

BOLETIM UCS OUTUBRO / 2022

Outubro Rosa: 3 passos de como fazer um autoexame de mama corretamente



Segundo os dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer), o câncer de mama é o segundo tumor entre o público feminino. Por isso, além de manter as consultas em dia com os especialistas da área, é muito importante que as mulheres realizem o autoexame com frequência. Apesar do assunto ganhar um destaque maior durante este mês de outubro, a realização deste tipo de ação preventiva é necessária em todas as épocas do ano.

Segundo o Dr. Luiz Carlos Tanaka, ginecologista e obstetra, há vários tipos de câncer de mama. Uns se desenvolvem rapidamente, enquanto outros são mais lentos. Porém, na maioria dos casos, quanto mais rápido o diagnóstico e o início do tratamento, melhor o prognóstico. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) foram registrados mais de 2 milhões de casos de câncer de mama em 2020. No Brasil, a estimativa é de 66 mil novos diagnósticos e mais de 18 mil mortes ainda este ano, de acordo como o Instituto Nacional do Câncer, o INCA.

"Somos um país com a maior incidência de câncer de mama no mundo. Por isso, é fundamental que as mulheres saibam como realizar o autoexame, uma maneira rápida e fácil de prevenção e diagnóstico", afirma.

Para ensinar como as mulheres podem realizar o autoexame com segurança e praticidade, de qualquer lugar, o médico elencou o passo a passo dividido em 3 etapas:

DE FRENTE AO ESPELHO

- Tire a blusa e o sutiã - Fique em frente ao espelho com os braços caídos;
- Coloque as mãos na cintura fazendo força - Assim veja o tamanho e contorno das mamas;
- Veja se o sutiã deixou marca em apenas 1 mama, isso indica inchaço;

- Coloque os braços acima da cabeça - Verifique se há alteração no tamanho e forma do mamilo;
- Pressione suavemente o seio e observe se sai secreção.

DE PÉ NO CHUVEIRO

- Estique o braço esquerdo e apoie sobre a cabeça, deixando o cotovelo apontado para cima;
- Com sua mão direita, deslize-a pela mama esquerda, de preferência com a polpa do dedo e não com a unha;
- Faça movimentos circulares com firmeza, porém sem causar desconforto ou dores;
- Ao apalpar, verifique se há algum nódulo palpável;
- Repita o mesmo processo, dessa vez na outra mama, faça os mesmos movimentos.

DEITADA

- Já deitada, coloque uma toalha dobrada ou um travesseiro fino d'baixo do ombro direito, desse jeito irá examinar a mama direita;
- Sinta a mama com movimentos circulares, além disso faça uma leve pressão para ver se há anormalidades;
- Apalpe a parte mais externa da mama, próxima da axila;
- Depois a axila, faça os mesmos movimentos;
- Troque o encosto para o outro ombro e repita o processo.
- Caso identifique alguma anormalidade na região, procure o médico especialista imediatamente.

Adquira com a nossa corretora de seguros um plano de saúde para fazer os procedimentos de prevenção ou tratamento antecipado.

Recebeu a restituição do IR? Saiba como investir pensando no longo prazo



No fim do mês de setembro, a Receita Federal liberou o último lote da restituição

do Imposto de Renda. Segundo a entidade, o ano de 2022 registrou um número recorde de declarações - 36,3 milhões – e 61% dos contribuintes já receberam ou receberão a restituição.

Com o dinheiro em mãos, muitas pessoas ficam em dúvida sobre a melhor forma de utilizar essa quantia. Segundo Marcelo Rosseti, superintendente executivo da Bradesco Vida e Previdência, se parte desse recurso for destinado a investimentos, essa é uma oportunidade para formar uma reserva para o futuro. “No caso de quem não tem nenhuma dívida para quitar, o ideal é investir o valor recebido para que ele renda frutos. E, nesse sentido, a previdência privada é uma excelente opção”, aconselha.

