

BOLETIM UCS JANEIRO / 2024

Como cumprir as metas do ano novo?



A virada de um novo ano sempre traz consigo novas esperanças e a vontade de estabelecer metas e perseguir nossos objetivos. Nem todos estão dispostos a criar uma lista extensa e detalhada, mas certamente todos têm em mente suas metas pessoais para o próximo ano.

Contudo, é comum que, seja por falta de preparo, foco ou recursos, muitas pessoas estabeleçam diversas metas e acabem desistindo nos primeiros meses do ano. Queremos evitar que isso se repita, não é mesmo?

Perder peso, encontrar um novo emprego, economizar dinheiro, adquirir um carro, entre outros objetivos. De acordo com uma pesquisa da Universidade de Scranton, na Pensilvânia, apenas 8% das pessoas conseguem alcançar suas metas até o final do ano, enquanto 92% desistem, sendo uma parte significativa nos primeiros cinco meses.

Dicas para organizar as metas

André Minucci, mentor de empresários, aponta que metas grandiosas com baixa probabilidade de realização no mesmo ano são um dos principais motivos para a desistência, desmotivando as pessoas.

Para evitar esse cenário, Minucci oferece algumas dicas valiosas. Primeiramente, ele sugere estabelecer metas a curto prazo e celebrar os pequenos avanços ao longo do ano. “Traçar objetivos menos ambiciosos e progredir gradualmente, seja na prática de exercícios ou na economia de dinheiro, é crucial”, comenta. Não se trata apenas de criar metas pequenas, mas de pensar em cumprir os objetivos em etapas para alcançar resultados a longo prazo.

Além disso, a atenção aos detalhes é fundamental ao listar os objetivos. Colocar prazos, informações e especificidades em uma ação aumenta as chances de sucesso. Por exemplo, "começar um curso e estudar três vezes na semana" é mais eficaz do que a simples "estudar". Essa abordagem não apenas descreve a ação, mas também fornece um cronograma e uma responsabilidade clara.

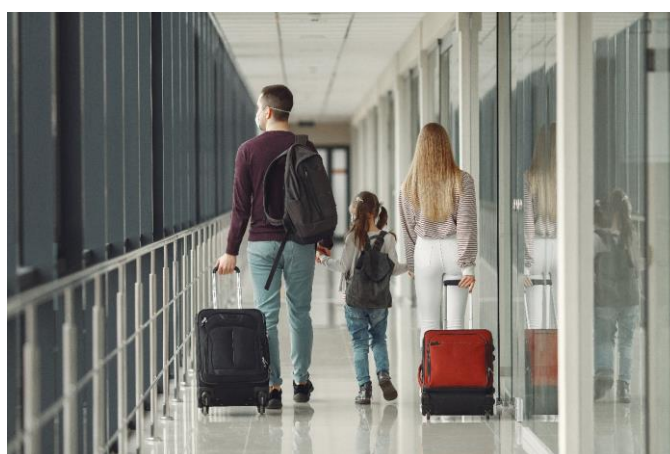
É crucial não desistir diante do primeiro obstáculo. Dificuldades são normais, e em alguns casos, será necessário retroceder, analisar o que deu errado e fazer ajustes. O especialista recomenda a participação em treinamento de inteligência emocional para controlar emoções e gerenciar a ansiedade, permitindo uma compreensão mais profunda do processo.

Por fim, embora seja importante ter metas a curto prazo e celebrar os primeiros passos, é essencial que elas estejam integradas a um plano maior. "Estabelecer uma meta principal que representa a conquista desejada ao final do ano, como correr uma maratona, ajuda a direcionar as metas a curto prazo, como corridas menores, dentro de um contexto mais amplo", explica André.

Portanto, ao iniciarmos um novo ano, a chave para o sucesso nas metas está em traçar objetivos realistas, persistir diante dos desafios e manter o foco em uma visão de longo prazo.

"Celebrar cada pequena conquista ao longo do caminho também é fundamental, pois isso não apenas fortalece a motivação, mas também oferece oportunidades para ajustar e aprimorar a estratégia conforme necessário. Que cada desafio seja encarado como uma oportunidade de aprendizado, e que o esforço contínuo seja a bússola que nos guia na jornada rumo ao sucesso", finaliza.

