

## BOLETIM UCS JUNHO / 2023

### Conheça propriedades do milho, que é estrela das festas juninas



“Hoje tem festa junina? Tem sim, senhor”! Quando chega o mês de junho, não tem como não lembrar dos arraiais, da comida típica, da dança, das bandeirinhas e da camisa quadriculada. As festas juninas são uma tradição cultural em praticamente todas as regiões do Brasil e têm, em comum, um alimento protagonista: o milho, presente em diversos pratos como a pamonha, a canjica, a pipoca e tantas outras delícias dessa época.

As evidências científicas apontam que o cereal começou a ser cultivado entre 7500 e 12000 anos atrás, na região onde hoje está localizado o México. Com o passar dos anos, o alimento foi trazido para a América do Sul, onde foi descoberto pelos europeus a partir da colonização do continente, se espalhando pelo globo terrestre.

Atualmente, o milho é produzido em diversas regiões do planeta. O Brasil é o terceiro maior produtor mundial, com 64 milhões de toneladas anuais, atrás apenas dos Estados Unidos (em 1º, com 384 milhões de toneladas) e da China (em segundo, com 231 milhões de toneladas). O milho é uma *commodity*, ou seja, uma matéria prima usada pela indústria para criação de diversos produtos industrializados, como ração para animais, xaropes e álcool.

“Apesar de ser mais lembrado no mês de junho, o milho é um alimento muito rico nutricionalmente e deveria estar muito mais presente na dieta do brasileiro. Ele faz parte da nossa identidade cultural, remetendo à sua cultura pelos indígenas, além de ser saboroso e muito versátil na cozinha”, explica Patricia de Moraes Pontilho, coordenadora do curso de Nutrição da Faculdade Anhanguera.

Como alimento, o milho se destaca por ter um valor acessível e pela versatilidade de seu uso em receitas, sendo rico em carboidratos e fibras, contribuindo para o consumo de proteínas, vitaminas do complexo B, além de ferro, fósforo, potássio e zinco.

A seguir, alguns dos muitos benefícios do milho para a saúde.

**Rico em nutrientes:** o milho contém vitaminas A, B1 (responsável pela quebra de gorduras, colaborando para o metabolismo, além de ser importante para o desenvolvimento do sistema nervoso), C, e magnésio.

**Fonte de carotenoide:** substância responsável pelo pigmento amarelado do milho, é muito importante para a alimentação humana, atuando diretamente na respiração celular, podendo atuar como antioxidante no organismo.

**Contém luteína e zeaxantina:** duas substâncias com ação antioxidante que protegem as células contra radicais livres.

**Rico em fibras:** por sofrer menos processos de refino (o que acontece com outros cereais como o arroz e o trigo), o milho conserva propriedades, principalmente na casca, sendo rico em fibras, o que ajuda o bom funcionamento do trato intestinal. Além disso, as fibras também ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue e o colesterol.

**Fonte de energia:** por possuir carboidratos complexos, ajuda na produção de energia para o organismo.

A especialista pontua que usado em uma alimentação equilibrada, o milho é um grande aliado, mas é preciso moderação. “O mais indicado é ingerir o milho em sua forma *in natura* como milho cozido, ou ainda na forma minimamente processada como a farinha de milho utilizada para cuscuz. Não é recomendado o consumo em suas formas industrializadas, como salgadinhos ou cereais de milho, pois passam por processos químicos na indústria, além de receber aditivos químicos para conservação. É importante ressaltar que, se consumido em grandes quantidades, o milho pode acarretar ganho de peso: 100 gramas de milho cozido contêm cerca de 98 calorias. Até na forma de pipoca é preciso moderação: ela consegue saciar o consumidor 1,6 vezes mais do que a batata frita, mas não pode ser consumida sem moderação nas dietas, pois também possui calorias importantes”, finaliza.

## Dia dos namorados: Neuro explica o cérebro apaixonado



Para quem está solteiro e não quer passar o Dia dos Namorados sozinho, a sugestão é seguir à risca algumas dicas do Dr. Fernando Gomes, neurocirurgião e neurocientista do HC de SP, e quem sabe arrumar uma boa companhia para comemorar a data. Ainda dá tempo!

Na arte da conquista e sedução, o cérebro trabalha a todo vapor, preparando o corpo físico e o comportamento para atrair o par ideal. Neurotransmissores e hormônios são responsáveis pela ativação do centro de recompensa, gerando sensações agradáveis e prazer sexual.

