

# VEM VIVER

Central Nacional  
**Unimed**

EDIÇÃO  
**06**  
2015 • ANO 2  
JUNHO

## Processo **Criativo**

Estimule o cérebro e  
coloque boas ideias  
em prática



### VIAGEM

Parques naturais  
para se aventurar  
pelo mundo

### BEM-ESTAR

Conheça a  
história e o  
significado  
das mandalas

### LANCHE NATURAL

Levar comida de  
casa é uma forma de  
equilibrar o cardápio



# HÁ COISAS QUE COSTUMAM SER ESQUECIDAS. E OUTRAS QUE COSTUMAM SER LEMBRADAS.

*A Unimed foi indicada pela 18ª vez ao Top of Mind de RH.*

LOWE

ANS - n° 33967-9



*E, como queremos continuar na sua lembrança,  
pedimos o seu voto na eleição deste ano.  
O seu apoio é fundamental para conquistarmos,  
novamente, esse prêmio dedicado a quem sempre  
se dedica à saúde dos seus colaboradores.*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[centralnacionalunimed.com.br](http://centralnacionalunimed.com.br)

Ano 2 – Edição 06 – junho 2015

FOTOS: Shutterstock



A revista VEM VIVER é uma iniciativa da Central Nacional Unimed, a operadora nacional dos planos corporativos Unimed.

**CONSELHO EDITORIAL****PRESIDENTE DA CENTRAL NACIONAL UNIMED:**

Mohamad Akl

**VICE-PRESIDENTE:**

Humberto Jorge Isaac

**DIRETOR DE MERCADO, MARKETING E COMUNICAÇÃO:**

Luiz Paulo Tostes Coimbra

**DIRETOR ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO:**

Francisco Albeniz Bohrer Pilla

**DIRETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE E INTERCÂMBIO:**

Paulo Cesar Januzzi de Carvalho

**COORDENAÇÃO GERAL:**

Área de Comunicação

**EDIÇÃO:**

Kátia Okumura Oliveira

Jussara Lima

**Fale com a redação e anuncie:**

revistavemviver@

centrالنacionalunimed.com.br

**Central Nacional Unimed**

Alameda Santos, 1827 – 5º andar

São Paulo/SP – Brasil

CEP 01419-909

Telefone (11) 3268-7397

**CRIAÇÃO E PRODUÇÃO****de Jeito****DIREÇÃO:**

Cléia Barros

**JORNALISTA RESPONSÁVEL:**

Simone Tavares

**SUBEDITORA:**

Camilla Chevitarese

**REPÓRTER:**

Thayna Santos

**CHEFE DE ARTE:**

Verucio Ferraz

**DIREÇÃO DE ARTE:**

Paulo Albergaria

**ASSISTENTES DE ARTE:**

Cesar Reis

Lucas Ferreira

**REVISÃO:**

Kelly Rodrigues, Vanessa Forti

e Willian Matos

**COLABORADORES:**

Camilla Perez, Danielle Motta,

Fernanda Cury, Juliana Duarte,

Maiara Vieira e Vivian Zeni

**ATENDIMENTO:**

Valéria Gonçalves

**GRÁFICA:**

Hawaii Gráfica e Editora

**TIRAGEM:**

10 mil exemplares

# ESTIMULE A CRIATIVIDADE

**MUITAS VEZES O COSTUME** faz com que realizemos as mesmas coisas. Do mesmo jeito. Dirigimos pelos caminhos de sempre, visitamos repetidamente lugares já conhecidos e pedimos os mesmos pratos constantemente. Por comodidade ou porque já sabemos que dessa forma dará certo.

Na contramão da repetição, contudo, segue a criatividade. Quando abrimos o cérebro para mudanças, aumentamos as possibilidades de criar ideias, coisas e pensamentos. Enquanto nos dedicamos a repetir atividades, dificultamos o processo criativo. Uma mente condicionada aos mesmos pensamentos não encontra desafios e, portanto, não evolui.

Na matéria de Comportamento desta edição, especialistas esclarecem dúvidas e dão dicas sobre como o cérebro desenvolve o processo criativo. “A criatividade é uma habilidade inata ao ser humano, basta olharmos como as crianças criam e inventam (...)”, explica Jean Sigel, cofundador da Escola de Criatividade.

Também notamos que o estímulo à inovação começa desde cedo, como mostra a reportagem “Academia de gênios”. Com aulas de tecnologia e robótica, os alunos são incentivados a criar soluções inovadoras.

Em Jeito Unimed, falamos sobre as vantagens do serviço de home care oferecido pela CNU. A reportagem mostra o resultado do trabalho que praticamos e como ele contribui para a qualidade de vida do paciente assistido.

Uma boa leitura!



**Mohamad Akl**,  
presidente da Central  
Nacional Unimed

# 10

## Viver melhor

Aplicativos, moda,  
receita e muito mais



# 16

## Você sabia?

Os significados e a influência  
dos sonhos no dia a dia

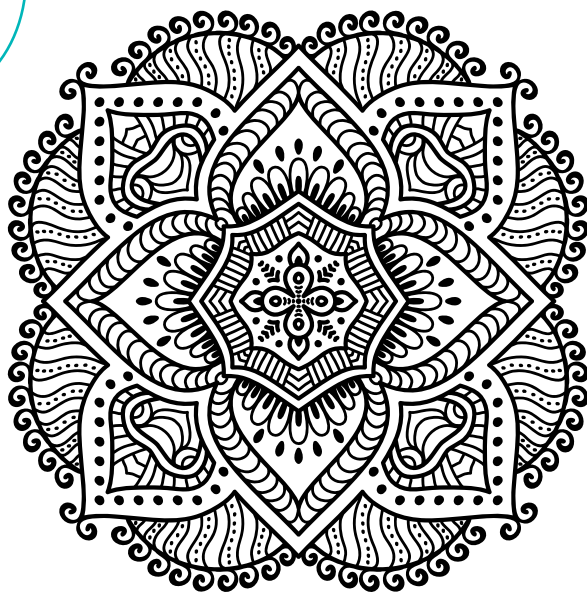
# JUNHO 2015



# 36

## Comportamento

Hora de estimular  
a criatividade



# 50

## Bem-estar

O significado e a importância  
das mandalas





**18**  
**Perfil**  
 O tempero saudável de Bela Gil

**22**  
**Saúde**  
 Dicas e tratamentos para manter o cérebro ativo



**30**  
**Nutrição**  
 Marmita: uma alternativa saudável e saborosa

**54**  
**Ideias de valor**  
 Jovens empreendedores e seus projetos inovadores



**Jeito Unimed**  
 Vantagens do serviço de home care

**Narede**  
 Inauguração e campanhas da Unimed

**Dr. Responde**  
 Há como evitar o mal de Alzheimer?

**Viagem**  
 Parques naturais para visitar ao redor do mundo

**Exercite-se**  
 Técnicas de alongamento para melhorar a postura

# PENSATA

## Se quisermos viver a vida de forma criativa

É raro ver-se um artista na casa dos 30 ou dos 40 anos contribuir com alguma coisa realmente extraordinária. É claro que existem algumas pessoas com uma curiosidade inata, que são eternas crianças na maneira como se maravilham com a vida, mas são raras.

Os nossos pensamentos constroem padrões semelhantes a dobras na nossa mente. Nós estamos efetivamente a esboçar padrões químicos. Na maioria dos casos, as pessoas ficam presas nesses padrões, como nos sulcos de um disco, e nunca saem deles.

Se quisermos viver a vida de forma criativa, como um artista, não podemos olhar muito para trás (...)

**Steve Jobs**



# NÃO EXISTE A “EMPRESA DOS OUTROS”. OU ELA É NOSSA, OU ESTAMOS FORA DELA. AS DUAS COISAS NÃO EXISTEM SIMULTANEAMENTE.

**OUSADIA AINDA É CONFUNDIDA**, em muitas organizações empresariais, com imprudência e temeridade. Essa palavra carrega uma conotação negativa que não corresponde à realidade, ao menos quando se trata do ambiente empresarial. Provavelmente, por isso, em todo o tipo de organização lidamos com profissionais que não se arrisgam e que, ainda assim, lenta mas continuamente, ascendem em suas carreiras.

Para sorte da humanidade, porém, nem todos agem dessa forma. Dois empreendedores, por exemplo, ajudaram a mudar a forma como trabalhamos, nos divertimos e nos comunicamos. Certamente, suas “ousadias” serão a base dos avanços tecnológicos dos próximos anos. Refiro-me, obviamente, a Bill Gates, fundador da Microsoft, e a Steve Jobs, da Apple. Graças a eles, a tecnologia da



**Luiz Paulo Tostes**  
Diretor de Mercado, Marketing e  
Comunicação da Central Nacional Unimed

informação está em toda parte, do quarto à sala, dos escritórios às ruas. Quem hoje imagina uma rotina diferente da que vivemos?

Santos Dumont tinha fortuna familiar e, apesar disso, mantinha uma inquietação em pensar e construir coisas. O resultado: foi um dos pioneiros na realização do sonho de voar. Quem hoje consegue imaginar a vida sem as facilidades e a agilidade que o transporte aéreo proporciona?

O médico Edmundo Castilho também ousou ao fundar um modelo nacional de cooperativismo médico, hoje o maior do mundo, responsável por 32% do mercado brasileiro de planos de saúde.

Segundo a pesquisa Global Entrepreneurship Monitor, realizada pelo Sebrae e pelo Instituto Brasileiro de Qualidade e Produtividade, o brasileiro é o povo mais empreendedor do mundo. Esse comportamento também deveria predominar nas equipes das empresas, na rotina de cada um dos colaboradores.

Ao contrário do que alguns pensam, sugerir, indicar, criticar, apontar oportunidades de negócios e de melhoria de processos não são funções exclusivas de gestores e dirigentes. Esqueça aquele antigo perfil de empregado cumpridor dos seus deveres, que não dava palpites no trabalho. Esse personagem ficou no passado, ao lado das máquinas de escrever, dos mimeógrafos e dos aparelhos de telex.

Hoje, a avaliação profissional é feita não somente pelas metas atingidas ou superadas – que são importantes, sem dúvida, mas não se sustentam sozinhas. O mundo mudou. As corporações mudaram. A realidade mudou. Temos de entender, de uma vez por todas, que não existe a “empresa dos outros”. Ou ela é nossa, ou estamos fora dela. As duas coisas não existem simultaneamente.



**O NOSSO CUIDADO VAI ALÉM DO  
TRATAMENTO.**

**AQUI DESEJAMOS SEU BEM  
ESTAR EM TODOS OS ASPECTOS.**

Mais que um completo centro de tratamento oncológico, o ICB se dedica ao cuidado integral de seus pacientes, o que só é possível pela composição de sua equipe multidisciplinar altamente capacitada. Além da assistência ao paciente, acolhemos os seus familiares e cuidadores e, num esforço conjunto, trabalhamos a reabilitação e os cuidados globais.

**Oncologia Clínica  
Quimioterapia  
Hematologia  
Cirurgia de Cabeça e Pescoço  
Cirurgia Oncológica  
Cirurgia do Aparelho Digestivo  
Cirurgia Plástica e Reparadora  
Cirurgia Torácica  
Dermatologia  
Mastologia  
Nutrição  
Proctologia  
Psicologia  
Odontologia  
Serviço Social**

**Agende sua Consulta  
613030 1900**





## ALÉM DE HISTÓRICA, MEMÓRIA EMPRESARIAL É IDENTIDADE

O MAIOR MUSEU de aviação do mundo, a história do Imposto de Renda, a trajetória do imigrante polonês que fundou uma importante rede varejista, os registros que marcaram a fundação e o crescimento da quinta maior operadora de planos de saúde do Brasil. Talvez, de imediato não pareça, mas esses centros de memória têm em comum o resgate de parte expressiva da história do País. No passado, nosso vínculo com os acontecimentos relevantes era mais formal. Aprendíamos (e tínhamos de decorar) que em 15 de novembro de 1889 fora proclamada a República. Hoje, há consenso de que a história é viva e está nas manchetes dos jornais. Também nas postagens e comentários nas redes sociais.

À medida que as empresas crescem e diversificam suas atividades, já não se pode mais confiar somente nas lembranças de um grupo de pessoas. Além disso, para compartilhar os principais acontecimentos ocorridos ao longo do tempo é fundamental sistematizar e organizar a memória empresarial, a fim de que seja possível ser acessada por todos. O passado é um grande professor, pois nos recorda como vencemos crises, superamos dificuldades e aprendemos com os erros. Grandes mudanças comportamentais e sociais ocorreram, ao longo das décadas, devido à criação, produção e venda de produtos e serviços.

Um bom exemplo foi o que ocorreu na medicina privada. Os planos de saúde coletivos surgiram a partir de 1950, no ABC paulista. Em 1998, foram regulamentados. Atualmente, um em cada quatro brasileiros tem um cartão de identificação que lhe dá direito a atendimento em consultórios, clínicas, laboratórios e hospitais particulares. Mais de 50 milhões de pessoas utilizam a saúde privada no Brasil. Temos,

portanto, muita história para ser lembrada, compartilhada e registrada. A partir dessa realidade, teremos uma grande missão nos próximos anos: ampliar ainda mais a oferta de serviços públicos e privados de saúde no País. E a história demonstra que estamos avançando nesse sentido. Nas últimas décadas, campanhas de vacinação ajudaram a erradicar doenças como varíola e poliomielite (paralisia infantil). Em 1950, a expectativa de vida do brasileiro ao nascer, em média, mal superava os 40 anos. Hoje, é superior a 75 anos.

