

## BOLETIM UCS AGOSTO / 2023

### Dia dos Pais: 9 dicas para economizar e surpreender no presente



Pode ser clichê, mas, mesmo assim, é profundamente verdadeiro: o amor não tem preço! De qualquer maneira, se você não tem dinheiro sobrando, economizar no presente de Dia dos Pais pode ser uma boa ideia. Afinal, para presentear alguém que você ama, não é preciso gastar muito.

Pensando nessa realidade, reunimos dicas criativas de presentes para esse dia tão especial.

#### **1. Prepare uma refeição especial**

Se você nunca preparou um café da manhã para o seu pai, essa pode ser a chance de surpreendê-lo. Leve uma bandeja com guloseimas matinais e uma foto dos dois, deixando o momento mais personalizado.

Outra sugestão é fazer um churrasco ou rodízio de pizza em casa com a família. Além de ser uma oportunidade de confraternizar, a celebração pode ficar bem em conta. Basta dividir os gastos entre os participantes. Assim, você economiza com alimentação em prol de um encontro coletivo inesquecível ao seu pai.

#### **2. Imprima um álbum de fotos**

Fotografias são ideais para relembrar momentos passados. E como imprimir fotos tem ficado cada vez mais raro, montar um álbum pode ser uma lembrança e tanto, principalmente quando nos referimos aos pais mais nostálgicos e emotivos.

#### **3. Dê doces personalizados**

Se seu pai pode comer doces sem culpa, aproveite! Aposte em bombons recheados, monte uma cesta sortida com trufas e outras guloseimas. Além de ser bastante prático, esse tipo de presente agrada muito bem e não é tão caro.

Pedir uma torta personalizada com uma declaração especial também é uma boa ideia. Agora, se seu pai não pode consumir alimentos doces, monte uma cesta cheia de barras de cereais, frutas exóticas e produtos integrais.

#### **4. Seja criativo e faça um presente artesanal**

Outra forma criativa de apresentar é separando um tempo para criar seu próprio presente. Pode ser uma peça de móvel de madeira, um quadro pintado, uma carteira de couro, entre uma infinidade de coisas. O que vale é o capricho investido no trabalho.

Quando você estava na escola certamente fazia lembranças que seus pais se orgulhavam, justamente porque foram preparadas por você, com sua inspiração e talento. Confeccionar algo único e especial é uma ótima maneira de presentear quem você ama.

#### **5. Transforme um passatempo em presente**

O que o seu pai curte fazer em dias de folga? Se ele gosta de pescar, um conjunto de iscas e anzóis pode ser muito útil. No entanto, se ele prefere passar horas cuidando do carro, um kit de produtos automotivos é uma boa escolha.

Inspirar-se em algo relacionado ao passatempo do seu pai não tem erro. Além disso, esses itens podem ser bastante econômicos. Ele gosta de consertar? Então, uma caixa de ferramentas pode ser o que ele precisa.

#### **6. Demonstre seu carinho por carta ou vídeo**

Se você mora longe do seu pai ou vai passar esse período afastado dele, escreva uma carta ou grave um vídeo demonstrando todo seu afeto e gratidão por tudo que ele fez por você. Edite a gravação com uma música de fundo para dar um tom mais emotivo ao conteúdo. Ele certamente vai adorar a ideia.

#### **7. Incentive seu pai a investir**

Pessoas mais velhas podem ser um pouco relutantes no que diz respeito aos investimentos financeiros. Logo, um bom presente de Dia dos Pais pode ser ensiná-lo a usar o dinheiro guardado na poupança para fazer aplicações.

Se ele tem receio de ficar no prejuízo, sugira títulos de Renda Fixa, como CDB, LCI e LCA. Esclareça que, nessas modalidades, é possível conhecer a rentabilidade de antemão, bem como saber quando o dinheiro será resgatado. Vocês podem analisar a situação juntos para ficar por dentro das movimentações no mercado.

#### **8. Doe seu tempo para ficar com ele**

Reserve um tempo para se dedicar integralmente ao seu pai, passando o dia juntos em casa ao jogar conversa fora ou fazendo atividades prazerosas.

