

## BOLETIM UCS FEVEREIRO / 2022

### Imunização deve ser prioridade para iniciar o ano letivo, orienta especialista



Com a volta às aulas, as instituições de ensino já se preparam para o retorno das atividades presenciais. Apesar da reabertura das escolas ser uma etapa importante para o desenvolvimento dos estudantes, especialistas destacam que ainda há incertezas com relação ao futuro da pandemia e, neste momento, cuidar da saúde é essencial para uma retomada segura.

Em dois anos de pandemia, muitos cuidados com a saúde foram postergados. A procura por vacinas, por exemplo, foi adiada diante das medidas de isolamento para prevenção. No entanto, deixar de se vacinar momento adequados pode abrir uma janela para surtos de doenças graves, como o sarampo, por exemplo, erradicado no Brasil, desde 2016, quando o país recebeu a certificação de eliminação da doença, perdido em 2018, quando o vírus causador da infecção voltou a circular e mais de 10 mil casos foram confirmados. Em 2020, o total de casos reduziu para 8 mil, mas as autoridades de saúde associam a queda ao isolamento social.

Agora, com a retomada das atividades econômicas e das aulas, o zelo com a saúde, entre eles a atualização do cartão de vacina, são fundamentais. “Os cuidados devem ser adotados de forma integral e isso acontece de dentro para fora. Para estar bem, saudável e seguro, é importante cuidar da nossa saúde e uma vez imunizado estaremos protegidos contra os micro-organismos (vírus ou bactérias). Nosso sistema imunológico agradece. É ele que produz anticorpos que protegem nossas células de defesa no combate aos agentes infecciosos que causam doenças”, explica a gerente médica de Imunização do Grupo Sabin, Ana Rosa Santos.

Além disso, destaca a especialista, tão importante quanto vacinar as crianças é manter este cuidado ao longo de todos os ciclos da vida. “Interromper o esquema vacinal deixa o organismo suscetível e desprotegido. No caso da gripe, por exemplo, a composição da vacina é atualizada todo o ano com os vírus circulantes, para garantir efetividade e eficácia do produto, por isso, é

imprescindível estar com o esquema vacinal atualizado para que o organismo consiga produzir anticorpos para garantir imunidade e combater os agentes infecciosos”.

### **Cuidado com a imunidade deve ser adotado em todas as fases da vida**

A médica lembra ainda que existem vacinas para todas as idades. Mesmo aquelas pessoas que não tenham recebido o esquema completo com todas as doses do imunizante, ou seja, que exigem mais de uma aplicação, devem completar conforme o calendário preconizado. “Não é necessário repetir as doses já aplicadas, basta completar o esquema. O importante é levar o cartão de vacinação para ser avaliado pelo profissional de saúde”, orienta.

Outro cuidado importante é o intervalo entre vacinas diferentes. Crianças que tomaram outro imunizante recentemente devem aguardar 15 dias entre uma vacina e outra.

Dra. Ana Rosa reitera também que não é hora de abrir mão de atividades como exercícios físicos, alimentação saudável, consultas e os exames recomendados pelos médicos. Essas atitudes auxiliam a reduzir o risco de outras doenças e melhoram a qualidade de vida. “É importante que a população esteja atenta aos cuidados que impactam diretamente, não apenas na vida dos pacientes e seus familiares, mas também toda a coletividade. Essa atenção à imunização contribui também para reduzir a pressão sob o sistema de saúde. Todos saem ganhando”.

### **Vacinação: sinônimo de cuidado individual e coletivo**

Considerada uma das mais importantes intervenções em saúde, a vacina é grande aliada do combate e do controle de doenças em todo o mundo. Desenvolvidas há mais de 200 anos, são responsáveis por grandes avanços na erradicação, eliminação e controle de doenças, ajudando a salvar vidas, diminuir mortalidades, morbidades, hospitalizações, além de evitar e diminuir sequelas mundo afora.

