

BOLETIM UCS MAIO / 2022

Dia das mães: dicas para acertar no presente



Dia das mães está logo aí. E você? Já parou para pensar no que vai dar para ela? Se você pensou em algum utensílio doméstico, sinto muito lhe dizer mas está no caminho errado. Para deixar sua mãe feliz você deve mostrar o quanto se importa e é agradecido por tudo que ela já fez. Que tal inovar um pouco este ano e caprichar no presente?

Esqueça os presentes para a casa

Comprar utensílios domésticos ou uma geladeira nova obviamente deixará sua mãe feliz, no entanto este é um presente para a casa e não especificamente para ela. Ainda mais se a geladeira vier com compartimento extra para cervejas. Em quem você está pensando, hein? Você pode sim ajudá-la a comprar móveis novos para casa em outro momento, mas não como um presente, afinal são coisas que você também vai usar. O presente deve ser algo que valorize a mulher que ela é e não a casa. Fique atento!

Personalidade materna versus o presente

Uma boa sugestão de pacote é um cruzeiro nacional. Diga-se de passagem, é um excelente presente, mas cada mulher tem um tipo de personalidade. Aquela história que mãe é tudo igual não é verdade. Por exemplo, se sua mãe faz o estilo esportista é compatível comprar um tênis de corrida ou uma roupa de ginástica. Agora se ela faz o estilo moderna e super antenada com certeza ela transmite isso para as suas roupas. Se for o estilo mãe ativa – vida saudável é o lema, um pacote de viagens vai cair muito bem!

Mães touch-screen

Se sua mãe é ligada em todos os lançamentos de aparelhos tecnológicos que tal ajudá-la a renovar os aparatos tecnológicos? Tecnicamente falando existe uma infinidade de novidades: celulares, notebooks, tablets e muito mais!

Não esqueça do jantar

Para o dia das mães, seja qual for o presente que você for escolher do mais simples ao mais sofisticado, a dica é: prepare um jantar para que possam comemorar juntos, seja o dia das mães ou o aniversário dela. Você não precisa ter os dotes culinários do Olivier Anquier ou da Nigella Lawson, basta levá-la naquele restaurante que você sabe que ela gosta.

Faça sua mãe se sentir linda

Dia das mães é sinônimo de dia de beleza. Você pode comprar um pacote no salão de beleza que inclui cuidado com a pele, massagem, cuidado com as unhas, maquiagem e cabelo.

Fique atento para contratar o seguro de vida ideal



De acordo com dados divulgados pela Superintendência de Seguros Privados (Susep), o mercado segurador registrou um crescimento de 12,8% no ano de 2021, com arrecadação de R\$267,17 bilhões. No que diz respeito aos seguros de pessoas, o maior destaque foi o seguro de vida, que atingiu o montante de R\$23,46 bilhões, o que representa um crescimento de 17,4% em relação a 2020.

Esses números ilustram a expansão contínua no setor de vida, fruto do forte trabalho de conscientização da população sobre a importância desse tipo de seguro. Neste cenário, para ajudar potenciais clientes em busca do seguro de vida ideal, a Liberty Seguros listou algumas dicas de pontos a serem avaliados no momento da contratação:

Valor de indenização

É importante se atentar à escolha do valor de indenização adequado para as necessidades que cada um terá durante as diferentes fases da vida. Por exemplo, o seguro pode ser contratado com indenizações voltadas para:

- Formação familiar e nascimento de filhos, no qual a cobertura deve ser maior para cobrir o futuro e estudos do novo membro da família;
- Independência dos filhos, momento no qual é possível proporcionar uma boa educação e os dependentes são financeiramente mais estáveis;

- Aposentadoria, que conta com coberturas diferentes no seguro de vida e a apólice pode ser mais enxuta, assim como o valor pago no seguro.

Coberturas

Os segurados precisam se informar sobre as coberturas que podem ser escolhidas para o seguro de vida e, entre elas, quais são mais adequadas para sua realidade.

Se os clientes buscam proteger toda a família, por exemplo, uma sugestão é optar por um seguro completo, como o Vida Perfil e o Vida Especial, que permitem contratar a cobertura extensível ao cônjuge. Por outro lado, se a preocupação do segurado for proteger a si, ele pode optar por coberturas como Doenças Graves, que garante a indenização em caso de diagnóstico de alguma das doenças cobertas para utilizar em vida, da forma como preferir, ou coberturas como DIT (Diárias de Incapacidade Temporária) em caso de acidente ou doença, incluindo cobertura para LER/DORT e Hérnia.