"A dopamina, um neurotransmissor, aciona o sistema de recompensa e desencadeia a liberação da testosterona que estimula a libido em homens e mulheres", explica Dr. Fernando Gomes Pinto, neurocirurgião e membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia - SBN, acrescentando que "a prolactina, também um hormônio, está relacionada com a satisfação sexual e a oxitocina relaciona-se com a sensação de intimidade e aconchego". Sua produção e secreção ajudam as pessoas a se amarem e ficarem juntas por muito tempo.

O médico conta que certas áreas do cérebro precisam ser "desligadas" tanto nos homens como nas mulheres, para que outras áreas possam ser ativadas durante a conquista, o desejo e a companhia da pessoa amada. "Em especial as amígdalas nos lobos temporais, centro da "defesa" de fuga ou luta, são "desligadas" e centros do prazer são ativados como a área tegmental ventral", detalha.

Nas mulheres, o cortex orbitofrontal lateral esquerdo, responsável pelo controle de desejos elementares, silenciam-se também. E então elas podem "relaxar" suas preocupações e simplesmente amar e serem amadas.

O centro do prazer tanto do homem como o da mulher está localizado no hipotálamo. De acordo com Dr. Fernando, uma pessoa amada é alguém com potencial para acionar a nossa área do prazer hoje e se der tudo certo, para sempre.

"É por isso que os nossos pensamentos, desejos e sonhos, gerados e interpretados nos nossos lobos frontais sempre nos impulsiona a pensar na pessoa amada. Principalmente na fase de namoro, na fase da paixão", revela. O especialista deixa algumas dicas para embalar um amor:

- Sorrir sempre. O sorriso, que é o primeiro ganho neurológico aos dois meses de vida, provoca sensação de bem-estar, aceitação e conforto para quem recebe;
- Beijar muito. Traduz carinho e um bom beijo na boca provoca troca emocional intensa. A sensibilidade dos lábios é uma das maiores sentidas no cérebro humano;
- Ser sincero. Os relacionamentos sinceros fazem com que a qualidade de troca de informações dos cérebros do casal seja livre, rápida e intensa. O amor e o prazer podem se manifestar em toda sua plenitude.

### **Seguro de vida vira saída para planejamento de herança**



Dados da Federação Nacional de Previdência e Vida (FenaPrevi) de fevereiro mostram que foram pagos R\$ 4,69 bilhões em prêmios de seguro de vida no Brasil, sendo 47% para produtos de vida e 29% para prestamistas. De acordo com o especialista Alberto Junior, as duas modalidades são as mais comuns para quem quer diversificar os seguros e garantir um futuro mais tranquilo quando o assunto é herança, por exemplo.

O processo de sucessão é a transferência de bens de uma pessoa para seus herdeiros – chamado, então, de herança. A modalidade não está necessariamente atrelada à morte, mas sim a um planejamento de futuro.

“Para haver o espólio, que é a divisão de bens entre os herdeiros, gera a necessidade do inventário. O ideal é que seja feito em vida e é um processo oneroso. Caso a família não tenha o valor necessário para desbloquear os bens,

que pode ultrapassar 20% (diretos e indiretos) do patrimônio, eles podem ficar indisponíveis”, explica Alberto Junior.

As modalidades são diversas para essa finalidade, utilizando o seguro de vida de acordo com a realidade de cada indivíduo.

### **Vantagens do seguro de vida**

O seguro de vida é isento do Imposto de Renda e do Imposto de Transmissão Causa Mortis e Doação (ITCMD). Também é impenhorável e não é contemplado pelo inventário. Isso traz mais segurança para o momento de contratar o serviço.

Após o sinistro a seguradora possui 30 dias para pagar o prêmio, segundo a Superintendência de Seguros Privados (Susep), o que deve ocorrer diretamente na conta dos beneficiários. “Mas as seguradoras, por entenderem o momento da família, costumam levar menos tempo que isso”, elucida.

### **Como escolher um seguro de vida?**

Decidir por um seguro de vida é uma decisão assertiva. “Não sabemos o que nos reserva o futuro, por isso que preparar-se para cenários extremos é importante. Recursos financeiros são sempre necessários para resolver qualquer situação”.

