

## **BOLETIM UCS SETEMBRO / 2023**

### **Setembro Amarelo: campanha reforça a conscientização e cuidados com a saúde mental**



Setembro Amarelo não é apenas mais uma cor no calendário, é um manifesto de um movimento que acontece desde 2015, dedicado à prevenção ao suicídio enfatizando os cuidados com a saúde mental. O amarelo foi escolhido por estar associado com esperança e vitalidade.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio continua sendo um dos grandes responsáveis pelas causas de morte em todo o mundo, influenciado por diversos fatores como transtornos mentais, estresse, problemas sociais e financeiros. Só em 2022, no Brasil, houve um aumento de 11,8% nos casos em relação ao ano anterior, de acordo com os dados apresentados no Anuário Brasileiro de Segurança Pública, divulgado em julho passado.

Por isso, a Campanha é tão importante e mais do que necessária, pois seu objetivo é conscientizar a população sobre a importância de dar atenção à saúde mental e buscar apoio emocional por meio de uma orientação profissional em momentos de vulnerabilidade. No entanto, os custos ligados ao atendimento com profissionais podem desmotivar essa iniciativa.

Vitor Moura, CEO da VidaClass Saúde, defende a necessidade de tornar o acesso à saúde mais fácil e explica que a telemedicina pode ser uma ferramenta tanto pela facilidade quanto pela questão dos custos para auxiliar na recuperação das pessoas. "Os serviços oferecidos podem ser enquadrados como exemplo de tecnologia voltada ao bem-estar das pessoas, já que unem pacientes e médicos por geolocalização e permitem o suporte aos milhares de brasileiros que não possuem plano de saúde e precisam de algum tipo de atendimento médico", afirma.

*Contrate um plano de saúde com esses serviços com a nossa corretora de seguros!*

## **5 momentos que o seguro de vida poderia te ajudar e você não sabe**



Apesar de sua grande importância, os benefícios e possibilidades do seguro de vida ainda são pouco conhecidos pelas pessoas, que acreditam ter apenas uso após a vida. No entanto, ele pode ser utilizado para diversos imprevistos ao longo da vida para deixar todos mais preparados para surpresas, desafios ou situações difíceis. Separamos algumas dicas que podem te ajudar em situações adversas e que talvez você não saiba:

- 1 – O seguro de vida possui como principal objetivo trazer segurança econômica e financeira para o segurado e sua família. Então caso aconteça de você ser diagnosticado com alguma doença grave, esse seguro te fornece recursos financeiros para que você possa pagar o tratamento da melhor forma que atenda a sua situação;
- 2 – Se por algum motivo você precisar se afastar do trabalho, o seguro vida garante a reposição de sua renda nesse momento de desemprego, através da cobertura DIT (diárias por incapacidade temporária);
- 3 – Você poderá contar com reembolso em despesas médicas e odontológicas em caso de acidentes;
- 4 – Em caso de falecimento de um ente querido, o seguro proporciona indenizações para cobrir despesas com a funerária;
- 5 – O segurado conta com diversos benefícios, como atendimentos mais ágeis durante 24h na telemedicina.

*Contrate agora mesmo um seguro de vida com a nossa corretora!*

## Dicas para evitar o endividamento e alcançar saúde financeira



Administrar as finanças pessoais de forma eficiente é essencial para garantir estabilidade econômica e bem-estar a longo prazo. No entanto, muitas pessoas enfrentam desafios nessa área, resultando em altos níveis de endividamento. De acordo com dados recentes da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), em 2022, aproximadamente 78 em cada 100 famílias brasileiras estavam endividadas, atingindo o patamar mais elevado da série histórica. Diante desse cenário, é crucial adotar práticas que promovam uma saúde financeira sólida.

Além disso, o perfil das dívidas no cartão de crédito, conforme relatado pela Serasa, revela uma tendência interessante no uso dessa modalidade de crédito. De acordo com o estudo "Perfil e Comportamento do Endividamento Brasileiro 2022", a maioria das dívidas com cartão de crédito está relacionada a despesas com supermercado, representando 65% do total, seguido por compras de remédios ou tratamentos médicos, que correspondem a 41%.

Para nos orientar nesse caminho, André Minucci, mentor de empresários, dá dicas sobre como começar a organizar:

**Conheça sua Situação Financeira Atual:** O primeiro passo para cuidar das suas finanças pessoais é ter um panorama claro da sua situação atual. Liste todas as suas receitas e despesas, incluindo dívidas e parcelamentos em andamento. Essa análise lhe permitirá entender melhor como seu dinheiro está sendo gasto e identificar áreas onde é possível fazer ajustes.

