

REVISTA

viva

saúde & bem-estar
edição criatividade || #24

Unimed 
Vitória

CULTIVE SUA CRIATIVIDADE

VIVA ENTREVISTA
CRIATIVIDADE SEMPRE

VIVA ESPORTES
INTELIGÊNCIA E ESTRATÉGIA

ESPECIAL CAPA
CRIADORES E CRIAÇÕES



14:44



MENSAGENS AO
VOLANTE PODEM
CAUSAR ACIDENTES. ✓✓





A Revista Viva® Unimed Vitória é um projeto de responsabilidade da Gerência de Marketing e Produtos (Gemap) Unimed Vitória, publicada e editada pela Agência de Conteúdo Nova Imagem Ltda / ME, responsável direta pela editoração, produção e distribuição, sob licença da Unimed Vitória Cooperativa de Trabalho Médico. Todos os direitos reservados. Os conceitos emitidos nas matérias, artigos, editoriais assinados e conteúdo comercial, possuem opiniões sob responsabilidade de seus autores.

Diretor-Presidente: Dr. Márcio de Oliveira Almeida
Diretor de Recursos Próprios: Dr. Mário Tironi Junior
Diretor Administrativo-Financeiro: Dr. Fernando Ronchi
Diretor de Provimento de Saúde: Dr. Guilherme Santos Crespo
Diretor de Mercado: Dr. Remegildo Gava Milanez
Gerente de Marketing e Produtos: Flávia Eugênia Salles Guimarães
Coordenadora de Marketing: Carolina Castro
Analista de Marketing: Vanessa da Silva Ferreira
Comitê Editorial: Ana Maria de Araújo, Sandrine Beatrice Ruschi e Luchi, Tatiana Gonçalves Arruda Rodríguez, Milene Amorim Roncato Mello e Euniceia Lourenço Costa.

Direção Executiva e Editorial: Bruno Rover
Direção de Redação e Conteúdo: Bruno Rover
Coordenação de Redação / Revisão: Astrid Malacarne
Textos e Reportagens: Astrid Malacarne / Leonardo Ribeiro
Direção de Arte / Design Gráfico: Luísa Mollo
Fotografia: Ricardo Galvão / Arquivo / Divulgação
Produção: Ricardo Galvão / Astrid Malacarne
Assistente Operacional: Marcilene Dias
Projeto Gráfico / Editorial: Nova Imagem Ltda®
 contato@gruponovaimagem.com.br / (27) 3317.3746 / 3026.3746



Textos Corporativos: Triade Comunicação (páginas 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 48 e 49)
 www.triadecomunicacao.com.br

Agradecimentos: Diretoria Unimed Vitória, médicos cooperados, colunistas convidados, parceiros, colaboradores, fontes, personagens e todos aqueles que, direta ou indiretamente, participaram na execução desta edição.
Contato: revistaviva@unimedvx.com.br
 A Revista Viva® Unimed Vitória é distribuída gratuitamente para toda a rede credenciada Unimed Vitória, em consultórios dos cooperados e dentistas credenciados, entre autoridades e formadores de opinião.
Tiragem dessa edição: 7000 exemplares
Impressão: Gráfica Grafitusa

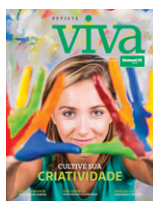


Foto: Ricardo Galvão
 Edição: Bruno Rover
 Modelo: Hilda Bastos
 Retouch: Thiago Christo



Esta revista foi produzida em papel Certificado FSC® garantindo o manejo florestal responsável.



CRIAR É INVENTAR ATIVIDADE

“A crise é a melhor benção que pode ocorrer com pessoas e países, porque a crise traz progressos”. O autor do pensamento foi Albert Einstein, que explicou: “É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias. Quem supera a crise, supera a si mesmo sem ficar superado, pois a criatividade nasce da angústia, como o dia nasce da noite escura”. Neste momento, em que todos falam da crise econômica do Brasil, a tal recessão, falaremos sobre criatividade.

Como em quase tudo, a crise também tem seu lado positivo, pois um dos motivos que fizeram com que os seres humanos tomassem conta do mundo foi justamente a insatisfação por algo e a consequente capacidade de lidar com situações difíceis de uma maneira criativa. Desde os primórdios elaboramos ferramentas, descobrimos materiais e criamos objetos que mudaram, continuam mudando e mudarão ainda mais nosso comportamento e estilo de vida. “A melhor forma de prever o futuro é inventando-o”, afirmou certa vez o inventor americano Alan Kay.

Criar requer mais que imaginar. Criar exige ação. Seja o criativo, ou o criador, um músico como Bethoven, Mozart ou Elvis, pintor como Picasso, Van Gogh, Dali ou Da Vinci, seja escultor, ator, circense, poeta, dançarino, desenhista, escritor, publicitário, arquiteto, designer ou mágico, fato é que, a ação de criar é o ponto em comum de todos aqueles identificados por sua criatividade. O criativo é sensível, mas também é frio e calculista para dar vida à sua obra, como os matemáticos e engenheiros, como Jobs, Gates ou Thomas Edison, que mudaram o mundo com suas invenções criativas surgidas a partir de crises.

O criativo é impulsivo, é alguém que enxerga além, como os esportistas que imaginam movimentos antes de todos para criarem jogadas que os livram da situação-problema, surpreendendo tanto o adversário quanto o público. A pressão leva à criatividade, por isso ser criativo demanda mente e corpo longe da zona de conforto. Para dar vazão à criação, é preciso agir. Criatividade é criar atividade às ideias e projetos sem se importar com a possibilidade do erro. Henry Ford disse certa vez que “o fracasso é somente a oportunidade de começar de novo, de forma mais inteligente”.

Einstein finalizou seu pensamento dizendo que “quem atribui à crise seus fracassos, violenta seu próprio talento e respeita mais problemas que soluções. Sem crise não há desafios... Sem crise não há mérito, pois é na crise que se aflora o melhor de cada um”. Então fica a lição de que para sair da crise devemos usar nossa criatividade. Aproveite nossas matérias e dicas e os exemplos que mostraremos para aflorar a criatividade. Viva, crie e recrie. Boa leitura.

Bruno Rover
 Editor Revista Viva Unimed Vitória

- 06** PERGUNTE AO MÉDICO
- 16** MELHOR IDADE
- 18** MENOR IDADE
- 20** VIVA BEM
- 32** ESPECIAL UNIMED
- 35** NOVIDADES
- 36** VIVA SUSTENTÁVEL
- 38** VIVA SOCIAL
- 40** VIVER UNIMED
- 41** ATENÇÃO À SAÚDE
- 46** VIVA CULTURA
- 47** RECEITA SAUDÁVEL
- 48** AÇÕES UNIMED
- 49** DESTAQUES UNIMED
- 50** FELICIDADE

VIVA ENTREVISTA 8

A criatividade deve ser estimulada desde a infância até a idade adulta, para que possamos ter um espírito inovador mesmo com idade avançada. Saiba mais com a pediatra Lcia Borjaille e a geriatra Rosiane Cazeli.



ESPECIAL CRIATIVIDADE 26

Ser criativo não é questão de dom, mas de pensar fora da caixa e seguir suas intuições. Foi assim com grandes artistas, inventores e matemáticos. Saiba mais sobre a criatividade humana em nossa matéria especial.



VIVA BELEZA 12

Para renovar o armário, não é necessário gastar fortunas com roupas novas. Seja criativo e reinvente aquela peça que tanto ama. Veja nossas dicas e customize você também!

42 VIVA TURISMO

O Espírito Santo é uma terra em que a história está viva nas ruas e construções de muitas cidades, que são verdadeiros museus a céu aberto. Viaje no tempo andando ao ar livre com o roteiro que preparamos.



22 VIVA ESPORTES

Pensar nas várias possibilidades de uma mão de pôquer ou como mover as peças do tabuleiro de xadrez requer treino e criatividade para vencer. Conheça mais sobre estes, que são verdadeiros esportes mentais.

PARTO: SINTOMAS E CUIDADOS



Reportagem: Astrid Malacarne
Edição: Bruno Rover

Um dos momentos mais mágicos da mulher deve ser conduzido com respeito e carinho, com apoio do companheiro e familiares. Tire algumas dúvidas sobre partos com nossos ginecologistas e tenha o máximo de cuidado com sua saúde e a do bebê.

Na próxima edição iremos responder dúvidas sobre: cuidados com a visão. Participe enviando sua pergunta para revistaviva@unimedvx.com.br

Quais os sintomas que indicam que a mulher entrou em trabalho de parto e quanto tempo ele dura?

Os sintomas de trabalho de parto são bem definidos: pode iniciar com contrações, rompimento do tampão de água da bolsa e sangramento e dilatação do colo do útero ao toque. Começa com apenas um destes sintomas ou com a associação destes. Um trabalho de parto dura em média de 6 a 12 horas na primigesta (primeira vez) e pode ser mais rápido em quem já teve um filho. | Elvídio dos Santos, ginecologista

Quais as principais vantagens e como é feito o parto normal? Pode ser feito com anestesia?

A principal vantagem do parto normal é que ele é natural, tem menor risco de infecção e de prematuridade. E sim, pode ser usada anestesia local e bloqueio peridural (analgésia de parto).

| Elvídio dos Santos, ginecologista

Quais as maiores evoluções do procedimento do parto cesariana ao longo dos anos?

As evoluções estão relacionadas à anestesia, à técnica operatória e ao período de internação. No passado usava-se anestesia geral para o parto cesariana, o que era prejudicial ao feto. Depois apareceram as anestésias por bloqueios na coluna: a peridural e a Raqui que é a mais usada hoje. Antigamente usava-se antibiótico na pós-cesárea por 7 a 10 dias, hoje geralmente só se usa no pré-operatório. Os pontos, hoje, são intradérmicos, as incisões são pequenas, não se utiliza mais sonda vesical e o período de internação é de 48 horas. A técnica operatória é mais aprimorada.

| Elvídio dos Santos, ginecologista



É verdade que há risco para o bebê quando o cordão umbilical está em volta do seu pescoço?

Muitas mulheres só descobrem que o cordão está enrolado no pescoço no momento do parto e isso não ocasiona problemas para o bebê nem para o parto. Em algumas situações, em que o cordão está muito apertado, pode haver necessidade de realizar a cesariana para não colocar a saúde do bebê em risco. Durante o acompanhamento do trabalho de parto, é possível identificar estas situações de risco aumentado. | Rosângela Maldonado, ginecologista

Após o parto, por que a mulher fica sangrando como se estivesse menstruada?

Porque no local onde foi retirada a placenta ficam os vasos sanguíneos que a nutriam. Este sangramento vai variar de acordo com alguns fatores para mais ou para menos, como o número de partos e o tamanho do útero. Quanto maiores, maior é a chance de ocorrer um sangramento expressivo.

| Rosângela Maldonado, ginecologista

Como é a recuperação da mulher em cada tipo de parto?

No parto normal, a mulher pode quase que imediatamente levantar e tomar banho, enquanto que na cesariana isso só é possível após 8 horas, quando passar o efeito da anestesia. Outro fator é a dor, pois com a cesariana a realização de tarefas simples pode ser dificultada e a mulher pode se tornar incapacitante nos primeiros dias, já que o risco de uma cirurgia é sempre maior. A maioria das mulheres retoma suas atividades depois de 40 dias de qualquer tipo de parto.

| Rosângela Maldonado, ginecologista

PARTO ADEQUADO UNIMED VITÓRIA

Parto Adequado é a maneira de acompanhar uma gestante dando-lhe todo o direito de respeitar sua natureza e sua vontade durante o período gestacional, desde o pré-natal até o puerpério (tempo aproximado de 40 dias após o parto). No Hospital-Dia Maternidade da Unimed Vitória, o parto normal é incentivado pela equipe médica, atendendo à exigência da Organização Mundial da Saúde, com o foco nos benefícios para a saúde da mãe e do bebê. E para aprimorar ainda mais o atendimento, a Unimed Vitória está programando a criação de um Centro Obstétrico Adequado, para ser referência no Estado, com a aquisição de equipamentos modernos, e contratação de mais enfermeiras obstétricas.

