

BOLETIM UCS FEVEREIRO / 2023

8 dicas para curtir o Carnaval com mais saúde e segurança



Os quatro dias de folia mais aguardados do ano já estão chegando! Além de muita festa e diversão, o carnaval também é uma época em que alguns cuidados devem ser tomados para garantir a alegria e a segurança de todos durante as comemorações.

1. Beba bastante água

As bebidas alcoólicas são, em sua maioria, diuréticas e isso causa uma grande eliminação de líquidos, podendo provocar uma desidratação. A ingestão de água vai ajudar a manter o corpo hidratado e isso garante o bom funcionamento do organismo. Leve sempre uma garrafinha com água e abasteça sempre que for possível. Para repor os minerais, também vale o consumo de água de coco, que é rica em vitaminas, aminoácidos, carboidratos, antioxidantes, enzimas e outros fitonutrientes que ajudam o corpo a funcionar com mais eficiência.

2. Use looks leves e confortáveis

Normalmente se fica bastante de pé durante o carnaval, por isso, o ideal é usar roupas leves e confortáveis para evitar o calor em excesso, o desconforto e assim não prejudicar o corpo e a diversão.

3. Busque usar tênis durante a folia

Utilizar um calçado confortável pode fazer diferença durante a folia. Para evitar bolhas e calos, o uso de um tênis com meia é o mais recomendado.

4. Coma de três em três horas

Balancear e variar a alimentação pode significar mais energia durante os dias de carnaval. Aposte nos carboidratos. Consuma pães, arroz, macarrão e batata nas refeições antes das festas. Não esqueça das frutas e verduras, alimentos ricos em água e nutrientes que vão ajudar a manter o corpo nutrido e hidratado.

5. Não esqueça o protetor solar

Evite a exposição excessiva ao sol. Além de ressecar pele, cabelo e lábios, o exagero pode causar desidratação. Use sempre filtro solar. O ideal é utilizar com

pelo menos 30 minutos de antecedência e reaplicar no intervalo de duas horas. E não esqueça do protetor de lábios também.

6. Modere no álcool

Para quem tem planos de “beber todas”, é bom ter alguns cuidados. Bebidas alcoólicas são diuréticas e estimulam a perda de líquidos do corpo, podendo causar desidratação. Uma dica é intercalar um copo de bebida alcoólica com um de água para diminuir os efeitos da ressaca.

7. Não saia para a folia com objetos de valor

Ao sair de casa para cair na folia, evite portar objetos de valor como celular, relógio, cordões e anéis. No meio da multidão, essas peças ficam mais fáceis de serem retiradas do corpo e o que era pra ser um momento de alegria pode acabar em prejuízo.

8. Não exagere em bebidas energéticas

Algumas bebidas energéticas possuem alto teor de cafeína, substância que pode causar insônia e comprometer o descanso do corpo para enfrentar um novo dia de festa. Cafeína e bebida alcóolica pode ser uma mistura perigosa, se consumida em excesso, aumentando o risco de arritmias e palpitações cardíacas, além de piorar sintomas de gastrite.

Seguir alguns cuidados não custa nada e ainda garante segurança para você curtir muito todos os dias. Vista sua fantasia e caia na folia! Bom Carnaval!

Quatro seguros indispensáveis para as férias



Sossego e diversão, essa é a meta de todo viajante durante as férias. Para que esse objetivo seja alcançado com sucesso, um bom planejamento sobre o roteiro dos dias de lazer é essencial. Porém, mais do que emitir os bilhetes ou fazer a revisão do carro, incluir o seguro na mala é essencial para que os imprevistos não tomem os ativos mais preciosos de quem viaja: tempo e dinheiro. A Confederação Nacional das Seguradoras (CNseg) indica quatro seguros essenciais para quem vai dar uma pausa na rotina:

1. Seguro-viagem: Deve ser escolhido de acordo com o motivo – turismo de lazer, trabalho, estudos ou práticas esportivas, por exemplo – e o destino da

viagem. É essencial avaliar ainda o perfil do viajante, como as condições de saúde e a faixa etária. É um produto de fácil e imediata contratação e que deve ter a apólice emitida antes da viagem.