Para escolher a modalidade mais adequada, é preciso ter em mente para que serve o seguro de vida. “Os prêmios do seguro de vida podem cobrir a renda em caso de doenças graves, invalidez, acidentes, funeral e para o próprio planejamento sucessório”, explica.

Existem quatro modalidades de seguros de vida. O primeiro é o seguro de vida individual, para quem busca cobertura para si e seus dependentes em qualquer ciclo vital. “Pode auxiliar em momentos de eventualidades e ainda oferece suporte para crianças em seus primeiros anos de vida, orientação nutricional e psicológica e até assistência para animais de estimação”.

“A segunda modalidade, e a mais popular, é a do seguro de vida temporário. Consiste em um tempo fixo de pagamento e cobertura do segurado. Um bom exemplo é o de seguro-viagem, normalmente contratado para períodos curtos que, além de garantir a cobertura em caso de ocasionalidades do próprio deslocamento como extravio de bagagens, também prevê indenização em caso de acidentes ou mortes”, esclarece.

O seguro de vida vitalício vem em terceiro lugar, com sua característica de não precisar ser renovado periodicamente, apenas pode sofrer atualizações da inflação. E a quarta modalidade é a de seguro de vida coletivo ou em grupo, que é normalmente oferecido pelas empresas aos seus colaboradores. É uma forma de oferecer segurança à família, mas o ideal é que seja complementado com individual.

*Conheça as melhores opções de seguro de vida, com a nossa corretora!*

## Seguro-Viagem ou Seguro para Gastos Médicos Maiores (GMM): qual é a melhor alternativa?



O número de brasileiros que viaja ao exterior segue em franco crescimento. Somente para os Estados Unidos, por exemplo, desembarcaram por lá mais de 1,2 milhão de viajantes provenientes do País em 2022, segundo dados divulgados pelo Escritório Nacional de Viagens e Turismo (NTTO) americano.

Alguns foram nas férias por um breve período, executivos visitaram o País a trabalho e outros aproveitaram a posse de imóveis no país e ficaram por lá durante a temporada. Ao sair do País, muitas dúvidas pairam na hora de escolher qual é o melhor seguro a ser contratado para garantir segurança caso ocorra algum problema de saúde por lá.

Duas opções de produtos podem ser levadas em conta na hora de escolher como ficar protegido durante a viagem: o chamado seguro-viagem ou o seguro para gastos médicos maiores (GMM), a depender do perfil do segurado.

Segundo o especialista Luiz Eduardo Halembeck, a definição sobre a melhor alternativa deve levar em conta diversos fatores, incluindo o período em que ficará no exterior, o número de viagens previstas nos próximos doze meses, nível de cobertura que o deixe tranquilo, entre outros. “Há também ainda os brasileiros que moram no exterior ou passam boa parte do ano por lá, por terem filhos estudando fora ou imóveis que permitam a eles uma permanência mais longa”.

Para quem viaja com frequência ao exterior a lazer ou trabalho, como é o caso de executivos de multinacionais, uma solução inteligente é adotar o seguro multiviagem, que oferece cobertura por 12 meses com máximo de 30 dias consecutivos por viagem, independe do número de viagens realizadas. “Apesar de sua cobertura ser para casos de urgência e ter algumas limitações, é um bom caminho a ser adotado nesses casos”, ressalta.

Um dos pontos que não favorece tanto o seguro-viagem, diferentemente do Seguro GMM, que tem livre escolha de provedores, é a rede de atendimento.



“Na maioria dos produtos de seguro-viagem oferecidos no mercado o padrão do prestador poderá não atender a expectativa do segurado de alta renda”.

### **Seguro de Gastos Médicos Maiores (GMM): outras abordagens**

O especialista conta que o seguro saúde internacional se destaca por oferecer livre escolha de provedores, cobertura de até US\$ 10 milhões, atendimento eletivo nos melhores centros médicos do mundo, entre outros benefícios. “É uma solução interessante para quem passa longas temporadas no exterior, com atenção aos Estados Unidos, onde os custos médicos são exorbitantes”.

Um ponto favorável do seguro GMM é o fato da cobertura ser válida no país de origem do Segurado podendo ser exercida como um benefício complementar ao plano de saúde local. “O seguro GMM poderá cobrir limitações do plano da família como diferença de valor de honorários médicos, procedimentos inovadores ou medicamentos aprovados pelo FDA (Food and Drug Administration, a ANS americana) e que ainda não constam no rol da ANS e outros”.