**Estabeleça Metas Financeiras:** Defina metas realistas e mensuráveis para sua saúde financeira. Pode ser a construção de uma reserva de emergência, a quitação de dívidas pendentes ou até mesmo a realização de sonhos como a compra de uma casa. Estabelecer objetivos claros o ajudará a manter o foco e a motivação necessários para alcançar resultados positivos.

**Elabore um Orçamento:** Com base nas informações levantadas no passo anterior, crie um orçamento realista. Priorize suas despesas essenciais, como moradia, alimentação e saúde, e limite gastos com supérfluos. Lembre-se de reservar uma quantia para poupança ou investimentos. O orçamento é uma ferramenta poderosa para controlar seus gastos e evitar o endividamento.

**Evite o Uso Descontrolado do Cartão de Crédito:** O cartão de crédito pode ser um aliado ou um inimigo das suas finanças pessoais, dependendo de como é utilizado. Segundo dados da Serasa, muitas famílias utilizam o cartão como uma extensão do orçamento, o que contribui para o aumento do endividamento. Portanto, use o cartão com responsabilidade, pagando o valor total da fatura sempre que possível e evitando compras por impulso.

**Busque Inteligência Emocional:** Um aspecto muitas vezes negligenciado nas finanças pessoais é a inteligência emocional. As emoções desempenham um papel importante nas decisões financeiras, podendo nos levar a compras impulsivas ou a ignorar problemas financeiros. Desenvolver habilidades de inteligência emocional, como autoconsciência, autorregulação e empatia, pode ajudar a evitar comportamentos financeiros prejudiciais e promover uma relação mais saudável com o dinheiro.

**Esteja Aberto ao Aprendizado:** A educação financeira é um processo contínuo. Esteja aberto a aprender e aprimorar seus conhecimentos nessa área. Leia livros, participe de cursos, treinamentos corporativos e acompanhe fontes confiáveis de informações financeiras. O conhecimento adquirido lhe dará uma base sólida para tomar decisões mais informadas e evitar armadilhas financeiras.

“Ao seguir essas dicas de cuidados com suas finanças pessoais, você estará no caminho para evitar o endividamento e conquistar uma saúde financeira estável”, diz André. Lembre-se de que cada pequeno passo conta e que a disciplina e a perseverança são fundamentais para alcançar seus objetivos. Com o tempo, você poderá desfrutar de uma vida financeira mais tranquila e aproveitar os frutos do seu trabalho árduo.

## Pedale com mais segurança



A mobilidade e o ciclistas pedalam juntos pelo Brasil em todos os estados, capitais e cidades. Inegável o poder da bicicleta na vida do brasileiro.

A Tempo, empresa de assistências, lembra que para manter o bem-estar nessa jornada, o importante é fazer com segurança, sem perder a velocidade nem intensidade.

Aqui vão algumas dicas importantes para manter sua bike em ordem e os passeios sempre em harmonia:

- 1 - Verifique se sua bike foi montada de forma correta.
- 2 - Não são apenas os carros que precisam ter troca de pneus, então fique atento.
- 3 - Se as correntes não forem revisadas elas podem quebrar, manter a lubrificação em dia evita o risco.
- 4 - Mantenha um cadeado para a sua bike e deixe a chave sempre com você
- 5 - O selim deve estar sempre regulado, a altura errada pode influenciar na sua pedalada
- 6 - Faça uma revisão periódica, a prevenção é sempre a melhor via.

Bom passeio!

*Proteja sua bike e seus passeios com um seguro para bike. Contate-nos!*

## Especialista lista 10 ideias de Reels para você viralizar no Instagram



Não precisa ter muitos seguidores ou ser famoso para viralizar no Reels. Aliás, até alguns vídeos de pessoas com grande engajamento “flopam”. Mas do que o algoritmo do Instagram gosta para impulsionar os conteúdos?

De acordo com a especialista em marketing e venda pelas redes sociais, Camila Silveira, o Reels é uma ferramenta do Instagram capaz de quebrar a bolha e fazer com que seu conteúdo alcance mais pessoas, através de vídeos curtos e dinâmicos.

Pensando nisso, a profissional elencou 10 ideias de Reels no Instagram para você viralizar.

