

Jornada Conectada

 bradesco seguros

JUL 23 | ED. 14

Mudanças pelo caminho

O mundo se transforma a cada dia. O que sabíamos ontem, talvez já não seja mais verdade hoje. Além de aprender, é preciso desaprender: velhos hábitos, crenças antigas e verdades temporais.

Se ontem o Tik Tok era a “menina dos nossos olhos”, agora não se fala de nada além da Threads, uma rede com tudo de novo e ao mesmo tempo tudo o que já vimos ser tendência mais de dez anos atrás. Mas nem toda mudança é tão rápida. Existem aquelas progressivas, que mostram um pouco de si e então do-

minam todo o mundo a nossa volta. Tal qual como aquela fruta bem brasileira, o açaí, que hoje está presente em casas aqui, nos Estados Unidos e por que não lá na Ásia?

Essa é a América Latina batendo na porta das grandes economias mundiais e dizendo “eu cheguei”, com sua cultura, gastronomia e inovação como bagagem.

Também existe aquilo que nunca muda. Uma falta de mudança exigindo que novas gerações mudem sua necessidade por transformação e entendam que algumas coisas são o

que são. Aquele truque de mãe e avó para prevenir um resfriado pode até ser ciência comprovada.

Nossa Jornada Conectada pelas mudanças que existem (ou não), mergulha no mundo irrefreável das redes sociais, na emergente influência latina pelo globo e na chegada do inverno, trazendo consigo sintomas conhecidos há séculos.

Bem-vindos a Jornada das transformações.

Jornada Conectada

TRANSFORMAÇÃO América Latina está ganhando os holofotes

VOCÊ SABIA? Por dentro do algoritmo do Instagram

PARA FICAR DE OLHO Inverno demanda cuidado redobrado com doenças respiratórias

ACESSE:



CONHEÇA O NOSSO PODCAST

Aponte sua câmera para o código do Spotify



América Latina está ganhando os holofotes

Região que envolve Brasil, Argentina, Peru, México e outros países mostra potência e conquista olhares com cultura, gastronomia e mais.

América do Norte e Europa são sonhos de viagem que parecem nascer com todos nós. Dificilmente você encontrará alguém que não saiba o que é a Disney e não tenha pesquisado, ao menos uma vez, um roteiro para conhecer a Torre Eiffel ou para andar pelos cenários de seriados como a famosa sitcom Friends. Essas cidades, como Nova York e Londres, fazem parte do conhecimento comum quando falamos em metrópoles e cidades ricas em diversos segmentos, como cultura, gastronomia, coquetelaria e entretenimento. O que ainda pode não ter chegado a tal patamar, mas já caminhou uma grande trilha para se destacar junto a tais exemplos, são as grandes cidades de nossa América Latina.

São Paulo pode ser o melhor exemplo – e destaque – para analisar a emergente presença latina nos holofotes globais. Segundo o Censo realizado pelo IBGE em 2023, a cidade conta com aproximadamente 11,5 milhões de habitantes, sendo o município mais populoso do país. De uns anos para cá, a Terra da Garoa passou também a ser sinônimo de boa gastronomia, projetos imobiliários inovadores e grandes espetáculos e a abrigar notáveis nomes nesses campos.

Ao lado do Rio de Janeiro, cartão de visitas do Brasil, a capital paulista é agora quase uma parte obrigatória no roteiro de turistas que querem conhecer tudo o que nosso país tem a oferecer – coisas que complementam, de forma formidável, o clima

tropical, as praias e a vasta flora já conhecidos.

Juntam-se a elas, na lista de destinos latinos procurados, Lima, capital do Peru, Buenos Aires, na Argentina, Bogotá na Colômbia, Cidade do México, Santiago e muitos outros. O interesse é reconhecido por premiações quando falamos em experiências gastronômicas. Uma delas, o prêmio 50 best, responsável por eleger os cinquenta melhores restaurantes e bares do mundo.

A última atualização desta lista, inclusive, elegeu o restaurante peruano, Central, localizado em Lima, como o melhor do mundo. Na décima segunda posição, o brasileiro A Casa do Porco também levou o reconhecimento.