Esse seguro garante um valor diário de indenização ao segurado, de acordo com cada dia de afastamento das atividades laborativas, protegendo parte de sua renda ou, ainda, coberturas como DIH (Diária de Internação Hospitalar) por acidente ou doença, que inclui indenização adicional a cada dia de internação em UTI e o DMHO (Despesas Médicas, Hospitalares e Odontológicas) por acidente, e garante o reembolso de despesas em caso de acidentes cobertos pelo seguro.

Tempo de Contrato

Atentar-se ao tempo de contrato necessário para cada momento de vida também é indispensável ao contratar um seguro de vida. Isso se deve ao fato de que os acordos podem ser fixos, prevendo ou não a renovação; ou vitalícios, que se encerram apenas quando ocorre um evento coberto pelo produto ou com pedido de cancelamento por parte do cliente.

Além disso, quanto à forma de pagamento, os produtos podem determinar que a indenização seja paga à vista ou até mesmo sob forma de renda mensal, e cabe ao segurado definir o que melhor encaixa para ele e seus beneficiários.

O seguro de vida é um produto no qual é contratado um valor que será pago aos beneficiários do segurado em caso de morte, ou ao próprio cliente, no caso de invalidez permanente ou de uma doença grave, por exemplo. Produtos desse nicho podem ainda complementar qualquer planejamento financeiro e ser a garantia de que a família do segurado poderá se reestruturar economicamente caso algum imprevisto aconteça.

"O seguro de vida vem ganhando cada vez mais relevância no mercado. O consumidor está entendendo melhor a importância desse tipo de proteção que pode não só ser uma segurança para a família caso algum imprevisto ocorra, mas também uma proteção financeira para o seu patrimônio" afirma Alexandre Vicente, diretor de Seguros de Pessoas da Liberty Seguros. "As pessoas podem desfrutar dos benefícios que vão além da indenização em caso de óbito e, na companhia, aprimoramos os produtos de vida com foco naquilo que pode ajudar e simplificar a vida de nossos segurados da melhor forma possível", finaliza.

Conheça as opções de seguros de vida desta e de outras seguradoras com a nossa corretora!

4 tendências para o gerenciamento de risco no transporte de cargas



O roubo de cargas é uma das principais preocupações no segmento de transportes e logística, justamente pelo prejuízo que ele acarreta para segurados, seguradoras, e todos envolvidos. De acordo com a Associação Nacional do Transporte de Cargas e Logística (NTC & Logística), somente em 2020 foram registrados 14.159 sinistros no Brasil, cujos danos ultrapassam R\$ 1,2 bilhão. Para evitar riscos e prejuízos, é muito importante acompanhar as tendências de gerenciamento de risco no transporte de cargas. Sylvio Bispo, CEO e fundador da SmartLoad, empreendedor que atua há 15 anos com seguros de transportes, dá algumas dicas importantes, além de contar com o seguro. Confira:

Avaliação de padrões de comportamento dos motoristas

Para ter uma avaliação mais clara de quais riscos o motorista está predisposto, é mais valioso fazer uma análise dos comportamentos do profissional do que apenas uma análise de perfil. Um exemplo claro é, caso o motorista tenha multas, avaliar quais regras de trânsito ele infringiu. Entre um motorista que possui pontos na CNH por dirigir em um dia de rodízio e outro que foi autuado por excesso de velocidade ou uso de celular, o que levou pontos por dirigir em dia de rodízio apresenta menos riscos de tombamentos, colisões e acidentes.

As cargas e locais de operação habituais do profissional também ajudam a medir se o condutor é o mais adequado. Ficar atento às últimas rotas do motorista é uma dica para as empresas de transporte de carga gerarem valor na prestação de serviço e segurança. Um condutor que roda frequentemente por uma determinada área é mais confiável para realizar o transporte do produto do que um que raramente faz aquela rota. A tendência de sucesso é muito maior quando se conhece a jornada, locais de parada, locais de riscos, vias menos problemáticas e até mesmo locais de possíveis emboscadas.

