

BOLETIM UCS JULHO / 2022

Inverno: cuidados com o veículo em épocas de baixa temperatura



O Inverno começou e as baixas temperaturas registradas já no Outono pegaram os brasileiros de surpresa. Em alguns municípios, além de nevar, a sensação térmica chegou a -20°C , como é o caso da Serra Gaúcha. Mesmo em cidades tradicionalmente quentes, as temperaturas despencaram nos últimos dias. Com isso, diversos cuidados precisam ser tomados, entre eles a manutenção dos automóveis. Para orientar os motoristas, a equipe da Allianz Assistance, marca especialista em assistência 24h da Allianz Partners, mostra dicas importantes para este período.

Manutenção de veículos: atenção redobrada no período de frio

Segundo os especialistas, as baixas temperaturas exigem uma atenção redobrada a alguns itens pouco lembrados na manutenção regular dos veículos, que incluem desde o cuidado com peças, como bateria, reservatório de partida frio, velas e cabos de vela.

O ideal é que as peças sejam verificadas regularmente, conforme orientações do manual de revisões de cada veículo, contudo, é recomendável uma revisão extra no período de frio intenso.

Cuidados com os pneus

A calibragem dos pneus é ideal que seja feita pelo menos uma vez por semana quando o clima estiver gelado. Além disso, deve-se sempre observar o desgaste dos pneus. É possível fazer isso olhando o indicador TWI (*Tread Wear Indicator*), que é um item obrigatório, presente em todos os pneus e que permite de forma visual observar possíveis desgastes. Assim, é possível verificar o momento ideal de realizar a troca, que deve ser feita um pouco antes de alcançar o limite deste indicador.

Vale lembrar que os pneus são os responsáveis pelo contato do veículo com o solo e consequentemente pela eficiência em contorno de curvas, tração para se movimentar e *grip* no momento de uma frenagem, seja ela de emergência ou não. Por isso, é muito importante que se faça a inspeção e substituição (caso necessário) dos pneus no período de inverno e chuvas.

Erros mais comuns para evitar durante o inverno

Os especialistas chamam a atenção também para o fato de que no frio é comum que os motoristas mantenham diversos itens do carro ligados ao mesmo tempo, como: limpador de para-brisa, faróis e ar quente. Todos esses itens, exigem muita eficiência da bateria e

alternador do veículo, logo é preciso mantê-los em dia. Mas, vale lembrar que procedimentos como ligar e desligar os veículos, assim como dar partidas longas ou repetitivas, não são aconselháveis.

No geral, todos os veículos precisam de cuidados nesse período, porém, carros movidos somente a etanol ou flex, e que estejam abastecidos com esse tipo de combustível, merecem maior atenção. Até mesmo aqueles movidos a diesel podem sofrer com baixas temperaturas e apresentar dificuldades de partida.

Dica Bônus

Em veículos mais novos, nem sempre é necessário esperar até que o motor esquente por completo para iniciar sua rodagem. Porém, é aconselhável que se aguarde pelo menos o tempo necessário para que a rotação do motor baixe um pouco, antes de sair com o veículo. Já para os que possuem marcador de rotação, o famoso conta-giros, é necessário ficar atento para que marque no máximo mil rotações por minuto. Isso irá estender um tempo precioso na vida útil do veículo. Especificamente para veículos como motores flex, o abastecimento com gasolina durante o período de frio é o mais indicado.

Proteja seu carro com o seguro automóvel e suas assistências, com a nossa corretora de seguros!

Assinatura ou financiamento? Confira quatro dicas para escolher a melhor forma de ter um carro



Escolher um carro não é uma tarefa simples. Além de diversas especificações e modelos, ainda é necessário entender o que cabe no orçamento e qual é a melhor opção financeira para se ter o veículo, seja financiamento ou assinatura, antes de fechar o acordo e levá-lo para a garagem. Para auxiliar nessa decisão, a Porto lançou um simulador que compara essas duas modalidades de contratação, considerando as principais despesas envolvidas em cada uma delas. O superintendente do Carro Fácil, David Pereira, também selecionou quatro dicas que podem auxiliar na escolha do modelo ideal.