2. Seguro auto: Para não passar pela experiência de ficar parado no meio da estrada com pane no veículo em uma cidade que não é a sua, contar com o atendimento 24 horas oferecido aos veículos segurados é um diferencial. Essa cobertura é uma segurança para o viajante, que também estará protegido contra roubo ou furto do automóvel além de avarias provocadas por colisões e até incêndios.

3. Responsabilidade civil: Este seguro, que serve para cobrir despesas de danos corporais ou materiais causados de forma não intencional pelo segurado a terceiros, pode ser contratado com outros seguros, a exemplo do auto, ou isoladamente. Para quem tem o hábito de levar o cachorro na viagem, pode ser a salvação para danos causados ao patrimônio alheio em um momento de descuido.

4. Seguro residencial: Voltar de férias e saber que a casa – que passou um período desocupada – está protegida de imprevistos é um conforto para quem ainda não voltou ao ritmo do dia a dia. Dependendo da apólice contratada, este seguro pode cobrir roubo, furto, incêndios e até panes elétricas. Vale lembrar que este produto oferece assistência 24 horas e pode ser útil para algum eventual reparo, sem a necessidade de um gasto extra.

Nossa corretora de seguros oferece todas essas proteções para você!

Renovação do seguro do carro: saiba como economizar



O seguro automóvel é indispensável para a tranquilidade de muitos motoristas, por isso, antes de renovar ou contratá-lo, é importante o proprietário do veículo ficar atento aos detalhes do contrato da apólice e do cálculo dos valores finais, já que é preciso avaliar quais são as necessidades reais e se faz sentido pagar mais caro por coberturas adicionais, como por exemplo, assistência aos vidros, guincho ilimitado, carro reserva dentre outros serviços. Também é extremamente importante levar em consideração o valor da franquia em caso de sinistro.

Confira cinco dicas para economizar na renovação ou contratação do seguro auto:

1 - O que analisar antes de contratar ou renovar o seguro do carro?

A cobertura dos seguros varia muito. A mais básica, que cobre apenas roubo e furto até os planos mais completos chamado de compreensivo que abrange colisão, incêndio, roubo e furto, incluem coberturas adicionais, como: assistência 24 horas, proteção de acessórios do carro (vidros, retrovisores, lanternas e faróis), e até mesmo cobertura a danos em caso de alagamento e queda de árvores.

2- Seguro Roubo e Furto

É um seguro bem simples que protege apenas contra roubo e furto. É uma cobertura que custa em média 60% a menos que o seguro compreensivo e o cliente recebe a indenização se o carro não for recuperado ou, se o veículo for recuperado com danos de reparo maior que 80% da cobertura contratada, será considerada a perda total do bem. Esta é uma opção válida para as pessoas com veículos importados com mais de 10 anos de fabricação.

3 - Classes de bônus

Esse caso é apenas para quem está renovando ou trocando o seguro. É um desconto que depende da pontuação, que varia de 0 a 10 e o cliente adquire ao longo dos anos. Mas, para isso, é preciso que não tenha nenhum sinistro registrado no ano anterior, pois do contrário, perde a classe bônus. Por exemplo, usando uma simulação de um condutor que tenha 38 anos e considerando um veículo importado, o desconto pode chegar a pouco mais de R\$ 4 mil considerando o bônus de 0 e 7 sem sinistro.

4 - Avaliação da franquia

É o valor pago pelo cliente para consertar o carro em caso de avarias. Uma das formas de baixar o valor do seguro, é optar por uma franquia com valor maior, porém, nessa situação se houver alguma colisão com perda parcial do veículo, o valor pago a oficina será mais alto.

