

VEMMIVER

Central Nacional
Unimed

BEM-ESTAR

Cultive um jardim em casa e comprove os benefícios

EDIÇÃO

10

2016 • ANO 3
JUNHO

VIAGEM

Rotas históricas e encantadoras para degustar bons vinhos

INSÔNIA

Causas, sintomas e tratamento desse distúrbio que afeta grande parte da população

Chega de mimimi

Pare de reclamar e busque um caminho, uma solução para os seus problemas





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

Ano 3 – Edição 10 – junho 2016

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

Carolina M. Ishii Matsuda

FALE COM A REDAÇÃO E ANUNCIE

revistavemviver@centralnacionalunimed.com.br

Central Nacional Unimed

Alameda Santos, 1827 – 5º andar

São Paulo/SP – Brasil

CEP 01419-909

Telefone (11) 3268-7397

CRIAÇÃO E PRODUÇÃO**dezoito****DIREÇÃO**

Cléia Barros

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Simone Tavares

simone.tavares@dezoitocom.com.br

SUBEDITORA

Camilla Chevitarrese

REPÓRTER

Thayna Santos

DIREÇÃO DE ARTE

Paulo Albergaria

ASSISTENTE DE ARTE

Bruna Fritoli

REVISÃO

Jeferson Menezes e Kelly Rodrigues

COLABORADORES

Danielle Motta, Jamille Menezes, Juliana Centini, Leonardo Andolini e Raquel Drehmer

GRÁFICA

Grupo Fama's

TIRAGEM

8.600 exemplares

MAIS ATITUDE, MENOS RECLAMAÇÕES

SABE AQUELA VELHA HISTÓRIA do copo meio cheio ou meio vazio? Pois bem, é sobre isso que se trata a nossa matéria de capa. O quanto as pessoas deixam de ver o lado positivo das coisas e se limitam apenas a reclamar. Sim, o nosso dia a dia é repleto de adversidades, mas são elas que nos desafiam e estimulam a nossa capacidade de amadurecimento e crescimento.

Para o professor e filósofo Mario Sergio Cortella, entrevistado da seção “Perfil”, o fato de reclamar está diretamente ligado à comodidade. Mesmo em tempos de crise, ele acredita que é preciso ter clareza de aonde se quer chegar. Nesse caminho, inevitavelmente passaremos por algumas barreiras, mas o pensamento positivo e o autoconhecimento são essenciais para conquistar o que se deseja.

Eu mesmo queria muito ser médico, persisti e consegui. Planejei criar a CNU e deu certo. Sigo apostando no sucesso da empresa e, ainda que as reclamações e as críticas surjam, acredito que devemos ter atitude e ir atrás do que realmente queremos.

É muito fácil criticar e apontar ineficiências, mostrar o que não está funcionando adequadamente. Essa é uma característica do ser humano, feliz ou infelizmente. Dizemos: aquilo está errado, tal coisa não deveria ser assim.

Na gestão de uma empresa, muitas pessoas enxergam o defeito, mas se destacam as que propõem uma solução. Mais que isso, destacam-se quem de fato soluciona o contratempo, os que não ficam apenas nas intenções.

São esses profissionais que mais contribuem para o desenvolvimento das organizações. Para eles, ainda que haja crises, não faltam oportunidades profissionais.

A propósito, nós temos o Reinventa CNU, programa que incentiva os colaboradores a repensarem suas atividades e as estratégias da empresa de modo a aperfeiçoar processos e a melhorar a qualidade de vida no trabalho.

Podemos afirmar que criatividade, inovação e proposta de soluções andam de mãos dadas e fazem muito bem para qualquer instituição. Por isso, convido os nossos clientes a participarem da gestão de nossa empresa. O canal de comunicação conosco está sempre aberto.

Uma boa leitura!

Mohamad Akl,

presidente da Central Nacional Unimed



facebook.com/cnu

twitter.com/signaCNU

linkedin.com/company/cnu

youtube.com/user/UnimedCNU



8

Viver melhor

Notícias, campanhas, livros, filmes, moda, aplicativos e muito mais

16

Você sabia?

Significado de gírias antigas

JUNHO 2016



36

Comportamento

Reclamar prejudica o funcionamento do organismo e afasta as pessoas

50

Bem-estar

Cultivar um jardim dentro de casa melhora a autoestima e estimula o senso de disciplina



18 Perfil

Mario Sergio Cortella dá dicas para viver com tranquilidade e sabedoria



22 Saúde

Aprenda a tratar a insônia e tenha uma boa noite de sono

28 Nutrição

Os benefícios da compra de alimentos de acordo com a safra



26 Dr. Responde
Falar mais de uma língua evita sequelas do AVC

32 Jeito Unimed
CNU investe em programas e campanhas para promover hábitos saudáveis

42 Viagem
Rotas nacionais e internacionais para degustar vinhos

46 Exercite-se
Atividades circenses respeitam as limitações individuais e melhoram o equilíbrio

54 Ideias de valor

Como combater as pequenas corrupções que fazem parte do dia a dia



PENSATA

Reclamação

Há quanto tempo eu ouço essas palavras
Há muito tempo eu procuro a solução
Nesse dia a dia eu não tenho alegria
Mas parece que eu não estou sozinho não

Você não é o primeiro
Que hoje vem pra me falar
Que anda procurando um jeito
Um jeito de desabafar

As mesmas palavras
O mesmo problema
A mesma dor em todo lugar
E tem isso e tem aquilo
Eu não ando mais tranquilo
Só de ouvir reclamação

Minha gente
Eu também procuro a solução
Minha gente
Eu também procuro a solução

Paulinho da Viola



TRANSPARÊNCIA, DIÁLOGO E UM CAFEZINHO

CORRUPÇÃO, ABUSOS DE AUTORIDADE, desvios de verbas públicas. Some essas práticas nocivas e as consequências serão recessão econômica, desemprego, queda da renda média dos brasileiros e paralisia dos negócios.

Nós já vimos esse filme, não gostamos e estamos assistindo a ele novamente.

O antídoto contra essas pragas é a transparência administrativa. É informar aos colaboradores e aos demais públicos de relacionamento – clientes, fornecedores, prestadores e governos – como a organização trabalha, quais seus valores, princípios e objetivos. Mais do que isso, quais os impactos causados pela organização e como ela gera esses impactos.

O lucro no fim do exercício é muito importante, porque somente empresas e governos superavitários podem investir e melhorar a vida das pessoas. Mas os resultados não podem ser atingidos de qualquer maneira, porque os fins não justificam os meios.

Uma das principais vitrines das boas práticas empresariais que conheço são os relatos de sustentabilidade que utilizam a metodologia Global Reporting Initiative (GRI), organização internacional que promove a economia sustentável. Neles, as companhias apresentam indicadores de impacto social, ambiental, econômico e a sua forma de governança.

Algumas empresas consideram esse relatório um diferencial de mercado. Não concordo com isso, porque essa transparência deveria ser básica em qualquer tipo de empreendimento público ou privado, assim como ser honesto não é vantagem, e sim obrigação pessoal.

Neste ano, nosso Relatório de Gestão e Sustentabilidade tem como tema principal o diálogo, item escasso, lamentavelmente, na vida institu-



Humberto Jorge Isaac, vice-presidente da Central Nacional Unimed

cional brasileira. O país se dividiu em duas correntes políticas opostas, que disputam espaço exclusivo, sem enxergar a importância da coexistência de visões divergentes da realidade.

Dialogar é essencial à democracia, à redução das desigualdades sociais e à construção de uma sociedade dinâmica, moderna e avançada. No cooperativismo, acertamos e erramos como em todas as atividades humanas, mas sempre o fazemos por meio de assembleias, reuniões, comitês e outras instâncias nas quais todos podem se manifestar.

Percebemos, nos últimos anos, na medicina suplementar, que as pessoas começam pelo litígio, antes de fazer as suas solicitações. Manifestam as insatisfações diretamente aos juízes, sem antes propor algum tipo de acordo justo e legal.

Não é um problema exclusivo das operadoras de planos de saúde. Ocorre no trânsito, nas famílias, nas torcidas de futebol e nas redes sociais em geral.

É possível que tenhamos nos esquecido daquele bom hábito nacional: tomar um café e conversar sobre as questões pendentes. Para isso, contudo, é essencial que as informações sejam compartilhadas, a fim de que todos possam discutir os assuntos com conhecimento de causa.

Nós apostamos nisso e estamos confiantes de que dias melhores virão.

VIVER MELHOR

Para
você.
ser mais
feliz!

APLICATIVOS



JARDIM JAPONÊS

Usados há mais de três mil anos como forma de meditação, os jardins japoneses serviram de inspiração para o aplicativo **Zen Garden**. Em diversos ambientes pré-montados, o usuário pode mexer nas pedras e desenhar na areia. Para apagar o desenho, basta sacudir levemente o celular e recomeçar a atividade. Disponível apenas para Android.

SAÚDE EM DIA

O aplicativo **SaúdeControle** permite criar um histórico médico dos usuários. É possível organizar exames, consultas e prescrições médicas e manter todos os dados em dia. Além disso, possibilita compartilhar a ficha clínica com o médico, assim, nenhum item é esquecido. Disponível gratuitamente para iOS e Android e para acesso em navegadores.



CORPO EM MOVIMENTO

Com o aplicativo **Mova Mais**, os exercícios físicos valem pontos e podem ser trocados por diversos produtos e serviços. O usuário deve conectar o sistema a um dos apps disponíveis (Strava, RunKeeper ou MapMyRun) e caminhar, correr ou pedalar. A atividade é registrada pelo sistema e acumula pontos. Depois, basta converter a pontuação para o programa de fidelidade Multiplus e trocar por passagens aéreas, diárias em hotéis e muito mais.

MANTENHA O FOCO

Muitas pessoas acabam perdendo a concentração porque usam o celular enquanto executam uma tarefa. Para evitar que isso aconteça, o aplicativo **Forest: Stay Focused** funciona como um game inspirado em jogos de sucesso, como Farmville e Colheita Feliz. Nele, soma pontos o usuário que passar mais tempo sem mexer no smartphone, já que cada plantação leva um tempo mínimo para se desenvolver. Disponível para iOS e Android.

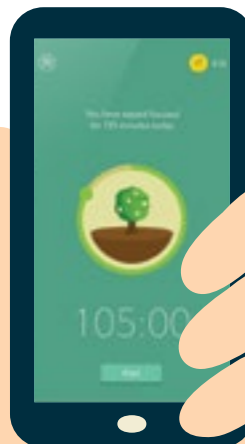




IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

BOLO DE MILHO CREMOSO

Por Rita Lobo, apresentadora do programa "Cozinha Prática"

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de milho cru debulhado
- 1 xícara (chá) de leite
- 2/3 de xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 2 ovos
- 1/4 de xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Fubá e canela em pó a gosto para polvilhar

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte um refratário oval de 24 cm com a manteiga e polvilhe com o fubá. Bata para tirar o excesso. No liquidificador, coloque o milho, o leite, o açúcar e a manteiga. Bata até triturar bem os grãos e acrescente os ovos. Junte o fubá e o fermento e bata, apenas para misturar (a consistência da massa é bem líquida). Transfira a massa de bolo para o refratário untado e leve ao forno preaquecido. Deixe assar por cerca de 45 minutos ou até começar a dourar. Retire do forno e deixe esfriar. Sirva polvilhado com a canela em pó.



DICA

Para verificar se o bolo está assado, espete um palito. O bolo deve estar assado na superfície, mas ainda cremoso no centro



Instituto Unimed-RS recebe acervo da história de Jango

Presidente do Brasil entre 1961 e 1964, João Goulart – conhecido como Jango – passou a ter parte de sua história retratada no Instituto Unimed-RS. Os mais de mil itens adquiridos, entre fotos, bilhetes, cartas e medalhas, foram guardados por Wamba Guimarães, oficial de gabinete de Jango. Após a morte do oficial, seu neto ficou responsável pelos materiais, mas decidiu vendê-los para ajudar a avó, que necessita de cuidados médicos. “Se queremos preservar o futuro, precisamos conhecer a história da humanidade, dos povos, de um país. Precisamos buscar o que aconteceu nos séculos ou nos anos anteriores para que possa ser dada continuidade”, explica Nilson May, escritor e presidente do Instituto Unimed-RS. Os materiais adquiridos serão separados e organizados para que todas as pessoas citadas possam ser identificadas. A partir daí, serão disponibilizados para a utilização em pesquisas.

ATUALIZAÇÃO DO CÓDIGO DE CONDUTA UNIMED

O Código de Conduta Unimed reúne valores e princípios seguidos por todo o Sistema Unimed para orientar cooperados, dirigentes, colaboradores e conselheiros sobre formas de atuação na rotina de trabalho.