“O carro deixou há muito tempo de ser apenas um item de conforto. Ele se tornou uma ferramenta essencial para que as pessoas consigam cumprir todas as suas tarefas”, explica David. Ele ainda conta que, com a realidade da compra e financiamento, a assinatura vem se tornando um excelente caminho e o novo simulador da companhia pode auxiliar nas contas.

Através dele, é possível analisar os valores atrelados ao financiamento de um carro, e compará-los com os custos do carro por assinatura.

Confira as dicas:

1. Leve em conta sua necessidade e rotina

Listar as características dos carros, se empolgar com os detalhes de seu design e as funções tecnológicas extras e analisar o orçamento ainda não é o bastante para escolher o veículo ideal. Segundo David, é necessário que tenha em mente uma questão essencial: o que eu realmente preciso em um carro para atender a minha rotina?

“Refletir sobre o próprio estilo de vida, número de pessoas na família, se mora na cidade ou no interior e qual seria a principal função do veículo, como ir ao trabalho ou viajar, podem ser fatores que direcionam a decisão para modelos específicos”, explica o executivo.

2. Faça um Test Drive

Tão importante quanto pesquisar e se planejar é testar aquele produto que está adquirindo. Por isso é importante fazer o teste antes de tomar qualquer decisão. Para facilitar a avaliação, faça um checklist com os modelos, colocando aquilo que julga importante, e atribua notas. No final, a quantidade de pontos pode determinar a melhor opção de compra. “De nada adianta encontrar o modelo perfeito na teoria, mas não ser um carro realmente adequado para a sua rotina e que ofereça segurança, economia, conforto e boa dirigibilidade. O test drive é capaz de sanar todas essas dúvidas e tornar a escolha mais segura, com menos chances de arrependimento”, explica David.

3. Examine o seu orçamento

Supondo que você já tenha ideia de qual modelo combina mais com o seu perfil, e de que você já esteja entrando na fase de compra, é essencial saber se esse carro realmente cabe no seu orçamento. Tenha em mente que, junto do carro próprio, vem uma série de taxas, como impostos, seguros e manutenção.

“Analisar a forma de pagamento é tão importante quanto pensar no veículo. Pensar em longo prazo, sem esquecer dos custos extras e da depreciação do carro, além das parcelas e valor de entrada. Tudo isso é fundamental para que as coisas não fujam do controle”, acrescenta.

4. Analise as formas de pagamento

Seja um carro zero quilômetro, um seminovo ou um usado, adquirir um novo automóvel não significa só escolher um modelo. É necessário optar pela forma de pagamento. David explica que quem não consegue comprar um carro à vista precisa escolher entre o financiamento ou o leasing, mas podem se surpreender com o valor final por conta dos juros.

“Uma boa alternativa pode ser a assinatura. Esse modelo de negócio vem crescendo a cada ano e se tornando uma das opções mais inteligentes para ter um carro novo à disposição, facilitando a troca após um ou dois anos por um modelo mais recente”, aponta David. Ele acrescenta, ainda, que os planos de um carro por assinatura incluem alguns custos que a pessoa teria que pagar caso comprasse um carro, tais como IPVA, documentação, seguro, manutenção e serviços de guincho.

No Carro Fácil da Porto, o pagamento da assinatura é realizado em parcelas fixas, e os clientes têm benefícios como Tag Porto ConectCar, assistência 24h, serviço Leva e Traz e seguro residencial. Vale ressaltar que, o valor da assinatura pode variar de acordo com a

duração do contrato e a quilometragem. Por isso, é importante estudar os hábitos do dia a dia antes de fazer a cotação de um carro por assinatura.

Para mais informações sobre o Carro Fácil e o novo simulador, fale com nossa corretora de seguros!

E-commerce: 5 dicas de como aumentar as vendas em 2022



Usar as estratégias corretas de comércio eletrônico pode levar o negócio ao próximo nível. Ou seja, investir em boas práticas digitais ajuda a gerar oportunidade de negócios, atrair e fidelizar clientes. A [quarta edição da pesquisa Painel TIC Covid-19](#) mostra que 51% dos usuários da Internet realizaram algum tipo de compra online durante a pandemia.