5 - Modelo do carro

Pesquise o modelo de veículo e verifique se tem maior incidência de roubo ou furto, além de verificar os valores das peças de reposição, pois isso encarece o valor da apólice, já que traz maior risco à seguradora. Para quem ainda vai comprar um carro, verifique antes se está na lista dos mais 'visados' pelos ladrões e para quem já tem um veículo nessa condição não deve pensar duas vezes no momento de fechar ou renovar o seguro.

Além dos cuidados citados acima, é importante verificar a data em que o seguro vai vencer e renove ou fazer cotações pelo menos 15 dias antes, um prazo para analisar a proposta com folga. Após esse período, o cliente corre o risco de não conseguir fazer cotações e assim, comparar valores. Vale lembrar que caso a renovação do seguro for feita após o fim da apólice, será preciso realizar uma nova vistoria e isso pode levar alguns dias.

Contrate seguro automóvel com a nossa corretora!

Como funciona o Seguro de Responsabilidade Civil para administradores de condomínios



Empresas administradoras de condomínios relatam uma nova onda de conflitos entre condôminos, por conta de barulhos, animais, discussões em assembleia, filhos, vagas de garagem, política.

Síndicos e administradoras de condomínios, que têm a função fiscalizadora — uma vez que não existe órgão regulador devidamente constituído para essa atividade —, estão cada vez mais expostos. É indispensável, nesse caso, a contratação de um seguro, que garante proteção financeira para essas empresas e profissionais.

Todo condomínio é obrigado por lei a contratar um seguro condomínio conforme dispõe o artigo 1.346 do Código Civil. Essa contratação visa à proteção de eventuais sinistros nas áreas comuns, como vendaval, explosão ou incêndio, e o valor do seguro é rateado entre todos os condôminos. Esse seguro, no entanto, não protege o síndico ou administrador do condomínio.

Para garantir a cobertura de danos morais, corporais, perdas financeiras resultantes de ações judiciais, entre outras, é necessário um seguro para administradores. O seguro prevê o pagamento de honorários advocatícios, custas judiciais, defesa do segurado na esfera administrativa e o pagamento de eventual condenação, no limite da cobertura contratada, devendo sempre observar as condições da apólice.

Importante pontuar que o seguro só garante eventual indenização para as coberturas contratadas desde que a ação praticada pelo segurado não seja de cunho doloso, ou seja, intencional.

O segurado, ao ser acionado por meio de uma ação judicial, tem o dever de comunicar a seguradora, e é defeso o segurado reconhecer sua responsabilidade ou confessar a ação, bem como transigir com o terceiro prejudicado, ou indenizá-lo diretamente, sem anuência expressa do segurador (art. 787 CC).

A responsabilidade do pagamento do prêmio do seguro de responsabilidade civil do síndico ou administrador do condomínio é do profissional e não do condomínio. E o seguro, ao ser acionado pelo segurado, deverá pagar o valor da franquia, cujo valor é o mínimo de participação do segurado por eventual sinistro.

Ressalta-se que nos contratos de seguros de responsabilidade civil o preceito indenitário se destaca pela função social. Logo, o valor de eventual indenização securitária deve ser limitado ao valor da IS contratada. Por isso é de extrema importância observar as coberturas contratadas.

Assim, considerando que ninguém está isento de eventuais ações que acarretam responsabilidade civil, é imprescindível disseminar maiores informações sobre o tema, bem como necessidade da contratação do Seguro de Responsabilidade Civil para Administradores de Condomínios e Síndicos, a fim de proteger o profissional e o condomínio de situações fortuitas.

Saiba mais sobre o produto com a nossa corretora de seguros!

À beira-mar ou nas montanhas, qual dos ambientes é melhor para descansar?



Como o destino de viagem pode impactar o sono? Mar, montanhas, locais em meio à natureza: quais são as melhores opções quando se trata de melhorar o sono e mesmo a saúde?

