

VEM VIVER

VIAGEM

Destinos com experiências sensoriais para voltar no tempo



Central Nacional
Unimed

EDIÇÃO

07

2015 • ANO 2
SETEMBRO

BEM-ESTAR

Os benefícios do chá para o organismo e a mente

Cultive a Amizade

Dividir momentos – bons ou ruins – aumenta a expectativa de vida e torna o dia a dia mais leve e prazeroso

Quanto mais cedo,
mais fácil de lidar.



O câncer tem grandes chances de cura quando descoberto no início. Por isso é tão importante fazer exames regularmente. Faça escolhas saudáveis e auxilie sua saúde, mantendo uma alimentação equilibrada e praticando exercícios físicos. Consulte um médico especialista e saiba mais detalhes.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



centralnacionalunimed.com.br

Ano 2 – Edição 07 – setembro 2015

FOTOS: Shutterstock



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

CONSELHO EDITORIAL**PRESIDENTE DA CENTRAL NACIONAL UNIMED**

Mohamad Akl

VICE-PRESIDENTE

Humberto Jorge Isaac

DIRETOR DE MERCADO, MARKETING E COMUNICAÇÃO

Luiz Paulo Tostes Coimbra

DIRETOR ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO

Francisco Albeniz Bohrer Pilla

DIRETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE E INTERCÂMBIO

Paulo Cesar Januzzi de Carvalho

COORDENAÇÃO GERAL

Área de Comunicação

EDIÇÃO

Kátia Okumura Oliveira

Jussara Lima

Fale com a redação e anuncie:

revistavemviver@

centralnacionalunimed.com.br

Central Nacional Unimed

Alameda Santos, 1827 – 5º andar

São Paulo/SP – Brasil

CEP 01419-909

Telefone (11) 3268-7397

CRIAÇÃO E PRODUÇÃO**de Zito****DIREÇÃO**

Cléia Barros

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Simone Tavares

simone.tavares@dezoitocom.com.br

SUBEDITORA

Camilla Chevitarese

REPÓRTER

Thayna Santos

CHEFE DE ARTE

Verúcio Ferraz

DIREÇÃO DE ARTE

Paulo Albergaria

ASSISTENTES DE ARTE

Lucas Ferreira

Mariana Monteiro

REVISÃO

Jeferson Menezes, Kelly Rodrigues

e Willian Matos

COLABORADORES

Carol Patrocínio, Danielle Motta, Jamille

Menezes, Juliana Duarte, Luciana

Albuquerque e Lucie Ferreira

ATENDIMENTO

Valéria Gonçalves

GRÁFICA

Hawaii Gráfica e Editora

TIRAGEM

10 mil exemplares

OS BENEFÍCIOS DA AMIZADE

NESTA EDIÇÃO, FALAMOS DA AMIZADE e de seus benefícios. Oferecer um ombro amigo nos mantém vivos por mais tempo. Outra forma de conviver em harmonia é aprender a respeitar as diferenças, principalmente no ambiente profissional. Em “Ideias de valor”, mostramos que muitas vezes é preciso adaptar alguns comportamentos para ganhar a confiança da equipe.

Por falar em confiança, em “Jeito Unimed”, explicamos como funciona o nosso fluxo de autorizações. Queremos mostrar todas as etapas de nosso atendimento que, somente em 2014, foi responsável por 12.571.945 solicitações de autorizações; das quais 11.628.280 foram autorizadas automaticamente. As demais foram encaminhadas para nossa auditoria médica – etapa essencial para garantir a melhor opção de tratamento. Falo isso porque há a imagem errônea de que os planos de saúde negam tudo. Mas isso acontece em apenas 2% dos casos, por falta de cobertura contratual ou inobservância à diretriz de utilização da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). E mesmo nesses casos, nós nos colocamos à disposição para, juntos, encontrarmos a melhor alternativa a fim de garantir sua saúde e bem-estar. Vocês podem e devem contar conosco sempre. Queremos ouvi-los, receber críticas e sugestões. Para tanto, deixamos à disposição nossa Central de Atendimento 24 horas, o nosso site e as nossas unidades de atendimento presencial. Caso a solução apresentada não tenha sido satisfatória, não hesitem em procurar nossa Ouvidoria, que representa todos os clientes dentro da operadora.

Aproveito para compartilhar três prêmios que nossas iniciativas de Comunicação e Marketing receberam. A revista **Vem Viver** foi reconhecida com o Prêmio Anatec, na categoria Projeto Gráfico, e com o prêmio da Unimed do Brasil, entregue em julho, durante o Encontro de Comunicação e Marketing do Sistema Unimed. Nessa mesma ocasião, também fomos premiados por uma ação de endomarketing, na qual reunimos um time de quase 1.300 pessoas. São reconhecimentos que nos inspiram, assim como cada mensagem que recebemos de vocês. Estamos esperando o seu contato.

Uma boa leitura e até a próxima!

**Mohamad Akl,**

presidente da Central Nacional Unimed



10

Viver melhor

Filmes, livros,
aplicativos, receitas
e muito mais



16

Você sabia?

Conceitos da
identidade visual da
marca Unimed

SETEMBRO 2015

36

Comportamento

Cuide bem dos seus amigos



50

Bem-estar

O poder do chá na hora de
manter o corpo em equilíbrio



18 Perfil

Dicas de comportamento animal com Alexandre Rossi, o Dr. Pet



22

Saúde

O papel dos hormônios produzidos pelo nosso organismo



28

Nutrição

Faça as pazes com os alimentos



54

Ideias de valor

Respeitar as diferenças é fundamental na convivência profissional



32 Jeito Unimed
Conheça o fluxo de autorizações da CNU

42 Viagem
Destinos para voltar no tempo

11 Na rede
Ações, lançamentos e prêmios

46 Exercite-se
Escolha a patinação na hora de manter o corpo em forma

26 Dr. Responde
Causas e tratamento do ronco

PENSATA



Soneto do amigo

Enfim, depois de tanto erro passado
Tantas retaliações, tanto perigo
Eis que ressurgue noutro o velho amigo
Nunca perdido, sempre reencontrado.

É bom sentá-lo novamente ao lado
Com olhos que contêm o olhar antigo
Sempre comigo um pouco atribulado
E como sempre singular comigo.

Um bicho igual a mim, simples e humano
Sabendo se mover e comover
E a disfarçar com o meu próprio engano.

O amigo: um ser que a vida não explica
Que só se vai ao ver outro nascer
E o espelho de minha alma multiplica...

Vinícius de Moraes

MOTIVAÇÃO SEM INTERMEDIÁRIOS

UM ANTIGO DITADO NÃO ME SAI DA CABEÇA nesses tempos em que o Brasil sofre com dificuldades políticas e econômicas: se precisar de ajuda, lembre-se de que tem uma mão na ponta do braço. Ou seja, toda motivação e vontade de melhorar a realidade estão ao nosso alcance, se houver disposição para agir em lugar de reclamar.

A vida que você leva hoje, em todos os aspectos – inclusive profissionais –, não se iniciou agora. Na verdade, o que acontece atualmente reflete a trajetória que você seguiu. Toda vez que fizemos algo a menos – estudar, trabalhar, inovar, apoiar, ouvir e compreender –, estaremos preparando um futuro menos brilhante.

Vamos fazer um exercício simples: olhar para uma foto da nossa infância. Se pudéssemos conversar conosco naquela época, o que gostaríamos de dizer sobre nosso futuro? Provavelmente, coisas das quais sentimos orgulho, que fizessem os olhos daquela criança, que sempre fará parte de nós, brilhar. Para tanto, temos que nos dedicar intensamente ao nosso desenvolvimento. Sim, porque pessoas que se destacam, geralmente, são dedicadas em tudo o que fazem e são aquelas que seguem valores positivos. Claro que há exceções, mas me refiro à maioria dos cidadãos.

Não se desmotive, portanto, se tiver de usar mais de uma condução para estudar, se o seu primeiro emprego pagar pouco ou se for difícil fazer exercícios regulares para ficar em forma. O segredo do sucesso – nem é tão segredo assim – é perseverar e fazer o mais recomendado em relação aos seus objetivos.

Ouçõ frequentemente familiares e amigos se queixando de que tudo iria muito bem não fossem as atitudes dos políticos, dos governantes, dos chefes, dos colegas de trabalho. Sem dúvida, seria mais fácil vencer em um cenário mais favorável. Mas, e se esse cenário demorasse demais ou não chegasse nunca? Você desistiria de concretizar seus sonhos?

A motivação maior tem de ser sempre interna, sem intermediários. Quem depende do ambiente, do cenário econômico e do reconhecimento alheio perde tempo e se afasta de suas metas mais importantes. Não deixe isso acontecer com você.



Por Francisco Pilla,
diretor administrativo
e financeiro da Central
Nacional Unimed

NOSSA ESPECIALIDADE É CUIDAR DE VOCÊ.

NO CDB, A TECNOLOGIA DE PONTA
E A PRECISÃO NOS RESULTADOS
SÃO TÃO IMPORTANTES QUANTO
O CUIDADO COM VOCÊ.



Corpo clínico capacitado
e reconhecido, formado
por especialistas.



Megaunidades para você fazer
todos os exames que precisa
em um só lugar.



Unidades próximas ao metrô
e corredores de ônibus, para
facilitar o seu acesso.



Exames na nuvem, para você não
se preocupar em guardar ou carregar
quando for ao médico ou retornar ao CDB.





Agende os agora seus exames.

(11) 5908-7222

www.cdb.com.br

Baixe nosso aplicativo na
Google Play ou na **Apple Store**.



Centro de Diagnósticos Brasil

VIVER MELHOR

Para
você
ser mais
feliz!

APLICATIVOS



ECONOMIA DE ÁGUA

Uma das principais maneiras de desperdiçar água é exagerar no tempo do banho. Para se ter uma ideia, 15 minutos debaixo do chuveiro gastam em média 135 litros de água, enquanto um período de 5 minutos necessita de apenas 45 litros. Pensando nisso, o aplicativo **Sai Desse Banho** ajuda o usuário a controlar seus hábitos. Basta selecionar a duração do banho e um cronômetro realizará a contagem dos minutos. Se o tempo estourar, o sistema emite um alarme sonoro. Gratuito e disponível para a plataforma iOS, permite compartilhar o resultado nas redes sociais.



QUALIDADE DE VIDA

O número de interessados em seguir uma alimentação balanceada não para de crescer. Mas como garantir que o produto consumido é realmente saudável? O aplicativo **GoodGuide** promete ajudar nessa missão. É só apontar a câmera do celular para as mercadorias que o sistema é capaz de escanear o código de barras e encontrar informações sobre as substâncias utilizadas na produção. Criado por Dara O'Rourke, professor da Universidade da Califórnia, o programa foi adquirido em agosto de 2014 por uma multinacional de certificação de produtos presente em 104 países. O download é gratuito e compatível com os dispositivos iOS e Android.

NA REDE

BRASIL CONQUISTA O PRIMEIRO LUGAR NOS JOGOS PARAPAN-AMERICANOS 2015

Realizado entre os dias 7 e 15 de agosto em Toronto, no Canadá, os Jogos Parapan-Americanos de 2015 registraram o melhor desempenho do Brasil na história da competição. Com 257 medalhas, sendo 109 de ouro, 74 de prata e 74 de bronze, o País ficou em primeiro lugar na classificação geral, seguido pelo Canadá e pelos Estados Unidos. Na última edição, realizada em 2011 em Guadalajara, no México, os brasileiros conquistaram 197 medalhas.

