

BOLETIM UCS JULHO / 2023

Conheça os cuidados com a saúde durante o inverno



No dia 21 de junho começou o inverno por aqui e podemos esperar temperaturas acima da média em todo o país, segundo previsão do Climatempo. A combinação da baixa umidade do ar com as mudanças bruscas na temperatura cria condições ideais para o surgimento de doenças respiratórias. Portanto, manter alguns cuidados com a saúde no frio são fundamentais para preservar a qualidade de vida da população.

Durante este período é comum as pessoas optarem por lugares fechados e neste momento se a imunidade não estiver em dia, algumas doenças respiratórias tendem a se manifestar e sintomas como dor de garganta, coriza, febre, dor de ouvido e congestão nasal podem aparecer. Sabendo disso, o CURA Grupo, um dos maiores grupos de medicina diagnóstica do Brasil, preparou algumas dicas para que as pessoas mantenham a saúde em dia durante o inverno.



Beba muita água: Durante os dias frios, o organismo gasta mais energia para manter a temperatura, com isso, a desidratação ocorre facilmente. O nosso corpo precisa de água para realizar quase todas as funções, incluindo a manutenção da imunidade.



Abra as janelas e portas: é difícil, mas necessário. É a única forma de impedir que os agentes causadores de doenças não fiquem concentrados no ambiente.



Atenção com a alimentação: o nosso corpo pede pratos gordurosos e calóricos, mas alimentação saudável é importante para manter a saúde forte. Escolha um cardápio equilibrado, com uma alimentação rica em verduras, legumes e frutas.



Faça atividade física: praticar exercícios físicos é uma ótima forma de fortalecer a imunidade, contribuindo para a saúde física e mental.



Esteja com a vacinação em dia: manter as suas vacinas em dia, deixa a sua imunidade mais forte e ajuda a diminuir a disseminação de doenças como a gripe, resfriado e até infecções mais complexas.

“Priorize a sua saúde! A melhor forma para ter qualidade de vida e bem-estar é manter hábitos saudáveis, ter a rotina de consultar um médico periodicamente e agendar os seus exames. Desta forma, você evita doenças comuns no inverno e fica com a saúde em dia em todos os momentos da vida”, recomenda Dr. Cesar Pentado, diretor médico no CURA.

Erros mais comuns na hora de contratar um seguro para sua empresa



De acordo com a Confederação Nacional das Empresas de Seguros, a CNSeg, as contratações por pessoas jurídicas vêm registrando um forte crescimento desde maio de 2020. Um dos motivos para esse aumento foi a pandemia de Covid-19, que deixou claros os riscos envolvidos nas atividades empresariais, bem como a importância de estar protegido para eventualidades.

O seguro empresarial foi projetado para fornecer cobertura para empresas e suas operações. Pode ajudar a proteger contra perdas financeiras decorrentes de riscos como danos à propriedade, roubo, responsabilidade civil, interrupção de negócios e outras situações que não podemos prever.

A contratação pode ser personalizada para atender às necessidades específicas de cada negócio, com coberturas diferentes que podem ser adicionadas ou removidas de acordo com os riscos que a empresa enfrenta.

Algumas das coberturas mais comuns:

Cobertura de propriedade - Protege a propriedade da empresa, como edifícios, equipamentos e estoques, contra danos ou perda.

Responsabilidade Civil - Protege contra reivindicações de terceiros por danos corporais ou materiais causados pela empresa.

Interrupção de negócios - Ajuda a cobrir as despesas e perdas financeiras associadas à interrupção das operações da empresa após eventos como incêndios ou desastres naturais.

Seguro de vida e de saúde para funcionário - Oferece cobertura de seguro para os funcionários da empresa.

Seguro de automóveis comerciais - Protege a frota de veículos da empresa contra danos ou perda.

Os prêmios do seguro são baseados nos riscos da empresa e podem variar de acordo com tamanho da empresa, localização, indústria e outros fatores. O importante é avaliar as necessidades da sua empresa e obter a cobertura

adequada para proteger seus negócios. Para não cometer erros ao contratar seguro para sua empresa, abaixo, uma lista com os mais frequentes.