Se você costumava jogar dama, xadrez ou outro jogo de tabuleiro com ele, essa é uma oportunidade para reviver esses dias. Pode ser Banco Imobiliário, Jogo da Vida ou War, o importante é reservar um momento sem distrações, de modo a reviver uma experiência nostálgica.

## 9. Não faça loucuras

A gratidão é um sentimento muito nobre — já pensou quão recompensador seria apresentar seu pai com algo valioso, como um carro ou uma casa? Se você puder, invista em algo bem especial.

No entanto, mantenha os pés no chão e não extrapole, pois uma má decisão nesse sentido pode levar a complicações futuras. Por isso, não assuma gastos com os quais não pode lidar no momento. Presentear com algo que seu pai anda precisando já é de grande valor.

Agora basta se programar para economizar e praticar o consumo consciente. Defina um valor máximo para manter seu orçamento mensal e aproveite esse dia especial ao lado de quem você ama.

## Dicas de uso inteligente do cartão de crédito



O crescimento do uso de cartões de crédito no Brasil é uma realidade. De acordo com dados da Abecs – Associação Brasileira das Empresas de Cartões de Crédito e Serviços –, o setor registrou aumento de 10,7% no 1º trimestre de 2023. Com o uso cada vez mais buscado pelos consumidores, é essencial ter em mente algumas dicas de bom uso da ferramenta para manter um controle financeiro saudável no planejamento. Para auxiliar no tema, a Porto Bank listou algumas dicas para implementar na rotina para que nada saia do controle.

### **Crie um orçamento**

Entender sobre os gastos é o primeiro passo para conseguir otimizá-los. De início, é necessário listar as receitas e despesas para ter uma visão mais clara do dinheiro e definir um teto de gastos para evitar exceder limites. Com o valor estabelecido, é possível visualizar gastos que fiquem dentro do orçamento.

### **Acompanhe os gastos**

Monitore regularmente os gastos no cartão de crédito e, caso precise, utilize algum aplicativo que otimize o gerenciamento das compras para evitar o

acúmulo de dívidas. A aplicativo da Porto traz uma série de facilidades para controlar os gastos, realizar gestão de limite, fazer consultas, além de disponibilizar o cartão virtual para que você possa comprar online com mais segurança.

### **Parcelamentos**

A principal facilidade do cartão de crédito, com certeza é a possibilidade de parcelamento. O cenário ideal é sempre pagar à vista, mas sabemos que parcelar muitas vezes é a opção que cabe no bolso e não compromete a renda. Mas é necessário saber utilizá-lo com atenção para não cair em uma bola de neve e comprometer o limite do cartão nos meses comprometidos com o parcelamento. Uma dica é não realizar novas dívidas enquanto estiver pagando outras, evitando acúmulos. Algo importante, também, é definir prioridades e determinar um teto de gastos com o cartão, pagando sempre o valor total da fatura até o vencimento.

### **Programa de relacionamento**

Fazer parte de um programa de relacionamento para converter o valor das suas compras em benefícios é uma ótima saída para ter descontos em produtos e serviços que esteja precisando. A Porto desenvolveu o programa de relacionamento PortoPlus, na qual possibilita ofertas exclusivas em mais de 200 lojas parceiras para seus clientes, descontos no Seguro Auto, Seguro Vida, pacotes de viagens, conversão de milhas, entre diversos outros benefícios.

Além dessas vantagens, clientes da Porto Bank podem acumular pontos no programa fidelidade, podendo utilizá-los como descontos em diversos produtos e serviços com o uso do cartão. Há, também, recompensas como o cashback, para que seus clientes possam ter uma parte do dinheiro investido de volta e economizar.

### **Entenda as taxas e tarifas**

Esteja ciente das taxas e tarifas associadas ao uso do seu cartão de crédito. Leia atentamente o contrato e entenda todas as cobranças adicionais. Isso ajudará a tomar decisões mais informadas e evitar surpresas desagradáveis em relação às despesas.