Além de histórica, memória é identidade. Muitos aspectos de nossa personalidade são heranças culturais, políticas e sociais. Preservar isso é nosso dever, para que as novas gerações saibam, dentre outras coisas, que até 1980 não acessávamos à internet, nem tínhamos dispositivos móveis para a troca instantânea de mensagens.

Investir na seleção e compilação de fotos, vídeos, documentos, publicações e objetos que marquem a existência de empresas, portanto, é dar lições gratuitas de como foram vencidos desafios econômicos, sociais e políticos.

A memória da organização reforça sua identidade corporativa e é, também, uma ação de responsabilidade social, pois demonstra como talentos e lideranças se reuniram e trabalharam para concretizar ideias que têm melhorado a vida de milhões de pessoas.

Internamente, as lembranças realimentam o orgulho de pertencer àquela organização. Fica claro, ainda, que sem passado não há presente nem futuro. E que valorizar as origens nos abre as portas para novos avanços.

Transparência e governança corporativa também estão vinculadas à exposição organizada e qualificada da memória empresarial.

Há três anos a Central Nacional Unimed iniciou um projeto de preservação de sua memória. Inaugurou recentemente um espaço localizado no quinto andar na sede da cooperativa, em São Paulo, onde reúne fotografias, documentos e outros registros que compõem o acervo. Uma linha do tempo foi anexada a uma das paredes e ilustra os momentos marcantes da Central Nacional Unimed ao longo dos últimos 16 anos. Troféus, publicações antigas e outras peças estão à disposição dos visitantes. Todo o material coletado também estará disponível em um banco de dados virtual, que poderá, em breve, ser acessado por todos.



**Mohamad Akl**,  
presidente da Central  
Nacional Unimed

# VIVER MELHOR

Para  
você  
ser mais  
feliz!

APLICATIVOS



## CARDÁPIO SAUDÁVEL

As informações nutricionais que constam nos rótulos das embalagens dos alimentos ajudam bastante na hora de seguir a dieta, mas como é possível mensurar as calorias quando preparamos as refeições em casa? Essa é a missão do Food Builder que faz um cálculo bem próximo da realidade com base nos ingredientes que constam na receita. Disponível apenas para Android, mostra informações importantes, como a quantidade de calorias por porção.



## HOSPEDAGEM

O Airbnb funciona como uma rede social com milhões de usuários interessados em alugar hospedagens, tanto para uma viagem quanto para morar. Basta escolher o destino, a época da viagem e o número de hóspedes para encontrar quartos ou apartamentos de estilos variados. Ao selecionar uma opção, o Airbnb fornece o contato do anfitrião. Gratuito para iOS e para Android, pode ser acessado pelo [airbnb.com.br](http://airbnb.com.br)



## BOA POSTURA

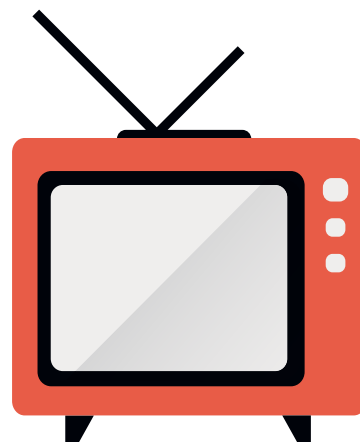
A Central Nacional Unimed criou um aplicativo gratuito de medicina preventiva com foco na reeducação postural. O sistema funciona como um jogo da memória dividido em quatro temas: dia a dia, mamãe e bebê, trabalhe melhor e viagem e lazer. Além de marcar pontos ao encontrar as fotos iguais, o usuário esclarece dúvidas sobre os principais danos à coluna causados pela má postura. Compatível com iOS e com Android, informa como manter a postura no trabalho e em casa.

## NOTAS



### Viva a vida

“A CNU está aqui. Pra cuidar de você enquanto você cuida de tudo”. Esse é o tema da campanha de marketing que a Central Nacional Unimed lançou para incentivar os clientes a viver tranquilamente, tendo a certeza de que a operadora cuidará deles. “Entendemos que as pessoas têm diferentes atividades no dia a dia e é sempre um desafio administrá-las, mas é importante e necessário priorizar a qualidade de vida. Por isso, estamos sempre ao lado de nossos 1,7 milhão de beneficiários. Trabalhamos para que possam desfrutar todos os momentos da vida com saúde e alegria”, afirma Luiz Paulo Tostes, diretor de Mercado, Marketing e Comunicação da CNU. Para ilustrar as peças publicitárias foram usadas imagens de pessoas, que, mesmo com o dia a dia atribulado, conseguem ter tempo para atividades prazerosas, como correr e andar de bicicleta. A campanha também contou com a produção de um filme publicitário divulgado na TV fechada.



### INFORMAÇÃO E SAÚDE

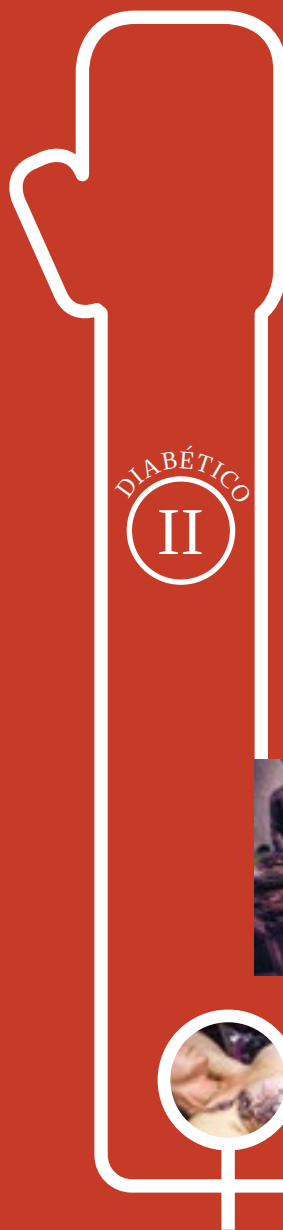
Para deixar o ambiente mais agradável, tanto para os pacientes internados quanto para quem aguarda na recepção, o Hospital Unimed Caxias do Sul começou a oferecer programação de TV exclusiva aos clientes. Um dos destaques da programação é o programa “Vida Saudável Unimed”, apresentado pela jornalista Thais Baldasso, com bate-papos com médicos, psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros, nutricionistas, fonoaudiólogos, fisioterapeutas, educadores físicos e outros especialistas. Além das dicas de saúde, também está na grade de programação apresentar o dia a dia do hospital por meio de entrevistas com os funcionários, mostrar como é a UTI, como são realizados os exames, como funcionam as máquinas no laboratório e onde são preparadas as refeições. Basta sintonizar no canal 90 no hospital e aproveitar toda a programação.





## HORA DE PEDALAR

Investir na qualidade de vida e na mobilidade urbana foi o ponto de partida para a Unimed Fortaleza patrocinar com exclusividade o projeto Bicicletar (bicicletas compartilhadas), promovido pela Prefeitura Municipal de Fortaleza (CE). Sucesso em outras cidades e em outros países, a iniciativa promove a sustentabilidade, a coletividade, o compartilhamento e incentiva a prática de exercícios físicos. Valores que estão em sintonia com a missão da cooperativa. “Quando decidimos investir no Bicicletar, nosso objetivo era ir além de uma ação de marketing, visávamos o compromisso com a saúde da população. Exercícios físicos previnem doenças e proporcionam qualidade de vida”, ressalta o presidente da Unimed Fortaleza, o médico João Borges. Para usar uma das 400 bicicletas, que estão distribuídas em 40 estações, basta se cadastrar pelo site ([www.bicicletar.com.br](http://www.bicicletar.com.br)), pelo aplicativo ou pela central de atendimento.



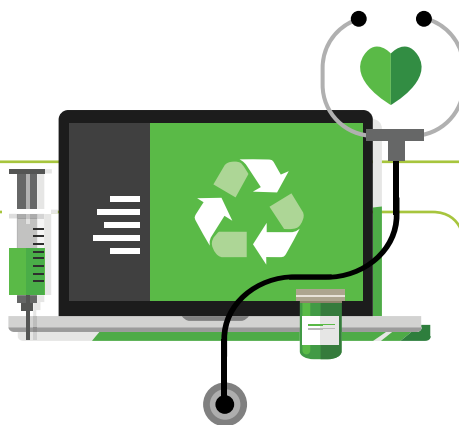
## DIABETES IDENTIARTE

Cerca de 13 milhões de brasileiros têm diabetes. É comum que manifestem crises de hipoglicemia, que podem levar à perda da consciência e ao coma diabético. Por isso, a Associação de Diabetes Juvenil (ADJ) criou a campanha Diabetes IdentiarTE, que propõe tatuar o círculo azul – símbolo da doença – em portadores para que suas condições sejam facilmente identificadas. Assim, podem se sentir seguros para o resto da vida. O projeto também facilita a troca de experiências e a integração de pessoas que sofrem com o problema.



## PROJETO P.INK

Mulheres que passam pelo processo de mastectomia muitas vezes apresentam problemas de autoestima e de vaidade. Pensando nelas, o publicitário Noel Franus criou o Personal Ink (P.INK), plataforma que reúne tatuadores de diversos países dispostos a oferecer tatuagens nos seios de pacientes que sobreviveram ao câncer. Por meio do site da campanha ([www.p-ink.org](http://www.p-ink.org)) é possível fazer doações e ouvir depoimentos de pessoas que aderiram ao projeto.



## CENTRAL NACIONAL UNIMED INVESTE EM SEDE PRÓPRIA NO DISTRITO FEDERAL

As operações da Central Nacional Unimed em Brasília estão em novo endereço. A sede própria foi adquirida por dois objetivos: sustentar o crescimento local da operadora e atender às necessidades dos clientes do Sistema Unimed que são atendidos na região.

Para concretizar os planos, foram investidos R\$ 4 milhões na aquisição e reforma do prédio, localizado no Edifício Advance 2nd – SGAS 915, Lote 68 A, salas 1, 2, 10 e 12, Asa Sul. A equipe da CNU em Brasília também tem sido ampliada: hoje são 30 funcionários que desenvolvem

atividades como atendimento ao cliente, venda de planos de saúde, processos e credenciamento de serviços de saúde.

“Nos primeiros anos, estruturamos nossas atividades e aprendemos a atender a este mercado exigente e sofisticado, com alto poder aquisitivo e indicadores de saúde acima da média nacional. Decidimos, então, ampliar os negócios da operadora nacional em Brasília porque constatamos que há espaço para assistência à saúde de alta qualidade”, conta Mohamad Akl, presidente da Central Nacional Unimed.



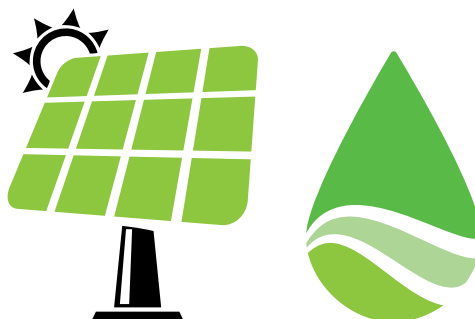
## EU AJUDO NA LATA

Desenvolvida pela Unimed do Brasil, a campanha chega a sua terceira edição com a proposta de arrecadar o maior número de lacres de latas de alumínio. O material é revendido e o valor é revertido em cadeiras de rodas e outros itens de acessibilidade para pessoas com deficiência. Com o objetivo de promover maior integração entre os colaboradores, o projeto traz uma novidade: cada Unimed participante poderá fazer a compra de outros equipamentos que não sejam necessariamente uma cadeira de rodas. Valem, por exemplo, bengalas e aparelhos auditivos. A ação está aberta para qualquer colaborador. Basta juntar o máximo possível de lacres e entregar em um dos pontos de arrecadação. *Mais informações:* [www1.unimed.com.br/nacional/euajudonalata/index.html](http://www1.unimed.com.br/nacional/euajudonalata/index.html)

## Unimed investe em hospital próprio no Vale do Aço

A Unimed investiu R\$ 70 milhões na construção do Hospital Metropolitano Unimed Vale do Aço (HMU), inaugurado em maio. Construída em uma área de 40 mil m<sup>2</sup>, a instituição tem 20 mil m<sup>2</sup> e apresenta soluções sustentáveis, como uma Estação de Tratamento de Esgoto própria, 110 leitos para internação, dez leitos de UTI e oito salas de cirurgia.

De acordo com Jeferson Almeida Miranda, presidente da Unimed Vale do Aço, a água usada será



reaproveitada, assim como a energia gerada pelo ar-condicionado central. “Temos claraboias, além de aquecedor solar que reduzirá a utilização da rede elétrica”, explica.

Para Mohamad Akl, presidente da Central Nacional Unimed, recursos e serviços próprios ajudam a reafirmar os valores da marca Unimed. “Em muitos casos, são exemplos que demonstram como tratamos a saúde e que expõem nossos padrões de excelência no atendimento aos clientes”, ressaltou.



## LANCHE NATURAL 2 SABORES

©1

*Uma sugestão para consumir no trabalho com ingredientes funcionais que ajudam a manter a alimentação saudável*

### INGREDIENTES

#### Recheio verde

- ½ xícara (chá) de maionese sabor cebola tostada e orégano
- 1 xícara (chá) de rúcula picada

#### Recheio de cenoura

- ½ xícara (chá) de maionese sabor cebola tostada e orégano
- 2 cenouras médias cozidas e amassadas

#### Montagem

- 12 fatias de pão de fôrma sem casca
- 6 fatias de pão de centeio sem casca

### MODO DE PREPARO

#### Recheio verde

Em uma tigela pequena, junte a maionese sabor cebola tostada e a rúcula até obter um creme homogêneo. Reserve.