Não entender suas necessidades - Antes de contratar um seguro, é importante avaliar quais são as necessidades da sua empresa. Isso inclui identificar quais são os riscos que sua empresa enfrenta e quais são as coberturas necessárias para mitigá-los. O melhor contrato será aquele que atende às necessidades da empresa e que abrange todos os riscos aos quais o negócio está exposto. Sem fazer com que você pague por eventos considerados improváveis no exercício de suas operações. Contratar uma proteção que jamais será utilizada é um desperdício e a falta de coberturas importantes deixa o negócio vulnerável a riscos frequentes.

Não ler as políticas do contrato - Leia as políticas de seguro cuidadosamente e entenda as coberturas e exclusões incluídas. Certifique-se de que você entende os termos e condições do contrato antes de assiná-lo.

Não comparar - É importante comparar as opções de seguro disponíveis no mercado para encontrar a melhor opção para sua empresa. Isso pode incluir comparar preços, coberturas e níveis de serviço.

Mentir no preenchimento do formulário – Forneça informações completas e precisas ao corretor de seguros. Isso inclui detalhes sobre suas operações, receita, empregados e histórico de sinistros. Dependendo das suas respostas, o seguro pode ficar mais caro ou mais barato devido ao risco de sinistro. Diante disso, muitos empresários omitem ou fornecem informações erradas. Embora isso possa refletir numa aparente redução no valor do seguro, caso haja um sinistro e seja constatada fraude de informações, a cobertura do sinistro pode ser negada pela seguradora.

Não revisar o seguro regularmente - As necessidades de seguro de uma empresa podem mudar ao longo do tempo. É importante revisar seu seguro regularmente para garantir que você tenha cobertura adequada e que suas necessidades sejam atendidas. Se algo mudar em sua empresa e você deixar de informar alguma alteração relevante, pode impedir o recebimento da apólice.

Renovar o seguro em cima da hora – Ao não atentarem para o vencimento da contratação, muitos empresários se veem obrigados a aceitar qualquer oferta do corretor, porque a apólice está expirada ou muito próxima a expirar. Além de tudo, a demora nos trâmites de renovação ou contratação de nova companhia pode deixar a empresa sem seguro. Apenas um dia pode ser suficiente para ocorrer o sinistro. É importante ficar atento à data do vencimento para que se tenha tempo de pesquisar com calma e escolher a melhor opção.

Prezar somente pelo baixo custo - Um seguro muito barato ou um pacote pronto, pela comodidade, pode parecer ideal a curto prazo, no entanto, pode ocasionar um prejuízo enorme no caso de sinistros. Existem duas formas de tornar o seguro menos oneroso: escolher um contrato de cobertura limitada ou procurar por empresas que ofereçam os mesmos serviços por um preço menor. Atenção: nos casos em que há uma grande discrepância de valor entre

concorrentes, o contrato pode ser inapropriado ao perfil ou faltar estrutura para o atendimento.

Não considerar o prazo de carência - O prazo de carência é um período no qual se impõem certas limitações de cobertura. O período de carência é importante para as seguradoras em razão da necessidade de realizar uma reserva para garantir os atendimentos dos segurados. Além disso, a carência evita que o usuário contrate um seguro apenas para utilizar os benefícios de que precisa naquele momento e, em seguida, cancelar o serviço. Assim, é muito importante verificar se seu contrato tem período de carência. Se o evento segurado (sinistro) ocorrer dentro desse período, teoricamente o segurado não teria direito ao recebimento da indenização do seguro.

Faça um seguro empresarial de acordo com suas necessidades com a nossa corretora!

Anel de Noivado pode ter seguro?



Jóias como anéis de noivado são especiais porque representam o amor, o compromisso e a união entre duas pessoas que se escolheram para compartilhar a vida. Além do valor sentimental, essas jóias também têm um valor material, pois são feitas de metais e pedras preciosas que duram muito tempo e têm uma beleza única.

O que fazer, então, para proteger este item tão importante? Além dos cuidados de armazenamento, manutenção e segurança, como guardá-los em caixas adequadas e cofres, é possível incluí-las em apólices de seguros.

