

BOLETIM UCS DEZEMBRO / 2022

Natal 2022: 5 dicas para promover a solidariedade e realizar doações



É uma época de união, amor, felicidade, generosidade e solidariedade, e o ato de doar e receber se torna mais incentivado e comum. Pensando em ajudar quem deseja aproveitar o período e o espírito natalino para realizar doações, listamos cinco dicas.

Tenha o desejo genuíno de ajudar

O primeiro passo é entender como os seus gestos e ações, por mais simples que pareçam, podem melhorar a vida das pessoas de alguma maneira. Faça com que o desejo de ajudar o próximo se torne algo cada vez mais comum e genuíno para você. Não se deixe mover pelo simples desejo de se promover, provar algo para outras pessoas ou simplesmente postar nas suas redes sociais. Perceba que não há nenhum problema em mostrar as doações que faz – isso pode até incentivar outras pessoas –, porém, não permita que a autopromoção seja o seu principal objetivo.

Seja um doador de sangue

Doar sangue pode até parecer algo simples, porém, é extremamente importante e significativo. Na maior parte do tempo, os bancos de sangue enfrentam baixas devido à pouca adesão, e isso pode custar a vida de muitas pessoas. Aproveite o espírito natalino e vá até o posto de coleta mais próximo, consulte os requisitos para se tornar doador e, se for aprovado, faça a sua contribuição!

Abrace causas que façam sentido para você

Conforme já foi observado, praticar a solidariedade e a doação de maneira genuína é essencial. Por isso, pesquise e busque causas que realmente façam sentido para você: se a sua preocupação maior no momento são os animais de rua, por exemplo, procure ONGs e projetos voltados para esta causa específica. Existem diversos setores precisando de ajuda, desde pessoas em situação de rua, até idosos, crianças e mulheres vítimas de violência - dificilmente uma única

pessoa consegue se dedicar a todos de uma única vez, então, veja qual melhor te representa e dê o primeiro passo.

Ajude projetos sociais e ONGs

Caso queira doar, mas não sabe como e nem para quem, os projetos sociais e ONGs são excelentes alternativas. O Instituto Devolver, por exemplo, realiza o E-Commerce Social, criado para dar transparência ao doador, por meio de uma lista de necessidades das instituições certificadas. Desde a sua fundação, em 2018, já foram arrecadados mais de R\$ 1,5 milhão em doações, valor revertido em cestas básicas, material de higiene e limpeza e material escolar às crianças, jovens e famílias das casas certificadas. Para doar, basta acessar o [site](#), escolher o produto e/ou instituição e finalizar a 'compra'. O instituto se responsabiliza pela entrega e envia o comprovante ao comprador.

Pratique o autocuidado!

Por último, mas não menos importante, para que você consiga perpetuar esse espírito natalino e ajudar as pessoas necessitadas sempre, é necessário que continue bem, com saúde física e mental. Por isso, lembre-se de se cuidar, se ajudar e se amar em primeiro lugar. Apenas dessa forma você terá energia o suficiente para fazer brotar muitos frutos na sua vida e, conseqüentemente, das pessoas à sua volta.

Exagero no fim do ano? Confira dicas para retomar hábitos saudáveis em 2022



Se deliciar com a ceia de Natal, abusar da bebida no Ano Novo e cair dentro das sobras nos dias que sucedem as festas não foge da normalidade de fim de ano dos brasileiros. Contudo, a chegada de um novo ano traz consigo novas metas, e entre as mais comuns estão “estabelecer uma rotina mais saudável” e “eliminar os quilinhos extras”. Por isso, unir uma alimentação balanceada com a prática de exercícios físicos é essencial e é o que orienta o nutricionista Marco Quintarelli através de cinco dicas simples.

Descascar mais e desembalar menos

Segundo ele, a principal mudança que deve ser feita em 2022 para quem deseja emagrecer é a substituição dos itens industrializados pelos naturais. “É importante reduzir o consumo dos ultraprocessados, que possuem diversos componentes prejudiciais à saúde”, afirma. “Recomendo a compra de frutas, legumes, grãos e outros vegetais que podem servir tanto como snacks, quanto para compor o prato na hora das refeições. Como sempre digo: devemos descascar mais e desembalar menos!”