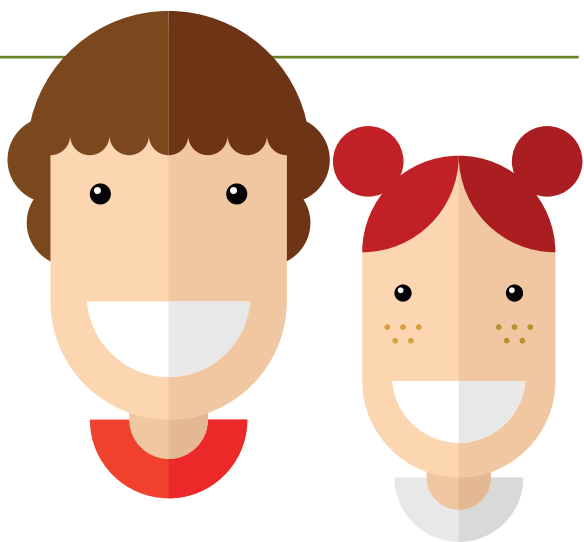
Atualizado periodicamente para atender aos avanços e às mudanças sociais, o Código foi revisado por um grupo de representantes de mais de 60 Unimeds e contou com uma consulta pública aberta às 351 cooperativas do Sistema Unimed. Para relaná-lo, a diretoria e os gestores da Central Nacional Unimed participaram de palestras conduzidas por Jean Bartolli, professor de instituições como Fundação Getúlio Vargas (FGV) e Fundação Dom Cabral. Confira as principais mudanças:

- Inclusão de deveres específicos para dirigentes, membros do conselho administrativo e fiscal;
- Inclusão de referência ao relacionamento com fornecedores de serviços de saúde e parceiros comerciais;
- Destaque para os temas: assédio, abuso de poder, discriminação, convites, brindes e favores;
- Alinhamento à Lei Anticorrupção nº 12.846/2013.

O documento está disponível no site centralnacionalunimed.com.br.

PROGRAMA QUALIFICA UNIMED

Para melhorar a qualidade de seus serviços, a Central Nacional Unimed aderiu à Resolução Normativa 277, que instituiu o Programa de Acreditação de Operadoras de Planos Privados de Assistência à Saúde. Para isso, a operadora conta com o apoio de uma consultoria externa especializada em processos de acreditação e certificação, a fim de adequar os seus processos e atender todos os requisitos necessários. Em parceria com a consultoria, criou o Programa Qualifica sob responsabilidade da Gerência de Riscos e Controle Interno. Foram escolhidos 83 colaboradores (chamados de multiplicadores) de diversas áreas, que estão passando por uma capacitação feita pela Fundação Unimed com duração de 18 meses. A ação contempla encontros presenciais, aulas à distância e atividades ligadas ao tema. Ao fim dela, os multiplicadores vão apresentar a conclusão das adequações dos processos. “O Programa Qualifica, incentivado pela Unimed do Brasil, vem reforçar o comprometimento da diretoria e dos colaboradores com o aperfeiçoamento do seu sistema de gestão de qualidade, disseminando os objetivos estipulados e relacionados ao aumento da capacidade operacional, aos subsídios na tomada de decisões, às análises críticas e à satisfação dos nossos beneficiários, clientes, parceiros e associadas da operadora”, afirma Mohamad Akl, presidente da Central Nacional Unimed.



PROGRAMA ADOTEI UM SORRISO

Criado pela Fundação Abrinq, o Programa Adotei um Sorriso convida profissionais liberais de diversas áreas da saúde – dentistas, nutricionistas, pediatras, psicólogos, fonoaudiólogos e oftalmologistas – a atenderem voluntariamente crianças e adolescentes em seus consultórios. Também é possível prestar serviços dentro de uma organização social, promovendo ações preventivas e educativas, desde que a instituição esteja inscrita no programa.

Os participantes do programa recebem o selo “Voluntário Amigo da Criança”, que pode ser usado no consultório, no receituário, no site do especialista e em assinaturas de e-mail.

Em 2015, 1.338 profissionais atenderam 2.245 crianças e adolescentes por meio de ações clínicas, sendo que mais de 42 mil foram beneficiados em eventos institucionais de 387 organizações sociais. No total, foram mobilizados 237 municípios de 25 estados brasileiros. Os profissionais interessados em fazer parte do programa podem se voluntariar por meio do site fundabrinq.org.br.



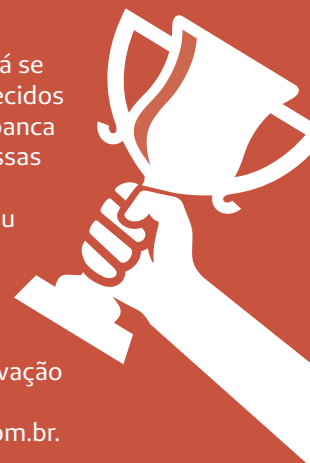
PRÊMIO INOVA+SAÚDE

Criado pela Seguros Unimed, em parceria com a Unimed do Brasil, o Prêmio Inova+Saúde reconhece as Unimeds pelas práticas inovadoras nas áreas de marketing, sustentabilidade e epidemiologia – desenvolvidas pelas singulares de todo o Sistema Unimed – que tragam benefícios ao desenvolvimento do sistema de saúde no Brasil.

Os interessados em participar podem inscrever um projeto existente ou desenvolver uma ideia que esteja de acordo com as diretrizes da premiação. Os trabalhos serão avaliados em três categorias (chamadas de trilhas): epidemiologia, marketing e sustentabilidade.

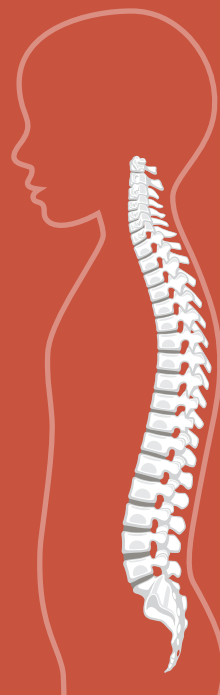
Uma comissão interna formada por executivos da Seguros Unimed verificará se as ações atendem aos critérios estabelecidos no regulamento. Posteriormente, uma banca julgadora formada por especialistas dessas áreas selecionará os vencedores.

As Unimeds finalistas receberão o Troféu Inova+Saúde 2016 e as ganhadoras de cada trilha serão premiadas com uma viagem para a Califórnia, onde visitarão o Garfield Innovation Center – Kaiser Permanente, maior centro de inovação da área de saúde dos Estados Unidos. Mais informações em inovamaisaude.com.br.



CAMPANHA DE DOAÇÃO DE MEDULA

Em parceria com a Associação da Medula Óssea (AMEO), a Central Nacional Unimed promove anualmente uma campanha para sensibilizar os colaboradores sobre a importância da doação de medula óssea. Há uma palestra com um representante da AMEO que explica quais são os cuidados necessários para se tornar um doador. “A maioria dos nossos colaboradores tem dúvidas em relação ao processo de doação, mas sabem a importância desse ato. Além dos voluntários que acompanhamos, temos outros que decidem procurar a AMEO por conta própria. Nosso papel como empresa é atingir um número ainda maior de pessoas”, conta Rosemeire Capelossa Gomes, gestora de Responsabilidade Social da Central Nacional Unimed.





FILMES



Spotlight – Segredos Revelados

Vencedor na categoria Melhor Filme, é baseado na história real de um grupo de jornalistas que investigou denúncias sobre casos de abuso de crianças cometidos por diversos padres pedófilos. Eles também descobrem que líderes religiosos preferiram transferir os acusados em vez de puni-los. O elenco conta com Michael Keaton, Mark Ruffalo e Rachel McAdams.

A Garota Dinamarquesa

O longa conta a história de Lili Elbe, que nasceu homem e foi a primeira pessoa a se submeter a uma cirurgia de mudança de sexo. Enquanto se descobre mulher, precisa lidar com as dificuldades em ser aceita e com o relacionamento amoroso com Gerda. O longa rendeu o Oscar de Melhor Atriz Coadjuvante para a sueca Alicia Vikander.



FOTOS: 1© REPRODUÇÃO, 2© ARQUIVO PESSOAL



LIVROS



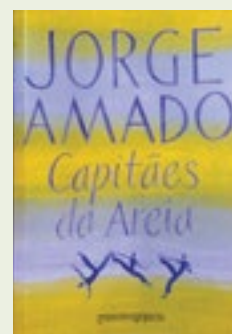
NÃO NASCEMOS PRONTOS!

O livro reúne uma série de crônicas escritas por Mario Sergio Cortella que buscam na filosofia a solução para os problemas cotidianos. Entre os temas abordados, estão acomodação, flexibilidade, pressa, falta de esperança, amizade, responsabilidade social e ética, além de gestão corporativa e autoconhecimento.



RELATO DE UM CERTO ORIENTE

O primeiro romance de Milton Hatoum fala sobre uma mulher que volta a Manaus, cidade onde passou a infância, com o desejo de encontrar a matriarca de uma família libanesa. Ela descobre que a casa está desfeita e começa a lembrar da própria infância. Com passagens no Oriente e no Amazonas, o livro se destaca pelas falas alternadas dos personagens.



CAPITÃES DE AREIA

A obra de Jorge Amado narra a história de um grupo de meninos pobres e infratores que moram em uma área abandonada de Salvador. Ao longo da história, são reveladas as características de cada personagem, como o líder Pedro Bala, o religioso Pirulito e o cruel Sem-Pernas. O livro deu origem ao filme homônimo, lançado em 2001.



O Retorno

Ganhador do Oscar de Melhor Ator, Leonardo DiCaprio interpreta um caçador que é brutalmente atacado por um urso e abandonado pelos colegas. Depois de quase morrer, supera os próprios limites e parte para uma jornada de superação e vingança. O filme também venceu nas categorias de Melhor Diretor e Melhor Fotografia.

Mad Max – A Estrada da Fúria

Considerado um dos melhores filmes de ação dos últimos tempos, a história que se passa no futuro acompanha a fuga de Max e Furiosa, que tentam salvar um grupo de garotas de uma perigosa gangue. Destaque no Oscar 2016, foi indicado em dez categorias e ganhou seis, incluindo Melhores Efeitos Visuais e Melhor Figurino.



FELICIDADE ROUBADA

Escrito por Augusto Cury, conta a história de Alan Alcântara, um neurocirurgião que vive para o trabalho e não tem tempo para a esposa e a filha. Durante uma cirurgia, ele é acometido por uma crise de pânico e diagnosticado com um transtorno psíquico. Enquanto trata a doença, aproveita para praticar o autoconhecimento e se reconstruir como ser humano.

CNU E VOCÊ



“Para a Riachuelo, confiança é o alicerce sobre o qual se constroem relações seguras e duradouras. É assim a parceria com a CNU desde 2001. Atualmente, responsável por 12 mil vidas, a CNU tem se posicionado como forte aliada na Gestão de Saúde, o que contribui para a satisfação dos colaboradores e da empresa, além de trazer melhores resultados em um cenário econômico como o atual. O principal diferencial é o atendimento e o cuidado com o cliente.”

Renato Guedes, gerente de recursos humanos da Riachuelo

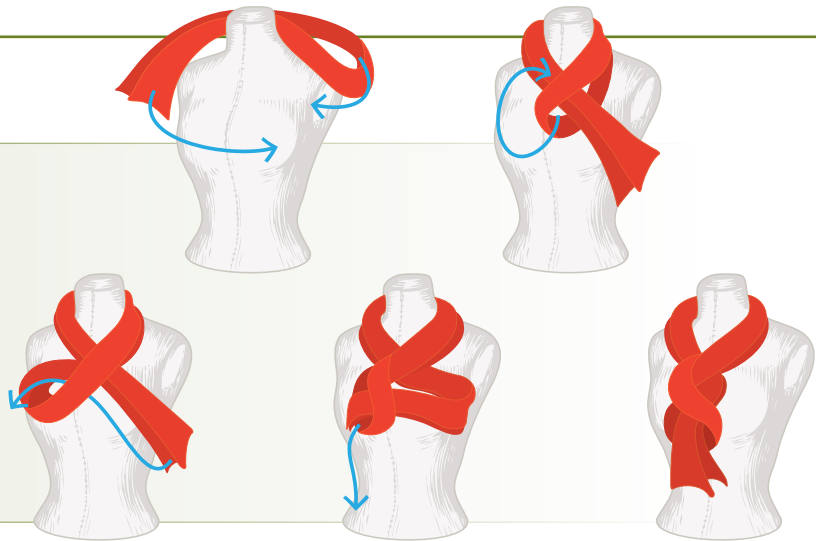
Amarração de lenços e cachecóis

Durante o inverno, eles complementam o look e dão um toque de elegância. Confira o passo a passo e use-os de diferentes formas



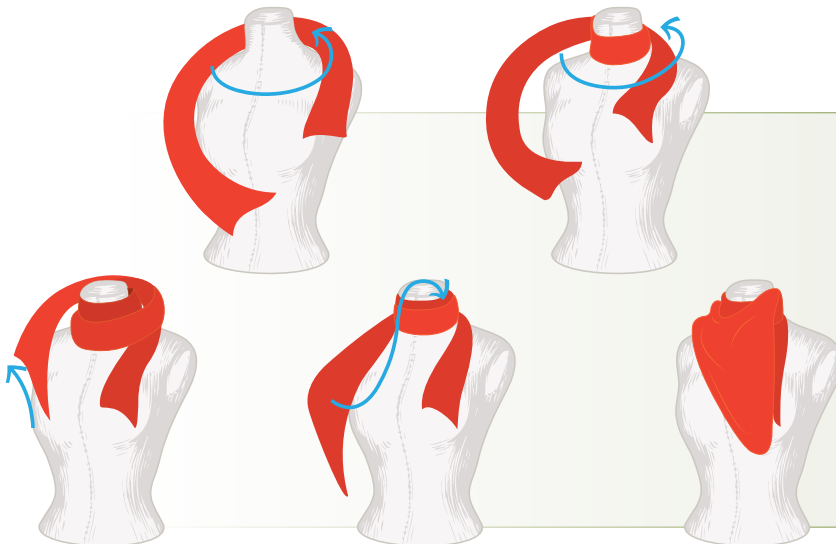
TRANÇADO

Dobre o lenço ou cachecol ao meio e passe por trás do pescoço. Em um dos lados, terá uma espécie de argola, passe as pontas pela argola e torça. Repita o procedimento, passando as pontas pela argola torcida e garanta o efeito trançado.



