

BOLETIM INFORMATIVO UCS – JUNHO / 2025

Cuidados com a saúde também contribuem para manter o romance em sintonia



Dia dos Namorados chegando e nunca é demais lembrar que o autocuidado com a saúde bucal também é importante para o relacionamento e para a autoestima. E tudo começa pela higienização correta.

A cirurgiã-dentista e membro da Comissão Temática de Halitose do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP), Dra. Luciana Sassa Marochio, e o cirurgião-dentista e membro da Câmara Técnica de Dentística do CROSP, Dr. Paulo Tomio Minami, compartilharam algumas orientações para manter a saúde bucal em dia e celebrar o amor sem receios.

O primeiro ponto para a correta higienização bucal, segundo Dra. Luciana, é a escolha das escovas, pastas de dentes e fio dental associados à frequência da rotina e à técnica utilizada na escovação, que devem ser orientados pelo Cirurgião-Dentista. Porém, ela reforça que a realização depende das pessoas. “Gosto de dizer que a última higienização do dia (antes de dormir) precisa ser a mais detalhada e não pode faltar o fio dental e limpeza da língua. Na minha opinião, os enxaguatórios bucais comuns (não medicamento) são coadjuvantes no processo. Não adianta utilizar enxaguante e não limpar a língua e passar o fio dental! Principalmente para acordar no dia seguinte com o hálito apenas do “jejum noturno”, enfatiza.

Dr. Paulo também indica a consulta ao Cirurgião-Dentista para a correta higienização. “A escolha do creme dental, por exemplo, deve ter a correta abrasividade e sensibilidade de acordo com cada caso. A escova, o uso de enxaguanes bucais sem álcool, de fios ou fitas dentais, escovas interdentais etc., e mesmo o ato de como escovar corretamente, todas essas orientações são importantes e com certeza o profissional poderá indicar a melhor opção”.

O Cirurgião-Dentista acrescenta que alguns cuidados básicos são necessários para isto, começando hoje com os novos conceitos sobre estes cuidados, a hora que devemos e podemos realizar esta higienização.

Dr. Paulo lembra, ainda, que a consulta periódica ao Cirurgião-Dentista, além de promover orientações, contribui para a prevenção e até mesmo para a detecção de várias doenças sistêmicas com manifestações na boca. “Com um sorriso podemos mudar tudo e até mesmo transformar o mundo! Consulte um Cirurgião-Dentista. Cuide de você e cuide de quem você ama!”

Atenção especial à halitose

Com relação à halitose (mau hálito), Dra. Luciana explica que são várias as orientações. De acordo com ela, a halitose está ligada a fatores como jejum prolongado e redução de saliva. “Sabemos que uma pessoa que fica em jejum prolongado tem alteração de hálito, assim como a pessoa que durante a noite produz pouca saliva. Essas alterações são consideradas fisiológicas, contudo, é importante lembrar que existem outras alterações de natureza patológica (relacionada com doenças), como por exemplo, a formação em excesso da saburra na língua ou aquele biofilme na língua (comunidades biológicas com um elevado grau de organização, onde as bactérias formam comunidades estruturadas)”.

No caso da halitose de origem patológica, a Cirurgiã-Dentista informa que é necessário que o paciente tenha uma orientação direcionada para a higiene da língua. “Tem pessoas que realmente têm uma diminuição da produção de saliva, então, orientamos, se for o caso, a fazer o diagnóstico por meio de sialometria (testes para avaliação quantitativa da saliva)”.

De acordo com Dra. Luciana, a higienização permite a diminuição dos odores que incomodam e também das doenças. “Acordar sem sentir gosto de sangue, sem ter gengivite ou periodontite, ou outros problemas é importante porque nos deixa felizes e prontos para estar com o outro ou até mesmo para buscar um relacionamento. Se sentir aceito pelo outro é importante, mas é fundamental nos amarmos e o autocuidado auxilia nesse sentido”.

Ela destaca, ainda, que os cuidados bucais contribuem para a autoestima e para a segurança, inclusive para o relacionamento, já que a pessoa sente que pode se aproximar do outro com maior disposição. “É muito bom fazer uma boa higiene bucal durante a noite e acordar, talvez com uma simples alteração fisiológica no hálito, mas nada além disso”.