Através do Programa Viver Unimed, a Unimed Vitória orienta as gestantes sobre esse período importante, como as consultas de pré-natal, os exames, a boa alimentação e as contrações, que deverão estar ritmadas em pelo menos duas a cada 10 minutos. Por causa do medo da dor, elas ficam cientes da aplicação da "analgésia de parto" e também sabem mais sobre os cuidados com o recém-nascido e principalmente com a amamentação nos primeiros seis meses de vida, podendo ser estendido até os dois anos.

Henrique Zacarias, ginecologista e diretor-técnico do Hospital-Dia Maternidade Unimed (HDMU)



SUA OPINIÃO

Queremos saber sua opinião sobre nossas pautas e sugestões de matéria.

Mande um email para revistaviva@unimedvx.com.br que teremos prazer em responder e quem sabe publicar sua mensagem neste espaço.



"Quero parabenizar a Revista Viva pelo teor temático das informações que visam à prevenção da saúde de seus beneficiários, além de cuidar dos funcionários de forma abrangente em aspectos físicos, sociais, afetivos e emocionais. Parabéns e continuem sempre lançando novos temas."

Jheniffer Izabella Porto Reis, cliente Unimed Vitória

"Gostaria de parabenizar pela Revista Viva, pelas matérias escolhidas e principalmente a edição Perdão publicada em dezembro (2014). O conteúdo esta ótimo, com assuntos maravilhosos... Me identifiquei muito com a matéria 'Segunda Chance'."

Andreia Gomes dos Santos da Cruz, assistente financeiro do Hospital Unimed

"Parabéns pelos anúncios da dengue na edição 22! Muito interessante a forma sequência com que foram colocados, sugerindo a falta de percepção das pessoas aos focos de dengue."

Renata dos Santos Rodrigues

"Sou graduado em Direito e Letras, escritor com 18 livros publicados e ex-funcionário do Banco do Brasil. Muito embora a Unimed, através da Revista Viva, procure obter sanidade física e espiritual de seus associados, o que, comercialmente, é compreensível, o conteúdo da edição Perdão nº 22 fez jus a uma entrada gratuita no céu após sua passagem por esta vida transitória. Parabéns e um 2015 de contínuo sucesso."

Gualberto Bruno de Andrade, cliente Unimed Vitória

RESPOSTA DO EDITOR

"Sr Gualberto, a equipe da Revista Viva e a Unimed Vitória agradecem o elogio. Além de informar sobre saúde e qualidade de vida, temos uma grande preocupação social e o compromisso de mostrar aos leitores casos reais de superação, felicidade e de vida saudável, além de dicas sobre sentimentos e emoções. Acreditamos no poder da comunicação e temos certeza de que nossa publicação consegue atingir mais que corpos e mentes, mas sobretudo almas."

Revista Viva Unimed Vitória



CRIATIVIDADE SEMPRE

Para entender mais sobre a mente criativa, a Revista Viva promoveu um descontraído bate papo com a pediatra Lúcia Borjaille e a geriatra Rosiane Cazeli, cooperadas Unimed Vitória, que explicaram porque a criatividade que começa na infância se estende até a terceira idade

Um adulto criativo é aquele que foi estimulado desde a infância a desenvolver atividades inventivas e lúdicas. Começar a desenvolver essa habilidade desde cedo fará com que a pessoa tenha a mente sempre aberta a novas descobertas.

REVISTA VIVA: O que é criatividade e como o pensamento criativo se manifesta em crianças e idosos?

Lúcia Borjaille: Acho que criatividade é algo que você cria dentro de você e dá forma a isso. Na criança é perfeita, porque ela não tem as limitações que nós, adultos, temos. A nossa realidade nos impede, muitas vezes, de colocarmos em prática aquilo que a gente cria. Mas a criança não. Tudo que ela cria vira uma verdade. Então, ela é a princesa, ele é o príncipe, a mãe dela é a mais linda e o pai é perfeito. Ela cria dentro dela situações, pessoas, e vai dando forma a isso.

Rosiane Cazeli: No caso da terceira idade, a criatividade vem do que ele viveu e das experiências que adquiriu com as coisas, pessoas e lugares que conheceu. É a vivência que vai influenciar em algo criado dentro da pessoa, para que ela expresse e coloque para fora. Se você chega à terceira idade e mantém o poder da criatividade, ela é uma condição que age em seu favor. Com certeza, você vai passar por situações da vida, pelas tristezas e dificuldades muito melhor do que quem não se permite ou não tem esse recurso. Isso é fato.

“**Quanto mais você desenvolve suas funções cognitivas, maiores são as chances de você ser criativo**”

Rosiane Cazeli



Lúcia Borjaille: Por isso que a criatividade tem que ser muito estimulada desde a infância, pois sempre que a pessoa se abastece da criatividade ao longo da vida, ela a utiliza em todos os momentos, e quando chega à terceira idade tem a certeza de que ainda tem esse recurso para utilizar. Aí ela consegue, em uma situação adversa da vida, reverter muitos quadros apelando para a criatividade ao resolver situações.

REVISTA VIVA: Por que as crianças possuem uma imaginação tão fértil, como amigos invisíveis, monstros e superpoderes?

Lúcia Borjaille: É da alma da criança criar e imaginar coisas. Ela tem um poder de criatividade fantástico, pois criança é sem limites na criatividade. Se alguém disser que ela é princesa e botar um vestido no aniversário dela, obviamente ela será a Branca de Neve e pensa até nos anõezinhos. A criança se imbuí do espírito da imaginação que anda junto com a criatividade e cria seu mundo.





REVISTA VIVA: Como podemos desenvolver essa habilidade quando crianças e também quando adultos?

Lúcia Borjaille: A criança é sempre criativa, mas ela precisa de estímulo de várias fontes. Atualmente as mídias sociais ajudam, pois muitas vezes os pais ficam pouco tempo em casa, mas a criança tem um tempo em que pode ser criativa. Os pais saem de manhã, mas à noite eles devem estimular a criatividade dela, perguntando, por exemplo, “como foi o seu dia hoje?”. A criança pode responder “na escola, hoje, eu fui a líder da turma”. “E como você se sentiu?”. “Nossa, mamãe, eu falei com todo mundo. Foi demais”. Aí a mãe incentiva essas situações e ela se sente segura para exercer a criatividade.

Rosiane Cazeli: A criatividade é como uma bagagem, uma história e uma função cerebral extremamente evoluída e fina. Quanto mais você desenvolve suas funções cognitivas, maiores são as chances de você ser criativo. Que funções cognitivas são essas? Eu te conto uma piada de duplo sentido e se você tem uma função cerebral que foi desenvolvida durante a vida, você vai entender subjetivamente as mensagens, você vai rir da piada. Mas se você não desenvolveu isso, você não vai entender e talvez não ache graça. É muito difícil você trabalhar a criatividade quando se chega à terceira idade sem ter estimulado a mente criativa no decorrer da vida. Por isso, o idoso deve manter aquela atividade que teve durante a vida, como sua aptidão ou seu talento e continuar a fazer o maior tempo possível. Isso faz muito bem para a saúde mental deles. Mas eles têm que trazer isso, tem que ter a bagagem.

REVISTA VIVA: É possível desenvolver uma atividade nova em um idoso, por exemplo, ensinar a pessoa que nunca tocou um instrumento musical?

Rosiane Cazeli: É possível, pois estamos falando de aprender. A capacidade de aprendizado não termina na velhice. Se você tem uma doença, como depressão, ansiedade, distúrbio cognitivo, Parkinson, pode ter prejuízos sim e uma capacidade de aprendizado diminuída. Mas não é impossível. Claro que é mais fácil eu aprender a dirigir com 18 do que com 60 anos. Mas não é impossível aprender aos 60. Porém eu vou precisar de uma pessoa que tenha paciência, uma técnica diferente de ensino, um tempo maior. Ela é capaz e, conseqüentemente, pode desenvolver também a capacidade criativa.

REVISTA VIVA: E por que alguns idosos acham que perderam essa capacidade?

Rosiane Cazeli: Primeiro, porque eles acham que faz parte do envelhecimento normal e não faz. Se você perdeu essa capacidade, envelheceu de forma anormal ou não ideal. A mente é como o corpo, por exemplo, se ao longo da vida, o idoso teve uma osteoartrose no joelho e não consegue ficar sentado por muito tempo, ele vai ter uma limitação, porque teve um envelhecimento anormal. Então muitos idosos acham que isso faz parte porque já é velho e outros usam a expressão “isso já não me é permitido”. Essas pessoas cortam sua própria criatividade e isso não é bom. Mas temos que quebrar muitos tabus tanto dos idosos, quanto das pessoas que estão em volta.



REVISTA VIVA: Hiperatividade tem a ver com criatividade? Como fazer para controlar essas crianças?

Lúcia Borjaille: A hiperatividade tem muito a ver com a criatividade. Eu indico para os pais que a criatividade e hiperatividade sejam aproveitadas de uma maneira boa, como colocar a criança nos esportes. O menino hiperativo não deve ficar em casa, pois é um menino que gosta de jogar futebol, ou fazer natação. Primeiro você tem que perguntar a ele o que ele gosta de fazer e estimular isso.

REVISTA VIVA: Como podemos participar e não podar a criatividade em crianças e adultos?

Lúcia Borjaille: Devemos deixar a criança falar e soltar a imaginação dela. Estimular a imaginação, entrar no mundo dela, viajar e navegar junto.

Rosiane Cazeli: Não tire nada do idoso, mesmo que ele não esteja mais conseguindo desenvolver tão bem aquela atividade que tanto gosta. Pelo contrário, não se incomode com o tempo ou o produto final. Se incomode se ele não está fazendo. Tente preservar o estado ou hábito que o idoso tem, como tocar um instrumento, assim, você mantém áreas cerebrais em movimento que têm a ver com a criatividade, como o pensamento abstrato e imaginação.

REVISTA VIVA: Quais os benefícios da prática de atividades que lidam com a imaginação para os idosos e as crianças?

Rosiane Cazeli: Nos idosos, esse exercício ajuda a prevenir doenças neurodegenerativas, como Parkinson, demência, Alzheimer, depressão, além de você mantê-lo funcional por muito mais tempo e aumentar a auto-estima.

Lúcia Borjaille: Estimulando a imaginação da criança você vai se surpreender com um adulto altamente criativo, com idéias próprias e uma auto-estima lá no alto.

“...na vida, você tem que estar apaixonado. Não importa pelo quê, mas por alguma coisa. É a paixão que nos move, e é ela que move a criatividade”
Lúcia Borjaille



REVISTA VIVA: Manter a vida profissional ativa por mais tempo, prorrogando a aposentadoria, favorece a manutenção da mente criativa?

Rosiane Cazeli: Com certeza! Chega uma idade em que realmente você tem que aproveitar mais a vida, viajando, caminhando na praia, estando mais perto da família. Mas também é preciso desenvolver outras atividades. Não é bater cartão e voltar pra casa. Há outras coisas que o idoso tem para doar à sociedade. Se eu estou ativo, realizando projetos, produzindo, estou vivo, mas se paro, estou morto.

REVISTA VIVA: O que fazer se percebemos que a criança, ou adulto não possuem motivação para exercitar sua criatividade?

Lúcia Boyaelle: Eu sempre falo para os meus filhos que eles têm que estar apaixonados pelo que fazem. Então, quando você tem um projeto, você tem sempre uma paixão pela frente. Eu falo que, na vida, você tem que estar apaixonado. Não importa pelo quê, mas por alguma coisa. É a paixão que nos move, e é ela que move a criatividade. Se não você fica sempre desestimulado. “Ah, estou depressiva”. Por quê? Perdeu a paixão. Tem sempre que estar renovando as paixões. |



EU QUE FIZ

Com uma tesoura e criatividade, você pode ter um guarda-roupa novo com as tendências da moda sem perder aquela peça que você ama! Veja nossas dicas e customize você também

Por Astrid Malacarne

Estar na moda e ter estilo, hoje em dia, não significa gastar fortunas em peças novas ou de grife. Atualmente é possível renovar seu armário com um comportamento cada vez maior da chamada DIY (*do it yourself* ou faça você mesmo), uma tendência que se espalha tanto na moda quanto na decoração e jardinagem. A intenção é customizar, renovar e criar peças novas a partir de roupas usadas e em bom estado, mas que você não quer se desfazer.