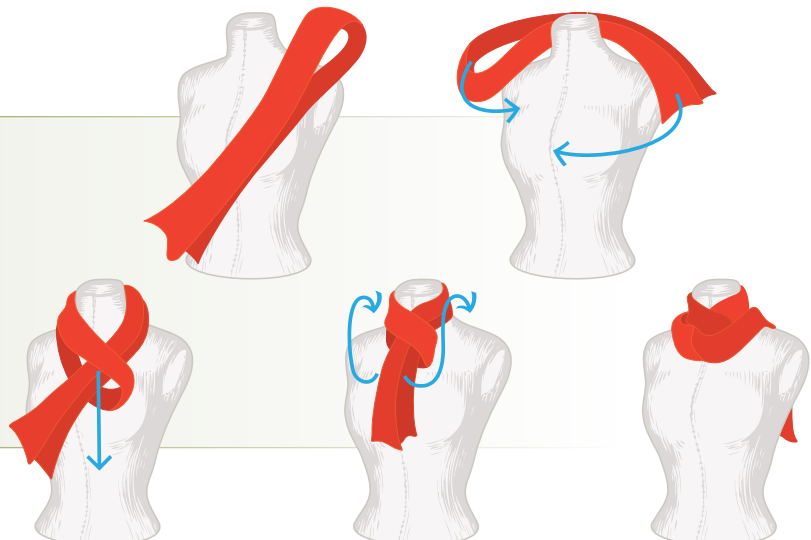
BABADOR

Coloque o lenço atrás do pescoço e deixe uma ponta maior do que a outra. Dê uma volta completa no pescoço com a ponta maior e deixe um pouco folgado. Abra a ponta maior e prenda na parte da frente do pescoço, formando um triângulo.



SEM PONTAS

Dobre o lenço ou cachecol ao meio e passe por trás do pescoço. Passe as pontas para dentro da argola, jogue para trás e aperte o nó. Se preferir, pode manter as pontas para frente e usar o acessório no estilo gravata.



VOCÊ SABIA?

*É aí,
meu chapa?*

Conheça o significado de gírias que fizeram sucesso e acabaram deixadas de lado com o tempo

AS GÍRIAS NADA MAIS SÃO do que uma linguagem popular criada e usada por um determinado grupo social. Próprias de uma época, elas ajudam a definir o comportamento do período. Confira o significado de gírias que fizeram sucesso há alguns anos.

CARANGO

De origem portuguesa, a palavra foi incorporada pelo exército brasileiro para definir os soldados da infantaria. Com a música "O Calhambeque", de Roberto Carlos, passou a ser usada para se referir aos carros antigos.



MEU CHAPA

Usada entre amigos, ficou popularmente conhecida com Adhemar de Barros, candidato à Presidência da República. Ele dizia que os seus colegas eram "seus chapas" por conta das chapas políticas.



BOROGODÓ

Quando criada, servia para dizer que uma pessoa tinha charme ou elegância. Atualmente, é usada no sentido contrário, fazendo alusão a algo ruim.

BROTO

O termo era muito comum na década de 1970 para definir uma mulher bonita.



QUADRADO

O termo era usado na década de 1960 para se referir a uma pessoa conservadora.



É UMA BRASA, MORA?

Eternizada pelo cantor Roberto Carlos, a expressão une as gírias “brasa” (algo ou alguém muito bom) e “mora” (uma variação do verbo entender).



PATAVINAS

Usada para dizer que alguém não entendia nada sobre determinado assunto. Uma referência aos portugueses, que não compreendiam o que os patavinos (frades italianos da cidade de Pádua) diziam.



PÃO

As moças usavam a palavra para se referir a um homem bonito durante os anos 60.

CAPANGA

Nos anos 70, era comum uma pessoa dizer que não saía de casa sem uma capanga. Ao contrário do que parece, ela não queria um guarda-costas, mas sim uma pequena bolsa de couro e sem alças.



Olha que pão!



PERFIL





O dom da palavra

Filósofo e professor, Mario Sergio Cortella acredita que é preciso estimular a capacidade de movimento para solucionar os problemas cotidianos

por CAMILLA CHEVITARESE

MARIO SERGIO CORTELLA cresceu querendo fazer parte de uma comunidade de monges. Nasceu em Londrina (PR), ingressou ainda jovem em um convento da Ordem Carmelita Descalça e aproveitou o período para praticar o autocohecimento e refletir sobre as próprias escolhas. Foi quando, decidido a seguir na carreira acadêmica, deixou a vida religiosa e se formou em filosofia. Logo depois, concluiu o mestrado e o doutorado na área de Educação. Professor da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) há mais de 30 anos, Cortella também atua como professor convidado na Fundação Dom Cabral.

Para fazer com que suas mensagens cheguem a um grande número de pessoas, utiliza linguagem acessível e muito bom humor. Para ele, é fundamental estimular a capacidade individual

para manter o corpo e a mente em movimento. “É preciso entender que o equilíbrio está ligado à capacidade de movimento, ou seja, não é possível encontrá-lo sem ter clareza de aonde se quer chegar”, afirma.

Autor de diversos livros, como “Qual é a tua Obra? – Inquietações Propositivas sobre Gestão, Liderança e Ética” e “Não Nascermos Prontos! – Provocações Filosóficas”, revela se inspirar na filosofia do cotidiano para responder dúvidas comuns sobre variados assuntos, desde as responsabilidades do universo corporativo até os conflitos internos.

Em entrevista à revista **Vem Viver**, Cortella falou sobre o impacto da tecnologia no dia a dia, sobre a motivação no ambiente de trabalho e como ter mais qualidade de vida.

“A filosofia não é solucionadora e muito menos uma fórmula mágica para acabar com os nossos problemas, mas ensina a pensar e a nos tirar do modo automático (...)”

Como encontrar o equilíbrio com tantos compromissos e responsabilidades?

É preciso entender que o equilíbrio está ligado à capacidade de movimento, ou seja, não é possível encontrá-lo sem ter clareza de aonde se quer chegar. Quem tem esse pensamento consegue viver de forma equilibrada, mesmo que o caminho oscile de vez em quando. O que não podemos é perder o rumo e o prumo.

É comum ver pessoas reclamarem mais do que buscarem soluções. Por que isso acontece com frequência?

Ser otimista exige esforço para buscar aquilo que se deseja. Por outro lado, ser pessimista e passar o dia todo reclamando não dá trabalho nenhum. De fato, as pessoas preferem o que é mais fácil e cômodo.

Outra situação frequente é assumir diversos compromissos – pessoais e profissionais – e se sentir sobrecarregado. Por que é tão difícil dizer não?

Isso está ligado à cultura brasileira. Acreditamos que é preciso ter boas relações para nos darmos bem, mas esse é um sinal de fraqueza e de dificuldade para se expressar. Aconselho fazer o que dá conta e não se sobrecarregar só para manter uma boa relação.

Atualmente, as pessoas passam mais tempo no celular do que conversando. Como aproveitar os adventos tecnológicos e preservar a relação olho no olho?

Para responder a essa pergunta, gosto de citar a frase “o importante é ter sem que o ter te tenha”, do escritor Millôr Fernandes. Devemos aproveitar o lado bom da tecnologia, mas não podemos ser possuídos por ela. Tudo que é feito de forma exclusiva pode indicar uma obsessão, algo doentio. É preciso usar a tecnologia com sabedoria para aproveitar as outras circunstâncias da vida. Quando encontrar amigos ou jantar

com a família, por exemplo, deixe o celular de lado e priorize a relação olho no olho, dê a devida importância àquele momento.

Muitas vezes, o trabalho se torna automático e cansativo. Como manter o foco?

Vale se perguntar sobre o porquê de fazer o seu trabalho. É necessário ir além do retorno financeiro e encontrar tarefas que provoquem e desafiem. Essa reflexão deve partir de nós mesmos, sem depender de líderes e colegas. Devemos aliar o autoconhecimento com a iniciativa.

Como as empresas podem estimular seus colaboradores?

É preciso separar a motivação, que é interna, do estímulo, que é externo. Ou seja, as empresas devem propor situações para alimentar e estimular a motivação de seus colaboradores. Pode ser por meio de desafios e metas ou até mesmo de comemorações e reconhecimento.

As pessoas cobram mudanças na política brasileira, mas muitas também cometem pequenas corrupções no cotidiano. Como explica esse comportamento?

A corrupção é fruto da liberdade humana. Não se pode acabar com a corrupção porque, assim, estaríamos acabando com a nossa liberdade. No entanto, penso que corrupção aparece como uma possibilidade. Um exemplo acontece ao pegar uma estrada no feriado, há sempre um carro andando pelo acostamento, enquanto as outras pessoas entendem que o certo é trafegar pelas pistas normais. É uma questão de escolha e não de obrigatoriedade.

Qual a importância da filosofia para o dia a dia?

A filosofia não é solucionadora e muito menos uma fórmula mágica para acabar com os nossos problemas, mas ensina a pensar e a nos tirar do modo automático, estimulando nossa capacidade de sermos sempre melhores.



FRASES DE CORTELLA PARA REFLETIR

“É necessário fazer outras perguntas, ir atrás das indagações que produzem o novo saber, observar com outros olhares através da história pessoal e coletiva, evitando a empáfia daqueles e daquelas que supõem já estar de posse do conhecimento e da certeza”

“Cuidado com gente que não tem dúvida. Gente que não tem dúvida não é capaz de inovar, de reinventar, não é capaz de fazer de outro modo. Gente que não tem dúvida só é capaz de repetir”

“Chegar ao topo e ser reconhecido é agradável, mas a questão é o que se teve de deixar de lado para chegar lá, incluindo a diversidade de vida, e mais, o essencial à vida. Se a pessoa abandona o essencial, ela perde a identidade”

“Nossa vida é marcada pela pressa, não pela velocidade. Esta requer deixar as pessoas em estado de atenção permanente, enquanto a pressa é deixá-las em estado de tensão permanente, como as empresas vêm fazendo. Há um prazo de validade para isso, porque leva a um esgotamento grande demais das pessoas”





DE TIRAR O SONO

Distúrbios do sono, como a insônia, atingem mais de 63% da população brasileira; entenda mais sobre esse problema e o que fazer para ter um descanso tranquilo

por LEONARDO ANDOLINI

DEITAR NA CAMA PARA DORMIR. Virar para um lado, para o outro, e nada de o sono chegar. Quando olha no relógio, já foram duas horas em claro. Finalmente dormiu, mas acordou logo em seguida, completamente cansado. Logo o despertador tocou e já era hora de trabalhar.

As dificuldades para dormir e para manter o sono afetam 63% dos brasileiros, segundo pesquisas recentes do Instituto do Sono. Distúrbios como ronco, apneia (interrupções respiratórias durante o repouso) e insônia – o destaque desta reportagem – interferem no descanso e prejudicam o bem-estar físico e cognitivo de qualquer um.

“As insônias podem estar associadas a diversas doenças, como depressão, má qualidade do sono, condições sociais ou médicas, como dores crônicas, fatores psicológicos e estresse”, explica Luciano Ribeiro, neurologista e presidente da Associação Brasileira do Sono (ABS). Sim, insônias, no plural. Os dois tipos mais comuns são: aguda (a mais frequente), dura menos de três semanas e costuma estar associada a fatores de estresse; e crônica, quando a pessoa tem dificuldade para dormir por, pelo menos, três dias da semana e por mais de 90 dias.

Thiago de Oliveira Pereira, analista de cadastro, sofreu desse distúrbio por dois anos. “Ficava extremamente esgotado e com irritabilidade elevada”, conta. O problema surgiu após o falecimento do avô, que teve parada cardíaca em casa. “De maneira consecutiva, não dormia mais do que três horas”. Quando dormia, o jovem, hoje com 30 anos, tinha um sono agitado e fragmentado.





Situações como essas podem ser o estopim para uma insônia, como explica o psicólogo clínico Bernardo Dewes, da Unimed Porto Alegre. Para ele, pensamentos repetitivos causam uma carga elevada de estresse no organismo, aumentando a irritabilidade, a intolerância, a impaciência, dentre outros fatores que dificultam o sono. “Esse movimento se torna um ciclo. Sem dormir, não restauramos de forma saudável as energias para o dia seguinte, resultando em mais desgaste psíquico e fortalecendo a insônia”, explica.