Mais do que um investimento para a aposentadoria, a previdência privada é um ativo para quem visa acumulação a longo prazo. Ideal para realizar planos e sonhos futuros, como um curso superior, MBA, um intercâmbio, um negócio próprio ou até mesmo para adquirir um imóvel.

Confira abaixo algumas dicas do especialista para começar a investir:

Nunca é tarde para começar, mas quanto mais cedo, melhor – A previdência é indicada para qualquer tempo e pode ser iniciada em qualquer idade, principalmente pelo fato de ser uma reserva capaz de atender a diferentes objetivos. “Entretanto, é importante ter em mente que, quanto maior o tempo de contribuição, menor será o esforço exigido para se alcançar a reserva desejada. Por isso, quanto mais cedo iniciar, melhor”, destaca Rosseti.

Escolha de acordo com o seu perfil de investidor – Ao contratar um plano de previdência privada, o investidor pode escolher a opção mais adequada ao seu perfil de risco, seja ele conservador, moderado ou arrojado. “O leque de opções é enorme, e o investidor pode ingressar em fundos muito sofisticados com tíquetes baixos, a partir de R\$ 50,00”, comenta.

Conheça os planos e escolha o que mais faz sentido para o seu momento de vida – Na hora de contratar uma previdência privada, é preciso optar entre as modalidades PGBL (Plano Gerador de Benefício Livre) ou VGBL (Vida Gerador de Benefício Livre). Basicamente, o que difere um do outro é o regime tributário, ou seja, a possibilidade ou não de deduzir esse investimento da base de cálculo na declaração de Imposto de Renda, e também a forma de incidência e recolhimento do imposto.

Reavalie periodicamente o plano e seus objetivos – O ideal é estar sempre de olho para adequar o investimento ao seu contexto de vida e efetuar as correções de rota que se fizerem necessárias. “Se o seu sonho inicial era acumular dinheiro para comprar um imóvel, por exemplo, mas no meio do caminho você decidiu que a prioridade era investir em uma aposentadoria mais tranquila, é preciso reavaliar e entender se aquele plano e aquele valor investido mensalmente ainda fazem sentido para o seu objetivo. Além disso, a Previdência Privada dispõe do instituto da portabilidade, que permite migrar para um fundo de investimento atrelado ao plano com maior ou menor risco, a depender da estratégia de investimentos do fundo, seja ele de renda fixa, ações ou

multimercado, sem que haja a cobrança de impostos nessa mudança”, conclui Rosseti.

Nossa corretora de seguros pode lhe ajudar a escolher o plano de previdência mais adequado para garantir sua aposentadoria!

Como ter uma viagem mais tranquila contratando um seguro



Quem gosta de viajar e ainda tem todo o cuidado com os preparativos antes de sair de casa sabe: o seguro viagem precisa estar no planejamento, mesmo que o destino do passeio não exija a contratação. É uma tranquilidade a mais para as pessoas aproveitarem o momento sem preocupação. Por isso, o Seguro Viagem da Porto Seguros separou algumas dicas para ajudar quem pretende garantir esse tipo de proteção para a vida.

Antes de embarcar ou botar o pé na estrada, diversas etapas são úteis para turistas, que vão desde preparar o roteiro de passeios, verificar o clima da região, arrumar a bagagem, checar quais protocolos de saúde estão em vigor no destino da viagem e, é claro, contratar o seguro.

Muitas pessoas acham que o seguro viagem é difícil e caro de contratar ou que apresenta apenas a cobertura de atendimento médico, mas ao contrário do que muitos pensam, o produto tem fácil contratação e ainda auxilia o segurado em casos de imprevistos, mantendo a tranquilidade durante toda a viagem.

Confira dicas do que fazer para ter uma experiência positiva e memorável todas as vezes que for embarcar para um lugar novo.

Pesquise sobre o lugar

Você pode criar o seu roteiro do destino da viagem. Ou pode pesquisar online sobre o destino e montar uma lista com os principais pontos turísticos que deseja visitar.