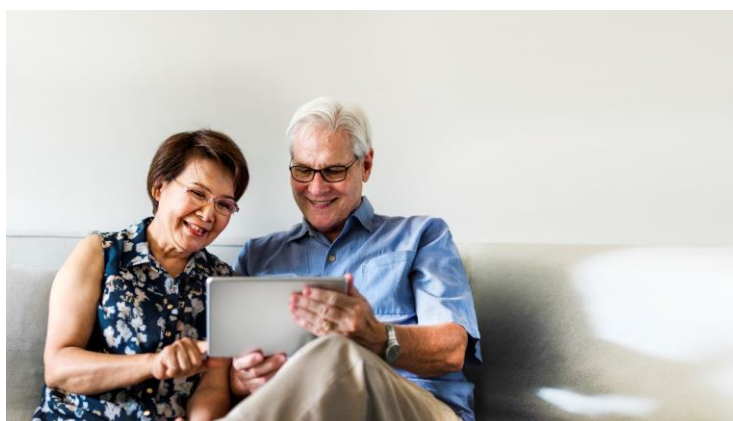
No Brasil, as primeiras vacinas foram aplicadas em 1804, para combater a varíola. A doença registrou os últimos casos no país em 1971 e foi erradicada graças à vacina. Desde 1973, quando foi criado o Programa Nacional de Imunização, os calendários vacinais e as campanhas estimulam a procurar os postos e unidades de atendimento para garantirem proteção. No entanto, a pandemia de Covid-19 causou redução na procura pelos postos de vacinação e, em consequência, a proteção da população contra doenças que podem ser prevenidas foi impactada com redução das coberturas vacinais.

Diante disso, o Grupo Sabin lançou o movimento #Vacina em Dia, que convida todos a se unirem na missão de conscientizar e disseminar informações seguras sobre as vacinas e a importância de manter o esquema vacinal atualizado. A intenção é mostrar que, com o cartão vacinal em dia desde o começo da vida e ao longo dela, é possível manter-se mais protegido contra as formas mais graves de muitas doenças, como: poliomielite, tétano, tuberculose, coqueluche, rubéola, sarampo, hepatite, pneumonia, meningite, entre outras.

"O #Vacina em Dia é uma forma de incentivar os cuidados com a proteção, principalmente das crianças e adolescentes, que aos poucos estão retomando suas atividades e hábitos e podem ficar expostas a vírus e bactérias. Exposição que pode ser evitada com vacina. É proteção hoje para uma vida saudável e livre de doenças. A vacina é um avanço científico e tecnológico que há anos salva vidas e aumenta consideravelmente a longevidade da população", conclui a médica.

*Conheça as melhores opções de plano de saúde com a nossa corretora de seguros!*

## **Como escolher um plano de previdência privada**



De acordo com dados do Ministério da Saúde, até 2030, os idosos devem superar o total de crianças entre zero e 14 anos, colocando o Brasil entre os países que mais rapidamente envelhecem no mundo. Mas esses muito bem-vindos anos a mais também trazem um importante desafio: não apenas viver mais, mas viver melhor. Nesse cenário, o ideal é iniciar, o quanto antes, um planejamento financeiro que possibilite alcançar a tão almejada segurança na maturidade. E, em se tratando de longo prazo, esse planejamento deve incluir um bom plano de previdência privada.

Em linhas gerais, os planos se destinam a aposentadoria ou constituição de reserva para geração de renda no futuro, planejamento tributário e sucessório ou mesmo formação de poupança para a educação dos filhos.

“As modalidades mais comuns são o PGBL (Plano Gerador de Benefício Livre) e o VGBL (Vida Gerador de Benefício Livre). O PGBL é indicado para quem faz a declaração completa de Imposto de Renda e contribui para o INSS ou regimes próprios de previdência. Essa opção permite dedução de até 12% da renda bruta anual. Já o VGBL é ideal para quem é isento de IR na fonte e utiliza apenas a declaração simplificada, ou seja, o imposto incide apenas sobre os rendimentos, no resgate”, explica Marcelo Rosseti, superintendente executivo da Bradesco Vida e Previdência.