Encontre uma atividade que te faz feliz

Praticar exercícios físicos deve fazer parte da rotina de todos em 2022. “Se manter ativo pode ser desafiador no dia a dia, mas torna-se mais fácil se a atividade escolhida é de fato um prazer, e não apenas uma obrigação. Por isso, busque um exercício que você goste, seja ele individual ou coletivo, indoor ou outdoor, e até mesmo uma opção diferente como dança ou yoga, por exemplo”, orienta o especialista.

Não exclua alimentos da sua rotina

“O maior erro cometido pelos pacientes é achar que a única forma de emagrecer é excluindo determinados pratos da dieta. Pelo contrário, essa estratégia é ainda mais suscetível ao erro devido à abstinência e os possíveis exageros ao consumir o alimento novamente”, ensina. “Por isso, opte por uma reeducação alimentar, na qual o cardápio se adeque aos seus objetivos e que, de vez em quando, permita comer algo que você ame, mesmo que tenha calorias a mais”, conclui.

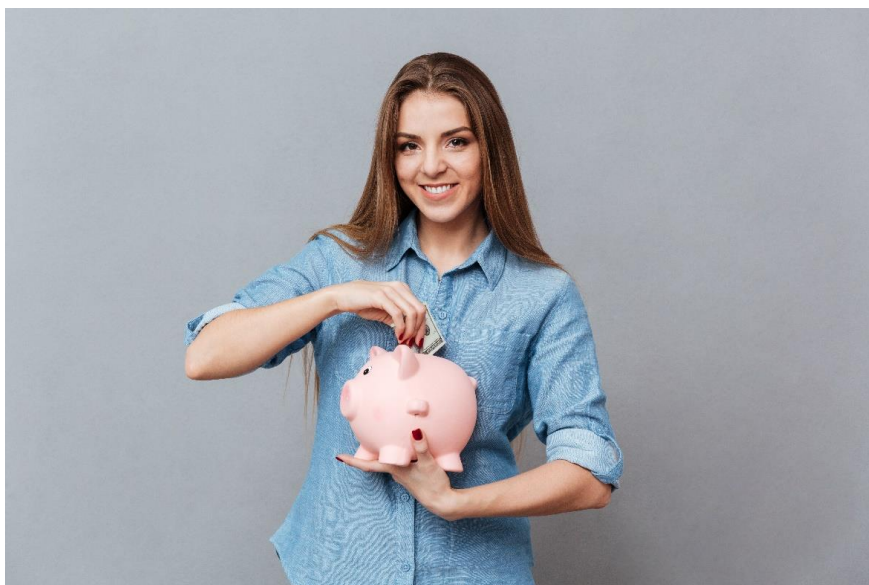
Não se compare

“Cada organismo é único, e por isso, cada processo de emagrecimento também deve ser. Para alcançar o sucesso é preciso de foco e determinação, mas principalmente de confiança em si e no seu método. Evite comparações e dietas da moda. Consultar um especialista que enxergará suas demandas como únicas e traçará uma rotina personalizada para você é a melhor forma de ser bem sucedido”, recomenda o especialista.

Comece já

Para Quintarelli, a hora é agora! “Começar imediatamente é a melhor forma de conquistar resultados. Não caia em papo de despedidas ou pense que o ideal é iniciar o processo na segunda-feira. Quanto mais cedo melhor, e 2022 é o ano certo para a sua transformação”, afirma. “E se você sair do foco por algum motivo, no dia seguinte retorne ao seu compromisso. Não desista! A persistência é a chave do sucesso”, encerra o nutricionista.

A importância de poupar o 13º



Direito dos empregados com carteira assinada, aposentados, pensionistas e servidores, o benefício deve ser pago pelo empregador em duas parcelas: a primeira entre 1º de fevereiro e 30 de novembro; e a segunda até 20 de dezembro. A mediadora da última *live* do ano do Instituto de Longevidade da MAG, Janaina Gimael, jornalista especializada em educação financeira e parceira da companhia, realizou um bate-papo com dois membros da Associação de Profissionais Orientadores e Educadores em Finanças (APOEF), Gilmara Gonzales, representante latino-americana, e Eduardo Oliveira, representante no Pará. Na conversa, foram abordados os principais temas e dúvidas referentes ao último salário pago.