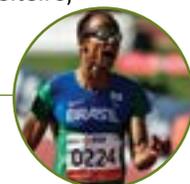
A delegação brasileira contou com 271 atletas, além de 23 acompanhantes (atletas-guia, goleiros e pilotos). Para se ter uma ideia do bom desempenho nos jogos, nosso país conquistou o ouro em 10 das 15 modalidades disputadas.

A natação registrou ótimo desempenho dos atletas do Brasil e rendeu, sozinha, 104 medalhas. Outros destaques foram o atletismo, o tênis de mesa, o bocha, o judô e o tênis em cadeira de rodas. O resultado serve como estímulo para os Jogos Paralímpicos de 2016, que acontecerão no Rio de Janeiro (RJ).

Sempre preocupada em valorizar o paradesporto brasileiro, a Unimed patrocina diversos atletas por meio da Central Nacional Unimed, Unimed do Brasil e Seguros Unimed. Os corredores **Lucas Prado** e Alan Fonteles conquistaram, cada um, uma medalha de ouro e uma medalha de prata. Outro destaque do atletismo foi Alice Corrêa, que levou duas medalhas de prata. Quem também se destacou foi João Victor, premiado com o ouro no levantamento de peso. O nadador Caio Amorim voltou para casa com duas medalhas, uma de ouro e outra de bronze.

O nadador Daniel Dias ganhou oito medalhas de ouro, recorde desta edição. No atletismo e na natação, foram mais de 30 medalhas de ouro em cada. O judô também levou sete medalhas.

"Essa parceria reforça a importância de criar boas condições para os competidores e contribuirá para resultados ainda melhores no próximo ano. Parabéns a todos os atletas!", diz Luiz Paulo Tostes, diretor de Mercado, Marketing e Comunicação da Central Nacional Unimed.



QUADRO DE MEDALHAS

PAÍSES	OURO	PRATA	BRONZE	TOTAL
Brasil	109	74	74	257
Canadá	50	63	55	168
Estados Unidos	40	51	44	135

FOTOS: DIVULGAÇÃO



CNU DE OLHO NO FUTURO

Realizado anualmente, o programa “Portas Abertas” permite que os colaboradores da Central Nacional Unimed levem seus filhos para conhecer a rotina de trabalho. Além de visitar as dependências da empresa, os participantes assistem palestras sobre algumas áreas e podem passar um período acompanhando os detalhes de um determinado departamento. Na última edição, que aconteceu em julho, foram recebidos 29 adolescentes.

Segundo a gerente de RH Rosimeire Franco, a ação contribui para o início profissional desses jovens. “Inseridos no dia a dia de uma grande empresa, eles foram surpreendidos por áreas que desconheciam. Temos certeza de que esse momento poderá contribuir, e muito, no processo de escolha profissional”, afirma.

A campanha teve ainda a participação de Francisco Pilla, diretor administrativo e financeiro da operadora. Em sua apresentação, ele falou sobre a importância do esforço inicial e das concessões necessárias aos jovens em começo de carreira, além de dar dicas para que eles se destaquem no mercado.

“O programa esclareceu dúvidas da minha filha em relação ao curso que pretende fazer, o de Relações Públicas. Fico muito feliz que a empresa em que trabalho tenha proporcionado um momento esclarecedor e decisivo para minha família.”

Elaine Cristina Leite

VIVER BEM NA ESCOLA

Iniciativa do Instituto Nacional Unimed, de abrangência nacional, o programa foi idealizado inicialmente pela Unimed Blumenau e é realizado há mais de 15 anos. O objetivo é promover ações educativas de conscientização em prol da qualidade de vida. Inclui etapas de capacitação e palestras sobre temas variados, como alimentação saudável, qualidade de vida, prevenção de acidentes, educação ambiental, sexualidade, uso de drogas e outros assuntos de acordo com a demanda local. Com isso, espera-se que a aprendizagem ultrapasse os muros da escola e seja incorporada na rotina familiar. Atualmente, 40 Unimed aderiram à iniciativa, entre elas a Central Nacional Unimed, e contam com o apoio do Instituto Unimed no desenvolvimento de materiais de apoio e orientações para sua implantação.

UNIMED CONCORRE AO PRÊMIO TOP OF MIND RH

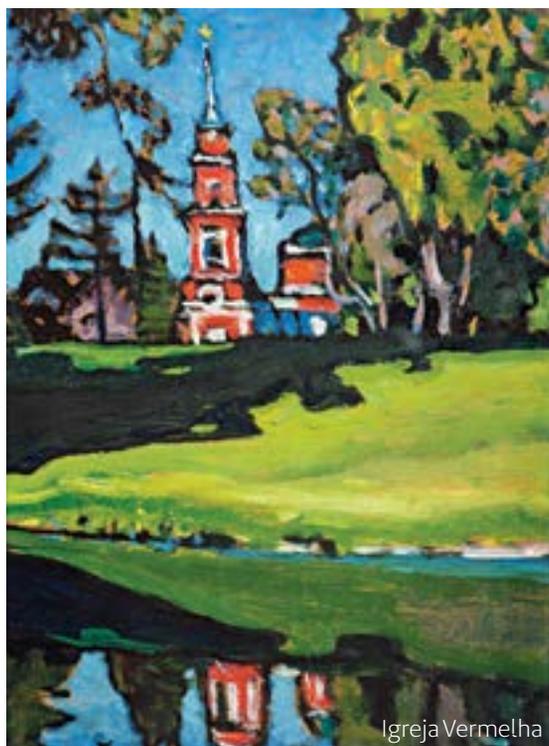
A Unimed está participando novamente do Top of Mind RH. Realizado há 18 anos, o prêmio tem como princípio eleger as melhores empresas em diversas categorias. O diferencial é que os votos são feitos apenas por profissionais de Recursos Humanos. Nesta edição, a Unimed concorre como Convênio Médico e Mohamad Akl, presidente da Central Nacional Unimed, como Empresário de Destaque. Vale lembrar que a Unimed já ganhou o prêmio 15 vezes e Mohamad Akl, duas. A votação já está aberta e pode ser feita pelo site <http://topofmindderh.com.br/18top/colégio-eleitoral.asp> Participe!

UNIMED INAUGURA HOSPITAL PRÓPRIO EM RIBEIRÃO PRETO

A Unimed Ribeirão Preto está finalizando a construção de um hospital próprio que será um dos maiores e mais completos da região. Com ampla área de mais de 22 mil metros quadrados, terá capacidade para mais de 100 leitos, 600 vagas de estacionamento, ampla rede de assistência e sede administrativa. Esse será o 115º hospital próprio da marca Unimed.

O centro médico representa um investimento valioso para toda a região. “Nosso hospital foi construído com alta tecnologia e recursos que não prejudicam o meio ambiente, como o reuso da água de chuva e vidros refletivos que impedem a absorção de calor e reduzem a utilização de ar-condicionado”, explica Percival Martineli, coordenador da obra do Hospital Unimed Ribeirão Preto.

A previsão de entrega da primeira fase é novembro de 2015. Inicialmente, contará com os serviços de pronto-socorro, diagnóstico e laboratório e hospital dia. Na segunda fase, terá centro cirúrgico e leitos para internação. A expectativa é que a inauguração total aconteça até junho de 2016.



FIQUE DE OLHO

Confira a programação das próximas exposições que prometem fazer sucesso no Brasil



TIM BURTON

confirmada para o início de 2016, ficará em cartaz no Museu da Imagem e do Som de São Paulo (MIS) e convidará os visitantes a fazer um passeio pelos bastidores dos filmes do cineasta.



JOSÉ SARAMAGO

vencedor do Nobel de Literatura, o escritor português será alvo de uma aguardada exposição no Museu da Língua Portuguesa que está prevista para o segundo semestre de 2016.



FRANK SINATRA

prevista para acontecer entre julho e outubro de 2016, também no MIS, a mostra trará cerca de 200 itens pessoais do grande astro da música, inclusive o primeiro Oscar que ganhou, em 1945.

LIVROS

KANDINSKY: Tudo Começa Num Ponto

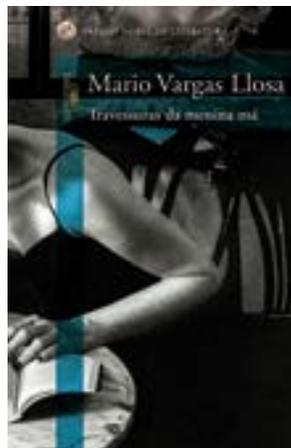
Depois de passar por Belo Horizonte (MG), Brasília (DF) e Rio de Janeiro (RJ), a exposição Kandinsky: Tudo Começa Num Ponto chega a São Paulo (SP). Em cartaz no Centro Cultural Banco do Brasil, a mostra reúne centenas de obras e objetos

de Wassily Kandinsky, considerado um dos pioneiros do abstracionismo. Os visitantes também podem conhecer as influências do artista e seu relacionamento com outros pintores.

Para evitar filas, foi criado um aplicativo do site Ingresso Rápido que permite reservar o dia e o horário de visita. Basta escolher a opção de acordo com a disponibilidade do museu e entregar o código gerado pelo sistema na bilheteria. O download é gratuito e compatível com as plataformas iOS e Android.



Especial VENCEDORES DO NOBEL DE LITERATURA



TRAVESSURAS DA MENINA MÁ

Mario Vargas Llosa,
premiado em 2010

O livro conta a história de Ricardo, um intérprete na ONU, e Lily, uma mulher fria e misteriosa. Os dois se apaixonam nos anos 1950, até que ele descobre que foi enganado e a perde de vista. Ao longo de quatro décadas, eles se encontram em várias cidades do mundo. Além de falar sobre uma paixão arrebatadora, a obra mostra as transformações sociais e políticas na Europa e na América Latina.

FILMES

Meu Verão na Provença

Na véspera de uma viagem de férias, Adrien, Léa e Théo descobrem que serão abandonados pelo próprio pai e que passarão a morar com o avô que mal conhecem. No início, ele é grosseiro, ranzinza e pouco paciente com os netos. Aos poucos, a convivência se revela extremamente prazerosa e todos aprendem a se respeitar. Com Jean Reno no elenco, o filme fala sobre os conflitos familiares e a importância de abrir-se para o novo.



Para toda a família

Samba

O personagem que dá nome ao filme é um imigrante senegalês que vive na França há dez anos e que sempre teve empregos de segunda. Alice, por outro lado, é uma executiva bem-sucedida que está cansada de viver estressada. Apesar de estarem em mundos diferentes, os dois se encontram por acaso e descobrem que são mais parecidos do que imaginam. Lançado em 2015 no Brasil, o longa traz no elenco o ator Omar Sy, conhecido pela ótima atuação em "Intocáveis".



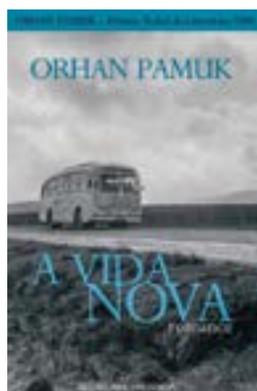
Em cartaz

Fale Com Ela

Benigno é enfermeiro e mora em frente a uma academia de balé. Curioso, gosta de observar a estudante Alicia dançando. Depois de sofrer um acidente, a jovem é levada para o hospital onde ele trabalha. Benigno se aproxima de Marco, um jornalista que não sabe definir seus sentimentos pela namorada Lydia, também internada em estado grave. Considerado um dos maiores filmes de Pedro Almodóvar, fala sobre o desejo e o poder do silêncio.