Ronald Bragarbyk, Country Manager da CM.com, empresa holandesa líder em comércio conversacional (ConvComm), afirma que nos últimos dois anos, os hábitos de compra mudaram e o consumo online ganhou espaço. “As empresas devem estar atentas às demandas de mercado para que possam garantir um melhor atendimento e ainda melhorar os resultados e fluxo de trabalho. Para quem não possui um e-commerce, por exemplo, as etapas do atendimento podem ser agilizadas via canal do WhatsApp com um chatbot para fornecer informações sobre estoque da loja física ou até mesmo tirar dúvidas de determinado produto”, explica.

Neste cenário, os empreendedores devem estar atentos a alguns fatores como a experiência do usuário e formas de pagamento para aumentar as vendas e incentivar o engajamento da marca. E para ajudar nessa missão, Ronald preparou uma lista com os principais pontos de atenção que vão auxiliar na comunicação com os clientes e na oferta de produtos e serviços.

Comunicação Omnichannel

Para ter sucesso no mercado competitivo de hoje, fornecer um ótimo atendimento ao cliente é fundamental. “Os clientes têm altas expectativas e esperam respostas imediatas e de apoio da equipe. Além disso, eles esperam ter suporte em seus canais favoritos, que vão desde o chat do site até o WhatsApp. Oferecer uma experiência omnichannel consistente em todos os dispositivos e canais é fundamental para evitar altas taxas de rotatividade”, explica.

Disponibilizar as informações de que precisam

Atualmente, a maioria dos consumidores são nativos digitais e buscam informações sobre as empresas e recomendações de marcas online. “Por isso, certifique-se de que seus clientes tenham acesso a todas as informações de que precisam. Inclua perguntas frequentes sobre sua empresa, preços e serviços. Os clientes devem ser capazes de descobrir de forma rápida e fácil os descontos a que têm direito, como alguma coleção exclusiva e condições especiais”, ressalta.

Boas experiências para a equipe interna

As equipes de atendimento podem ter uma alta rotatividade. Em datas especiais, como o Dia das Mães e Natal, algumas lojas abrem vagas temporárias e, para que tudo ocorra bem, é preciso treinar os novos membros e equipá-los com todo o conhecimento necessário. “A boa experiência deve começar dentro de casa. Ter informações concentradas em um único sistema evita falhas de comunicação e perda de conhecimento. Ou seja, uma base de conhecimento inteligente e conversacional pode ajudar os funcionários intuitivamente”, afirma o executivo.

Comunicação proativa

Com as informações reunidas em um único local, o lojista pode aproveitar as datas especiais para criar campanhas de marketing digital personalizadas. “Estar um passo à frente de seus consumidores e enviar automaticamente uma promoção em primeira mão pode significar a diferença entre um fracasso ou uma excelente experiência. Veja cada contato com o cliente como uma oportunidade de construção de relacionamento”.

Social Commerce

O executivo ainda explica que as lojas devem contar com as redes sociais para promover a venda e a divulgação durante as comemorações sazonais. “Aproveite para ofertar os produtos que estão disponíveis na loja física e também no e-commerce. Crie conteúdos com dicas de presentes especiais e promova seus descontos e promoções nestes canais. A adesão de compra e venda no Social Commerce, ou comércio realizado nas redes sociais, está cada vez mais popular”, finaliza.

5 dicas para prevenir o Burnout



Um dos grandes problemas que temos na sociedade atual é a síndrome de burnout. Com um mercado de trabalho cada vez mais competitivo, pressão por resultados e acúmulo de funções, essa doença tem acometido muitas pessoas. De acordo com um levantamento da

Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem desse problema.

“É um problema que acomete vários profissionais e muitas vezes, só é identificado e tratado quando já foram causados danos na vida profissional e pessoal do trabalhador. O ideal é que as empresas atuem de forma preventiva”, comenta Monik Moura, CEO da Vem Prevenir.