No início da pandemia da covid-19, os seguros de viagem ainda não disponibilizavam essa cobertura e depois passaram a cobrir com limites baixos diante do risco, algo que o seguro GMM não criava barreiras nesse sentido. “Tive vários casos de clientes optaram por uma cobertura adicional sem limites ao contratar o seguro GMM”, relembra Luiz.

Na visão do especialista, o seguro GMM está ganhando cada vez mais espaço na vida do público de alta renda, assim como sendo incluído no pacote de benefícios oferecidos aos executivos de alto escalão. “Ter acesso a esse nível de segurança é um importante diferencial, pois muitas vezes o executivo ou alguém da sua família enfrenta um sério problema de saúde com solução somente no exterior”, conclui.

*Conheça as melhores opções de seguros para sua viagem com a nossa corretora!*

## **10 dicas para bom uso do plano de saúde, sem fraudes**



A Federação Nacional de Saúde Suplementar (FenaSaúde), entidade que representa grupos de operadoras de planos de saúde do país, lançou a

campanha Saúde Sem Fraude. Por meio de materiais educativos como hotsite ([www.saudesemfraude.com.br](http://www.saudesemfraude.com.br)), cartilhas, posts em redes sociais, vídeos e entrevistas, a iniciativa pretende conscientizar os beneficiários de planos de saúde sobre os danos causados pelas fraudes, assim como mobilizar a cadeia de saúde em torno do combate às más práticas na saúde suplementar. Para ampliar o conhecimento sobre o tema, a Federação preparou uma lista com 10 dicas para bom uso do plano de saúde.

### **1 - Não compartilhe seu login e senha do plano de saúde com terceiros**

O seu login e senha são pessoais e intransferíveis. Algumas clínicas, hospitais e laboratórios podem solicitar esses dados com a promessa de 'facilitação' de processos como o pedido de reembolso. Entretanto, com posse desses dados, terceiros podem alterar os valores de pedidos de reembolso conforme contrato de cada operadora, e até solicitar o reembolso de exames e procedimentos não realizados.

### **2 - Não empreste sua carteirinha**

Assim como o login e a senha, a carteirinha do plano de saúde também é um documento pessoal e intransferível. Ceder ou emprestar o cartão do plano de saúde a terceiros é um crime de acordo com o Código Penal Brasileiro. Caso se constate a fraude, a operadora poderá suspender o contrato do titular e de seus dependentes.

### **3 - Não solicite nem aceite o fracionamento de recibos**

Pedir ou aceitar o fracionamento do valor do procedimento ou consulta realizados em mais de um recibo, com datas diferentes, com o objetivo de receber um reembolso total mais alto, é uma prática irregular e fraudulenta. Podem ser enquadrados como fraudadores tanto aqueles que recebem as notas fiscais ou recibos fracionados, assim como aqueles que as emitem. O reembolso deve corresponder ao procedimento ou consulta realizada e será feito sempre com base nas cláusulas contratuais.

### **4 - Não aceite propostas de reembolso sem que tenha que desembolsar pelo atendimento.**

Muitas vezes o beneficiário é estimulado a realizar um atendimento fora da rede credenciada, sob a promessa de que não precisará fazer qualquer pagamento pela consulta ou procedimento. No entanto, para que o beneficiário tenha direito ao reembolso, é necessário que tenha pago previamente os valores dos serviços de saúde, como confirma decisão recente do Superior Tribunal de Justiça (STJ).

A operadora de plano de saúde não é obrigada a realizar o pagamento de atendimento em que não tiver ocorrido o devido desembolso prévio por parte do beneficiário. Por isso, é preciso estar muito atento sempre! Oferecer ajuda para a solicitação de reembolso pode ser apenas uma forma de captar mais clientes de maneira ilegal, com consequências para todos.

### **5 - Não aceite oferta de procedimentos estéticos pagos pelos planos de saúde.**

Procedimentos estéticos não são cobertos pelos planos de saúde. Desconfie quando o prestador de serviço oferecer serviços estéticos com pagamento pelo



plano de saúde. A descrição de procedimento diferente do realizado é fraude.

**6 - Confira se as guias dos planos de saúde informam corretamente os procedimentos realizados.**

Em alguns casos, o prestador de serviços pode adicionar, de maneira fraudulenta, procedimentos que não foram realizados pelo paciente. Por isso, é importante ter muita atenção ao assinar quaisquer documentos durante realização de consultas e exames. Importante ressaltar novamente que o beneficiário fica sujeito a esta prática quando fornece os dados de login e senha para o prestador de serviços de saúde.