5 dicas de destinos para viajar com a família durante o verão



Ainda em dúvida para onde ir neste fim de ano? A equipe da Allianz Travel, que no Brasil atua como representante da Allianz Seguros, te ajuda a escolher onde curtir o verão em família.

A equipe separou cinco dicas de destinos nacionais para você aproveitar o fim de ano e as férias.

Caldas Novas e Rio Quente (GO)

Localizadas em Goiás, as cidades possuem distância de aproximadamente 30 Km entre si e são conhecidas por seus parques e resorts de águas termais. Sendo uma excelente opção para a família no verão por conter piscinas naturais e atrações para todas as idades.

Serra Gaúcha (RS)

Popular destino no inverno, as cidades que compõem a famosa serra gaúcha possuem atrações especiais para o Natal. Em Gramado, desde outubro já está acontecendo o Natal Luz, um dos maiores eventos natalinos do país, onde toda a cidade recebe decoração temática e atrações especiais como shows, desfiles e até a fábrica do Papai Noel. Já na cidade de Canela, é possível curtir o Sonho de Natal, que também está acontecendo desde outubro, onde, além da casa do Papai Noel, há paradas e decorações com projeções e o bom velhinho descendo de rapel na famosa Catedral de Pedra.

Fortaleza (CE)

Dispensando apresentações, Fortaleza é o lugar ideal para quem gosta de desfrutar de belas praias. Além disso, os turistas também podem visitar o Beach Park, considerado o maior parque aquático da América Latina, sendo um passeio propício para se fazer no verão.

Socorro (SP)

Conhecida como “Cidade de Aventura”, Socorro faz parte do Circuito das Águas Paulista, considerada a melhor região para ecoturismo no interior de São Paulo. Na cidade, você encontra parques naturais com atividades como arvorismo, trilhas, tirolesa e rafting. Mas, caso não se interesse pela aventura, pode aproveitar os hotéis fazenda e, agora em dezembro, o festival Luzes de Natal, que decora a cidade com materiais reciclados e conta com apresentações na praça da matriz.

Balneário Camboriú (SC)

Situada a menos de 90Km da capital catarinense, Balneário Camboriú conta com uma grande variedade de passeios diferentes, além das praias e trilhas a cidade possui uma roda-gigante de mais de 80 metros de altura, mirantes e até mesmo um tour de barco pirata. Durante a visita ainda é possível separar um dia para ir ao Beto Carrero World, que fica a aproximadamente 40Km de distância.

No verão brasileiro não faltam opções de destinos para curtir com a família, mas, independentemente da sua escolha, é essencial sempre lembrar de contratar um seguro viagem, levar protetor solar e garrafinha de água para manter-se protegido e hidratado.

Proteja seu passeio com um seguro viagem, fale com nossa corretora!

Como transportar bagagens de forma segura e dentro da lei



Tempo de viagens de férias e, seja para viajar com a família ou no dia a dia do trabalho, o transporte de bagagens precisa seguir a lei. E isso, não só para evitar multas, o transporte adequado é muito importante para garantir a segurança do condutor e de possíveis passageiros. Por isso, a LeasePlan | ALD Automotive, líder global em mobilidade sustentável que oferece serviços de locação, terceirização e gerenciamento de frotas, preparou algumas dicas completas sobre transporte de bagagens. Confira a seguir:

1. Legislação vigente e possíveis penalidades no transporte de bagagens

Um dos erros mais comuns é colocar bagagem em cima do tampão interno do porta-malas. Mas é importante saber: o artigo 105 do Código de Trânsito Brasileiro (CTB) proíbe essa ação! Sendo assim, “obstruir a visão do retrovisor interno de veículos de passeio é uma infração grave sujeito à multa”.

Outro cuidado que o motorista precisa ter é em relação ao peso máximo que o veículo pode carregar. Essa informação pode ser encontrada no manual do veículo. Trafegar com excesso de carga é infração grave com penalidade de R\$195,23 e medida administrativa de retenção do veículo até que a situação seja resolvida. Isto é, até que o excedente de carga seja removido.

Para quem se pergunta se é permitido transportar bagagens como bolsas, mochilas, pequenos objetos e embrulhos soltos no veículo, a resposta é: sim! Esse tipo de bagagem pode ser transportada solta perante a lei. Mas atenção: mesmo itens pequenos podem ser perigosos em caso de um acidente. Em uma batida, um desses objetos pode se chocar com um dos passageiros; e aí, mesmo itens leves, podem se tornar verdadeiras armas. O recomendado é transportar qualquer tipo de bagagem no porta-malas ou no porta-luvas. No caso de bagagens maiores, elas são consideradas cargas. Assim sendo, transportar grandes malas soltas ou outro tipo de bagagem grande é infração passível de multa; portanto, tudo deve estar no compartimento adequado para transporte.

