

BOLETIM UCS MARÇO / 2022

Covid-19 x Carnaval: já dá para festejar com os amigos?



Com dados divulgados pelo Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass), no dia 21 de fevereiro, o Brasil registrou redução no número de mortes por covid-19, com média móvel caindo pelo 12º dia consecutivo. Foram 318 mortes nas últimas 24h, menor número desde 19 de janeiro. Esses dados dão um respiro não só para quem trabalha com cultura e evento, mas também para todos que usufruem deste tipo de lazer, principalmente em época de carnaval, uma das festas que mais movimentam os brasileiros.

A flexibilização de atividades com aglomeração de público já vem sendo testada em alguns países em diferentes escalas com resultados variados, mas a questão é que a pandemia que vivemos atualmente muda de acordo com o cenário que está inserida: países com maior e menor taxa de vacina; países com pirâmides populacionais diferentes (algumas com mais pessoas velhas e outras com mais pessoas jovens); países com leis mais rigorosas e outras com leis flexíveis, países mais desenvolvidos e outros menos. O infectologista César Carranza explica que, surpreendentemente, não há regra que possa ser seguida e que mostre o caminho de saída para a pandemia.

Já é seguro flexibilizar algumas atividades com aglomeração?

“Infelizmente, uma das coisas que temos certeza acerca desta pandemia é que não podemos ter muita certeza do comportamento dela. Da forma que a pandemia vem se comportando no Brasil, acho que com a importante taxa de vacinação que temos em adultos existe uma ‘segurança média’ em flexibilizar algumas atividades, principalmente atividades ao ar livre”, explica o infectologista que também atende no Hospital Anchieta de Brasília.

Pesquisas iniciais afirmavam que a taxa de contágio seria detida com 60% da população imunizada, depois vieram cálculos em que apresentavam 80%. “O surgimento de novas variantes enfraqueceu essa teoria, e não sabemos se isso pode vir a acontecer novamente. Tem cientistas que afirmam que a variante Ômicron veio a dar o pontapé final para o mundo controlar a pandemia. Mas na minha visão, arriscar em liberar tudo como era antes nestes momentos seria uma opção muito arriscada”, conclui Cesar Carranza.

Em 2021 a população conteve as comemorações de carnaval, e neste ano, apesar dos governadores locais ainda cancelarem as festas oficiais, os foliões se reunirão em bares ou eventos fechados alegando maior segurança, após o avanço da vacinação contra a covid-19, principalmente em relação às três doses. Agora, a ideia é contenção de danos.

Qual seria o momento ideal de flexibilizar?

O médico explica que devemos passar ainda por uma curva menor de casos e mortes, além de menores taxas de contágio antes de pensar em uma abertura total, mas conclui: “eu pessoalmente desconheço qual o ‘número mágico’ que, após atingido, daria segurança para flexibilizar as nossas atividades em níveis pré-pandemia ou próximo disso, mas acredito que esse número é difícil de calcular visto que existem muitas variáveis a serem consideradas. Temos ainda as variáveis do vírus (transmissibilidade, virulência, capacidade de mutar para escapar das defesas já formadas) e a capacidade de resposta dos sistemas de saúde”.

Dicas para minimizar as chances de contaminação em uma festa

As medidas de proteção continuam as mesmas recomendadas no início da pandemia: vacinação completa, uso de máscara sempre que possível, distanciamento social entre 1 e 2 metros, preferir ambientes ventilados ou ventilar ambientes fechados, assim como o uso de filtros de máscara mais eficientes em ambientes que recirculam o ar. A curva de casos em queda na atualidade reflete a eficácia das vacinas e a cobertura cada vez maior, mas o médico continua com as dicas: “as pessoas com sintomas de gripe devem ficar em casa pelo menos 10 dias, mesmo com sintomas leves. Lembrando que essas medidas podem ser flexibilizadas entre pessoas de convivência próxima”, afirma o infectologista.

