

BOLETIM UCS MARÇO / 2023

11 ideias (não clichês) para comemorar o Dia da Mulher no trabalho



Para te ajudar com algumas ideias “fora da caixa”, confira uma lista de maneiras simples e, o mais importante, significativas para você celebrar as colaboradoras no trabalho.

Lembrando que o Dia Internacional da Mulher é comemorado em 8 de março.

1. Organize palestras no estilo TED talks inspirando mulheres

Com certeza, existem várias mulheres na sua empresa que enfrentaram bravamente os desafios da nossa sociedade. Muitas dessas mulheres levantaram suas vozes sobre violência doméstica, diversidade de gênero, poder feminino, machismo, autoestima e muitas outras questões que precisam ser discutidas.

Nesse dia, pode-se organizar conversas para ouvir essas histórias. Porque apenas ouvi-las cria um círculo de energia positiva ao nosso redor.

Essas conversas inspiradoras e histórias da vida real fornecem muita energia e motivação que permanecem conosco por muito tempo depois que as conversas ou palestras terminam.

Igualmente, os homens também podem participar do Dia da Mulher no trabalho trazendo exemplos inspiradores de mulheres em suas vidas.

Como fazer na prática? Ofereça aos colaboradores uma plataforma para compartilhar histórias sobre as mulheres em suas vidas, que têm sido seus pilares de força e figuras inspiradoras.

Aliás, isso pode ser feito por meio de uma chamada no fim do dia com todo mundo ou até mesmo por meio de texto, onde cada pessoa envia a história para um canal específico.

2. Jogue o bingo do Dia Internacional da Mulher

O Bingo do Dia Internacional da Mulher incentiva todo mundo da equipe a aprender mais sobre as mulheres com quem trabalham, tanto no contexto pessoal quanto profissional.

Como fazer na prática? Primeiro, envie a cada pessoa uma cartela de Bingo (pode ser feito virtualmente). Em seguida, planeje um horário para jogar o bingo com todo mundo junto.

Se não for possível reservar um horário para todo mundo se reunir, os cartões podem ser enviados pela manhã e os colegas de trabalho conversam durante o dia em momentos livres.

Em vez de marcar cinco quadrados consecutivos, recomendamos que os participantes marquem todos os quadrados para ganhar.

3. Dê presentes para o Dia da Mulher na empresa

Uma forma de expressar agradecimento às colaboradoras é dar presentes. Assim, se você trabalha em um escritório tradicional, distribua os presentes na mesa de cada colega de trabalho. Por outro lado, se sua equipe for remota, envie os presentes para suas colegas.

Ideias de bons presentes para o dia da mulher no trabalho:

- Artigos de decoração para escritório;
- Livros;
- Suculentas ou plantas;
- Itens de papelaria personalizada;
- Camisetas, pijamas ou bonés;
- Chinelos ou pantufas;
- Garrafas de água ou canecas de café;
- Lanches ou refeições gratuitas;
- Cartões de presente.

Assim, para um gesto ainda mais significativo, compre os presentes de uma empresa de propriedade de mulheres.

Se você quer ações para o dia da mulher que saiam da caixa, evite distribuir presentes “femininos” estereotipados, como maquiagem, produtos para o corpo ou itens totalmente rosas. Ainda que, flores, vinho e chocolates sejam um pouco mais aceitáveis.

Inclusive, não é preciso presentear apenas as mulheres. Pelo contrário, todos os colaboradores podem receber um presente como um gesto de agradecimento em homenagem ao dia.

4. Evidencie as mulheres que se destacam em sua empresa

Você provavelmente já está distribuindo prêmios mensais e anuais como parte de seu programa de gamificação e reconhecimento. Então, por que não organizar um prêmio especialmente para o Dia das Mulheres também?

Como fazer na prática? Realize uma cerimônia de premiação específica para homenagear as mulheres excepcionais de sua empresa.

Exemplos de categorias que podem ser premiadas para o Dia da Mulher no trabalho:

- Mulher do ano
- Melhor mentora
- Melhor jogadora em equipe
- Mais adaptável
- Novata em ascensão
- Líder extraordinária
- Heroína humilde
- Melhor conselheira

Lembre-se, o objetivo da premiação é chamar a atenção para a qualidade do trabalho de suas colegas de equipe, não para o gênero.

