

BOLETIM UCS NOVEMBRO / 2022

Novembro além do câncer de próstata: importância do autocuidado masculino



Um dos principais obstáculos na prevenção e detecção dos tipos de câncer que afetam exclusivamente a população do gênero masculino está relacionada a obstáculos sócio-culturais, que impactam diretamente a saúde dos homens. Segundo uma pesquisa realizada em 2017, pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), encomendada pelo Datafolha, indicou que 21% do público masculino acredita que o exame clínico de toque retal, principal ferramenta para detecção de alterações na próstata, "não é coisa de homem".

Além disso, considerando aqueles com mais de 60 anos - grupo de risco - 38% disseram não achar o procedimento relevante. Outro dado do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que aproximadamente 5,7 milhões de homens de 50 anos ou mais realizaram exame físico ou de toque retal nos 12 meses anteriores à pesquisa, equivalente a apenas 25% dessa faixa de idade - indicada como recomendada para início desse tipo de controle ativo.

Levando em conta dados mais recentes, coletados na pandemia, a SBU mostrou ainda que a procura por cirurgias eletivas urológicas caiu 50% diante da situação da crise gerada pela covid-19. Desses, cerca de 90% afirmaram que houve uma redução em 50% das cirurgias eletivas e 54,8% relataram que as cirurgias de emergências diminuíram pela metade.

E esses são apenas alguns dos números que reforçam a necessidade de mobilizações como as que vemos no Novembro Azul. De acordo com o oncologista clínico Andrey Soares, do Grupo Oncoclínicas em São Paulo e membro do Steering Committee do LACOG - GU (Latin American Cooperative Oncology Group-Genitourinary), é muito importante alertar a população sobre o diagnóstico do câncer de próstata em fases iniciais - antes mesmo que os sintomas apareçam".

"É preciso lembrar que o debate sobre a saúde masculina pode e deve ser ampliado. Afinal, há também outras partes do corpo dos homens que, apesar de estarem ao alcance dos olhos e das mãos, acabam muitas vezes sendo negligenciados: o pênis e os testículos".

O outro lado

Ainda que menos prevalentes (2% e 5% dos casos respectivamente), os cânceres peniano e testicular deixam o homem refém de seu próprio desconhecimento - e por isso vale trazer o tema para as rodas de conversas, deixando de lado preconceitos e tabus.

Segundo o especialista, o câncer de pênis tem uma relação íntima com fatores relativos a hábitos de vida: a falta de uma boa higiene - leia-se não limpar o órgão com a devida atenção - sendo um fator causal relacionado à grande maioria dos casos. "Ainda que tenha baixas taxas de incidência quando comparados a outros tipos de câncer, é preciso lembrar que a doença leva a mais de mil amputações do órgão genital masculino todos os anos", alerta.

Outro fator de risco é a infecção – geralmente via relação sexual – por HPV (Papilomavírus Humano), que hoje é considerado uma epidemia global e está prevalente em 54,6% da população brasileira de 16 a 25 anos.

Já o câncer testicular, por sua vez, não possui uma correlação com fatores ambientais, mas indica um outro dado alarmante: a maior incidência ocorre em homens mais jovens, em idades entre 15 e 50 anos. Nessa fase, segundo dados do Ministério da Saúde, existe chance de o tumor ser confundido, ou até mesmo mascarado, por um processo inflamatório ou infeccioso envolvendo o testículo. Anualmente, morrem cerca de 360 pessoas pela doença, muitas vezes diagnosticadas já em estágios mais graves.

Justamente por Novembro Azul ser um mês voltado para os cuidados com a saúde do homem como um todo, é necessário ampliar as conversas para além do câncer de próstata. "Tanto os tumores de próstata, quanto os de pênis e testículo, têm altas taxas de cura quando identificados e tratados em estágio inicial. Por isso, o diagnóstico precoce é fundamental para o sucesso do tratamento", finaliza Andrey Soares.

Furto e roubo de smartphones disparam, proteja o seu aparelho



O aumento da oferta de smartphones 5G e a queda de mais de 30% nos valores fez a venda desse tipo de aparelho crescer 230% no Brasil de janeiro a maio de 2022, segundo a consultoria GfK. Responsável por 12,5% do total de celulares vendidos durante o período, a nova tecnologia cada vez mais cai no gosto dos brasileiros. Entre janeiro e maio de 2022 foram vendidos 14,4 milhões de celulares no País. E, quanto mais aparelhos com funções inovadoras, maior o interesse de pessoas mal intencionadas.