A fundadora da Vem Prevenir, que é especialista em Medicina Preventiva e Social (RQE 4302) e fundou seu negócio focado na prevenção de problemas de saúde, inclusive da síndrome de burnout.

A médica disponibilizou 5 dicas para prevenção do burnout, em seu ambiente de trabalho:

Estabelecer uma boa comunicação interna

Um dos problemas que geram grandes confusões em ambientes de trabalho, é o ruído entre mensagens internas. Uma comunicação efetiva e respeitosa, diminui a possibilidade de conflitos e gera melhores resultados. A escuta ativa da equipe, permite identificar e resolver problemas antes que eles causem maior desgaste e preocupação.

Liderar com empatia

Importar-se com o bem-estar do colaborador, permitir acesso à estrutura e aos equipamentos adequados para o trabalho, valorizar os esforços das equipes, traz maior motivação e evita insatisfação.

O funcionário sente-se à vontade para reportar ao seu superior, tanto coisas boas ou ruins, e isso o ajuda em sua estadia profissional.

Estimular um bom relacionamento entre os colegas

Por vezes, ter um mau relacionamento com seus colegas de trabalho pode acarretar enormes dificuldades. A empresa precisa auxiliar neste convívio, promovendo uma boa interação entre os colegas de equipe, gerando cooperação e menos exclusão e isolamento.

Promover cuidados em saúde

Possibilitar o fácil acesso a cuidados em saúde traz tranquilidade para o colaborador, A busca por resultados, pressão por desempenho, tudo isso afeta a mente do trabalhador, que por vezes já vem um pouco conturbada por problemas pessoais, e acaba-se misturando. Dar essa oportunidade ao funcionário, evita doenças e permite tratá-las precocemente quando já instaladas. Manter um ambiente de trabalho seguro previne agravos à saúde.

Valorizar momentos de pausa e descanso

Todo mundo gosta de ter um momento para descansar, ou conversar com o seu colega de trabalho. Proporcionar essas pausas adequadas de repouso e relaxamento, facilitar o contato com arte e atividades culturais, assim como estimular a prática de esportes, são medidas que contribuem para o bem-estar físico, mental e social dos colaboradores.

Obesidade afeta 7 milhões crianças brasileiras



O Brasil passou por um fenômeno interessante nos últimos 50 anos em se tratando de nutrição infantil. O país saiu de um quadro onde a desnutrição era o maior desafio familiar para um momento em que o excesso de peso extrapola aquela antiga associação de crianças gordinhas à saúde e se junta ao cenário pandêmico mundial da Obesidade Infantil.

De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), pesquisa realizada em 2019 indicou que 16,33% das crianças brasileiras entre 5 e 10 anos se enquadram na categoria de obesidade, definida pela OMS (Organização Mundial de Saúde). “Só no Brasil estima-se que quase 7 milhões de crianças apresentam excesso de peso e segundo o Ministério da Saúde viu-se que uma em cada 10 crianças brasileiras de até 5 anos está com o peso acima do ideal: são 7% com sobrepeso e 3% já com obesidade”, relata a nutricionista, pós-graduada em Nutrição Funcional e CEO da CalcLab (plataforma que faz leitura diagnóstica de exames laboratoriais), Karla Lacerda.

A obesidade infantil é considerada um dos maiores problemas de saúde pública pediátrica, afetando cerca de 224 milhões de crianças em idade escolar em todo o mundo. As tendências pós anos 2000 previram um mundo onde, pela primeira vez, haveria mais crianças e adolescentes obesos do que com baixo peso. Segundo a OMS sua prevalência é crescente e se atribuí a fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, genéticos, ambientais e comportamentais.

A luta

O desafio da atualidade é trazer atenção e conscientização da sociedade para esse alerta, promover diálogo e visibilidade sobre a relevância e o impacto dos hábitos de vida na saúde dos pequenos.

De acordo com a nutricionista, a obesidade é uma condição complexa, multifatorial e pró-inflamatória que está associada à uma combinação de fatores incluindo a exposição das crianças a um ambiente que estimula a ingestão de alimentos densamente calóricos, o sedentarismo, o excesso de telas e suas respostas biológicas a esse ambiente.