5. Crie o mural da igualdade de gênero para o Dia da Mulher na empresa

Incentive todos os colaboradores a se comprometer com uma ação para tornar o mundo e a empresa um lugar com maior igualdade de gênero, criando um mural com essas propostas.

Como fazer na prática?

- Escolha um lugar para o mural ficar fixado.
- Explique o que é igualdade de gênero e por que um mundo com maior igualdade é importante.
- Incentive que todos se perguntem: “Que ação eu posso tomar para ajudar a criar um mundo com maior igualdade de gênero?”
- Diga para que todos escrevam seus nomes em um cartão, junto com a ação que ele/ela deseja realizar para ajudar a criar um mundo com maior igualdade de gênero. Por exemplo, “Vou ser o mentor de uma mulher e ajudá-la a organizar suas finanças”.
- Cole os cartões no mural.
- Incentive que todos tenham esse cartão em mente como um lembrete diário de sua promessa de ação.

6. Apoie projetos sociais

Que tal aproveitar a data para incentivar boas ações?

Procure ONGs e projetos voltados a mulheres que estejam alinhados aos valores da empresa e coloque em prática ideias como:

- Rifas beneficentes;
- Arrecadação de alimentos, doações e itens de higiene pessoal;
- Promoção de palestras sobre temas como educação financeira, dicas para criar um currículo bem estruturado;
- Oferta de minicursos gratuitos sobre a área de atuação da sua empresa.
- Incrível, né? Encontre um projeto próximo de você e incentive a participação de todos os funcionários. Afinal, a luta pelos direitos das mulheres deve ser coletiva.

7. Incentive o cuidado com a saúde mental das mulheres

Quando se fala em saúde da mulher, é comum associarmos isso a temas como prevenção do câncer de mama e câncer de colo do útero, mas pouco se debate sobre a saúde mental das mulheres.

De acordo com um estudo realizado na Universidade de Oxford, as mulheres têm 40% mais chances do que os homens de sofrer algum transtorno mental. E quando o assunto é depressão, as chances aumentam para 75%.

Levando esse contexto em consideração, é importante promover ações que incentivem o cuidado com a saúde da mente, como: rodas de conversas, debates com profissionais da área e momentos de autocuidado voltados à prática de atividades físicas, meditação e o incentivo à procura de ajuda médica.

Como profissionais da área de gestão de pessoas, é fundamental incentivar ações que promovam o bem-estar dos funcionários.

8. Ofereça sessões de mentoria

Crie oportunidades para mulheres em sua equipe serem mentoradas por outras pessoas em posições de liderança.

As sessões de mentoria são uma forma valiosa de desenvolvimento pessoal e profissional, especialmente para mulheres que buscam avançar em suas carreiras.

9. Faça uma sessão de treinamento sobre preconceito inconsciente

O preconceito inconsciente é uma forma de discriminação que muitas vezes passa despercebida.

Aqui estão algumas formas comuns de preconceito inconsciente que as mulheres podem enfrentar:

Expectativas de gênero: as expectativas de gênero podem afetar a forma como as mulheres são percebidas no local de trabalho. Por exemplo, pode-se esperar que uma mulher seja mais emocional ou menos assertiva do que um homem, o que pode levar a julgamentos injustos e a uma menor consideração de suas habilidades e competências.

Viés materno: o viés de maternidade é um tipo de preconceito inconsciente que pode afetar as mulheres no local de trabalho. Isso ocorre quando as mulheres são vistas como menos comprometidas com suas carreiras devido às suas responsabilidades familiares, como cuidar dos filhos.

Suposições sobre habilidades: as mulheres podem enfrentar preconceitos inconscientes em relação às suas habilidades e competências. Isso pode levar a suposições injustas de que as mulheres não são tão boas em certas tarefas ou áreas de trabalho quanto os homens, mesmo que isso não seja verdade.

Viés de afinidade: o viés de afinidade é um tipo de preconceito inconsciente que ocorre quando as pessoas se sentem mais inclinadas a apoiar e promover pessoas que se parecem ou se comportam como elas. Isso pode levar a uma maior promoção de homens e uma menor promoção de mulheres, especialmente em cargos de liderança.