FONTE: BERNARDO DEWES

FATORES PSICOLÓGICOS PODEM DESENCADear A INSÔNIA

A lista abaixo faz jus à expressão “de tirar o sono”

Transtornos de ansiedade: preocupações exageradas, medos, inseguranças, obsessões e compulsões.

Transtornos por uso de substâncias: tabaco, álcool, medicações, drogas em geral.

Luto: perdas significativas, tanto recentes como de longa data.

Traumas: situações e memórias intrusivas.

Transtornos da dor: fibromialgia, dores específicas.

Estresse: trabalho, família, casamento, filhos.

Condições médicas: problemas respiratórios, cardíacos, hormonais.

Transtornos de humor: depressão, bipolaridade.

Hábitos disfuncionais: horários e alimentação.



FOTO: MARINHEIRO MANSO

“Quando tenho dificuldades para iniciar o sono, faço os exercícios. Durmo de sete a oito horas por dia”.

THIAGO DE OLIVEIRA PEREIRA,
analista de cadastro



O CONTRAGOLPE

O diagnóstico da insônia requer avaliação clínica detalhada e exame de polissonografia (aquele em que a pessoa dorme com sensores fixados no corpo). Após várias noites em claro, Thiago procurou um médico, que lhe receitou um medicamento. O sono melhorou, mas havia noites em que a insônia persistia. Então, para complementar o tratamento, o jovem procurou a terapia holística e aprendeu alguns exercícios de respiração. “Quando tenho dificuldades para iniciar o sono, faço os exercícios. Durmo de sete a oito horas por dia”, conta.

Como se observou, insônia tem tratamento. De acordo com Ribeiro, trata-se de uma associação do tratamento farmacológico com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que consiste, principalmente, em adotar hábitos e comportamentos saudáveis. Inclua nessa lista “horários regulares para dormir, ter um ambiente em condições adequadas para um sono tranquilo e realizar atividades físicas durante o dia”, explica o profissional.

Psicólogos são licenciados para tratar indivíduos que sofrem de ansiedade e depressão. E como, muitas vezes, a insônia pode ser desencadeada por elas, a procura por um profissional é um bom primeiro passo.

Segundo Dewes, o psicólogo geralmente é procurado quando a falta de sono está em um nível grave. O correto seria iniciar a terapia quando a pessoa começa a sentir que existe uma alteração no padrão de descanso. Dewes explica que o tratamento parte de uma avaliação cronológica do padrão do sono do paciente. “Investiga-se a qualidade do sono nos últimos meses para entender a intensidade da demanda”. Após esse conhecimento, terapeuta e paciente avaliam a rotina do sono. Dependendo da gravidade dos sintomas, pode-se encaminhar o paciente para acompanhamento psiquiátrico paralelo. O tratamento não tem um tempo limite, varia de caso a caso.



“Esse movimento se torna um ciclo. Sem dormir, não restauramos de forma saudável as energias para o dia seguinte, resultando em mais desgaste psíquico e fortalecendo a insônia.”

BERNARDO DEWES,
psicólogo clínico da Unimed Porto Alegre

CONTANDO CARNEIRINHOS

Conheça algumas dicas para ter um sono mais tranquilo:



Tenha horários regulares para dormir e para acordar. Evite deitar se estiver sem sono.



Faça do quarto um ambiente com condições adequadas para o sono, ou seja, com pouca luminosidade, temperatura ideal, colchão confortável e sem barulho.



Evite o uso de bebida alcoólica à noite. O álcool prejudica ciclos do sono e, se consumido com frequência antes de dormir, pode causar problemas como apneia e insônia.



Realize atividades físicas durante o dia. Evite fazê-las à noite, pois liberam adrenalina, substância que retarda o início do sono.



Substâncias estimulantes, como a cafeína, tiram o sono. Além do próprio café, ela está presente no chá-mate, nos refrigerantes à base de cola e nos energéticos.



Desligue a TV e abra um bom livro. Mas lembre-se, as obras recomendadas são as menos complexas, com assuntos leves, que não despertem curiosidade ou exijam pensamento aprofundado.



Ouçã músicas relaxantes para embalar o sono.



Pratique o exercício respiratório desenvolvido pelo médico Andrew Weil, chamado de “tranquilizante natural do sistema nervoso”. Com a boca aberta, coloque a língua no céu da boca, com a ponta colada nos dentes da frente, e mantenha ali o tempo todo. Depois, feche a boca e inspire o ar silenciosamente pelo nariz e conte até quatro; segure a respiração contando até sete mentalmente; expire todo o ar pela boca, fazendo barulho, até contar oito. Com cinco ciclos desses, o sono virá.

“As insônias podem estar associadas a diversas doenças, como depressão, má qualidade do sono, condições sociais ou médicas, como dores crônicas, fatores psicológicos e estresse.”

LUCIANO RIBEIRO,
neurologista e presidente da Associação Brasileira do Sono (ABS)



A Universidade de Edimburgo, na Escócia, publicou um estudo mostrando que ser bilíngue pode ajudar as pessoas a se recuperarem melhor de um AVC. Feita com 600 pacientes, a pesquisa apontou que 40,5% dos que falavam mais de uma língua ficaram sem sequelas mentais, enquanto apenas 19,6% dos que falavam apenas uma língua não apresentaram sequelas. O estudo sugere que falar vários idiomas aumenta a reserva cognitiva, ou seja, a habilidade que o cérebro tem para lidar com influências prejudiciais, como o AVC. Concorda com essa tese?



MAURI APARECIDO RPHAELLI
Neurocirurgião e diretor de negócios
da Seguros Unimed

NÃO SÃO APENAS OS MÚSCULOS do corpo que precisam de exercícios. Um órgão muito importante e extremamente sensível, como o cérebro, deve se manter em treinamento constante, porque só assim conseguirá evitar ou reverter de forma mais eficiente os efeitos de Acidente Vascular Cerebral (AVC), popularmente conhecido como derrame cerebral.

Quando uma pessoa sofre um AVC, um grande número de neurônios são destruídos. Aprender novas línguas, viajar, conversar, ler e ter uma vida saudável são hábitos que ajudam na recuperação, como também a vontade do paciente de querer melhorar, a idade e o estilo de vida.

Aprender outro idioma exercita o cérebro e essa ginástica é o que mantém a memória e melhora a atenção, formando uma reserva cognitiva. Na recuperação de um AVC, com essa reserva, os estímulos podem “realocar” as funções dos neurônios para as áreas que foram afetadas. O tratamento é realizado também por meio de medicação e da dedicação de uma equipe médica multidisciplinar.

Um quadro de AVC é considerado uma emergência médica. Quanto mais cedo for diagnosticado e tratado, menor ou nenhuma poderão ser as sequelas.

Existem dois tipos de AVC: o isquêmico – causado por embolia ou trombose arterial, parada de circulação de sangue em alguma região cerebral e as funções daquela área são interrompidas; e o hemorrágico – quando ocorre um rompimento de um vaso dentro do cérebro, causando um extravasamento de sangue. O mais comum é o AVC Isquêmico Transitório, que nada mais é do que um alerta para algo muito mais sério que está por vir. No hemorrágico, não existe esse aviso prévio.

Em geral, no Transitório, o paciente sofre o AVC e fica algumas horas com determinada sequela, mas não demora muito para passar. Muito parecido com quem tem dores no peito e decide procurar um cardiologista para evitar um problema cardíaco mais grave.

A orientação médica é muito importante, assim como a mudança do estilo de vida com alimentação saudável, a prática de exercícios físicos regularmente e o controle da pressão e da diabetes.

Manter o cérebro em constante atividade é fundamental tanto para a prevenção quanto para a recuperação. É aconselhado incluir no dia a dia a busca por novos conhecimentos, aprender diferentes idiomas, culturas e costumes, viajar e encontrar com os amigos para uma boa conversa.

HÁ UMA BOA OPORTUNIDADE ESPERANDO POR VOCÊ

OPORTUNO É AQUILO que vem a propósito, é conveniente, favorável, vantajoso, benéfico e facilita as coisas. Quem acompanha o noticiário sobre a crise brasileira pode achar que não existam oportunidades nesses tempos difíceis. Discordo.

A humanidade não costuma parar à espera de soluções para seus problemas. Por piores que sejam os momentos – como as grandes guerras mundiais, no século passado –, as oportunidades não sumiram do mapa. Temos de estar atentos e desenvolver habilidades para encontrá-las.

Para isso, também é necessário confiar em nossos talentos, conhecimentos e experiências. Pessoas negativas, que sempre respondem às perguntas com um “não”, podem esbarrar em chances de negócios e de desenvolvimento profissional sem notá-las.



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

É comum que percebamos os problemas, mas é mais raro vemos claramente as soluções que estão à nossa disposição. Isso explica porque alguns profissionais saem engrandecidos das crises, alcançando novos postos em suas carreiras, exatamente por entregarem o conteúdo mais escasso nas dificuldades: as saídas.

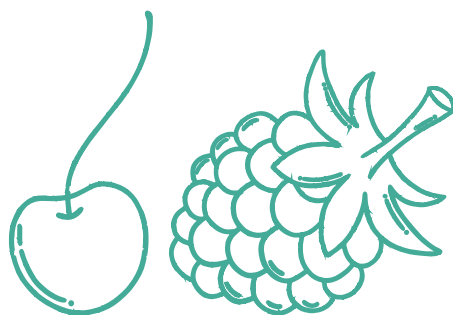
Produtos, serviços e atendimento sempre podem ser melhorados. Esse deve ser o mantra para aumentar a competitividade dos negócios já. Por exemplo, no mercado de planos de saúde houve, pela primeira vez, uma redução do número de beneficiários. Mais especificamente, um milhão de vidas a menos no ano passado.

Mas os planos de saúde continuam sendo um dos principais objetos de desejo dos brasileiros. Isso significa que pode ocorrer redução temporária na quantidade de segurados, que será revertida tão logo a economia volte a crescer.

Além disso, quando os empregos escasseiam, milhares de ex-empregados se tornam empreendedores. Ou seja, também necessitam (ou necessitarão) contratar assistência privada de saúde por meio de suas microempresas. A oportunidade, então, será a migração de clientes de grandes corporações para pequenas e médias empresas.

Antigamente, dizia-se que, quando uma porta se fecha, uma janela se abre. Sábio ditado, porque é verdade: o perfil de mercado muda para se ajustar às transformações econômicas.

Por tudo isso, preste atenção: a solução para os problemas de sua empresa pode não ser aquela que você imagina. Mude o foco, ajuste o ângulo de visão e enxergue as chances que não param de surgir. Uma delas pode ser exatamente a que vai resolver as suas dificuldades ou as de sua empresa.



ALIMENTOS DA ÉPOCA

Comprar de acordo com a safra
pode ser mais saudável para
o bolso e para o corpo

por JAMILLE MENEZES





BASTA DAR UMA VOLTINHA NA FEIRA ou no sacolão para ver quais são as frutas, verduras e legumes da época. Além de estarem em maior quantidade e com melhor preço, no momento de sua safra, os alimentos estão mais frescos e nutritivos.

A oferta e o preço são os referenciais das compras da gerente de marketing Luciana Bandeira. “Gosto de consumir o que está mais bonito no sacolão, então, esse acaba sendo o meu ‘termômetro’ da sazonalidade”, diz. Além disso, o preço também acaba sendo decisivo. “Os alimentos sazonais ficam mais em conta, então aproveito para consumir, pois são mais bonitos e mais baratos”, fala.

E ela tem razão. De acordo com informações da Seção de Economia e Desenvolvimento (SEDES) da Ceagesp, a queda nos preços dos produtos em alta sazonalidade varia entre 30% a 50% para os que estiverem em plena safra.

Luciana diz que mais de 80% da alimentação dela e do marido baseia-se em alimentos não processados, por isso, aproveitam para consumir frutas, verduras e legumes na sazonalidade, acreditando ter também melhores nutrientes. Segundo a nutricionista Mailise Vieira, do Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS), da Central Nacional Unimed, além da mudança de sabor, existe uma redução nutricional em alimentos que não estão na época da safra, apesar de terem uma boa aparência.

POTENCIAL NUTRICIONAL ELEVADO

Um estudo publicado pela Food and Fertilizer Technology Center (centro de pesquisas localizado na Ásia) indica que vegetais colhidos fora da safra são pobres em valor nutritivo. De acordo com esse estudo, realizado no Japão, no espinafre, por exemplo, a quantidade de vitamina C reduziu de cinco a oito vezes quando colhido fora da safra. Já no tomate e no brócolis, a redução foi de 50%. O conteúdo de caroteno também foi afetado pela época de cultura. No brócolis fora de temporada foi reduzida em ¼ e na cenoura em mais da metade.