#### Recheio de cenoura

Misture também a maionese e as cenouras amassadas até formar um creme e reserve. Distribua o recheio verde sobre 6 fatias de pão de fôrma sem casca e cubra com o pão de centeio. Espalhe o recheio de cenoura sobre as fatias de pão de centeio e cubra com as fatias restantes do pão de fôrma. Corte cada sanduíche ao meio, formando triângulos.

### DICA

Pode substituir os pães por outros tipos de pão integral, como pão sem glúten, de aveia, de linhaça, de iogurte. O recheio pode ser preparado com antecedência e conservado em geladeira por até 3 horas antes de montar os sanduíches. Monte um pouco antes de servir para que o pão não amoleça.

Créditos: Unilever





©1

**Botas de cano alto são boas opções para usar com vestidos pesados**

## Palavra de expert



©2

Tiramos as principais dúvidas sobre vestuário feminino e masculino com **Arlindo Grund**, consultor de moda e apresentador do programa “Esquadrão da Moda”, exibido pelo SBT

### **É possível usar botas em qualquer estação do ano ou somente no outono e no inverno?**

Acho que são mais apropriadas para o inverno. Além de sofisticar o look, funcionam como boa proteção contra o frio.

### **Quais peças são indispensáveis no ambiente de trabalho?**

Um blazer com qualidade, tecido e caimento impecáveis, além de uma calça de alfaiataria e uma camisa feita sob medida.

### **Como saber se a roupa escolhida combina com o tipo de corpo?**

A primeira coisa é se conhecer bem para entender quais regiões do corpo devem ser valorizadas e quais precisam ser disfarçadas. Depois, é só usar o bom senso para compor o look. Quer chamar atenção para determinada parte? Aposte em volumes, estampas e bordados. Quando a ideia for disfarçar, prefira cores escuras e neutras.

### **De que forma os homens podem variar nas roupas de trabalho? Dá para modernizar o traje habitual composto por camisa e calça social?**

Sim. Os homens podem explorar texturas pouco usadas atualmente, como o linho, que é um tecido bem tropical. O tricô também é uma ótima opção para substituir o blazer. Mas atenção: independentemente do ambiente de trabalho, formal ou despojado, vale lembrar que um funcionário representa a empresa. Então, nada de excessos.

### **Quais são as tendências de moda para este inverno?**

A cintura marcada, que pode aparecer no formato clássico dos anos 50 ou com cintos mais pesados para contrastar com vestidos femininos. A calça esportiva continua em alta e aparece em versões mais amplas ou afuniladas. A opção da peça em seda, combinada com tricô de jacquard, é outra tendência. Por fim, vestidos e saias abaixo dos joelhos, que devem ser usados com botas de cano alto.

# VOCÊ SABIA?

---



## UM SONHO, VÁRIAS INTERPRETAÇÕES

Para a ciência, o sonho é consequência natural do sono, mas, nas crenças populares, ele sempre tem um significado próprio. Ou vários

**TODO MUNDO SONHA** todas as noites, mesmo que não se lembre. Há sonhos angustiantes e apreensivos, enquanto outros são tão prazerosos que, na hora de despertar, dá vontade de fechar os olhos e sonhar mais um pouco. E quem nunca se pegou tentando interpretar cada trechinho de um sonho?

O interesse pela interpretação vem da Antiguidade. Acredita-se que os egípcios foram os primeiros a tentar entendê-los. Na época, eles se valiam da inversão, ou seja, sonhar com a morte significava vida e saúde.

## LINGUAGEM DOS SONHOS

Tempos depois, a ciência comprovou que Freud estava certo quando dizia que os so-

nhos têm como matéria-prima fragmentos das experiências vividas durante o período que passamos acordados.

Ainda de acordo com a ciência, o sonho ocorre todas as noites na fase denominada REM – *rapid eye movement* ou movimento rápido dos olhos em português. É nesse período que o cérebro está em plena atividade, enquanto o corpo está mais relaxado, o que possibilita viver experiências registradas no inconsciente.

“O processo do sonho é um recurso extremamente valioso para o autoconhecimento e funciona como um canalizador de medos e tensões reprimidas de cada pessoa”, explica Breno Rosostolato, psicólogo e professor da Faculdade Santa Marcelina.

## DICIONÁRIO

Conheça possíveis significados de sonhos que são bastante recorrentes:



**Dentes:** sonhar que os próprios dentes estão com má aparência significa que deve dar mais atenção à saúde.

Escovar os dentes simboliza autoconfiança e energia positiva. Sonhar que sente dor de dente é aviso para que não cometa injustiça.



**Cabelo:** sonhar com cabelo curto indica fracasso no amor e na vida profissional, enquanto sonhar com cabelos compridos pode ser sinal de sucesso nos negócios. Se o cabelo estiver caindo, significa que a pessoa sente vergonha em público e tem medo de ser ridicularizada pelos outros.



**Cair:** sonho com queda é sinal de advertência. Sonhar que está caindo pode ser um aviso para ter cuidado antes de tomar uma decisão. Se estiver caindo de um avião, de uma montanha ou de um telhado é sinal de que os planos podem não sair como esperado.



**Escada:** subir é sinal de que o progresso fará parte da vida. Se estiver descendo, pode ser aviso de fracasso financeiro ou profissional.

Ver outras pessoas usando uma escada indica que precisa largar a comodidade e buscar novos caminhos para a realização de projetos.



**Relógio:** a figura de um relógio no sonho indica que não se pode perder tempo com o que não vale a pena. Dar corda no relógio é prenúncio de mudança favorável na vida. Presentear ou ser presenteado com um relógio pode ser um alerta para não ocupar o tempo com amores sem consistência.



**Enchente:** sonhar com enchente significa que passou da hora de tirar férias e de se desligar dos problemas. Inundação em sonho é sempre presságio de preocupação e de cuidado.



**Animais:** ver ou estar entre animais selvagens em seu habitat é bom presságio para os negócios. Conversar com animais indica que está cercado de amigos sinceros. Caso tenha fugido de algum animal, prepare-se para novas e felizes parcerias.



**Labirinto:** estar em um labirinto é a certeza de êxito no futuro e nas lutas do presente. Se não achar a saída, quer dizer que graves problemas virão pela frente. Caso encontre a saída, logo terá a solução para um antigo problema.



PERFIL



# Bela Gil

## *tempero na medida certa*

No comando do programa “Bela Cozinha”, a chef divide conhecimentos sobre culinária saudável e defende hábitos para uma vida equilibrada

por THAYNA SANTOS

**CONTRARIANDO A VELHA MÁXIMA** de que comida saudável é sem gosto, a chef Bela Gil encanta o público pelo sorriso aberto e pelo jeito simples e cativante de falar sobre as propriedades dos alimentos e sobre a culinária saudável.

Filha de Flora Gil e do cantor e compositor Gilberto Gil, comanda desde 2014 o programa “Bela Cozinha” na GNT. Antes de estrear nas telinhas, estudou bastante para entender o que e como cozinhar e, nesse período, encontrou no pai a sua maior inspiração. “Nós temos afinidade no modo de pensar, na visão de mundo e no poder da alimentação como forma de prevenção e cura”, conta. A chef transmite a mesma filosofia para sua filha Flor, de cinco anos, fruto do casamento com o gerente de design João Paulo Demasi. Recentemente, a chef virou notícia na web por fotografar a marmitta da pequena, que continha batata-doce, granola caseira, banana-da-terra e água.

A preocupação com a alimentação sempre foi uma constante na vida de Bela, principalmente quando foi morar nos Estados Unidos e passou a pesquisar os benefícios da culinária saudável. Lá, fez o curso de culinária natural no “Natural Gourmet Institute” e graduou-se em nutrição na “Hunter College”.

Depois de oito anos no exterior, retornou ao Brasil e recebeu o convite para dividir o seu conhecimento na cozinha com o público. Estrelando a terceira temporada do programa na GNT, lançou o seu primeiro livro no ano passado, o “Bela Cozinha – As Receitas”. Os 50 pratos da obra vêm acompanhadas por uma dica da chef e pelas propriedades dos ingredientes utilizados. Durante a entrevista, ela falou sobre seu sucesso no Brasil, sobre a importância de praticar atividades físicas e sobre a filosofia que envolve a alimentação saudável. Confira:

“Quando vou colocar a comida no prato, escolho sempre alternativas naturais que sei que farão bem ao meu organismo.”

**Além de saciar a fome, quais os benefícios da comida em sua vida?**

Com a prática da ioga, consegui entender a complexidade e a influência que os alimentos têm nos campos físico, mental e emocional. A partir daí, voltei a minha atenção para o que colocar no prato. O principal requisito é que a comida tenha sabor. Assim, dará boas sensações para o corpo e para a mente.

**Como o seu pai sempre se preocupou com a alimentação, adotando dietas alternativas, essa filosofia chegou a influenciar no que você é hoje?**

Sem dúvidas. Acho que o meu pai foi um grande influenciador. Ele é crítico em relação às minhas criações na cozinha. Lembro que, quando comecei a fazer ioga, ele me deu o livro “Autobiografia de um Iogue”, do Yogananda, que até hoje me incentiva a buscar uma vida equilibrada.

**O que escolhe para colocar no prato?**

O meu prato sempre tem muitos vegetais e folhas. Evito ao máximo os produtos altamente industrializados e processados, como refrigerantes e biscoitos recheados. Escolho sempre as alternativas naturais que sei que farão bem ao meu organismo.

**Passar um tempo em Nova Iorque foi um desafio que abriu a sua mente sobre a alimentação saudável?**

Parti para Nova Iorque com 18 anos e já tinha o cuidado do que colocar no prato. Não nasci com o dom de cozinhar, mas morar sozinha me fez descobrir a paixão pela cozinha. De tanto buscar informações, decidi fazer o curso de culinária natural no “Natural Gourmet Institute” e depois a faculdade de nutrição na “Hunter College”.

**De onde busca inspiração para cozinhar?**

Já errei muito na cozinha como qualquer dona de casa, mas nada a ponto de jogar fora os ingredientes, reaproveito tudo. O que mais me inspira na hora de criar é a possibilidade de construir sabores com alimentos medicinais, que podem curar e beneficiar o corpo de alguma forma. As minhas culinárias preferidas são a japonesa, a indiana e a mexicana.

**Como transmite conhecimentos sobre alimentação saudável para a sua filha Flor?**

Lugar de criança também é na cozinha, na feira, no mercado. Elas têm que saber o que comem. Minha filha está sempre comigo na cozinha, acho que esse é o melhor jeito para conversar sobre alimentação com uma criança. Até os três anos a Flor não comia nada industrializado. Até hoje ela não come besteiras.

**As atividades físicas fazem parte da sua rotina. Além da ioga, qual esporte pratica?**

Sempre gostei de me mexer, não dá para ficar parada. Como o meu joelho não é mais o mesmo, pratico meditação e respiração. Foi a Fernanda Torres que me apresentou a ioga. Lembro que fiquei apaixonada pela aula e desde os 14 anos não parei mais de praticar. Hoje faço todos os dias os cinco tibetanos (exercícios que os monges tibetanos faziam), eles também ajudam no rejuvenescimento.

**E como foi para você todo o processo do livro de receita “Bela Cozinha – As receitas”?**

Demorou cerca de seis meses para ficar pronto, mas foi muito prazeroso de produzir. Cozinhei todas as 50 receitas. O livro segue a proposta do programa, que é a de apresentar os pratos e explicar o porquê da escolha de cada ingrediente baseada em seu potencial nutricional.





Bela no seu programa na GNT. Enquanto ensina as receitas, ela comenta sobre as propriedades dos alimentos e dá dicas sobre substituições saudáveis. Abaixo, a capa do livro "Bela Cozinha - As receitas".



# CORPO E MENTE EM FUNÇÃO

Doenças relacionadas ao cérebro, como Alzheimer e esclerose múltipla podem ser evitadas com atividades que estimulem os domínios cognitivos. Entenda as diferenças e o tratamento para cada uma delas

por JULIANA DUARTE

**NO FILME PARA SEMPRE ALICE**, do diretor Richard Glatzer, a palavra “léxico” foi o primeiro indício de que a vida da professora Alice Howland (Julianne Moore) estava prestes a mudar. Ela orgulhava-se de ter a memória afiada, mas essas letrinhas fugiram de sua mente durante uma palestra sobre linguística. Aos poucos, os lapsos se multiplicaram e a profissional viu-se diante de uma doença que acomete 35,6 milhões de pessoas no mundo: o Alzheimer. A história não é verídica, mas bem que poderia ser. Só para se ter uma ideia, de acordo com a Associação Brasileira de







Alzheimer (Abraz), a expectativa é que esse número dobre até 2030.

Sem cura, costuma aparecer depois dos 65 anos e afeta inicialmente as células do cérebro localizadas no hipocampo, área associada ao aprendizado. “Por isso, a memória é tão prejudicada”, afirma o neurologista Rubens Gagliardi, presidente da Academia Brasileira de Neurologia (ABN). Segundo ele, para combater essa e outras patologias relacionadas ao órgão, é fundamental mantê-lo ativo e cuidar da saúde integralmente. “Incluir frutas, verduras e legumes na alimentação é muito importante, assim como praticar exercícios físicos”, sugere. Outra maneira de estimular a mente é ler, ouvir música, visitar exposições, praticar jogos e estar sempre informado. “Ao manter o órgão ativo, trabalha-se todos os domínios cogniti-



## PENSE POSITIVO!

Em todos os casos, ao descobrir algum problema do gênero, agir com positividade é essencial para melhorar o quadro. “Nunca levei para o lado ruim. Pelo contrário. Fico muito feliz ao notar que estou melhorando a cada dia. Não desista de lutar para viver”, diz Fernando Grave Lopes, operador da Central Nacional Unimed. Ele foi diagnosticado com câncer no cérebro aos 29 anos.

vos, como percepção auditiva e visual”, diz o geriatra Carlos Henrique Soares.