Os recursos aportados nos planos são aplicados em fundos de investimento em Previdência. E, nos últimos anos, o forte avanço e a sofisticação da indústria de

investimentos tornaram a previdência privada mais atrativa, com oferta diversificada de produtos para clientes de todos os perfis, do conservador ao arrojado. Atualmente, além da tradicional renda fixa, há fundos de previdência que investem no mercado acionário, os chamados multimercados, que podem ser aplicados em diversas classes de ativos e os que destinam parte dos investimentos em mercados internacionais.

Outro aspecto favorável a esse instrumento como formador de reserva de longo prazo é a portabilidade, que permite ao investidor trocar de gestor ou de fundo sem a incidência de imposto, alterando sua estratégia de investimento em função do seu momento de vida ou mesmo para aproveitar janelas de oportunidades do mercado financeiro.

“O leque de opções é enorme, e o investidor pode ingressar em fundos muito sofisticados com tíquetes baixos, a partir de R\$ 50,00. O ideal, como sabemos, é começar o quanto antes. Porém, mesmo quem já tem certa idade pode se beneficiar desses produtos, inclusive para fins de planejamento sucessório, questão em que a previdência privada também oferece incentivos, como a liberação de inventário e a isenção do imposto sobre transmissão de bens”, conclui Rosseti.

Confira abaixo os passos para a escolha de um plano de previdência privada:

1. Estabeleça previamente o objetivo que deseja atingir com o seu plano;
2. Investidores com menor prazo de investimento devem optar por estratégias menos arrojadas, pois não teriam tempo de recuperação frente a eventuais resultados adversos;
3. Informe-se sobre as opções de planos disponíveis no mercado e os gestores que proporcionam os melhores resultados de acordo com o seu prazo de investimento;
4. Escolha o regime tributário mais adequado às suas necessidades;
5. Ajuste o plano ao seu momento de vida, tanto com relação a valores quanto a risco, horizonte de investimento, rentabilidade e benefícios desejados;
6. Não se deixe influenciar somente pela taxa de administração, pois um fundo com taxa mais elevada pode apresentar melhor performance do que outro com taxa inferior, resultando em maior ganho para o participante;
7. Reavalie periodicamente o plano e seus objetivos, para adequá-los ao seu contexto de vida e efetuar as correções de rota que se fizerem necessárias;
8. Comece cedo. Quanto maior o tempo de contribuição, menor será o esforço exigido para se alcançar a reserva desejada.

*Saiba mais sobre planos de previdência privada com a nossa corretora de seguros!*

## **Higiene bucal: saiba se você está cuidando corretamente das suas gengivas**



A dentista especialista Dra. Bruna Conde alerta sobre as gengivas: o descuido pode trazer complicações e influenciar em dores de cabeça. A higiene nessa região precisa ser feita com muito cuidado, para não machucar, mas sempre eliminando quaisquer resíduos de restos de alimentos presentes na região. “Gengivas com sensibilidade, vermelhidão ou que apresentam inchaço na escovação, são sinais de problema gengival” explica a dentista. “Essa inflamação ocorre pelo acúmulo de placa bacteriana, um dos principais problemas ocasionados pela falta de cuidados com a gengiva, que podem causar mau hálito, periodontite, problemas no suporte dos dentes e até mesmo o tártaro” completa a Dra. Bruna. Manter os cuidados regulares com a sua gengiva faz toda a diferença na saúde bucal.

A dentista compartilha algumas dicas de higiene diária para ajudar a evitar inflamações, mau hálito e tantos outros problemas desagradáveis que podem ser desenvolvidos:

- É importante manter uma rotina de escovação, é recomendável escovar os dentes sempre depois das principais refeições e, se possível, fazer uma higienização depois dos lanchinhos, doces e refrigerantes. O segredo de uma boa escovação é não ter pressa nem fazer força. Os movimentos devem ser circulares e curtos. Uma dica é passar a língua nos dentes e sentir se estão lisos. Dentes ásperos podem representar sujeira ou problemas bucais. O fio dental deve ser usado pelo menos 1x ao dia, antes de dormir. Outra dica é não exagerar no antisséptico bucal, não usar todos os dias, e evitar os que têm álcool.
- Massagear a gengiva pode ser muito benéfico, pois auxilia a remover possíveis resíduos e previne possíveis inflamações. Porém tome cuidado

caso a região gengival apresente sangramentos frequentes, geralmente o acúmulo de bactérias aumenta o risco de sangramento, a escovação não será suficiente, é necessário fazer uma visita ao dentista especialista em Periodontia de confiança.