### **Compras online**

Hoje em dia as compras online se tornaram muito frequentes pela sua praticidade e por possibilitar descontos maiores em diversos produtos. Saber usar o cartão de crédito no ambiente digital é superimportante para evitar cair em sites falsos, golpes e até que criminosos utilizem o cartão indevidamente. Desse modo, é primordial analisar se o site é confiável e usar o cartão virtual para se resguardar. O cartão virtual funciona como uma cópia do original, mas seu código de segurança (CVV) é alterado a cada 24 horas, possibilitando mais segurança.

*Adquira um cartão de crédito com a nossa corretora de seguros!*

### 3 formas dos MEIs blindarem seus patrimônios com seguro de vida



O Brasil é feito de empreendedores e os dados não mentem: das 356.189 empresas abertas em maio deste ano, 94% foram Microempresas, conforme o Mapa de Empresas do Ministério da Economia. Da mesma forma, a taxa de mortalidade de Microempreendedores Individuais (MEIs) após 5 anos é de 29%, segundo o Sebrae. Diante deste cenário, de acordo com o especialista Alberto Junior, modalidades do seguro de vida podem ajudar os empresários a proteger seus patrimônios construídos e garantir uma vida mais confortável.

“Os profissionais liberais geralmente trabalham sozinhos, então tornam-se os únicos responsáveis pelos encargos de sua atuação, incluindo investimentos na empresa e pagamentos dos encargos necessários para existir. O seguro de vida pode servir como uma ferramenta para manter a empresa no que diz respeito à capacidade de gerar lucros”.

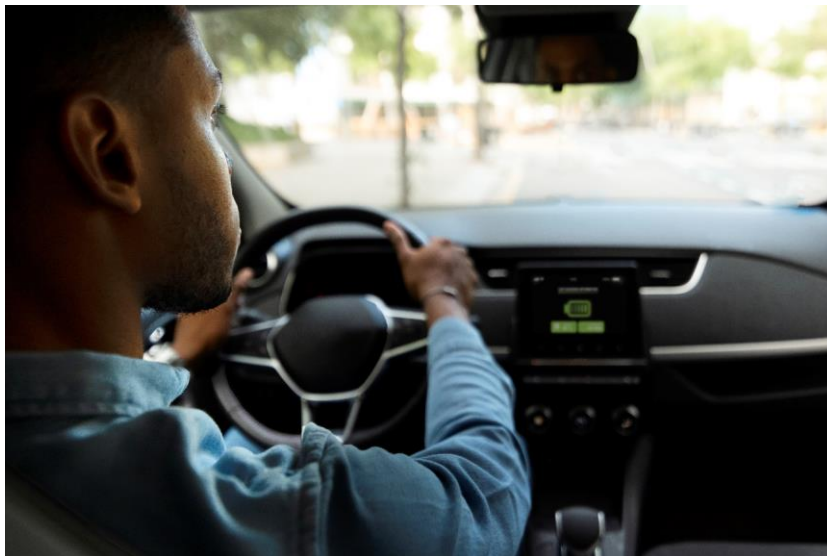
Sendo uma modalidade que não entra no Imposto de Renda, o seguro de vida não sofre tributação e não é considerado patrimônio para a divisão no testamento legal. Veja, a seguir, alguns exemplos em que o seguro de vida pode ajudar os micro e pequenos empreendedores:

- **Manutenção do padrão de vida:** contratar seguro de vida é uma boa estratégia para uma eventual perda da renda ou para um planejamento para o futuro baseado no conforto desejado pelo empresário e sua família. Existem produtos que oferecem pagamento mensal de determinadas quantias de acordo com o contratado;
- **Proteção patrimonial:** em alguns casos de disputas tributárias e trabalhistas, alguns empreendedores podem ter seus bens bloqueados para arcar com esses custos imprevistos. Neste caso, o seguro de vida pode garantir a proteção daquilo que o empresário detém, sem ser bloqueado para pagar essas dívidas;

- **Sucessão patrimonial:** é importante cuidar do futuro para que a família não seja impactada em casos extremos como o falecimento de um ente querido. Tudo envolve custos - transferência patrimonial, acesso a bens como herança e até custos de inventário. Ter um seguro de vida que prevê o valor do patrimônio poderá auxiliar e muito.