Para segurar objetos de adorno preciosos, a melhor escolha é contar com uma apólice apropriada para cada situação. O Personal Property, por exemplo, paga até \$1.500,00 (no total) para reembolsar jóias roubadas. Já seguros residenciais como Homeowners ou Renters asseguram os bens pessoais, se roubados

dentro de casa, porém as coberturas básicas contra roubo do seguro residencial têm limites um pouco baixos, ao se considerar o valor médio de uma aliança de noivado.

“Um anel de noivado hoje em dia tem um valor alto, por isso, ainda que você tenha ganhado de presente, é importante entender o valor do anel para decidir qual cobertura melhor o atenderá”, afirma Tiago Prado, CEO da insurtech BRZ Insurance. “É importante que o bem passe por uma avaliação técnica para que possa ser corretamente segurado. Se estiver dentro do valor de cobertura do seu seguro residencial, ou do Personal Property, ótimo, não há valor adicional. Caso contrário, existem apólices específicas para proteger objetos com valores altos e significados especiais. Uma apólice de seguro separada para joias geralmente custa de 1% a 2% do valor da jóia”, completa.

Danos cobertos

Tanto dentro da cobertura de bens pessoais como em uma apólice específica o anel poderá estar coberto dos mesmos perigos e danos que qualquer outro bem pessoal. Incêndios, assaltos, danos causados por mofo, explosões, vandalismo ou danos devido a ventania intensa, dependendo somente da modalidade de risco da apólice contratada, se é de riscos nomeados ou abertos.

Modalidades de reembolso oferecidas pelas seguradoras

Há duas modalidades de reembolso para serem avaliadas na hora de contratar sua apólice: o custo de reposição e o valor real em dinheiro. O custo de reposição é aquele onde o segurado receberá a quantia em dólares necessária para comprar um novo anel. Já o valor real em dinheiro leva em consideração a depreciação e/ou desvalorização do bem para fornecer reembolso com base no valor atual do item.

E se o anel for uma peça única ou uma herança?

Quando a peça a ser segurada é insubstituível e o valor comercial dela é irrelevante perante o valor sentimental ou artístico é importante que o fato seja exposto à seguradora para que o segurado e o agente busquem uma solução personalizada para a situação.

Atualização do anel

Se o anel se tornar mais valioso, por meio de upgrades oferecidos por joalherias, troca da aliança ou ainda com a atualização de pedras e materiais, é necessário que a seguradora seja informada para que haja um upgrade na apólice, tanto no valor quanto na descrição do item, assim evita-se o risco de o cliente ter prejuízo. Seguro de outras peças de joalheria

Sim, é possível segurar quantas joias quiser. A apólice pode incluir, inclusive, relógios, canetas ou outros itens valiosos. Também é permitido adicionar novas peças à apólice. O prêmio aumenta junto com o crescimento do número de peças seguradas. Mas é importante ressaltar a necessidade de inclusão do novo item, sempre com o valor correto, para que não haja nenhuma divergência na hora do reembolso.

Proteja suas joias e outros bens de valor com a nossa corretora de seguros!

7 dicas para se tornar um empreendedor de alta performance



Empreender não é uma tarefa fácil. Requer esforço, dedicação e muita visão estratégica para gerir os negócios de maneira satisfatória. A distinção entre um empreendedor comum e um empreendedor de sucesso não é definida apenas pelas conquistas tangíveis, mas também pelas qualidades intangíveis que cada um possui. É o que acredita a empresária Carina da Costa, coach e mentora de alta performance, que tem dedicado seus estudos a fazer a diferença na vida das pessoas através da educação financeira.

“Onde muitos veem barreiras, empreendedores de sucesso identificam potencial. Não se contentam com o óbvio e estão constantemente olhando além do horizonte, imaginando o que poderia ser. A paixão é o fator crucial que eleva um empreendedor de sucesso e também é o combustível que alimenta a viagem empreendedora, o impulso que os leva a continuar mesmo quando a estrada é difícil, embora precise ser acompanhada de persistência”, explica ela.

Ser dono do seu próprio negócio pode ser uma jornada intensa e emocionalmente exigente, mas este não é o único desafio. Carina aponta alguns outros obstáculos, mas garante que eles diminuem: “Empreender hoje tem sido cheio de desafios, mas a cada um deles, uma nova oportunidade de crescimento. Algumas das dificuldades são a busca pelo financiamento, a batalha competitiva no mercado e encontrar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Não é fácil, mas vai ficando cada vez mais prático a partir do momento em que é dado o primeiro passo”, diz.