O número de furtos cresceu 5,4% no país. Em 2021 foram 365.619, contra 346.974 de 2020.0. Os dados são do Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Já os roubos de celulares também no Brasil aumentaram 0,6% entre 2020 e 2021. No ano passado foram 481.694, contra 478.969 de 2020. O estado que registrou o maior número de crimes (roubos e furtos) em 2021 foi São Paulo:

São Paulo			
	2020	2021	Crescimento
Roubos	149.647	150.333	0,5%
Furtos	127.703	139.128	8,9%

Dados São Paulo – 2021 e 2022

Houve um aumento gigantesco nos números do estado mais populoso do País. No estado de São Paulo, comparando os meses de janeiro a maio de 2021 em relação ao mesmo período deste ano (2022), os números de furtos e roubos cresceram em 41% e 21%, respectivamente, e foram os seguintes:

Furtos		
	2021	2022
Janeiro	11.781	13.500
Fevereiro	11.575	12.983
Março	10.002	16.732
Abril	9.425	16.111
Maior	11.719	17.349
Total	54.502	76.675
Crescimento	41%	

Roubos		
	2021	2022
Janeiro	17.568	18.626
Fevereiro	16.424	15.729
Março	15.058	20.654
Abril	14.526	20.105
Maior	15.860	20.860
Total	79.436	95.974
Crescimento	21%	

O crescimento assustador do número de crimes envolvendo smartphones chama a atenção para a necessidade de contratação de um seguro. A proteção de um smartphone começa com alguns cuidados simples, porém muito importantes. Confira, então, 9 dicas que valem ouro quando assunto é evitar roubos e furtos:

1- Não deixe o smartphone à mostra: A dica pode parecer boba, mas é muito importante alertar! Só use o celular caso realmente for necessário, e faça isso rápido. Se precisar usá-lo por mais tempo, entre em um estabelecimento comercial, é mais seguro.

2- Não leve o smartphone em lugares com grande concentração de pessoas: Se for possível, deixe o smartphone em casa ao ir em shows, partidas de futebol e centros de comércio popular. Caso não consiga, uma dica importante é colocar o seu chip em um aparelho antigo - aquele que você deixa de backup caso algo aconteça com o oficial.

3- Proteja o smartphone: Guarde o celular nos compartimentos mais protegidos de bolsas e mochilas. Se for colocá-lo no bolso, o da frente é sempre mais seguro que o de trás. Vale a pena também usar casacos e jaquetas com bolsos internos ou invisíveis.

4- Esteja sempre alerta: mantenha uma distância segura das outras pessoas e fique atento a atitudes suspeitas. Atenção ao dar informações ou informar as horas, não exiba o smartphone.

5- Cuidado no transporte público: todo cuidado é pouco principalmente nos horários de pico. Não se esqueça de deixar bolsas e mochilas à frente do corpo. E se sentar na janela de um ônibus ou van, só use o celular se ela estiver fechada.

6- Instale aplicativos anti-roubo: é super fácil encontrar tanto no Google como na iOS Store aplicativos que protegem o aparelho caso ele seja roubado ou furtado. Alguns são gratuitos e permitem controlar o celular remotamente se algo acontecer.

7- Use fone de ouvido sem fios: chama menos atenção do que os fios à mostra. E mesmo ouvindo o que mais gosta, não se descuide do que está à sua volta.

8- Ao pedir carros de aplicativos: muitos crimes acontecem quando se espera um carro de aplicativo. Não mantenha o celular na mão sem necessidade. Habilite as notificações, você será avisado conforme o cartão chegar perto.

9- Invista em um seguro: Por que dar sopa para o azar? Contrate um seguro para o seu aparelho em um período de dois meses, por exemplo.

Mas, e se o celular for levado? Saiba, abaixo, o que fazer:

- 1- Entrar em contato com a operadora e bloquear o IMEI do aparelho;
- 2- Registrar um Boletim de Ocorrência. Se não houve violência, ele [pode ser feito online](#);
- 3- Caso seja possível, localizar o aparelho pelo sistema operacional
- 4- Apagar os dados do telefone remotamente
- 5- Acionar o seguro, caso tenha

Proteja seu aparelho com um seguro para celular da nossa corretora!

Dicas para escolher o melhor perfil de DPO



Com o passar dos meses, as empresas estão agora familiarizadas com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Afinal, ela entrou em vigor em agosto de 2020, há dois anos, e desde o ano passado as sanções administrativas podem e devem ser aplicadas. Mas, a lei não é totalmente clara sobre alguns aspectos, sendo que um deles é o Encarregado de Proteção de Dados, ou DPO, na sigla em inglês.