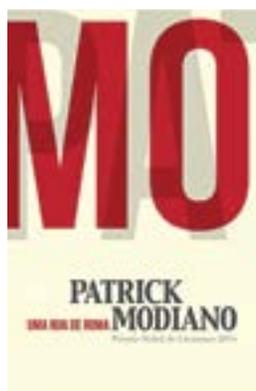
Clássico



A VIDA NOVA

Orhan Pamuk,
premiado em 2006

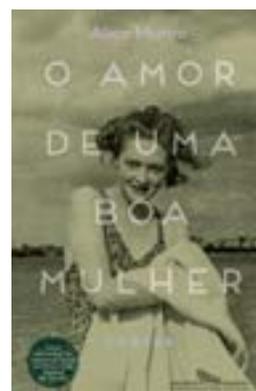
Depois de encontrar um livro mágico que fala sobre o amor e a personalidade, o jovem universitário Osman parte em uma jornada pela Turquia ao lado de Janan, por quem se apaixona. O objetivo da viagem é encontrar respostas para os segredos deixados no livro e descobrir, assim, uma vida nova. Considerada o maior best-seller da literatura turca, a obra fala sobre a importância da busca pelo autoconhecimento.



UMA RUA DE ROMA

Patrick Modiano,
premiado em 2014

Guy Roland é um detetive que sofre de amnésia há quinze anos. Acostumado a desvendar casos e mistérios ao longo de sua vida, ele decide sair em busca de pessoas que possam dar dicas sobre seu passado e o que o levou a perder a memória. Com elementos típicos da literatura policial, apresenta uma narrativa labiríntica que prende o leitor do início ao fim.



O AMOR DE UMA BOA MULHER

Alice Munro,
premiada em 2013

Conhecida por publicar contos, a autora canadense apresenta uma coletânea de histórias que mostram mulheres em diferentes fases. A proposta é falar sobre situações como os anseios da adolescência, o relacionamento entre familiares, as dimensões do amor e da morte. Em comum, todas as personagens demonstram vontade de experimentar a paixão e de alcançar a liberdade.



BOLO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



INGREDIENTES

- 2 e ½ xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de água (suco, chá ou 200 ml de leite de coco)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de óleo (pode ser de coco ou linhaça)
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em uma assadeira untada com óleo. Leve ao forno médio por, no máximo, 30 minutos.

SUGESTÃO DE RECHEIO

LEITE CONDENSADO DE COCO

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 50g de coco ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o leite de coco com o açúcar e leve ao fogo baixo. Quando o líquido reduzir até a metade e estiver com consistência de leite condensado, apague o fogo e espere esfriar por aproximadamente 30 minutos. Coloque na geladeira para que fique mais firme antes de utilizar como recheio do bolo. Finalize polvilhando com o coco ralado.

O PRIMEIRO HOSPITAL DA BAHIA CONTINUA SENDO PIONEIRO.



O maior da Bahia em número de cirurgias cardiovasculares.

Primeiro do NE com serviço de Hemodinâmica totalmente digital.

Referência N/ NE em exames diagnósticos de cardiopatia congênita em recém-nascidos.

Certificado pelos Ministérios da Saúde e Educação como Hospital de Ensino e Pesquisa.



O Hospital Santa Izabel foi fundado junto com a cidade de Salvador. Mas nunca parou no tempo. Pelo contrário: investe continuamente em tecnologia e capacitação profissional, para continuar sendo uma referência para os baianos e para o Brasil.

PRINCIPAIS ESPECIALIDADES: CARDIOLOGIA, NEUROLOGIA, ONCOLOGIA E ORTOPEDIA.

Responsável Técnico:
Dr. Ricardo Malheiros
CREMESP 12792



Hospital
SANTA IZABEL

WWW.SANTACASABA.ORG.BR/HOSPITAL

VOCÊ SABIA?

UNIMED EM CORES, IMAGENS E TIPOGRAFIA

Os conceitos e as estratégias da identidade visual da marca Unimed

DE ORIGEM INGLESA, a palavra *branding* é definida no dicionário como o ato de marcar. No mercado corporativo, a visão é mais abrangente, já que define a estratégia e o posicionamento de uma empresa. Com isso, é possível definir as ações, os públicos que serão atingidos e a mensagem que deseja transmitir.

Segundo Danilo Cid, sócio-diretor de criação da Ana Couto Branding, uma marca deve seguir quatro conceitos para ter sucesso. “Ela precisa ter um ponto de vista único e diferente do restante do mercado, ser relevante ao público-alvo, assumir um território de ação para se tornar memorável e oferecer um conteúdo consistente e alinhado com a proposta empresarial”, explica.

IDENTIDADE VISUAL

Conheça as particularidades da cultura e as diretrizes da marca Unimed que direcionam todos os trabalhos da Central Nacional Unimed:

NOME: Unimed refere-se à junção de duas palavras: união e médico. Com isso, é levado em conta um dos principais conceitos do cooperativismo, que acredita na soma de forças como a melhor alternativa para cuidar das pessoas.

PINHEIRO: símbolo do cooperativismo, especialmente nas Américas. A árvore também é conhecida pela resistência, força e longevidade.

COOPERATIVISMO: surgiu com a Sociedade dos Probos Pioneiros de Rochdale, formada na Inglaterra em 1844 por operários que forneciam alimentos aos seus familiares. A cooperativa é uma associação autônoma de pessoas que se unem para satisfazer necessidades econômicas e sociais. A Unimed é uma das principais cooperativas de trabalho do Brasil e surgiu em Santos, em 1967, com valores como honestidade, transparência e preocupação com o próximo.

LOGOTIPO: segundo Edevar J. de Araujo, diretor de marketing e desenvolvimento da Unimed do Brasil, a primeira representação gráfica da marca Unimed foi criada pela Unimed Santos em 1967. “O desenho foi feito em verde e branco por remeterem à classe médica e ao cuidado com a saúde. O verde virou um dos principais ícones da marca”, explica. O logotipo sofreu mudanças ao longo do tempo para se manter atualizado com seu público-alvo.



VEM POR AÍ

Está em fase de testes a identidade olfativa criada para a Unimed. A essência estará presente nos Recursos Próprios e sedes administrativas, a fim de aumentar o reconhecimento da marca junto aos beneficiários.





Edevard J. de Araujo, diretor de marketing e desenvolvimento da Unimed do Brasil



As imagens utilizadas são leves e devem fazer referência à bem-estar e qualidade de vida.



ESSÊNCIA E POSICIONAMENTO: a Unimed entende que é importante trabalhar a serviço de seus clientes e tem disposição para cumprir essa missão com profissionalismo. Além disso, se apresenta como uma marca que tem vocação para cuidar de pessoas, o que reflete o seu valor e a sua estratégia de negócio.

LINGUAGEM: a Unimed gosta de falar sobre a simplicidade e o dia a dia. Para isso, possui um conjunto de diretrizes visuais e verbais que ajudam na identificação e na diferenciação da marca em todas as formas de contato com seus públicos. Um bom exemplo é a revista **Vem Viver**, que foi elaborada de acordo com o posicionamento e a estratégia da cooperativa.

PALETA DE CORES: em 2012, a Unimed teve sua plataforma de marca revisada e ampliou a paleta de cores de 12 para 14 tonalidades. A primária deve ser usada em qualquer material, pois traz as cores que permitem uma identificação maior

com a marca. “A secundária-claras tem tons alegres que traduzem o conceito de gosto pela vida e podem ser utilizadas em comunicações com pessoa física e público interno. Já a secundária-escura tem tonalidades mais sóbrias e só é permitida em detalhes de materiais direcionados para pessoa jurídica e médicos cooperados”, afirma Edevard.

TIPOGRAFIA: a operadora possui uma família própria de fontes e cada uma tem a sua função. A Unimed Slab foi projetada para ser utilizada em tamanhos maiores, pois causa rápida identificação. Já a Unimed Sans é mais indicada para textos curtos, enquanto a Unimed Serif deve ser usada quando há grande quantidade de texto.

GRAFISMOS: são usados para servir de apoio nos materiais institucionais e têm o objetivo de complementar a linguagem da empresa e aproximar o público. Também chamados de ícones, refletem o posicionamento da Unimed e fazem referências sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Unimed Slab
Unimed Sans
Unimed Serif



Amor e dedicação aos animais

O zootecnista e adestrador Alexandre Rossi, também conhecido como Dr. Pet, acredita que a relação entre humanos e bichos de estimação faz bem à saúde e ao convívio social

por CAMILLA CHEVITARESE



©1

QUEM ASSISTE AO PROGRAMA “Missão Pet”, exibido pelo canal de assinatura Nat Geo (National Geographic), está acostumado a ver animais de estimação com comportamento agressivo ou com manias que deixam os seus donos desesperados. A tarefa de educá-los pode parecer difícil, mas o apresentador Alexandre Rossi mostra que é possível chegar ao resultado desejado com paciência e dedicação.

Criador de um método de adestramento inteligente, baseado em reforços positivos para melhorar a relação entre o dono e seu

bicho de estimação, Alexandre sempre foi fascinado por animais. Aos seis anos de idade, gostava de observar seus peixes e os ensinava a passar dentro de argolas. “Na maioria das minhas fotos de infância apareço ao lado de animais”, brinca.

Sua trajetória não poderia ter sido diferente. Depois de se formar em zootecnia pela Universidade de São Paulo (USP), embarcou à Austrália, onde se especializou em comportamento animal. Quando voltou ao Brasil, tornou-se adestrador voluntário do Kennel Club de São Paulo e decidiu criar uma fórmula inovadora de treinamento.

Assim nasceu a Cão Cidadão, empresa especializada em adestramento em domicílio e consultas de comportamento. Com uma iniciativa trabalhada em cima dos limites dos animais e de seus donos, Alexandre resolveu inúmeros casos e despertou o interesse de várias emissoras de televisão.

Além do “Missão Pet”, participa atualmente do quadro “Desafio Pet”, que faz parte do “Programa da Eliana”, transmitido pelo SBT, e é colunista do “É o Bicho”, exibido pela rádio Band News FM. Autor de sete livros, lançou o guia “Adestramento Inteligente”, em que dá dicas e orientações para treinar bichos de estimação.

Em entrevista exclusiva para a revista **Vem Viver**, Alexandre falou sobre os benefícios de ter um animal e destacou o sucesso de Estopinha, sua cadelinha que o acompanha nos quadros exibidos pela televisão e que possui um dos perfis mais compartilhados do Facebook.



2.223.134

Número de
fãs da cadela
Estopinha
no Facebook

“As pessoas a enxergam a Estopinha como uma representante dos vira-latas que tiveram uma vida ruim, mas que encontraram um lar.”

Como foi sua experiência na Austrália? A causa animal é mais avançada lá do que no Brasil?

Durante o tempo em que morei lá percebi que os chamados de abandono, por exemplo, eram resolvidos de forma rápida. No Brasil, o processo é mais lento. Temos ainda o problema de superlotação e muitos estabelecimentos não podem aceitar animais que estão na rua. Há muito o que fazer, mas estamos avançando.

O que poderia ser feito para reduzir o número de animais abandonados?

Em primeiro lugar, deveríamos fazer um trabalho de conscientização. Por que não criar multas para quem abandona animais? Da mesma forma, é preciso estimular a população a cuidar bem e oferecer amor aos bichinhos. A adoção de animais abandonados é muito importante e os futuros donos devem visitar abrigos e conviver com os cães antes de levá-los para casa para que não sejam devolvidos.