Separe todas as documentações

Independente do destino ser nacional ou internacional, um dos pontos mais importantes é separar todos os documentos de forma antecipada para não esquecer nada.

Informe-se sobre o clima da região

Pesquise o clima da região de acordo com cada estação e veja como estará o tempo nos dias em que estiver na região. Dessa forma, você consegue se antecipar e pode levar na mala um agasalho a mais ou uma roupa de banho, por exemplo.

Dica relacionada a bagagem

É necessário verificar com a companhia aérea o tamanho exato da bagagem e geralmente se aconselha que você leve objetos frágeis na bagagem de mão e também objetos que sejam úteis para a viagem.

Protocolos de saúde

Devido a pandemia de COVID-19 o cuidado com os protocolos de saúde foi redobrado. É necessário verificar se a vacinação está em dia e quais são protocolos de saúde em vigor no destino escolhido.

Contrate um seguro viagem

A contratação do seguro viagem é de extrema importância, pois protege o segurado de problemas com a bagagem, como extravio e danos, além de garantir assistência médica e farmacêutica, incluindo em casos de COVID-19.

Adquira este produto com a nossa corretora de seguros!

Na mira dos hackers: 7 dicas para evitar a clonagem de cartões



A Operação Singular 2, deflagrada em agosto pela Polícia Federal e que visa o combate à criminalidade cibernética, tem entre seus principais delitos a fraude bancária eletrônica, com o roubo de dados de cartões de crédito e sua posterior

revenda. Se por um lado os dados são usados para futuras compras fraudulentas, gerando prejuízo ao comércio e às instituições bancárias, o que atinge a quantia estimada de R\$ 125 milhões, por outro, os titulares também sofrem prejuízos financeiros e pessoais.

Sabendo que a criminalidade, seja ela virtual ou física, envolve organizações com abrangência nacional e modernas técnicas para o roubo de dados de cartões, é preciso estar atento a algumas recomendações em que o próprio titular previne esse tipo de delito, além de minimizar tais práticas. Veja sete dicas para evitar o golpe da clonagem de cartões abaixo:

1. Em caso de compras pela internet, use o cartão virtual temporário: hoje, é indispensável o uso deste recurso, que proporciona mais segurança, mesmo que as compras sejam feitas em sites conhecidos. Os gigantes do mercado já tiveram seus sistemas invadidos e os dados de seus clientes vazados, por isso, a melhor escolha é prevenir!
2. Para compras físicas em pequenos estabelecimentos, evite utilizar cartões: muitas quadrilhas instalam sistemas para roubar os dados dos cartões em máquinas de pagamento e os lugares mais propícios à clonagem são os pequenos estabelecimentos, como lojas de esquina e vendedores de rua. Neste caso, uma sugestão é usar o Pix.
3. Cubra o teclado ao digitar a senha: é possível que alguns estabelecimentos tenham câmeras estrategicamente posicionadas e apontadas na direção do teclado, então procure dificultar a visualização da digitação da senha. Isso também vale para as operações realizadas nos caixas eletrônicos.
4. Não entregue o cartão a terceiros: se o lojista ficar em poder do seu cartão por alguns instantes, é possível que, neste momento, aconteça o roubo dos dados, seja por meio de câmeras estrategicamente posicionadas ou levando a transação para uma máquina de pagamento que esteja mais distante de sua visão. Lembre-se também de nunca entregar seu cartão a portadores supostamente enviados pelo banco.
5. Não acredite em ligações do "banco" alegando clonagem: na hipótese de vivenciar essa experiência, não faça nada que foi pedido por telefone. Pelo contrário, ligue imediatamente para o número de atendimento do seu banco e confirme os fatos e a veracidade da informação utilizando, de preferência, outro aparelho de telefone.
6. Saiba em que momentos a senha do cartão pode ser exigida: nos caixas eletrônicos e durante as compras físicas são as únicas opções em que será necessária a utilização da senha. Caso um site, além de seu banco, exigir o PIN, desconfie.
7. Verifique a fatura do cartão regularmente: essa dica não é sobre como evitar, mas sim sobre como aumentar as chances de descobrir uma clonagem de cartão. Verificando a fatura constantemente é mais fácil para identificar as compras que não foram realizadas. Em caso de ações