Para colocar a mão na tesoura, não é preciso ter muita habilidade ou saber costurar, haja vista a quantidade de opções em aviamentos como rendas, pedras, tachas e uma infinidade de soluções que irão deixar sua peça com cara de nova. “Fitas térmicas com bordados que podem ser aplicados às peças usando apenas ferro de passar, além de broches, fitas e aviamentos mais simples são ótimos para customizar sem exigir muita habilidade”, explicou a blogueira do Cosmopolytan e fotógrafa, Poly Polycarpo, cliente Unimed Vitória.

Mas a criatividade é um ponto fundamental, segundo a produtora de Moda Leilane Victorio,

pois “é preciso pensar no que a peça irá se transformar e enxergar as possibilidades para ela. Mas é só soltar a imaginação que o trabalho se desenvolve com facilidade”, finalizou. A seguir, Leilane preparou quatro looks para você se inspirar. Compre os materiais necessários em um armarinho e use sua criatividade!

Para customizar, é preciso enxergar possibilidades e soltar a imaginação, ensinou a produtora de moda Leilane Victório



A blogueira Poly Polycarpo ressaltou que não é preciso habilidade manual ou saber costurar para customizar, apenas um pouco de disposição

JAQUETA QUE VIRA COLETE



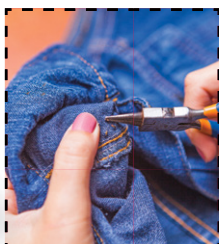
Materiais: jaqueta jeans, tesoura, alicate bico fino e tachas.



1. Corte as mangas da jaqueta bem rente à costura.



2. Com as mãos, aplique tachas no ombro da peça.



3. Prenda os ganchos das tachas com a ajuda de um alicate pequeno até formar o desenho desejado.

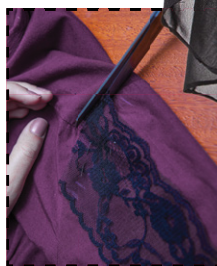
RENDA NA CAMISA SOCIAL



Materiais: camisa social, faixa de renda, tesoura, cola de tecido e alfinetes.



1. Meça a largura da faixa de renda na manga da camisa.



2. Aplique toda a faixa com a ajuda de alfinetes e corte o que sobrar.



3. Cole a faixa com cola de tecido.

**CALÇA QUE
VIRA SHORT
ESTILOSO**



Materiais: calça jeans, tesoura, cola de tecido, cola de silicone, pinça para desfiar, faixa de renda e pérolas meia-lua.



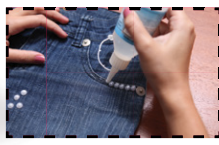
1. Meça a calça jeans no tamanho que desejar e corte neste tamanho na diagonal.



2. Desfie a barra com a pinça.



3. Aplique a faixa de renda na parte interna da barra do short, com ajuda de alfinetes e depois cole com a cola de tecido.



4. Aplique as pérolas meia-lua com a cola de silicone fazendo o desenho que desejar



5. Estilize o bolso de trás cortando-o e colando as pérolas.

**BLUSA COM
TINGIMENTO
TYE-DYE**



Materiais: blusa, barbante e tintas de tecido.



1. Amarre a blusa com o barbante em dois pontos.



2. Em um balde com água, despeje uma das tintas, misture e deixe diluir. A quantidade de água usada varia conforme a intensidade do tom de cor que se deseja.



3. Mergulhe uma parte da blusa no balde com tinta e deixe agir por 5 minutos



4. Faça isso com as outras cores e deixe a blusa secar.



REINVENTE SUA MENTE

A habilidade de se reinventar e de criar novas coisas não se esgota quando se chega à terceira idade. Pelo contrário, ela está presente o tempo inteiro, e se for exercitada pode ajudar a reverter quadros de doenças

Maria da Penha se reinventou com a ajuda da leitura e caça-palavras, pois assim consegue diminuir os momentos de esquecimento

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Foi o que compreendeu Maria da Penha Correia de Jesus depois que sofreu um acidente. A aposentada de 72 anos, cliente Unimed Vitória, caiu na rua onde mora e fraturou o fêmur esquerdo. Foram fixados três parafusos no osso para ajudar na recuperação. Após isso, seu médico a orientou a estimular sua mente, pois ela já passava por problemas ocasionais com a memória.

Depois da consulta ao neurologista, Maria da Penha voltou a ler mais revistas e começou a praticar jogos de caça-palavras. “Hoje meus momentos de esquecimentos têm diminuído muito e consigo fazer minhas tarefas com mais confiança, além de me sentir mais criativa também”, comemorou.

Maria da Penha e o marido moram sós e todas as atividades domésticas são feitas pelo casal. Isso acentua ainda mais a importância de atividades que estimulem a memória e a criatividade. “Idosos que procuram exercitar a mente conseguem fazer com maior autonomia atividades como ir ao banco ou ao supermercado”, exemplificou a geriatra Livia Terezinha Devéns.



Francisco Meira Britto continua ativo, trabalhando como dentista, e não deixa de exercitar corpo e mente



Exercitar a mente aumenta a autonomia dos idosos com tarefas do cotidiano, explicou a médica Livia Devéns

Reportagem: Leonardo Ribeiro / Edição: Bruno Rover
Fotos: Ricardo Taru / Arquivo pessoal

SEJA CRIATIVO

Dicas de atividades para estimular a criatividade

- Pintura
- Aulas de canto ou participar de um coral
- Aprender um idioma
- Aprender um instrumento musical
- Leitura
- Aulas de culinária
- Trabalhos manuais e artesanais
- Participar de grupos comunitários de idosos

Fonte: Livia Terezinha Devéns, geriatra



A cooperada Unimed Vitória instiga os idosos a praticarem atividades que os ajudem a buscar soluções e manter a mente ativa. “É importante dizer que as atividades têm de ser de acordo com os interesses do paciente. Para desenvolver a mente é preciso também entretê-los”, argumentou.

CRIATIVA IDADE

Não perdemos a criatividade com os anos. O que precisamos é saber mantê-la. Francisco Meira Britto, cliente Unimed Vitória, afirma que sempre se preocupou com a saúde e procurou seguir uma vida sem exageros. “Hoje, aos 79 anos, para manter a boa forma física e mental, optei por continuar a trabalhar como dentista”.

Mesmo com a saúde em dia, ele participa constantemente das atividades proporcionadas pelo Viver Unimed, que incentiva promoção da saúde e qualidade de vida aos idosos, pessoas com doenças crônicas não-transmissíveis e gestantes, informando-os sobre melhores cuidados com a mente e o corpo.

O dentista também caminha, faz ginástica e atualmente lê bem mais do que anos atrás, mantendo-se disposto para o trabalho e longe dos problemas de memória, muitos ocasionados pela estagnação da mente. “Aprendi mais sobre postura, memória e alimentação e com isso consigo manter mente e corpo sãos”, contou.

A criatividade está em nós e, portanto, nunca é tarde para nos reinventarmos. “Hoje em dia estou muito mais satisfeita com minha criatividade. Nós fizemos as pazes”, brincou Dona Maria da Penha. Faça como Dona Maria da Penha e Francisco, mantenha sua mente ativa com a criatividade.

VIVER UNIMED

Conheça os programas do Viver Unimed para a Melhor Idade pelo telefone (27) 3134-7520 ou pelo site www.viverunimed.com.br.



MENTES BRILHANTES

Incentivar a criatividade dos filhos desde jovens pode levá-los a caminhos impensados, como a ciência da computação ou robótica. Estimule a mente deles e surpreenda-se





Além de ter participado da construção de um robô guiado por controle remoto, Gustavo Núbile, aos 13 anos, já é empreendedor



Com apenas 15 anos, Gabriel Pietroluongo criou um jogo de videogame que estimula o ensino da Física

Ao sair de um elevador, o jogador é levado para um corredor com portas de onde saem perguntas feitas por uma vilã-robô sobre a galáxia. Se o jogador não souber responder, ele é notificado, perde pontos e pode até ser o responsável pela colisão de um asteroide com a Terra. O objetivo é impedir esse desastre respondendo corretamente as perguntas. Esse é o enredo de um jogo de videogame criado e produzido pelo estudante Gabriel Pietroluongo de apenas 15 anos como projeto de escola.

Apesar da idade, ele tem um vasto vocabulário e muitos conhecimentos que usa em seu computador para criar jogos eletrônicos. “Desde os três anos eu já gostava de videogames e ficava imaginando como tudo isso era criado, sempre querendo saber como foi feito”, contou. Como Gabriel, muitos jovens empreendedores tornam-se inventores e aspiram um futuro promissor por meio de sua criatividade.

É durante a primeira infância, que vai do nascimento até o momento que a criança ingressa na educação formal, que a capacidade de assimilar o que é ensinado é maior. Por isso é fundamental que os pais estejam atentos para alguns fatores que contribuem para o desenvolvimento da

criatividade infanto-juvenil. “O ambiente em que vivemos pode ajudar muito o desenvolvimento e aperfeiçoamento da criatividade, associado ao estímulo que vem da escola e dos pais”, explicou a pediatra Junny Ribeiro Correa, cooperada Unimed Vitória.

Os pais de Gabriel lidam muito bem com a relação que o filho tem com a tecnologia. “A tecnologia me ajuda a responder algumas perguntas, mas foram eles que me ensinaram a perguntar o porquê das coisas”, reconheceu o jovem. “Eles também compram as peças que preciso para meus projetos”, finalizou.

TECNOLOGIA

Tal como Gabriel, Gustavo Núbile prova que criatividade não tem idade. Com apenas 13 anos, o estudante, que é cliente Unimed Vitória, participa de um projeto de robótica na escola onde estuda com outros colegas da mesma faixa etária. O grupo apresentou um protótipo de robô guiado por controle remoto em um evento estudantil de tecnologia ano passado.

O evento também contemplou outro projeto no qual Gustavo desenvolveu um programa que une tecnologia ao cotidiano. “Um dos nossos empreendimentos foi a criação de cursos que ensinam tecnologia a idosos”, citou. “O bom é que com a tecnologia eu me divirto e aprendo ao mesmo tempo”, brincou.

Sobre idade e criatividade, a pediatra Junny é categórica: não tem limite. “Apesar de ser mais fácil aprender na infância, não há uma idade limite para o desenvolvimento da mente. O que ela precisa é de estímulo”, esclareceu.

Em qualquer idade é possível estimular a mente a ter ideias criativas e realizáveis, basta estudar, imaginar e ter força de vontade. Estimule seu filho e se surpreenda!



CIRCULAÇÃO EM DIA

Nosso organismo funciona bem quando consumimos os alimentos corretos e de forma equilibrada, para que os nutrientes sejam transportados da maneira correta

ÁGUA:
Meio de transporte dos nutrientes. Abuse em sucos ou in natura.

ALHO e CEBOLA:
Previnem a formação de placas de gordura nas artérias.

NOZES e AMÊNDOAS:
Liberam a glicose de forma contínua para dar energia.

PIMENTA VERMELHA:
Tem ação termogênica e ajuda na condução do oxigênio.

Alguns alimentos, se consumidos na dose certa, auxiliam no processo de regular a circulação sanguínea. Para potencializar suas propriedades, eles devem ser consumidos diariamente junto com refeições saudáveis e prática de atividade física.

ÁGUA: Regula nosso corpo, transportando nutrientes para o sangue, que são importantes para dar energia, além de eliminar o que não é necessário, por isso é fundamental para manter nossa circulação e saúde. Sem água não metabolizamos o que comemos e nosso corpo funciona mal. Desse modo, além de contribuir para melhora da circulação, aumenta nossa energia diária.

FRUTOS CÍTRICOS: Ricos em vitamina C e antioxidante, ajudam a diluir o sangue e fortalecer as paredes dos vasos sanguíneos, impedindo a ação dos radicais livres. São encontrados na acerola, laranja, limão, morango, goiaba, manga, abacaxi, lichia, melão, kiwi, caju, caqui, tangerina, tomate, entre outros.

NOZES e AMÊNDOAS: Fontes de gordura saudável, fibras e proteínas na medida certa, permitem a liberação gradual da glicose de modo a manter um fornecimento constante de energia.