“Antigamente, a obesidade era um problema quase que exclusivamente de adultos, mas aos poucos foi se estendendo a faixas de idades cada vez menores, chegando hoje inclusive a acometer gravemente crianças menores de 5 anos”, relata Karla.

Ela ainda observa que a partir dessa informação é possível fazer uma previsão sobre os adultos do futuro, pois atualmente as doenças advindas da obesidade já atingem crianças

cada vez mais novas apontando para perspectivas de adultos mais doentes. “Inclusive, a Sociedade Brasileira de Pediatria lembrou uma previsão sombria da OMS, que antevê que em 2030, o Brasil pode ser o quinto país com o maior número de crianças e adolescentes obesos. Se nada for feito, a possibilidade de reverter a projeção é de somente 2%”.

De acordo com o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil recente, 80% das crianças brasileiras de até 5 anos consomem alimentos ultraprocessados, como bolachas recheadas, o que também é observado entre bebês com menos de 2 anos.

Karla explica que um momento muito determinante para essa situação é a gestação, pois já é sabido que a nutrição inadequada da mãe e o excesso de peso já influenciam o perfil alimentar do bebê que ainda nem nasceu. “Outro problema identificado pelos especialistas é a desobservância e descumprimento da exclusividade do aleitamento materno até os seis meses de idade, inserindo a criança no ambiente de alimentação não saudável mesmo antes dela estar apta a comer e introduzindo industrializados e ultraprocessados já durante os primeiros meses de vida”.

A nutricionista ressalta a importância da família se atentar aos riscos dos alimentos ultraprocessados. Mesmo este modelo de alimento apresentar maior durabilidade, e atenderem a demanda alimentar fast food impulsionada pela falta de tempo da vida moderna, eles não devem fazer parte da rotina alimentar uma vez que apresentam elevadas quantidades de açúcar, sal, gordura trans e aditivos químicos que podem ser prejudiciais à saúde.

“Já está mais que comprovado que o consumo regular de ultraprocessados como sorvete, suco de caixinha, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, achocolatados, bolos industrializados, embutidos, por exemplo, é uma das fortes razões do ganho de peso excessivo na infância e essa tendência de consumo é o reflexo do impacto do marketing e políticas permissivas sobre alimentação infantil”.

Na prática, explica Karla, para uma melhor visualização e entendimento dos pais uma criança que tem seu peso 25% maior que o desejável para sua idade, já apresenta sobrepeso, que é um primeiro alerta para a obesidade. “Quando o peso está 30% acima, ela já é considerada obesa. Ambas as condições podem favorecer a doenças como diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia, depressão, câncer e doenças cardiovasculares. O aumento de peso entre os pequenos hoje resultará em um aumento significativo no futuro nos custos da saúde”.

Há de se colocar na balança a pandemia da Covid-19 que ainda agravou a situação quando causou uma interrupção abrupta e significativa na rotina das crianças, aumentou o sedentarismo e teve impacto negativo na saúde mental e bem-estar, pois, sem espaço para gastar energia propiciou ambiente ideal para ter tempo de folga com os eletrônicos e suas estratégia agressivas de marketing.

Decisão

Diante desta situação faz-se, necessário pôr em prática ações que favoreçam a melhora desse quadro e pensando nisso o primeiro passo é identificar que a criança está acima do peso. “Essa é a maior dificuldade dos pais ou responsáveis, pois normalmente, identificam apenas quando as crianças já estão muito obesas ou já apresentam doenças advindas do excesso de peso. Os adultos tendem a não dar tanta atenção ao fato de a criança estar gordinha até que isso vire um problema grave de saúde”.

A nutricionista ainda instiga a família, como um todo, a mudar os hábitos pois a criança repete o que ela vê os adultos a sua volta fazendo, então se todos se sentam a mesa, sem telas, com alimentos saudáveis, se é um momento tranquilo e bom a criança replicará esse comportamento e desenvolverá uma relação melhor com a comida. Isso inclusive está no guia alimentar para a população brasileira, que orienta comer com atenção em ambiente tranquilo e sempre que possível em companhia.