### **1 – Dicas inovadoras viralizaram**

Criação de conteúdo é sobre resolver problemas, enquanto o Reels é uma ferramenta para vídeos curtos que possam ser consumidos facilmente.

O segredo de qualquer reeleição que viraliza é pensar em vídeos com conteúdos que fazem parte da realidade de quem segue o seu perfil, e claro, mostrar isso de uma forma criativa é o que chamamos de “tiro e queda”.

### **2 – Para Reels, dicas são um sucesso**

Um dos estilos mais clássicos de Reels e um dos mais virais no Instagram é aquele onde você faz uma pequena lista. Por exemplo: "3 coisas que você fez errado a vida inteira".

Dicas sempre despertam a atenção e a curiosidade das pessoas. Pense em dicas com temas que estão no dia a dia do público que te acompanha. Essa é uma das formas mais efetivas para viralizar na plataforma.

### **3 – “Erros” viralizam em Reels**

Seguindo a mesma proposta das anteriores, “o maior erro”. Bastante parecida com a estratégia da dica inovadora, só que dessa vez você vai apontar o maior erro que o seu público anda cometendo.

Trabalhar com a curiosidade do público é a melhor forma de aumentar a audiência dos seus Reels. Além disso, pode ser facilmente combinada com a ideia da lista, ao apontar 3 ou mais itens.

#### **4 – Você sabia?**

Nesse estilo, você trabalha a curiosidade do seu público contando algo ou uma aleatoriedade. É um estilo de vídeo que é facilmente compartilhável entre amigos, por isso possui uma boa chance de viralizar no Instagram.

Sem mencionar que também é uma forma de agregar valor ao seu perfil, afinal, serão informações úteis para uma boa parte do público que te segue.

#### **5 – Dublagem e Reels = combinação para destaque**

Muito provavelmente você já viu algum conteúdo nesse estilo. Uma pessoa dubla um áudio famoso, adaptando ao seu contexto e acaba bombando nas redes sociais. A vantagem da dublagem é trabalhar com aquilo que as pessoas já conhecem.

Vale destacar também que por se tratar de algo comum e que muita gente já conhece, a possibilidade desse conteúdo bombar no Instagram é muito maior.

#### **6 – Quem não ama um “challenge”?**

Os desafios sempre foram os maiores queridinhos quando o assunto é viralizar no Instagram. Hoje em dia eles ganharam novas formas, através de desafios simples e até coreografias mais complicadas.

Assim como as dicas anteriores, são ótimos exemplos de conteúdos fáceis de reproduzir e se tornar viral, mas lembre-se de ser sempre criativo!

#### **7 – Infotimento & Instagram**

Não é um formato, mas é algo que você nunca pode esquecer na hora de criar vídeos. Por mais complexo que sua área possa ser, sempre existe um jeito de se compartilhar uma informação em conjunto com o entretenimento.

Conciliar esses dois elementos é a receita certa para conteúdos bombados. Memes são sempre bem-vindos ainda mais para ser utilizados em finais de semana ou sexta-feira

#### **8 – Esquetes de humor para se tornar viral**

Esquetes de humor exigem um pouco mais de trabalho, mas quem se arrisca nesse estilo costuma alcançar muitos outros usuários, afinal, o humor é um conteúdo potente para viralizar não apenas no Instagram, mas em qualquer rede social.

Geralmente utilizando de situações do dia a dia, o esquete traz uma série de personagens interpretados por uma única pessoa. Esse tipo de conteúdo tem crescido cada vez mais em perfis nas plataformas digitais.

### **9 – Bombando com “reacts”**

Outra opção também é reagir a outros conteúdos. Embora possa parecer algo bastante específico e que talvez não dê certo, lembre-se do caso do maior sucesso viral atualmente no Instagram e no TikTok

O então influencer viralizou nessas plataformas ao fazer vídeos reagindo às DYIS (vídeos com dicas sobre melhoria de vida e coisas que podemos customizar no dia a dia) de algumas pessoas. Atualmente o dono dessa mente criativa tem cerca de 60 milhões de seguidores só no Instagram.

### **10 – Mostrando os bastidores**

Para você que tem um negócio, saiba que o Reels é uma ferramenta poderosa na hora de fortalecer uma marca, principalmente quando se mostra os bastidores de algum serviço ou produto. Não tenha medo de compilar os melhores momentos ou utilizar algum dos exemplos anteriores para fortalecer o seu negócio.