ALHO e CEBOLA: Previnem a formação de placas de gordura nas paredes das artérias e auxiliam na redução dos níveis de colesterol. O alho torna o sangue mais fluido naturalmente e melhora a circulação, além de ser um antibiótico natural, usado para combater infecções e fortalecer o corpo.

PIMENTA VERMELHA: Apresenta em sua composição a Capsaicina, que possui ação termogênica, alcançando a melhora da circulação sanguínea, o que ajuda no transporte do oxigênio pelo corpo. Além disso, possui ação anti-inflamatória e auxilia na melhora do sistema imunológico.

Com informações das nutricionistas do Viver Unimed Vitória.



FRUTOS CÍTRICOS:
Ajudam a diluir o sangue e fortalecer os vasos sanguíneos.



INTELIGÊNCIA E ESTRATÉGIA

O pôquer e o xadrez são esportes que lidam profundamente com o cérebro e a criatividade, pois exigem raciocínio rápido e análise do adversário, possibilitando infinitas estratégias e diversas combinações das peças e cartas

Por Astrid Malacarne

Nossa criatividade está relacionada com a capacidade de criar coisas novas, como um lance surpreendente ou uma jogada de mestre. Para exercitá-la, que tal praticar xadrez ou pôquer, esportes que estimulam o cérebro através do estudo das regras, estratégias e o modo de pensar do adversário, forçando o raciocínio rápido que pode ser aplicado no jogo ou atividades pessoais.

A habilidade para jogar os dois esportes requer treinamento e disciplina, como em qualquer outra modalidade. “É preciso treinar, com preparação e estudo das regras e estar em dia com a saúde, que melhora o raciocínio e o nível de concentração durante uma partida de xadrez, que pode durar muitas horas”, explicou o presidente da Federação Espírito Santense de Xadrez (FESX) e cliente Unimed Vitória, Pablyto Ribeiro.

XEQUE-MATE

O xadrez é disputado por dois jogadores em um tabuleiro com 64 casas (8x8) alternadas em claras e escuras e um total de 16 peças para cada participante. O objetivo é “combater” as forças adversárias e ao mesmo tempo defender-se diante

RITMOS DO XADREZ

» **BLITZ OU RELÂMPAGO:** Possui tempo de reflexão de até 15 minutos, atribuindo 05 ou 07 minutos para cada jogador, dependendo do regulamento do torneio. Logo, se forem atribuídos 05 minutos, uma partida terá que terminar com o máximo de 10 minutos, por xeque-mate ou tempo.

» **RÁPIDO:** Possui tempo de reflexão de 15 a 61 minutos, sendo atribuídos 21 ou 30 minutos para cada jogador, dependendo do regulamento do torneio. Logo, com 21 minutos, uma partida terá que terminar no máximo com 42 minutos, por xeque-mate ou tempo.

» **PENSANDO ou CLÁSSICO:** Possui tempo de reflexão superior a 61 minutos para cada jogador. Normalmente são atribuídos 90 minutos para cada, dependendo do regulamento. Logo, se forem atribuídos 90 minutos, uma partida terá que terminar no máximo com 180 minutos, por xeque-mate ou tempo. Este ritmo de jogo é utilizado em torneios de maior expressão, como os mundiais.

Fonte: Lindomar Tonini, vice-presidente da FESX



XADREZ NA ESCOLA

» **MATEMÁTICA:** Explora-se inicialmente o tabuleiro e a movimentação das peças associadas com a Geometria e suas dimensões.

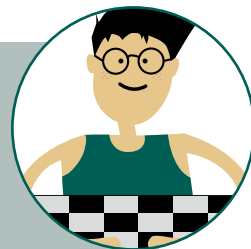
» **ARTES:** Exploram-se as formas das peças através do uso da argila, pintura e técnicas com materiais recicláveis.

» **HISTÓRIA:** Pode ser trabalhada a questão da origem do xadrez, a cultura dos seus povos e a relação entre aspectos sociais e políticos.

» **GEOGRAFIA:** Pode ser abordada a localização onde o jogo de xadrez era praticado.

» **ÉTICA:** Trabalha-se a importância das regras e o respeito que deve existir com o parceiro de jogo.

Fonte: Lindomar Tonini, vice-presidente da FESX



das inúmeras possibilidades de ataques até chegar ao xeque mate.

Segundo Pablyto, o jogo engloba conhecimentos de tática e estratégia, pois é preciso conhecer as várias combinações e movimentos das peças, o modo de jogar do oponente e imaginar todas as possibilidades antes de atacar. “Se eu vou atacar o rei do meu adversário, preciso visualizar as combinações possíveis para ele não me contra-atacar. A criatividade é importante, mas há um cálculo envolvido e uma estrutura por trás”.

Tudo é tão bem estudado que até mesmo os lances que, para nós, são inesperados, são treinados e repetidos. “É assim que um jogador de alto nível se prepara para jogar com outro do mesmo nível. Chamamos o lance de ‘novidade técnica’, pois há criatividade, mas não é aleatória, é tudo pensado antes”, finalizou.



Pablyto Ribeiro explicou que o xadrez requer estudos e treinos, além de criatividade para novos lances

BRAZILIAN SERIES OF POKER

Hoje, o principal torneio de pôquer no Brasil e referência também no mundo é o Campeonato Brasileiro de Pôquer, cujo nome é Brazilian Series of Poker (BSOP). O BSOP realiza pelo menos 8 etapas anuais por todo o Brasil, sendo sua etapa de encerramento chamada de BSOP Millions, por distribuir milhões em prêmios. Cada etapa do BSOP tem um evento principal, aberto ao público e com valor de inscrição de R\$ 2.600, e outros diversos torneios, em que a inscrição varia entre R\$ 300 e R\$ 6.000. No ano passado, o BSOP Millions realizou o maior torneio de pôquer do mundo fora de Las Vegas, um evento com 2.934 participantes e com inscrição no valor de R\$ 460. O campeão, André Busato, ganhou R\$ 129.500.

Fonte: Lindomar Tonini, vice-presidente da FESX



A observação do adversário é tão importante quanto o blefe, segundo Rodrigo Disconzi, jogador de pôquer online

MÃOS DE CARTAS

No pôquer, as jogadas também são bem articuladas e pensadas. Ele já foi considerado um jogo de azar, mas há tempos já é reconhecido como um jogo mental, que requer treinamento e estudo das regras, muita observação do adversário e capacidade de concentração (leia o box Jogo de Azar?).

No pôquer, os jogadores recebem de duas a três cartas, dependendo do jogo. No Texas Hold'em, o estilo mais popular do mundo, são entregues duas cartas para que os jogadores possam desenvolver a partida apostando certa quantia de dinheiro por rodada. Outras três cartas são abertas na mesa e seguem as apostas. Podem ser abertas mais duas cartas e, ao final, é feito o "showdown" em que todos mostram suas mãos. O objetivo é alcançar o total de

fichas do adversário e levar o montante financeiro envolvido no jogo.

Aparentemente, é bastante simples, no entanto, requer alto nível de concentração e, principalmente, observação de todos os movimentos da partida, pois existem alguns "padrões" de comportamento. Por isso, no intuito de disfarçarem expressões, muitos jogam de óculos escuros. "Mas se você nota que seus oponentes lhe colocaram algum rótulo (agressivo, blefador, honesto, tímido), pode atuar de forma inversa e surpreender os oponentes", contou Rodrigo Disconzi da Silva, jogador de pôquer online. Dessa forma, a imaginação também pode entrar nessa "brincadeira" que é envolver o adversário no seu jogo ou perceber como ele está agindo.

JOGO DE AZAR?

Jogo de azar, por definição, é um jogo em que o apostador não tem influência no resultado e se tem alguma influência, ela é mínima. Nesta categoria se encaixam a roleta, craps (dados), blackjack, máquinas caça-níqueis e também a loteria.

Já no pôquer, o jogador está sempre no controle. Ele tem a opção de pagar, desistir ou aumentar a aposta de seu adversário. Quando é sua vez de apostar, ele pode passar a vez, ou optar por uma aposta, tendo que decidir de quanto ela será. É um jogo matemático, onde o fator habilidade corresponde a cerca de 75% e o fator sorte, 25%.

Fonte: Luiz Coelho, jogador profissional de pôquer online





Para Luiz Coelho, a inteligência emocional ajuda a encarar a oscilação financeira das apostas durante as partidas de pôquer

CARTAS X TABULEIRO

É tanto estudo, estratégia e planejamento que muitos mestres de xadrez se aventuram no pôquer e tornam-se grandes jogadores. É o caso de Luiz Coelho, 33 anos, cliente Unimed, de Santos. Ele é mestre internacional de xadrez e, há cinco anos, largou o xadrez para ser jogador profissional de pôquer online.

O pôquer o cativou pelas habilidades extras que o xadrez não tem, como a leitura em tempo real das emoções do adversário e o uso da inteligência emocional, “essa é a qualidade mais importante para um jogador de pôquer, por causa da ‘variância’ que é a brutal e inevitável oscilação financeira”, enfatizou. Para conseguir driblar essa variância, ele mantém um estilo de vida saudável, praticando exercícios físicos e alimentação regrada, assim como outros atletas.

Essa “variância” é o que atrai muitos jogadores e isso não é ilegal, pelo contrário. O pôquer é reconhecido pelo Ministério dos Esportes desde 2010 como jogo da mente e a Federação Internacional de Poker (IPF) luta para que seja um esporte olímpico, como o xadrez já é.

Seja com estratégia, treino ou um pouco de imaginação e criatividade, praticar algum esporte mental auxilia na vida pessoal e profissional, propiciando saúde e bem-estar. O xadrez e o pôquer são opções de esportes que exercitam o cérebro para que ele esteja sempre ativo. Aposte neles! |

SEQUÊNCIA DE MÃOS DO PÔQUER

Em sequência as mãos que mais valem no Pôquer.

1. Royal Straight Flush

Sequência de 10 ao Às com todas cartas do mesmo naipe. É a única mão imbatível no pôquer.



2. Straight Flush

Qualquer sequência de cartas iguais.



3. Quadra

Quatro cartas iguais na mão.



4. Full House

Uma trinca e uma dupla.



5. Flush

Quaisquer cinco cartas do mesmo naipe



6. Sequência ou Seguida (Straigh)

São 5 cartas em sequência, de naipes diferentes



7. Trinca

Três cartas iguais.



8. Dois Pares

Duas duplas de cartas iguais.



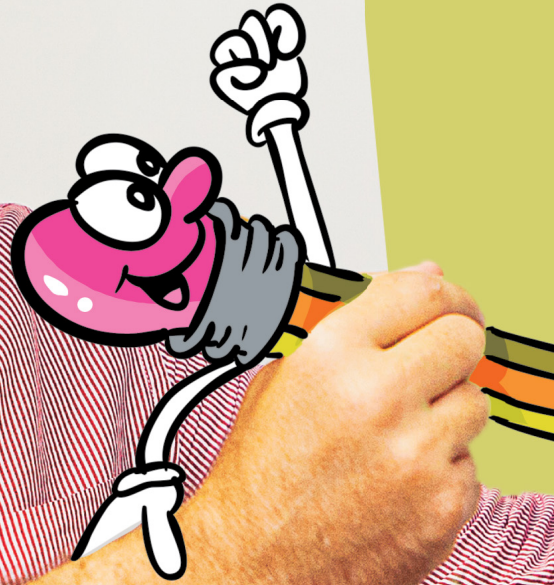
9. Par

Duas cartas iguais.



Fonte: Confederação Brasileira de Texas Hold'em

ESPECIAL CRIATIVIDADE



CRIADORES & CRIAÇÕES



Muitas coisas que usamos atualmente foram imaginadas antes por alguém que enxergou além, colocou a mão na massa e se permitiu sonhar, proporcionando avanço e progresso para a humanidade. Da engenharia, à tecnologia, passando pelas artes em esculturas, músicas ou pinturas, ser criativo significa pensar diferente e seguir intuições

Por Astrid Malacarne



O cartunista Zappa dispõe de todos seus sentidos para poder criar sem se repetir

As boas ideias podem surgir das mais variadas maneiras, seja durante uma caminhada na praia, na hora do banho, enquanto lava a louça ou mesmo nas conversas com amigos. Ter a mente relaxada é um dos pontos favoráveis para exercer sua criatividade e ter os famosos *insights*, segundo a psiquiatra Emília Frizzera, cooperativa Unimed Vitória. “Esse é o momento em que não temos pressões externas e conseguimos interagir com outras pessoas de forma agradável. Logo, as soluções se tornam mais claras”, concluiu.