A coach reforça que nada irá garantir que alguém será ou não um empreendedor de alta performance, mas ter uma visão holística para compreender metas claras, planejamento eficaz, gestão de tempo, análise cuidadosa, automação eficiente, feedback constante e aprendizado contínuo são algumas ações que podem ajudar.

“Hoje em dia, alta performance é mais do que um ideal, é uma necessidade vital. O surgimento de novas tecnologias e a evolução constante do mercado exigem que os empreendedores deem o seu melhor para se destacar na multidão. Entretanto, cada negócio tem seu próprio ritmo, metas e seus próprios desafios.

Portanto, não é relevante que haja comparação com os outros. Não se trata de ser melhor, mas sim de fazer o melhor que pode. A verdadeira alta performance está em se superar, dia após dia, e não em se comparar aos outros. Essa é uma busca contínua, um compromisso diário com a excelência”, completa a empresária.

Confira os aspectos que ajudam a incorporar a alta performance em seu negócio, segundo a coach e mentora Carina da Costa:

Crie metas SMART

Assim como um arquiteto de sonhos, desenhe suas linhas SMART: específicas, mensuráveis, relevantes e temporizadas. Traçar este plano será transformador.

Se baseie em um planejamento estratégico

Conhecido como o mapa de tesouro do empreendedor, o planejamento é a bússola que te ajuda a seguir neste labirinto dos negócios. Ele te ajuda a definir a jornada, marcas as referências em um caminho para o prêmio.

Análise SWOT

Raio-X do seu negócio, esta ação irá revelar suas forças e fraquezas, suas oportunidades e ameaças. É como ver além do óbvio para tomar decisões estratégicas.

Automatização de processos

Ferramentas de automação, como sistemas CRM e softwares de gestão de projetos, podem realizar tarefas rotineiras. Assim, você ficará livre para pensar grande.

Feedback e avaliações de empenho

Como um espelho, o feedback reflete a imagem do seu negócio a partir de várias perspectivas. As avaliações de desempenho irão apontar onde estão os erros e os acertos, além de mostrar onde é necessário melhorar.

Aprendizado contínuo e desempenho pessoal

Nunca pare de buscar conhecimento. Livros, cursos e seminários serão oportunidades para expandir sua mente e aprimorar suas habilidades, além de serem ferramentas não somente estratégicas, mas também um caminho para a alta performance

Dos exames à escovação!



O Dia Nacional do Diabetes, 26 de junho, foi instituído com o objetivo de informar e conscientizar a população sobre os riscos e a importância de manter os cuidados para evitar as complicações decorrentes do mau controle da glicemia. O diabetes mellitus é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos. A doença (do tipo 1, do tipo 2 e gestacional) caracteriza-se por altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) de forma permanente.

O Cirurgião-Dentista tem um papel importantíssimo na saúde geral do indivíduo. Ele pode e deve ser um grande aliado do médico responsável pelo paciente, como explica o especialista e membro da Câmara Técnica de Periodontia do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, Dr. Roney Veludo Araújo.

“O Cirurgião-Dentista pode pedir frequentemente ao paciente os resultados de seus últimos exames de sangue e fazer uma análise dos mesmos. A glicemia em jejum, assim como a hemoglobina glicada e a taxa de insulina, determinam como está o estado do paciente em relação à taxa de açúcar no sangue”.

Dr. Roney esclarece que, por meio desses dados, o profissional pode determinar se o paciente pode ou não fazer, por exemplo, uma cirurgia periodontal, já que as taxas elevadas de açúcar no sangue e a falta de controle da doença contraindicam cirurgias bucais. “Nessas circunstâncias, podem ocorrer hemorragias durante e após o tratamento”, detalha.

O especialista acrescenta, ainda, que frequentemente se observa uma relação entre a doença periodontal e o diabetes e que o controle desta última condição é fundamental no tratamento periodontal.

Segundo Dr. Roney, o paciente com diabetes descontrolado também pode apresentar boca seca, hálito cetônico (odor parecido com acetona ou frutas envelhecidas) e maiores propensões à cárie dentária.