A contratação de um DPO é obrigatória para todas as empresas que realizam o tratamento de dados pessoais, sejam eles de funcionários, clientes ou parceiros comerciais. A exceção vale somente para as micro e pequenas empresas. A principal função desse profissional é assegurar o tratamento de dados pessoais em conformidade com a lei local. As demais funções incluem:

- I - Aceitar reclamações e comunicações dos titulares, prestar esclarecimentos e adotar providências;*
- II - Receber comunicações da autoridade nacional e adotar providências;*
- III - Orientar os funcionários e os contratados da entidade a respeito das práticas a serem tomadas em relação à proteção de dados pessoais; e*
- IV - Executar as demais atribuições determinadas pelo controlador ou estabelecidas em normas complementares.*

“Mas a LGPD não dispõe sobre a formação específica desse profissional. Com esse fim, foi publicada a [Instrução Normativa SGD/ME 117](#), do Ministério da Economia, que dispõe sobre a indicação do Encarregado pelo Tratamento dos Dados Pessoais no âmbito dos órgãos e das entidades da administração pública federal direta, autárquica e fundacional”, explica Marcelo Barsotti, CRO (Chief Revenue Officer) da Pryor Global.

Segundo a normativa, o DPO deverá possuir conhecimentos multidisciplinares essenciais à sua atribuição, preferencialmente, os relativos aos temas de: privacidade e proteção de dados pessoais, análise jurídica, gestão de riscos,

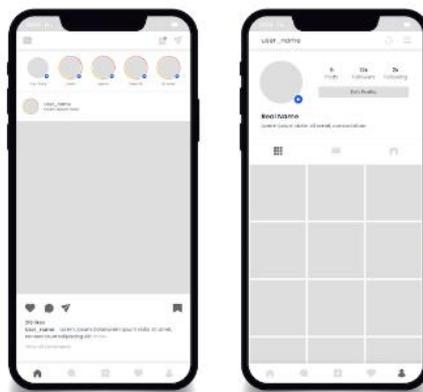
governança de dados e acesso à informação no setor público. Além disso, não deverá se encontrar lotado nas unidades de Tecnologia da Informação ou ser gestor responsável de sistemas de informação do órgão ou da entidade.

Portanto, embora não seja exigida uma formação específica, o Encarregado de Proteção de Dados deve reunir uma série de conhecimentos essenciais para o desempenho da sua função. Em termos práticos, esse profissional deve dominar a lei, verificando se as atividades de tratamento de dados estão em conformidade com a legislação atual, além de entender os processos e evitar incidentes que levam à divulgação não autorizada de dados pessoais.

“Ao fim e ao cabo, o melhor profissional será aquele que reunir conhecimentos da área jurídica, de tecnologia e de segurança da informação. Por ser difícil encontrar um único profissional que tenha a gama de conhecimentos necessários, uma alternativa é contar com uma equipe de privacidade terceirizada, como a nossa, que englobe as habilidades necessárias, conheça os negócios e mantenha-se isenta para avaliar todos os processos de coleta, armazenamento e tratamento de dados”, detalha Barsotti.

Adquira um seguro de riscos cibernéticos com a nossa corretora de seguros!

Cinco erros fatais para quem quer aumentar o engajamento no Instagram



O engajamento do Instagram tem caído cada vez mais e a plataforma favorece conteúdos de Reels, numa clara competição com o TikTok, de modo que entender como usar a rede social a favor do próprio negócio é crucial. Por isso, o especialista em marketing digital Samuel Pereira dá dicas sobre aqueles erros que podem destruir seu trabalho por engajamento.

“A minha missão é ajudar cada vez mais os empreendedores a usarem o poder da internet e das redes sociais para conseguirem escalar ainda mais o seu negócio, aumentar suas vendas e ter mais tempo de qualidade com a sua família. Engajamento não é apenas curtida ou comentário, mas também vendas”, comenta o também autor do livro “Atenção! O Maior Ativo do Mundo”.