Tal postura é benéfica para o organismo e pode ajudar a evitar tanto o Alzheimer quanto outras doenças, como esclerose múltipla, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e mal de Parkinson.

## ESCLEROSE MÚLTIPLA

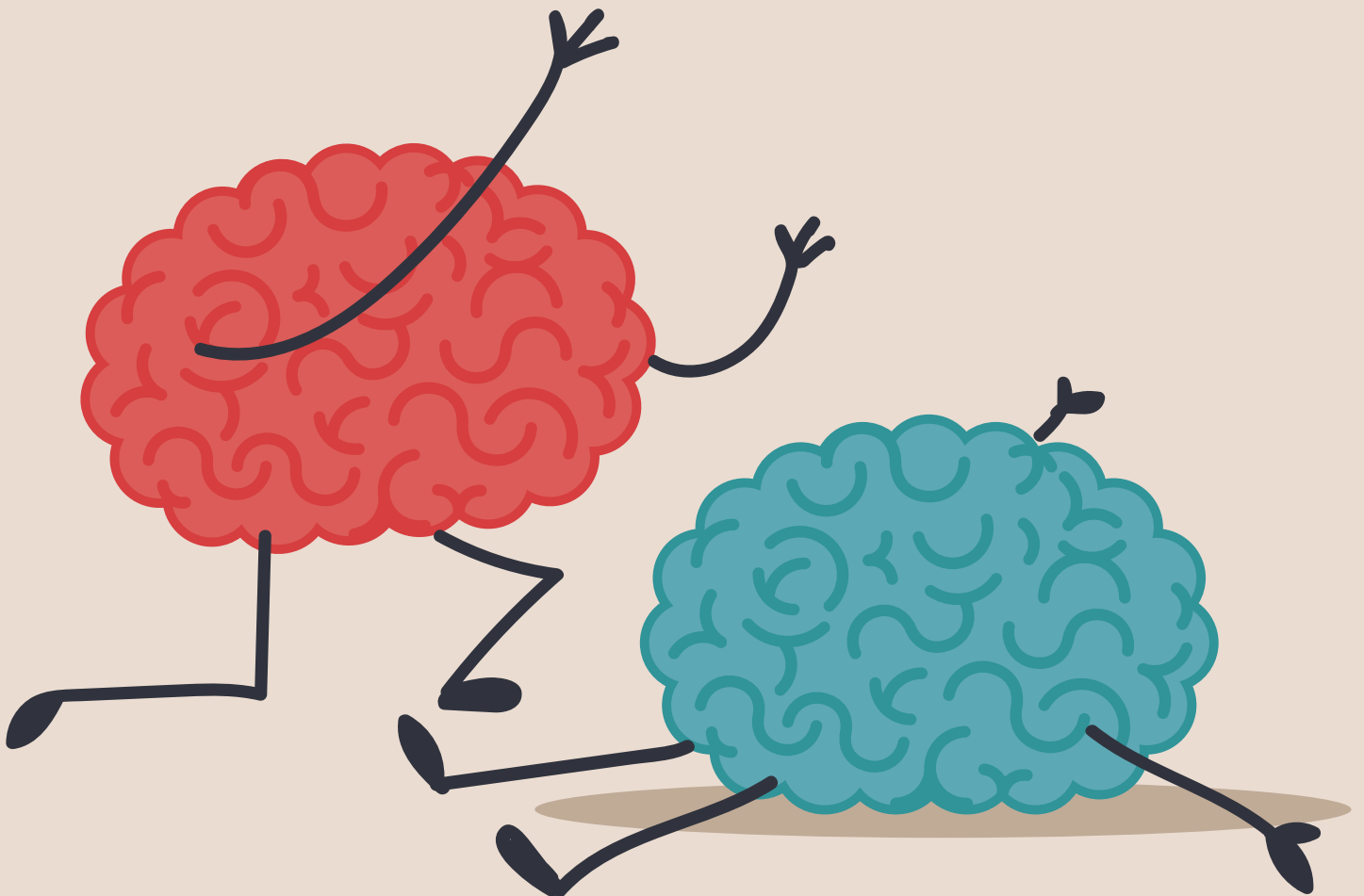
Diferentemente do Alzheimer, que é degenerativo, a esclerose múltipla é autoimune. Segundo o neurologista Leandro Teles, jovens em idade produtiva costumam ser os mais afetados. O problema causa irritações neurológicas conhecidas como surtos, processos inflamatórios que ocorrem em qualquer ponto do cérebro, no nervo óptico ou na medula. Por não haver cura, o tratamento é contínuo e composto por duas etapas: a primeira se refere ao uso de medicamentos anti-inflamatórios potentes para combater os surtos. Na segunda fase, trabalha-se a prevenção com a administração de medicações imunomoduladoras, que melhoram o mecanismo de defesa. Entre os sintomas iniciais, o médico destaca a alteração da coordenação motora e a fraqueza nos membros do corpo.

## ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

“Há dois tipos básicos do problema: o isquêmico, que provoca uma interrupção do sangue em uma artéria que nutre parte do cérebro, e o hemorrágico, responsável por romper um vaso dentro do órgão”, explica Leandro Teles. Segundo a ABN, a cada cinco minutos a doença causa uma vítima fatal no Brasil. Além disso, é capaz de deixar sequelas nos sobreviventes, como limitações físicas e motoras. Para combater as “marcas” herdadas por dois derrames, João Oliveira Pinho, de 70 anos, faz fisioterapia, massagens e exercita a mente ao ver TV todos os dias. “Ele diz que está de férias,

“Ao manter o órgão ativo, trabalha-se todos os domínios cognitivos, como percepção auditiva e visual.”

**Carlos Henrique Soares, geriatra**



pois já trabalhou muito na vida”, brinca a sua filha Simone Pinho. Além disso, suas refeições são controladas, bem como a medição da pressão, dos batimentos cardíacos e da glicose. “Concentramos tudo em uma planilha. Assim, podemos ter um histórico da sua evolução”, conta.

De acordo com a geriatra Regina Magaldi, da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a principal forma de prevenir o problema é realizar um controle periódico de hipertensão, colesterol e diabetes e ainda evitar o consumo de álcool e de cigarro.

### PARKINSON

Ocasionada pela morte das células do cérebro, a doença atinge o sistema central e compromete os movimentos. É comum acometer pacientes com 60 anos ou mais, que podem ser tratados com medicamentos específicos, psicoterapia (para amenizar problemas como depressão e perda de memória) e até cirurgia em alguns casos.

Os sintomas que caracterizam a doença são lentidão para executar movimentos rotineiros, tremores nas mãos e a diminuição da letra ao escrever. “Procure um médico assim que notar um deles”, recomenda o neurologista Gagliardi.

### ALZHEIMER


O gaúcho Fernando Aguzzoli tinha apenas 22 anos quando decidiu trancar a faculdade de Filosofia, largar o emprego e deixar de sair com os amigos. Queria construir um mundo novo, cheio de amor, de brincadeiras e de muito carinho. Nesse universo, havia espaço apenas para ele e sua avó, Nilva, diagnosticada com Alzheimer cinco anos antes.

O jovem, então, optou por estar presente 24 horas por dia e permitir que ela voltasse a ser criança. Ele conseguiu. Dona Nilva caiu na gargalhada inúmeras vezes, lembrou com carinho de parentes que ela jurava estar vivos e aproveitou cada segundo ao lado do neto. Todos eles foram

registrados e disponibilizados em uma rede social ([facebook.com.br/vovonilva](https://facebook.com.br/vovonilva)), que reúne vídeos e relatos. “Meu objetivo era falar sobre a doença de um jeito leve”, diz. Infelizmente, sua avó faleceu no final de 2013, mas a vontade de ajudar as pessoas que enfrentam a mesma situação continua viva. “Mantive as postagens, já que considero os integrantes da página como minha família”, conta.


## AMENIZE OS SINTOMAS

Especialistas recomendam medidas simples e eficazes:

1.   
Simplifique a rotina.

2.   
Estimule o convívio social.

3.   
Estabeleça atividades diárias.

4.   
Faça atividades que exercitam o cérebro. Dona Nilva, por exemplo, fazia tricô.



## ESTIMULE A MENTE

Para prevenir doenças relacionadas ao cérebro a melhor maneira é mantê-lo ativo. Há boas opções para isso: ler, ouvir músicas, entre outras que listamos a seguir.

### PRATIQUE EXERCÍCIOS

Vale matricular-se em uma aula de dança, de pilates, de ioga ou fazer caminhadas e corridas.

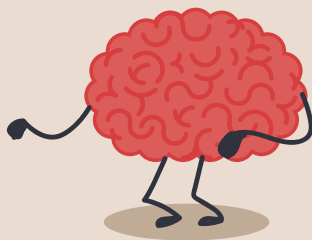


### INFORME-SE

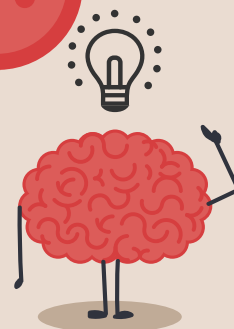
Reserve um tempo do seu dia para ler notícias na web, em revistas ou em jornais.



**OUÇA MÚSICAS**  
Além de relaxar e entreter, as canções podem trazer à tona boas lembranças.



**BUSQUE SOLUÇÕES**  
Crie novas maneiras de solucionar os problemas do dia a dia.



De acordo com pesquisas da Universidade da Califórnia, metade dos casos do Mal de Alzheimer se deve à ausência de sete medidas.

São elas: praticar atividades físicas e mentais, não fumar, ter uma dieta saudável, controlar a pressão arterial, evitar o diabetes, combater a depressão e estimular o cérebro. É possível evitar a doença cumprindo tais medidas?



**THELMA MESSIAS**  
Neurologista e médica auditora  
da Central Nacional Unimed

**O MAL DE ALZHEIMER** é a forma mais comum de demência neurodegenerativa e apresenta um declínio dos domínios das funções cognitivas e não cognitivas. Podemos citar a dificuldade em reter memórias recentes e distúrbios de comportamento que vão desde a apatia até o isolamento e a agressividade.

Embora não tenha causa conhecida, a patologia tem alguns fatores de risco, entre eles a idade e a alimentação. Existem casos em pessoas abaixo de 50 anos, mas a partir dos 65 anos a chance de desenvolver se duplica. Depois dos 85 anos, atinge de 30 a 40% da população. As mulheres possuem quase 10% a mais do potencial de desenvolvimento da doença quando comparadas aos homens.

A genética é outro ponto importante. Estudos comprovam que pais e mães portadores dos genes causadores do Alzheimer apresentam 50% a mais de chances de transmiti-los para os filhos. Apesar disso, não é considerada uma doença hereditária. De qualquer forma, recomenda-se

o acompanhamento médico em pessoas com histórico familiar.

Existem, sim, alguns fatores que podem ajudar a prevenir a doença. Estimular a memória e o cérebro é uma ótima dica. Leia, informe-se, faça palavras cruzadas e mantenha-se atualizado. Essas são soluções simples e que somam inúmeros resultados.

Vale lembrar que a prática de atividades físicas, a ausência do tabagismo e a alimentação balanceada também afastam os riscos de desenvolver uma série de doenças e não só o Alzheimer.

Infelizmente, a doença é incurável. O tratamento é feito apenas para retardar a evolução e preservar as funções intelectuais por mais tempo. Atualmente, utilizam-se medicamentos com eficácia comprovada e avançada capazes de ajudar os pacientes a manterem a habilidade de executar as atividades rotineiras e a capacidade de interagir com outras pessoas. Quanto mais cedo o tratamento for iniciado, melhores serão os resultados.



## Seguro de Vida em Grupo e SERIT.

Para você que além de ser dono da sua própria vida, decidiu ser dono do próprio negócio também.

*E para o que der e vier.*

### Proteção para você em caso de imprevistos

Um Seguro de Renda por Incapacidade Temporária, para profissionais liberais ou autônomos.

### Comece já

Rápido e fácil de contratar: duas opções de contratação dependendo das suas necessidades.

Garanta a sua renda mensal independente da sua atuação:  
[segurosunimed.com.br/serit](http://segurosunimed.com.br/serit)





# MARMITAS FIT

Preparar em casa ou comprar de uma empresa especializada. Nos dois casos, adultos e crianças saem ganhando

por CAMILLA PEREZ



**LEVAR COMIDA DE CASA** é uma forma não só de economizar, mas também de saber a procedência e a qualidade dos alimentos. Na hora de preparar a refeição, o equilíbrio é fundamental. “As marmitas devem ser uma refeição completa com carboidratos de baixo ou médio índice glicêmico, como arroz e macarrão integrais, batata-doce e inhame. Proteínas magras, como ovos, frango sem pele, peixe ou cortes bovinos magros. Leguminosas como feijão, grão-de-bico, lentilha, soja e ervilha. Vegetais crus e cozidos, como os folhosos, abobrinha, chuchu, berinjela e brócolis”, recomenda Juliana Bastos Sabio, nutricionista funcional e esportiva.