2. Altura e peso máximo para uso de bagageiro no teto

O bagageiro de teto é uma opção para quem tem um porta-malas pequeno. Mas atenção: os tetos suportam em torno de 50 a 80 quilos. Por lei, a carga não pode passar de 50 cm de altura (com exceção das bicicletas).

Uma dica para quem vai fazer uso do bagageiro de teto é colocar itens de menor peso, mas que ocupam mais espaço dentro do carro. E é necessário prender a carga com cadeados e travas, para evitar que a bagagem caia na estrada e cause acidentes.

3. Cuidados ao dirigir com bagageiro no teto

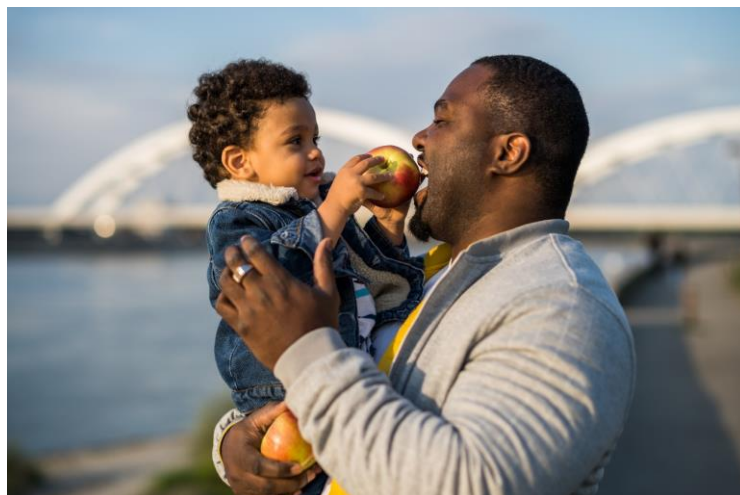
O centro de gravidade do veículo muda depois da instalação do bagageiro de teto, deixando o carro mais instável. Então é mais do que necessário reduzir ainda mais a velocidade para fazer curvas, já que há risco de capotamento. Redobre a atenção!

Dicas extra: como acomodar bagagens no veículo

- Malas devem ficar no fundo e nas laterais do veículo. No meio, o ideal é colocar malas menores e mais leves;
- Sacolas e caixas de isopor devem ser colocados por último;
- Mochilas podem ir por cima das malas;
- No tampão interno do porta-malas o ideal é viajar sem bagagem. Mesmo pequenos objetos podem ferir os passageiros em caso de acidente.

E jamais esqueça de proteger seu automóvel com um seguro de nossa corretora!

Consumo de frutas e cereais ajuda a higiene bucal durante as viagens de férias



Com a chegada do verão e das férias escolares, muita gente viaja ou faz programas diferentes do seu dia a dia que podem atrapalhar a manutenção dos cuidados com a saúde bucal. O ideal é realizar um mínimo de três escovações diárias e o uso regular de fio dental. Mas se a pessoa for passar a maior parte

do dia em um local que a impeça de escovar os dentes após o almoço, por exemplo, ela pode contribuir com a limpeza de sua boca ao comer uma maçã ou beber muita água.

“Beber água é fundamental para saúde em geral e ajuda a limpar a boca. Outra dica é comer alimentos fibrosos que provocam uma higienização natural. Eles fazem uma limpeza nos dentes, evitando a formação de placa bacteriana. Posso indicar frutas como maçã, ameixa e pêssago, e cereais, como granola e aveia”, afirma a dentista Patricia Colombo, responsável técnica pela Amil Dental no Rio de Janeiro. “Outra orientação é evitar alimentos com açúcar, principalmente se não houver como fazer a higiene após o consumo”, complementa Patricia Colombo.