Quais são os principais benefícios da relação do ser humano com o animal de estimação?

O ser humano sempre foi dependente. No entanto, temos um número grande de pessoas que vão morar sozinhas ou que têm poucos filhos. O bichinho de estimação supre essa lacuna e oferece amor e fidelidade. É comprovado cientificamente que fazer carinho em um animal controla os batimentos cardíacos e libera hormônios ligados ao bem-estar. Ele também aumenta o círculo social. Estamos acostumados a andar na rua sem interagir com outras pessoas. Experimente sair com um animal para ver a quantidade de gente que quer brincar com ele.

Por que acha que as pessoas têm tantos problemas para educar seus bichinhos?

Muitos donos tratam seus cachorros como se fossem bebês humanos e gostam de superprotegê-los. Os cães são descendentes dos lobos, que passam 90% do tempo caçando. Ou seja, eles devem ter liberdade para que sigam seus instintos. Tem gente que também subestima a inteligência deles. O segredo é entender as necessidades e os limites de cada animal para que ele não se sinta confuso e entediado.

A Estopinha é um verdadeiro sucesso nas redes sociais. Porque acredita que as pessoas se identificam tanto com ela?

Quando a adotei, ela estava em um abrigo e tinha sido abandonada várias vezes porque era muito bagunceira. As pessoas enxergam a Estopinha como uma representante dos vira-latas que tiveram uma vida ruim, mas que encontraram um lar. Ela é um fenômeno, tem mais de dois milhões de seguidores no Facebook e foi convidada para participar de uma palestra em uma faculdade de comunicação fora do Brasil por conta de seu sucesso na web.

Qual foi o caso mais difícil que já atendeu?

O labrador Baruk apresentava um dos comportamentos mais agressivos que já vi. Ele estava em uma ONG e nós tentamos treiná-lo durante a primeira temporada do “Missão Pet”. Não deu certo e tentamos novamente na segunda temporada, mas não chegamos ao resultado esperado. Ficamos com receio de exibir o episódio e ele não conseguir um novo dono, então o adotei e hoje ele está ótimo.

Quais são os diferenciais do método proposto pela Cão Cidadão?

Utilizamos técnicas que respeitam o animal e o ser humano. Nosso principal principal objetivo é que o bichinho tenha prazer em aprender, por isso, não há espaço para castigos. Temos franquias espalhadas pelo Brasil, o que permite uma visão completa da causa animal em todo o País. Além disso, estamos sempre de olho em pesquisas científicas para atualizar nosso método. Ajudamos cerca de 1.400 famílias por mês, mas é importante lembrar que o adestramento só funciona se o dono praticar os comandos diariamente.

Outra iniciativa criada por você é a Pet Escola Jardins. Quais as vantagens desse modelo?

Além de funcionar como creche, oferece aulas de obediência para que os animais brinquem e aprendam com segurança. O mais bacana é que temos monitores 24 horas por dia, então os donos podem deixar seus bichinhos conosco enquanto saem para jantar, por exemplo.



Alexandre com Cynthia Macarrão, sua esposa, e seus dois cães adotados: Estopinha e Barthô



Adestramento Inteligente, Alexandre Rossi

DICAS PRÁTICAS

Como ensinar um cachorro a fazer suas necessidades dentro de casa?

O primeiro passo é nunca dar broncas quando ele fizer as necessidades no lugar errado, pois pode deixá-lo com medo. A próxima etapa consiste em mostrar o local correto e recompensá-lo com petiscos e brincadeiras sempre que acertar. Os animais em geral costumam fazer suas necessidades longe de áreas em que encontram alimentos, por isso, evite deixar ração e água ao lado

do tapete higiênico, por exemplo. Vale lembrar que ele precisa saber que pode fazer xixi e cocô dentro de casa. Ensiná-lo a fazer somente na rua pode levá-lo a segurar a vontade e a desenvolver problemas fisiológicos.

O que fazer com cachorros que latem e pulam em excesso?

Cães com esse tipo de comportamento estão acostumados a ter aquilo o que querem. Se estão brincando com uma bolinha e ela cai embaixo do sofá, latem porque sabem que os donos vão

pegar. A dica é deixar com que se virem sozinhos.

O que observar na hora de adotar um animal abandonado?

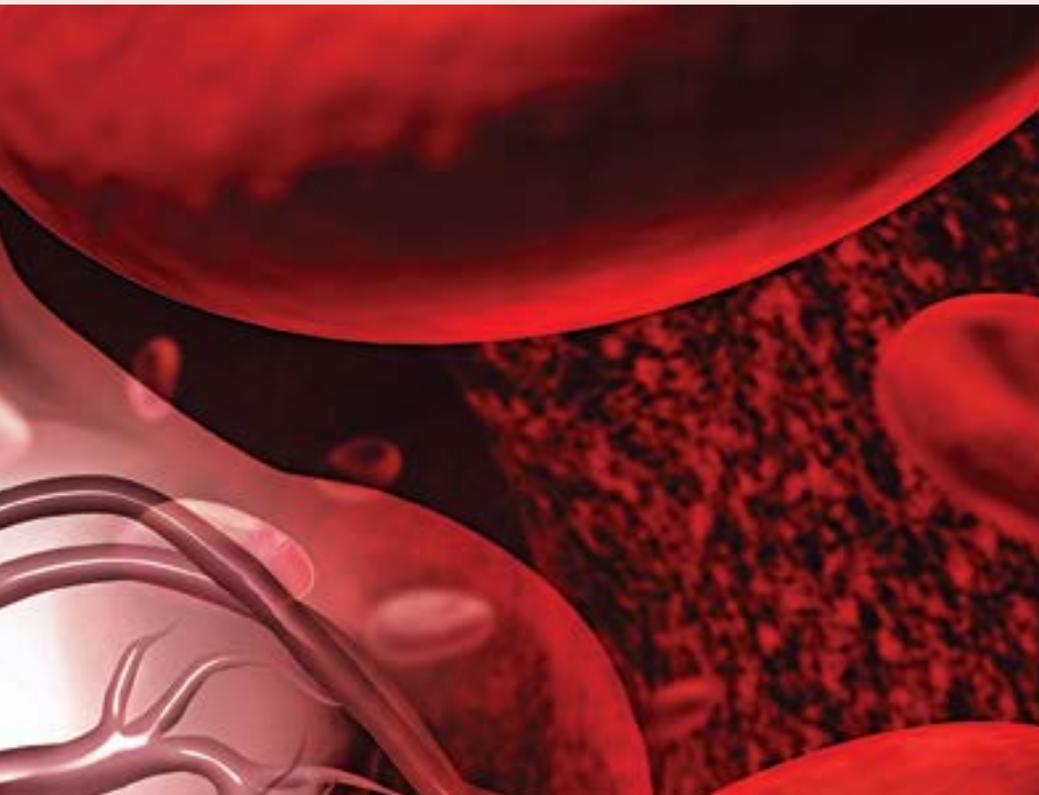
É fundamental avaliar o comportamento dos bichinhos. É normal que alguns sejam mais medrosos, enquanto outros são carentes. É importante ir ao abrigo e fazer testes para ter certeza da escolha. Também recomendo que o animal chegue ao novo lar durante o fim de semana, quando os donos estão em casa.

+Informações

caocidadao.com.br / petescolajardins.com.br /  /estopinha



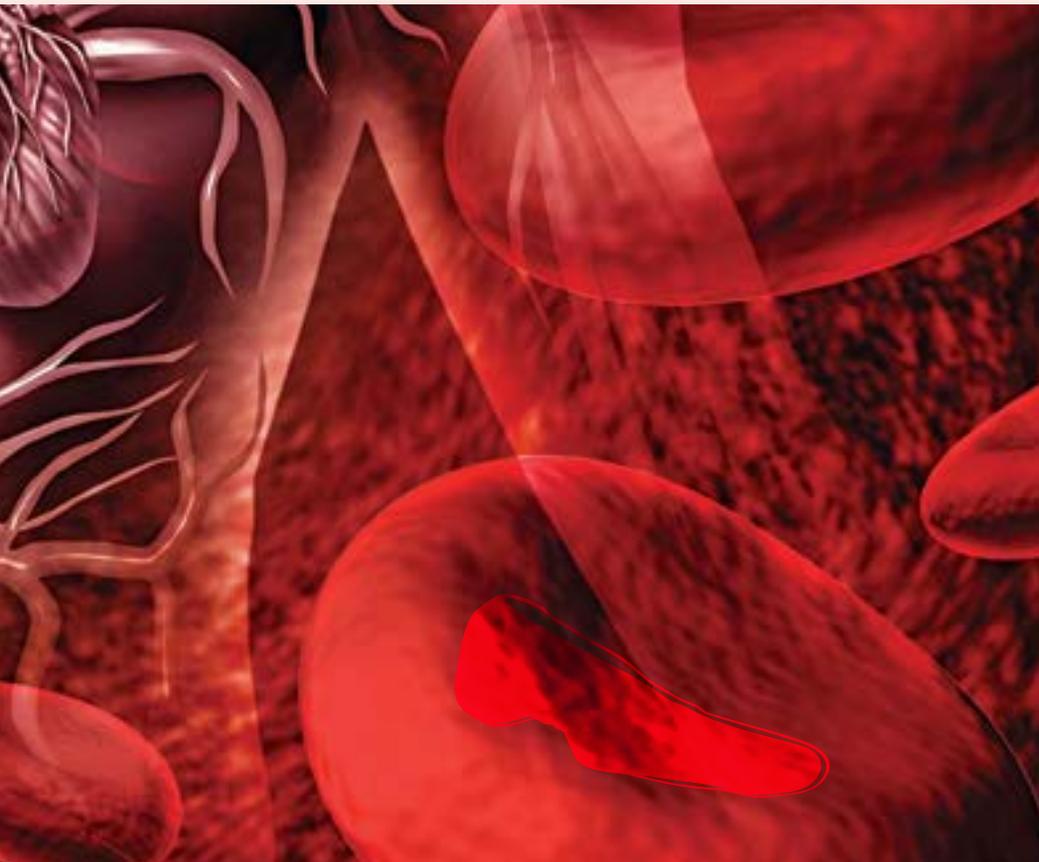
HORMÔNIOS: OS



Presentes na corrente sanguínea, os hormônios regulam diversas funções do corpo e podem contribuir para o surgimento de problemas se estiverem em desequilíbrio

por JULIANA DUARTE

SUPER-HERÓIS



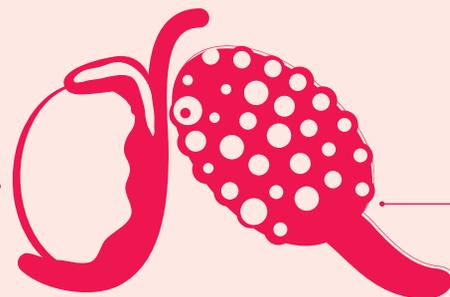
IMAGINE COMPRAR ALGO, seja o que for, depois de meses economizando. Engana-se quem pensa que a sensação de felicidade depois de fechar o pedido esteja relacionada apenas ao consumismo. No livro “Eu Compro, Sim! Mas a Culpa é dos Hormônios”, o autor Pedro de Camargo afirma que a euforia ao realizar um desejo aumenta a liberação de dopamina, hormônio que ativa o centro do prazer no cérebro e aguça a vontade de gastar mais.