Como escolher o seguro ideal de acordo com o seu perfil



O brasileiro está cada vez mais previdente com o seu futuro. Pesquisa realizada pela Associação Planejar, com pessoas de 16 a 60 anos, de norte a sul do país, indicou que 65% dos entrevistados estão buscando formas de planejar-se financeiramente. E pensando naqueles que estão em busca de um seguro para incluir nesse planejamento, Leonardo de Freitas, Diretor da Organização de Vendas da Bradesco Seguros, dá dicas de como escolher o melhor produto de acordo com a necessidade de cada pessoa.

“Em tempos de crise, o seguro assume um papel ainda mais importante, como um investimento essencial. E a Bradesco Seguros oferece opções com benefícios tanto a curto quanto a longo prazo”, explica o executivo.

Apesar de ser um item importante para o planejamento, a escolha do seguro pode gerar dúvidas e, se realizada de forma incorreta, pode até causar prejuízos para o cliente. “Quais coberturas o meu seguro terá? Essas coberturas são adequadas para o meu perfil e estilo de vida? Quando posso ou não acioná-lo? Perguntas como essas são frequentes entre os consumidores e saber as respostas é fundamental para adquirir a proteção correta”, complementa.

Por isso, Leonardo selecionou algumas dicas simples que podem servir de guia para escolher o melhor produto:

1) Procure um corretor

Quando somos leigos no assunto, buscar a ajuda de um profissional experiente pode evitar futuros problemas. Buscar orientações é fundamental na hora de se escolher um produto, especialmente para não errar. E o corretor é o especialista quando se fala em seguros, por meio de uma consultoria ampla, é ele quem pode ajudar o consumidor a encontrar a melhor solução de proteção. Analisando todas as variáveis necessárias -- estilo de vida, perfil e o orçamento de cada um -- ele quem pode dar suporte ao consumidor para uma escolha mais assertiva. Além disso, o profissional atua como um intermediário do cliente com seguradora, podendo agir em prol do mesmo caso seja necessário readequar sua cobertura.

2) Fique atento ao seu estilo de vida

Observar as suas necessidades e o que é prioridade para o momento que está vivendo é uma parte importante do processo. Hoje, existe uma gama variada de produtos no mercado e é preciso avaliar o que realmente é necessário para o seu estilo de vida, mas sempre pensando em adequar essa proteção ao longo da vida.

Por exemplo, para quem trabalha em casa -- um hábito adquirido por muitos trabalhadores nos últimos tempos -- um seguro residencial pode ser uma boa opção de investimento. Já para quem pretende viajar para o exterior, deve-se escolher um seguro-viagem, podendo ser contratado individualmente ou para a sua família. Também há aqueles que estão em fase de se aposentar, ou preocupados em assegurar familiares em caso de alguma eventualidade, nessas situações pode-se pensar em uma previdência e um seguro de vida.

3) Estipule um orçamento

Definir o quanto se quer investir e procurar produtos que se encaixem no seu orçamento é a próxima dica. Hoje, no mercado, como há inúmeras opções de proteção com amplas coberturas -- das mais simples as mais completas --, buscar preços compatíveis com o seu cenário é uma estratégia eficaz.

4) Pesquisa sobre a seguradora

Quando pensamos em um produto para uso a longo prazo, contratá-lo com uma empresa sólida é crucial, como é o caso do seguro - item que deve acompanhar o segurado durante todas as fases da sua vida, garantindo benefícios para a longevidade. A tranquilidade para o investimento correto é parte fundamental na compra de uma solução que está diretamente ligada ao futuro. Por isso, pesquise bem sobre a seguradora na hora de adquirir um produto para a sua proteção, dos seus familiares e de seus bens.

5) Examine bem as coberturas e ofertas do produto

Por fim, a última dica se relaciona diretamente com as anteriores: fique atento às coberturas oferecidas no seu produto. É preciso entender quais serviços você pode ou não contar e quais precisa de fato ter na sua lista de prioridades. Peça ao corretor pra ajudar a interpretar a apólice e tirar possíveis dúvidas.

Confira com a nossa corretora de seguros os produtos mais adequados para atender às suas necessidades!