- Frutas fibrosas também podem ser grandes auxiliares para manter a boca saudável. A maçã, por exemplo, além de ser uma fruta de fácil acesso, pode ser encontrada em qualquer mercado ou feira é um superalimento quando o assunto é saúde bucal. Por ser fibrosa, ela auxilia na limpeza a cada mordida estimulando o fluxo de saliva na boca e participando na neutralização do pH dessa região. Isso ajuda na prevenção de doenças da gengiva e evita o surgimento de cáries. As fibras alimentares, de uma forma geral, auxiliam não só no processo de prevenção de doenças gengivais e cáries, mas também contribuem para a saúde do corpo como um todo.
- Uma atenção que se faz necessária é após a ingestão de doces e carboidratos: é recomendado que se espere 30 minutos para escovar os dentes, é o tempo, até que o PH bucal seja neutralizado e a limpeza seja mais eficaz.
- Como já mencionado, o uso do fio dental é indispensável para o cuidado com a gengiva, pois remove restos de alimento e resíduos que não são visíveis ou limpos com a escova. O uso diário não é só recomendável, como é imprescindível.
- Limpeza adequada, menos chances de proliferação de bactérias, cuidados e higiene bucal frequentes. Combinação que só traz bons resultados.

*Saiba mais sobre o seguro odontológico com a nossa corretora de seguros!*

### **Infiltrações: saiba como lidar com o problema**



Detectar os sinais de infiltrações nas paredes não é tarefa difícil. Basta observar

a presença de goteiras, manchas e bolor nas paredes para identificar que algo não está certo. Porém, se não quiser gerar maiores problemas - inclusive de saúde - saiba que é fundamental contar com o auxílio de um profissional especializado.

Para orientar os consumidores quanto ao cuidado e resolução dos problemas com infiltrações, a Allianz Assistance, marca especialista em assistência 24h da Allianz Partners, apresenta algumas dicas sobre o assunto.

### **Entenda a origem do problema**

Chama-se de infiltração, o processo no qual a água (resultante da chuva ou de outro lugar) atravessa as estruturas da edificação causando prejuízos e danos estruturais. Entre as causas mais comuns para isso, está o entupimento de calhas, telhas quebradas, falta de impermeabilização em lajes telhados e calhas, problemas em caixa d'água ou até mesmo problemas de lençol freático.

Para solucionar o problema, é necessário agir de maneira rápida, consultando um profissional para que o mesmo avalie os danos e riscos que as infiltrações geraram nas edificações.

### **Como solucionar?**

Dentre as principais soluções realizadas pelo profissional, poderá ocorrer a troca de telhas, limpeza e impermeabilização de lajes e calhas ou até mesmo quebra de paredes em caso mais extremos

É fundamental que se realize as mudanças necessárias de maneira ágil, a fim de que se evite gerar problemas maiores, até mesmo de saúde devido ao mofo. Além disso, podem ocorrer outros prejuízos como o aparecimento de trincas em teto e parede, danos nos móveis, eletrodomésticos e eletrônicos que ficam expostos a umidade.

### **A impermeabilização e o combate as infiltrações**

A impermeabilização é uma grande aliada no combate as infiltrações. Trata-se de uma técnica que consiste na aplicação de produtos específicos com o objetivo de proteger as diversas áreas de um imóvel contra ação de águas.

Quando aplicado o impermeabilizante, forma-se uma camada de proteção na parede que evita o surgimento de fungos, mofos, umidades, como também de manchas ocasionadas pela chuva.