Além disso, ser criativo não é um dom, como muita gente pensa. Estudos recentes mostram que criatividade é uma habilidade humana, porém não existe receita para desenvolvê-la. Ela surge a partir de novas experiências, com leitura, novas áreas de trabalho e “procurando entender a si mesmo, organizando a vida ao redor e interagindo com as pessoas”, disse a psiquiatra.

A partir das experiências pessoais e oportunidades da vida, é possível desenvolver trabalhos criativos e que podem revolucionar o mundo (veja o box “Principais invenções da humanidade”). Nomes como Leonardo Da Vinci, Albert Einstein, Isaac Newton, Thomas Edison, Walt Disney, Steve Jobs



Criatividade é uma habilidade que todos temos e ela pode ser desenvolvida de acordo com estilo de vida e oportunidades, segundo Emília Frizzera, cooperativa Unimed Vitória

ECONOMIA CRIATIVA

Uma forma de fomentar a criatividade de artistas empresários gerando capital é por meio da Economia Criativa, setor que transforma a criação em serviços e recursos. Segundo o Ministério da Cultura, são 13 áreas contempladas: arquitetura, artes cênicas, artes, artesanato, cinema, design, editoração, moda, música, publicidade, rádio, tecnologia e televisão.

Esse setor não cria necessariamente uma nova forma de geração de renda, mas potencializa os processos de criação para gerar lucro financeiro e, também, bens imateriais e simbólicos para os produtores e a população. Em Vitória, existem espaços para difundir esses trabalhos, como a Fábrica de Ideias. A antiga Fábrica 747 conta com espaço disponível para eventos e, de acordo com o projeto, também viabiliza cursos.

Fonte: Secretaria de Turismo, Trabalho e Renda de Vitória.



e Bill Gates, impulsionaram o modo de vida atual com suas invenções criativas em várias áreas. As inovações das antigas civilizações são o ponto de partida para as novas que surgem. Segundo Platão, a necessidade é a mãe das invenções. Nunca se inventa tanto quanto em períodos críticos, como de guerra e crise, seja entre países, empresas ou mesmo na vida pessoal.

IMAGINAÇÃO APLICADA

A criatividade tem relação estreita com a inteligência, segundo o professor de inovação e tecnologia Francisco Rapchan, cliente Unimed Vitória, pois temos múltiplas inteligências, algumas mais desenvolvidas do que outras, o que indica nossas aptidões. “A mais alta forma de inteligência é pensar de maneira criativa. Quanto mais inteligência você tem em uma determinada área, mais criativo você se torna nela”, enfatizou.

AS PRINCIPAIS INVENÇÕES DA CRIATIVIDADE HUMANA

FERRAMENTAS

Feitas de pedras afiadas, as primeiras ferramentas ajudaram a moldar o mundo por meio da caça, da produção de roupas e do corte de árvores. Elas datam do período paleolítico.



RODA

Objeto que revolucionou a experiência humana. Registros indicam que o homem já a utiliza há mais de 7.500 anos, o que comprova a genialidade e criatividade da espécie humana ao criar a peça que iniciou os meios de transporte, hoje tão presente em nosso cotidiano.



VIDRO

Os primeiros registros datam de 5000 A.C., quando mercadores descobriram acidentalmente o novo material ao fazerem uma fogueira na beira da praia. Os romanos também produziam vidro por técnicas de sopro em moldes.



PÓLVORA

Inventada por alquimistas chineses, a pólvora data do século X e é uma das criações mais mortais já feitas pela humanidade. Durante a Idade Média teve papel importante, resultando nas primeiras armas de fogo modernas.



RELÓGIOS

Como conhecemos hoje, os relógios foram inventados no século XIII e não há conhecimento do nome do inventor, porém o relógio de pulso foi inventado por Santos Dumont e produzido pela Cartier, em 1904.





Dar forma à nossa criatividade é o grande desafio para o professor Francisco Rapchan

O grande desafio em ser criativo é conseguir transmitir sua criação para outras pessoas de maneira a acrescentar algo na vida delas, pois “podemos passar o dia inteiro pensando em coisas novas, mas se não as concretizamos, não somos considerados criativos. A criatividade é uma espécie de imaginação aplicada”.

Aplicar essa ideia é amar o que se faz, esse é o ponto de encontro das pessoas criativas. Músicos, escritores, bailarinos, cientistas, empresários e professores criativos amam o que fazem. “Criar é uma relação de prazer entre o criador e a criação, assim, a realização acontece mais facilmente quando amamos o que fazemos”, completou.

AMOR EM CRIAR

O amor é tão grande na produção de obras de arte que alguns artistas imergem no seu processo criativo e só retornam quando a obra está concluída. Claro que esse percurso pode ter paradas, mas o processo de criação do publicitário, chargista, ilustrador e cartunista Zappa é a junção de todos os sentidos (visão, paladar, audição, olfato, tato, sem desconsiderar a intuição) mais a velocidade do trabalho e a memória, até o trabalho ser concluído.

“O meu processo criativo é através da paz de espírito e busca de lucidez que promovo para a organização dessas variáveis, colocando-as em prática através de um ‘espírito’ criativo, como se o produto desejado viesse realmente pelo que já categorizaram como insight”, explicou.

Todo esse processo resulta em ilustrações criativas e críticas da nossa realidade, com sacadas que poucos poderiam ter. No caso de Zappa, ele se transporta ao lugar do leitor e subtrai dali as diversas demandas “que vêm em forma de indagação, busca, catarse, revolta, humor ou até mesmo a paz de espírito. Busco não ser previsível, para que meu trabalho não ganhe ares de obrigatoriedade ou repartição”, finalizou.

CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS

O incomum, o inesperado, o extraordinário é o que toca as pessoas quando assistem a um comercial de TV. Mas isso não vem de uma hora para outra. “É preciso ter muita informação sobre o que vai comunicar. Você soma à essas



ETAPAS DO INSIGHT CRIATIVO

Segundo o neurologista Alexandre Teixeira dos Santos, cooperado Unimed Vitória, o processo criativo passa por três etapas no nosso cérebro:

- 1. INSIGHT ou CLICK:** Quando pensamos em novas ideias, exercitamos o lado direito do cérebro, responsável pela ideia inicial;
- 2. PLANEJAMENTO:** A partir de pensamentos divergentes, visualizamos as maneiras de colocar essa ideia em prática, estimulando o lado esquerdo do cérebro;
- 3. IMPROVISO:** Para colocar em prática o *insight* e a conclusão dos pensamentos. Para isso, os logós frontais precisam estar relaxados, pois eles são os responsáveis pelas ações racionais. Para uma pessoa ser mais criativa estas áreas tem que estar mais ‘relaxadas’ dando liberdade para o improviso.

IMPRENSA

Johannes Guttenberg inventou a imprensa na metade do século XV através do processo de impressão gráfica com tipos móveis, a tipografia, e revolucionou o acesso da população em geral ao conhecimento com a produção de livros em larga escala e, mais tarde, jornais e revistas.



BÚSSOLA MAGNÉTICA

Importante objeto que auxiliou nas Grandes Navegações dos séculos XVI e XVII para que os europeus expandissem seus domínios. Porém, foram os chineses os primeiros a detectar e estudar as propriedades magnéticas possuídas por alguns metais.



VACINA

A primeira vacina foi aplicada por Zabdiel Boylston, em Massachusetts no ano de 1721.



LENTE

Por volta de 1760, Benjamin Franklin desenvolveu os bifocais, visando correção de problemas visuais, porém essa descoberta data do século XIII e era usada apenas pela realeza. Em 1590, Zacharias Janssen, na Holanda, inventou o microscópio e atribui-se a Hans Lippershey a invenção do telescópio em 1608, sendo que Galileu Galilei já teria sido o primeiro a revelar as potencialidades do aparelho.



COLETIVOS CRIATIVOS

São grupos de pessoas que se unem a fim de trabalhar, promover e espalhar criatividade, cultura e reflexão por meio de ações. Na Grande Vitória, há cerca de 14 coletivos atuantes. O mais antigo é o Expurgoção, criado em 2007, que atua nas áreas do audiovisual, artes visuais, produção musical e ações culturais.

Hoje, eles são formalizados como uma empresa, mas o processo criativo mantém-se como coletivo. Segundo Lorena Louzada (Expurgoção), cliente Unimed Vitória, e uma dos nove sócios, a horizontalidade permite praticar a liberdade, “seja para opinar com críticas positivas ou negativas, propor melhorias de gestão ou mesmo assumir alguma responsabilidade que por ventura esteja sendo ‘deixada de lado’”, explicou.

Assim, eles trabalham em cada projeto percebendo a devida importância e aplicando “no dia a dia as etapas do processo criativo como a preparação, o conhecimento, o devaneio e o insight ou a iluminação. Durante todo o processo buscamos co-criar com cada um que se esbarra com essa maravilha que é a produção artístico-cultural”, finalizou Lorena.

Em outra ponta, o coletivo Sinestesia - Criatividade Coletiva inicia trabalhos de fomento à cultura na cidade de Guarapari, promovendo eventos e intervenções urbanas por meio da música, poesia, audiovisual e fotografia. Para que as ideias do grupo tomem forma, eles se reúnem periodicamente segundo Raysa Dantas, uma dos oito integrantes do grupo e cliente Unimed Vitória: “colocamos em pauta todas as ideias e para analisarmos em conjunto como serão executadas”, elucidou.

A primeira ação do coletivo foi realizada em novembro de 2014, com o 1º Festival Gratidão, em Setiba, Guarapari, que contou com apresentações de músicos locais, esquetes teatrais, varal de poesia e de fotografia e integração da comunidade local com a cultura. “Vamos fazer mais edições deste Festival neste ano”, contou Raysa. Essas ações levam criatividade, pensamento crítico, cultura e arte ao público e também podem gerar renda a diversos setores da população, formando o conceito da economia criativa.



informações, dados quase técnicos, com o talento e com o intuitivo. Não basta ter talento, é preciso adestrá-lo”, explicou o maior publicitário do Brasil e um dos maiores do mundo, Washington Olivetto.

Washington é um dos criativos mais premiados da história, já inspirou músicas e livros e foi eleito uma das 25 principais figuras da publicidade mundial. Ele foi autor de alguns grandes clássicos da publicidade brasileira, como o slogan “O primeiro sutiã a gente nunca esquece” e idealizador do garoto Bombril, que detém o recorde de longevidade mundial como garoto propaganda de uma marca. A criatividade de Washington está na busca da grande ideia ao observar a vida e extrair dela o que há de melhor. “É comum que num momento atípico, fora do horário de trabalho e no qual eu não esteja concentrado em criar, apareça uma ideia para resolver um problema que eu tinha pendente. Mas o fundamental é

que eu seja profissional para fazer isso no horário comercial, igual aos meus clientes”, pontuou.

No caso de Washington, sua criatividade está atrelada ao profissionalismo, pois sua rotina é pautada por reuniões de produção, criação, apresentações, telefonemas e almoços com clientes. “Eu me realimento com a vida: música, litera-



Para o maior publicitário do país, Washington Olivetto, a criatividade é a junção de talento, intuição e estudo

Edição: Bruno Rover
Fotos: Ricardo Taru / Arquivo / Divulgação



BATERIAS

Criada em 1779, a pilha voltaica apresentada pelo cientista italiano Alessandro Volta deu início ao que tempos depois iria se transformar nas baterias de íon-lítio que utilizamos em nossos aparelhos eletrônicos.



MOTOR A VAPOR

Em 1802, corria nos trilhos do País de Gales a primeira locomotiva a vapor. Pouco depois, em 1818, cruzava os mares do mundo o primeiro barco a vapor construído pelo americano Moses Rogers.

TELEFONE

Alexander Graham Bell apresentou, em 1876, as bases do telefone que conhecemos hoje. Já o telefone móvel foi inventado pela empresa Bell Telephone Company em 1924.



LÂMPADA

Thomas Edison criou a primeira lâmpada incandescente em 1879 e abriu a primeira companhia de energia elétrica nos Estados Unidos, acendendo 7200 lâmpadas por vez.