*Conheça mais sobre seguros de vida com a nossa corretora!*

## **Sete dicas para ganhar confiança ao dirigir**



O medo de dirigir é algo comum e pode afetar muitas pessoas, mas é possível superá-lo. Pensando nisso, Aleph Oliveira, Growth Marketing Specialist da Justos, startup de seguro automóvel, listou algumas dicas de como ganhar mais confiança ao volante.

### **Tenha aulas de direção**

Considerar aulas de direção com um instrutor qualificado pode ser extremamente benéfico. Um instrutor experiente poderá fornecer orientações específicas, esclarecer suas dúvidas e ajudá-lo a desenvolver habilidades de direção seguras.

### **Pratique em ruas e horários tranquilos**

Comece a praticar em ruas com menos movimento e em horários em que o tráfego seja mais leve. Isso reduzirá a pressão e a ansiedade, permitindo que se concentre em desenvolver suas habilidades de direção sem se sentir sobrecarregado.

### **Mantenha o foco**

Evite distrações enquanto estiver dirigindo. Desligue o celular, evite conversas intensas com os passageiros e concentre-se apenas na estrada e no ambiente ao seu redor. Manter o foco aumentará sua confiança e ajudará a tomar decisões seguras.

No entanto, a Justos avalia o comportamento do motorista, o que trará ainda mais segurança ao volante, pois o app da startup ajuda as pessoas a dirigirem melhor.

### **Escolha bem a carona**

Quando estiver começando a perder o medo de dirigir, escolha cuidadosamente os passageiros. Opte por pessoas calmas e encorajadoras que possam fornecer um ambiente de apoio durante as viagens. Evite pessoas que possam aumentar sua ansiedade ou criticar suas habilidades.

### **Aumente o percurso gradativamente**

À medida que você ganha confiança, aumente gradualmente a distância e a complexidade dos percursos. Comece com trajetos mais curtos e se familiarize com rotas diferentes antes de se aventurar em viagens mais longas ou áreas de tráfego intenso.

### **Aprenda a desenvolver pensamentos positivos**

Pratique o controle de seus pensamentos e substitua por positividade. Lembre-se de que é capaz de enfrentar o medo e cada vez mais irá fortalecer sua confiança e habilidades.

### **Celebre suas conquistas**

À medida que superar pequenos desafios ao volante, celebre suas conquistas. Isso ajudará a reforçar uma mentalidade positiva e a criar uma associação boa com a condução, auxiliando no processo de superação.

Inclusive, o app da Justos traz um retorno para os motoristas sobre como foi sua viagem, se boa, ótima ou perfeita.

### **Quando é a hora de buscar ajuda de um profissional?**

Se o medo de dirigir persistir e interferir significativamente em sua qualidade de vida, é importante buscar ajuda de um profissional. Terapeutas especializados em fobias ou ansiedade podem oferecer técnicas adicionais para isso e auxiliar em seu processo de recuperação.

Dirigir pode ser uma habilidade libertadora, e o medo não deve impedi-lo de aproveitar essa experiência. Com paciência, prática e as estratégias certas, é possível desenvolver a confiança necessária para desfrutar da liberdade que a prática proporciona. Enfrente seus medos, e logo irá desbravar as estradas com segurança. “Além disso, esteja amparado por um bom seguro, pois é um fator fundamental e ótimo aliado para ganhar mais confiança ao dirigir”, explica Aleph Oliveira, Growth Marketing Specialist da startup.

*Para se sentir mais confiante, contrate um seguro de automóvel com a nossa corretora!*

## Por que trabalhadores noturnos têm maior risco de desenvolver problemas de saúde



Você provavelmente já passou uma noite acordado, seja em festas ou compromissos pessoais, e se sentiu destruído no dia seguinte, precisando de muitas horas de sono para se recuperar. Agora, imagine se isso fosse parte da sua rotina.

Estudos mostram que funcionários noturnos representam até um quarto da população trabalhadora. No entanto, evidências crescentes apontam que trabalhar nesse período é um fator de risco para várias condições de saúde, e isso acontece devido ao rompimento do ritmo circadiano, intervalo de 24 horas em que se baseia o ciclo biológico do ser humano, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Todos nós fomos informados de que devemos dormir de sete a nove horas por noite, mas essa afirmativa pode não ser perfeita para todos, como pontua o Dr. Gleison Guimarães, especialista em medicina do sono pela Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS).