O corpo humano está repleto de hormônios com funções distintas. A endocrinologista Andressa Heimbecher explica que elas são produzidas pelo sistema endócrino ou por neurônios e fazem a comunicação entre os órgãos. “Ao serem lançadas na corrente sanguínea,

são direcionadas para células específicas com intuito de incitar determinadas funções, ou seja, saem do ponto de origem com um destino certo”, afirma.

Um dos hormônios mais conhecidos é a **adrenalina**, que atua diretamente no sistema nervoso. Sua presença no organismo se dá em resposta a um estresse físico ou mental. Fabricada pelas glândulas suprarrenais, causa elevação dos batimentos cardíacos, do suor e aumento dos níveis de açúcar no sangue, entre outros fatores.

A **insulina** é indicada para portadores de diabetes por absorver e controlar as taxas de glicose. Já o hormônio do crescimento, também chamado de **GH**, é produzido pela hipófise e promove o alongamento dos ossos e o desenvolvimento de massa muscular.



Vale lembrar que algumas substâncias são exclusivas do corpo feminino e outras do masculino. A **progesterona**, por exemplo, é criada nos ovários e prepara o organismo para receber uma gestação. A **testosterona**, por outro lado, influencia em algumas características físicas do homem, como engrossamento da voz e aumento de massa muscular. Além disso, ativa as áreas do cérebro responsáveis pelo desejo sexual.

A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO

De acordo com Francisco Tostes, endocrinologista da Clínica Helena Costa, quando uma glândula não produz os hormônios nas quantidades adequadas ocorre uma disfunção e o organismo fica desbalanceado. “Tal cenário pode afetar um dos sistemas responsáveis pelo funcionamento do corpo e o tratamento mais



COMO NOS FILMES

Muitos dos hormônios fabricados pelo organismo proporcionam sensações que poderiam ser definidas como gêneros do cinema



ROMANCE

De acordo com uma pesquisa feita pela Universidade de Birmingham, na Grã-Bretanha, a oxitocina é o hormônio do amor. Produzida pelo hipotálamo, favorece interações sociais e conexões afetivas. Quem nunca se emocionou ao assistir “**Ghost - Do Outro Lado da Vida**”?



TERROR

A adrenalina é produzida em quantidades maiores e passa a circular no sangue em situações que exigem mais coragem e disposição. O susto é uma delas. A substância prepara o corpo para enfrentar o medo ou fugir dele. Pense no corredor do filme “**O Iluminado**” e tire suas próprias conclusões.

adequado é feito com medicamentos e adoção de hábitos mais regrados, como exercícios físicos regulares e alimentação saudável”, conta.

Um dos casos mais comuns é a alteração dos hormônios produzidos pela glândula tireoide. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo menos 300 mil pessoas em todo o mundo sofrem de algum desses problemas. No Brasil, o quadro atinge 15% da população e as mulheres têm até oito vezes mais chances de desenvolver uma disfunção.

Chamados de tiroxina (T4) e triiodotironina (T3), as substâncias regulam o metabolismo e os batimentos cardíacos e influenciam na manutenção do peso. Quando estão em falta, podem causar hipotireoidismo, doença que apresenta sintomas como cansaço, pele seca, ganho de peso, retenção de líquido e intestino preso. Em excesso, levam ao hipertireoidismo, que provoca problemas como taquicardia, perda de sono, diarreia, entre outros.

A advogada Veronica de Oliveira resolveu consultar um endocrinologista por estar acima do peso e descobriu que tinha

hipotireoidismo. “Procurei ajuda porque notei que tinha facilidade para engordar. Depois de fazer os exames necessários, o especialista detectou uma deficiência na produção de TSH, hormônio que induz a fabricação dos hormônios da **tireoide**. Desde então, tomo medicação específica para o problema”, comenta.

Além das alterações físicas, muitas substâncias influenciam na rotina. O administrador Claudio Camargo sofria de insônia e não sabia o motivo. Em uma consulta médica, descobriu que o estresse não o deixava dormir tranquilamente. A explicação tem a ver com a adrenalina, que acelera os batimentos cardíacos e afeta os padrões de sono.

A solução foi rever alguns hábitos e adotar um novo estilo de vida. Além de diminuir as horas de trabalho, ele começou a praticar exercícios físicos e criou um verdadeiro ritual antes de ir para a cama. “Parei de usar o celular e não assisto a programas muito agitados na televisão. Ficar no escuro também me ajudou muito. O segredo é procurar relaxar, deixar os problemas de lado e buscar o equilíbrio”, conclui.



5

HÁBITOS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Diminuir o ritmo perto da hora de dormir

Prática de exercícios físicos

Não usar celular à noite

Dormir no escuro

Relaxar



COMÉDIA

A serotonina é conhecida como o hormônio causador da felicidade. Produzida pelo sistema nervoso, provoca uma alteração no cérebro capaz de estimular a alegria. Agora você já sabe por que dá tanta risada durante o longa **“Meu Passado me Condena 2”**.



AÇÃO

Atividades físicas elevam os índices de endorfina no organismo. Fabricada pela glândula hipófise, causa euforia e prazer. Por isso, é difícil encontrar quem nunca se deliciou com os momentos épicos da saga **“Missão Impossível – Nação Secreta”**.

A Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, realizou um estudo no qual relaciona o ronco alto e o sono difícil a uma menor expectativa de vida. Segundo a pesquisa, pessoas que apresentam dificuldade para respirar durante o sono têm 50% mais chances de morrer antes de alguém da mesma idade que não enfrenta o problema. Afinal, quais são as causas do ronco? Ele realmente diminui a expectativa de vida? O excesso de compromissos do dia a dia e o estresse podem contribuir para o problema?



DRA. CAROLINE HARUMI ITAMOTO,
otorrinolaringologista e médica auditora
da Central Nacional Unimed

O RONCO NOTURNO, caracterizado pelo ruído respiratório enquanto dormimos, representa um sinal de resistência da via aérea superior e de apneia obstrutiva do sono. Além de causar constrangimento social, o maior inconveniente do ronco ocorre quando está associado à sonolência excessiva diurna, o que representa um aumento de 90% no risco de doença crônica, evolutiva e com alto grau de mortalidade. A apneia obstrutiva do sono se dá pelo colapso da via aérea por alguns períodos do sono, que ocorre por diversos fatores, fazendo com que a pessoa pare de respirar por um tempo maior do que dez segundos. O diagnóstico correto é feito por um exame de noite inteira, chamado polissonografia.

Um estudo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) detectou, por meio da polissonografia, que 38% da população de São Paulo possui esse tipo de distúrbio. Alguns fatores predis põem a doença, como a obesidade central e o sexo masculino. Os homens são de oito a dez vezes mais acometidos com o problema. No entanto, mulheres na menopausa apresentam um risco maior de desenvolvê-lo por conta da influência hormonal, que também prejudica a respiração durante o sono.

As pessoas com apneia frequentemente desenvolvem sonolência diurna excessiva. Esse fato está diretamente relacionado à fragmentação do sono e à perda dos estágios mais profundos do período não-REM, que ocupam cerca de 75% do processo do sono.

Outras sequelas que podem se tornar crônicas são a depressão, as alterações de personalidade, o prejuízo das funções cognitivas, a atenção e a memória. Os pacientes com apneia obstrutiva, por exemplo, são sete vezes mais sujeitos aos acidentes de trânsito do que a população geral.

Além disso, a apneia do sono é considerada um grave problema de saúde pública devido ao aumento do risco de hipertensão arterial, acidente vascular cerebral (AVC) e infarto do miocárdio. Por isso, é comprovado que o ronco pode diminuir a expectativa de vida.

Para reverter esse quadro, é necessário mudar o estilo de vida. A perda de peso, por exemplo, é uma das medidas mais adotadas, uma vez que o excesso de gordura ao redor do pescoço contribui para o bloqueio das vias respiratórias. Junto a ela estão a prática de exercícios físicos e o abandono do tabagismo. Apenas um especialista poderá analisar o caso, diagnosticá-lo corretamente e orientar o melhor tratamento.



Seguro de Vida em Grupo e SERIT.

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

E para o que der e vier.

Proteção para você em caso de imprevistos

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

Comece já

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

Garanta a sua renda mensal independente da sua atuação:
segurosunimed.com.br/serit



EM PAZ
COM A
ALIMENTAÇÃO



Antes de seguir dietas ou restrições, é importante analisar os alimentos que contribuem para o funcionamento do organismo e adotar hábitos saudáveis

por LUCIE FERREIRA



QUANDO O DESEJO É EMAGRECER ou deixar o corpo em forma, é preciso tomar alguns cuidados básicos. O primeiro deles está relacionado ao hábito de manter uma alimentação balanceada. No entanto, é preciso analisar quais nutrientes são essenciais para o funcionamento do seu organismo e quais podem ser retirados. Por isso, toda dieta ou restrição deve ser acompanhada por um especialista.

Atualmente, é comum encontrar pessoas que retiram do cardápio o glúten, proteína presente em cereais como trigo e centeio, e a lactose, encontrada no leite e seus derivados. Acredita-se que a eliminação dessas substâncias pode levar à perda de peso, mas essa troca deve ser feita com cuidado e atenção para não deixar a saúde debilitada.

No caso do glúten, a substituição é feita por alimentos de menor valor energético, o que pode ajudar na perda de calorias. “Se a intenção for retirar a lactose, existem outras fontes de carboidratos que são boas opções, como leguminosas, tubérculos e frutas”, conta André Veinert, nutrólogo do Hospital Villa-Lobos.

A secretária Katia Cavassani buscou a orientação de um nutricionista, que a acompanha a cada três meses para diminuir o glúten e a lactose. “Reduzi substancialmente a quantidade de glúten e, assim, pude sentir os benefícios que esse novo estilo de vida trouxe para o meu dia a dia”, conta. Ela aproveita para testar receitas, como o quibe assado, feito com quinoa em vez de trigo, que considera muito mais leve.

Essa adaptação na dieta fez com que Katia repensasse alguns hábitos alimentares e optasse por um estilo de vida balanceado. Além do cardápio saudável, pratica atividades físicas regularmente. A combinação com os exercícios foi ótima porque ajudou a transformar o que era gordura em massa magra. “Os resultados me motivaram a manter a dieta. Embora tenha tirado alimentos de que gosto e que faziam parte da minha rotina, aprendi a substituí-los e aproveitei para eliminar frituras e empanados”, explica. No almoço, ela come arroz, feijão, carne, salada, legumes e outras opções naturais.

“Embora tenha tirado alimentos que gosto e que faziam parte da minha rotina, aprendi a substituí-los e aproveitei para eliminar frituras e empanados”

KATIA CAVASSANI,
secretária executiva



A doença celíaca atinge um em cada 400 brasileiros e causa uma desordem sistêmica autoimune desencadeada pela ingestão de glúten

Por causa da dieta, passou a consumir pães e até pizza sem glúten. Como muitas pizzarias já preparam a massa sem farinha de trigo, ela reveza nos pedidos para não incomodar o marido, que segue uma dieta normal. “Quando estou na casa de um amigo, por exemplo, não deixo de consumir algo que tenha a substância, mas procuro ingerir pouca quantidade e equilibrar com alimentos livres de glúten”.

DOENÇA CELÍACA

Para algumas pessoas, a decisão de retirar o glúten da dieta tem a ver com necessidade. A doença celíaca, que atinge um em cada 400 brasileiros, causa uma desordem sistêmica autoimune desencadeada pela ingestão de glúten. O problema é que muitas vezes o diagnóstico demora a aparecer.

Para chegar ao resultado, Veinert recomenda o levantamento do histórico familiar, a descrição e a intensidade dos sintomas e a relação da quantidade dos alimentos ingeridos, além de exames e testes bioquímicos e imunológicos.