Em geral, viajar, seja nas férias ou a negócios, nos obriga a mudar nossas rotinas. Alteramos nossos horários de alimentação, o ritmo em que exercemos nossas atividades e, claro, nossos hábitos de sono. Trata-se, portanto, de um período de adaptação que pode não ser tão fácil quanto gostaríamos, mas que nos dá uma janela de oportunidade para tentarmos mudar hábitos menos positivos e implementarmos rotinas mais benéficas à nossa saúde e bem-estar. Alguns destinos de viagem facilitam especialmente a boa qualidade do sono. Onde estão esses lugares e quais características possuem que se relacionam a um bom sono? A equipe de pesquisadores da Emma Colchões relacionou as

características de alguns tipos de destinos e explica como cada turista pode se beneficiar delas no que diz respeito ao sono.

No entanto, apesar de alguns destinos promoverem um melhor descanso noturno, o que realmente faz diferença para noites bem dormidas é ter produtos de qualidade que nos proporcionam um bom sono, como colchões, travesseiros e até mesmo itens acessórios, tais quais lençóis e roupas de cama, protetores de colchão ou de travesseiro, entre outros.

"Quando dormimos adequadamente todas as noites, acordamos mais dispostos. E produtos de qualidade são essenciais para isso. Um bom colchão promove alinhamento da coluna, prevenindo dores nas costas e inibindo os despertares noturnos por conta da movimentação do companheiro. Tudo isso sem abrir mão de conforto, que proporciona o bem-estar para de fato relaxarmos", afirma a psicóloga especializada em terapia cognitiva comportamental para insônia da Emma Colchões, Theresa Schnorbach.

Mar ou montanha: qual o melhor destino para melhorar o sono?

Um estudo de 2013, denominado *The sleep of elite athletes at sea level and high altitude: a comparison of sea-level natives and high-altitude natives* (O sono de atletas de elite ao nível do mar e na altitude: uma comparação entre nativos do nível do mar e nativos de altitude, na tradução livre), concluiu que a exposição a grandes altitudes interrompe o sono para aqueles que são nativos de regiões do nível do mar. Em contraste, não foi observado efeito negativo nos nativos de locais de altitude. Poderíamos deduzir que destinos próximos ao mar seriam melhores locais para dormir. Se o indivíduo está acostumado a ele ou não, sua qualidade de sono não será afetada.

Já as montanhas parecem prejudicar o descanso de quem não está acostumado a elas. "Uma boa opção é levar consigo itens que tragam conforto e segurança e diminuam os impactos da mudança de rotina, como travesseiros. Afinal a altura do travesseiro impacta diretamente no alinhamento da coluna podendo causar desconforto e até mesmo dores", explica, ainda, Theresa Schnorbach.

Por que destinos à beira-mar podem ser mais propícios a um bom sono?

Os componentes naturais presentes no ar fresco à beira-mar são extremamente bons para a saúde - e para o sono. Respirar ar fresco geralmente restaura os níveis de oxigênio, cujas altas quantidades no corpo podem ajudar o cérebro a relaxar mais profundamente e de forma mais restauradora por longos períodos. A luz do sol também beneficia o sono e, se o indivíduo estiver à beira-mar, maiores as chances de absorção do sol. A luz solar pode ajudar a normalizar o sistema de sono e os níveis de melatonina. Quando o sol se põe, o cérebro recebe um sinal natural de que é hora de dormir. É por isso que podemos sentir-nos exaustos assim que escurece depois de ficarmos fora o dia todo. Além disso, a vitamina D - que pode ser tomada diretamente do sol - é essencial nos processos cerebrais que produzem a melatonina.

Outro componente em abundância no ar próximo ao mar é o iodo, essencial para o bom funcionamento da glândula tireoide. Muitos estudos científicos mostraram uma ligação dupla entre o mau funcionamento da tireoide e o sono insalubre.

Viagem, um período para deixar a natureza nos curar

Uma viagem pode ser o momento ideal para estar em contato com a natureza, dar um reset no relógio interno e deixá-lo sincronizar-se com os ciclos naturais do corpo.