Em 2013 o prêmio criou uma lista especial para América Latina, que desde então é atualizada anualmente, reconhecendo novos restaurantes e reforçando a forte qualidade de outros, como os restaurantes brasileiros Lasai e Oteque, o mexicano Rosseta e o colombiano Leo. Dez anos após seu lançamento, o próximo evento será celebrado em terras brasileiras, no Rio, em 28 de novembro. Dois meses antes, em setembro, recebemos em São Paulo a competição “World Class”, onde será eleito o melhor bartender do mundo. Inclusive, Márcio Silva e Thiago Banãres, dois brasileiros, foram eleitos duas das 100 pessoas mais influentes no setor de coquetelaria internacional.

Quando falamos em entretenimento e espetáculos, a América Latina

também se destaca com grandes festivais como Lollapalooza, e suas próprias festas típicas no caso do Dia de Los Muertos e do extraordinário Carnaval brasileiro.

A própria música latina, vanguardista em gêneros como reggaeton, conquista os ouvidos do mundo, encabeçando lista de músicas mais ouvidas em diversos serviços de streamings e levando prêmios internacionais.

O mesmo se repete quando levamos a cultura às telas. Apenas no Brasil já foram mais de 20 Emmys conquistados por telenovelas e minisséries onde podemos ver nossas raízes representadas. E se formos falar mais sobre a arte levada ao mundo, podemos lembrar os marcos do artista Eduardo Kobra, expondo seus grafites em Nova York e em muitas outras metrópoles, e dos escritores Gabriel García Marquez, Julio Cortázar e Carlos Fuentes encantando o mundo com as narrativas latinas há muito tempo.

Um mundo que até poucos anos atrás poderia não compreender a magnitude de tudo o que existe em nossos países, desde marcos históricos a novas invenções, mas agora, aos poucos, pode olhar para os tesouros da cultura latino-americana e enxergar a capacidade intrínseca a nós de criar, inovar e surpreender, construindo entre nossos países experiências únicas e notáveis, tal qual a potência que um dia merecemos ser.



VOCÊ SABIA?

Por dentro do algoritmo do Instagram

OUÇA MAIS SOBRE ISSO NO NOSSO PODCAST

Lógica por trás do funcionamento da rede social pode ser mais simples do que você imagina, mas ainda exige atenção no planejamento de conteúdos.

Na era digital estar online é quase um comprovante de existência. Mais do que uma plataforma para conexões com amigos e familiares e consumo de conteúdo, as redes sociais se tornaram uma extensão de negócios ao redor do mundo. Um exemplo bastante palpável disso está no resultado da pesquisa realizada pela SumUp, onde quase 70% dos empresários de pequenas empresas brasileiras afirmam usar as redes disponíveis para divulgar seu trabalho. No ramo de beleza, a representação chega a ser maior, com 80% dos negócios presentes no mundo online. E a importância do sucesso dessa conexão com os clientes cresce quando lembramos que, em

2022, essas pequenas empresas foram responsáveis por 8 a cada 10 novos empregos e correspondem, hoje, a cerca de 30% do PIB do país. Inclusive, se voltarmos para o ano de 2016, o próprio Instagram registrou o sucesso de uma pequena empresa alimentícia que utilizava sua rede para divulgar os produtos. O Donuts Da Mari, uma loja de donuts de São Paulo, chegou a faturar meio milhão de reais em seu primeiro ano de abertura, tendo todas as vendas sido realizadas a partir das divulgações feitas dentro da rede social. O segredo do sucesso, entretanto, está ligado ao uso correto de cada plataforma e a mensagem transmitida para os potenciais

clientes. E foi esse um dos motivos para o CEO do Instagram, Adam Mosseri, disponibilizar no site da empresa uma explicação oficial de como o algoritmo por trás da ferramenta opera e como nós, usuários, sejamos donos de negócios ou não, podemos tirar o melhor proveito a partir dessa nova visão.

Algoritmo é a sequência de raciocínios, instruções ou operações para alcançar um objetivo dentro de um sistema. Em outras palavras, neste caso, é o que faz cada rede social funcionar como a conhecemos.