Confira os erros fatais para seu Instagram:

1. Esquecer a criação de cultura: é preciso “provocar” os seguidores no sentido de fazer com que interajam. Quanto mais você mostra para eles a importância dessas interações com o conteúdo e devolve na mesma intensidade, você vai criando uma cultura de que, no seu perfil, é interessante participar.
2. É preciso quebrar o gelo com o público, como você faria no momento de uma palestra, por exemplo. Sentimento, emoção e envolvimento são pilares essenciais. Mostre para os seguidores que é essencial o que você espera deles, afinal, audiência é relacionamento. Reconhecer esses seguidores com conversas, presentes e trocas, faz com que sejam parte do seu processo e se sintam valorizados. “Mesmo que você tenha apenas três seguidores engajados, dê valor a eles. As pessoas gostam disso. Muito disso tem a ver com entender o comportamento humano”, explica.
3. Não ter chamada para ação (CTA): O famoso “deixe seu comentário” é crucial. Se você não está fazendo, está deixando de ter engajamento. Cada vez que o perfil faz essa chamada, está também criando cultura e começa a envolver mais os seguidores.
4. Não ter linha editorial definida: “sobre o que eu falo?” Quem começa a seguir um perfil tem claro o que quer com isso, portanto, é preciso que você consiga também transmitir o seu conteúdo de forma objetiva. Criar algumas palavras e citações pode ser um diferencial. “Instagram é criar movimento”, detalha Samuel.
5. Sair postando aleatoriamente: é preciso ter uma programação de postagens. As pessoas também acompanham o cronograma e esperam por isso. Dizer o que vai acontecer, conectar pontos, gerar algum tipo de curiosidade ou vontade de saber o que vem depois pode trazer ainda mais engajamento. Criar um *storytelling* faz toda diferença.
6. Trazer seguidores que não vão comprar de você: seguidores precisam dar resultado. Não basta apenas estarem lá se não interagem, geram relevância ou compram. A qualidade dos seguidores é ponto de extrema importância. “O maior conselho que posso dar é reinvestir no seu Instagram, desde a capacitação até o impulsionamento. Ter conhecimento muda o jogo”, finaliza.

Confira 6 dicas para garantir o seu melhor sorriso



Um sorriso saudável e bonito é importante tanto para a saúde geral quanto para a autoestima. A Cirurgiã-Dentista e secretária da Câmara Técnica de Dentística do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP), Dra. Ana Paula Tanko de Vasconcellos, lembra que um sorriso bonito é muito mais que dentes e gengivas saudáveis, pois ele contribui diretamente para a harmonia da face e para a saúde geral do indivíduo, refletindo diretamente sobre seu bem-estar físico, mental e social e promovendo a autoestima e a qualidade de vida.

Com o objetivo de contribuir para a saúde bucal e conquistar aquele sorriso perfeito e feliz de orelha a orelha, o CROSP reuniu seis dicas que vão desde os cuidados básicos e essenciais até as alternativas que melhoram o sorriso esteticamente.

1 – Cuide de sua higiene bucal todos os dias

Manter uma rotina de higiene ainda é a melhor forma de ter um sorriso bonito e saudável. Escovar os dentes todos os dias após cada refeição, utilizando escovas de cerdas macias e de tamanho adequado com creme dental com flúor, diminui o risco de desenvolvimento de doenças dentárias e problemas de saúde bucal.

A complementação da escovação com fio dental entre os dentes e o uso de enxaguantes bucais é primordial, principalmente antes de dormir, pois durante o sono a produção de saliva diminui drasticamente, facilitando a proliferação de bactérias causadoras de cárie e doenças gengivais.

2 – Mantenha uma alimentação equilibrada

A ingestão de água e de alimentos ricos em fibras como frutas, verduras e legumes crus contribuem para a limpeza mecânica da cavidade bucal e para a manutenção de seu pH, estimulando a salivação e promovendo hidratação celular.

Dra. Ana Paula aconselha a evitar o consumo de refrigerantes e doces, principalmente entre as refeições, pois contém ácidos e açúcares em sua composição que prejudicam o esmalte dental e agridem a sensibilidade de dentes que estejam abradidos, com erosão ácida ou com exposição

radicular. “Vale lembrar que, segundo o Ministério da Saúde, o consumo de álcool, o fumo e a má alimentação têm relação direta com a incidência de doenças e problemas de saúde bucal”.

3 - Faça tratamento ortodôntico, se necessário

Visite o Ortodontista para verificar como estão seus dentes e, se há necessidade de corrigi-los. Atualmente, existem diversas modalidades de aparelhos ortodônticos disponíveis no mercado que proporcionam excelentes resultados. Vão desde aparelhos fixos (que podem ser metálicos ou estéticos, convencionais ou autoligáveis, vestibulares ou linguais) a dispositivos removíveis (mecânicos, ortopédico-funcionais, alinhadores e placas para bruxismo, apertamento ou contenção de posicionamento dental).

O tratamento ortodôntico, segundo a Cirurgiã-Dentista, promove a melhora estética da face e do sorriso pelo alinhamento dos dentes, visando também a saúde geral do paciente, buscando a normalização de suas funções de mastigação, respiração, deglutição e fonação, contribuindo ainda para a prevenção do envelhecimento dental e facial.

