido de seu CPF, notifique o Banco ou Operadora imediatamente, além de abrir um Boletim de Ocorrência.

Saiba mais sobre o seguro para equipamentos eletrônicos, como o celular, com a nossa corretora de seguros!

Motoristas devem ficar atentos a picos de chuva



A instabilidade do clima tem assustado os brasileiros. As fortes chuvas que temos presenciado chegam de surpresa de norte a sul do país e são responsáveis por diversos danos nos automóveis, desde o sistema elétrico até o motor ou mesmo pela perda total do carro, principalmente durante alagamentos.

Tendo em vista os extremos da estação, é fundamental que os motoristas se protejam contra eventuais estragos no veículo. A prudência do condutor no trânsito é a primeira ação preventiva. “Em situações de alagamento, é sempre recomendada a cautela, não se arriscar com o veículo. Escolher passar com o carro pela enchente em vez de estacioná-lo e procurar um lugar para se abrigar coloca em risco a segurança do motorista e a integridade do carro”, avalia Carla Oliveira, diretora de Automóvel da HDI.

Em casos em que os danos são inevitáveis, contar com um seguro auto ameniza o prejuízo e garante a locomoção do condutor sem maior dor de cabeça. Pensando em cenários como esse, no seguro auto da HDI, é possível encontrar, por exemplo, a cobertura de danos causados pelas enchentes, que protege o

veículo em caso de submersão parcial ou total em água doce proveniente de enchentes ou inundações, inclusive no caso de veículos guardados em subsolo. O serviço também inclui assistências 24h, como higienização por alagamento, guincho e carro reserva, entre outros.

Para que o condutor possa trafegar com segurança em situações de alagamento, aqui vão algumas dicas:

- Se a água tiver passado da metade da altura da roda do carro, o risco de ficar pelo caminho aumenta bastante, portanto não se aventure.
- Observe o movimento de caminhões e ônibus. Se algum desses veículos atravessar o alagamento ao lado do seu carro, há grande risco de ondas atingirem seu veículo, podendo até deslocar o automóvel.
- Devido ao aumento do esforço do veículo para vencer a resistência da água, é recomendado desligar rádio, ar-condicionado, luz interna e tudo que não for estritamente necessário para a segurança durante a travessia.
- Se o motor morrer, insistir em ligá-lo fará com que ele aspire água e seja danificado.
- Em dias de chuva, a aderência do pneu ao asfalto é menor, então mantenha sempre a manutenção do carro em dia.

Proteja ainda mais o seu automóvel com a nossa corretora de seguros!

Chegada do Outono alerta tutores de pets para a prevenção de doenças respiratórias



As chuvas, quedas das folhas e da temperatura já sinalizam a chegada de uma nova estação, o Outono, que teve início no domingo, 20. O período deixa as pessoas em alerta em relação a alguns cuidados com a saúde e isso não seria diferente no caso dos pets, principalmente quando pensamos nas doenças respiratórias. Por isso, Kathia Almeida Soares, médica-veterinária e

coordenadora técnica pet da MSD Saúde Animal, fala sobre o assunto e dá dicas de como manter os animais saudáveis.

De início, a veterinária alerta que a vacinação é o ponto mais importante para a prevenção destas doenças. “Os tutores devem estar atentos a carteira de vacinação do animal, que deve estar em dia, pois essa é a melhor forma de proteger o pet”, diz Kathia.

Tosse dos canis

A tosse dos canis, também chamada de gripe canina ou, ainda, de traqueobronquite infecciosa canina é uma doença altamente contagiosa bastante comum em cães e que pode ser provocada por uma grande variedade de agentes etiológicos. “A doença é transmitida por meio de secreções respiratórias e é caracterizada por provocar nos cães um quadro de início súbito com ataque agudo de tosse e presença de secreção nasal e ocular”, explica a veterinária.

Rinotraqueíte felina

A rinotraqueíte felina é uma doença respiratória grave e contagiosa, muito frequente em locais onde há aglomeração de animais. “A doença é transmitida através das secreções respiratórias, oculares e orais, e os felinos podem apresentar apatia, espirros, conjuntivite, secreção nasal e ocular, sendo que em alguns casos essas alterações podem ser crônicas”, comenta a veterinária.

Cinomose

A cinomose é uma doença muito grave e contagiosa, que pode ser fatal. Ela representa um risco não só para os filhotes, mas também para os cães adultos e os idosos. Sua transmissão acontece por meio de secreções respiratórias. “A doença pode atingir basicamente três sistemas, o digestivo, o respiratório e o nervoso, acarretando muitas vezes sequelas que comprometem a qualidade de vida do pet ou o que é pior, levando o animal à óbito”, explica a profissional.

Vacinação personalizada e check-up preventivo

Sem sombra de dúvida, é melhor prevenirmos o aparecimento das doenças em nossos animais, por isso, é tão importante que os tutores realizem visitas periódicas à clínica veterinária e que a carteira de vacinação dos pets esteja sempre em dia, de acordo com a recomendação do médico-veterinário que acompanha o animalzinho.

“A visita periódica é muito importante, porque o médico-veterinário pode avaliar o pet, orientando quanto às vacinações e outros cuidados preventivos de acordo com cada paciente e realizando o tratamento caso perceba que há alguma alteração no animal”, finaliza a veterinária.

Conheça opção de seguros para pets com a nossa corretora de seguros!