Pelas palavras do próprio CEO, eles desejam "fazer um melhor trabalho de explicar como a plataforma funciona", já que existiriam "muitos equívocos espalhados, e (nós, Instagram) reconhecemos que podemos fazer mais para ajudar as pessoas". A principal informação para se ter em mente, após o artigo publicado recentemente, é que cada ferramenta do aplicativo – Feed, Stories, Explorar, Reels e outros – tem seu próprio sistema e opera de maneira diferente, conforme as pessoas o utilizam. Listamos abaixo, agora, como o Instagram decide como cada um deles funciona, levando em consideração o que mais desejamos: aparecer para outras pessoas.



FEED

Aqui o Instagram também seleciona qual conteúdo tem maior probabilidade de ser compartilhado, comentado ou curtido, mas a diferença está no teste prévio realizado nos primeiros minutos de sua publicação. Funciona da seguinte maneira: o seu post aparece para um grupo de pessoas, como aquelas com quem você mais interage, e caso essas pessoas engajem, ele passa a ser exibido para mais pessoas por "chamar mais a atenção" e trazer "atualizações" assertivas para o público, afinal isso faz com que os usuários gastem mais tempo online. No caminho contrário, você provavelmente verá posts das pessoas com quem você menos interage e conforme menos engajar com elas, mais o conteúdo delas continuará a aparecer assim que você abrir o app, uma vez que o Instagram passa a compreender que aquelas informações são importantes para você.

STORIES

Bastante utilizado para mostrar novidades e atualizações em tempo real, a lógica por trás da função é bastante simples. Quanto maiores as chances de ser aberto, ter respostas ou reações, mais à frente ele irá aparecer dentro do aplicativo de seus seguidores. Ou seja, se o seu cliente sempre visualiza seu conteúdo, você sempre aparecerá nas primeiras opções para ele. Aqui a dica é também usar mais ações disponíveis, como caixinhas de perguntas, botões de reação e outros recursos que possam vir a incentivar interações no conteúdo publicado nos seus stories.

REELS

O formato mais recente da plataforma, que chegou após a ascensão do Tik Tok, é o principal canal de descoberta dentro da rede, ou seja, é por aqui que novas pessoas irão te encontrar. Por ser focado em entretenimento, o algoritmo irá priorizar vídeos de pessoas que o usuário ainda não conhece, pois entende que conteúdos novos são atraentes e exigem mais atenção. Aqueles que forem assistidos por inteiro, compartilhados e tenham áudio liberado para outras pessoas poderem criar a partir dele, aparecem primeiro no ranking.

EXPLORAR

A aba de conteúdos "recomendados" conta com tudo que o Instagram acredita que você possa gostar, se baseando nos conteúdos que você curtiu recentemente, com quem você interage e como as pessoas da sua região estão se comportando diante de uma nova publicação. De forma mais simples, o explorar é um reflexo de toda a sua atividade dentro do Instagram e como a plataforma entende os seus gostos. Negócios e marcas que conseguem criar conexão com seus clientes e obter mais interações, têm mais chances de aparecer nessa aba e serem encontrados por novos consumidores.

Dos mesmos donos, vem aí uma nova rede social: **CONHEÇA A THREADS**



A nova plataforma da Meta teve seu lançamento antecipado para o início desse mês, após alterações de uso aplicadas em outra rede. Sendo uma concorrente direta e bastante semelhante, o aplicativo Threads tem a intenção subjetiva de substituir o Twitter, possibilitando postagens de texto em tempo real da mesma forma que sua concorrente. Em apenas uma hora após ser disponibilizada, alcançou 1 milhão de usuários. Sete horas após, a Forbes registrou que a nova empreitada de Mark Zuckerberg havia atingido 10 milhões de usuários no mundo, estabelecendo um novo recorde – antes mantido pelo ChatGPT, que precisou de 5 dias para chegar à marca de um milhão de usuários.

PARA FICAR DE OLHO

OUÇA MAIS SOBRE ISSO NO NOSSO PODCAST

Inverno demanda cuidado redobrado com doenças respiratórias

Especialista da Meu Doutor Novamed dá dicas de cuidados para se adotar nesta época do ano e como diferenciar patologias.