Presos em nossas rotinas diárias, raramente percebemos o quão pouco vivenciamos a natureza. No entanto, isso é crucial para a nossa saúde, tanto mental quanto física. Não devemos supor que o tipo de estilo de vida que o homem moderno adotou, longe do verde e da natureza, seja o único possível.

Tempo ao ar livre pode proporcionar melhora do sono

Pesquisas apontam que uma semana na natureza redefine o "relógio" do corpo, que então fica mais sintonizado com os ciclos naturais de luz e escuridão. Isso resulta em melhora e maior duração do sono. O problema central é que, em nossa sociedade, temos que seguir padrões que são quase totalmente alheios aos ciclos naturais. Um dos mais notórios é a nossa forte exposição à luz artificial, o que afeta negativamente o nosso sono. Nossos ancestrais provavelmente seguiram a alternância natural entre dia e noite, indo para a cama mais cedo, quando estava escuro e frio, e se levantando com o sol, quando as temperaturas começam a subir. Mas esse comportamento não é comum hoje, com a maioria das pessoas fazendo poucas atividades ao ar livre e ficando acordadas até tarde, graças às luzes artificiais. Estar exposto à luz e temperatura da natureza pode nos ajudar a entender nosso ritmo natural. Locais com mais natureza podem ser bons destinos para entrarmos em sintonia com nosso relógio interior – e até aplicar esse comportamento no dia a dia.

O verão, por exemplo, é um ótimo momento para reconhecermos nossas inclinações individuais, repensarmos nossas rotinas diárias e ajustarmos nosso horário de sono para, conseqüentemente, melhorarmos nosso bem-estar.

Existem tipos de destinos que podem ser inspirações para criarmos bons hábitos. É possível a cada turista aprender ao passar algum tempo em zonas marítimas e respirando o ar fresco à beira-mar ou acampando na natureza, entrando em sincronia com seus relógios internos novamente.

Açúcar não é proibido, mas prejudica dieta: veja como reduzir o consumo



Não é novidade que o açúcar é um alimento pouco nutritivo e que atrapalha a perda de peso. Em excesso, ele está associado a diversos problemas de saúde,

como a obesidade, o diabetes e o acúmulo de gordura no fígado (esteatose hepática).

Se você é do time das formiguinhas e não consegue ficar um dia longe dos doces, estas dicas de Paola Machado, colunista de VivaBem UOL, vão ajudar a controlar o consumo de açúcar:

- Coma mais frutas inteiras (não só o suco), que são "doces saudáveis" e, além do açúcar natural, têm vitaminas, minerais e fibras --substâncias que minimizam o impacto do açúcar no organismo;
- Adicione mais proteína em refeições e lanches, para ficar saciado e inibir o desejo por doces;
- Leia atentamente os rótulos dos alimentos, familiarize-se com os vários nomes de açúcares (glicose, sacarose, frutose, xarope de milho, mel, maltodextrina) e escolha produtos que contenham a menor quantidade dessas substâncias;
- Não tome bebidas adoçadas com açúcar, como refrigerantes e sucos -- prefira a água;
- Não tenha doces em casa e, quando a vontade de comer uma sobremesa for incontrolável, compre apenas uma pequena porção;
- Evite consumir doces para compensar o estresse, a ansiedade e outras variações emocionais.

É doce, mas sem adição de açúcar

Lanches podem ser bons momentos para matar aquela vontade de comer algo mais doce e agradável ao paladar, sem prejudicar a dieta. Veja esta sugestão para a tarde, que satisfaz e não tem açúcar adicionado:

- iogurte natural (sem açúcar) com 1 colher de sopa de geleia 100% fruta ou zero açúcar (diet)
- pão de forma torrado com peito de frango

A refeição foi elaborada pela nutricionista Samantha Rhein e faz parte do menu de Cardápios para Emagrecer, programa de perda de peso saudável do UOL.