A bacharel em turismo Maria Carolina da Costa levou cerca de um ano e meio para descobrir que tinha intolerância ao glúten. “Estava muito magra por causa da doença, engordei 10 quilos depois de tirar a proteína da dieta porque meu organismo passou a absorver melhor os nutrientes”, lembra.

Desde que descobriu o problema, ela evita comer fora de casa e sempre leva marmita para o trabalho, além de fazer acompanhamento nutricional. Vale lembrar que a contaminação também pode ocorrer em casos de uso compartilhado de utensílios.

De acordo com Ana Carolina Padilha de Paula, nutricionista do Hospital São Luiz, unidade Morumbi, o ideal é que os celíacos procurem preparações à base de cereais que sejam livres de glúten. “Farinha de arroz, amido de milho e polvilho são opções que devem estar presentes no cardápio”, diz.



SEM LACTOSE

Estima-se que 50% dos brasileiros sejam intolerantes à lactose. Uma das causas mais comuns é a falta de lactase, enzima responsável pela absorção do carboidrato. A restrição normalmente se estende a todos os derivados do leite, impactando principalmente no consumo de cálcio. A boa notícia é que o nutriente também está presente em produtos à base de soja, vegetais escuros (couve, brócolis e espinafre) e semente de gergelim.

Os sintomas geralmente começam entre 30 minutos e duas horas depois do consumo de alimentos que contêm lactose. Os mais comuns são diarreias, náuseas, vômitos, dores abdominais e inchaços. Vale lembrar que a intolerância pode ser desenvolvida em qualquer momento da vida, principalmente depois de quadros de intoxicação alimentar, que podem danificar a mucosa intestinal. É por isso que o número de portadores do problema é grande.

Embora uma dieta livre de lactose restrinja todos os produtos derivados do leite, impactando na absorção de cálcio, principal componente dos derivados, é possível conviver sem a substância e consumir outros alimentos ricos no nutriente, como os mencionados acima. É o que acontece com a dieta vegana, por exemplo, em que os adeptos não consomem leite por ser de origem animal, mas encontram opções naturais para substituí-lo, como o leite sem lactose ou à base de soja. O tofu também é um bom substituto para o queijo.

Vegetariana há 15 anos, a assistente social Ethiene Borbely descobriu recentemente que tem intolerância à lactose em grau elevado. A base de sua alimentação agora é composta por legumes, verduras, frutas, grãos, oleaginosas e leguminosas. “Sabia que alguns alimentos me faziam mal e os evi-



tava. Quando percebi que estava passando mal até com o que comia em pouca quantidade, como queijo branco, resolvi procurar ajuda e obtive o diagnóstico”, diz.

Além de celíaca, Maria Carolina tem intolerância à lactose, o que contribuiu para a decisão de seguir uma alimentação variada e rica em legumes, frutas, ovos, carnes brancas, chia e linhaça. “Quando fui diagnosticada, percebi que seria necessário fazer algumas mudanças, principalmente em relação aos meus hábitos alimentares. Diminuí o consumo de produtos industrializados e sinto que minha qualidade de vida melhorou consideravelmente”, conclui.



“Sabia que alguns alimentos me faziam mal e os evitava. Quando percebi que estava passando mal até com o que comia em pouca quantidade, como queijo branco, resolvi procurar ajuda e obtive o diagnóstico”

ETHIENE BORBELY,
assistente social



Entenda como funciona o fluxo de solicitações da CNU, que se destaca por ter 98% dos pedidos respondidos em até 24 horas

Por CAMILLA CHEVITARESE

POR TRÁS DE TODA GRANDE OPERADORA DE SAÚDE, existe uma equipe treinada para garantir um bom atendimento aos beneficiários. No caso da Central Nacional Unimed, o fluxo de autorizações envolve a Central de Atendimento e a auditoria médica. As áreas ficam em um prédio próprio localizado em São Paulo (SP) e que abastece não apenas a matriz, mas as filiais de Salvador (BA), Brasília (DF) e São Luís (MA).

“Temos um sistema de gestão que permite a autorização pelo operador em questão de minutos. Ele consegue ver se o pedido pode ser liberado ou se precisa de auditoria médica. Essa autonomia é importante para liberar rapidamente os procedimentos mais simples”, conta Angela Maria Mantovani Carboni, gerente da Central de Atendimento.

Além dos operadores, existe uma equipe dedicada às autorizações e um departamento de tráfego para fazer um dimensionamento e adequar o número de chamadas. “Temos ainda a área de backoffice, que faz o acompanhamento da demanda gerada no atendimento telefônico”, explica André Luiz Gregorin, coordenador de atendimento da Central Nacional Unimed.

O contato pode ser feito pelo fale conosco que está no site, pelo portal do beneficiário e pelo telefone que está no verso do seu



cartão de identificação. A primeira recomendação é se atentar à rede e ao plano credenciado para saber sobre a cobertura disponível. Segundo Paulo Januzzi, diretor de atenção à saúde e intercâmbio da Central Nacional Unimed, é comum que o beneficiário fique em dúvida na hora de consultar seus direitos.

“É na atividade do SAC, contudo, que a saúde privada tem uma grande oportunidade de aperfeiçoar o relacionamento com os clientes. Tecnologia da informação, equipes bem treinadas e motivadas melhoram muito este serviço”, afirma.

AUDITORIA MÉDICA

Fundamental no processo de análise das solicitações, a auditoria médica avalia os procedimentos de alta complexidade e os eletivos – procedimentos programados, que não são considerados de urgência – para verificar se seguem as normas de cada associação médica e da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Formada por equipe de várias especialidades médicas, como neurocirurgião, ortopedista e otorrinolaringologista, a área tem como preocupação garantir a segurança do paciente e fazer com que ele receba o melhor tratamento possível. O trabalho exige comprometimento e dedicação, por isso, o prazo de execução estipulado pela ANS é de 21 dias.

OUVIDORIA

Caso o cliente não tenha concordado com algum procedimento, ele ainda pode recorrer à ouvidoria, que o representa dentro da operadora. A unidade organizacional busca solucionar as reclamações e as manifestações dos beneficiários com total autonomia e imparcialidade. O contato deve ser feito exclusivamente por meio do portal do beneficiário, de e-mail ou de carta.

Segundo Mário Sohei Ishihara, gerente administrativo e ouvidor da Central Nacional Unimed, a área pode ser consultada quando a solução apresentada pela primeira instância, ou seja, pela Central de Atendimento, não atender às expectativas. “A ouvidoria funciona como uma segunda etapa, por isso, é fundamental consultar os canais padrões de atendimento antes de chegar até nós”, explica.

A equipe analisa a reclamação considerando as normas de defesa e os direitos do consumidor e as regras contratuais da operadora.

A maioria das negativas segue as normas estipuladas pela ANS. Por isso, se a ouvidoria julgar que a manifestação não procede, o retorno será o mesmo e funcionará como última instância.

“É na atividade do SAC, contudo, que a saúde privada tem uma grande oportunidade de aperfeiçoar o relacionamento com os clientes. Tecnologia da informação, equipes bem treinadas e motivadas melhoram muito este serviço”

PAULO JANUZZI, diretor de atenção à saúde e intercâmbio da Central Nacional Unimed

FLUXO DE AUTORIZAÇÕES

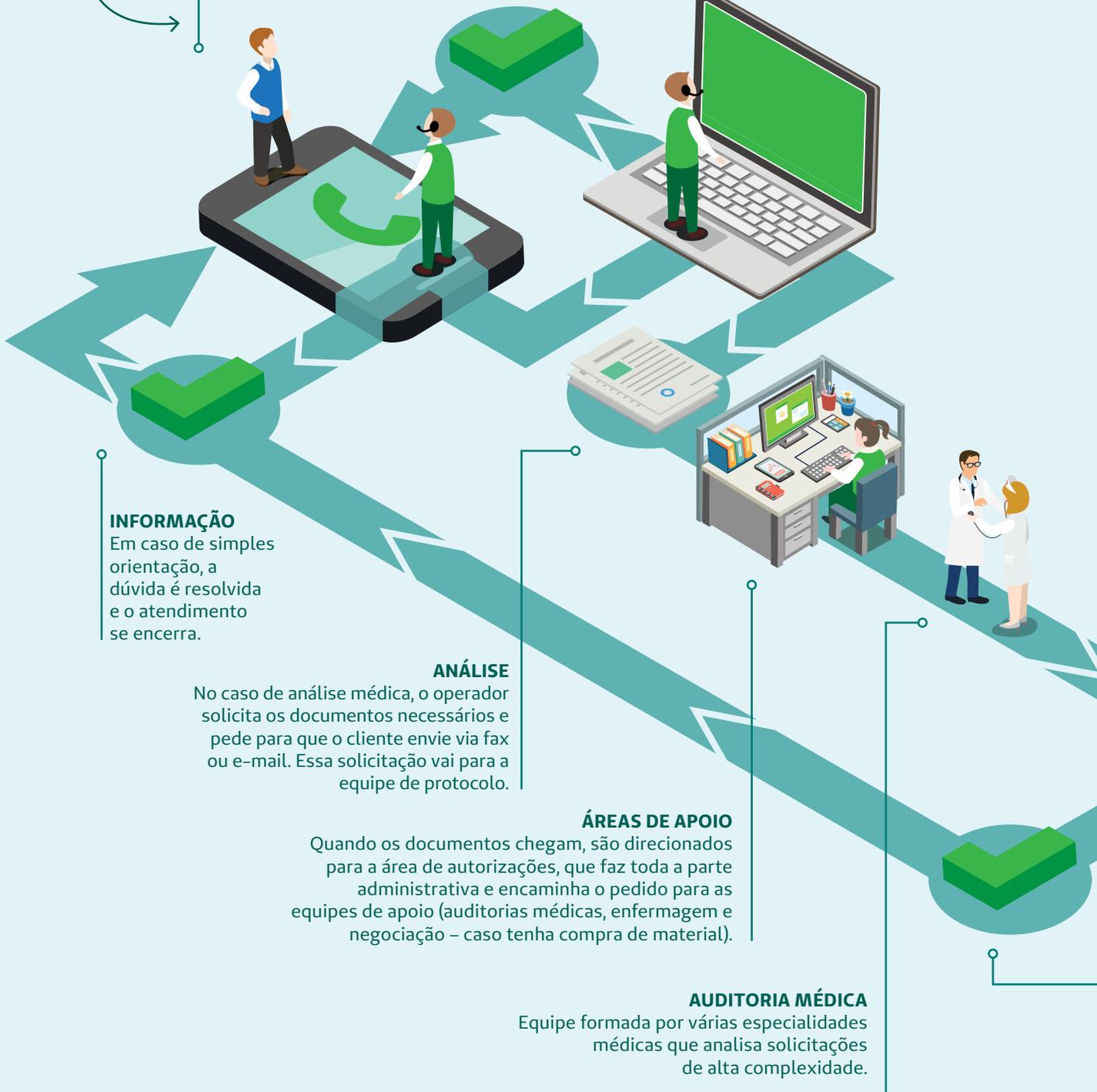
Confira o passo a passo das solicitações

PRIMEIRO CONTATO

Os beneficiários, prestadores e Unimed entram em contato por telefone com um dos operadores de atendimento.

AUTORIZAÇÃO

Caso seja uma autorização, é preciso verificar por meio do sistema de gestão se é possível liberar no mesmo momento ou se precisará de análise médica.