“Além disso, criança precisa ter rotina. A rotina é uma segurança para a criança e permite que ela se desenvolva melhor num ambiente seguro, onde ela está ciente das atividades que vão acontecer no dia da família, incluindo seu momento de brincar, de estudar, de comer, de dormir, gerando menos tensão e estresse na hora de concluir as tarefas”.

Uma última dica de Karla é incluir a criança já desde bem pequena nas compras da feira e na produção da alimentação, dando oportunidade para que ela conheça e escolhas os vegetais, frutas, legumes, hortaliças que vão compor o cardápio da semana.

“As estratégias preventivas provaram ser a intervenção de saúde pública mais eficaz para conter esta pandemia. Uma abordagem multidisciplinar envolvendo modificação da dieta e implementação de um estilo de vida saudável, incluindo atividade física regular, minimizando o tempo de tela e intervenções comportamentais, foi considerada a mais benéfica na prevenção da obesidade”, finaliza.

Proteja e faça acompanhamento de sua família com um plano de saúde, nossa corretora de seguros pode ajudar!

Cuidados com os cães e gatos no frio: veja como protegê-los



A chegada do inverno traz consigo as baixas temperaturas e o tempo seco. E se já é difícil para nós humanos lidarmos com o frio intenso, cães e gatos de estimação também podem sofrer e precisam de cuidados especiais nessa época do ano.

Segundo o médico veterinário sanitarista e coordenador do curso de Medicina Veterinária da Faculdade Anhanguera, Rafael Abreu, algumas medidas simples podem evitar problemas sérios na saúde dos pets.

“Nesta época do ano, os tutores devem oferecer aos cães e gatos um ambiente seco e aquecido. Se os bichos dormem fora de casa, o ideal é que a casinha ou canil tenha cobertura ou telhado que torne o local mais acolhedor, seguro das temperaturas baixas e da chuva. Outra opção que funciona muito bem é forrar as casinhas com cobertores ou caixas de papelão”, exemplifica o especialista.

A seguir, o coordenador lista mais algumas dicas importantes para que os tutores tenham atenção:

Agasalhar o pet: para os cães que aceitam vestir roupinhas, os tutores devem investir em peças que tenham tamanho ideal para o bicho, nem muito folgadas, nem muito apertadas, para evitar desconfortos no animal. Alguns cachorros não gostam de roupas, pois certas raças suportam melhor temperaturas mais baixas.

No caso dos gatos, as roupas não são recomendadas. Os gatos costumam ficar estressados com esses acessórios, pois podem dificultar a locomoção dos bichos, causando acidentes, além de impedir que eles se lambam -- um comportamento natural de higiene da espécie.

Cuidados com as doenças da época: no inverno, especialmente os cães, estão mais suscetíveis à gripe. Portanto, é recomendado que o tutor vacine o animal o quanto antes. A gripe canina quase nunca oferece risco ao animal, mas é preciso ficar atento. A transmissão pode acontecer no contato com objetos (como comedouros e bebedouros) contaminados, ou ainda por meio de outro animal doente, em parques e áreas de recreação comuns.

Já no caso dos gatos, a rinotraqueíte, como é chamado o complexo respiratório felino, tem sintomas parecidos com os da gripe de humanos: espirros, coriza e falta de apetite. A maioria dos gatos é portadora do vírus, que se manifesta com a chegada dos dias frios. Para a recuperação, geralmente, não é preciso administrar medicamentos para os animais, mas em alguns casos a doença pode evoluir para quadros de pneumonia. Para evitar a doença, os tutores devem evitar que o gato saia para a rua ou tenha contato com outros animais infectados.

Por fim, o especialista recomenda que os tutores tenham especial atenção à hora do passeio dos pets. “Se o seu pet faz as necessidades na rua, tente levar ele para passear em horários em que a temperatura esteja mais elevada, evitando problemas de saúde relacionados ao frio”, completa.

Contrate plano de saúde para seu pet com a nossa corretora de seguros!