Dicas de gestão financeira para empreendedores



Os dois últimos anos de pandemia foram marcados, para muitos brasileiros, pelo desemprego e pela necessidade de seguir no caminho do empreendedorismo como forma de geração de renda. O ato de empreender, no entanto, deve trazer consigo uma boa noção da relevância do planejamento financeiro do negócio. Para ajudar os novos empresários nesta jornada, a Sabemi Seguros reuniu dicas importantes para compartilhar com todos que tenham interesse neste aprendizado.

Conforme o relatório sobre empreendedorismo potencial da Global Entrepreneurship Monitor (GEM), o número de brasileiros que pretende abrir uma empresa nos próximos três anos aumentou 75% em 2020, chegando a 50 milhões de pessoas. Ao mesmo tempo, a economia em 2022 será desafiadora. A estimativa de inflação está próxima de 6% ao ano, de acordo com os últimos dados do relatório Focus, divulgados pelo Banco Central, com custos elevados de matérias primas e queda na renda dos consumidores.

“Mais do que nunca, é preciso monitorar as finanças, evitar riscos e acompanhar de perto as despesas e receitas na ponta do lápis”, salienta Alexandre Girardi, diretor financeiro da Sabemi. O executivo, que está à frente do Tim Tim por Dim Dim, iniciativa voltada à educação financeira dos consumidores, agora colabora com dicas básicas para ajudar a manter a contas de micro e pequenas empresas em dia.

Confira abaixo cinco dicas para começar e progredir com o seu negócio:

1. Independência entre contas

Muitos empreendedores costumam gerenciar as contas da empresa e as suas como se fossem uma única, o que pode comprometer as finanças do negócio e levar ao fracasso do empreendimento. Por isso, é fundamental separar o “caixa” da empresa do “bolso” do empreendedor.

Pagar contas da empresa com dinheiro da pessoa física do proprietário, bem como recebimentos da empresa em conta bancária do proprietário, passam a ser normais se controles próprios e uma contabilidade adequada não são adotados.

Recomenda-se que, desde a constituição da empresa, sejam feitos registros contábeis das operações realizadas e controles apropriados, para que a empresa tenha vida própria e independente de seus proprietários. Assim, o empreendedor terá uma noção muito mais clara dos resultados obtidos em seu empreendimento.

2. Contabilidade regular

Para uma boa gestão do empreendimento, é recomendável adotar uma contabilidade regular, através da contratação de profissional ou empresa legalmente habilitada para esse fim. Esse processo ajuda os proprietários a identificarem nos registros contábeis e nos controles auxiliares os custos e despesas inerentes a sua operação.

Esses dados são essenciais para a determinação do seu preço de venda, que deverá cobrir seus custos e despesas, e permitir que o empresário tenha o lucro desejado em sua atividade.

3. Estudo de mercado e plano de negócio

Abrir o próprio negócio exige investimento, com recursos próprios, via empréstimos ou ambos. Nenhuma empresa começa gerando lucros. Mesmo aquelas com mais tempo de funcionamento precisam contar com capital de giro para suportar períodos de faturamento reduzido. O empreendedor precisa estar ciente disso. Então, antes de colocar uma ideia em prática, é importante ter um estudo de mercado e um plano de negócios bem estruturado.

O plano de negócios deve evidenciar, de forma antecipada, o montante de capital de giro necessário para que o empreendimento suporte os primeiros meses de operação sem a entrada de recursos e dificuldades iniciais do novo negócio. Além disso, o plano de negócios evidenciará as despesas fixas (aluguel e telefonia, ou mesmo funcionário) e variáveis (energia, compras de insumos conforme a produção e gastos crescentes com entregas, por exemplo, se as vendas aumentarem).

Dessa forma, o novo empreendedor saberá com antecedência o montante necessário para cobrir as necessidades financeiras do seu negócio reduzindo riscos e procurando antever imprevistos.