Estereótipos de gênero: os estereótipos de gênero podem afetar a forma como as mulheres são percebidas no local de trabalho. Por exemplo, pode-se esperar que as mulheres sejam mais amigáveis e mais propensas a trabalhar em equipe do que os homens, o que pode levar a uma menor consideração de suas habilidades individuais.

Esses são apenas alguns exemplos de preconceito inconsciente que as mulheres podem enfrentar no local de trabalho. É importante estar ciente dessas

atitudes e trabalhar para superá-las, promovendo a igualdade de gênero e a inclusão no ambiente de trabalho.

Realizar uma sessão de treinamento sobre preconceito inconsciente pode ajudar a aumentar a conscientização sobre o assunto e incentivar a todos a serem mais conscientes e inclusivos.

10. Crie um grupo de afinidade

Crie um grupo de afinidade para mulheres em sua equipe.

Isso pode ser uma forma valiosa de construir uma comunidade de apoio e compartilhar experiências e recursos para o desenvolvimento profissional.

11. Fuja do óbvio: faça esse assunto ser uma pauta constante

Se a busca pela igualdade de gênero e o respeito às mulheres faz parte da cultura da sua empresa, não deixe essa temática ser abordada em uma data específica do ano. Você pode planejar e desenvolver ações que preencham todo o calendário, criando uma agenda que envolve os times em diferentes ocasiões no mês de março ou no decorrer do ano.

Com isso, você incentiva o engajamento dos colaboradores e fortalece o sentimento de valorização das mulheres não só no ambiente de trabalho, mas também fora dele.

Seguro de crédito ganha novo impulso com incertezas de empresas e da economia



O seguro de crédito passou a merecer atenção redobrada a partir das informações negativas referentes a uma das maiores redes varejistas do país, entre outras empresas. "Essa situação abalou toda a economia e pode-se dizer que foi um marco para nosso segmento de atuação", afirma Rosana Passos de Pádua, CEO da Coface Brasil, companhia de seguro de crédito e fornecimento de informações comerciais. "Podemos dizer que o mercado de seguro de crédito se divide entre antes e depois desses eventos. A partir desses casos, acendeu um sinal de alerta para a necessidade de estar protegido para situações imprevistas. O seguro de crédito deve ser contratado para proteção de eventos inesperados, assim como os demais seguros que existem".

De acordo com Rosana Passos de Pádua, nos últimos dias a Coface passou a receber um número crescente de pedidos de informação sobre o seguro de crédito. As companhias, segundo ela, estão constatando que essa é a única ferramenta eficiente diante de casos imprevistos: "Está ficando cada vez mais evidente que, ao contratar o seguro de crédito da Coface, a empresa passa a receber uma avaliação da carteira feita por especialistas e tem um acompanhamento contínuo. Com isso, identificamos facilmente os clientes em situação difícil e os bons pagadores, o que deixa as empresas informadas sobre os riscos, mesmo os mais inesperados".

Ao se inteirar dos detalhes, as companhias verificam que o custo de contratar esse seguro é muito baixo comparado ao benefício, ao contrário do que se costuma imaginar. Além disso, ficam informadas sobre a abrangência e qualidade das informações oferecidas, optando pela segurança em lugar do "achismo": "Ainda há companhias que dizem não precisar do seguro de crédito porque 'conhecem bem' seus clientes e confiam neles. Mas não se trata de confiança, é uma questão de circunstância. As empresas não precisam correr um risco desnecessário quando têm à disposição uma ferramenta que as protege a um baixo custo de contratação".

Rosana Passos de Pádua lembra que a Coface tem clientes de diferentes portes, incluindo exportadoras que contratam o seguro de crédito: "A ferramenta também é muito útil para quem exporta. Imagine um empresário que precisa vender para qualquer parte do mundo sem conhecer os clientes e os mercados. Nesses casos, além do possível desconhecimento específico sobre as empresas de diferentes regiões, pode-se também estar correndo o risco-país, por falta de informações. Esse problema é resolvido com o seguro de crédito que, além disso, abre a possibilidade de utilização do Proex, do Banco do Brasil, que com o nível de juros que temos hoje torna a operação superatrativa".