Se optar pela marmita, aproveite as dicas que vieram lá do outro lado do mundo: os japoneses são detalhistas ao montar a sua “obentô” (ou simplesmente “bentô”), como eles chamam as refeições que levam de casa. As caixinhas delicadas com repartições próprias ou andares contêm até potinhos para tipos específicos de alimentos, como os molhos. Ao montá-las, há uma proporção que deve ser seguida de 3:1:2 para carboidratos, proteínas, frutas e vegetais. Consequentemente, vitaminas e nutrientes são consumidos na proporção adequada, sem faltas ou excessos.

A Índia é outro país que tem as marmitas como tradição. As chamadas “tiffin” são preparadas por mulheres ou por empresas especializadas que colocam a comida em caixas de metal chamadas de “dabbas”. Posteriormente, esses recipientes são empilhados para manter o calor dos alimentos por mais tempo.

Há algo em comum nos modelos indiano e japonês que nos servem de exemplo. Nos dois casos, a comida é dividida para ser armazenada

dentro do recipiente, além de conter alimentos de diferentes grupos nutricionais para garantir o bom funcionamento do organismo.

Essas e outras ideias têm se tornado referência no Brasil para as empresas que investem no serviço de entrega, montando cardápios específicos para dietas de emagrecimento, reeducação alimentar, ganho de massa muscular, com baixo índice glicêmico e até mesmo para crianças.

## PARA CRIANÇAS

Ainda que as porções dos alimentos variem de acordo com pessoa, idade e peso, as crianças podem aproveitar as vantagens das marmitas. “Elas garantem uma porção adequada de nutrientes, comida caseira de qualidade e sem aditivos químicos ou temperos artificiais”, explica Juliana Bastos Sabio, nutricionista funcional e esportiva.

A variedade de cores desperta a atenção dos pequenos, por isso, é preciso diversificar os alimentos e, consequentemente, a variedade de nu-

## GUIA PRÁTICO DE BOAS MANEIRAS SOBRE MARMITAS

*Antes de preparar a sua marmita e levá-la para o trabalho, leia atentamente as cinco dicas abaixo e, assim, tenha certeza de que não está desrespeitando as normas da empresa e os colegas de trabalho.*

- 1.** Antes de levar marmita para o trabalho, verifique se a empresa oferece geladeira e refeitório.
- 2.** Se não houver geladeira nem refeitório, leve apenas lanches intermediários, como frutas, iogurtes, sucos, que podem ser armazenados em sacolas térmicas.
- 3.** Evite abrir a marmita no local de trabalho, pois o cheiro pode incomodar os colegas.
- 4.** Faça as refeições somente no refeitório ou em locais apropriados para não atrapalhar a equipe.
- 5.** Não descarte as cascas de frutas no lixo do escritório. Coloque-as dentro da marmita, tampe e leve dentro da bolsa térmica para descartar em casa.

## COMIDA NO POTE

Em seu blog *Viver Light* ([www.viver-light.com](http://www.viver-light.com)), a publicitária carioca Fabiana Monte compartilha dicas para uma alimentação equilibrada em conjunto com a prática de exercícios físicos. Com 34 anos, se orgulha por ter encontrado um método de conciliar o dia a dia de uma carreira executiva com uma vida saudável. A organização de suas refeições é toda feita em potes de vidro para não depender de forno e comer onde estiver. “Separo todos os ingredientes sobre a mesa, misturo e acrescento diferentes tipos de molho. Identifico cada pote com um adesivo com a proteína e o molho que utilizo. Coloco de tudo: alface, tomate, legumes e até alimentos com proteínas como rosbife e atum”, conclui.

trientes, como vitaminas, minerais, carboidratos e proteínas. “Evite a oferta de açúcares e gorduras de qualidade ruim, como os presentes em alimentos industrializados. Deixe de lado os embutidos e processados, como nuggets, steaks, salsichas, lasanhas congeladas e hambúrgueres”, recomenda a especialista.

A Gourmetzinho é uma empresa paulistana que fornece comidinhas gourmet 100% naturais. A inspiração para as receitas aprovadas por nutricionistas vem do chef Amilcar G. de Azevedo que, ao criar a empresa, estabeleceu a missão de aprimorar o refinamento do paladar da criança, expondo-o a diferentes ingredientes, texturas e cores.

O cardápio é dividido em três fases: a primeira para bebês a partir de seis meses com papinhas na textura de purê, como a de miolo de alcatra, espinafre e agrião; a segunda é indicada a partir dos nove meses, por conter pedacinhos irregulares e carne desfiada para estimular a mastigação e a terceira são as comidinhas “de verdade”, para crianças a partir de um ano, como o ragu de carne com polenta de quinoa.

Agora, se a ideia for fazer algo mais simples em casa, muito cuidado com a conservação e a forma como a comida será descartada. “O recipiente mais adequado é o de vidro porque pode ser limpo

facilmente. Já os de plástico, devem ser de boa qualidade e livres de Bisfenol A para que não deformem durante o aquecimento”, aponta a nutricionista Mailise Vieira.

O composto químico Bisfenol A apresenta policarbonato em sua composição. “Diversos estudos científicos ao redor do mundo registram os prejuízos da utilização de recipientes plásticos com esse composto, que vão desde alterações no sistema endócrino e reprodutor até alguns tipos de câncer”, alerta.

Além da escolha do recipiente, há outro ponto muito importante que marmiteiros precisam considerar: o descarte. Após a refeição, “realize o descarte adequado, em lixo com tampa, e evite jogar restos de alimentos nos lixos separados para reciclagem, principalmente os que estão em escritórios, pois, além do mau cheiro, é um chamariz para insetos e roedores”, recomenda Mailise.



“O recipiente mais adequado é o de vidro porque pode ser limpo facilmente.”

MAILISE VIEIRA,  
nutricionista



Jefferson Galves de Jesus e Giovanna Barros transformaram as comidas congeladas em negócio.



## EXPERTS NO ASSUNTO

Motivados a procurar uma solução por não ter tempo para preparar as refeições de baixo valor calórico e sem conservantes, o gerente de projetos Jefferson Galves de Jesus e a gastrônoma Giovanna Barros, ambos prestadores de serviço da Unimed Caçapava – município de São Paulo –, passaram a fazer pratos congelados de rápido preparo para consumo próprio.

A ideia deu tão certo que os demais funcionários da Unimed Caçapava começaram a fazer os seus pedidos de marmitinhas para comer tanto no trabalho quanto em casa. Para atender os clientes, a dupla criou a Twofit Alimentação Saudável, empresa que produz e distribui refeições congeladas fitness.

“Desenvolvemos cardápios que abrangem restrições alimentares e baixas calorias, todos com muito sabor e qualidade, contando apenas com ingredientes saudáveis e sem adição de conser-

vantes. Dessa forma, demos um toque gastronômico às tão convencionais dietas”, explica Giovanna.

A facilidade dos pratos congelados evita as falhas na reeducação alimentar, que geralmente acontecem por falta de tempo e conhecimento para preparo das principais refeições. “Temos clientes na Unimed Caçapava que só puderam seguir as orientações passadas pelas nutricionistas porque compram as nossas refeições”, acrescenta Galves.

Atualmente, a Twofit está em plena expansão e acaba de lançar uma fanpage no Facebook para divulgar informações sobre a empresa, cardápios, dicas de lazer e demais assuntos relacionados à vida saudável e ao mundo fitness.

## GOSTOU DA IDEIA?

*Selecionamos algumas empresas especializadas:*

**FitBox – Rio de Janeiro (RJ) e Vitória (ES)**  
[myfitbox.com.br](http://myfitbox.com.br)

**Light Life – Belo Horizonte (MG)**  
[lightlife.com.br](http://lightlife.com.br)

**Light & Saúde – Grande São Paulo (SP)**  
[lightesaude.com.br](http://lightesaude.com.br)

**Twofit**  
[twofit@uol.com.br](mailto:twofit@uol.com.br)

**Gourmetzinho**  
[gourmetzinho.com](http://gourmetzinho.com)





# Atenção especial

Central Nacional Unimed investe no segmento de **home care** para aumentar a qualidade de vida de seus clientes

por CAMILLA CHEVITARESE

**COMO O PRÓPRIO NOME DIZ,** o home care é um serviço de atendimento médico que consiste em atender e acompanhar o paciente em sua residência. Esse segmento foi desenvolvido no período pós-guerra dos Estados Unidos por conta do número alto de soldados que apresentavam doenças crônicas e de longa duração.

Aos poucos, os benefícios do atendimento domiciliar começaram a ser levados em conta. Hospitais lotados, falta de estrutura e risco de infecções foram alguns dos fatores decisivos para o crescimento do home care, estabele-



cido na década de 1980. No Brasil, o tratamento chegou nos anos 90 e é aprimorado desde então.

O serviço de home care é indicado para portadores de doenças crônicas e de sequelas causadas por acidente vascular cerebral (AVC) e más formações nos recém-nascidos.

A projeção de crescimento do setor é grande. Os americanos entendem como ideal que 2% da população deva ser atendida nesse modelo.

No Brasil, contudo, estamos longe de alcançar esse índice. A Central Nacional Unimed tem dado a sua contribuição e tem como projeto atender cerca de 7 mil pessoas em suas casas nos próximos anos.

## O PAPEL DA CENTRAL NACIONAL UNIMED

Em plena expansão, o setor de home care é coberto por lei. Por essa razão, a CNU criou em novembro de 2010 o Núcleo de Apoio ao Paciente Internado (NAPI), voltado para pacientes de alta dependência.



“O tratamento é humanizado. Os riscos de infecções hospitalares e de consequências decorrentes de longas internações diminuem, o que faz com que sua qualidade de vida melhore”, explica **Humberto Jorge Isaac**, vice-presidente da Central Nacional Unimed.

O serviço funciona por meio do monitoramento do paciente. “A equipe técnica e social analisa a solicitação de home care prescrita

pelo médico para então validar o início do atendimento domiciliar”, afirma **Simone Nogueira Camargo**, coordenadora médica do NAPI.

Até março de 2015, o NAPI era responsável por 753 pacientes em atendimento domiciliar. Do total, 614 dependiam do serviço de home care enquanto 139 eram monitorados após a alta do home care.



“Temos uma equipe formada por 17 profissionais empenhados em acompanhar o paciente durante e após o tratamento para que possa evoluir constantemente”, conta Gines Henrique Martines, superintendente de provimento em saúde.

Em 2014, a operadora gastou R\$ 48 milhões no atendimento domiciliar, cerca de R\$ 7 mil por pessoa. Os números são altos, mas são vistos como um investimento valioso.

“Sinto-me muito valorizada com o serviço da NAPI. Sou atendida por uma equipe atenciosa que sempre me passa boas orientações.”

MARIA ADELIA BALCIMELLI ARBOLEDA,  
paciente do NAPI há quatro anos



Criativo  
EU?



## Sim, você pode até duvidar, mas especialistas garantem que dá para treinar a criatividade e usá-la pra mudar a sua vida no trabalho

por MAIARA VIEIRA

**INVENTOR, CIENTISTA E EMPRESÁRIO**, Thomas Edison (1847-1931) era extremamente criativo e obstinado. O criador do telefone e da vitrola levou 701 tentativas pra conseguir transformar em realidade a lâmpada elétrica. Questionado sobre as 700 vezes em que falhou, ele dizia que não errou, apenas descobriu 700 maneiras diferentes de fazer com que uma lâmpada não funcionasse. Não é à toa que uma de suas frases seja: “Talento é 1% inspiração e 99% transpiração”. E você? Está usando toda a criatividade a seu favor? Se a resposta for não, saiba que especialistas asseguram que é possível desenvolver a capacidade de ter boas ideias. E mais, colocá-las em prática também não é tão difícil.

Aos 30 anos, Juliana Motter atuava como jornalista e não estava certa de que tinha escolhido a carreira certa. Louca por brigadeiro, resolveu investir num curso de gastronomia, no qual percebeu que o doce da sua infância era subestimado no mercado. Foi aí que ela teve um clique: pegar seu caderninho de receitas dedicado à guloseima e desvendar o potencial gourmet da maravilha. Deu certo, Juliana abriu o ateliê Maria Brigadeiro, que aliás era seu apelido por causa da avó doceira e da adoração pelo quitute. Foi ela a pioneira da revolução que o docinho passou nos últimos anos.

Outra mulher de boas ideias é a superempresária Cristiana Arcangeli, que, em 1986, trabalhava com odontologia homeopática quando criou a Phytoervas, primeira empresa de cosméticos nacional a oferecer um xampu sem sal e uma série de produtos feitos com ingredientes naturais para cabelo e para corpo. E ela não parou por aí. Em 1993, ela esteve à frente da elaboração do Phytoervas Fashion, que cresceu e virou a São Paulo Fashion Week, uma das maiores semanas de moda do mundo. Mais recentemente, em 2012, lançou a linha de produtos BeautyIn, alimentos com funções cosméticas, como chocolates e balas feitos com nutrientes e vitaminas com zero conservante e sem açúcar.



# #SOMOSTODOSCRIATIVOS

O que essas duas mulheres têm de especial? Para o especialista em marketing Jean Sigel, cofundador da Escola de Criatividade, nada que você não tenha. “O maior erro quando falamos de criatividade é relacionar essa habilidade a grandes gênios como Picasso, Leonardo Da Vinci ou Steve Jobs e também a apenas algumas áreas como design, artes e música. O primeiro bloqueio da criatividade é não se considerar criativo. Ora, criatividade é uma habilidade inata ao ser humano, basta olharmos como as crianças criam e inventam coisas o tempo todo”, aponta.