4. Diferentes frentes, diferentes pessoas

No início do empreendimento, é comum o proprietário acumular várias funções. No entanto, com o passar do tempo e com o crescimento do negócio, é essencial constituir uma equipe e dividir, de acordo com as competências de cada um, as diversas atividades do negócio. A demora para fazer esse movimento pode limitar o crescimento do empreendimento.

5. Cuidado com as garantias

Ter um bom relacionamento com o banco e possibilidade de conceder garantias traz segurança aos proprietários de novos negócios na obtenção de crédito. Buscar taxas baixas e condições satisfatórias para pagar o empréstimo é fundamental. No entanto, conceder um imóvel próprio como garantia, por exemplo, apesar de ser uma alternativa para reduzir custos, pode ser arriscado. Existe a possibilidade de não poder pagar o empréstimo e perder bem, o que é a pior hipótese para quem está começando. Portanto, muito cuidado nas garantias a serem oferecidas. Mais fácil negociar o fluxo de pagamentos em condições favoráveis.

Quais análises devem ser consideradas antes de escolher a melhor aplicação financeira?



Em tempos de crise e cenário econômico incerto, é cada vez mais necessário um planejamento financeiro e o uso da criatividade para aumentar a renda, bem como ficar atento para efetuar investimentos inteligentes.

Neste contexto, André Souza, diretor de Investimentos do PagBank PagSeguro, explica que investir tem sido uma escolha recorrente da população, a fim de concretizar sonhos de forma mais planejada, aumentar os ganhos e criar uma reserva de emergência. Para o especialista, as principais motivações são: não se endividar em momentos inesperados, independência, segurança e rendimento para investimentos futuros, como, por exemplo, aposentadoria, compra para casa própria ou troca de carro.

No entanto, muitas pessoas ainda têm dúvidas e medo sobre como fazer a melhor escolha quando o assunto é o tipo de aplicação, explica André.

Para isso, é fundamental entender que existem diferentes opções de investimento e que cada uma é adequada para objetivos e perfis de investidores específicos, sendo necessária uma análise pessoal e de mercado para escolher a melhor opção. Entre elas estão:

1. Renda Fixa: modalidade mais conservadora, ideal para projetos de curto e médio prazos, para quem não quer correr muito risco ou para quem deseja usar o dinheiro aplicado em projetos de curto prazo. Como exemplo estão CDBs e Tesouro Direto.

CDB: opção prática, segura e com boa rentabilidade para separar as economias do saldo da conta, que oferece o melhor rendimento do mercado com liquidez e retorno normalmente

superior à poupança. Essa taxa de rendimento depende do prazo de vencimento, do período de carência e do montante mínimo.

Tesouro Direto: cada vez mais popular entre os brasileiros, é a possibilidade de realizar investimentos de baixo risco, por meio de títulos públicos. Com diferentes prazos e rendimentos, é como se emprestasse dinheiro ao governo e, em troca, recebesse o valor investido com juros. Com o Tesouro Direto, o cliente pode optar por rendimento pela Selic, prefixado ou pela inflação.

2. Renda Variável: são aplicações para investidores com perfil mais experiente, que buscam mais ganhos e, para isto, aceitam mais riscos. A negociação costuma ser em plataforma eletrônica, Home Broker, e deve aplicar para médio e longo prazos. Nessa modalidade, é possível investir em:

Ações: os clientes podem se tornar sócios de grandes empresas de diferentes segmentos, com baixo valor investido.

Fundos Imobiliários: uma oportunidade de investir no mercado imobiliário sem precisar comprar diretamente um imóvel físico e nem se preocupar com toda a burocracia. O cliente recebe os aluguéis, que são chamados de dividendos, e pode investir em imóveis comerciais, shoppings, galpões logísticos, entre outros.

BDRs: são recibos de ações de empresas do exterior negociados no Brasil. É uma forma de investir em empresas estrangeiras sem a necessidade de fazer remessas de dinheiro para o exterior.

ETFs: são Fundos de Investimentos de gestão passiva com cotas negociadas na Bolsa de Valores, que aplicam os recursos dos seus cotistas em uma carteira de ações e visam acompanhar o desempenho de algum índice de mercado como referência, como o Ibovespa, o Small Caps, o IBr-X 50, entre outros.