Segundo Thais Bevilacqua, nutricionista do Hospital Unimed de São Carlos, é importante que conheçamos as épocas naturais de colheita dos alimentos, pois cada um deles terá maior

MAILISE VIEIRA, nutricionista do Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS), da Central Nacional Unimed



BOM O ANO TODO

Segundo a tabela de sazonalidade do Ceagesp, a abóbora japonesa (também conhecida como abóbora cabotiá) tem uma boa safra praticamente o ano todo, principalmente entre março e outubro. Há também a mostarda que é uma verdura de sabor marcante e riquíssima em vitaminas, sais minerais e fibras, e que tem uma boa safra de fevereiro a dezembro. Entre os que possuem poucos meses de restrição estão a carambola, a banana-maçã, o mamão formosa e o mamão havaí, a acerola, o agrião, o inhame, a mandioca e a mandioquinha.

NUTRIÇÃO



GYULA SAMPAIO,
nutricionista

plenitude na sustentação da vitalidade do corpo humano e na garantia do bom funcionamento do organismo.

A professora Ana Cláudia Fernandes, 27 anos, mudou completamente sua alimentação há dois anos e meio. Dentre outras coisas, ela mantém uma lista com a safra de cada alimento durante as compras. “Até o sabor nos alimentos que estão fora de safra muda. São mais aguados, menos saborosos”, conta. O resultado desse novo estilo de vida foi a redução de pelo menos dez quilos, além de aumentar a disposição, sentir menos cansaço e ter a imunidade elevada.

Se apenas o apelo nutricional não convenceu, existe mais uma boa razão para ficar de olho nas frutas e vegetais da época: os agrotóxicos. De acordo com os dados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), quase um terço dos vegetais mais consumidos pelos brasileiros apresentam resíduos em níveis inaceitáveis. No topo da lista estão o pimentão (91,8%), seguido do morango (63,4%), o pepino (57,4%), o alface (54,2%) e a cenoura (49,6%).

“Alguns alimentos fora de safra necessitam de mais pesticidas para controlar as pragas e aumentar a produtividade. Portanto, é importante evitar o consumo destes alimentos, já que apresentam teores de resíduos bem acima do permitido”, finaliza a nutricionista Gyula Sampaio.

ÉPOCA DE...



JANEIRO

abacaxi havaí, banana-maçã, carambola, pitaya, pinha, cenoura, sapoti

FEVEREIRO

abacaxi havaí, banana-maçã, carambola, melancia, pitaya, pinha, seriguela

MARÇO

abacate, banana-maçã, carambola, tamarindo, caqui, kiwi, pepino

ABRIL

abacate, atemoia, banana-maçã, carambola, caqui, kiwi, pepino

MAIO

abacate, atemoia, banana-maçã, carambola, caqui, kiwi, laranja-baía

JUNHO

abacate, atemoia, banana-maçã, carambola, mexerica, kiwi, laranja-baía

JULHO

abacate, atemoia, banana-maçã, carambola, mexerica, morango, laranja-baía

AGOSTO

abacate, atemoia, banana-maçã, carambola, caju, mexerica, morango, laranja-baía

SETEMBRO

banana-maçã, carambola, banana-prata, caju, mexerica, tamarindo, sapoti

OUTUBRO

banana-maçã, banana-prata, caju, mexerica, uva thompson, cenoura

NOVEMBRO

abacaxi havaí, banana-prata, caju, cereja, melão amarelo, uva thompson, cenoura

DEZEMBRO

abacaxi havaí, carambola, caju, cereja, lichia, melancia, melão amarelo, cenoura

A lista completa está em: ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf

PONTOS PARA OS ALIMENTOS SAZONAIS

- ✓ São mais naturais, de acordo com os ciclos de vida e florescimento da natureza.
- ✓ Suas vitaminas e minerais estão em concentrações mais intensas, por ter sido respeitada a época de maturação.
- ✓ Exigem uso reduzido de agrotóxicos.
- ✓ Costumam ser mais baratos.





VÍDEOS DÃO DICAS SOBRE SAÚDE

Ação mostra
como hábitos saudáveis
podem contribuir para
o bem-estar e afastar o risco
de desenvolver doenças

por CAMILLA CHEVITARESE

UMA EMPRESA DE SAÚDE COMPROMETIDA não deve atender os seus clientes apenas no momento em que estão doentes. É sua missão orientá-los na busca por hábitos saudáveis para que possam viver com qualidade. Foi com esse foco que a Unimed do Brasil estabeleceu o conceito Viver Bem que embasa a Atenção Integral à Saúde. Por meio de campanhas e programas, mostra o que pode ser feito para prevenir doenças e ter um estilo de vida mais equilibrado.

Ciente da importância do projeto, a Central Nacional Unimed apoia a causa e usa o seu canal no Youtube para divulgar os vídeos criados pelo Viver Bem. Ao todo, são dez episódios, abordando temas como problemas cardiovasculares, hipertensão, insuficiência renal, câncer

e diabetes. Neles, os personagens praticam hábitos prejudiciais à saúde, como passar bastante tempo em frente à televisão e comer comidas gordurosas, mas por outro lado, reconhecem a importância de praticar atividades físicas, de se alimentar de forma balanceada e de consultar um médico regularmente.

Os vídeos têm duração máxima de um minuto e meio. Nesse tempo, são abordadas as causas que levam às doenças, os sintomas e o que pode ser feito para preveni-las. Além do conteúdo audiovisual, são disponibilizadas cartilhas impressas, nas quais os problemas são abordados de maneira mais profunda, com pesquisas, quando e como procurar atendimento e o tipo de tratamento adequado.



VIVER BEM



1º EPISÓDIO O sono de Carlos Roberto

Carlos Roberto toma muito café durante o dia e sofre de insônia, por isso, fica bastante irritado. Algumas mudanças de hábitos podem solucionar o problema como: ter horário certo para dormir e despertar, ir para a cama somente na hora de dormir, não ingerir álcool próximo ao horário do sono, não exagerar no café, chá ou refrigerante e jantar cedo e moderadamente. Outro problema recorrente na vida dele é que quando finalmente dorme, ronca. Entre as principais causas das apneias (breves e repetidas interrupções da respiração enquanto dorme) estão a obesidade e a ingestão excessiva de álcool e de sedativos.

2º EPISÓDIO Fernanda Catarina e a balança

Fernanda Catarina prefere hambúrgueres a refeições equilibradas. Só que mais importante do que a estética está a saúde. Hoje, mais de 70 milhões de brasileiros estão acima do peso e com risco de ter hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2, entre outros. Fazer pelo menos 30 minutos de exercícios físicos diariamente faz toda a diferença, além de ter uma alimentação com mais vegetais e frutas e menos gorduras e açúcares. Antes de começar qualquer dieta, consulte um médico.



3º EPISÓDIO Seu Ramiro Jarbas e as doenças cerebrovasculares

Seu Ramiro Jarbas se aposentou, não tem mais uma vida agitada e adora beber e fumar. O primeiro passo para evitar um Acidente Vascular Cerebral (AVC) é saber quais são seus principais sintomas: enfraquecimento; adormecimento ou paralização de um lado do corpo; alteração da visão, principalmente de um único olho; dificuldade de falar ou entender o que outras pessoas falam; dores de cabeças fortes; tonturas e desequilíbrio. Qualquer um desses sinais requer atenção e tratamentos imediatos. Para evitar o problema, o ideal é manter uma alimentação balanceada, evitar consumo de cigarro e álcool, controlar a hipertensão, o diabetes e o colesterol alto.

4º EPISÓDIO Ângela Helena e a prevenção do câncer

Ângela Helena tem uma vida corrida e ainda cuida do bem-estar, consultando regularmente o médico para fazer exames e prevenir o câncer do colo uterino, de mama e do intestino grosso. Para a prevenção é preciso também fazer o autoexame e cuidar da saúde, ou seja, praticar atividades físicas cinco vezes por semana, reduzir o consumo de gordura, comer carne vermelha só duas vezes por semana e evitar o consumo de álcool. Quanto mais cedo o diagnóstico, maiores as chances de cura.





5º EPISÓDIO

Otávio Genaro descobre a DPOC

Otávio Genaro fuma desde os 18 anos. Ele nunca tinha ouvido falar da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), uma inflamação nos pulmões e nos brônquios que pode trazer sérios problemas. Achava que todo fumante sofria com tosse e com falta de ar até procurar o seu médico e ser diagnosticado. Descobriu que precisava parar de fumar e que chicletes e adesivos de nicotina ajudam, assim como praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável e tomar vacina contra a gripe no inverno. Os postos de saúde oferecem vacinação contra pneumococo para proteger o sistema respiratório, afinal só o tratamento contínuo traz qualidade para o dia a dia.

6º EPISÓDIO

Dona Lurdes e o serviço de atenção domiciliar

Dona Lurdes contou com o apoio da família quando ficou de cama por conta de uma pneumonia. Foi para o hospital e tomou todos os cuidados necessários até o médico analisar o quadro clínico e considerar viável seguir com o tratamento em casa. Para isso, ela contou com o serviço de atenção domiciliar realizado por uma equipe multidisciplinar. Não ficou internada, mas se fosse preciso, certamente voltaria para o hospital. A vantagem é que recebeu todo o cuidado necessário onde se sentia mais confortável, em sua casa. O ambiente familiar reflete diretamente na boa recuperação do paciente. Cada caso é um caso, por isso vale perguntar para o médico se é possível.



7º EPISÓDIO

Luiza Antônia ensina a cuidar do diabetes

Luiza Antônia tem diabetes tipo 2 desde jovem. Em muitos casos, o diabetes não apresenta sintomas, mas em outros, caracteriza-se por fraqueza, fadiga e perda de peso. Ainda bem que por conta de um sobrepeso, Luiza foi ao médico e fez os exames, o especialista detectou a doença e começou imediatamente o tratamento e as mudanças de hábitos. Pratica 30 minutos de atividades físicas diariamente; dorme bem; controla o estresse no trabalho; come devagar e a cada três horas; come menos gordura, doces, cafeína e álcool; e faz a regulação de glicose, da pressão arterial e do peso. É preciso disciplina para manter-se saudável.

8º EPISÓDIO

Seu Juvenal, dona Conceição e a hipertensão

Dona Conceição faz um grande jantar e bolo de chocolate para a sobremesa todas as noites, depois ela toma vinho e seu Juvenal fuma. Casados há 40 anos, eles têm pressão alta. A receita para quem sofre de hipertensão é priorizar alimentos com pouca gordura saturada e evitar a adição de sal, de molho e de caldos prontos nas comidas. Vale também diminuir o consumo de doces, bebidas com açúcar e álcool, além de praticar exercícios físicos pelo menos cinco vezes por semana, não fumar, controlar o estresse e administrar os problemas com tranquilidade.





9º EPISÓDIO

Os rins do seu Fabrício Agenor

Seu Fabrício Agenor gosta de comidas pesadas e com muito sal, mas sofre com pedras nos rins e pressão arterial mal controlada. Para não ter problemas mais sérios, como insuficiência renal aguda ou crônica, são necessárias algumas mudanças, como comer menos gordura, carne vermelha e sal; praticar exercícios regularmente; parar de fumar; e controlar a pressão arterial, o peso e o diabetes. Tais medidas são ainda mais importantes para quem já apresenta sinais de risco, entre eles, alteração na cor da urina, inchaço no tornozelo ou ao redor dos olhos, dor lombar, anemia, fraqueza e desânimos constantes. Uma vida com menos sal pode ser uma vida bem melhor.

10º EPISÓDIO

Márcio Aurélio e o susto com o coração

Márcio Aurélio sentiu dor no peito e logo pensou que poderia ser o coração, por isso, pediu ajuda aos familiares. Não era nada demais, mas Márcio fez a coisa certa, afinal poderia ser uma doença grave, como o infarto no miocárdio, que começa com dor intensa e prolongada no peito, aliada a sensação de peso ou aperto no tórax, falta de ar, suor em excesso, palidez e alteração dos batimentos cardíacos. A mesma dor no peito pode ser angina e a alteração dos batimentos estar relacionada as arritmias. Por todos esses riscos, ele precisa praticar mais atividades físicas, manter uma alimentação balanceada, além de controlar fatores como diabetes, hipertensão e parar de fumar.



VIVER BEM – DICAS DE SAÚDE

Acesse os vídeos e
compartilhe com quem
precisa dessas informações:







Menos mimimi, mais ATITUDE

Como se livrar do vício de reclamar, aquele que nos impede de ver o lado produtivo dos problemas e a força em meio às adversidades

por JULIANA CENTINI

TERMINAR ESSE TEXTO FOI DIFÍCIL. Nada saiu como planejado. Meu computador resolveu quebrar, já havia pedido para levarem para a assistência técnica, mas não levaram. Fui andando até lá e quase derreti no sol. E quem consegue se concentrar com esse calor? Não tenho ar-condicionado, o ventilador é barulhento e esses hormônios da gravidez me tiram do sério. Nunca enjoei tanto em toda a minha vida, não paro de passar

mal, e o médico vai me atender só no fim da tarde. Difícil, muito difícil.