### **Realize a manutenção periódica**

Para auxiliar na prevenção destes problemas, procure um profissional especializado que realize serviços como de limpeza de calhas, troca de telhas e reparos em caixa d'água.

Caso a infiltração esteja ocorrendo com algum vizinho, é necessário identificar qual o tipo de infiltração e posteriormente seguir com a impermeabilização das paredes e instalação de rufos, caso necessário.

*Saiba mais sobre o seguro residencial com a nossa corretora de seguros!*

## **Mitos e verdades: entenda como funciona o seguro aluguel**



A percepção dos brasileiros em relação a moradia vem mudando mês a mês. Um levantamento da consultoria Brain mostra que, em novembro de 2021, apenas 37% dos entrevistados tinham interesse em comprar um imóvel. O número é menor que os 39% registrados em setembro e os 44% registrados em março do mesmo ano.

Para aqueles que optam por alugar um local para morar, após o período de busca e escolha do imóvel desejado, muitos inquilinos se deparam com uma dificuldade: a de apresentar uma garantia locatícia. Neste contexto, uma das alternativas que garantem que o processo de locação seja menos burocrático e mais ágil é o Seguro Aluguel.

Mas, neste momento, alguns mitos ainda fazem com que os brasileiros não conheçam todos os benefícios desse tipo de serviço. Para esclarecer todas as dúvidas de quem pretende alugar um imóvel, Rodrigo Elorza, gerente de Negócios Financeiros e Capitalização da Porto Seguro, listou alguns dos principais mitos e verdades a respeito desta modalidade de garantia. Confira:

### **A contratação de um seguro aluguel é burocrática**

**Mito** - A contratação do seguro é simples, rápida e sem burocracias. Sem a necessidade de envio de documentos, a análise de crédito e o preço são fornecidos de forma imediata e a solicitação pode ser feita por meio 100% digital. São necessárias apenas 3 informações para realizar a análise online e a contratação do seguro.



### **O seguro fiança pode ser contratado para aluguel de imóveis residenciais e comerciais**

**Verdade** - Além da versão direcionada a imóveis residenciais, o seguro aluguel está disponível também nas opções Empresa e Empreendedor. Todas as modalidades oferecem análise cadastral ágil e facilitada, possibilidade de contratação de coberturas adicionais, serviços emergenciais 24h e diversas outras vantagens.

### **Qualquer pessoa pode contratar o seguro aluguel**

**Verdade** - Qualquer pessoa física ou jurídica que pretenda alugar um imóvel e tenha meios de comprovar seus rendimentos poderá enviar sua documentação para análise da seguradora. Mais de uma pessoa pode ser incorporada ao contrato para compor a renda. Essas pessoas deverão morar no imóvel alugado ou responder financeiramente pelo contrato. O objetivo do seguro fiança é levar agilidade, simplicidade e segurança a todas as partes envolvidas em uma locação. Para o inquilino ainda há a opção de incluir outras pessoas que irão morar no imóvel ou responder financeiramente pelo aluguel.

### **Apenas o proprietário do imóvel tem benefícios com a contratação de um seguro fiança**

**Mito** - O Seguro Fiança oferece vantagens para todos os envolvidos no processo de locação. Na Porto Seguro Aluguel, por exemplo, os inquilinos têm a liberdade de escolher o imóvel que desejam sem se preocupar com fiador ou desembolsar o valor de um cheque caução.

Os clientes contam com flexibilidade na hora de realizar o pagamento. Além do pagamento mensal, são aceitas diferentes formas de pagamento, como cartão de crédito, fatura mensal e boleto bancário. Outros benefícios são os serviços emergenciais gratuitos oferecidos ao inquilino, como reparos elétricos, hidráulicos, help desk e chaveiro, a participação em sorteios anuais de 200 mil reais, além de benefícios exclusivos em eventos culturais pelo Porto Plus.

Para o proprietário, a grande vantagem é que ele tem uma garantia do recebimento dos aluguéis, assistência jurídica quando necessário e há, ainda, a possibilidade de contratar coberturas adicionais, pintura, danos ao imóvel e outros.