De acordo com a CEO da Coface Brasil, as incertezas do cenário econômico já vinham chamando a atenção desde o início da escalada da taxa de juros: "Tivemos uma queda acentuada da inadimplência em 2021 mas na virada de ano para 2022 já percebemos um aumento no número de sinistros. À medida que os juros foram subindo, a curva de inadimplência também se acentuou e chegamos agora a níveis recorde de atraso de pagamentos."

Atualmente, as empresas estão fazendo um esforço ainda maior para conseguir resultado suficiente para pagar o serviço da dívida. A executiva afirma que, na maioria dos casos, a solução tem sido diminuir de tamanho para conseguir gerar caixa a ponto de reduzir a alavancagem: "Não se pode esquecer que muita empresa cresceu alavancada porque estava barato tomar recursos no período de juros baixos. Com um cenário totalmente diferente, agravado agora pelos casos mais recentes, a busca por proteção tem sido ainda maior".

Em um quadro tão desfavorável, que cria dificuldades principalmente no fluxo de caixa, o seguro de crédito torna-se um diferencial importante para as empresas em relação a suas concorrentes. "As companhias precisam cada vez mais de proteção, mas não têm outras alternativas eficazes comparadas ao seguro de crédito para proteção de resultado e de fluxo de caixa. Na maioria dos casos,

opta-se por diminuir o tamanho da empresa para gerar caixa a ponto de reduzir a alavancagem. O seguro de crédito é um aliado importante em situações como essas, evitando que fatos inesperados tornem ainda mais difícil sobreviver em meio a tanta turbulência”.

O mercado de informações, no qual a Coface também é atuante, tem igualmente registrado grande movimento nos últimos dias, pois, muitas companhias buscam dados de qualidade sobre suas cadeias de suprimentos, através de informação qualificada e monitoramento de fornecedores.

Conheça mais sobre o produto com a nossa corretora de seguros!

Com mudanças no Pix, usuários devem redobrar atenção com segurança



Desde que foi lançado, no final de 2020, o Pix tem sido um sucesso como meio de pagamento. Já são mais de 143 milhões de usuários ativos, sendo a grande maioria pessoas físicas. Em setembro do ano passado, o sistema ultrapassou o valor de R\$ 1 trilhão movimentados ao mês e, ao final do ano, superou a marca de 100 milhões de transações em apenas um dia. Novas regras anunciadas no início deste ano, contudo, facilitam as transferências de altos valores e os usuários devem redobrar os cuidados quanto à segurança.

Pelas novas regras, que valerão a partir do início do segundo semestre, o Pix deixará de ter um valor limite por transação, sendo possível, por exemplo, transferir todo o limite diário disponível na conta em um único envio. Também não haverá mais limite das transferências para contas de pessoas jurídicas, como empresas, que agora será determinado pelas regras de cada instituição financeira. Quanto ao limite noturno, os usuários poderão optar para que passe a valer apenas depois das 22h (hoje o período se inicia às 20h). Já no Pix Saque e no Pix Troco, os limites passam para R\$ 3 mil durante o dia e R\$ 1 mil à noite.

Se por um lado as mudanças trazem mais praticidade ao usuário, por outro também contribuem para aumentar a ameaça de criminosos que a cada dia mais praticam furtos e roubos de celulares, bem como sequestros cujos resgates são

transferências via Pix feitas pelas vítimas. Em 2022, no estado de São Paulo, o número de sequestros chegou ao maior patamar em 15 anos. O Procon-SP divulgou que houve 8.075 reclamações recebidas com a palavra Pix em 2022, 10,4% a mais que em 2021. Cerca de 20% do total de reclamações referiam-se à devolução de valores pagos, reembolso ou retenção de valores. Na prática o consumidor que foi vítima de golpe, assalto ou crimes de engenharia financeira não consegue reaver os valores que foram transferidos via Pix.