Por fim, Dra. Luciana lembra que a halitose é multifatorial e que, portanto, não é apenas um enxaguatório que vai resolver o problema. “Não é apenas fazer uma restauração no dente ou remover uma cárie. É interessante ser avaliado por um profissional para que ele possa determinar as mais de 60 causas que existem e em conjunto fazer um tratamento eficiente”.

Adquira um plano odontológico de nossa corretora de seguros!

Carros mais antigos têm seguro mais barato? Saiba o que influencia no valor da apólice



Com a alta no custo de veículos novos, muitos brasileiros têm recorrido a modelos mais antigos como alternativa acessível. Dados da Fenauto indicam que, em novembro de 2024, carros com 13 anos ou mais lideraram as vendas, com 36% de participação. Essa escolha também influencia os compradores na hora de contratar um seguro para estes automóveis, já que o roubo desse bem é uma realidade no Brasil. Porém, será que o seguro deles é mais barato em comparação aos modelos mais novos?

“O valor do seguro não depende apenas da idade do carro, mas de uma combinação de fatores. Em muitos casos, veículos mais antigos têm apólices mais acessíveis por serem menos visados para roubo e por apresentarem custos de reparo mais baixos. Mas tudo isso precisa ser avaliado junto ao perfil do condutor e ao tipo de cobertura escolhida”, explica Domingos Rizzo, diretor de Operações da seguradora Pier.

Entre os principais fatores que impactam no valor do seguro estão: índice de roubo do modelo, região de circulação, uso do veículo (particular ou profissional), idade e histórico do motorista. Apesar de serem mais baratos de adquirir, carros antigos podem ter peças com menor disponibilidade, o que influencia no custo de reparo e no tempo de indenização. Por outro lado, em termos de indenização por valor de mercado, esses modelos podem representar um menor risco financeiro para a seguradora, o que contribui para um valor mais competitivo. Outro ponto importante é que o valor da apólice também leva em consideração a cotação do veículo na Tabela Fipe, principal referência do mercado.

“Para carros com mais tempo de uso, por exemplo, pode ser interessante optar por coberturas mais básicas e essenciais, evitando pagar por serviços que talvez nem se apliquem à realidade do veículo”, diz Rizzo. “Algumas seguradoras podem oferecer coberturas mais enxutas. É essencial comparar não só o preço, mas os serviços incluídos, para também não ter surpresas em momentos de necessidade”, finaliza o diretor.

Proteja seu carro com um seguro de nossa corretora!

Além da aposentadoria: os motivos para considerar o investimento em previdência privada



A previdência privada deixou de ser um instrumento exclusivo para a aposentadoria e passou a ocupar um papel central no planejamento financeiro de longo prazo dos brasileiros. Além de garantir renda no futuro, os planos disponibilizados podem ser utilizados para metas como a educação dos filhos, a compra de imóveis, a proteção patrimonial e o planejamento sucessório — combinando acessibilidade, eficiência fiscal e segurança jurídica.

Segundo dados do primeiro trimestre de 2025 divulgados pela Federação Nacional de Previdência Privada e Vida (Fenaprevi), mais de 11 milhões de brasileiros possuem algum tipo de plano de previdência privada aberta – cerca de 7% da população maior de idade no país –, atraídos pela possibilidade de planos com investimentos acessíveis, a partir de R\$ 100, e vantagens como isenção de come-cotas, benefícios fiscais e transmissão direta de bens sem inventário.

“A previdência privada é uma excelente ferramenta de planejamento para metas de longo prazo. Além da flexibilidade nos aportes e contribuições, que se adaptam às necessidades de cada cliente, o produto também se destaca como uma solução vantajosa para sucessão patrimonial e para quem busca disciplina financeira com gestão profissional e especializada”, afirma Victor Bernardes, diretor da SulAmérica Vida e Previdência.

Os planos de previdência funcionam como blindagem patrimonial, com proteção prevista em lei, e podem ajudar a alcançar metas como a educação dos filhos, com reservas alinhadas ao ingresso na universidade; a compra de um imóvel, desde a formação de patrimônio para entrada ou compra à vista; ano sabático ou nova carreira, como um apoio financeiro em momentos de transição; e no empreendedorismo, como capital para abertura ou reforço de negócio próprio.