Ufa! Quantas lamentações. Quando temos o vício de reclamar, não percebemos, mas somos capazes de emendar uma série de queixas, sem interrupção ou folga. E, normalmente, a reclamação não vem sozinha, tem também algo que invariavelmente a acompanha, a vitimização. Ao despejar nossas queixas sobre alguém,

REDES SOCIAIS SEM RECLAMAÇÕES

Manifestar sua insatisfação nas redes sociais pode causar má impressão no trabalho e até acabar com longas amizades. Listamos dicas para você não se tornar o reclamão da rede social:

Reclamar nas redes sociais é uma grande gafe virtual. Respeite a opinião dos outros e se julgar mesmo necessário debater tais temas, chame a pessoa inbox para expor a sua opinião. Tome cuidado para não reclamar somente dela.

Antes de atacar alguém pela internet, coloque-se no lugar dela. Não dá para ficar o tempo todo julgando o outro e reclamando das suas atitudes e dos posts. Respeito é fundamental.

A internet é uma lente de aumento que amplia os acontecimentos cotidianos, então, para quem reclama de tudo, desde o tempo até a comida ruim servida em um restaurante, vale o exercício de pensar o quanto tais assuntos acrescentam na timeline alheia.

Opinar sobre tudo e sobre todos na web virou algo comum. No entanto, se não tem total domínio do assunto, informe-se primeiro e busque argumentos antes de rebater a opinião do outro.

contamos com a compaixão do ouvinte, que provavelmente não se lembrará do motivo da queixa assim que nos deixar, mas ainda assim ficará com “dó”, e por educação ou falta de assunto, voltará a nos perguntar como andam as coisas. E o ciclo vicioso se segue sem interrupções. E o saldo dessa interação será positivo para alguma das partes? Não. “Queixar-se e reclamar da vida a todo o momento só aumenta as emoções que nos deixam em desconforto, pois a reclamação não resolve o problema, não muda o pensamento e não gera movimento”, esclarece Bernardo Dewes, psicólogo clínico da Unimed de Porto Alegre.

O especialista explica que a queixa é natural. Viver sem reclamar é algo utópico, afinal, reclamar faz parte do nosso funcionamento. A diferença é o tom e a importância que damos, transformando a reclamação em algo construtivo, destrutivo ou totalmente improdutivo. “Há momentos em que realmente é incontrolável a necessidade de nos queixarmos, até como exercício de desabafo. Porém, esta deve ser a exceção e não a regra que norteia nossa postura diante de um desagrado”, lembra Paulo Pereira, gerente de operações e gerente de equipe.

PARE DE RECLAMAR, PARA O SEU BEM

Além de ser improdutivo, reclamar é prejudicial à saúde. Basta meia hora de negatividade por dia para danificar o cérebro de uma pessoa. O estudo que conclui o fato é da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos. A atmosfera negativa prejudica o funcionamento de neurônios do hipocampo, parte da massa cinzenta que cuida da resolução de problemas, do funcionamento cognitivo e da memória. O estudo inclui as reclamações e a troca de ofensas em redes sociais como um dos grandes gatilhos, assim como os noticiários pessimistas. Os pesquisadores observaram que os prejudicados vão além dos que reclamam, e incluem também os ouvintes, que não têm, em 95% das vezes, qualquer chance de resolver o problema.

Após cinco meses desempregada, Amanda Souza foi contratada com um bom salário, benefícios e promessas. Mas, as suas atribuições estavam aquém do que era esperado para o cargo. O mesmo acontecia com os seus nove colegas de trabalho, contratados na mesma época. Não é difícil prever o futuro aqui: reclamações generalizadas. “O percurso de ida e de volta para o trabalho fazíamos reclamando. Durante o expediente mais reclamações, no almoço 100% de reclamações. Não tinha mais ânimo para ir trabalhar e nem bom humor para isso”.

Aliás, o mau humor é contagiante. Para a chefe de Recursos Humanos Ananisa Silva de Souza, especialista em coaching executivo, o ambiente é abalado se existe alguém insatisfeito, e em se tratando de ambiente profissional, o gestor deve ser sensível a essa oscilação e providente de solução. Ao funcionário, ela aconselha buscar o autoconhecimento, saber o que realmente lhe faz feliz. No caso de Amanda, a mudança de atitude partiu dela. Desencontrou os horários de chegada e saída com os colegas reclamões e passou a almoçar sozinha. “O dia passava

“Queixar-se e reclamar da vida a todo o momento só aumenta as emoções que nos deixam em desconforto, pois a reclamação não resolve o problema, não muda o pensamento e não gera movimento.”

BERNARDO DEWES, psicólogo clínico da Unimed de Porto Alegre



“Nunca tenha dó de si mesmo. Seja qual for a solução ou a mudança, faça algo o quanto antes, para que seu comportamento não se cronifique no estado de inércia. Reveja as suas crenças, e, por mais duro que seja, opte sempre pela mudança.”

SILVANIA AZIAGO,
psicóloga

TRANSFORME MIMIMI EM AÇÃO

Pode parecer uma tarefa difícil, mas canalizar a energia para coisas boas certamente trará bons resultados em sua vida.

Adote atitudes mais positivas no dia a dia. Deixe de lado a reclamação e procure pensar positivo sobre o presente e o futuro.

Não jogue a responsabilidade das suas frustrações nos outros, nas coisas, na vida. Ficar só reclamando traz insatisfação e aborrecimento. Comece a planejar e projetar ações que tornariam a sua realidade melhor. Ponha os planos em prática o quanto antes!

Quebre o paradigma de que todo mundo está melhor do que você. Cada um tem os seus motivos de alegrias e de tristezas. Evitar a comparação e praticar o autoconhecimento ajuda a deixar a fama de reclamão de lado.

Caso o motivo de infelicidade seja o trabalho, adote uma postura de busca por oportunidades. Mostre-se aberto para os novos desafios e para o mercado.

Afaste-se de pessoas reclamonas. Essa é a forma mais simples e eficaz de preservar as energias e parar de pensar em coisas negativas. Lembre-se que ao não verbalizar as suas frustrações, manterá o equilíbrio emocional e provocará mudanças boas em sua vida.





“Há momentos em que realmente é incontrolável a necessidade de nos queixarmos, até como exercício de desabafo. Porém, esta deve ser a exceção e não a regra que norteia nossa postura diante de um desagrado.”

PAULO PEREIRA,
gerente de operações e de equipe

“O dia passava mais rápido, conseguia fazer o meu trabalho, e busquei forças para procurar outro emprego. Precisava me mexer. Trabalhei assim por mais uns três meses e saí direto para outro emprego, que eu amava.”

AMANDA SOUZA,
auxiliar administrativa e de processos



mais rápido, conseguia fazer o meu trabalho, e busquei forças para procurar outro emprego. Precisava me mexer. Trabalhei assim por mais uns três meses e saí direto para outro emprego, que eu amava”.

ACEITE E SEJA POSITIVO

Aceitar pode ser o melhor remédio. “Aceitar que temos medo, que nem sempre teremos tudo que queremos, que muitas vezes vamos nos decepcionar, que nossas emoções fazem parte da gente, e, principalmente, aceitar que nem tudo tem solução agora, quando eu quero, no ritmo que eu quero”, diz Dewes.

A aceitação nos trará mais tolerância, paciência, tranquilidade e serenidade, e isso tem tudo a ver com a história de André de Araújo. Ele descobriu que seria pai. Uma excelente notícia, e só haveria motivos para comemorar, e não se preocupar, se ele estivesse pronto para receber um bebê. Mas, ao mesmo tempo, perdeu um bom emprego em uma multinacional e fracassou ao tentar ser autônomo. Não encontrou com facilidade

de uma recolocação compatível com o último cargo e a sua experiência anterior, e se viu obrigado a aceitar uma proposta inferior ao que desejava. André seria um candidato a reclamão em potencial, entretanto teve outra atitude. “Ao pensar positivo, a recompensa será melhor. Hoje vejo que valeu a pena aceitar a chance de recomeçar do zero. Em dias que as coisas não dão certo, quando vou reclamar lembro pelo que passei e por mais que possa parecer difícil, recordo que já estive pior. Uso a minha história para motivar meus companheiros. Tudo que plantamos um dia vamos colher”.

Então, mexa-se, esprema limões e faça limonadas, adoce o frescor com atitudes positivas como a do André e da Amanda e siga o conselho da Sílvia Aziago, psicóloga e colaboradora da Central Nacional Unimed: “Nunca tenha dó de si mesmo. Seja qual for a solução ou a mudança, faça algo o quanto antes, para que seu comportamento não se cronifique no estado de inércia. Reveja as suas crenças, e, por mais duro que seja, opte sempre pela mudança”.

VIAGEM

Na rota dos vinhos

Paisagens fascinantes, vinícolas históricas, gastronomia de primeira e rótulos de tintos e brancos de altíssima qualidade. Seis destinos que encantam os apaixonados por boas taças de vinho

por DANIELLE MOTTA





O VINHO É UM ÓTIMO PRETEXTO para cair na estrada, afinal, a regra é: uma viagem enogastronômica vem sempre acompanhada de estradas cenográficas, paisagens geometricamente recortadas por parreirais, hospedagens charmosas, boa mesa e muitas taças de tintos e brancos. Chile, Argentina, Portugal, Estados Unidos ou aqui mesmo, no Brasil – selecionamos roteiros onde é possível visitar vinícolas para degustar e acompanhar de perto a produção da bebida. Lugares para desvendar de carro, bicicleta ou trem – e comprovar que as propriedades do vinho vão bem mais além das étlicas. Aprecie!

VINHOS DE ALTA QUALIDADE EM NAPA VALLEY, NOS ESTADOS UNIDOS

Depois que os vinhos Chardonnay e Cabernet Sauvignon de Napa Valley, nos Estados Unidos, desbancaram alguns dos tintos e brancos mais consagrados da história da viticultura francesa, em 1976 – episódio que foi parar nas telonas, com o filme *O Julgamento de Paris* –, eles viraram sensação entre enólogos e apreciadores. Junto à vizinha Sonoma, Napa Valley forma o Wine Country dos Estados Unidos. Apesar do nome, a produção nessa região californiana representa somente 4% dos rótulos americanos, mas são os melhores. Provar vinhos de altíssima qualidade é apenas uma das atrações. A bela região de paisagens montanhosas pode ser apreciada por diferentes ângulos: do alto, no sobrevoo de balão sobre o tapete esverdeado das plantações de uva, e de bicicleta, entre os caminhos estreitos dos parreirais. De carro, é possível atravessar a Wine Trail (Trilha do Vinho) pela Santa Helena Highway, uma estrada de 45 km, contornada por vinhedos, que corta Napa Valley e conecta as cidades de Napa, Yountville, Santa Helena e Calistoga. Também há o Trem do Vinho, com passeios enogastronômicos feitos em vagões datados de 1910.



VINHOS DE MESA EM SÃO ROQUE (SP)

Eles não têm o glamour dos tintos franceses ou italianos, mas os vinhos de mesa de São Roque, no interior paulista, são sinônimos de qualidade. Situada perto da capital São Paulo, a cidade é um ótimo passeio para os paulistanos. Em apenas um dia, dá para visitar algumas das 18 vinícolas construídas ao longo dos 10 quilômetros da Estrada do Vinho. Todas têm as suas portas abertas para visitação, com degustação de vinhos, queijos, doces e até de alcachofra, outro produto t pico da região. A vinícola Góes, por exemplo, além da visitação com tour e bebericaç o, promove a Festa da Vindima, entre janeiro e fevereiro, quando os visitantes podem participar da colheita da uva e da fabrica o do vinho. Quem passa pela estrada não resiste a uma parada nos restaurantes para saborear pratos inspirados nas cozinhas italiana e portuguesa ou para provar o famoso pastel com alcachofra.

RÓTULOS BRASILEIROS CONSAGRADOS EM BENTO GONÇALVES (RS)

Um barril faz as vezes de pórtico da cidade e anuncia: em Bento Gonçalves, o vinho comanda as atrações. A cidade é a maior produtora da bebida na Serra Gaúcha e   de lá que sai 60% dos rótulos produzidos no Vale dos Vinhedos, o centro de cultivo de uva. Das 83 vinícolas que abrem as portas para visitação nos 16 municípios do Vale dos Vinhedos, 31 estão instaladas em Bento Gonçalves, a exemplo das afamadas Casa Valduga, Salton, Aurora e Miolo. De janeiro a março, época da colheita de uvas, além da caminhada pelos parreirais e degustação nas vinícolas, os visitantes podem colher as uvas e pis -las ao som de cantoria italiana. Em um roteiro prolongado, há a opção de percorrer o Caminho de Pedra ou passear de Maria-fumaça até Garibaldi e Carlos Barbosa.



UM MUNDO S  DE VINHO NO VALE DE COLCHAGUA, NO CHILE

Boas razões colocaram o Vale do Colchagua, próximo à capital Santiago, na elite da produção mundial de vinhos. A começar pelo clima, com pouca chuva e variações de temperatura. De um lado está a Cordilheira dos Andes, do outro, o Oceano Pacífico, e, entre eles, as águas do rio Tinguiririca. Condições suficientes para o cultivo de 27 tipos de uva, como Cabernet Sauvignon, Merlot e Malbec. As vinícolas oferecem degustação e aulas para diferenciar as uvas e conhecer os aromas.