A chegada do inverno costuma trazer, além das baixas temperaturas, algumas doenças respiratórias que deixam muitos em alerta, como a famosa rinite. Com a circulação de vírus e bactérias, que se propagam com intensidade em razão do aumento da poluição e do ar seco, os cuidados precisam ser reforçados. Fernanda Mello Ortigosa, médica de família da Rede Meu Doutor Novamed em Porto Alegre (RS), reforça que neste cenário atmosférico é comum vermos o aumento de casos de resfriados, gripes, pneumonias e outros diagnósticos. "Pessoas com histórico de asma, bronquite ou processos alérgicos, como rinite, por exemplo, necessitam de atenção especial", destaca a doutora. Um dos primeiros cuidados para prevenir crises seria uma maior atenção com o ambiente, limpando de forma adequada tapetes e cortinas, evitando umidade e a propagação de mofo, especialmente em armários, onde guardamos as roupas e cobertores usados durante a estação. Além disso, é claro, a vacina contra a gripe e outras doenças respiratórias são de suma importância para qualquer idade. "Sem dúvida, o principal fator de proteção contra gripes está nas vacinações contra Influenza e COVID-19, que proporcionam a diminuição de casos graves (síndrome respiratória aguda grave) e reduzem a circulação dos vírus entre a população. A vacina pneumocócica também é importante, principalmente para grupos de risco, como idosos ou pessoas que já possuem doenças crônicas", explica a médica.

A médica também faz um alerta sobre crianças e idosos, consideradas as populações mais vulneráveis às doenças respiratórias. "Crianças ainda não têm o sistema imunológico bem desenvolvido e, em um ambiente fechado, correm mais riscos de adquirirem doenças respiratórias e evoluírem com maior gravidade, assim como idosos com sistema imune mais vulnerável. Nessas faixas etárias, é importante atentar-se para os sinais de alarme como falta de ar, esforço respiratório, febre persistente e sinais de desidratação; nestes casos, não se deve adiar a avaliação médica", conclui. Os cuidados vão desde a lavagem nasal até o uso de medicamentos, a partir da orientação médica: "A lavagem nasal permite a limpeza do muco nasal, das secreções e diminui a inflamação local. O uso de antibióticos e antivirais são destinados a população específica, conforme evolução da patologia e a prescrição médica".

Como diferenciar as doenças respiratórias mais comuns do inverno

Os sintomas dessas doenças são parecidos e geram confusão na percepção do paciente. Como diferenciar as principais delas: rinite, sinusite, asma, bronquite? Confira as principais características de cada uma, assinaladas pela médica da família da Meu Doutor Novamed, Fernanda Mello Ortigosa.

Asma

É uma doença inflamatória que se caracteriza por um espasmo da musculatura dos brônquios, causando muita falta de ar, chiado, desconforto para respirar, dor no peito. Este broncoespasmo inflamatório tem causas genéticas e pode ser desencadeado por alguns alérgenos ambientais, como cheiros específicos, poeira, contato com pelos de animais. Cada indivíduo pode ter um desencadeante diferente.

Rinite

Também é uma doença inflamatória das mucosas (revestimento interno) do nariz, com causas que podem ser alérgicas ou não. Tem entre os sintomas nariz entupido, coriza, espirros, coceira e diminuição da capacidade de sentir cheiro.

Bronquiolite

É uma doença infecciosa, de causa viral, na maior parte das vezes causada pelo Vírus Sincicial Respiratório. Bebês e crianças pequenas, menores de 2 anos, são os mais afetados. O vírus ataca a região do bronquíolo, provocando uma inflamação que leva ao estreitamento das vias respiratórias, dificultando a passagem do ar.

Sinusite

Evolui com dor de cabeça na área dos seios da face. Há dor, sensação de pressão ou peso na cabeça, assim como obstrução ou secreção nasal – geralmente amarelada ou esverdeada – e febre. Infecção causada por uma bactéria ou vírus.

Bronquite

Inflamação dos brônquios, que pode ser aguda ou crônica. A aguda é causada por agentes infecciosos como vírus ou bactérias, por isso pode ser acompanhada de febre e mal-estar. Essa inflamação nos brônquios reduz a passagem do ar, causando desconforto para respirar. Pode acometer pessoas de quaisquer idades. Já a bronquite crônica pode ser causada por agentes irritantes como, principalmente, o cigarro. Seja da bronquite aguda, seja da crônica, tosse com catarro é o sintoma mais comum.

Resfriado

Acomete somente as vias aéreas superiores, com sintomas como nariz escorrendo e espirros. Já a gripe causa um quadro sistêmico, podendo provocar febre, tosse, mal-estar, falta de apetite e prostração.