Para quem vai viajar a orientação é levar um kit de higiene que tenha uma escova de dentes nova, preferencialmente com cerdas macias, creme dental e fio dental. “Enxaguante bucal não substituiu a escovação e tem indicação específica, que só o dentista pode orientar. O ideal é sempre ter a mão uma escova de dentes, mesmo que seja daquelas menores e mais fáceis de levar para todos os lugares. E se a pessoa estiver sem pasta de dentes, deve fazer a escovação mesmo assim, sem creme dental”, ressalta Patricia Colombo.

A dentista também recomenda que se evite o consumo excessivo de álcool, que reduz a produção de saliva e contribui para o mau hálito. “E no caso de qualquer problema ou desconforto bucal em uma viagem, procure imediatamente por um dentista. O tempo entre o ocorrido e a consulta pode ser um fator importante na solução do problema”.

Proteja sua saúde bucal adquirindo um plano odontológico com a nossa corretora de seguros!

Seguro Condomínio cresce no Brasil: aquecimento imobiliário e busca por mais proteção explicam



O mercado de seguros condominiais no Brasil tem experimentado um notável crescimento, evidenciado por um aumento significativo na arrecadação entre os

meses de janeiro e agosto 2023: os dados revelam um salto de 33,2% em âmbito nacional. Esse fenômeno é resultado de diversos fatores que convergem para fortalecer a importância do seguro condomínio na atual conjuntura.

“O aquecimento do setor imobiliário exerce papel fundamental nesse cenário, impulsionando a demanda por proteção patrimonial. A pandemia, por sua vez, desempenhou um papel catalisador ao despertar a consciência dos proprietários para a necessidade de resguardar seus lares contra riscos diversos. Em paralelo, as seguradoras têm desempenhado um papel proativo ao investir em treinamentos e campanhas, incentivando corretores a disseminarem a importância vital de uma apólice de seguros”, explica Cefas Rodrigues, representante do Sindicato das Seguradoras Norte e Nordeste (Sindsegnne).

A obrigatoriedade do Seguro Condomínio, respaldada pela legislação, é um dos pilares desse crescimento exponencial. “Conforme a Lei 4.591 e o artigo 1.346 do Código Civil de 1964, o síndico é legalmente responsável por contratar o seguro, podendo ser judicialmente responsabilizado por eventuais omissões ou erros. O prazo máximo para a contratação é de 120 dias após a concessão do Habite-se.

As despesas decorrentes da contratação do seguro obrigatório são rateadas entre os condôminos, refletindo nas despesas ordinárias do condomínio. Esta prática, embora gere custos adicionais para os inquilinos, visa assegurar a proteção integral do patrimônio coletivo. “Quando se trata das proteções oferecidas pelo Seguro Condomínio, as coberturas padrão incluem incêndio, queda de raio, explosão, fumaça, queda de aeronave, entre outros, para todas as unidades autônomas e áreas comuns do edifício, além de assistência 24 horas para serviços emergenciais”, completa o representante do Sindsegnne.

Entre as coberturas adicionais, duas se destacam como elementos-chave para a proteção do condomínio: Responsabilidade Civil do Síndico (RC Síndico) e Responsabilidade Civil Portões (RC Portões). A primeira oferece reembolso em casos de descumprimento de obrigações funcionais, negligências ou erros cometidos pelo síndico durante o exercício de suas funções, enquanto a segunda garante o reembolso por danos materiais decorrentes de defeitos nos portões ou má operação pelos funcionários.

“É crucial ressaltar que a adequação das coberturas às necessidades específicas de cada condomínio demanda a consultoria de um corretor de seguros. Em um contexto em que a proteção do patrimônio ganha destaque, a expansão do mercado de seguros condominiais surge como uma resposta sólida às crescentes demandas por segurança residencial”, finaliza Cefas Rodrigues.

Seguro Condomínio é com a nossa corretora!

Onda de calor extremo: como se proteger e evitar riscos à saúde



O Brasil vem enfrentando uma onda de calor intenso nas últimas semanas, devido à passagem do El Niño pelo país, e especialistas em meteorologia apontam que o pico de sua atividade aconteceu em dezembro, com agravamento dos extremos climáticos. O aumento das temperaturas e o clima seco, principalmente no Centro-Oeste, Nordeste e Sudeste, assinalados pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) acendem um importante alerta sobre o impacto direto das condições do clima na saúde, principalmente nos sistemas vascular e respiratório.