O final do ano é uma época de muito estímulo para gastos, o que acaba levando ao consumo impulsivo e despesas desnecessárias. Muitas vezes, o recebedor do 13º acaba não priorizando suas dívidas ou o planejamento para uma reserva de emergência, que deveriam ser suas preferências. O consumo consciente é uma atitude que deveria ser sempre considerada e cultural, já que facilita as práticas do dia a dia e a qualidade de vida, porque do jeito certo é possível incentivar o planejamento, a pesquisa de compra, o consumo indispensável e o compartilhamento de ideias que visam melhorar a qualidade dos gastos.

É importante priorizar o pagamento das dívidas em atraso e com juros maiores. Por exemplo, entrar no rotativo do cartão de crédito e usar o cheque especial como complemento da renda pode complicar a vida financeira de muitas pessoas. E pior do que isso: a preocupação com finanças acaba por vezes tirando a paz e prejudicando a qualidade de vida das pessoas. Por isso, é tão importante optar por quitar dívidas e construir uma reserva de emergência, que serve principalmente para tranquilizar e evitar problemas maiores, caso seja necessário o seu uso.

“É interessante também antecipar o pagamento de parcelamentos que representem vantagem financeira, como a redução de juros. As demais contas

previstas no orçamento devem ser mantidas no planejamento mensal. Assim, é possível investir o que sobrar de forma mais estratégica”, sugere Eduardo.

Gilmara deu destaque no fato de que a maioria das pessoas aproveitam o salário a mais para fazer a festa – literalmente. Afinal, dezembro significa ceia de Natal, troca de presentes e uma série de gastos que costumam pesar no orçamento. É inevitável o gasto em presentes, tanto para os outros como para si mesmo, e, por isso, é importante fugir das dívidas do final do ano. A maior dica dada pela convidada do bate-papo “é saber separar o dinheiro, o que deve ser para suas dívidas, para pagamentos futuros e para as festas: para isso, é fundamental o pagamento à vista nessas horas. Recorra ao 13º, se for o caso, mas não jogue prestações para o ano que vem. Seu saldo bancário agradece”, disse.

A representante latino-americana também citou a relevância de saber priorizar a si mesmo nas datas de final de ano. “Não faça nada para agradar os outros se isso for te prejudicar financeiramente”, completa Gonzales. A *live* está disponível no canal do YouTube do Instituto de Longevidade MAG e pode ser conferida na íntegra por meio [deste link](#).

Saiba como escolher um seguro residencial



Se você não sabe por onde começar, comentaremos aqui os critérios que devem ser avaliados no momento da escolha do seguro ideal. Veja seis dicas de como escolher seu seguro residencial.

1. Conheça suas necessidades

O seguro residencial oferece diversas coberturas, justamente para atender as necessidades específicas de cada segurado. É possível personalizá-lo da forma que desejar. Por exemplo, se a sua residência estiver localizada numa região onde houver rios, córregos e bueiros de concentração de esgoto, entre outras variáveis que envolvam o risco de ocorrer inundação ou alagamento, seria interessante contratar a cobertura de Alagamento e Inundação.

Essa é uma das diversas situações que precisam ser consideradas para ajudá-lo a escolher as coberturas mais adequadas para o seu imóvel.

2. Faça a melhor combinação entre as coberturas básicas e adicionais

Ao contratar um seguro residencial, algumas coberturas, conhecidas como básicas, já estarão presentes na sua apólice. São elas: incêndio; queda de raio que danifique diretamente os bens segurados; explosão e implosão de qualquer

natureza e origem. Mas então, o que queremos dizer quando falamos de personalização? Estamos falando das coberturas adicionais. São elas que, quando combinadas às básicas, tornam o seu seguro único e mais adequado às suas necessidades. Para ficar mais claro, vamos citar algumas situações:

3. Opte por uma seguradora com experiência e credibilidade no mercado

Este é um fator de extrema importância. Ao escolher a seguradora, leve em consideração a sua posição no mercado, se é confiável e reconhecida. Antes de solicitar uma cotação pesquise sobre a reputação da corretora, bem como o tempo em que atua no mercado, a solidez e estrutura que ela pode te oferecer.

4. Entenda a sua apólice de seguro

É fundamental ler a apólice do seguro cuidadosamente. Só assim você saberá exatamente o que está sendo contratado. Esse é o momento de solucionar todas as suas dúvidas e de entender tudo o que foi acordado com a seguradora. Conte com a importante ajuda do seu corretor de seguros para essa tarefa.