Análise de dados

Atualmente, não existe um banco de dados no segmento de transporte de cargas que sinalize se uma mercadoria é adequada para ser transportada em uma região específica. Muitas vezes, o aprendizado vem a partir da experiência, e as experiências podem custar caro. A análise dos dados a respeito da logística

escolhida para o transporte de uma carga é eficiente ao apontar se um produto deve passar por determinada região em um determinado horário. Se o cruzamento de dados sinaliza que determinada rota não é segura para aquela mercadoria, uma ferramenta de Gestão de Riscos pode indicar a necessidade da escolta policial ou de um ajuste logístico para evitar que o trânsito em determinado horário ou rota aconteça.

Novas formas de rastreamento

Atualmente, os rastreadores seguem um padrão básico de mercado. Funcionam como localizadores de cargas móveis ou fixos, com bloqueadores e imobilizadores inteligentes, que impedem que, durante uma abordagem, o veículo siga se movendo depois de um tempo. Esse padrão, utilizado há muitos anos sem nenhuma atualização, pode até ser eficiente no momento de uma abordagem, mas não são suficientes para prevenir sinistros, que é a melhor forma de evitar um roubo. Utilizar ferramentas ligadas ao transporte, como meios de pagamento eletrônico ou tags de pedágio, integradas com todo o aparato já existente de segurança, é uma alternativa para tornar o rastreio mais eficiente. No entanto, a infraestrutura das telecomunicações brasileiras, por enquanto, ainda não suporta a construção dessas novas formas de rastreamento.

Risco extra: Ambiental

O segmento de gerenciamento de riscos não se restringe aos riscos de sinistros, os riscos ambientais também se tornaram uma preocupação do mercado. A definição de uma logística com operações mais verdes, com menos emissão de gases, otimização de combustíveis e outros insumos, como borrachas e fluídos, se tornou um grande diferencial. Empresas que se preocupam com o meio-ambiente e possuem práticas ESG ganham cada vez mais destaque e vantagens comerciais.

Conheça mais sobre seguros de transportes com a nossa corretora de seguros!

Livros e filmes sobre carreira, empreendedorismo e desenvolvimento profissional



Reunimos abaixo algumas dicas de diretores, sócios e CEO 's de diversas empresas que podem dar um *up* na carreira. Confira:

Marcela Toguti, Diretora Executiva do Instituto Anga

Livro: "Uma Terra Prometida" do Barack Obama

Uma autobiografia com tom muito pessoal e vulnerável, que inspiram e provocam muitas reflexões, não só profissionais, como pessoais também. Barack Obama é um líder focado, que reconhece suas origens e que não abre mão de seus valores e princípios, e estrategicamente faz o uso de seu poder político para articular polaridades entre pessoas, organismos e organizações, e até nações. Somado às grandes questões da agenda de um dos homens mais poderosos do mundo, ele também traz toda a vulnerabilidade, questionamentos, sentimentos que qualquer ser humano carrega em seus dilemas de vida.

Stephanie Crispino, CEO da Tribo

Seriado: "This Is Us"

É uma série que fala sobre relações humanas, através de relacionamentos amorosos e familiares. Ela mostra a maneira como a gente se relaciona, o que a gente aprende e reproduz através de interações que conectam passado, presente e futuro através das emoções.

Livro: "Leading Well From Within", de Daniel Friedland

Traz o outro lado, o da razão, da teoria de conteúdo que faz entender como as coisas funcionam. A capacidade de uma liderança de não só sentir, mas de lidar com as emoções e utilizar isso no dia-a-dia. O neurocientista Daniel Freeland foi um dos mentores da Tribo e ensinou como tudo acontece dentro do nosso cérebro e do nosso organismo a ponto da gente conseguir cultivar uma liderança mais consciente, sabendo navegar entre a reatividade e a criatividade que inevitavelmente estão presentes.

Gabi Teco, CEO da Qura

Filme: "Poder além da vida", de 2006. Baseado em fatos reais.

Os diálogos ensinam sobre carreira, além de falar muito sobre a importância do autoconhecimento, do propósito e da importância de viver o agora, em conexão plena com a vida e o universo. O coadjuvante tem um papel de um líder-mentor para o protagonista, fazendo perguntas e instigando o protagonista a se conhecer mais, a lidar com frustrações e saber manter o foco no que é importante. Então, o filme ensina muito sobre liderança (nessa relação de mentor - mentorado) e também sobre autoconhecimento, que é fundamental se quisermos ser líderes de nós mesmos (que vem antes da liderança do outro né?)