Além disso, planos como o VGBL e o PGBL permitem a transmissão direta aos beneficiários indicados, sem necessidade de inventário, garantindo agilidade e alívio financeiro às famílias. No regime regressivo, o imposto pode cair para 10% sobre os rendimentos, enquanto o Imposto sobre Transmissão Causa Mortis e

Doação (ITCMD) pode chegar a 8% sobre o valor total dos bens, dependendo do estado.

A previdência privada permite ainda alocar recursos de acordo com o perfil de risco de cada investidor, e a possibilidade de portabilidade entre instituições. Os benefícios fiscais também se destacam: dedução de até 12% da renda bruta anual no IR (no caso dos planos PGBL), alíquota reduzida para 10% após 10 anos no regime regressivo, isenção de come-cotas e aportes flexíveis — inclusive com contribuições feitas por terceiros, como avós e padrinhos.

Garanta um futuro financeiro mais seguro com nossa corretora!

5 vantagens do seguro de vida para o planejamento financeiro



A contratação de seguros de vida tem ganhado força entre os brasileiros, que estão cada vez mais atentos à importância de manter um planejamento financeiro sólido e responsável. É o que mostra o levantamento da Federação Nacional de Previdência Privada e Vida (Fenaprevi): nos últimos 12 meses, o segmento registrou um crescimento de 10,7% em relação ao ano anterior, arrecadando R\$195 bilhões. Além de garantir amparo em momentos imprevistos, o seguro de vida tem se tornado uma ferramenta estratégica para o controle do orçamento familiar e a preservação do patrimônio.

“O seguro de vida é uma ferramenta importante dentro do planejamento financeiro, porque traz previsibilidade e proteção em momentos críticos. Ele evita que imprevistos desestabilizem o orçamento familiar, permitindo que as finanças sigam organizadas mesmo diante de situações delicadas, como doenças ou falecimentos. Além disso, muitos seguros hoje oferecem coberturas em vida, o que amplia seu papel como instrumento de proteção e apoio ao equilíbrio financeiro”, explica Philippe Enke Mathieu, CEO da GFX - Inteligência Financeira, consultoria em planejamento financeiro e gestão de riscos.

O especialista lembra, ainda, que a conscientização sobre o tema tem avançado, fato comprovado pelo crescimento da procura pelo produto. “Ou seja, as pessoas têm cada vez mais buscado não apenas consumir, mas garantir uma rede de proteção para si e para a sua família em médio e longo prazo”, conclui.

5 vantagens do seguro de vida para o planejamento financeiro:

1. Planejamento sucessório: o seguro de vida pode ser utilizado no planejamento sucessório, especialmente diante das mudanças na legislação tributária no Brasil, que passará a adotar novas regras para o ITCMD – Imposto de Transmissão Causa Mortis e Doação, afetando a tributação sobre heranças. “Com liquidez imediata, o seguro de vida é uma ferramenta eficaz para evitar o bloqueio de patrimônios ou que sejam consumidos no processo de sucessão”.

2. Personalização: as apólices podem ser personalizadas, permitindo que cada pessoa escolha as coberturas e benefícios de acordo com as suas necessidades. É possível, por exemplo, definir as coberturas, como falecimento, invalidez ou doenças graves, e definir o valor da indenização, de acordo com cada orçamento e perfil.

3. Coberturas em vida: muita gente desconhece, mas o seguro de vida pode ter coberturas que são utilizadas em vida, como o tratamento de doenças graves, cirurgias, além de serviços como consultas, exames, tratamentos e descontos em medicamentos. “Esse é um dos motivos pelos quais a procura por essa modalidade está crescendo, a possibilidade de atender às pessoas em diferentes momentos da vida”.

4. Planejamento financeiro: ao oferecer proteção contra riscos que podem comprometer a estabilidade econômica, o seguro de vida também pode ser utilizado como uma ferramenta de planejamento financeiro. Ao prever indenizações em caso de necessidade, ele garante a continuidade do padrão de vida dos dependentes e evita o endividamento, contribuindo para uma gestão mais consciente e equilibrada das finanças a longo prazo.