5. Procure um corretor de confiança

Contratos de seguros costumam ser bastante complexos e pode ser que você fique um tanto perdido na hora de contratar seu seguro residencial. Um bom corretor vai te ajudar a adequar a contratação do seguro da sua casa de acordo com suas principais necessidades. Certifique-se de que o profissional escolhido é credenciado pela Superintendência de Seguros Privados (Susep), como é o caso dos representantes da nossa corretora de seguros.

6. Escolha a melhor seguradora

É importante que você saiba diferenciar quem trabalha com seriedade e tem solidez de quem não o faz. Conhecer o tempo de atuação da empresa e a abrangência de seu atendimento é muito importante para tomar a decisão certa.

Faça uma pesquisa aprofundada e procure verificar quais as coberturas adicionais e serviços diferenciados que a seguradora oferece. Informe-se antes de tomar uma decisão.

Mais dicas na hora de fazer seu seguro residencial

Se você mora numa região com alta incidência de furtos e roubos, é possível contratar, junto à cobertura básica, a adicional de Roubo/Furto qualificado.

Se em sua residência trabalha uma empregada doméstica, é uma boa opção contratar os adicionais de Responsabilidade Civil Familiar, Responsabilidade Civil Empregados Domésticos, Fidelidade de Empregados Domésticos, Danos Elétricos/Eletrônicos – curto circuito.

Se você possui animais de estimação, seria interessante avaliar a contratação do seguro de Responsabilidade Civil Familiar.

Fique atento aos dados contidos na apólice: dados cadastrais, dados do risco, relação das coberturas contratadas, valor das I.S (importâncias seguradas), franquias e/ou participações obrigatória do segurado, condições de pagamento e data de vigência.

Conte com nossa corretora de seguros para esclarecer suas dúvidas e ajudar na escolha do melhor seguro para sua casa!

Saiba como não errar e escolher o melhor seguro saúde



Procedimentos médicos inesperados realizados com bons profissionais podem acabar saindo muito caro. Mas como fazer a escolha do melhor seguro saúde? Continue a leitura e confira.

1. Conheça e selecione as coberturas corretas

Antes de qualquer coisa, é necessário buscar conhecer muito bem os tipos e as opções de coberturas do seguro saúde que pretende contratar. Por exemplo, será um seguro nacional ou regional? Individual ou familiar?

Para não ser pego desprevenido, avalie muito bem as suas necessidades e busque uma cobertura que o atenda.

A modalidade de seguro saúde hospitalar é a cobertura base mais comum na maioria dos seguros, mas existem outras que podem se encaixar melhor ao seu perfil:

- Seguro saúde hospitalar: garante internações em ambiente hospitalar. Os custos relacionados às internações são cobertos.
- Seguro saúde hospitalar com obstetrícia: funciona como o seguro saúde hospitalar, mas além disso inclui procedimentos e exames relacionados à gravidez, como o pré-natal e a assistência ao parto.
- Seguro saúde ambulatorial: cobertura de assistência médica em consultórios, ambulatórios e clínicas. Possui também atendimento de emergência.
- Seguro saúde hospitalar + ambulatorial: existe a possibilidade de contratar um seguro saúde hospitalar + ambulatorial. O que vai garantir consultas, procedimentos, exames e internações.

Algumas seguradoras ainda oferecem outros serviços, como a assistência odontológica. Pesquise bastante e tire todas as suas dúvidas com a sua corretora antes de fazer a contratação para evitar transtornos.

2. Aproveite as possibilidades de personalização do seguro saúde

Busque personalizar o seu plano levando em consideração as suas necessidades individuais. Caso o seguro seja para toda a sua família, considere as necessidades de todos e faça a escolha por aquele que conseguir trazer benefício a todos os membros.

Por exemplo, caso pretenda ter filhos em breve, considere uma opção que disponha de atendimento obstétrico. Após uma avaliação geral, opte pelas coberturas que vão melhor atender a todos da sua família, evitando assim não estar coberto quando mais precisar ou pagar por coberturas de que não necessita.

3. Faça orçamentos e simulações

Faça uma boa pesquisa de valores. Mas lembre-se que além dos preços, você deve levar em consideração se o seguro supre as suas necessidades, pois de nada adianta escolher uma modalidade que caiba em seu bolso, mas que não lhe atende de fato.

Nossa corretora de seguros está disponível para simular a cotação para aquisição do seu seguro saúde.

4. Entenda o período de carência

O período de carência de um seguro é um espaço de tempo no qual o contratante não tem direito a ser ressarcido em caso de sinistro. Esse espaço de tempo pode variar de acordo com o perfil do segurado e a modalidade de seguro contratada, devendo estar bem claro em contrato.