Pedro Nascimento, Sócio e COO do Grupo Anga

Livro: A Quinta Disciplina, de Peter M. Senge

A maioria dos livros de liderança ensinam a ser Capitão de barco, mas esse mostra que não adianta nada ser Capitão se o barco é ruim. A 'Quinta Disciplina' ensina a ser Engenheiro Naval, o Capitão acha que toda a tripulação depende dele para funcionar, e o Engenheiro Naval entende que o barco tem que funcionar independentemente de qualquer coisa, o que ajuda a valorizar o trabalho de todos os marinheiros.

Douglas Souza, Sócio do Grupo Anga

Livro: Radicle Candor - Be a Kick-Ass Boss Without Losing Your Humanity, de Kim Scott

O livro ajuda a entender a importância da honestidade, por mais dura que seja, para criar relações de confiança com as pessoas e, com isso, destravar a mais alta performance de toda equipe.

Carolina Utimura, CEO da Eureka

Livros: "Paradoxo da Prosperidade" de Clayton M. Christensen, "O Novo Paradigma da Liderança" de Richard Barrett, "Aperte F5" de Satya Nadella.

Os livros contribuem para acreditar ainda mais nos negócios conscientes, para entender ainda mais sobre liderança de modo em geral, principalmente para quem se tornou um líder recentemente.

Sobremesa sem culpa: Nutricionista ensina receita de mousse saudável



Geralmente, sobremesa é sinônimo de açúcar, calorias e sair da dieta. Após uma refeição, bate aquela vontade de comer um “docinho” e suas escolhas causam receio em prejudicar sua saúde e bem-estar? Segundo a Nutricionista Clínica do São Cristóvão Saúde, Danielle de Paula Scaldelai Ferreira, por meio de uma troca inteligente, é possível comer sem culpa e manter a alimentação saudável.

“A mousse de abacate é uma receita com diversas propriedades nutricionais. Como o alimento principal é o abacate, fonte de diversas vitaminas, minerais e fitoquímicos, serão essenciais para o nosso organismo, por desempenharem um papel anti-inflamatório e antioxidante”.

Isso porque, segundo Danielle, a fruta contém b-sitosterol, luteína, zeaxantina, folato, ômega 9, vitamina E, potássio, magnésio, fibras e glutathione, importantes na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, além de melhorarem o perfil lipídico, por disponibilizar gorduras monoinsaturadas que atuam aumentando o perfil de HDL (considerada como gordura boa) e reduzindo o LDL (considerada como gordura ruim). “E com a adição de cacau, rico em minerais como magnésio, fósforo, potássio e polifenóis, reduzimos o risco de desenvolvimento de doenças, como diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e obesidade, além de melhorar sintomas de TPM e qualidade do sono, por ser precursor de serotonina”, acrescenta Danielle.

Motivos para investir na receita, temos de sobra. Vamos aos ingredientes? Além de um preparo simples, com certeza saciará a sua vontade por uma sobremesa, seja após a refeição, no fim da tarde ou no seu momento de descanso.

Receita de mousse de abacate com cacau

Ingredientes:

- 1 unidade de abacate

- 1 unidade de banana ou 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%

Modo de preparo: Em um liquidificador, acrescente os ingredientes e bata até chegar a uma consistência de creme. Leve à geladeira e deixe por 1 hora.

Mousse de abacate – 1 porção – 86g – 2 colheres de sopa cheia	
Valor calórico	105.84kcal
Proteínas	1.72g
Lipídios	6.76g
Ác. Graxo monoinsaturado	3.18g
Carboidratos	11.68g
Cálcio	7.68mg
Magnésio	11.1mg
Fibras	6.03g
Fósforo	16.28mg
Potássio	152.4mg
Vitamina B9	1.8mcg
Vitamina C	6.44mg
Vitamina A	0.3mcg
Sódio	1.44mg

Essa opção substitui o tradicional mousse de chocolate, que leva como ingredientes uma lata de leite condensado, uma unidade de creme de leite e achocolatado em pó. Gostou da dica? “Pelo teor de compostos bioativos presentes na receita, desempenham papel vital a saúde humana, por atuar na prevenção de doenças”, finaliza a especialista.