5. Indenização isenta de tributação: em caso de doença grave, internação ou outro motivo em que os beneficiários venham a receber o valor do seguro, a indenização é isenta de tributação. Além de proporcionar maior tranquilidade em um momento delicado, a indenização ajuda a manter a organização financeira e evita a necessidade de endividamento familiar.

Proteja você e sua família com um seguro de vida de nossa corretora!

Conheça quais são as 4 principais fraudes digitais e como se proteger



Em tempos de fraudes cada vez mais sofisticadas, a mentora e educadora financeira Luciana Pavan, fundadora da plataforma 90 Segundos de Finanças, faz um alerta: os golpes estão por toda parte e atingem pessoas de todos os perfis. “É essencial redobrar a atenção e desenvolver um olhar crítico, porque muitas vezes os criminosos se aproveitam da vulnerabilidade emocional ou da promessa de ganhos fáceis para enganar”, explica.

A especialista destaca quatro grandes categorias de golpes que mais têm feito vítimas no ambiente digital:

- **Golpe afetivo:** criminosos criam relações falsas por meio de redes sociais e aplicativos de relacionamento e, após ganhar a confiança da vítima, pedem ajuda financeira. “Há até casos de uso de inteligência artificial para falsificar fotos e áudios de celebridades”, comenta.
- **Promessa de ganhos milagrosos:** ofertas de investimentos com rentabilidade exagerada e fora da realidade do mercado. “Essas propostas mexem com o otimismo excessivo das pessoas. Já vi clientes perderem economias de uma vida”, diz Luciana, que recomenda o documentário “Madoff: o monstro de Wall Street” para entender como esses esquemas funcionam.
- **Super descontos e produtos abaixo do valor real:** sites e anúncios falsos que oferecem produtos a preços muito baixos e solicitam pagamento via PIX ou cartão. “Eu quase fui vítima de um golpe assim, quando tentaram se passar pelo salão que frequento”, relembra.
- **Pagamentos falsos:** boletos ou guias de impostos fraudadas, muitas vezes enviadas por e-mails que imitam comunicações oficiais de empresas e escritórios contábeis.

Para se proteger, Luciana recomenda adotar cuidados simples no dia a dia, como evitar armazenar dados de cartão de crédito em apps pouco usados, utilizar cartões virtuais e desconfiar de qualquer mensagem - mesmo que venha de conhecidos. “O alerta precisa estar sempre ligado. Perguntas como ‘isso faz sentido?’ ou ‘será que é golpe?’ podem evitar grandes problemas”, afirma.

A mentora lembra ainda que muitas vítimas sentem vergonha de relatar o que aconteceu, mas não estão sozinhas. “De acordo com o Instituto DataSenado, mais de 40,8 milhões de brasileiros já tiveram prejuízos financeiros devido a crimes cibernéticos, como clonagem de cartões, fraudes online ou invasões de contas bancárias. Por isso, denunciar e compartilhar a experiência é essencial para ajudar outras pessoas a não caírem na mesma armadilha”.

Luciana reforça que a educação financeira é uma aliada poderosa na prevenção de fraudes, especialmente para identificar promessas irreais e esquemas de pirâmide. “Quem entende como funcionam os investimentos, conhece seu perfil de risco e tem clareza sobre retorno financeiro real dificilmente cai em ilusões”.

Proteja seu negócio com um seguro de riscos cibernéticos de nossa corretora!

Ômega-3: Nutriente essencial para a saúde cardiovascular e mental



O ômega-3 é um grupo de ácidos graxos essenciais para o funcionamento adequado do organismo, sendo amplamente reconhecido por seus benefícios para a saúde cardiovascular, cerebral e pelo seu efeito anti-inflamatório. De acordo com a nutricionista Letícia Gabriele Damasceno Santos, do São Cristóvão Saúde, esses ácidos graxos podem ser obtidos por meio da alimentação ou, em alguns casos, via suplementação.