“Algumas pessoas precisam dormir mais do que outras, e nossas necessidades podem realmente mudar ao longo dos anos. Não dormindo adequadamente, acumulamos uma dívida do sono, que precisamos pagar. Essa recompensa pode envolver cochilos, ou descansar mais tempo para recuperar o atraso. Caso isso não seja feito, podemos experimentar a sonolência diurna; a fadiga; o pior desempenho na concentração e atenção; o aumento do risco de acidentes; o ganho de peso; o maior risco de desenvolver diabetes e hipertensão arterial; distúrbios do sono, entre outros”, esclarece o médico que é membro da American Academy of Sleep Medicine (AASM).

O trabalho noturno se refere àquele realizado durante um período de, pelo menos, sete horas consecutivas, e abrange o intervalo de tempo de meia-noite às cinco horas da manhã. Um artigo publicado este ano na revista *Sleep*, da *Sleep Research Society*, mostrou que trabalhar neste horário não leva necessariamente a consequências adversas à saúde. Os efeitos negativos



podem vir por ter que viver e trabalhar em arranjos que são incongruentes com o próprio relógio biológico.

De acordo com o Dr. Gleison Guimarães, a interrupção circadiana prolongada é um mecanismo que causa alterações fisiológicas no ser humano. No entanto, os indivíduos podem ser classificados em três cronotipos.

“O primeiro se dá pelos matutinos ou diurnos, pessoas que dormem e se levantam mais cedo, por volta das cinco às sete horas da manhã, estando aptos ao trabalho com bom nível de alerta. Ele representa de 10% a 12% da população. Os vespertinos deitam e levantam mais tarde, com melhor desempenho no meio do dia ou à noite. Ele representa de 8% a 10% da população. Por último estão os intermediários ou indiferentes, que não têm alteração em relação ao tempo ou preferência pelo horário de acordar ou dormir. Essa classificação é útil para aumentar o rendimento do trabalho e reduzir os distúrbios associados”, explica o especialista em medicina do sono.

O médico complementa que os vespertinos têm maior tolerância ao trabalho noturno, com menos riscos de consequências para a saúde e isso pode depender parcialmente de um relógio circadiano otimizado para esses horários.

“Diferenças individuais nos cronotipos, no entanto, introduzem mudanças em suas habilidades de se adaptar e tolerar horários de turno. Precisamos de mais pesquisas para adaptar os diversos trabalhadores de acordo com seu cronotipo individual, a fim de prevenir o aparecimento de doenças e melhorar a qualidade de vida desse grupo de pessoas”, alerta o Dr. Gleison Guimarães.

Para quem se questiona se é possível ter um sono saudável dormindo de dia, vale ressaltar que as alterações do ritmo circadiano têm influência sobre a concentração circulante de hormônios, principalmente da melatonina, e que é produzida à noite e tem o pico máximo em torno da meia noite à uma hora da manhã.

“Sua produção reduzida propicia diversas alterações, inclusive maior risco de desenvolvimento do câncer de mama em trabalhadoras de turnos da noite. A síndrome da má-adaptação ao trabalho de turnos leva muitos trabalhadores a desistir do período noturno. Distúrbios do sono causam sonolência excessiva e fadiga, que afetam a saúde, além de predispor aos acidentes durante o expediente, já que eles permanecem ativos enquanto seu sistema biológico deveria repousar”, comenta.

O turno da meia-noite às oito horas envolve o maior risco de distúrbios do sono, por exigir a inversão do ritmo circadiano para dormir durante o dia. Os trabalhadores em turnos, principalmente os do turno da noite, têm mais queixas de fadiga e sonolência.

“Pesquisas revelam que pessoas que trabalham em turnos à noite geralmente têm uma hora e meia de sono a menos a cada 24 horas, comparando-se com o trabalho diurno. Além disso, estudos apontam que quem trabalha à noite envelhece seis anos a mais do que quem trabalha de dia. Isso acontece porque

durante o sono existe a liberação de vários hormônios protetores, e outros que mantêm o equilíbrio e a homeostase necessária para reduzir a metainflamação, o fenômeno inflamatório persistente e silencioso que ocorre em quem dorme pouco e mal”, alerta o médico.