A importância da higiene bucal

Por meio da higiene bucal é possível ter um controle maior da doença. A falta de cuidado, nesse caso, resulta em tártaro (cálculo) e inflamação. Por isso, é imprescindível manter a saúde da boca em dia, por meio da escovação com creme fluoretado e uso do fio dental. “É muito importante que o Cirurgião-Dentista sempre reveja com seu paciente diabético as técnicas de escovação e higienização mais apropriadas para cada caso, uma vez que a correta higienização é fundamental para o equilíbrio da saúde bucal e geral de qualquer paciente, especialmente o diabético”.

Assim como a escovação adequada, as consultas frequentes ao Cirurgião-Dentista são indispensáveis. Além disso, é importante manter o peso normal; o bom controle da glicemia; a alimentação saudável e equilibrada; atividade física regular; o controle da pressão arterial e evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas. “Vale lembrar que o estresse pode elevar o nível de insulina no sangue. “Se isso for uma constante, o indivíduo poderá desenvolver diabetes, por isso, é preciso cuidar do bem-estar de forma geral”, conclui Dr. Roney.

A saúde começa pela boca! Contrate um seguro odontológico com a nossa corretora de seguros!

Quedas são perigosas em qualquer idade, mas idosos precisam redobrar a atenção



Sofrer uma queda pode ter consequências graves para a saúde, especialmente para idosos. Segundo dados do relatório da Organização Mundial da Saúde de 2018, as quedas são a segunda causa de morte acidental no mundo, ficando atrás apenas dos acidentes de trânsito. Além disso, elas são responsáveis por cerca de 40% das internações hospitalares por trauma, isso em todas as idades.

Segundo o ortopedista Paulo Roberto Szeles, especialista em medicina esportiva e médico credenciado pela Omint, as consequências das quedas podem ser desde leves, como escoriações e hematomas, até graves, como

fraturas, traumatismos cranianos e lesões na coluna. “As fraturas mais comuns são as de fêmur, punho e quadril. Essas lesões podem comprometer a mobilidade, a independência e a qualidade de vida das vítimas”, comenta.

Impacto das quedas em pessoas idosas

As causas das quedas podem ser variadas e existem alguns fatores que aumentam o risco, especialmente entre idosos, como pisos escorregadios, tapetes soltos, iluminação deficiente, obstáculos no caminho, uso de calçados inadequados, problemas de visão, tonturas, fraqueza muscular, entre outras.

Contudo, além de condições externas, algumas enfermidades têm potencial para causar acidentes domésticos. “Algumas doenças também podem aumentar o risco de quedas, como Parkinson, Alzheimer e diabetes. A osteoporose, o enfraquecimento ósseo, representa um fator importante, principalmente nas mulheres pós-menopausa. Contudo, o uso de medicamentos que afetam o equilíbrio ou a coordenação também afetam neste aspecto”, explica.

O Dr. Szeles ainda explica que é fundamental revisar regularmente os medicamentos com um médico e redobrar a atenção com atividade física. “É importante que os idosos façam exercícios regulares para melhorar a força muscular, a saúde óssea e o equilíbrio e tomem medidas para tornar seus ambientes mais seguros” comenta.

Para prevenção de quedas, o médico elenca medidas simples e importantes, como:

- Manter o ambiente doméstico seguro e organizado, evitando objetos que possam causar tropeços ou escorregões.
- Preferir rampas ao invés de escadas.
- Instalar luzes noturnas nos principais ambientes da casa.
- Instalar barras de apoio e tapetes antiderrapantes nos banheiros, assim como cadeiras para banho e elevar altura do vaso sanitário.
- Usar calçados confortáveis e que não saiam do pé, de preferência presos no calcanhar.
- Fazer exames periódicos de visão e audição.
- Controlar as doenças crônicas que possam afetar o equilíbrio ou a coordenação motora.
- Ter uma alimentação saudável e rica em cálcio e vitamina D, para prevenir a osteoporose.
- Praticar atividades físicas regularmente, para fortalecer os músculos e melhorar a postura.

As quedas podem ser evitadas com cuidados simples e atenção, mas caso ocorra, é importante procurar ajuda médica imediatamente para avaliar a gravidade da situação e iniciar o tratamento adequado.

Garanta um bom plano de saúde com a nossa corretora de seguros!