O especialista Alan Moraes, sócio e diretor executivo da EXA Tecnologia, alerta para a importância cada vez maior de medidas de segurança e explica que há diversos tipos de golpes, como o roubo de dados por meio de mensagens, perfis falsos no whatsapp, atendimento bancário falso, QR codes falsos e o “Bug do Pix” – quando criminosos disseminam, via whatsapp ou redes sociais, supostas falhas nas instituições financeiras e no sistema Pix (um “bug”) que permitiriam fazer uma transferência via Pix para algumas chaves específicas e receber de volta o dinheiro em dobro –, entre outros. “Os golpes estão cada vez mais sofisticados e mesmo o usuário mais preparado pode se ver em situações que levam a perdas financeiras”, diz Moraes. “É fundamental que as pessoas possuam mecanismos de segurança”, conclui.

Dentre as dicas para evitar cair em golpes, ele enumera:

- Sempre que for transferir valores, verifique a identidade de quem está solicitando o Pix, principalmente em casos de amigos ou parentes em suposta dificuldade financeira;
- Não faça transferências, mesmo para pessoas conhecidas, sem antes confirmar por chamada telefônica ou pessoalmente. Lembre-se de que o whatsapp do solicitante pode estar clonado.
- Preste bastante atenção antes de clicar para confirmar um Pix e confira todos os dados envolvidos na operação;
- Se ainda não estiver habituado a fazer Pix, faça testes para pessoas de sua confiança. O valor poderá ser devolvido e você terá mais segurança quando realizar um Pix para valer;
- Não clique em qualquer link que direcione a cadastros de chaves Pix recebidos por e-mail, mensagens de SMS ou whatsapp e por redes sociais. Pode se tratar de um site falso;
- Verifique sempre a origem do link. Para se proteger de links falsos, pesquise a reputação e histórico do site. Uma dica é verificar se o site possui selos de segurança que certificam se um endereço é seguro e que geralmente ficam ao pé da página. Cheque também os dados de contato que trazem informações sobre a empresa como sua história, endereços, telefone, entre outros;
- No processo de cadastro de suas chaves Pix, que deve ser feito no canal oficial do seu banco ou fintech, você pode usar seu número de CPF, de telefone, endereço de e-mail ou outro número aleatório para criar chaves. A confirmação

da criação da chave Pix nunca vem por ligação ou link. Após o cadastro, o Banco Central envia o código apenas por SMS ou e-mail.

Conheça algumas ações para a prevenção da cárie



Com mais de 2 milhões de casos por ano no Brasil, a cárie é uma doença comum, mas necessita ser levada a sério, com a prevenção ou com o tratamento. Com o tempo as lesões resultantes da cárie podem evoluir, causando perda total do elemento dentário. Segundo a Dra. Sandra Ossent, da rede credenciada da Porto Odontológico, com o tratamento existente é possível a manutenção do dente por meio de sua restauração.

“A odontologia evoluiu muito com o passar dos anos. Antigamente, na origem da profissão, casos complexos de cárie necessitavam da remoção do dente para aliviar a dor e evitar a evolução da doença. Com o avanço dos estudos, é possível tratarmos dos casos de maneira conservadora. Mas é importante destacar, que mais do que tratamento é preciso que se previna desde a infância esse tipo de doença, por meio de ações de cuidado com a saúde bucal”, destaca.

A especialista alerta para o cuidado da higiene bucal e de uma prevenção desde a infância, além do controle das causas da doença. “A prevenção ocorre desde cedo, sendo assim, devemos ensinar as crianças e ajudá-las a ter hábitos de higiene bucal adequados”.

“Os alimentos e bebidas ingeridos entre as refeições podem aumentar a possibilidade de desenvolvimento da carie”, afirma. Além disso, recomenda-se evitar alimentos que possam grudar nos dentes com facilidade, como balas e doces.

A Dra. Ossent listou algumas medidas simples que podem ser tomadas como formas de prevenção:

Higienização adequada - Após cada refeição, sempre utilizando a escova e o fio dental. A higienização noturna é muito importante e recomenda-se supervisão dos pais até pelo menos os 8 anos de idade;

Utilização do flúor - Fazer uso de pasta com flúor, pois ele penetra na estrutura dental tornando-a mais resistente à cárie dental.

Aplicação de selante - A aplicação de selantes em dentes sem restaurações atua como barreira mecânica, protegendo a superfície dos dentes.

A doutora ressalta a importância de se consultar com o dentista para determinar quando a criança pode começar a utilizar o creme dental com flúor, além de ser necessário iniciar as visitas ao dentista logo no primeiro ano de vida. É recomendado, ainda, uma consulta a cada seis meses para acompanhamento.