3. Fundos de Investimento: opção prática para qualquer tipo de investidor pois tem produtos com diversos retornos e riscos. É para quem prefere deixar a gestão dos recursos na mão de pessoas que conhecem do assunto e sempre estão buscando as melhores oportunidades. Existem fundos de Renda Fixa, que compram títulos públicos, e CDBs, e fundos que combinam ações de setores diferentes. Há até fundos internacionais para quem busca opções fora do Brasil.

E como saber qual a melhor aplicação financeira para investir?

Segundo André, o melhor investimento depende dos objetivos de cada cliente. “Tem opção que será ideal para uma pessoa e para outra pode não se encaixar no perfil de risco e metas financeiras. Para encontrar o investimento mais adequado, é preciso fazer as seguintes perguntas: Por que estou investindo? Qual o objetivo que eu quero dar para esse dinheiro? Por quanto tempo vai ficar aplicado? Qual a tolerância a risco e o meu perfil de investidor?”, orienta.

Outro fator importante é não escolher investimento somente pela rentabilidade. “Os rendimentos dos investimentos dependem de eventos futuros, como o cenário econômico no Brasil e exterior. Além disso, o rendimento passado não garante bom rendimento no futuro”, explica.

“O ponto importante aqui é saber que a aplicação financeira é para todos. É muito importante desmistificar que para investir precisa-se de muito dinheiro ou deve ser feito somente em uma ocasião ideal. Investir é um hábito que requer disciplina e constância. Sempre que entrar um dinheiro, reserve um percentual para investir”.

Detox: Comece o ano mais leve!



Açúcares, gorduras, álcool e pouca ingestão de água acabam sendo o cardápio de muitos. Contudo, após a diversão, é essencial darmos atenção ao que pede nosso corpo, pois é sabido que excessos fazem mal ao nosso organismo.

Simples e eficazes, essas receitas podem ser tornar um momento em família prazeroso e saudável, onde todos podem participar e se beneficiar. Com o auxílio da supervisora de nutrição e dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, separamos ideias de sucos detox para te ajudar a equilibrar os exageros de forma simples e saborosa. Acompanhe as sugestões e comece a limpeza ainda hoje!

Suco revitalizante:

- Folhas de couve
- 5 folhas de hortelã
- 100 ml de água de Coco
- 2 kiwis descascados
- Gelo e adoçante natural a gosto.

Modo de preparo: Bater no liquidificador, coar e consumir em seguida.

Suco para fortalecer o sistema imunológico:

- 4 fatias de abacaxi
- 1 maçã picada
- Suco de ½ limão
- 1 folha de alface
- 1 colher de café de gengibre ralado

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador, coe e adoce a gosto.

Suco com vitamina C e termogênico

- Suco de 2 maracujás
- Suco de 2 limões
- 150 ml de água filtrada
- ½ xícara de couve picada
- Gelo a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador a couve com a água e após batido, acrescente os outros ingredientes até que a mistura fique homogênea. Sirva em seguida.

Suco diurético

- ¼ prato de sobremesa de couve manteiga, higienizada e picada
- 1 fatia grossa de melão
- 250 ml de água de coco
- 1 colher de sopa de hortelã, higienizado e picado
- ¼ de colher de sopa de suco de limão
- ¼ de maçã
- Cubos de gelo

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador, até que a mistura fique homogênea. Adoce a gosto e consuma em seguida.

Além dessas opções, frutas, verduras, legumes, peixes, ervas e chás são essenciais para reequilibrar a saúde do corpo, dando sempre preferência a produtos orgânicos e à ingestão de água ao longo do dia.

Você sabe ser um bom anfitrião em relação às bebidas?