FOTOGRAFIA E CINEMA

Em 1878, George Eastman desenvolveu o processo de lâmina seca que levou ao avanço da fotografia. Em 1889, Thomas Edison imprimiu imagens múltiplas num material transparente que podia ser projetado, abrindo caminho para os filmes de cinema.



tura, artes plásticas, esportes, cinema, amigos, bate-papos, tudo. Sou um curioso profissional”. Essa curiosidade e busca pelo novo, faz com que ele carregue muita bagagem em seu portfólio pessoal, fazendo com que o *insight* criativo aconteça de forma quase natural e seja apenas parte do processo de criar, que pode vir sem o papel e em qualquer lugar.

Portanto, abasteça-se de vida, busque motivos, seja curioso, imagine e aplique sua ideia, estimule sua mente e, claro, tenha amor pelo que faz. Estude as regras e treine as técnicas necessárias para estimular sua criatividade. Assim, ela surgirá sem esforço e poderá até solucionar muitos problemas. Todos nós temos capacidade para isso, basta imaginar, agir e criar. |

VOCÊ É CRIATIVO? FAÇA O TESTE

O questionário a seguir permitirá avaliar seu grau de criatividade. Responda como você realmente é e não como você acha que deveria ser.

S = SIM N = NÃO AV = ÀS VEZES

- 1 Você encara desafios e barreiras como algo que possa trazer oportunidades, em vez de trazer problemas?
 S N AV
- 2 Ao procurar soluções para determinados problemas, você faz uso de processos e técnicas criativas de tomada de decisão?
 S N AV
- 3 Você costuma ter ideias criativas para resolver problemas intrincados?
 S N AV
- 4 Quando alguém lhe traz uma ideia criativa para resolver um problema você usa frases do tipo “não vai dar certo”, ou “não vale a pena”?
 S N AV
- 5 Você costuma implantar novas alternativas e processos que ajudam a aperfeiçoar seu trabalho ou sua tomada de decisão?
 S N AV
- 6 Você já ignorou boas ideias porque não tinha recursos ou não sabia como implantá-las?
 S N AV
- 7 Para você, tudo o que você faz tem que ser sempre muito prático, objetivo e rápido?
 S N AV
- 8 Quando tenta resolver um problema ou buscar novas alternativas você se inspira em soluções que já deram certo?
 S N AV
- 9 Você se interessa por processos criativos que utilizam ideias inovadoras para serem implantadas no seu trabalho?
 S N AV
- 10 Você exercita sua mente regularmente em “pensar fora da caixa”, isto é, imaginar as coisas de uma perspectiva fora da visão tradicional?
 S N AV
- 11 Você costuma utilizar instrumentos criativos antes da tomada de decisão ou de resolução de problemas como, por exemplo, o “brainstorming”?
 S N AV
- 12 Você se considera criativo?
 S N AV
- 13 Você já teve a oportunidade de implantar soluções criativas em seu trabalho que deram certo?
 S N AV
- 14 Para você é uma perda de tempo procurar soluções inovadoras para situações indesejáveis que acontecem em sua vida?
 S N AV
- 15 Quando seu trabalho sai da rotina habitual e você é obrigado a enfrentar circunstâncias imprevisíveis, você se sente inseguro ou desconfortável?
 S N AV

FAÇA SUA AUTOAVALIAÇÃO

Marque um ponto para cada resposta SIM dada às seguintes questões: 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Marque um ponto para cada resposta NÃO dada às seguintes questões: 4, 6, 7, 14, 15. Marque meio ponto para cada resposta ÀS VEZES.

De 13 a 15 pontos. Ótimo. A criatividade e a inovação estão entre os seus pontos fortes. Para que seus resultados melhorem ainda mais, envolva seus amigos e colegas de trabalho nos processos de criatividade e inovação, pois todos se beneficiarão com isso.

De 10 a 12,5 pontos. Sua criatividade está em fase de progresso. Talvez você até já tenha conseguido algum sucesso, mas pode melhorar bem mais se fizer da criatividade e da inovação um processo constante em suas atividades.

Abaixo de 10 pontos. Você está inseguro quanto ao seu talento criativo. Talvez até você se julgue pouco criativo. Seja como for, procure oportunidades para melhorar e colocar em prática formas mais criativas e diferentes de pensar e de trabalhar as coisas, mesmo que não tenha nenhuma necessidade no momento.

Fonte: Livro “Manual da Criatividade Aplicada”, Jurú Editora, de Ernesto Artur Berg.

CARRO

O primeiro carro teria sido construído na Alemanha em 1889, por Gottlieb Daimler, e a produção em massa de automóveis é atribuída a Henry Ford, em 1908.



TELEVISÃO

Os estudos para o televisor foram concluídos em 1920 por John L. Baird e, no Brasil, chegou nos anos de 1940, com a primeira emissora comercial criada por Assis Chateaubriand, em 1951, a TV Tupi.



COMPUTADOR

O primeiro protótipo do computador data do século XIX, e foi feito pelo inglês Charles Babbage. O primeiro computador digital eletrônico foi o Eniac (Electronic Numerical Integrator and Computer), construído por John Presper Eckert e John William Mauchly, em 1946. Já os microcomputadores que conhecemos hoje foram criados na década de 1970, mesmo período da criação da Apple por Steve Jobs.



SATÉLITE

Em 1957, foi lançado ao espaço o primeiro satélite artificial pelos soviéticos, o Sputnik, dando início à guerra espacial durante a Guerra Fria.



INTERNET

Os primórdios da internet foram durante a Guerra Fria, a partir da década de 1970, para que militares trocassem informações. Em 1990, o engenheiro inglês Tim Bernes-Lee desenvolveu a World Wide Web (www), possibilitando a utilização da internet como temos hoje.



O BEM-ESTAR DEVE ESTAR NA SUA ROTINA

No Dia Mundial da Saúde, profissionais lembram que atitudes simples, como se alimentar bem, praticar exercícios e ter boas relações sociais, garantem uma vida melhor





Atividades culturais e em grupo ajudam a manter uma vida mais saudável



A tecnologia favorece a conquista do bem-estar no dia a dia, segundo o oncologista Guilherme Crespo, por meio de aplicativos e redes sociais

Todos os dias recebemos inúmeras notícias sobre os avanços da medicina no tratamento de doenças. Entretanto, mais importante que tratar é prevenir. Por isso, aproveitando o Dia Mundial da Saúde, comemorado em 7 de abril, a Unimed Vitória pergunta: o que você tem feito para cuidar da sua saúde?

Entre os especialistas já há o consenso de que atitudes simples ajudam, e muito, a manter o organismo saudável. Entre elas estão alimentar-se de forma saudável, fazer exercícios físicos e se relacionar bem com as pessoas e com a vida. Para o oncologista e diretor de Provedimentos em Saúde da Unimed Vitória, Guilherme Crespo, esse desafio é ainda maior diante do fato de que, hoje, vivemos mais. “Se levarmos em consideração essa nova realidade, da longevidade e expectativa de vida, perceberemos que estamos diante de novos desafios, que colocam o ser humano em uma nova posição de análise”.

Como médico experiente, ele reforça que o equilíbrio do corpo, da mente e das relações sociais é primordial para quem procura mais saúde. Mas, como fazer isso? A resposta está em se afastar, definitivamente, das más práticas. “O pensamento, por exemplo, de que o ato de fumar ou ingerir bebidas alcoólicas pode ser compensado através de atividades físicas e boa alimentação não é eficaz, porque não traz a qualificação de equilíbrio, ou seja, não há compensação sadia”, salienta.

O segredo para incorporar o bem-estar na rotina está em conhecer mais as práticas que auxiliam essa atitude. Daí a importância de procurar profissionais que ajudem nesse objetivo, além de buscar opções que melhor se encaixem nos seus desejos e no seu cotidiano. Nesse sentido, Crespo lembra que a tecnologia pode ser uma forte aliada. “Observamos a grande aderência às boas práticas motivadas por uso de aplicativos, participação em grupos, redes, coachings e até mesmo desafios”.



Projetos da Unimed Vitória que visam auxiliar tanto clientes como colaboradores no bem-estar, seja com uma alimentação saudável, como com eventos sociais e palestras



Ricardo Tanu / divulgação / arquivo

INCENTIVO

A Unimed Vitória promove iniciativas que propiciem o bem-estar a seus clientes por meio de patrocínio de ações sociais e difusão de informações especializadas para a manutenção da saúde. Além do cuidado com o corpo, as promoções de estímulo à arte e à cultura, como o Circuito Unimed de Teatro, contribuem para uma mente mais sadia e ativa.

Já os programas específicos, como o Viver Unimed, possibilitam um cuidado ainda mais integrado com os pacientes, que, por sua vez, aprendem um novo modo de viver, incorporando à rotina

atitudes mais saudáveis. Por meio da Unimed Oncologia, por exemplo, programas de terapia ocupacional e oficinas de lazer e bem-estar dão aos pacientes uma nova visão da vida, com mais saúde.

Completando o ciclo, não poderíamos deixar de citar que, além dos clientes, os colaboradores e médicos cooperados da Unimed Vitória também recebem uma atenção especial para a saúde, com ações específicas para eles, como o grupo Vida Ativa, que promove atividade física, o programa de voluntariado e outras iniciativas. O objetivo é manter a saúde em primeiro lugar, sempre, fazendo o bem-estar virar rotina. |



Fotos: Ricardo Taru

PROJETOS DA UNIMED VITÓRIA RECEBEM PREMIAÇÃO

Unimed Vitória é contemplada em duas categorias no Prêmio Referências da Saúde

Com os projetos Operadora, Assistência Domiciliar Unimed Vitória (Aduvi) e Hospital Unimed Vitória, a cooperativa foi contemplada em duas categorias do Prêmio Referências da Saúde, realizado no ano passado: Gestão Administrativo-Financeira e Responsabilidade Socioambiental. O diretor de Recursos Próprios, Márcio Tironi Junior, representou a Unimed Vitória no evento realizado em São Paulo.

Para o diretor-presidente da Unimed Vitória, Márcio Almeida, esse é mais um reconhecimento da maturidade e eficácia dos processos desenvolvidos pela cooperativa.



Márcio Almeida ressaltou que os prêmios demonstram a maturidade e a eficácia dos processos da Unimed Vitória

PROJETOS PREMIADOS

Categoria Gestão Administrativo-financeira:

- “Novo modelo de Remuneração Hospitalar”
- “A Efetividade da Captação Ativa no Serviço de Atenção Domiciliar”

Categoria Responsabilidade Socioambiental:

- “Incentivando a Reciclagem. Você pode fazer a Diferença!”



“Inovação, atendimento de qualidade e sustentabilidade são fatores que levam ao sucesso da nossa gestão”, destaca.

O Prêmio Referências da Saúde é um estudo que avalia processos e estratégia na gestão. Participam do levantamento operadoras de planos de saúde, hospitais, centros de medicina e empresas de home care em todo o país. Os participantes de cada segmento são avaliados em cinco pilares: Gestão Administrativo-financeira, Pessoas, Tecnologia da Informação, Responsabilidade Socioambiental e Governança Corporativa. Dentre os critérios de avaliação são considerados o objetivo do projeto; o diagnóstico e a solução projetada; a execução; os benefícios apurados e a inovação.



ESQUADRÃO DA SUSTENTABILIDADE DÁ DICAS DE COMO ECONOMIZAR ÁGUA

Com a troca de conhecimento entre os colaboradores é possível economizar

Com o objetivo de incentivar os colaboradores a adotarem estratégias de sustentabilidade no trabalho e também em casa, o Esquadrão da Sustentabilidade, formado por cerca de 30 colaboradores de diversos setores da cooperativa, entrou em ação. O grupo tem o objetivo de replicar o conceito de respeito ao meio ambiente e engajamento por um mundo melhor para os mais de dois mil colaboradores da Unimed Vitória.

O Esquadrão da Sustentabilidade realizou, no final de fevereiro, abordagens educativas para dar orientações e dicas sobre economia de água e energia. Além disso, também foi possível visitar e conhecer o funcionamento da Estação de Tratamento de Água (ETA) Vale Esperança, da Cesan, concessionária de água da Grande Vitória, trabalho essencial para que a água potável chegue em nossas casas.