Edson Issamu Yokoo, neurologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, concorda. O especialista explica que as crianças são mentalmente mais livres porque têm um cérebro ainda pouco “formatado”. “Há várias definições sobre a criatividade, mas as diferentes funções dos hemisférios cerebrais podem ajudar a compreender o processo. O direito é o hemisfério intuitivo, artístico, sonhador. O esquerdo, lógico, julgador. A criatividade se manifesta quando o hemisfério direito consegue superar as funções regulatórias do esquerdo. Ou seja, nas crianças, como há uma liberdade maior do hemisfério direito, as ideias afloram sem muitas restrições”, indica.

Mas não se preocupe, mesmo os adultos podem recuperar parte da espontaneidade infantil. De acordo com o expert em criatividade Tadeu Brettas, da Ynner Treinamentos, algumas medidas simples fazem

toda a diferença. “Adote uma atividade artística que não tenha nada a ver com o seu trabalho. Você escreve? Comece a pintar. Faça cursos de culinária, teatro, música. Experimente o mundo, todo criativo é uma pessoa de repertório vasto. Leia muito, veja filmes, visite novas cidades. Imagine-se como outra pessoa diante daquele problema. Funciona, eu garanto”.

Esses são alguns procedimentos que Barbara Hilsenbeck de Magalhães, analista de RH, conhece bem. Ela começou sua carreira como publicitária, mas se interessou mesmo pelos processos da mente. Fez cursos de neurociência e programação neurolinguística, tornou-se coach e está no último ano da faculdade de psicologia. No seu dia a dia, Barbara mantém o seu cérebro ativo. “Mesmo sendo destra, uso a mão esquerda para várias atividades. Tenho um caderninho em que anoto as ideias que tenho. Sempre tento fazer novos caminhos quando dirijo e brinco muito com a minha filha de quatro anos. A rotina bloqueia a criatividade. E, sim, dá pra ser criativo em qualquer trabalho”.

“As diferentes funções dos hemisférios cerebrais podem ajudar a compreender o processo. O direito é o hemisfério intuitivo, artístico, sonhador. O esquerdo, lógico, julgador.”

EDSON ISSAMU YOKOO, neurologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo

## IDEIA DE ESCRITÓRIO

Um dos autores dos livros “Empresas Proativas - Como Antecipar Mudanças no Mercado” (2011, Ed. Elsevier) e “Estratégias Proativas de Negócio: As Quatro Chaves da Proatividade” (2014, Ed. Campus), o professor Leonardo Araújo, da Fundação Dom Cabral, defende a importância de inovar. De acordo com ele, existem dois tipos de inovação: a incremental, que melhora produtos ou serviços que já exis-

# 5 FASES DO PROCESSO CRIATIVO

1

**Preparação**  
É o momento em que o desafio surge, o instante em que alguém apresenta um problema ou um desafio.

2

**Imersão**  
É a fase da pesquisa, de buscar referências para resolver o dilema.

3

**Avaliação**  
É a hora de analisar se a ideia é realmente possível e se atende plenamente à necessidade.

4

**Iluminação**  
É o instante mágico em que a ideia surge. Acontece principalmente quando nos afastamos momentaneamente do processo.

5

**Implementação**  
O criativo pode precisar da ajuda para colocar a ideia em prática. Numa empresa, vale misturar os dois tipos de funcionários: o idealizador e o realizador.

# 10 DICAS PARA DESENVOLVER A SUA CRIATIVIDADE



Tenha um caderninho de anotações. Escreva nele suas ideias.



Leia muito, veja filmes, escute música e amplie seu repertório.



Escolha uma atividade artística que não tenha ligação com o seu trabalho.



Aproveite a onda de livros para colorir, faça listas e pinte uma página por dia.



Imagine ser outra pessoa: "O que eu faria com esse problema se fosse uma mulher? Um bilionário? Um adolescente?"



Estude áreas diferentes das que já conhece.



Mude seus caminhos: tente dirigir ou andar por ruas diferentes.



Faça visualizações da situação perfeita e aponte como chegar até lá.



É destro? Use a mão esquerda para atividades do dia a dia. Se for canhoto, faça o contrário.



Sempre que possível, experimente um novo restaurante.

Fonte: Barbara R. Hilsenbeck de Magalhães, analista de RH da Unimed Santos, coach e publicitária, e Tadeu Brettas, da Ynner Treinamentos.

“O processo de criação não segue um ciclo racional. Por isso, é importante estimulá-lo no ambiente de trabalho. Além de boas ideias, é preciso saber lidar e aprender com os erros.”

LEONARDO ARAÚJO, da  
fundação Dom Cabral

tem e a proativa, que traz novidade para aquele ramo. “É uma inovação que muda o mercado, a que todos querem. O iPhone, da Apple, por exemplo, transformou a maneira como nos relacionamos com os celulares”, esclarece o especialista.

Mas o que é preciso para ter boas ideias no dia a dia? O professor responde: “O processo de criação não segue um ciclo racional. Por isso, é importante estimulá-lo no ambiente de trabalho. Além de boas ideias, é preciso saber lidar e aprender com os erros. Isso faz diferença na hora de desenvolver novos projetos. Já reparou que pessoas muito rígidas e empresas burocráticas são menos criativas?”, aponta Leonardo.

Quem nunca esteve numa reunião de trabalho ou em um brainstorming e sentiu-se com vergonha de sugerir uma ideia fora dos padrões e acabou concordando com a saída de sempre? Dá para superar esse medo? Cristina Gomes, sócia-fundadora da empresa Asas, especialista em Recursos Humanos e coach, vê a falta de comunicação entre líderes e subordinados como um grande problema. “Pare e pense, posso ajudar meu chefe ou a empresa com essa ideia? Se sim, crie coragem e vá em frente. Nessas horas, atitude é fundamental”, aconselha.

Para os gestores, a dica é simples: seja receptivo às sugestões e incentive a participação de todos no processo criativo da área. Mesmo colaboradores mais tímidos podem ter uma sugestão genial. É assim que trabalha Jeferson Rocha, diretor de criação da Africa, uma das maiores agências de publicidade do Brasil. “A melhor forma de estimular a criatividade é deixar a relação com os colaboradores a mais próxima possível. Aquela postura de chefe que só diz sim e não ficou para trás e só atrapalha. Hoje, tudo é online, colaborativo”. Apareceu uma sugestão sem noção? Nada de cara feia. Às vezes, são essas que salvam o dia. “Uma ideia que parece maluca pode ser o início de um novo jeito de fazer as coisas e dar supercerto. No passado, por exemplo, convidamos pessoas para saltar de bungee jump no Rio de Janeiro em troca de ingressos para um jogo da NBA. Foi um sucesso”, lembra.

O ambiente de trabalho também pode favorecer a criatividade. Google, Facebook, Twitter e outras empresas oferecem diversos benefícios a seus colaboradores, como horários flexíveis, mesas de jogos, vídeo games, sala de descanso e até espaço para um cochilo. Tudo para relaxar e estimular quem trabalha ali. “Às vezes, você precisa ter uma ideia, passa o dia na mesa e nada. E ela vem ali, quando você faz uma



CRISTIANA  
ARCANGELI,  
empresária do  
segmento de  
beleza e saúde



JULIANA MOTTER,  
empresária e dona  
do ateliê Maria  
Brigadeiro

pausa para o café. Um ambiente agradável favorece que boas saídas apareçam”, afirma Tadeu Brettas, da Ynner Treinamentos.

## MENTE DESBLOQUEADA

Agora, se você tem muitas ideias, mas se perde mesmo na hora de colocar as belezinhas em prática, talvez seja a hora de procurar ajuda especializada. Vale terapia, coach ou até um mentor na sua área. Tudo depende do caso. Para a psicóloga da rede Cruz Azul, Eliane Rizzaro a psicoterapia ajuda a desbloquear a mente. “É uma ótima ferramenta pra mudar de perspectiva, enxergar outros ângulos e destravar”, diz. Já a coach Cristina orienta a parar, pegar a tal ideia e bolar um esquema, você tem que saber o que quer daquilo que pensou. “Monte um plano de negócios e pesquise a área de seu interesse. A melhor forma de agir é estar preparado para fazer acontecer. Tenha coragem e lembre-se: você vai ficar realizado ao chegar lá.” Parece uma boa ideia, certo?



# PARQUES NATURAIS



Áreas verdes espalhadas no Brasil e no mundo viraram destinos para inspirar fãs de esportes, de fotografia, de vida selvagem ou para aqueles que desejam apenas contemplar as cores e o gigantismo da natureza

por DANIELLE MOTTA



**CENAS MARCANTES NO PANTANAL**, um mergulho ao lado dos golfinhos em Fernando de Noronha, a abundância de animais em Galápagos, a prática de esportes no Ibirapuera e os rasgos da natureza da Serra dos Órgãos e de Aparados da Serra. Quem disse que os parques naturais são todos iguais? Dê uma escapada para as áreas de preservação ambiental e curta atrações que passam bem longe do marasmo e da mesmice. Para entrar na onda do turismo verde, a regra é: disposição de sobra para andar, andar e andar.

### ADRENALINA PURA NA SERRA DOS ÓRGÃOS, RJ

Com a miríade de tons de verde da Mata Atlântica e com os dez picos com mais de dois mil metros de altura rompendo a paisagem aqui e ali, não vai faltar inspiração para explorar o Parque Nacional da Serra dos Órgãos, no estado do Rio de Janeiro. Dizem até que foi graças ao parque que D. Pedro I elegeu Petrópolis para ser a cidade imperial – só para que pudesse admirá-lo sem ter de ir muito longe. Verdade ou não, o certo é que o frio na barriga está garantido para quem gosta de desafiar altitudes: há paredões para escaladas e montanhismo, como a Pedra do Sino, com 2.263 metros, e a Dedo de Deus, de 1.692 metros. Sem contar os 130 quilômetros de trilhas com níveis de dificuldade para iniciantes e para os experts em trilhas. A mais longa se estica por 42 quilômetros, entre Petrópolis e Teresópolis, e leva três dias para ser completada. Mas não é preciso investir tanto tempo: com caminhadas de poucos minutos a partir da entrada de Teresópolis, chega-se a cachoeiras, piscinas naturais e jardins para piqueniques.





### PANTANAL, MT E MS

Coragem de sobra, espírito aventureiro e uma boa pitada de sorte: eis a receita básica para viver a essência do Parque Nacional do Pantanal Mato-grossense. Sair em busca dos animais selvagens é a grande atração dessa região de dupla personalidade. Na época das cheias, mais de 175 rios temporários habitados por 270 espécies de peixes e incontáveis de jacarés tomam o lugar da fauna terrestre. Na seca, a água desaparece para revelar as cores do cerrado – e é a vez de onças, pumas, tamanduás, capivaras e jaguatiricas darem as caras por ali. O melhor de tudo é que o Pantanal é bacana em qualquer hora do dia: com o sol a pino, embarque nos **safáris fotográficos**.

À noite, a adrenalina se eleva com a focagem de animais, quando os visitantes destemidos saem em barcos, munidos apenas por lanternas, atrás dos bichos de hábitos noturnos.

### FERNANDO DE NORONHA, PE

Praias desertas, mar verde-esmeralda, piscinas naturais, vida marinha em abundância, um clima relax e o risco de você nunca mais querer sair de lá. No Parque Nacional Marinho de Fernando de Noronha, tombado pela UNESCO como Patrimônio Mundial da Humanidade, dá para ter um gostinho do que é estar no paraíso. O combo também inclui as melhores condições de **mergulho** do país: as suas águas cálidas e transparentes garantem visibilidade de até 50 metros de profundidade para ver moreias, tartarugas marinhas, tubarões, mais de 230 espécies de peixes e, ainda, nadar com golfinhos! O parque cobre 70% do arquipélago pernambucano e, para preservar a natureza, somente 450 pessoas podem visitá-lo por dia.

### APARADOS DA SERRA, RS E SC

Não vai ser tarefa fácil escolher o melhor ângulo para clicar a sequência dos cinco maiores **cânions** do Brasil que desenham o cenário do Parque Nacional Aparados da Serra, com um pé em Santa Catarina e outro no Rio Grande do Sul. O lugar impressiona pela fotogenia, ora pelos imensos paredões rochosos ora por uma das poucas florestas de araucárias remanescentes do país. A cereja do bolo é o Cânion Itaimbezinho, que bate 720 metros de altura, e ainda tem duas cachoeiras como se fossem um véu de noiva – daí o seu nome.





## GALÁPAGOS, EQUADOR

Não existe foto ou filme que faça justiça à beleza do Parque Nacional de Galápagos. Só vendo, ao vivo e a cores, para acreditar no que este **arquipélago** a mil quilômetros da costa equatoriana reserva a seus 150 mil visitantes por ano. Formado por 13 ilhas maiores, seis médias, 40 pequenas e mais centenas de ilhotas no Oceano Pacífico, Galápagos foi o local favorito do cientista inglês Charles Darwin para desenvolver a Teoria da Evolução das Espécies. A variedade de ecossistema criou um terreno fértil para iguanas, leões-marinhos e pinguins. Os minicruzeiros são a melhor opção para explorar as ilhas. Tem praia de areia vermelha, de areia preta e também branquinha, com direito a mar azul do Caribe para nadar, mergulhar e praticar caiaque.