Mãos à obra! O seu Reels merece ser visto! Para aprender mais, siga @camilasilveiraoficial.

## **7 razões pelas quais devemos beber água todos os dias**



Não é segredo que manter-se hidratado é um dos fatores-chave para uma boa qualidade de vida. Mas será que você conhece mesmo todos os benefícios do consumo frequente de água? A coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, explica com detalhes o papel e os benefícios desse hábito para o nosso corpo:

**1. Mais de 70% do corpo é composto de água:** esse líquido participa de praticamente todas as funções do organismo, sendo essencial aos tecidos corporais e fundamental no transporte e diluição de diversas substâncias, entre macro e micronutrientes. Participa também do processo de digestão, absorção e excreção e auxilia, ainda, a eliminação de toxinas e filtração renal;

**2. Retarda o envelhecimento:** Esse efeito está relacionado ao tópico anterior: nossos órgãos são formados por células e nossas células têm água em sua composição. “Portanto, se o organismo não recebe a quantidade necessária de



água, essa falta acelera a oxidação celular, causando o envelhecimento”, esclarece Cintya;

**3. Previne desidratação:** Quando a ingestão de água é insuficiente, o organismo pode apresentar sintomas de desidratação, como sede exagerada, boca e pele seca, olhos fundos, diminuição da sudorese, cansaço, dor de cabeça e tontura;

**4. Ajuda na concentração:** Um estudo sobre mulheres publicado no The Journal of Nutrition explorou o estado de hidratação na função cerebral e descobriu que uma perda de 1,4% do peso corporal em líquidos durante o exercício causava uma queda na concentração;

**5. Regula a temperatura corporal:** Nosso corpo remove o líquido através do suor; assim, precisamos estar hidratados para que esse processo seja realizado com eficiência. “Quanto mais quente o ambiente, mais importante é a água. A desidratação em um ambiente quente pode causar insolação”, afirma a especialista;

**6. Ajuda na prevenção de pedra nos rins:** Sem água suficiente, a produção de urina cai, o que pode permitir que os minerais formadores de pedras se acumulem nos rins e na bexiga. Da mesma forma, consumir líquido suficiente pode ajudar a controlar o risco de infecções do trato urinário (ITU), pois a sub-hidratação pode promover o crescimento de bactérias causadoras de infecção, de acordo com a UCLA Health;

**7. Previne constipação:** De acordo com especialistas, não beber líquido suficiente é uma causa comum de constipação.

#### **Hidratação x quantidade diária ideal**

Existe uma recomendação geral de aproximadamente 35 ml por cada kg de peso, ou seja, uma pessoa com 65kg deve tomar aproximadamente 2,27 litros de água por dia, por exemplo. Assim, a quantidade de água necessária está associada a cada condição individual.

De acordo com a coordenadora de nutrição, “podemos hidratar o organismo de duas maneiras: a ingestão de líquidos é a forma mais eficaz, e inclui além da água, sucos naturais, água de coco e chás como camomila, erva-doce e cidreira, por exemplo. A segunda forma ocorre por meio da ingestão de alimentos que possuem água na composição. Entre as opções que proporcionam mais hidratação estão as frutas e legumes, como melancia, morango, pêssego, abobrinha, pepino e tomate”.

#### **Quente ou fria?**

Algumas vantagens podem ser observadas ao consumir água em determinadas temperaturas:

- **Beber água quente:** Caso esteja gripado, resfriado ou com sintomas de garganta e fadiga, desfrutar de uma bebida quente em uma caneca pode melhorar um pouco seu ânimo. De acordo com pesquisa publicada na Rhinology, uma bebida quente com frutas aliviou um número maior de sintomas de um

resfriado comum, comparada a uma bebida de frutas idêntica, servida em temperatura ambiente;

- **Beber água fria:** Consumida em temperaturas frias, a água pode trazer maior eficácia na hidratação após um treino. O Jornal Internacional de Medicina Clínica e Experimental publicou um pequeno estudo, no qual observou-se que voluntários beberam mais quando a água estava a 16°C e a consumiram significativamente menos, quando a 5°C. O objetivo da análise era avaliar se a temperatura da água afeta o quanto uma pessoa a ingere voluntariamente após um grande esforço.

A hidratação é sempre bem-vinda, em especial ao acordar, durante a atividade física, antes e após comer e ao se deitar. Com sua garrafinha cheia, as chances de manter-se saudável e prevenir doenças é muito maior.