Esquadrão da Sustentabilidade em visita à Estação de Tratamento de Água (ETA) Vale Esperança



Torneiras com temporizador utilizadas na Unimed Vitória ajudam na economia de água

Carla, Raísa, Klícia e Liamarcia buscam dar o exemplo de economia tanto em casa, como no trabalho



DICAS DE ECONOMIA

“Descobri que a minha máquina de lavar tem um sistema de reúso da água, o que ajuda, e muito, a economizar”, conta Klícia Novaes, analista de auditoria médica da Unimed Vitória. E parece que não foi só ela que vem observando que, com pequenas ações, é possível economizar água e energia elétrica.

A analista de responsabilidade social do Instituto Unimed Vitória e coordenadora do Esquadrão, Carla Roberty de Carvalho, conta que durante as visitas do Esquadrão aos setores, acontece uma interação que gera novas ideias. “Um exemplo bem interessante é o de colocar uma garrafa PET com água dentro da caixa acoplada da descarga. De acordo com a quantidade de água, aquela será a economia a cada vez que ela for acionada”, explica.

A assistente de relacionamento com o cooperado e membro do Esquadrão, Raísa Grassi, também está nessa ‘guerra’ em prol da sustentabilidade. “Faço o possível para não gastar além do necessário.

A água da máquina de lavar serve para limpar a casa e fazer outras atividades domésticas”, conta.

A analista financeira Liamarcia Zanoni Cazaroto relata a satisfação de fazer parte do Esquadrão. “Dividir com as pessoas o conhecimento que temos e dar dicas sobre como economizar água, é muito gratificante!” E, em casa, ela também adotou as medidas de economia e ganhou o apelido da família de ‘fiscal’ da sustentabilidade.

O exemplo também é seguido na Unimed Vitória com diversas formas de economia de água e também de energia elétrica, com o uso da descarga ecológica, do sensor de presença e de torneiras com temporizador.

7º ODM

O Esquadrão da Sustentabilidade atende ao 7º Objetivo de Desenvolvimento do Milênio (ODM), estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU): “Qualidade de vida e respeito ao meio ambiente”, que tem entre as metas reduzir à metade a proporção da população sem acesso sustentável à água potável segura. E você, o que está fazendo para economizar?





Monike Mendonça,
Bruna Ferreira e
Josi Fontoura



Mirto Carminati e
Joseane Pirola



Mariete Adani e
Leander D'Avilla

CRIATIVIDADE NA VIDA E NA ARTE

As mulheres foram as protagonistas no mês de março e, para comemorar, a Unimed Vitória organizou um evento exclusivo para elas, com um mini-curso de automaquagem com Augusto Lepaus, além de uma aula de finger food com o chef Gustavo Corrêa. Já o Circuito Unimed de Teatro, em sua 7ª edição, trouxe para a cidade a peça "Romance Volume III – Agora Vai", com Marisa Orth.



Gilma Ferreira e Carla Suave



Rafaele Efegen e
Patrícia Bonela



Fernanda Carrafa
e Tânia Stein



Andressa Bastos e
Maciello Heringer



Karol Cavedo e Shirley Klein



Mariana Oliveira e
Helena Cavalcante



Stael Vecchi e
Rochelly Bussular



Angela e Fernanda Soares



Silvane Scaramussa
e Rosana Mattos



Cáudia Guarnier
e Sídney Gomes



Adriana Batista e
Enny Kely Klein



Lorenza Carletti e Arthur Dadalto



Claudia Rossoni e
Júlio Cesar Silva



Izabela Oliveira e
Débora Sperandio



Jéssica Vitorino, Vera Tose
e Claudia Mara G. Cardoso



Gilmara Cavalcante
e Claudia Vieira



Helena Barbosa
e Almira Braga



Claudinei Chamorro
e Renata Santório



Gerfison Silva Gomes e Edgar Mathias



Daiane Schunk e
Pamella de Oliveira



Elaine Lima e Paulo Henrique Brites



Rosângela Cardoso e Kátia Bragança



Katielle Machado e Thais Pimenta



Schirley Cassani e Pollyanna Sá



Gussara
e Leandro
Cavalcanti



Kelen Fontes e
Júnior Carvalho

Fotos: Ricardo Tarru



Katiene Zienger,
Lívia guimarães e
Bárbara Azevedo



Andreza, Carla Moffe e Sandra



Eliane Rodrigues
e Néia Correa



Júlia e Stael Vecchi



Wallace Menezes e
Regina Diniz



Sílvia Gonçalves, Ana Luyza Santos e Silvana Jacobina



HIPERTENSÃO SOB CONTROLE

Crônica e silenciosa, a doença pode ser vencida com medicamentos e mudança de hábitos

A hipertensão, também conhecida como pressão alta, deve ser motivo de atenção para quem já apresenta a doença ou para aqueles que têm maior probabilidade de desenvolvê-la, como pessoas acima do peso e que não praticam exercícios físicos.

Para ajudar a incentivar os bons hábitos e orientar os pacientes, o Viver Unimed criou o programa de Hipertensão, que desenvolve um plano de ação personalizado. “É importante o paciente entender que não basta tomar os remédios para resolver o problema, é necessário promover algumas mudanças no estilo de vida”, salientou a enfermeira do Viver Unimed, Alexandra Santos do Carmo Teixeira.

Ela destacou que entre os principais sintomas da hipertensão, considerada uma doença silenciosa, estão as dores de cabeça e no peito e vertigens. Por isso, a equipe multidisciplinar do programa, que conta com enfermeiro, técnico de enfermagem, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta e educador físico, realiza uma pesquisa personalizada para conhecer mais sobre a história do paciente e ajudá-lo nesse processo de mudança por uma vida mais saudável.

RESULTADOS

Os resultados de quem segue as ações desenvolvidas pela equipe não demoram a aparecer. Segundo Alexandra, eles passam a conhecer melhor a doença e seus sintomas, usam a medicação de maneira correta e entendem a importância da atividade física e da boa alimentação no controle da doença.

Entre as orientações recebidas pelos pacientes estão a prática de exercícios, a moderação no consumo de sal, o não tabagismo além da adoção de uma dieta rica em frutas e cereais integrais.

Todo cliente Unimed Vitória tem direito a participar do programa. Basta entrar em contato com o call center pelo telefone 3134-7520 ou acessar o site www.viverunimed.com.br.

Bons hábitos de vida, como prática de exercícios, moderação no sal e não fumar, ajudam a controlar a doença, explicou Alexandra



TRABALHO DE COMBATE À SEPSE GANHA RECONHECIMENTO

O Hospital Unimed Vitória integra, pelo segundo ano consecutivo, o painel organizado pela Global Sepsis Alliance (GSA)

Com o objetivo de reduzir o índice de mortalidade causada pela Sepse – doença que surge quando germes, principalmente bactérias, invadem a corrente sanguínea e provocam uma intensa resposta inflamatória por todo o organismo, o Hospital Unimed Vitória (HU) realiza ações para conscientizar suas equipes de saúde sobre a importância da adesão aos protocolos de prevenção, diagnóstico e tratamento precoce da infecção.

O resultado desse intenso trabalho, organizado durante as ações do Dia Mundial da Sepse 2014, ganhou reconhecimento, pelo segundo ano consecutivo, da Global Sepsis



Alliance (GSA), entidade que destaca as ações de instituições de saúde em todo o mundo para combater a Sepse.

“O envolvimento nesse projeto é importante, pois nos ajuda, por meio da capacitação dos profissionais, a reduzir o índice de mortalidade. Trabalhamos a conscientização da equipe de saúde sobre as intervenções necessárias para propiciar o aumento na sobrevivência e combater a doença”, explicou a coordenadora médica da Unidade de Terapia Intensiva Geral (UTIG) do HU, Eliana Caser.

Anualmente, a cooperativa realiza workshop de capacitação para um diagnóstico e tratamento mais precoce, bem como medidas preventivas contra a doença. Vale destacar que o Hospital Unimed Vitória, que é filiado ao Instituto Latino Americano de Sepse (ILAS), é signatário da Declaração Mundial contra a Sepse desde março de 2012.

Para intensificar as ações de combate à doença, o documento do ILAS estipula metas importantes, tais como inserir a Sepse na agenda de desenvolvimento e despertar a conscientização a respeito do crescente ônus médico e econômico; mobilizar os envolvidos para assegurar as estratégias para prevenção e controle; além de treinar equipes para melhorar o reconhecimento precoce e proporcionar tratamento mais eficaz da Sepse.



Eliana Caser reforçou a importância do projeto para capacitação dos profissionais da saúde para melhorar os resultados no combate à Sepse

VIVA TURISMO





ROTEIRO HISTÓRICO AO AR LIVRE

O Espírito Santo é um Estado abençoado pelas belezas naturais que possui e também pela história que carrega com a forte influência de imigrantes colonizadores e suas tradições, que permanecem até hoje nas ruas de muitas cidades

Por Astrid Malacarne

Caminhar pelas ruas de muitas cidades do interior do Espírito Santo é como voltar no século XIX e conviver com imigrantes alemães, pomeranos e italianos ou mesmo com senhores do café, que levavam sua produção para o porto. Além disso, podemos perceber também a forte influência católica na construção das igrejas destas cidades.

Os municípios da região Serrana abarcam grande história desses imigrantes, como Santa Teresa, considerada a primeira cidade de colonização italiana do Brasil. Lá a tradição da polenta, do macarrão e do vinho é bastante forte e comemorada nas festas típicas. Por lá, os casarios coloniais dispostos pelas ruas transformam a cidade num verdadeiro museu histórico a céu aberto.

Já no norte do Estado, São Mateus remete a época das navegações do antigo cais do porto, com construções da era dos senhores dos cafezais, como as ruínas da Igreja Velha, que se mantêm de pé até hoje e onde é impossível não liberar a imaginação para reconstruí-la.

Por diversos municípios do interior, a presença marcante da fé católica origina o símbolo principal das cidades: as igrejas matrizes, verdadeiros monumentos históricos. A seguir, um roteiro de sul ao norte, passando pela serra, para você desbravar o Espírito Santo e voltar no tempo em construções antigas e ao ar livre.



CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM

CASA DOS BRAGA:

- ▶ Onde viveram os irmãos Newton e Rubem Braga. Rubem foi criador da festa da cidade e um dos maiores cronistas do país.
- ▶ A casa abriga acervos da família, além de livros e manuscritos.



CASA DE CULTURA ROBERTO CARLOS:

Onde viveu o músico Roberto Carlos até os 13 anos. Possui fotos, instrumentos, livros e discos do "rei da música brasileira", além de ser sede da cultura do município.



MIMOSO DO SUL

SÃO PEDRO DO ITABAPOANA

Distrito de Mimoso do Sul, a cidade é tombada como sítio histórico do Estado. A rua principal conta com 41 casarios com construções que datam do século XIX, juntamente ao calçamento em pedra "pé-de-moleque".

CASA LAMBERT:

Foi construída em 1875 pelos irmãos e imigrantes italianos Antônio e Virgílio Lambert e funciona como museu com artigos da família e história da imigração italiana no Estado.



SANTA TERESA

PRAÇA AUGUSTO RUSCHI:

- ▶ localizada na parte central da cidade, conta com tradicionais jardins europeus, junto ao coreto, do chafariz e do monumento em homenagem aos ex-combatentes teresenses da 2ª Guerra Mundial, além do busto de Augusto Ruschi.



IGREJA MATRIZ:

Tem seu interior todo pintado à mão, tendo sido construída em 1911 e situada numa das montanhas que circundam o município, de onde se pode ver todo o sítio histórico e grande parte do Rio Santa Maria, que corta a cidade.



SANTA LEOPOLDINA



MUSEU DO COLONO:

Retrata a época do apogeu comercial do Porto com transações comerciais e possui um acervo de 600 peças, destacando-se mobiliários, fotografias, instrumentos musicais, relógios antigos, entre outros.

MUQUI

É outro município tombado como sítio histórico do Espírito Santo onde é possível voltar no tempo caminhando pela sede, de onde se avista a Igreja Matriz e os casarios antigos do início do século passado, quando se tornou município.