## MAPEAMENTO

Uma ideia bacana virou moda entre os caçadores de espaços green: o site **Áreas Verdes das Cidades** ([www.areasverdesdascidades.com.br](http://www.areasverdesdascidades.com.br)), criado pelo português aposentado Antonio Guedes, é uma mão na roda para encontrar os patrimônios naturais do Brasil. Tem de tudo lá: um pouquinho da história, da infraestrutura, as atrações, além de fotos, vídeos e mapas de localização.



## PARQUE DO IBIRAPUERA, SP

Um dos principais cartões-postais da capital paulista, é referência na prática de esportes e em atividades culturais. Originalmente ocupado por uma aldeia indígena, foi pensado como parque na década de 1920, mas o terreno alagadiço impossibilitou a viabilização do projeto. A ideia só começou a tomar forma em 1951 e virou o marco das comemorações do quarto centenário da cidade. Possui atualmente 1.584 km<sup>2</sup> e três lagos interligados que ocupam 15,7 mil km<sup>2</sup>. Bastante frequentado aos finais de semana, quando recebe 150 mil visitantes por dia, tem suas belezas amplamente divulgadas nas redes sociais. Foi, inclusive, um dos espaços brasileiros mais compartilhados no Facebook em 2012 e em 2013.





# Postura

Exercícios de alongamentos são fundamentais para a saúde e para a qualidade de vida

por FERNANDA CURY



# em dia



**SEJA NO CAMINHO** para o escritório seja na mesa de trabalho, passamos muitas horas sentados e às vezes com a postura incorreta, repetindo movimentos que sobrecarregam a musculatura. O resultado? Dores nas costas, indisposição e outros sintomas prejudiciais à saúde.

Considerado por diversos estudos como o mal do século, o sedentarismo é associado ao estresse e causa diversos prejuízos à qualidade de vida. “Quem permanece sentado por longos períodos corre o risco de desenvolver doenças como diabetes, obesidade, depressão e ansiedade”, afirma Janaina Cristine de Souza Rêgo, fisioterapeuta.

Com o cansaço, vem a falta de disposição para praticar exercícios e, com isso, a tensão e o desânimo aumentam. Por essa razão, vale a pena investir em movimentos para alongar o corpo durante o dia. Entre os benefícios da atividade estão a melhora da consciência corporal, a flexibilidade, a agilidade, a força, o aumento da circulação sanguínea e a correção da postura. “Também contribuem para evitar lesões e corrigem problemas já detectados”, acrescenta Janaina.

Depois de sofrer com dores na coluna e nos joelhos, a médica Denise Lemos Silva Baena resolveu mudar seus hábitos. “Adotei um programa de reeducação alimentar e comecei a praticar pilates. Em pouco tempo, notei que estava flexível e que as dores no corpo diminuíram, assim como o estresse e a tensão”, conta.



# Ginástica laboral

Muitas empresas adotam a técnica que consiste em convidar os colaboradores para alongar o corpo enquanto estão no ambiente de trabalho.

A principal vantagem da atividade é a melhora do desempenho dos funcionários, pois, com isso o número de faltas e problemas decorrentes de lesões diminui.

Mais dispostos, os colaboradores se sentem motivados e com vontade de interagir com os colegas.

Aproveite os intervalos no expediente para fazer exercícios simples e rápidos. Confira o passo a passo na página ao lado.



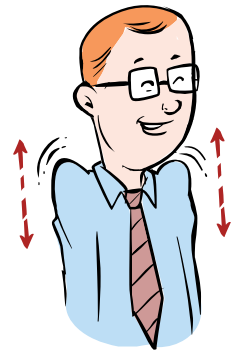
# DICAS PARA PRATICAR LABORAL GINÁSTICA

Confira abaixo as orientações da fisioterapeuta Janaina Cristine de Souza Rêgo. Vale lembrar que os exercícios devem ter o acompanhamento de um profissional qualificado.



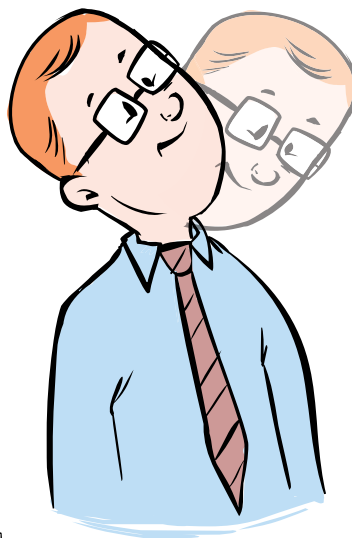
## Coluna

Eleve os braços como se estivesse se espreguiçando. Flexione o tronco para frente e depois para os lados.



## Ombros

Incline-os para cima e para baixo. Depois, gire-os para frente e, em seguida, para trás.

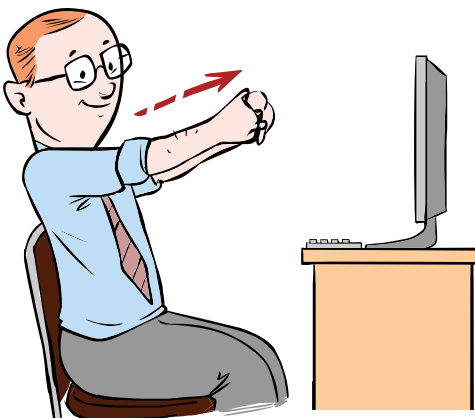


## Cervical

Sentado, incline a cabeça para frente lentamente. Depois, alongue o pescoço para a esquerda e para a direita, para frente e para trás. Incline a cabeça para o lado, com a orelha em direção ao ombro e gire da esquerda para a direita. Em seguida, repita o procedimento para o outro lado.

## Pulso

Estique um dos braços para frente. Puxe os dedos para baixo com a outra mão e repita o movimento com o braço oposto.



## Pernas

Mantenha a perna esquerda flexionada enquanto a direita está esticada e tente encostar os dedos das mãos na ponta do pé direito. Repita com a outra perna.





# MANDALAS

Entenda o significado dos desenhos que são os protagonistas dos livros de pintar para adultos - uma atividade com proposta terapêutica

por MAIARA VIEIRA



**EM TEMPOS MUITO REMOTOS** surgiam na Índia as mandalas. Em sânscrito, antiga língua do país, a palavra significa círculo, mas também se refere à esfera da essência. Na natureza é possível encontrar diversas formas que se assemelham às mandalas, como o sol e a lua.

Diferentes religiões e culturas adotam o seu simbolismo. Os monges tibetanos, por exemplo, passam dias trabalhando em mandalas de areia, que são desfeitas rapidamente. Para eles, o ofício ajuda a praticar o desapego.

Discípulo de Sigmund Freud, o psicoterapeuta Carl Gustav Jung (1875 - 1961) foi um grande estudioso do tema e acreditava que o contato com esses diagramas era capaz de trazer uma profunda reorganização interna.

“As mandalas têm uma representatividade importante no nosso psiquismo. Quase toda religião as usam de alguma maneira. Os budistas, por exemplo, fazem adornos enquanto os umbandistas utilizam as formas para desenhar. Até as igrejas católicas têm esses elementos. Dizem que suas curvas perfeitas favorecem a introspecção e a reflexão”, explica Rita Calegari, psicóloga da Rede de Hospitais São Camilo.

Com tantos simbolismos, os famosos livros de colorir para adultos utilizam as mandalas como personagens principais porque são simétricas e tornam a pintura mais fácil. A atividade conquistou ares terapêuticos e está atraindo até mesmo aqueles que não pegavam em uma caixa de lápis de cor desde os tempos de escola. As edições do gênero voltadas ao público adulto se tornaram febre mundial, com direito a best seller e uma profusão de lançamentos.

Especialista no assunto, a terapeuta Cristiane Boog dá cursos de mandalas e cria desenhos personalizados. Para ela, a atividade proporciona profunda harmonização. “Colorir faz com que a pessoa entre em contato com o seu lado infantil e, assim, ajuda a reequilibrar a mente. Aproveite o momento e deixe que as cores venham do seu vazio interno”, orienta.

Adepto dos lápis de cor desde 2007, o astrólogo e artista gráfico Marcelo Dallas revela que experimenta uma sensação de bem-estar profundo sempre que termina as suas mandalas. “Eu não vivo mais sem elas. Elas são a minha terapia”, diz. “Minha dica é começar com os livros de colorir e, com o tempo, pegar um compasso e uma régua e começar a criar as próprias mandalas”, sugere.



Monges tibetanos  
passam dias trabalhando  
nas mandalas

## “Vejo um resgate do simples. Cozinhar, plantar e receber amigos em casa voltaram a ser ocupações prazerosas.”

Rita Calegari, psicóloga

### RESGATE DO SIMPLES

A analista de negócios Patricia Aparecida Santos Almeida foi orientada a procurar os livros de pintar no consultório de seu ortopedista. “Eu estava afastada do trabalho por causa de uma hérnia de disco e pedi ao médico um remédio para ficar mais animada. Ele me falou dos livros e me recomendou. Saí de lá e corri para a livraria”, lembra. Deu certo. Desde então, Patricia passa longos períodos sem pensar na dor. “Fico tão concentrada nas cores que me esqueço de qualquer problema”, garante.

Adepta dos livros de colorir desde criança, a atuária Priscilla Souza Camargo Alves acha bom que mais gente esteja redescobrando a graça de colorir. “Já ganhei livros infantis e, agora, estou empolgada com a possibilidade de explorar as edições para adultos. Não tem maneira melhor para aquietar a mente, eu garanto”.

A atividade é positiva e faz parte de uma tendência geral de retomar atividades artesanais, segundo a psicóloga. “Vejo um resgate do simples. Cozinhar, plantar e receber amigos em casa voltaram a ser ocupações prazerosas. Acho excelente essa valorização das coisas mais comuns, como colorir”, afirma. Pintar ainda exercita áreas do cérebro relacionadas à criatividade e à expressividade de pensamentos e emoções. Que tal começar a colorir agora mesmo? Confira nesta edição de **Vem Viver** uma mandala exclusiva para você.

### CRIE O AMBIENTE IDEAL



- Separe um cantinho para a atividade.



- Coloque uma música relaxante.



- Se possível, desligue o seu celular.



- Separe o material, respire fundo e se concentre.



- Não tenha pressa para acabar.



- Faça uma pausa, tome um chá e volte a pintar.

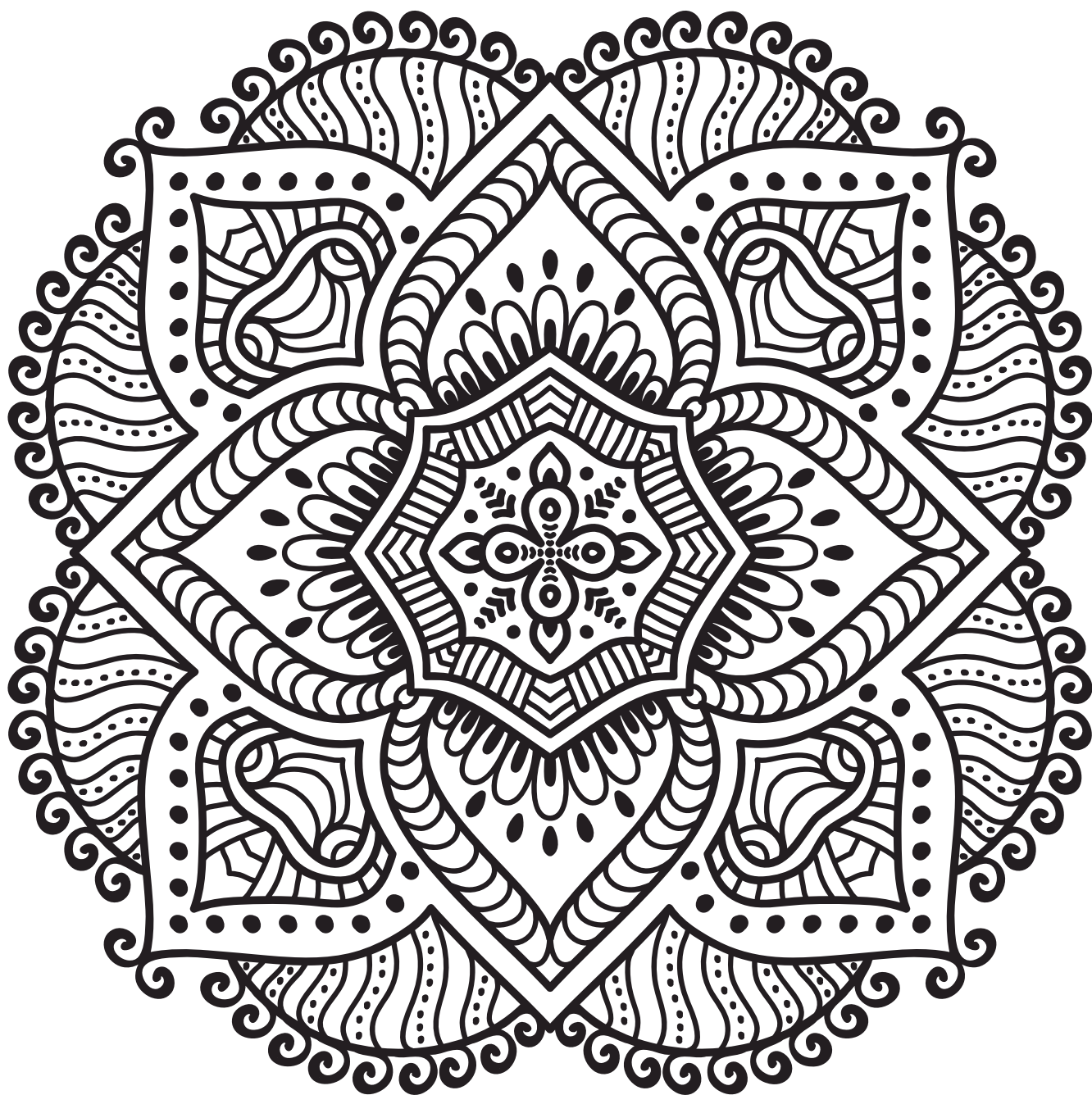


- Tente praticar com alguma regularidade.