PORTAL DO BENEFICIÁRIO

Desenvolvido pela Central Nacional Unimed para tornar mais prático o dia a dia de seus clientes, o portal do beneficiário (www.centralnacionalunimed.com.br/portalbeneficiario) permite facilidades como o acesso ao guia médico eletrônico, ao extrato de utilização, ao kit do beneficiário, à carta carência, à utilização cadastral e à ouvidoria.

O guia médico também pode ser acessado via aplicativo – disponível para iOS, Android e Windows Phone – que permite localizar hospitais, laboratórios e recursos contratados. Basta informar o número do cartão do plano de saúde para conferir as informações e agilizar as autorizações.

NÚMEROS



12 milhões
de solicitações em 2014



Menos de **1%**
de reclamação



98,72%
dos pedidos são respondidos em até 24 horas



60 segundos

é o tempo que a CNU se compromete a atender o cliente

VERIFICAÇÃO

A equipe de apoio analisa os documentos e verifica se a solicitação pode ser liberada.

PROCEDIMENTO NEGADO

No caso da negativa, o beneficiário deve primeiro entrar no portal do beneficiário ou utilizar o atendimento telefônico para verificar o motivo. A maior parte dos pedidos negados não consta no rol, que é uma lista elaborada pela ANS na qual constam os procedimentos que deverão ser cobertos pelas operadoras, ou não seguem as diretrizes de utilização, ou seja, os critérios para que a cobertura do procedimento seja obrigatória e liberada.

PROCEDIMENTO LIBERADO

Se estiver tudo certo, a solicitação volta aprovada para o beneficiário.



INFOGRÁFICO: LUCAS GOMES



Laços de



A woman with long hair, wearing a white t-shirt, is lying on her back in a grassy field. She is holding up a hand-drawn banner with both hands. The banner is white with black outlines and contains text. The background is a blurred green field with trees in the distance.

amizade

É gostoso e saudável
ter um amigo ao lado
para compartilhar os
momentos da vida

por Carol Patrocínio

“ELA NÃO SABE QUANTA tristeza cabe numa solidão”. Essa frase, parte de uma canção de Vinícius de Moraes, feita em parceria com seu amigo Baden Powell, mostra que a vida fica mais prazerosa quando é compartilhada. Pesquisadores da Universidade Brigham Young, nos Estados Unidos, cruzaram dados de mais de três milhões de pessoas com menos de 65 anos e descobriram que viver isolado aumenta em até 32% o risco de morrer prematuramente, o que pode ser comparado ao hábito de fumar 15 cigarros por dia. O estudo também comprovou que a presença de amigos aumenta em 50% a expectativa de vida.

Além de nos manter vivos por mais tempo, a amizade ajuda a deixar nosso corpo em equilíbrio, reduz o estresse e até suaviza sintomas de doenças degenerativas. Um abraço sincero, por exemplo, é capaz de aumentar a produção de oxitocina, conhecida como o hormônio do amor e responsável por fortalecer laços de carinho, diminuir os índices de cortisol – que gera o estresse – afastar a sensação de ansiedade e estabilizar a pressão arterial.

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, comprovou que a solidão nos deixa mais suscetíveis a doenças como Alzheimer, dificulta o processo do sono e aumenta o risco de desenvolver estresse.

A boa notícia é que a amizade não precisa ser presencial para trazer benefícios à saúde. Um grupo da Universidade Flinders, na Austrália, concluiu que idosos com rede social efetiva têm redução de 22% no risco de morrer em um prazo de dez anos. Essa relação inclui o contato com amigos por telefone, carta ou e-mail. Para os cientistas, o contato físico é eficaz, mas as outras formas de relacionamento também melhoraram a sobrevivência dos voluntários do estudo.

“A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria e dividindo a nossa dor”

Quem disse isso foi o poeta e ensaísta inglês Joseph Addison, grande amigo do político e dramaturgo irlandês Richard Steele, com quem fundou, em 1828, a revista *The Spectator*, publicação mais antiga em circulação.

Eles não são os únicos que comprovam ser possível manter uma amizade

“Admiro o Edinaldo como profissional porque ele é confiável e ponderado”

SILVIO ANTONIO



SILVIO ANTONIO E EDINALDO ALMEIDA

a relação de amizade dos superintendentes serve como inspiração para as equipes



NARA
TERVYDIS
e suas irmãs Isis e Lia

AMIZADE ENTRE HOMEM E CÃO

no âmbito profissional. Amigos há oito anos, Edinaldo Almeida, superintendente de mercado, marketing e eventos, e Silvio Antonio, superintendente de rede e operações, se conheceram em 2005, durante o Simpósio das Unimeds do Estado de São Paulo (SUESP). Dois anos mais tarde, Silvio começou a trabalhar na Central Nacional Unimed e a relação entre os dois ficou mais próxima. Eles revelam que o segredo é encontrar o momento certo para brincar um com o outro sem que isso afete o rendimento do trabalho.

“Admiro o Edinaldo como profissional porque ele é confiável e ponderado. A amizade facilita nossa relação no dia a dia e transcende para nossas equipes. Eles sempre comentam sobre nossa forma de trabalhar e se inspiram em nós”, comenta Silvio.

Edinaldo conta que muitas vezes as atitudes do amigo servem para que ele repense alguns valores. “Existe uma torcida para que o outro seja feliz. Alguns

comportamentos nossos são tão positivos que queremos copiar. E isso sem vergonha nenhuma. A gente aprende um com o outro”, afirma.

A amizade da dupla já rendeu momentos divertidos. “Um dia, o Edinaldo resolveu fazer uma tatuagem e eu fui com ele. Já estava sentado e com o rascunho do desenho na pele quando ouviu o barulho da máquina inventou uma desculpa e desistiu. É motivo de gozação até hoje. Nós já choramos muitas vezes juntos, choramos mesmo, mas também demos muitas risadas”, lembra.

Em uma viagem que fizeram a trabalho, Edinaldo flagrou o amigo cantando uma música, filmou e compartilhou o vídeo nas redes sociais, o que gera boas risadas até hoje.

Outro episódio marcante para os dois aconteceu neste ano, quando Edinaldo perdeu o pai. O apoio de Silvio foi tão importante que ele se diz agradecido pelo resto de sua vida. “No fim, você vai contar com algumas pessoas que são

Considerado o melhor amigo do homem, o cachorro tem como característica a fidelidade absoluta ao dono. Essa relação de parceria começou há cerca de 40 mil anos, quando os lobos foram domesticados e passaram a assumir características semelhantes a dos cachorros. A ciência já comprovou que o convívio com bichos de estimação faz bem à saúde. Um estudo comandado pela antropóloga Pat Shipman, da Universidade da Pensilvânia, constatou que o cérebro humano é criado para prestar atenção nos animais. Eles, por outro lado, são capazes de entender e compreender nossos sentimentos e olhares.

imprescindíveis. Queria a presença dele, mas não precisei ligar nem cobrar porque ele sabia que deveria estar ao meu lado. Não tenho nem como descrever o que ele fez por mim”, explica.

“A amizade é um amor que nunca morre”

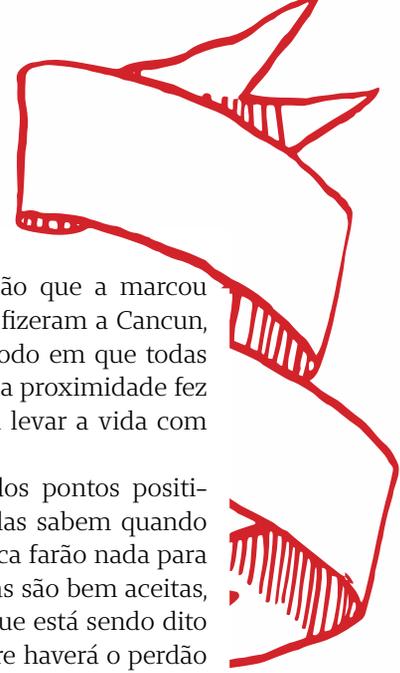
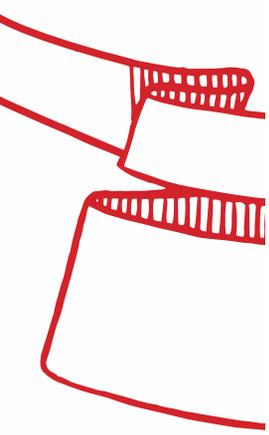
Solitário convicto, o poeta e escritor Mário Quintana contou com a família para ajudar a resolver seus problemas. Nara Tervydis, gerente de marketing e eventos, tem esse mesmo sentimento por suas irmãs. “Sou a mais velha e elas nasceram próximas uma da outra, o que fez com que nos uníssemos. Tenho a sensação de nunca estar sozinha. Temos a certeza de que uma tem o apoio da outra e não precisamos de mais ninguém ao nosso redor”, conta.

Ela não escapou de situações típicas do convívio familiar, como brigas na escola, mas se lembra de que esses momentos foram fundamentais para o amadurecimento

da relação. Outra situação que a marcou foi a viagem que as três fizeram a Cancun, no México. Era um período em que todas passam por mudanças e a proximidade fez com que aprendessem a levar a vida com mais sabedoria.

Nara conta que um dos pontos positivos da amizade é que elas sabem quando dar conselhos. “Elas nunca farão nada para me prejudicar. As broncas são bem aceitas, pois existe verdade no que está sendo dito e a certeza de que sempre haverá o perdão quando fizermos algo errado”, explica.

Para Ana Luiza Segabinassi Galiano, terapeuta ocupacional da Clínica Plena, é preciso cuidado para retirar o mais importante da opinião de outra pessoa. Por isso, quando o palpite parte de alguém que inspira confiança, é mais fácil prestarmos atenção. “Muita gente precisa da opinião dos outros, então, os amigos e a família têm um papel decisivo entre se isolar ou fortalecer o convívio social”, completa.



©2

MARIA DE FÁTIMA MADRUGA OLIVEIRA
 com o marido e os amigos. Eles sempre se reúnem para dançar músicas sertanejas

OS MELHORES AMIGOS DO CINEMA



THELMA E LOUISE

Cansadas da vida que levam, uma garçonete e uma dona de casa resolvem deixar tudo para trás.



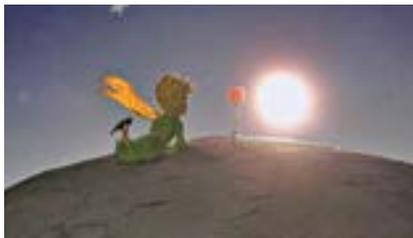
VIOLETTE E SIMONE

No filme "Violette", uma escritora mantém uma longa relação de amizade com uma filósofa.



ANDY E ELLIS

Em "Um Sonho de Liberdade", um jovem é condenado por um crime que não cometeu e faz amizade com um prisioneiro que cumpre pena há 20 anos.



PEQUENO PRÍNCIPE E A ROSA

Baseado no conto clássico de Antoine de Saint-Exupéry, o filme conta a história de um príncipe que vive em um asteroide com uma rosa.

FOBIA SOCIAL

Algumas pessoas têm mais dificuldade para manter uma relação de cumplicidade. A fobia social, que atinge entre 5 e 13% dos brasileiros, pode ser definida como o medo da possibilidade do contato social. O transtorno pode começar na infância e se estender até a vida adulta.

De acordo com Sebastiana Moreira Araujo, psicóloga, algumas pessoas são mais isoladas por natureza. "Pode ser uma característica, mas também existem quadros desenvolvidos por causa de traumas e de frustrações. Com isso, vem a sensação de que o mundo não é mais atrativo, o que desenvolve a vontade de ficar sozinho", explica.