Por esses e diversos outros motivos, é fundamental contar com um seguro odontológico. O portfólio da Porto compreende desde empresas PMEs a partir de 3 vidas até grandes empresas.

Conheça este e outros seguros odontológicos com a nossa corretora!

6 dicas para organizações que buscam responsabilidade social



Diante de crises humanitárias e da ampla necessidade de mobilização de diferentes setores para enfrentar problemas como a fome e o déficit educacional no mundo pós-pandemia, é urgente que o terceiro setor reavalie seu papel enquanto agente de transformação, em conjunto ou paralelo à agenda governamental. O Brasil enfrenta uma crise nutricional em que apenas 26% das crianças fazem três refeições por dia de acordo com dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional do Ministério da Saúde. Nas últimas semanas, o colapso sanitário em terras Yanomami ganhou repercussão internacional, impulsionando um movimento de solidariedade: em apenas dois dias, 19.400 profissionais de saúde se inscreveram como voluntários no programa Força Nacional do Sistema único de Saúde (FN -SUS). De acordo com a Fundación MAPFRE, as organizações precisam incorporar e fortalecer o conceito de responsabilidade social, sem que isso se torne exclusivamente uma ação para o benefício de pequenos grupos com vantagens competitivas. A seguir, ela compartilha seis dicas para alinhar discurso e prática:

- **Identificar problemas-chave para atuação**

As organizações podem contribuir ativamente no combate a desigualdades, se somando na resolução de problemas considerados estruturais. Para isso, é preciso olhar para dados censitários do país em que estão inseridas, observando onde se encontram os gargalos de desenvolvimento e oportunidades de intervenção. Sobretudo, é essencial que, a partir da escolha das áreas de atuação, seja realizado um recorte racial, territorial e de gênero, para que se possa atingir de fato à parcela da população mais vulnerável. Quando esse processo é garantido, as organizações são capazes de estabelecer parcerias, desenhar programas e desenvolver ações mais efetivas.

- **Produzir informação inédita e de qualidade**

Além de se pensar na melhor estratégia para incidir sobre o problema identificado, outra ação indispensável, especialmente quando há carência de informações em determinado setor, é a produção de pesquisas que possam produzir dados quantitativos ou qualitativos capazes de identificar, por exemplo, hábitos e comportamentos populacionais que possam fomentar programas e políticas públicas para determinada parcela da população. Em 2022, esse foi o caso do estudo “Adeus às chaves: perfil, segurança e momento de transição”, realizado pela Fundación MAPFRE, em parceria com o Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (CEBRAP), com foco em obter informações para o melhoramento da qualidade de vida de pessoas idosas.

- **Educar público-alvo**

Informação direcionada e de qualidade importa. Quando se identifica onde está o público-alvo para determinada ação, é necessário adaptar linguagens e estratégias. No Brasil, as mulheres de baixa renda, pouca escolaridade e chefes de família, são as que mais têm dificuldades para cumprir vencimento, se tornando a parcela da população mais endividada, segundo a Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (PEIC) 2022.

Por isso, quando se pensa em programas de educação financeira, é preciso colocá-las no centro das ações, considerando sua jornada de cuidado com a família, a forte presença no mercado informal (que leva a salários mais baixos) e também os hábitos de pagamento: no período mais intenso da pandemia, as mulheres utilizaram mais cartões e carnês de loja, enquanto homens utilizaram mais financiamento a longo prazo para financiar veículos e imóveis. Para melhor orientar a produção de conteúdo da Fundación MAPFRE em 2022, esses dados foram considerados para o lançamento do blog Seguros e Pensão para Todos, que apresenta conceitos básicos e de forma lúdica sobre educação financeira para o grande público.

- **Financiar programas e instituições sociais**

Para organizações e fundações nacionais e internacionais, financiar programas regionais é um dos caminhos mais efetivos para formação de redes de articulação capazes de enfrentar os problemas identificados. Isso porque essas instituições já possuem renome, equipes de especialistas e estratégias locais focadas em populações mais vulneráveis em diversas áreas, como saúde, educação, nutrição e capacitação profissional.