À MODA DO PORTO, EM PORTUGAL

A região do Douro reúne vinhedos centenários, oliveiras, quintas e colinas. É desse pedaço de Portugal também o consagrado vinho do Porto, de gosto adocicado e marcante graças a uma concentração diferenciada de álcool, resultante da adição de aguardente vínica após o processo de fermentação da uva. Hoje, o vinho é um dos motivos que leva turistas a fazer o roteiro que começa no Porto e passa por Pinhão, São João da Pesqueira e Tabuaço. Muitos desses lugares privilegiam a produção artesanal do vinho. As visitas incluem tour e degustação.



O ELIXIR DE MENDOZA, NA ARGENTINA

A tradição da produção dos vinhos Malbec de Mendoza, na Argentina, atravessou distâncias continentais. O motivo da qualidade é a combinação entre o solo desértico e as geadas. Resultado: a cidade contabiliza 420 vinícolas em um raio de 50 km – 120 delas abertas à visitação. Dependendo da vinícola, a experiência envolve desde a degustação até a participação na poda, na mistura das uvas, na elaboração do vinho e na etiquetagem com rótulo próprio. A paisagem desenhada pela Cordilheira dos Andes, que abraça as largas fileiras de vinhedos, garante cenários inspiradores.



VOCÊ SABIA?

O vinho, se consumido adequadamente, pode ser um aliado e tanto para a sua saúde. Confira as dicas do **Dr. Everton Bochi**, cardiologista da Unimed Vale do Caí, para aproveitar ao máximo as propriedades medicinais da bebida.



1. Quais os benefícios do vinho para a saúde?

São significativos os dados a favor do benefício da ingestão de vinho na prevenção de doença coronariana (popularmente conhecida como infarto). Embora o seu mecanismo seja complexo e não completamente compreendido, o vinho contém substâncias, como os flavonoides e o resveratrol, com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antitrombóticas. Desta forma, o consumo a longo prazo e em quantidade moderada, pode trazer benefícios para a saúde, como redução do risco de infarto e diminuição da mortalidade por causas cardiovasculares.

2. Existe algum tipo de vinho que favoreça ainda mais as suas propriedades benéficas?

As pesquisas sugerem que a cardioproteção é mais evidente nos vinhos tintos. Quanto ao tipo de uva, ainda não há estudos robustos o suficiente para comprovar a eficácia de uma ou outra uva. Até o momento, podemos escolher aquele que achamos mais agradável. A única observação é que se dê preferência aos vinhos secos, pois os suaves contêm uma quantidade significativa de açúcar.

3. Qual a quantidade ideal de consumo de vinho para beneficiar a saúde?

O vinho não tem apenas substâncias benéficas, o álcool, em doses elevadas, pode causar problemas de saúde (como cirrose, aumento de risco de câncer de esôfago e estômago e hipertensão arterial). Orienta-se que o consumo diário não ultrapasse 30g de etanol para homens e 15g para as mulheres (o equivalente a 1 taça de vinho de 300 ml para eles e 150 ml para elas). Entretanto, para aqueles que não gostam de beber vinho, não se justificaria recomendar a ingestão da bebida buscando melhorar a saúde. É importante lembrar que a opção entre consumo moderado e exagerado pode significar a diferença entre prevenir e aumentar a mortalidade. Além da quantidade, a regularidade também é fundamental para se obter os efeitos benéficos do vinho. Exagerar nos fins de semana e se “poupar” nos outros dias, pode trazer todos os malefícios da ingestão exagerada de álcool, sem nenhum ganho para a saúde.

Hoje tem ginástica? **Tem sim, senhor!**

Aulas de circo conquistam o público que quer praticar atividade física regularmente, mas não gosta do ambiente de uma academia tradicional

por RAQUEL DREHMER

TRAPÉZIO, MALABARISMO e acrobacias no tecido saíram do centro dos picadeiros para a programação de escolas de circos e academias que ensinam a arte para adultos e crianças. A diversão é levada a sério não só para quem pretende ser um artista circense, mas por todos aqueles que encontraram no circo uma atividade prazerosa para se exercitar.

Quando foi diagnosticada com hérnia de disco, a técnica de segurança Camila Silveira Martins soube que precisaria aderir a uma atividade física regular. Só não conseguia escolher uma. “Academia convencional, com musculação, não servia para o meu caso. O risco de lesionar era muito

grande”, lembra. Depois de pesquisar, resolveu dedicar-se às aulas de circo. Pesou na decisão, baseada em textos e vídeos vistos na internet, a graciosidade dos movimentos e da expressão corporal dos praticantes.

Pessoalmente, achou ainda melhor. “É uma aula gostosa, o ambiente é divertido, amplo. A sensação de liberdade nos movimentos aéreos é incrível, me sinto poderosa”, declara ela, que optou por fazer exercícios de tecido duas vezes por semana. Os problemas na coluna praticamente sumiram. “Estou 99% melhor, a dor desapareceu e não preciso mais tomar remédios. Além disso, me sinto com mais flexibilidade, força, resistência e disposição”, afirma.

“Um dos diferenciais dos exercícios é que respeitam as limitações individuais, por isso, não há contraindicação. Quem não tem muito equilíbrio, por exemplo, pode começar com atividades mais leves (...)”

ARINA HANSEN, professora de educação física do programa Viver Bem da Unimed Santa Barbara d'Oeste, Americana e Nova Odessa



FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Acrobacias aéreas – tecido, trapézio e lira

Trabalham o abdômen, os membros superiores e inferiores, a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e o condicionamento cardiorrespiratório

Trampolim acrobático

Trabalha o abdômen, os membros superiores, o equilíbrio, a coordenação motora e o condicionamento cardiorrespiratório

Acrobacias de solo

Trabalham o abdômen, os membros superiores e inferiores, o equilíbrio e a elasticidade

Parada de mãos ou de cabeça (o popular “plantar bananeira”)

Trabalha os membros superiores, o equilíbrio e alonga o abdômen

SAÚDE E DESAFIOS

O exercício escolhido por Camila, o tecido é o preferido de mais da metade dos alunos, segundo Priscila Fernandes, professora de circo da academia Bodytech, em São Paulo, e Pedro Mello e Cruz, diretor geral da escola de circo Circocan, no Paraná e em Santa Catarina. “É o mais bonito e também o mais difícil, por exigir mais do corpo”, opina Priscila.

O fato de o mais difícil ser o mais popular tem a ver com o perfil de quem procura aulas de circo como alternativa à malhação. Pedro conta que os alunos querem perder peso, definir os músculos, conquistar bem-estar e vencer desafios. “O programa de treinamento sempre traz algo novo e com objetivos. A repetição de um agachamento permitirá que se aprenda um salto, por exemplo. No circo, malha-se pensando em algo mais”, explica.

Para Arina Hansen, professora de educação física do programa Viver Bem da Unimed Santa Barbara d’Oeste, Americana e Nova Odessa, as atividades circenses

promovem benefícios de forma lúdica e divertida. Os praticantes conseguem melhorar a aptidão física e a coordenação motora, além de ganhar força, agilidade e aprimorar o autoconhecimento.

“Um dos diferenciais dos exercícios é que respeitam as limitações individuais, por isso, não há contraindicação. Quem não tem muito equilíbrio, por exemplo, pode começar com atividades mais leves. Até mesmo crianças de dois anos de idade podem praticar malabarismos e danças”, explica.

A atividade circense também é indicada para quem quer perder peso, pois promove intenso gasto calórico, o que depende do exercício escolhido, da intensidade e do tempo de prática (veja no box acima). “Para que uma pessoa seja considerada ativa, o Ministério da Saúde recomenda, no mínimo, 150 minutos de exercícios físicos semanais. Seja qual for a rotina escolhida, é fundamental ter um especialista por perto para garantir todos os benefícios”, indica Arina.

SUPERAÇÃO DE LIMITES E SOCIALIZAÇÃO

O fotógrafo Arthur Vahia pratica trapézio e acrobacias de solo há dois anos. “Prefiro circo a alguma modalidade tradicional porque há uma ligação com a arte e um constante desafio pessoal, uma superação de limites do corpo a cada aula. Sem contar que o circo me dá a oportunidade de participar de apresentações duas vezes ao ano”, diz.

Ele destaca também a facilidade de sociabilização no ambiente. “Como as aulas são em grupos, possibilitam a criação de laços de amizade. É bem comum, depois de um tempo, os alunos chegarem mais cedo para conversar e saírem de lá direto para jantar. Não tem fone de ouvido isolando a pessoa do mundo, como é comum nas academias. Fazer circo não é só obrigação de malhação, acaba sendo um compromisso social”, finaliza.

DIVERSÃO QUE QUEIMA MUITAS CALORIAS

A queima de calorias em qualquer atividade física depende da intensidade dos exercícios. “Em uma aula leve de circo é possível perder 200 calorias por hora”, afirma a professora Priscila Fernandes. Se a aula for rigorosa, a perda pode ser dobrada e chegar a 500 calorias por hora, de acordo com Pedro Mello e Cruz, diretor geral do Circocan. Assim, pode-se concluir que são perdidas, em média, 350 calorias por hora ao fazer circo – afinal, as aulas não serão sempre leves ou sempre rigorosas.

PERDAS CALÓRICAS POR HORA



CIRCO
350 calorias



MUSCULAÇÃO (APARELHOS)
300 calorias



CAMINHADA
330 calorias



HIDROGINÁSTICA
360 calorias



BICICLETA
400 calorias



NATAÇÃO
500 calorias



CORRIDA
700 calorias



Deixe florescer a paz, cultive seu jardim

O contato com a terra e com as plantas é terapêutico, promove troca de energia e canaliza os pensamentos para a criação de algo bom e belo

por JULIANA CENTINI



CONTEMPLAR A NATUREZA, um campo florido, um jardim bem cuidado promove uma sensação de bem-estar incontestável. “Os jardins ensinam, confortam, os jardins nos fazem crescer. Cuide de seu jardim, e o mundo inteiro ficará radiante”, diz o autor de Terapia da Jardinagem, Ted O’neal. E se além de contemplar, você tivesse a oportunidade de seguir o conselho do autor e participar ativamente da criação desse cenário. Quais seriam os benefícios?





FOTO: MARINHEIRO MANSO

“Cuidar do meu jardim é uma forma de trocar energias, desestressar. Tornei-me uma pessoa melhor, menos consumista, mais conectada com a natureza”.

MARGARETH RIBEIRO, profissional de Desenvolvimento Humano Organizacional



TERAPIA NATURAL

Comprovadamente, a jardinagem reduz o estresse, a ansiedade, melhora os sintomas de depressão, trabalha grupos musculares, além de estimular a exposição ao sol e elevar os índices de vitamina D. Nos Estados Unidos, Carl Caspersen, epidemiologista, publicou o resultado de um estudo no *American Journal of Epidemiology*, atestando que 225 minutos de jardinagem por semana são significativos no tratamento de doenças coronárias e outras típicas da modernidade, como o diabetes, a obesidade e osteoporose. E na Universidade de Medicina de Nevada, pesquisadores atestaram que parar a correria cotidiana e canalizar a atenção para uma atividade prazerosa e em contato com a natureza, diminuem as preocupações e as frustrações.

Margareth Ribeiro, profissional de Desenvolvimento Humano Organizacional, tem um pequeno jardim em seu apartamento e concorda com o fator relaxante de cultivar plantas e flores. “Cuidar do jardim é uma forma de trocar energias. Tornei-me uma pessoa melhor, menos consumista, mais conectada com a natureza”, alega. Ela e a filha Natalia, formada em engenharia ambiental, veem na atividade uma forma de manterem-se conectadas com elementos que lhes trazem equilíbrio emocional e espiritual. “Cuidar dessas plantas nos ajuda a desenvolver e trabalhar a amorosidade e a generosidade. Falo com elas agradecendo pela oportunidade de estar em sua companhia e ver o quanto são generosas quando me fazem um carinho por meio dos chás e dos temperos”, conta.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

“Sempre fui apaixonada pela natureza, por verde, flores e animais em geral. Minha avó paterna me incentivou a cultivar (...)”

ELAINE GUTI, analista de TI

Durante quase duas décadas, um grupo de psicólogos, liderado por Claudia Silvana Cardozo, desenvolveu o projeto “Plantando Sonhos”, no Instituto Municipal de Assistência à Saúde Juliano Moreira, bem como no Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, com pacientes esquizofrênicos e depressivos. Claudia publicou diversos artigos e trabalhos acadêmicos sobre a experiência: “Percebemos que na jardinagem as questões do tempo e do espaço se entrelaçam no sentido de favorecer novas aberturas para a vida, permitindo ao homem ser atravessado pela relação com a natureza. Ali, no contato com a terra, a pessoa foca na importância de construir e de vivenciar um espaço vivo, que necessita de cuidado”. Exatamente como Margareth se sente, “meu jardim é pequeno, mas dentro dele cabe o meu propósito de fazer a minha parte para preservar a natureza e, de alguma forma, embelezar o lugar em que vivo”.

HORTA VERTICAL

O problema é falta de espaço? Preparamos um passo a passo para montar a sua horta vertical.