Caminhada ao ar livre é tendência no cuidado com a saúde mental



A preocupação excessiva durante a pandemia, causada não apenas pelo medo de ser contaminado pelo coronavírus, mas também pela incerteza do futuro diante de tantas mudanças, despertou casos de ansiedade e síndrome de pânico e acendeu um alerta para a saúde mental.

De acordo com os últimos dados divulgados pelo Google, “Como manter a saúde mental?” foi mais pesquisado em 2021 do que nunca em todo o mundo. Em março, a pergunta “como ajudar uma pessoa com ansiedade?” foi a mais feita na categoria “como ajudar” do site.

O levantamento aponta que a saúde mental deixou de ser um tabu e as pessoas têm procurado por profissionais que possam auxiliá-las. Os formatos mais tradicionais, como a psicologia e a psicanálise, ainda são muito buscados pela população, mas outras formas de terapia também têm ganhado espaço.

O filósofo clínico Beto Colombo, por exemplo, promove caminhadas com seus pacientes por todo o Brasil. De acordo com ele, durante o percurso os peregrinos podem apreciar o que a região tem de melhor, que são suas belezas naturais, a história, a hospitalidade, além de realizarem paradas para refletir sobre o momento vivido, qual o seu papel, se redescobrir e recuperar sua qualidade de vida.

“Diferentemente da psicologia, que utiliza conceitos prévios, a filosofia clínica é um método de estudo do ser humano. Por isso, usamos como base grandes mestres, que sabiam que enquanto caminhamos por longos trechos junto às árvores, rios e animais, expandimos nosso poder cerebral, intensificando o fluxo de sangue para a cabeça. Dessa forma, ampliamos a dimensão do hipocampo, onde as memórias são armazenadas e melhoramos o desempenho cognitivo, além de estimularmos o nascimento de novas ideias”, relata.

Ainda segundo Beto, a princípio, os partilhantes buscam suporte por uma queixa específica, que é o ponto inicial a ser trabalhado. Em seguida o terapeuta parte para a historicidade, desde sua primeira lembrança de infância até os dias atuais. Com a história de vida identificada, ele localiza a pessoa existencialmente no tempo, lugar, relação e circunstância, identificando os tópicos importantes, e determinantes de como a pessoa funciona.

“A terapia filosófica clínica visa ajudar as pessoas a se entenderem melhor, a saber como lidar com situações que acontecem, com sentimentos equívocos, de onde vem seus altos e baixos entre tantas outras queixas. É uma oportunidade de autoconhecimento”, afirma Beto.

Dicas para a caminhada como forma de terapia

Para quem não tem condições financeiras de pagar um acompanhamento e gostaria de caminhar sozinho, o terapeuta compartilha algumas dicas. Entre elas, sair um pouco do mundo das ideias.

“Com o isolamento social, desenvolvemos a tendência de ficar idealizando muito as coisas, pensando mais e agindo menos. Sendo assim, busque conectar a mente ao corpo por meio de trabalhos manuais e exercícios físicos. Faça uma caminhada de contemplação, observe tudo ao seu redor, se atenha aos detalhes que te rodeiam. Quanto melhor for a qualidade dessa caminhada, mais rápido vamos desacelerar o pensamento”.

A segunda dica é viver o presente e respeitar o tempo das coisas, inclusive das caminhadas.

“Ilustro esse conceito com uma das lições que o Caminho de Santiago me ensinou: não adianta uma pessoa querer concluir o caminho em 20 dias, ou então, uma semana. É até possível, mas a pessoa se machucaria demais, ou então, precisaria de ajuda. Vale a pena? É a mesma coisa com os marcos da nossa vida. Tudo a seu tempo. A ansiedade é isso, é o corpo respondendo que nós não estamos bem, que precisamos diminuir o nosso ritmo”.

A terceira e última dica compartilhada pelo terapeuta é confiar no seu próprio caminho.

“Há quem diga que ainda não encontrou um caminho na vida. Porém, essas são pessoas que se perderam de si, querendo dar uma resposta à sociedade. Elas vivem pautadas na opinião alheia, e acabam pagando um preço muito alto, já que a sociedade exige sempre mais e mais. Pode ser que lá na sua própria história, esteja a resposta e o caminho que se busca. Um recomeço sempre é possível, respeite a sua intuição”.