Aos poucos as pessoas retomam sua vida social, após um período de isolamento devido à pandemia, e reúnem-se em pequenos grupos para confraternizar. Pensando nisso, a Diageo, proprietária das marcas Johnnie Walker, Smirnoff, Tanqueray, Ypióca e entre outras, preparou o Guia do Anfitrião Inteligente. São dicas para receber as pessoas e proporcionar diversão com qualidade, considerando o consumo inteligente de bebida alcoólica. Confira algumas sugestões para colocar em prática.

1. Faça uma lista antes de sair às compras

Se possível, faça uma estimativa de quanto tempo seus amigos ou familiares permanecerão em sua casa para, assim, elaborar uma lista de compras caprichada e bem minuciosa (há coquetéis que exigem uma remessa extra de gelo, como o Gin Tônica, por exemplo). Essa é uma maneira segura de garantir que nada falte ou que seja necessário comprar às pressas.

2. Defina bem quem serão os convidados

Reunir pessoas que possam ter ou descobrir afinidades entre si geralmente valoriza a experiência coletiva.

3. Procure satisfazer todos os gostos

Pense em opções alcoólicas e não alcoólicas para os drinks e intercale seu consumo com água e com as entradas e pratos, já que isso inibe a absorção imediata do álcool. Assim, todos poderão desfrutar melhor o que você preparou ao longo do dia ou da noite.

4. Escolha bem os pratos para acompanhar

Um menu com opções que permitam a absorção mais lenta do álcool é sempre recomendável. Por isso, dê preferência a entradas e pratos à base de proteínas (carne vermelha, peixe, frango, queijos) e carboidratos (batatas, arroz integral, massas) e, se possível, bem temperados com um azeite extra virgem.

5. Mantenha os convidados hidratados

Antes de beber e mesmo enquanto estiver consumindo bebida alcoólica, devemos sempre comer e ingerir água. O consumo de alimentos e a hidratação diminuem a velocidade com que o álcool é absorvido pela corrente sanguínea, mantendo-o no estômago por mais tempo. Beber água nos mantém, portanto, hidratados.

6. Torne o ambiente igualmente especial

Dedique atenção às acomodações, escolha uma trilha sonora - que pode ser trocada conforme seu feeling ou sugestões dos presentes - e tenha em mente outras atividades além daquelas que se concentram no consumo de bebidas.

7. Não acredite em mitos: café não corta os efeitos do álcool

Nada, a não ser o tempo, ameniza os efeitos do álcool em nosso organismo depois de ingerido, já que precisamos de tempo para metabolizá-lo. A cafeína sugere a sensação do despertar, porém não melhora em nada a coordenação, nem a capacidade de tomar decisões. Portanto, servir café aos convidados não pode ter como finalidade fazê-los “voltar ao normal”.

8. Homens e mulheres processam álcool de maneira diferente

Os efeitos da ingestão do álcool variam de pessoa para pessoa. Condições de saúde, quantidade ingerida, gênero (feminino ou masculino), idade e alimentação são alguns dos principais fatores influenciadores quando o assunto é metabolizar o álcool. O fígado é o órgão responsável por processar o álcool, que faz por meio de uma enzima chamada álcool desidrogenase, ou ADH. As mulheres, em geral, têm menos ADH, por isso elas sentem mais os efeitos do consumo do que os homens mesmo se consumirem a mesma quantidade.

9. Esteja atento sobre como os convidados irão embora

É dever do anfitrião também zelar pela segurança dos seus convidados. Não permita que alguém que consumiu bebidas alcoólicas vá embora dirigindo. Se for o caso, chame um motorista por aplicativo de celular.

10. Menores de idade nunca devem consumir bebidas alcoólicas

O consumo precoce e indevido causa vários danos à saúde, comprometendo o rendimento intelectual, o aprendizado, a relação com outras pessoas, além de aumentar o risco de intoxicação, lesões e acidentes.

11. Lembre-se que álcool é álcool

Sendo o álcool um ingrediente de grande parte das bebidas, a quantidade ingerida interfere mais do que o teor alcoólico. Um copo de 330 ml de cerveja, por exemplo, equivale a 30 ml de whisky ou a 100 ml de vinho.

Todas as dicas e o guia completo estão disponíveis para visualização no [YouTube](#).