IGREJA VELHA:

Construída com pedras pelos jesuítas no século XVIII, mantêm-se apenas suas ruínas que guardam lendas, como um túnel feito pelos escravos embaixo da igreja para escaparem no Porto.



SÃO MATEUS



CAIS DO PORTO:

Foi onde o município deu início ao comércio de mercadorias para exportação e hoje contempla a biblioteca municipal e o Museu do Negro, com mais de 400 peças do acervo do escritor Maciel de Aguiar.

Fonte: Secretarias de Turismo das prefeituras dos municípios / Reportagem: Astrid Malacarne
Edição: Bruno Rover / Fotos: Arquivo / Divulgação

LIVROS

GÊNIO DA 7ª ARTE Uma das personalidades mais criativas da história, Charles Spencer Chaplin escreveu, produziu, atuou, dirigiu e financiou seus próprios filmes. Menino pobre de Londres, nascido no final do século XIX, teve visão pioneira com a sétima arte, mesmo com vida marcada pela miséria, o abandono, a loucura da mãe e o alcoolismo do pai. Toda a vida desse ser criativo e inquieto você confere nessa biografia escrita pelo psiquiatra Stephen Weissman que tenta desvendar a genialidade e a mente do eterno Carlitos.

Chaplin, uma vida, Stephen Weissman, Editora Larousse Brasil, 320 páginas, 2010



CRIADOR DA TERRA-MÉDIA Como criar um mundo com anões, elfos, pessoas com pequena estatura (hobbit), magos do bem e do mal, humanos, orcs e até uma floresta que fala e anda? Esse mundo mágico possui até uma língua própria e mapas da geografia de uma terra que não existe, além de uma história que envolve todos que a conhece. O pai de toda essa criação foi John Ronald Reuel Tolkien (03/01/1892 – 22/09/1973), poeta e professor de Oxford, cuja personalidade você poderá conhecer nesta biografia de Michael White que vai florear sua fantasia e imaginação.

J.R.R. Tolkien - O Senhor da Fantasia, Michael White, DarkSide, 280 páginas, 2013



FILMES

DVD: EM BUSCA DA TERRA DO NUNCA (2005)

Um exemplo de que a inspiração para a criatividade vem em momentos descontraídos, no chamado ócio criativo, é a história do famoso escritor de peças de teatro J. M. Barrie. Durante um hiato em sua inspiração, ele conhece a família Davies em uma de suas caminhadas. Formada por uma viúva e seus quatro filhos, aos poucos, ele vai se tornando amigo das crianças com suas histórias de reis, piratas, castelos, naufrágios e fazendo brincadeiras com elas. Assim, ele conseguiu inspiração para sua maior obra: Peter Pan, além de conquistar um novo romance com a jovem viúva.

Diretor: Marc Forster. Elenco: Johnny Depp, Kate Winslet, Radha Mitchell, Dustin Hoffman, Julie Christie, Freddie Highmore, Kate Maberly, Kelly Macdonald.

LANÇAMENTO: NÃO OLHE PARA TRÁS (2015)

Danny Collins (Al Pacino) é uma estrela do rock vivendo confortavelmente dos seus antigos sucessos até que ele recebe uma carta reveladora escrita nos anos 70 por ninguém menos que John Lennon e que nunca havia chegado às suas mãos. A notícia o faz pensar o que seria de sua vida caso tivesse lido a carta quando foi escrita. O fato é o ponto de partida para que ele decida mudar os rumos da carreira e busque a reconciliação com o filho. Inspirado em uma história real, o filme é embalado por músicas do grande criativo John Lennon.

Diretor: Dan Fogelman. Elenco: Al Pacino, Melissa Benoist, Jennifer Garner, Christopher Plummer.



Fotos: Divulgação

MÚSICA



PAULA TOLLER, TRANSBORDADA

O quarto CD solo de Paula Toller, que aos 52 anos demonstra ainda estar em grande forma, mostra uma roqueira nunca vista antes, mas com a mesma voz suave e afinada de sempre. Com pegada de guitarras, teclados e batidas mais fortes, a maioria das faixas é dançante, como Já Chegou a Hora e Calmaí. Mas também há as baladas mais calmas, como À Deriva Pela Vida e Ohayou, esta com bateria do "paralamas" João Barone. O CD tem participação de vários artistas, como Liminha e Hélio Flanders. Confira!

CD: Transbordada, Paula Toller, Som Livre, 2014.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Brócolis: Rico em vitaminas C e A, proteína, fibra, beta-caroteno e minerais como magnésio, cálcio, ferro e zinco. Auxilia no combate ao câncer, na redução da pressão arterial e no nível de colesterol, além de ser benéfico para a pele, olhos, digestão e sistema imunológico.

Valor nutricional da Receita: Calorias: 600 kcal / Carboidratos: 114.4g / Proteína: 18.8g / Lipídeos: 7.2g / Fibras: 4.08g

Fonte: Nutricionistas do Viver Unimed Vitória

Foto: Ricardo Tanu

FLOR DE BRÓCOLIS

O brócolis é 100% aproveitado no seu preparo, inclusive neste delicioso pão que utiliza desde suas flores até os talos, não perdendo nenhum nutriente

Por Isaura Caliarí

INGREDIENTES

- 140g de talos e folhas de brócolis
- 300ml de água morna
- 750g de farinha de trigo
- 30g de fermento instantâneo seco
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 25g de manteiga
- 5g de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de sal

Recheio

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- ¼ de cebola picada
- As flores e folhas dos brócolis usados para fazer o pão

PREPARO

1. Refogue os ingredientes do recheio rapidamente numa frigideira e reserve.
2. Retire a fibra externa dos talos dos brócolis, lave as folhas e pique-as junto com os talos grosseiramente. Coloque no liquidificador com a cebola e a água morna. Bata até ficar homogêneo.
3. Junte essa mistura ao fermento, o azeite e a manteiga.
4. Coloque o trigo sobre uma mesa de mármore, abra um buraco no meio e junte a mistura.
5. Sova a massa suavemente até desgrudar da mão. Acrescente um pouco de trigo se for necessário. Após 5 minutos de sova, faça uma bola e coloque para crescer em bacia de plástico coberta com papel filme ou pano, em um local sem vento, até que a massa dobre de tamanho.
6. Retire da bacia e sove mais 2 minutos. Pese a massa e divida em 5 porções do mesmo peso. Abra cada bola com cerca de 20 cm de comprimento por 8 cm de largura. No sentido do comprimento, espalhe o recheio reservado, enrole e coloque o rolo em pé um ao lado do outro dentro de uma forma com 25cm de diâmetro já untada. Deixe crescer por mais meia hora. Leve para o forno que deve estar quente a 180°C e asse por 40 minutos.



Foto: Cloves Otizandi



EVENTO COMEMORA O DIA DA MULHER

Elas não param: cuidam da casa, dos filhos, do trabalho e ainda encontram tempo para si

Foi exatamente para homenagear as mulheres que a Unimed Vitória realizou mais um evento, tão especial quanto elas, para clientes empresariais, com direito a uma programação diferenciada que incluiu aulas de automaquiagem com o maquiador da Natura no Estado, Augusto Lepaus, e receitas de como preparar finger foods com o chef Gustavo Corrêa, do Itamaraty Hall.

Na abertura do encontro, o presidente da Unimed Vitória, Márcio Almeida, destacou a presença feminina na cooperativa: “Para nós, é muito importante essa aproximação, em especial com as mulheres, fundamentais em todas as áreas e em nosso dia a dia”. O evento para 120 convidadas faz parte do clube de relacionamento da cooperativa, criado há sete anos e que tem como proposta a aproximação dos clientes e parceiros, discutindo cenários e oportunidades.

UNIVERSO FEMININO

O diretor de Mercado, Remegildo Gava Milanez, também enfatizou o papel delas não só para a Unimed Vitória, mas em sua vida pessoal, já que é casado e tem duas filhas, além de atuar como profissional da área da ginecologia. “Conheço o universo da mulher. Ela é inovadora, é ímpar e precisa estar mais presente nas lideranças das empresas e ser valorizada. Nesse sentido, a Unimed Vitória desenvolve programas e está intensificando os benefícios para elas, estimulando o cuidado com a saúde integral”.

Com um universo de 80% de mulheres em seu corpo administrativo, um dos clientes da Unimed Vitória, a Morar Construtora, tem investido em ações de saúde para suas funcionárias, como conta a analista de Gestão de Pessoas, Mariana Oliveira. “Este ano começamos com o programa Viver Unimed e temos obtido ótimos resultados. Também, em parceria com a Unimed Vitória, fizemos um evento exclusivo para nós e foi surpreendente. Esperamos estreitar ainda mais esses laços, continuar com o programa e realizar mais palestras, oficinas e estações de saúde”.

Fotos: Ricardo Tarru



Márcio Almeida abriu o evento e destacou a forte presença feminina na Unimed Vitória

Mariana Oliveira destacou os excelentes resultados obtidos com o Viver Unimed



Para Remegildo Milanez, as mulheres precisam ser mais valorizadas nas empresas



ELES TAMBÉM LEVAM ALEGRIA

Um grupo de colaboradores voluntários da Unimed Vitória é responsável pelo projeto “A Turma do Dr. Unimed”, que leva a terapia da alegria para aqueles que estão passando por um momento de dor. A Turma participa de visitas mensais a hospitais públicos e instituições filantrópicas, como a Acacci e asilos da Grande Vitória. Já o “Dr. Unimed da Alegria” é um programa comandado por dois palhaços, caracterizados como médicos que fazem visitas e oficinas mensais com pacientes internados no Hospital Unimed.



HOJE TEM MARMELADA? TEM, SIM SENHOR!

Em comemoração ao Dia do Circo, em 27 de março, o Instituto Unimed Vitória apresenta os projetos apoiados que levam a arte circense e a magia do sorriso para as pessoas.



CIRCUITO UNIMED DE TEATRO

Pelo sétimo ano, o Circuito Unimed de Teatro traz para o público capixaba uma série de apresentações, com renomados nomes da quinta arte. A abertura aconteceu no dia 13 de março com a peça “Romance Volume III – Agora vai”, com a atriz Marisa Orth. Em maio, será a vez de Tom Cavalcante com a peça “No Tom do Tom”. As apresentações acontecem sempre no Teatro Universitário, na Ufes. Vale lembrar que clientes Unimed Vitória têm 50% de desconto na compra de até dois ingressos.

E outras peças estão programadas para o segundo semestre. Fique ligado.



CRI A TI VI DA DE

Por Lourival Antonio Cristofolletti

*Sai do casulo e ouve o encanto que pede espaço
Deixa o estalo atordoar a mente que se ilumina
Acolha o inusitado que lhe implora por abraço
Vê a nova verdade brotar na virada da esquina*

*Curta a criativa mente diante do pasmo coração
Confunde-te na leveza da velocidade do segundo
Vai, ousa agir após se permitir imaginar a ação
Abraça a energia que implora para vir ao mundo*

*Deixa brotar afetos ao acaso das tuas promessas
Vasculha os espaços baldios das mentes despertas
Cria atividades harmonizando a seu jeito as peças
Pinça-as com encanto em lampejos de descobertas*

*Surpreenda quem estabelece qual é a criativa idade
Quebra as barreiras que só navegam no conhecido
Curta o instante de, quando se cria, ativa a mente
Sente a consagração no caminho não percorrido!*



Berçário Virtual Unimed Vitória.

*Pra ficar perfeito,
só faltava
o cheirinho de bebê.*

O Berçário Virtual foi criado especialmente para os recém-nascidos no HDMU e está disponível no site da Unimed Vitória. Pais ou responsáveis preenchem um cadastro e podem incluir fotos e vídeos, além de outras informações sobre o bebê. E o melhor: todos podem acessar e fazer uma visitinha rápida no site e conhecer aquela coisinha mais fofa do mundo.

Acesse e cadastre-se:
www.unimedvitoria.com.br



ANS - nº 357391

Fazer o
bem-estar
virar rotina.

#esseéoplano

FAÇA SUAS ATIVIDADES DO
DIA COM MAIS SAÚDE.
ALIMENTE-SE BEM,
EXERCITE-SE E TENHA UMA
BOA RELAÇÃO COM AS
PESSOAS E COM A VIDA!

7 DE ABRIL
DIA MUNDIAL DA SAÚDE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Vitória