*Saiba mais sobre o seguro aluguel/ fiança locatícia com a nossa corretora de seguros!*

## **Alergia alimentar em pets: saiba o que provoca e como tratar**



Assim como os humanos, gatos e cães podem desenvolver resposta alérgica a substâncias do ambiente como poeira, pólen e mofo. Mas, você sabia que outra semelhança entre os humanos e os animais de estimação são as alergias alimentares? De acordo com a Médica-Veterinária da Royal Canin, Natália Lopes, os peludos também podem ser acometidos pela condição e apresentar reações bastante incômodas como coceira e irritações perigosas.

De acordo com a especialista, em gatos e cães as alergias alimentares podem começar em qualquer idade e geralmente são provocadas por alguma parte do alimento, como uma proteína ou carboidrato complexo. Abaixo listamos quais são os alimentos mais comumente associados a alergias alimentares em pets, os sintomas e os tratamentos.

### **Alimentos que mais provocam alergia em cães:**

- Carne bovina
- Frango
- Ovo
- Cordeiro
- Peixe
- Laticínios
- Milho
- Trigo
- Soja

### **Alimentos que mais provocam alergia em gatos:**

- Carne bovina
- Cordeiro
- Frutos do mar
- Milho
- Soja
- Produtos lácteos
- Glúten de trigo

### **Quais são os sinais de alergia alimentar?**

A Médica-Veterinária explica que os sintomas de alergia alimentar costumam se sobrepor aos sintomas de alergias ambientais. “Geralmente, quando as alergias alimentares se apresentam em nossos animais de estimação elas não causam sinais respiratórios. Na maioria das vezes, resultam em doenças de pele. Nos cães, os sinais são geralmente coceira na pele ou distúrbios digestivos, como vômito e diarreia. Já nos gatos, as reações são coceira, manchas e inflamação da pele, feridas, erupções cutâneas, urticárias e perda de pelo”, explica.

Natália Lopes complementa alertando que: “Se o animal de estimação apresentar algum desses sintomas é essencial levá-lo para uma consulta ao Médico-Veterinário, pois só ele poderá avaliar a condução do animal e, se confirmado, conduzir a dieta alimentar mais específica para cada pet”, orienta.

### **Como é feito o diagnóstico?**

Para descobrir qual alimento está provocando as reações alérgicas, o Médico-Veterinário irá começar um teste de identificação, que pode envolver uma alimentação com uma dieta especial, sem nenhuma proteína que o seu gato ou cão tenha sido exposto anteriormente. “Neste momento, é adequado adotar uma dieta com um alimento hipoalergênico, que contém nutrientes e proteínas diferentes dos alimentos comuns, de fácil digestão, que são completamente digeridos, evitando, assim, as alergias alimentares”, explica a Médica-Veterinária.

“Para os cães e gatos com suspeita de hipersensibilidade alimentar, desenvolvemos Royal Canin Anallergenic, que chega nas versões Canine (cão) e Feline (felinos), com fórmula inovadora e processo de produção feitos para excluir as fontes de alérgenos alimentares. Nela, encontramos uma fonte de proteína hidrolisada contendo aminoácidos exclusivamente livres e oligopeptídeos de peso molecular muito baixo, o que reduz ainda mais o potencial alérgico”, conta a especialista.

### **E os tutores, o que fazer?**

Como completo do processo de investigação do alimento que provoca a alergia alimentar, a Médica-Veterinária recomenda aos tutores observar e fazer um registro diário da alimentação do seu animal de estimação e sinalizar qualquer reação diferente que o pet apresentar.

“Enquanto o pet está em fase de teste alimentar, a cooperação do tutor é muito importante, pois, para fazer os ensaios de identificação da alergia, o pet não pode ingerir nenhum tipo de petisco, suplementos vitamínicos, medicamentos mastigáveis com sabor e brinquedos para mastigar. O gato ou cão deve ingerir somente água e o alimento prescrito na dieta”, finaliza Natália Lopes

*Conheça o seguro saúde para pets com a nossa corretora de seguros!*