*Cuide da sua saúde com a nossa corretora de seguros!*

## **Projeto inverno: é possível emagrecer durante as baixas temperaturas?**



Embora o inverno seja uma época propícia ao ganho de peso, devido ao maior consumo de alimentos calóricos e à diminuição da atividade física, é possível incluir hábitos na rotina que auxiliem no metabolismo, como escolhas alimentares saudáveis para evitar o ganho excessivo de peso e seus impactos negativos na saúde.

Ainda existem várias estratégias que podem ser adotadas para alcançar seus objetivos de perda de peso durante essa estação. De acordo com a Supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Ana Paula Gonçalves, “no frio, nosso corpo tem aumento na demanda energética, devido ao esforço que nosso organismo tem em manter a temperatura corporal. Esse mecanismo de defesa gera um gasto metabólico e muitas pessoas acabam comendo mais. Por exemplo, o consumo do mesmo número de porções alimentares feitas no verão, quando realizado no frio, pode fazer uma pessoa perder em média até 2kg”.

### **Hábitos para perder calorias**

De acordo com a especialista, é preciso aprender a respeitar a sua saciedade para não exagerar na quantidade. “Outro ponto importante é saber fazer trocas inteligentes para evitar impactos negativos no processo de emagrecimento, como por exemplo: troque as várias xícaras de cafezinho açucarado ao longo do dia por chás, que também ofertam o ‘quentinho’ que você procura”, sugere Ana Gonçalves. A supervisora de nutrição elenca ainda outras dicas para auxiliar na perda de peso:

1 - Mantenha-se hidratado: é muito comum diminuir o consumo de água no inverno, tendendo à desidratação. “Nosso corpo não consegue distinguir quando

sentimos fome ou sede e, por isso, ingerimos muito mais calorias do que realmente necessário, quando na verdade se está com sede”;

2 - Otimize o consumo de proteínas, como: leite, iogurtes, ovos, queijos e carnes. “Essas opções promovem saciedade e reduzem o consumo extra de alimentos”;

3 - Caso não abra mão do chocolate quente: opte pela versão com maior teor de cacau ou com leites menos gordurosos, como semidesnatado ou desnatado;

4 - Aposte em saladas: nada de reduzir o consumo de saladas, pois são fonte de fibra e ajudam na sensação de saciedade. “Escolha opções que possam ser refogadas com azeite, como repolho, couve, espinafre e vagem”;

5 - Opte por fonte de gorduras boas: elas também contribuem para a saciedade, como nozes, castanhas, abacate, amêndoas;

6 - Não pare de praticar atividade física porque está frio: “além de te manter ativo e ser benéfica como um todo, a prática de exercícios ajuda a evitar o ganho de peso com as escapadinhas extras das comidas”. É possível fazer exercícios em casa, como treinos aeróbicos, treinamento de força com o peso do corpo ou seguir vídeos de exercícios online, além da opção de academias ou estúdios fitness;

7 - Sopas e caldos: Aproveite a temporada de inverno para consumir sopas e caldos quentes e nutritivos. Eles tendem a ter menos calorias do que refeições pesadas e podem ajudar a reduzir o consumo excessivo de alimentos;

8 - Mantenha-se ativo: Encontre maneiras de se manter em movimento no dia a dia. Pequenas alterações, como subir escadas em vez de usar o elevador, realizar tarefas domésticas de forma mais vigorosa ou fazer pausas regulares para se movimentar no trabalho fazem uma grande diferença!

Cada pessoa é única, e o processo de perda de peso pode variar de acordo com o metabolismo, estilo de vida e outros fatores individuais. É sempre recomendado buscar orientação de um profissional de saúde, como um nutricionista ou médico, para obter um plano alimentar e de exercícios personalizado, que atenda às suas necessidades específicas. Com o lema “Sua vida em movimento”, o São Cristóvão Saúde acredita que uma das formas para viver mais e melhor inclui atividades físicas, associando a marca à saúde física e mental, alinhando, inclusive, a parte de socialização, bons hábitos e disciplina.

*Contrate um plano de saúde com a nossa corretora!*