De acordo com o médico de família Arthur Zanolla, da rede de clínicas Meu Doutor Novamed em Belo Horizonte, a exposição prolongada ao calor pode provocar inúmeros efeitos no organismo, incluindo situações mais graves, capazes de levar à hospitalização. “Sabemos que o calor muda a forma que o corpo humano funciona, comprometendo a execução de várias funções vitais. Ele pode resultar em exaustão, insolação e hipertermia. De acordo com os estudos realizados nas ondas de calor que atingiram a Europa nos últimos anos, este fenômeno está associado a um aumento do risco de morte, especialmente entre pessoas portadoras de doenças cardiovasculares e pulmonares”, destaca o doutor Zanolla.

O especialista ressalta, ainda, que o calor excessivo diminui a umidade relativa do ar, o que pode elevar problemas respiratórios e provocar ressecamento da pele, desconforto nos olhos, boca e nariz.

“Essa baixa umidade significa menos partículas de água dispersas no ar que respiramos. Na prática, isso quer dizer que substâncias poluentes permanecem flutuando por mais tempo, gerando consequências principalmente para pessoas portadoras de doenças respiratórias. Dentre os sinais de que o ar seco pode estar fazendo mal estão: tosse persistente, falta de ar e sangramentos nasais. E, quando não melhora, é preciso procurar por assistência médica”, ressalta.

Calor excessivo e os efeitos na saúde

O médico explica que os problemas podem ser categorizados em leves, moderados e graves. Entre os transtornos considerados leves estão o eczema (popularmente conhecido como brotoeja), o inchaço das pernas e sintomas relacionados à redução da pressão arterial.

“Esses problemas podem ser resolvidos de forma simples, retirando a pessoa do ambiente com exposição ao calor e refrescando a pele”, comenta o especialista, que alerta para os efeitos dos demais quadros na saúde: “dentre as complicações consideradas moderadas, podemos destacar as câibras, causadas pela desidratação e pela falta de sais minerais no corpo. Já entre as graves, temos a exaustão pelo calor, que consiste na desidratação intensa, causando fraqueza e sensação de desmaio persistente. Nestes casos, a pessoa deve receber hidratação oral também com eletrólitos e ser levada a um ambiente com temperatura amena – em que haja ar-condicionado ou água fria corrente, por exemplo –, capaz de diminuir a temperatura corporal”, explica o Dr. Arthur.

Ao mencionar os sintomas de maior gravidade, que exigem muita atenção, o especialista cita os principais aspectos que devem ser observados:

“Os quadros considerados graves são a insolação e a exaustão pelo calor. Essas condições são caracterizadas pela disfunção orgânica (quando algum órgão ou sistema para de funcionar), associada nos quadros moderados e leves. Pessoas que apresentem esses sinais de forma persistente por mais de uma hora após receber hidratação adequada e resfriamento corporal, ou com temperatura acima de 39 graus celsius, devem ser levadas para avaliação médica, pois correm risco de vida”, alerta o Dr. Arthur Zanolla.

Cuidados essenciais

Para evitar maiores complicações nessa temporada de calor forte, que deve permanecer ainda até o fim do verão, o médico de família da Meu Doutor Novamed enumera alguns cuidados básicos, que podem beneficiar a saúde especialmente durante as ondas de calor:

1. Mantenha sua casa e seu local de trabalho fresco. A temperatura interna não deve ultrapassar 32° C. Formas de manter o ambiente fresco incluem janelas abertas para promover a circulação do ar, ventiladores e aparelhos de ar-condicionado, além de evitar o uso de aparelhos elétricos que gerem calor.
2. Evite atividades físicas intensas em local aberto. Busque realizá-las no período mais fresco do dia (antes das 7h da manhã) e evite se expor ao calor nos momentos mais quentes do dia – especialmente entre 10h e 15h.
3. Beba bastante água, e o máximo de líquidos frios possível, a menos que você tenha contraindicação médica para essa ingestão. Importante lembrar que bebidas à base de cafeína e álcool podem provocar desidratação.

4. Ondas de calor são momentos em que pessoas com fatores de risco ficam mais vulneráveis. Confira se seus familiares, bem como vizinhos idosos que vivam sozinhos, estão se cuidando adequadamente – este grupo é especialmente vulnerável a complicações graves do calor.

5. Outro ponto de atenção é a aceleração da decomposição dos alimentos, aumentando o risco de intoxicação alimentar e transmissão de doenças. Devemos buscar pequenas refeições leves, com alimentos frescos.

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