4 – Invista no clareamento dental, se estiver insatisfeito

Um sorriso com dentes naturalmente claros contribui muito para a beleza e a harmonia facial. O tratamento de clareamento dental é um dos procedimentos mais procurados nos consultórios odontológicos, pois além de ter baixo custo, é rápido, seguro e praticamente indolor. Mas vale ressaltar que não existe uma cor natural correta para os dentes, o que existe é uma grande variação da cor natural dos dentes para cada indivíduo, que podem variar de mais claros a mais escuros.

5 – Fale sobre o uso de facetas com seu Cirurgião-Dentista

Alguns pacientes precisam de tratamentos mais invasivos para alcançarem dentes claros e bonitos, como a confecção de facetas e laminados na parte externa dos dentes, indicada para dentes escurecidos, desgastados, fraturados ou com alterações de forma e tamanho. “Embora seja um tratamento seguro e relativamente rápido, possui maior custo e complexidade, necessitando de maior cuidado e colaboração do paciente para a sua integridade e manutenção”.

6 – Visite regularmente o Cirurgião-Dentista

Procure regularmente um Cirurgião-Dentista a cada seis meses para uma avaliação criteriosa de sua saúde bucal.

Este profissional está apto para lhe solicitar exames, para realizar a limpeza especializada de seus dentes e para identificar e diagnosticar doenças e problemas odontológicos, tratando-os o mais precocemente possível, evitando dessa forma a ocorrência de complicações mais graves.

Lembre-se que somente um Cirurgião-Dentista poderá indicar e executar os procedimentos citados neste artigo.

Converse com nossa corretora de seguros e adquira um plano odontológico por preço muito acessível!

Um amigo que protege o seu melhor amigo



“O cão é o melhor amigo do homem”. Todos já ouviram a frase, que pode facilmente ser estendida a todos os animais de estimação. Especialmente durante a pandemia, o número de famílias com pets aumentou e, com isso, também cresceram os cuidados necessários. Pensando na proteção dos companheiros, o mercado de seguros oferece assistências pet dentro de algumas modalidades de produtos contratadas.

Na modalidade de Seguro Residencial, por exemplo, a Bradesco Seguros oferece o Plano Premium Pet. Carlos Oliva, superintendente Executivo de Operações da empresa, destaca que esta é uma boa opção para aqueles clientes que buscam não apenas cuidar da sua casa, mas também do seu bichinho. Dentre os serviços deste plano, há rede de clínicas cadastradas, envio de ração em domicílio, aplicação de vacinas em domicílio, agendamento de consultas, transporte emergencial, hospedagem do animal doméstico, identificador e localizados para cães e gatos, orientações para transporte aéreo, indicação de lugares para banho e tosa, entre outros.

“Nossos pets são nossos melhores amigos. E quem melhor para proteger nossos animais do que um amigo de confiança? É isto que queremos levar ao cliente: uma relação amigável com o seguro, que estará lá sempre que precisar, oferecendo o melhor tipo de proteção, de acordo com a necessidade de cada segurado”, destaca Oliva.

Já na modalidade Seguro de Vida, um dos principais produtos que oferecem esse benefício é o Novo Top Clube Bradesco – o Seguro de Vida amigo da família - cujo símbolo, não por acaso, é um simpático cãozinho. A assistência inclui, entre outros serviços, remoção e cirurgia emergenciais, indicação de clínicas veterinárias e pet shops e funeral. Mas a assistência Pet também está presente em outro destaque do portfólio da Bradesco Vida e Previdência, sendo uma das 12 assistências proporcionadas pelo Vida Viva Bradesco - premiado com a medalha de prata no Innovation in Insurance Awards 2022, concedido pela EFMA-Accenture aos produtos mais inovadores do mercado segurador no mundo.

“Nosso Seguro de Vida tem buscado oferecer coberturas e assistências cada vez mais completas, personalizáveis e que possam ser usufruídas em vida. A amizade, a convivência e o companheirismo dos nossos pets no dia a dia são um ótimo exemplo desse compromisso”, afirma Alessandro Malavazi, superintendente executivo da Bradesco Vida e Previdência.

Dados da Associação Brasileira de Produtos para Animais de Estimação (Abinpet) apontam que o Brasil é o segundo maior mercado do segmento para animais de estimação do mundo, tendo um potencial enorme para todos os serviços que envolvem os pets, incluindo os que assegurem o cuidado com eles.

Confira estes seguros e outras opções de proteção para o seu pet com a nossa corretora!