A carência do seguro saúde funciona de maneira diferente dos planos de saúde, que é regulamentado pela Agência Nacional de Saúde (ANS) e devem ser seguidos à risca. A maioria das empresas que oferecem o seguro saúde contam com períodos menores de espera. Confira junto a cada seguradora o período de carência.

5. Busque uma corretora de confiança

Outro ponto importante a ser analisado é com relação à corretora que irá lhe prestar suporte. Busque fazer uma boa pesquisa a respeito da empresa e veja se ela não tem muitas avaliações negativas. Optar por uma empresa de confiança, como a nossa corretora de seguros, garante uma contratação segura, clara e eficiente e vai dispor todo suporte necessário quando precisar.

Investir no cuidado com a saúde é um dos pontos estratégicos para garantir sua qualidade de vida. E contratar o melhor seguro saúde é primordial para o seu futuro. O importante é entender exatamente o que você precisa e contar com o apoio de profissionais capacitados para prestar todo suporte necessário.

Na saúde e na doença: pets ajudam no processo de cura de crianças internadas



Que o cão é o melhor amigo do homem, todo mundo já sabe, mas que esses bichinhos podem ser excelentes companheiros dentro dos hospitais, ainda é novidade. O Projeto Pêlo Próximo acaba de retomar as atividades no Centro Pediátrico da Lagoa, um dos hospitais do Grupo Prontobaby. Uma vez na semana, as crianças em tratamento conseguem espairecer a rotina puxada de um hospital através da Terapia Assistida por Animais (TAA).

Durante a atividade, o pet consegue ajudar diretamente no tratamento da doença, fazendo parte do processo de cura, e não somente servindo para distração, como explica Patrícia Calainho, coordenadora de atendimentos no Centro Pediátrico da Lagoa.

“Durante uma hora, são montadas dinâmicas em uma área disponibilizada pelo hospital para atendimento em pequenos grupos, e também vamos aos leitos. As crianças simulam procedimentos que acontecem no ambiente hospitalar, como acesso venoso, soro, injeção, ausculta e curativos, por exemplo. Essa é uma forma de facilitar a colaboração dos pequenos aos procedimentos realizados no período de internação, facilitando o tratamento junto à equipe multidisciplinar do local. As Intervenções Assistidas por Animais permitem reinventar o ambiente hospitalar, sendo o cão um agente facilitador não invasivo”, comenta Patrícia.

Para o Dr. André Ricardo Araújo da Silva, coordenador médico infectologista do Grupo Prontobaby, existem inúmeros benefícios que o pet pode trazer ao paciente internado através desse contato.

“O tratamento com animais, mesmo que seja esporádico, mostra que aquele ambiente, que aparentemente remete à dor e ao sofrimento, também pode ser de relaxamento. Um lugar mais ou menos parecido com o que encontraria na normalidade do dia a dia. Isso faz com que as crianças desmistifiquem a ideia de que o hospital seja um lugar ruim, podendo associar, dentro do possível, a uma forma agradável de passar os momentos que estão vivenciando lá”, pontua o especialista ao sinalizar que a atividade promove a sensação de relaxamento

ao agir no cérebro de uma maneira em que os pacientes sintam prazer nos momentos em que passam com os animais.

Para participar das atividades, os cachorros precisam estar vacinados, vermifugados, livres de ectoparasitas, com exames de sangue regulares e atestado de saúde emitido por um veterinário. “Além disso, as patas e pelos recebem uma solução com Clorexidina antes de chegarem aos atendimentos e leitos”, sinaliza Patrícia Calainho

Vale ressaltar que nem todo paciente internado pode participar dessa atividade, como esclarece o médico André Ricardo Araújo da Silva.

“Crianças na UTI, com quadros alérgicos, colonizados por alguma bactéria multirresistente ou que tenha alguma fobia ao animal não são elegíveis de receber esse tipo de tratamento. Existe uma triagem interna para esta seleção”, comenta o especialista.

O Pêlo Próximo é uma associação sem fins lucrativos formada por uma equipe multidisciplinar que realiza terapia, atividade e educação assistida por animais, desde 2011. No Centro Pediátrico da Lagoa as atividades acabaram de ser retomadas, pois ficaram suspensas por conta da pandemia de Covid-19.