Estudos indicam que o ômega-3 desempenha um papel crucial na modulação da inflamação e na proteção do coração. "O ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosa-hexaenoico (DHA) têm ação anti-inflamatória, ajudando a reduzir marcadores inflamatórios, como a proteína C-reativa (PCR)", explica Letícia. Além disso, a American Heart Association (AHA) recomenda o consumo regular de peixes ricos em ômega-3 para reduzir o risco de doenças cardiovasculares, pois esse nutriente está associado à redução dos triglicerídeos, melhora da função endotelial, menor risco de arritmias e efeito hipotensor moderado.

O ômega-3 pode ser obtido a partir de fontes animais e vegetais. "Os peixes de águas frias, como salmão, sardinha e atum, são ricos em EPA e DHA, que são as formas biologicamente ativas desse nutriente", destaca a nutricionista. Já as fontes vegetais incluem alimentos como linhaça, chia e nozes, que contêm ácido alfa-linolênico (ALA). No entanto, a taxa de conversão do ALA em EPA e DHA no organismo é baixa, variando entre 5% e 15%, o que torna necessário um alto consumo dessas fontes ou a suplementação com DHA de microalgas.

Ômega-3 e saúde mental

Estudos mostram que o ômega-3 pode contribuir para a saúde mental e a prevenção de doenças neurodegenerativas. "O DHA é um componente essencial do cérebro, ajudando na plasticidade neuronal e na comunicação entre os neurônios", explica a nutricionista.

Pesquisas sugerem que a deficiência de ômega-3 pode aumentar o risco de depressão e declínio cognitivo. Um estudo publicado no *Journal of Clinical Psychiatry* apontou que a suplementação de EPA pode ter efeitos positivos no tratamento da depressão, especialmente em pessoas com baixos níveis desse nutriente. Além disso, há evidências de que a ingestão adequada de ômega-3 ao longo da vida pode reduzir o risco de Alzheimer devido ao seu efeito neuroprotetor e anti-inflamatório.

Suplementação: Necessidade ou opção?

A suplementação de ômega-3 não é obrigatória para todas as pessoas. "Quem consome regularmente peixes ricos em EPA e DHA pode suprir suas necessidades apenas pela alimentação", afirma Letícia. No entanto, alguns grupos podem se beneficiar da suplementação, como:

Indivíduos com baixa ingestão de peixes;

Vegetarianos e veganos;

Pessoas com doenças inflamatórias crônicas;

Gestantes e lactantes, devido ao papel essencial do DHA no desenvolvimento fetal.

A decisão de suplementar deve ser baseada em uma avaliação individualizada, considerando a dieta e o estado de saúde.

Quantidade ideal de ômega-3

As recomendações diárias variam conforme a idade, sexo e condição de saúde. Segundo diretrizes:

Adultos saudáveis: 250 a 500 mg de EPA + DHA por dia;

Gestantes e lactantes: Pelo menos 200 mg de DHA por dia;

Pessoas com doenças cardiovasculares: Até 1.000 mg de EPA + DHA por dia, sob orientação médica.

Para monitorar a ingestão, recomenda-se avaliar a alimentação e realizar exames de sangue para medir os níveis de ômega-3 no organismo.

"Nem todos os suplementos são iguais, e é importante observar alguns critérios", alerta Letícia. Os principais pontos são:

Proporção de EPA e DHA: O ideal é que a soma desses ácidos graxos seja significativa (500 mg ou mais por dose);

Pureza e ausência de metais pesados: Escolher produtos com certificações de qualidade que garantam a isenção de mercúrio e outros contaminantes;

Forma do ômega-3: O formato de triglicerídeos é melhor absorvido do que o de éster etílico;

Presença de antioxidantes: Suplementos de qualidade costumam conter vitamina E para reduzir o risco de oxidação.

“O ômega-3 é um nutriente essencial para a saúde, com efeitos benéficos para o coração, cérebro e processos inflamatórios. Embora seja possível obter quantidades adequadas por meio da dieta, algumas pessoas podem precisar de suplementação. Para garantir sua eficácia, é essencial escolher suplementos de qualidade, considerando sua composição e pureza. Com a ingestão adequada, seja pela alimentação ou suplementação, é possível prevenir diversas doenças e promover uma melhor qualidade de vida”, finaliza a nutricionista.

Cuide de sua saúde com um plano de nossa corretora!