- A escolha do local é fundamental para que a horta vá para a frente. Pode ser um espaço do quintal ou da varanda, de preferência que esteja em contato direto com o sol.
- Depois, escolha o que plantar. Existe uma variedade de plantas fáceis de cultivar, como tomilho, alecrim, hortelã, salsa, manjeriço, cebolinha, pimenta e alho-poró.
- Use a criatividade para escolher os vasos e a disposição deles no local. Podem ser vasos de madeira, de plástico ou até mesmo garrafas pets cortadas ao meio. Para pendurá-los na parede, em uma estrutura de madeira ou metálica, use um gancho.
- Verifique se algumas plantas podem dividir o mesmo vaso. Deixe sempre a hortelã sozinha porque ela é uma planta invasora, assim como o coentro, que tende a ter muitos bichos.
- Use brita (pedrinhas) no fundo dos vasos para ajudar na drenagem da água. Uma terra encharcada tende a apodrecer a raiz da planta.
- Para manter a horta sempre bem cuidada, uma vez por mês, coloque adubo na terra. Já para eliminar os bichinhos, use o óleo de neem (inseticida biológica com extrato de planta de neem). Verifique seu modo de aplicação no rótulo.





MÃOS À TERRA

Cuidar de um jardim pode fazer parte do dia a dia sem onerar no orçamento ou no tempo. Atitudes simples como regar, retirar ervas daninhas que esporadicamente aparecem, podar para manter as plantas saudáveis, e quem sabe fazer algumas mudas para perpetuá-las são mais do que suficientes para manter o espaço em harmonia e saudável.

Tudo começa com o interesse e a simpatia pela natureza. “Sempre fui apaixonada pela natureza, por verde, flores e animais em geral. Minha avó paterna me incentivou a cultivar. Desde pequena colhia flores e plantas e levava para casa. O que acabou despertando o interesse dela em me dar dicas de como ter um jardim”, conta Elaine Gutierrez, analista de TI. Além do aprendizado passado pela avó, Elaine fez cursos sobre o assunto. Começou o seu jardim cultivando orquídeas, e hoje tem muitas

outras espécies. “O benefício é enorme. Além do apartamento ser perfumado e embelezado por elas, me trazem muito bem-estar”.

A bióloga Assucena Tupiassu, ministrante do curso de jardinagem oferecido pela Prefeitura de São Paulo, ensina que o primeiro passo é analisar a área disponível para não ter problemas, como plantar algo muito grande em um local pequeno. Analisado o espaço disponível, é preciso observar o tipo de ambiente, luminosidade, umidade, exposição ao sol etc. “Quando se faz um plantio, vale olhar a área em volta e o equilíbrio existente. Não há planta ruim, mas sim mal escolhida para o espaço”.

Separe as ferramentas, conecte-se com a natureza, olhe para as plantas como uma fonte de prazer e energia, canalize sua atenção, esqueça as vias barulhentas e esfumaçadas e vá plantar.

10 BENEFÍCIOS DE SE CULTIVAR UM JARDIM

1. Retira o gás carbônico do ambiente e devolve oxigênio;
2. Melhora a umidade do ar;
3. Reduz a poluição em até 80%;
4. Deixa a temperatura mais amena;
5. Diminui a poluição sonora em até 50%;
6. Transmite bem-estar, paz e harmonia;
7. Enriquece a diversidade biológica;
8. Combate o estresse e a ansiedade;
9. Diminui as preocupações e as frustrações;
10. Melhora os sintomas de depressão, trabalha grupos musculares, além de estimular a exposição ao sol e elevar os índices de vitamina D.



PEQUENAS CORRUPÇÕES

Cometer atos ilegais não é algo restrito ao universo político. Muitas pessoas praticam atitudes corruptas no dia a dia e têm dificuldade de reconhecê-las

por CAMILLA CHEVITARESE



O TERMO CORRUPÇÃO nunca esteve tão em alta. Diariamente, acompanhamos notícias de políticos acusados de desvio de dinheiro, sonegação e tantos outros atos ilegais. Diante desse cenário, a primeira reação é culpá-los e exigir punições. Mas, o que nem todos percebem é que alguns desses hábitos errados, ainda que em menor proporção, também fazem parte do dia a dia dos brasileiros. Entre os exemplos corriqueiros mais comuns, estão a compra de filmes piratas, a falsificação de documentos de estudante e a compra da Carteira Nacional de Habilitação (CNH).

Uma pesquisa divulgada pelo Instituto Data Popular aponta que 70% das pessoas entrevistadas assumem já ter cometido uma atitude corrupta, mas apenas 3% se consideram corruptas. Ao mesmo tempo, 80% declararam conhecer uma pessoa que já cometeu ao menos um ato ilegal.

Afinal, por que a pequena corrupção está tão presente no cotidiano? Segundo Rita de Cássia Biason, professora de Política Brasileira na Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), a resposta está ligada à vontade de buscar uma solução rápida para um problema que parece difícil. “As pessoas muitas vezes têm consciência de que este não é o melhor caminho, mas encontram uma forma acelerada de resolver uma situação com entraves burocráticos”, explica.

Também é comum criticar um amigo, um colega ou até mesmo um familiar que comete um ato ilegal e não enxergar as próprias atitudes. A psicóloga e psicanalista Paula Moreau de Oliveira explica que é muito mais fácil apontar para os erros do outro. “Essa dificuldade de se localizar, de perceber o seu modo de funcionamento, acontece na medida em que a pessoa não quer saber sobre ela mesma. Dessa forma, projeta algo próprio nos outros. O ruim é o que alguém diz e faz, não o que eu digo e faço”, diz.

JEITINHO BRASILEIRO

A cultura de que o povo brasileiro tem um “jeitinho” próprio para resolver os problemas ficou famosa após um comercial estrelado pelo jogador de futebol Gerson, na década de 1970. Nele, o atleta afirmava que gostava de levar vantagem em tudo e estimulava os espectadores a pensarem da mesma forma.

Segundo Paula, essa teoria pode ser explicada com a lógica da reciprocidade. “O outro tem mais vantagem do que eu, então, também tenho direito de fazer o mesmo e não me sentir culpado. É um pensamento que supõe que o outro tem mais prazeres, por isso, posso querer me igualar a ele”, comenta.



“(...) Quando se tem consciência do que são essas pequenas corrupções, passamos a pensar muito mais antes de cometê-las, até por uma questão de exemplo para a sociedade (...)”

MARIA BENEDITA GARZAROU REBOUÇAS, empresária

“O outro tem mais vantagem do que eu, então, também tenho direito de fazer o mesmo e não me sentir culpado. É um pensamento que supõe que o outro tem mais prazeres, por isso, posso querer me igualar a ele.”

PAULA MOREAU DE OLIVEIRA,
psicóloga e psicanalista



Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a corrupção não é uma exclusividade do Brasil ou de países em desenvolvimento. A diferença, no entanto, está na forma como é punida. “Temos certa tendência ou ilusão de achar que em países europeus, como Alemanha e França, a corrupção é zerada e isso não é verdade. A diferença é que existem mecanismos eficazes que fazem com que o cidadão tenha o temor de ser punido, o que não acontece no Brasil”, conta Rita.

A administradora Tania Reingruber admite que faz atos ilegais, como comprar filmes piratas e descumprir algumas leis de trânsito. Ela acredita que esses casos são rotineiros porque falta não apenas punição, mas bons projetos desenvolvidos pelos órgãos públicos.

“Diariamente, lidamos com diversos problemas, por exemplo, o transporte público, que ainda deixa muito a desejar. Tento me policiar e dar um bom exemplo, mas tem horas que fica insustentável e acabo infringindo o Código de Trânsito”, conta.

Quando vê alguém furando fila ou avançando o sinal vermelho, a empresária Maria Benedita Garzaro Rebouças se sente indignada. “Sou muito justa e, infelizmente, me sinto prejudicada por agir corretamente. Quando se tem consciência do que são essas pequenas corrupções, passamos a pensar muito mais antes de cometê-las, até por uma questão de exemplo para a sociedade. Não faço aos outros o que não quero que façam a mim”, comenta.

COMO RESOLVER?

Segundo a professora, não existe uma fórmula mágica para acabar com as corrupções cotidianas. No entanto, podem e devem ser controladas para que, aos poucos, sejam combatidas. A solução não é fácil pois envolve uma série de aspectos legais, éticos e sociais.

“O ideal seria criar um mapa para verificar as incidências mais recorrentes e, a partir dos dados obtidos, desenvolver uma política ou uma campanha de conscientização, que é um meio muito eficaz de resolver o problema”, acredita.

A escola e a própria família têm papéis fundamentais na formação do caráter de crianças e jovens. É preciso reforçar a importância da moral e da ética coletiva e mostrar que, ao agir de um determinado modo, acaba afetando as outras pessoas, mesmo que em um número reduzido. É não fazer com o outro o que não quer para si mesmo.



“As pessoas muitas vezes têm consciência de que este não é o melhor caminho, mas encontram uma forma acelerada de resolver uma situação com entraves burocráticos.”

RITA DE CÁSSIA BIASON, professora

TESTE

Como é a sua tolerância com a corrupção?

No teste abaixo, são apresentadas diversas situações cotidianas. Marque a letra A para os casos que discorda e a letra B para os que concorda.

- Não declarar uma quantia alta no imposto de renda por não concordar com a carga tributária.
- Não concordar com o valor de um evento cultural (cinema, teatro, shows, exposições etc.) e falsificar um documento de estudante para ter desconto.
- Reconhecer um amigo na fila do banco e se posicionar ao lado dele para que o seu atendimento seja mais rápido.
- Assinar o ponto para um colega que precisou se ausentar do trabalho por um problema pessoal.
- Usar aplicativos ou consultar as redes sociais para fugir da blitz da Lei Seca.
- Ser flagrado no trânsito fazendo algo errado e subornar o policial para fugir da punição.
- Utilizar sua própria influência em um hospital para conseguir vaga para o familiar de um colega.

Resultados

Maioria letra A

Parabéns! Você tem consciência sobre seus direitos e valores como cidadão e procura agir de maneira correta.

Maioria letra B

Reveja seus atos e tome mais cuidado. Procure olhar para si mesmo e identificar os próprios erros para mudá-los agora mesmo.



SEU MOMENTO

Para ver seu momento publicado na revista, envie sua foto para revistavemviver@centralnacionalunimed.com.br



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

“Não existem palavras que possam descrever a maternidade e a importância que esse ser, desconhecido até o momento do seu nascimento, passou a ter em minha vida. Ser mãe é realmente ter o seu coração batendo fora do seu corpo, é a doação da sua vida em prol da do seu filho. É o amor incondicional que só as mães conhecem. É a missão mais difícil e mais gratificante de uma mulher. Confesso que vivo os dias mais felizes da minha vida após a chegada do Gustavo”.

Vanessa de Camargo, equipe de atendimento e autorização da Central Nacional Unimed

TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA

HOSPITAL SÃO CAMILO

Um centro de referência para pacientes onco-hematológicos

Oferecemos um ambiente exclusivo para o atendimento a pacientes que necessitam de cuidados de alta complexidade e contamos com diferenciais, como:

- Acomodação com infraestrutura diferenciada, com sistema de filtragem de ar e padrão de hotelaria confortável, e cardápio personalizado.
- Equipes médicas especializadas e dedicadas ao apoio a pacientes onco-hematológicos.
- Leitos reversíveis para UTI em ambiente individualizado e seguro, essencial para o tratamento e recuperação. Além de leitos exclusivos para atendimento de emergência, consultórios e espaços privativos para medicação.
- Banco de Sangue com certificação internacional de qualidade.
- Coleta de células tronco realizada no quarto do paciente.
- Apoio psicológico e terapia ocupacional para pacientes e seus acompanhantes.

Este é o **Centro de Transplante de Medula Óssea** do Hospital São Camilo Pompeia, um dos centros de referência na América Latina, credenciado e autorizado pelo Ministério da Saúde a realizar todos os tipos de transplantes de medula óssea.



Fachada Unidade Pompeia

CENTRAL DE AGENDAMENTO:
(11) 3172-6800

SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 19H
SÁBADOS, DAS 8H ÀS 12H

Dr. Leonardo Aldigueri Rodriguez • CRM-SP 75.891
Dr. Leonardo Hiroki Kawasaki • CRM-SP 108.041
Responsáveis Técnicos



Veja a lista de convênios credenciados e as especialidades médicas para consultas no nosso site: www.hospitalsaocamilosp.org.br



Nossa missão é cuidar da vida

Unidade Pompeia
Av. Pompeia, 1178 • (11) 3677-4444

Unidade Santana
Rua Voluntários da Pátria, 3693 • (11) 2972-8000

Unidade Ipiranga
Rua Pouso Alegre, 01 • (11) 2066-7000

*Só não falamos que é
uma amizade única,
pois o amor aqui
vem dos dois lados.*

ANS - nº 33967-9



Grandes relações são as
que marcam a nossa vida.
E, para a CNU, isso
significa estar sempre ao
seu lado, cuidando de você
para que possa realizar
todos os seus planos.

#ESSEÉOPLANO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Central Nacional
Unimed 

centralnacionalunimed.com.br