desconhecidas, comunique o banco imediatamente. Uma dica extra é ativar os serviços de SMS oferecidos pelo banco, que avisam sobre qualquer compra ou movimentação realizada com o cartão.

Saiba como se prevenir de doenças cardiovasculares



Criado pela World Heart Federation (WHF), o Dia Mundial do Coração (29 de setembro) tem como objetivo alertar as pessoas sobre as doenças cardiovasculares e conscientizá-las sobre hábitos que contribuem para a qualidade da saúde cardíaca. De acordo com a federação, as alterações do coração matam 17,5 milhões de pessoas no mundo anualmente. Este cenário delicado também é observado no Brasil, onde 72% das mortes resultam de doenças crônicas não transmissíveis, sendo 30% relativas às cardiopatias, segundo estudo da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Entre os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, o cardiologista Fabio Quartieri, da rede de clínicas Meu Doutor Novamed na cidade de São Paulo, destaca: “O sedentarismo, a obesidade e o tabagismo estão entre os principais fatores de risco. Lembrando que é sempre importante investigar o histórico familiar de doenças cardíacas, pois hereditariedade também é um fator a ser considerado, principalmente quando relacionado a eventos em pacientes jovens. Deve-se conhecer as comorbidades comuns aos familiares, pois hipertensão, diabetes, dislipidemia – níveis elevados de colesterol e triglicérides – e outras doenças também podem ser controladas desde seu início, evitando complicações graves”.

Atenção aos sintomas

As doenças do coração podem ser silenciosas e os sintomas que o órgão está doente ou debilitado podem ser sutis. Por isso, é importante ficar atento aos sinais que podem indicar problemas cardiovasculares. Entre os principais sintomas, o cardiologista destaca:

- Falta de ar;
- Dor torácica;
- Palpitações e taquicardia;
- Desmaios e síncope;
- Fadiga e fraqueza extrema;
- Inchaço nas pernas, pés e tornozelos.

Importância da prevenção

A prevenção é importante aliada na detecção de doenças cardiovasculares, como reforça o Dr. Fabio Quartieri: “Exames cardiológicos de rotina devem ser feitos para homens a partir dos 40 anos e mulheres a partir dos 45 anos, caso não tenham fatores de risco. No caso da existência de fatores de risco, como obesidade, hipertensão, dislipidemia, diabetes, histórico de morte súbita em familiares e AVC, esse prazo pode mudar e as idades diminuam de acordo com a necessidade. Contudo, em linhas gerais, as consultas de rotina devem iniciar após os 20 anos”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 80% das mortes causadas por doenças que afetam o coração poderiam ser evitadas com mudanças estilo de vida e a inserção de uma rotina mais saudável. Uma vez que enfermidade já exista, o acompanhamento e o tratamento de doenças cardíacas variam de acordo com a patologia e a gravidade.

“Ajustar a dieta, estimular a atividade física, cessar hábitos deletérios e trabalhar no controle do estresse são hábitos fundamentais. A prevenção mais importante deve ser feita diariamente, adotando-se hábitos de vida saudáveis”, reforça o dr. Fabio Quartieri.

Cuide da sua saúde com um plano contratado com nossa corretora de seguros!

Dia das Crianças: estudo revela que brincar de bonecas faz com que as crianças falem sobre pensamentos e emoções



A marca Barbie anunciou as descobertas de um time de neurocientistas da Cardiff University após um longo estudo sobre os impactos a curto e longo prazo das brincadeiras com bonecas. Neste segundo ano de pesquisa, foi revelada a importância do que as crianças dizem enquanto brincam e também que elas compartilham muitos pensamentos e sentimentos quando estão sozinhas com as bonecas.