## PINTE A SUA MANDALA

Vamos lá, agora é a sua vez de colorir. Separe a caixa de lápis de cor e deixe a criatividade aflorar.



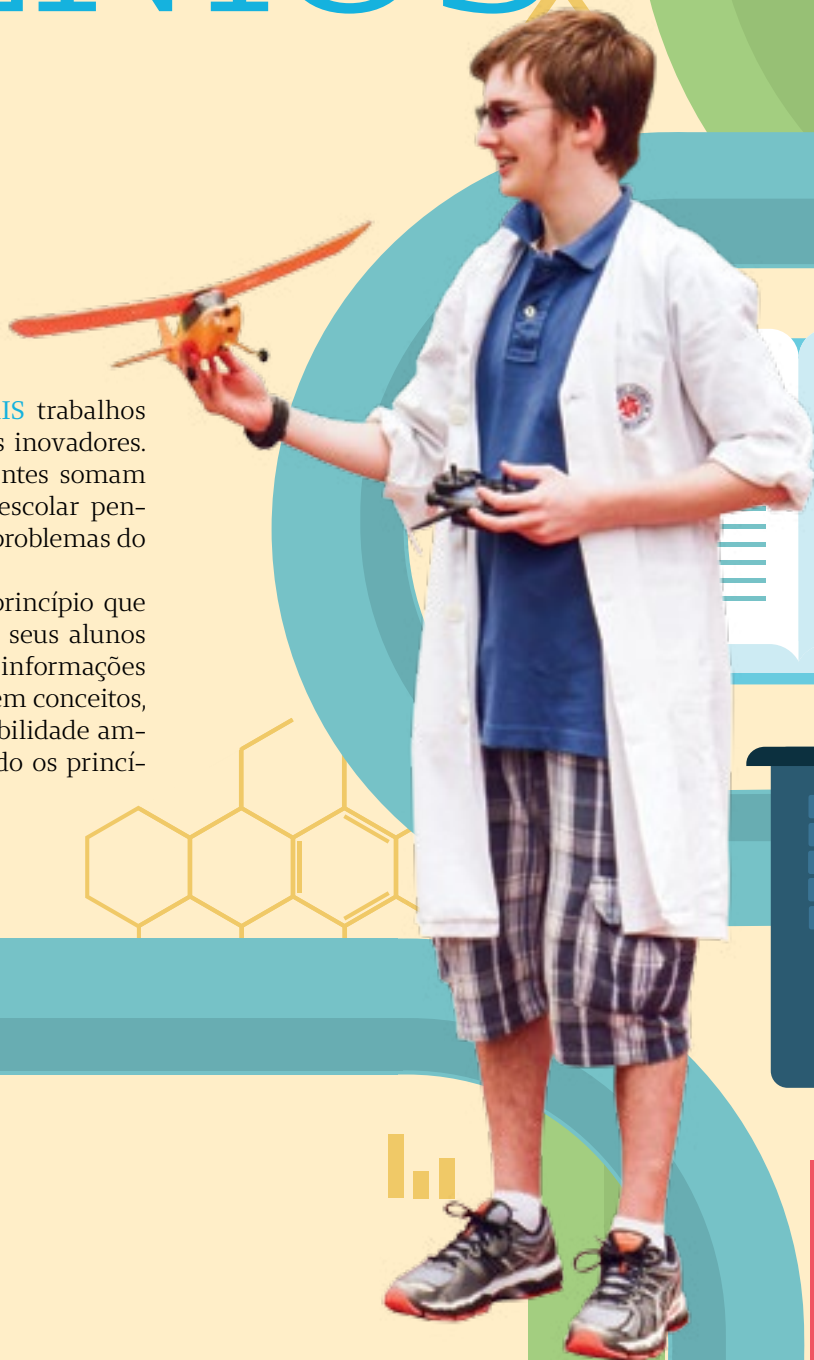
# ACADEMIA DE GÊNIOS

Jovens são incentivados a inovar, empreender e colocar em prática ideias de impacto

por VIVIAN ZENI

**SAEM DE CENA OS TRADICIONAIS** trabalhos escolares para dar lugar aos projetos inovadores. Incentivados pelas escolas, adolescentes somam experiências valiosas ao currículo escolar pensando em soluções criativas para os problemas do dia a dia.

Propor sugestões inovadoras é o princípio que os professores transmitem para que seus alunos canalizem a imensa quantidade de informações que recebem diariamente e aprimorem conceitos, como os de cidadania e de responsabilidade ambiental, além de estimular desde cedo os princípios do empreendedorismo.





“Quanto mais cedo eles tiverem oportunidade de tirar conceitos e ideais do papel, maiores serão as chances de inovar e modificar a realidade ao seu redor”, acredita Valdenice Minatel, coordenadora de tecnologia do Colégio Dante Alighieri, de São Paulo, que é uma das instituições de referência neste quesito no Brasil. Além da grade convencional, os estudantes têm à disposição um laboratório de biotecnologia e o programa “Cientista Aprendiz”, uma iniciação científica para alunos do 8º ano do Ensino Fundamental até a 3ª série do Ensino Médio, que envolve atividades em diferentes áreas da pesquisa científica.

### TECNOLOGIA + EDUCAÇÃO

Vítor Martes Sternlicht, de 15 anos, é um dos adolescentes que têm colocado sua mente a favor da inovação. Aluno do curso de robótica do Colégio Dante Alighieri desde os oito anos, ele se destaca pela facilidade em lidar com linguagens de programação. Tanto que foi escolhido para programar o aplicativo para celulares “freeWalker” que auxilia na locomoção com segurança na melhor idade. O “freeWalker” detecta movimentos bruscos e avisa a um número de um celular pré-cadastrado sobre possíveis quedas do idoso.

O projeto recebeu o Prêmio Solução Inovadora na etapa regional e na nacional da *First Lego League (FLL)*, importante premiação internacional que reconhece o talento de jovens que tenham se destacado nos campos da ciência e da tecnologia.

“Aprendi que podemos transformar qualquer ideia em um aplicativo ou em um robô para resolver um problema”, conclui o estudante. Para ele, o conhecimento em robótica é muito importante, pois favorece o seu desempenho em disciplinas temidas pela maioria dos estudantes, como matemática e física, além de dar a possibilidade de aplicá-lo em uma causa maior.

No Colégio Visconde de Porto Seguro, também na capital paulistana, a inspiração surgiu durante a prática esportiva. Observando a textura de uma bola de golfe, com vários pequenos furos, o ex-aluno Paulo Fisch (na época no terceiro ano do Ensino Médio) percebeu que essa estrutura diminuía a resistência do ar, fazendo com que a bola alcançasse distâncias maiores em menor tempo. Ao constatar o fato, Fisch convidou o então colega de classe Mateus Caruso para desenhar asas de avião com base nesta descoberta.

O Projeto Lapolla - nome dado em homenagem ao ex-professor de Física dos garotos José Roberto





Lapolla, falecido em 2013 - ficou em primeiro lugar na categoria Engenharia da Feira Brasileira de Ciências e Engenharia (Febrace), em 2014, despertando o interesse de profissionais e empresas da área. “É importante acreditar em novas ideias e patrociná-las, sempre com o objetivo de promover nos jovens o protagonismo de sua educação”, finaliza Valdenice.

O aluno Thales César Giriboni de Mello e Silva também é destaque nas aulas de robótica do Dante Alighieri. Em 2013, ele criou uma agenda virtual para organizar a sua vida e a dos colegas. A ferramenta é utilizada para compartilhamento de informações e atividades do cotidiano no Dante e pode ser acessada por meio de qualquer dispositivo com acesso à internet, como tablets e telefones celulares. “Dei destaque a atividades importantes, dividi as disciplinas por cores e usei símbolos para indicar quando determinado compromisso é urgente, como provas ou ativida-

des valendo nota. A agenda também dá acesso ao horário de todas as aulas e, com isto, se eu marcar que faltei a uma aula, terei mais facilidade para recuperar o conteúdo e as atividades”, completa.

### LIÇÕES DE EMPREENDEDORISMO

Na Escola Técnica Estadual Gildo Marçal Bezerra, teoria e prática caminham lado a lado. Sob o atencioso comando do professor Silvio Rodrigo dos Reis desde 2014, os alunos do Ensino Médio podem contar com as lições de empreendedorismo, trabalho em grupo e responsabilidade social desenvolvidas pelo projeto “Criação, Implantação e Administração de Empresa Júnior”.

Primeiro lugar na categoria Empreendedorismo no Prêmio FEI - Inova Paula Souza, uma parceria entre o Centro Paula Souza e o Centro Universitário da FEI para premiar projetos de práticas inovadoras na educação, a Empresa Júnior tem estrutura semelhante à de uma grande empresa. As alunas Ana Luisa Franzin (presidente), Ana Isabeli (diretora de RH), Caroline André (diretora de marketing) e Paloma Fernandes (diretora de Operações) comandam outros três colegas e dão suporte a microempresários do bairro.



- ❶ O professor Silvio Rodrigo dos Reis com os alunos da Escola Técnica Estadual Gildo Marçal Bezerra.
- ❷ Os alunos Paulo Fisch e Mateus Caruso recebem homenagem pelo Projeto Lapolla, em que testaram a resistência de uma bola de golfe no ar.
- ❸ Premiados pelo projeto “Cidades Interligadas”, os alunos desenvolveram uma mídia eletrônica para minimizar os efeitos das chuvas nas cidades margeadas pelo Rio Paraitinga.



ro de Perus, zona norte da capital paulistana, em todos os processos relativos à legalização, contabilidade e marketing de suas empresas, com o objetivo de desenvolver a economia da região e profissionalizar os processos de gestão. “A Empresa Júnior é importante para esses jovens, pois possibilita experimentar o dia a dia do mercado de trabalho, além de contribuir para o desenvolvimento de noções de cidadania. Todos os microempresários atendidos por nós, em contrapartida, oferecem serviços para a comunidade em que atuam, por meio de ONGs parceiras, formando um grande círculo de ajuda mútua”, completa Silvio.

## SOLUÇÕES INOVADORAS

No que diz respeito à responsabilidade social, os jovens também se destacam. A fim de buscar resolução para problemas pertinentes a comunidade de Vila Nova Esperança, em São Paulo, o Colégio Visconde de Porto Seguro criou o curso extracurricular “Inovação Social”, em parceria com a Rede Internacional de Inovadores Sociais. Em 2014, um grupo de alunos matriculados no curso visitou a comunidade de Vila Esperança,

extremo oeste de São Paulo, para entender os problemas e as dificuldades, e foram convidados por seus orientadores e professores a pensar soluções para melhorar a vida dos moradores.

Como resultado das visitas e dos brainstorings coletivos, os alunos criaram uma caixa de cartas interligada a um sistema de torpedos pelo celular, além de uma mistura térmica de cimento com borracha de pneu, para ser aplicada em casas com chão de barro.

No Colégio Dante Alighieri, o Grupo de Estudos Experimentais em Tecnologia (GEETec) foi até São Luiz do Paraitinga, interior de São Paulo, para entender os problemas inerentes às cidades margeadas pelo Rio Paraitinga e, em conjunto com moradores, desenvolveu um projeto capaz de livrá-los de uma vez por todas de potenciais desastres, como as enchentes. Assim, nasceu o ‘Cidades Interligadas’ que funciona como uma mídia eletrônica capaz de melhorar a comunicação entre as prefeituras das cidades margeadas pelo Rio Paraitinga, oferecendo dados em tempo real sobre sua capacidade, além de disponibilizar espaço para que os municípios façam análises e troquem experiências.

# SEU MOMENTO

Para ver  
seu momento  
publicado  
na revista  
**VEMVIVER**  
mande sua foto para:  
revistavemviver@  
centralnacionalunimed.  
com.br



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

“Sempre me imaginei vivendo um conto de fadas com direito a príncipe e um mundo encantado. Um dia eu percebi que a história de amor perfeita, aquela contada nos livros, não existia. Mas realizei o sonho de ser feliz para sempre e hoje vivo a minha história favorita.”

Tamires Vianna Pereira



# HOSPITAL AVICCENA

Um dos mais modernos e bem equipados núcleos de atendimento de emergência e urgência.



Com tecnologia de ponta, tanto nos equipamentos quanto nos procedimentos, o Hospital Aviccena destaca-se pela qualidade de sua equipe composta por especialistas altamente qualificados.



Atendimento em pronto-socorro adulto 24 horas.

Saiba mais em [www.aviccena.com.br](http://www.aviccena.com.br)



Rua Padre Adelino, 901 - Belém - 03303-000  
São Paulo - SP - Te.: ( 11 ) 2602-0000

# SOLTE SUA IMAGINAÇÃO

A atual edição da revista da Central Nacional Unimed traz dicas para desenvolver o cérebro e colocar a criatividade para funcionar. Leia a matéria de capa e estimule ideias e comportamentos para uma vida muito mais produtiva. Confira também matérias sobre saúde, nutrição, bem-estar, qualidade de vida e muito mais.



Baixe gratuitamente o  
aplicativo nas respectivas lojas