- **Gerar empregos e pagar impostos**

Gerar empregos e pagar impostos, proporcionando lucros e benefícios para a sociedade é o primeiro passo para garantir responsabilidade social em qualquer organização. Afinal, o recurso recolhido pela administração pública deve retornar às pessoas em forma de segurança pública, escolas, assistência médica, infraestrutura etc. Neste ponto também é preciso se discutir critérios de contratação que incluam diversidade e inclusão, bem como prioridade para mão de obra local e respeito à legislação trabalhista.

- **Ser transparentes**

Produzir relatórios com informações acessíveis para toda a sociedade não se trata apenas de um compromisso primordial em termos de responsabilidade social, mas de uma possibilidade de análise para que as próprias organizações sejam capazes de medir impacto e reavaliar estratégias para manter ou redesenhar as ações do ano seguinte. Ter alcançado mais de 11,3 milhões de beneficiários presenciais e digitais em 2022 é um indicativo de sucesso para a Fundación MAPFRE, mas também de que existe grande potencial de atuação com foco na transformação social. A isso também denominamos recompensa emocional: pessoas impactadas, histórias de vida transformadas e a certeza de que existem atitudes que não podem ser apenas contabilizadas financeiramente.

Ronco em crianças: devemos nos preocupar?



Muito se fala do ronco em adultos, principalmente quando se trata de indivíduos já na terceira idade ou obesos. De acordo com a Associação Brasileira do Sono, 60% dos homens acima de 60 anos e 40% das mulheres na mesma faixa etária, sofrem com o ronco. Porém, o que muda quando esse ruído durante o sono é emitido por crianças?

De acordo com Dr. Luiz Augusto de Lima e Silva, otorrinolaringologista do Grupo São Cristóvão Saúde, esse barulho inoportuno pode ser definido como “um ruído provocado por vibrações na orofaringe e hipofaringe, com a passagem do ar das vias aéreas superiores para as vias aéreas inferiores”. Segundo o especialista, é possível identificar sons semelhantes logo após o nascimento, quando o bebê começa a amamentação: “pode surgir um ruído agudo, provocado por uma dificuldade da passagem do ar na laringe, conhecido como ‘estridor laríngeo’,

provocado por um amolecimento da cartilagem na laringe”, o que, segundo o médico, não é caracterizado como ronco.

Na grande maioria dos casos, o ronco em infantes é provocado por aumento de tecidos na rinofaringe (adenoide) e na orofaringe (amígdalas palatinas), o que dificulta a passagem do ar das vias aéreas superiores para as inferiores. “O barulho é produzido principalmente quando estão dormindo em decúbito dorsal e não há remédio caseiro para solucionar a questão”, acrescenta Dr. Luiz Augusto. “A indicação do tratamento do ronco infantil deve ser feita após avaliação médica para o diagnóstico etiológico e, dependendo da causa, pode ser clínico ou cirúrgico”, ressalta o otorrino.

Algumas dicas podem auxiliar na avaliação do grau dos sons respiratórios nos pequenos: “a situação merece mais atenção quando vem acompanhada de sono agitado, com movimento de braços e pernas, dificuldade em se alimentar, onde a criança precisa interromper a mastigação para respirar, ou mesmo em casos de respiração bucal de suplência, muito frequente durante o dia, mesmo em momentos de repouso ou menor agitação”, afirma o especialista. Somados a esses fatores, baixo rendimento escolar, sonolência diurna e dificuldade em se concentrar podem entrar na lista das consequências.

Como não existe idade para começar a roncar, é preciso ficar de olho e atento aos sinais. Com o crescimento da criança e dependendo da razão dos barulhos durante o sono, eles podem diminuir, como também se agravar. Porém, não ignore a questão: qualquer sinal de ronco deve ser averiguado com a ajuda de um médico. O Grupo São Cristóvão Saúde ressalta a importância de acompanharmos o desenvolvimento infantil. Por isso, as consultas médicas servem para os pais tirarem dúvidas e receberem orientações sobre alimentação, sono, vacinas e prevenção de doenças e acidentes, de modo a somar na educação e qualidade de vida de seus filhos.

Conheça as melhores opções de planos de saúde com a nossa corretora e proteja sua família!