**7 - Use o pronto socorro apenas no caso de urgências e emergências.**

O atendimento de urgência e emergência está garantido pelos planos de saúde e a ida ao pronto-socorro deve ser reservada para esses casos. São consideradas urgentes as situações resultantes de acidentes pessoais ou de complicações no processo gestacional. Já os casos de emergência são os que implicam em risco imediato à vida ou em lesões irreparáveis, tais como o infarto, AVC, dificuldade respiratória e perda de memória.

**8 - Use a telessaúde como aliada para casos de baixa complexidade.**

A telessaúde é a modalidade de atendimento que permite aos profissionais da área da saúde - médicos, psicólogos, dentistas, fisioterapeutas, entre outros - prestarem serviços de assistência à distância para pacientes com recursos digitais de comunicação interativos, como celulares, computadores e tablets. Ela é uma alternativa para atendimento com mais comodidade, sem necessidade de deslocamento.

**9 - Procure preferencialmente a rede credenciada ou estabelecimentos de saúde de sua confiança.**

A rede credenciada pelos planos de saúde é selecionada seguindo critérios de qualidade e segurança. Por isso, a FenaSaúde orienta que os beneficiários sejam atendidos preferencialmente na rede credenciada e, caso não seja possível, procurem estabelecimentos de saúde de sua confiança e com bom histórico de atendimento.

**10 - Informe ao seu médico sobre exames realizados recentemente, evitando repetições desnecessárias.**

É importante guardar e apresentar para o profissional de saúde responsável pelo seu atendimento todos os resultados de exames realizados recentemente, para que não seja necessária a repetição de procedimentos que, algumas vezes, são invasivos. Essa continuidade favorece a celeridade do acompanhamento de saúde do paciente e evita repetição de procedimentos que, em alguns casos, são desnecessários.

*Contrate um plano de saúde e fique protegido com a nossa corretora de seguros!*

## Sente sono após o almoço? 6 dicas para recuperar a energia



Você sabia que aquela sensação de cansaço e sonolência após as refeições tem até um nome técnico? É a chamada “sonolência pós-prandial”. Mas não se preocupe, é um fenômeno totalmente normal. Aliás, em muitos lugares, ainda é comum tirar uma soneca após o almoço, como no hábito da “siesta”. Até as crianças pequenas costumam dormir após comer. No entanto, na correria do dia a dia nem sempre temos a liberdade de desfrutar desses momentos de descanso. Mas não se preocupe, vamos compartilhar 6 dicas para evitar o sono após o almoço e recuperar a sua energia.

### 6 dicas para recuperar a energia

#### **1 – Entenda por que ocorre o sono pós-refeição**

À medida que você se alimenta, ocorre um aumento do fluxo sanguíneo no sistema digestivo, reduzindo o suprimento de sangue e oxigênio no cérebro. Isso é o que causa a sonolência após comer.

#### **2 – Alimentos que podem causar sono**

Alimentos ricos em triptofano, como leite, carnes, peixes, queijos, cereais e castanhas, têm maior propensão a causar sonolência. Portanto, evite consumi-los em grandes porções no almoço.

#### **3 – Cuidado com o açúcar e carboidratos simples**

Alimentos doces ou ricos em carboidratos simples, como massas não integrais e pão branco, podem causar uma queda brusca nos níveis de açúcar no sangue, o que leva à sonolência. Por isso, é importante evitar o consumo desses alimentos para evitar esse efeito indesejado.

#### **4 – Priorize o café da manhã**

Um café da manhã balanceado ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis ao longo do dia. Assim, evite comer em excesso no almoço para não sentir aquela sensação de fadiga.

#### **5 – Mantenha-se hidratado**

É fundamental beber água ao longo do dia para evitar confundir sede com fome. Tenha uma garrafa de água por perto e se hidrate regularmente.

## **6 – Exercícios Anti Sono**

Uma caminhada ao ar livre, por exemplo, pode ajudar a reabastecer seu cérebro com oxigênio. Se não for possível sair, abra a janela e respire profundamente por alguns minutos. Essas práticas simples podem fazer toda a diferença.

Aproveite e potencialize aquele bronze quando sair para caminhar.