As pesquisas mais recentes apontam que as crianças falam mais sobre as emoções dos outros, um conceito chamado de “Linguagem de Estado Interno” (LEI), enquanto brincam com bonecas do que quando jogam no tablet. Falar sobre sentimentos de terceiros faz com que as crianças pratiquem habilidades sociais que podem ser utilizadas quando estão interagindo com pessoas no mundo real, além de ser potencialmente benéfico para o desenvolvimento emocional em geral.

“Quando as crianças criam mundos imaginários e encenam com bonecas, elas expressam primeiro em voz alta, depois internalizam a mensagem sobre pensamentos, emoções e sentimentos do outro”, conta a pesquisadora Dr. Sarah Gerson. “Isso pode ser muito benéfico a longo prazo, já que pode levá-las a ter mais sucesso em processar questões sociais e emocionais e ajudá-las a desenvolver a empatia, que pode moldar seus hábitos ao longo de suas vidas”, afirma.

Durante as observações das crianças, os pesquisadores perceberam um aumento da atividade cerebral na região do sulco temporal superior posterior quando as crianças falavam sobre os sentimentos e pensamentos das próprias bonecas. Aquela região é altamente envolvida no desenvolvimento de habilidades de processamento social e emocional e, por isso, foi observado que as habilidades sociais vitais são desenvolvidas mesmo quando os pequenos brincam sozinhos.

Pais e cuidadores têm demonstrado preocupação crescente com o desenvolvimento de seus filhos durante os últimos dois anos. Na verdade, 61% dos pais reportaram que o desenvolvimento social e emocional de seus filhos foi negativamente afetado pela pandemia. Por conta da limitação externa do estímulo social e cognitivo durante a pandemia, a pesquisa da Universidade Cardiff sugere que brincadeiras com bonecas possam oferecer às crianças a oportunidade de simular cenas e interações que aconteceriam no dia-a-dia.

Além disso, por imitarem o que os pais, professores e cuidadores pensam e falam, as bonecas podem servir de modelo para que os pequenos possam recriar o que eles viram e ouvirem, ensaiando assim suas habilidades que poderão usar em situações sociais da vida real.

O estudo sugere que essas descobertas não estão relacionadas à gênero, revelando mais uma vez a importância da brincadeira com bonecas na prática das habilidades sociais. “Estamos orgulhosos por saber que quando as crianças contam histórias nas brincadeiras com a Barbie e externalizam seus pensamentos e emoções, elas podem estar moldando habilidades sociais cruciais, como empatia, tão importantes para serem adultos confiantes e

inclusivos” disse Lisa McKnight, vice-Presidente Sênior e Chefe de Barbie e Bonecas da Mattel. “Como líderes na categoria de bonecas, esperamos cada vez mais descobrir benefícios neste sentido, fundamentados pela neurociência, através da nossa parceria de longa data com a Cardiff University”.

Os resultados da pesquisa ‘Brincar de bonecas estimula o pensamento e a interação social: representações da linguagem interna do cérebro’ foram publicados na *Developmental Science* em 2021 pela Dra. Sarah Gerson e colegas do Centro de Ciências do Desenvolvimento Humano da Universidade de Cardiff, Reino Unido, bem como pesquisadores da Universidade King's London. Em setembro de 2020, a Cardiff University e a Barbie divulgaram os resultados do primeiro ano de estudo, intitulado ‘Explorando os benefícios da brincadeira de boneca através da neurociência’ e publicado na “*Frontiers in Human Neuroscience*”. As pesquisas realizadas durante os últimos anos, nas quais exploram os impactos positivos das brincadeiras com bonecas em curto e longo prazo, contarão com novos estudos e resultados até 2024 liderados pela Barbie.