Escrito por Maria Semple, o livro "Cadê Você, Bernadette?" é um bom exemplo de fobia social. A personagem do título é uma mulher na faixa dos 50 anos que está de viagem marcada para a Antártida. Sua maior preocupação é que o trajeto vai ser feito de navio e ela será obrigada a conviver com várias pessoas que terão vontade de conversar com ela.

O apoio da família é fundamental no tratamento para que o portador da fobia seja capaz de identificar o problema e consultar um especialista. A melhor forma de reverter o quadro é a terapia. Em casos mais graves, é possível incluir medicamentos.

Para trazer benefícios ao organismo, a amizade não pode ser forçada. A ciência já provou que um abraço dado com má vontade, por exemplo, não é capaz de liberar a oxitocina. Além disso, eleva a produção de cortisol, o hormônio de estresse.

Foi a saudade que fez com que Célia Senna, diretora pedagógica, retomasse o contato com seus amigos de infância. Ela lembra que sentiu falta de ficar ao redor das pessoas que cresceram ao seu lado e começou a procurá-los nas redes sociais. A reaproximação deu certo e logo partiu de conversas virtuais para encontros físicos.

"Tenho a impressão de que nunca nos separamos. Hoje, tudo é descartável e algumas pessoas agem como se a amizade também fosse, mas não é. Quando a relação é sincera, nunca haverá problemas", diz.

Para a professora Maria de Fátima Madruga Oliveira, um amigo verdadeiro não se encontra pronto, mas se constrói ao longo da relação.

"A amizade é tudo de maravilhoso que existe entre as pessoas. É afeto, cumplicidade e lealdade. Amigos despertam a necessidade de estar junto e de dividir momentos de alegria e prazer", diz.

A professora faz parte de um grupo de dez amigos que reúnem um gosto em comum: a paixão pela música sertaneja. "Gostamos de viajar juntos, saímos para dançar e nos vestimos a caráter, com chapéus, cintos e botas. Somos 100% country", comenta Maria de Fátima.

Não importa a preferência musical ou a opinião política. Ter um amigo é sempre a melhor maneira de ter uma vida mais longa e prazerosa. Cuide bem dos seus e comprove esses benefícios.

De volta ao PASSADO

Em pleno século 21, é possível conhecer lugares que fazem questão de preservar suas histórias e promover experiências sensoriais

por DANIELLE MOTTA





PARA ALGUMAS PESSOAS, viajar para destinos repletos de arranha-céus, shoppings futuristas e museus com tecnologia de última geração é a melhor coisa do mundo. Para outras, bom mesmo é visitar lugares que pararam no tempo e preservaram histórias e tradições que começaram séculos atrás. Apresentamos a seguir seis sugestões em que a atração é fazer uma verdadeira viagem ao passado.

TRADIÇÃO DO BRASIL EM TIRADENTES, MG

A exploração de ouro em Tiradentes ajudou a escrever um capítulo marcante da história brasileira. No fim do século 17, os bandeirantes encontraram na região o caminho rumo às jazidas do precioso metal. Um século mais tarde, em 1789, a população da cidade assistiu a uma das maiores revoltas do período colonial nas Américas, a Inconfidência Mineira, liderada por Joaquim José da Silva Xavier (mais conhecido como Tiradentes). Daquele tempo, permaneceram as igrejas barrocas, as ruas de pedra, as casas brancas com janelas coloridas e os muitos “causos” que os mineiros adoram contar.



CERVEJA MILENAR EM ANDECHS, ALEMANHA

Não é por acaso que a Bavária se consagrou como a terra da festança e da cerveja. Nessa animada região da Alemanha, até mesmo a igreja foi transformada em fábrica da bebida mais popular do país. Desde 1455, os monges de Andechs – cidade próxima de Munique

– são responsáveis por produzir cerveja. São mais de mil anos de dedicação sem alterar a receita, tempo suficiente para que fosse reconhecida como uma das melhores do mundo. Os turistas podem fazer visitas guiadas e terminar o passeio em frente a uma bela paisagem rural para tomar umas e outras vindas direto da fonte.



PRÉ-HISTÓRIA EM SARLAT, FRANÇA

Com apenas 10 mil habitantes, o vilarejo reúne 1.001 castelos, a maior concentração de fachadas medievais e renascentistas do planeta. É, ainda, o lugar com o maior número de casas tombadas como Patrimônio Mundial da UNESCO por metro quadrado na França. Se nas ruas de Sarlat, a história começou na Idade Média, em seus arredores, ela viaja bem mais longe. Afinal, foi nessa região da Europa que os povos primitivos se instalaram. Isso significa que a área também concentra a maioria dos sítios pré-históricos do mundo, como Lascaux, que soma 17 mil anos de idade. Por motivos de preservação, ele não é aberto ao público, mas é possível conferir as antigas pinturas nas paredes das cavernas na réplica erguida ao lado, o Lascaux II.



LUTA MEDIEVAL EM LAS VEGAS, ESTADOS UNIDOS

Conhecida por concentrar cassinos e hotéis luxuosos, Las Vegas também proporciona um jantar digno de reis e rainhas durante um incrível show de lutas medievais. O espetáculo Tournament of Kings, apresentado no Excalibur Hotel, é inspirado nos livros do Rei Arthur e conta com cavaleiros com armaduras medievais, lutas de espadas e efeitos pirotécnicos. Durante o show, que acontece em uma réplica de um castelo da Idade Média, a plateia saboreia um banquete real. Mas há um detalhe: nada de talheres. Para entrar no clima, é preciso comer com as mãos.

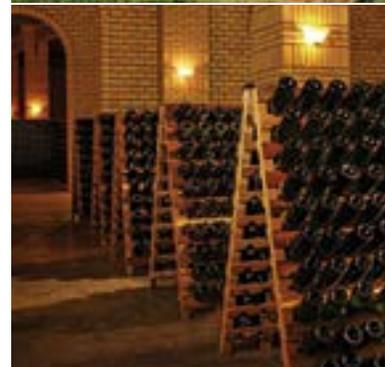


VELHO OESTE EM TOMBSTONE, ESTADOS UNIDOS

Localizada no Arizona, estado norte-americano, o município de Tombstone foi fundado em 1879 e foi um dos últimos a serem criados com o estouro das minas de prata no país. Na época, ostentava quatro igrejas, dois bancos, três jornais, 14 salões de jogos, 110 bares e uma população que saltou de 100 para 14 mil habitantes. Quando a exploração do mineral terminou, a região ficou conhecida pelos duelos típicos de filmes de faroeste. Resultado: em 1910, apenas 646 pessoas se arriscavam a morar no local. Apesar de ter virado uma cidade fantasma, é uma curiosa atração turística, com direito a arquitetura típica bem preservada e apresentações teatrais.

PRODUÇÃO DE VINHO EM BENTO GONÇALVES, RS

O pórtico em formato de pipa marca a entrada de Bento Gonçalves e deixa clara a vocação da cidade: vinhos. São quase 80 vinícolas, mais de 127 mil toneladas de uvas colhidas e uma produção de 91 milhões de litros comercializados por ano. A produção da bebida começou no início do século 20, com a chegada dos italianos à região. Mesmo que a tecnologia tenha ajudado a modernizar e a ampliar o processo, ainda é possível encontrar espaços que apostam na tradicional maneira de fabricar vinho, ou seja, amassando as uvas com os pés. Alguns desses endereços estão de portas abertas e permitem que os visitantes conheçam todo o processo de fabricação, além de degustar os principais rótulos.



Diversão sobre rodas

Ideal para quem procura um esporte interativo, a patinação conquista adeptos que deslizam sobre rodinhas pelos parques, pelos calçadões das praias e em espaços especializados

por LUCIANA ALBUQUERQUE





QUEM NÃO SE LEMBRA da febre dos patins nos anos 1980 e 1990? O esporte voltou a encantar pessoas que buscam uma atividade física fora da academia ou bons momentos de diversão para se sentir livre, leve e solto.

Segundo Erick Barreto, professor de patinação e proprietário da EB Roller School, o aumento do número de adeptos da modalidade leva em conta a expansão de marcas nacionais e importadas de patins no Brasil nos últimos dez anos. “As pessoas passaram a entender e a apreciar o esporte. Os patins deixaram de ser vistos como meros brinquedos de criança, afinal é uma modalidade esportiva séria e eficiente”, acrescenta.

Além de ser uma atividade dinâmica e muito divertida, a patinação contribui para a estabilização do abdômen, do quadril, dos joelhos e dos tornozelos. Também melhora a consciência corporal, trabalha a musculatura (principalmente dos músculos inferiores) e aumenta o condicionamento cardiorrespiratório.

Outro benefício é o intenso gasto calórico. Iniciantes podem eliminar até 450 calorias em uma hora de prática, enquanto os mais avançados chegam a perder 900 calorias. “A atividade proporciona flexibilidade, equilíbrio, agilidade e coordenação motora. O melhor de tudo é que esses efeitos aparecem com menos de 80% de impacto nas articulações em comparação à corrida”, completa Barreto.

PRIMEIROS PASSOS

Tombo são inevitáveis, por isso, é essencial utilizar equipamentos de segurança, como capacete, cotoveleiras e joelheiras. Os modelos com quatro rodas paralelas, que fizeram sucesso no passado, voltaram a ser vistos, mas são mais indicados para pistas. Em parques e nos calçadões das praias, a melhor opção é a que vem com três ou mais rodas em linha reta.

Vale lembrar que patinar nas ruas exige cuidado. Evite horários de muito movimento e opte somente por vias que permitem esse tipo de locomoção. Tenha em mente também que as calçadas são de uso exclusivo dos pedestres, por isso, fique atento ao fazer manobras.

Segundo a patinadora Patrícia Fanti, não há idade mínima para começar, mas é importante passar por uma avaliação médica para ter certeza de que está apto. “O esporte atrai pessoas de qualquer idade, inclusive crianças, tanto que temos atletas de nove e dez anos se destacando no Brasil. Dei minhas primeiras voltas aos três anos de idade e não parei mais. Fui atleta da patinação artística da Sociedade Esportiva Palmeiras por 17 anos, conquistando títulos paulistas e brasileiros e, hoje, aos 50 anos, sou uma das treinadoras e coreógrafas do tradicional grupo de patinação artística do clube, o Periquitos em Revista”, conta.

LIBERDADE E INTERAÇÃO SOCIAL

A patinação também pode ser vista como uma forma de fazer novos amigos e aumentar o convívio social. Localizada em São Paulo (SP), no bairro da Mooca, a Roller Jam é um espaço para praticar a atividade e se divertir com os amigos. Com pista de madeira de 1.200 metros quadrados, a casa tem temática retrô e clima de balada ao som de hits dos anos 1980.

“Estou longe de ser profissional na patinação, mas adoro a sensação de liberdade que o esporte proporciona”

PATRÍCIA PEREIRA, coordenadora de autorizações

O espaço também faz sucesso por promover festas em ocasiões especiais, como Carnaval e Festa Junina, com direito a apresentações de DJs e coreografias. Por falar nisso, conta com 500 patins de quatro rodas paralelas para locação, que são os mais indicados para realizar passos de dança. Os visitantes, no entanto, podem trazer os próprios equipamentos e aproveitar a diversão.

Na Roller Jam são realizadas aulas particulares com instrutores especializados. Monitores também ficam disponíveis na pista todo o tempo para auxiliar os iniciantes. Existe ainda uma área exclusiva reservada para festas e comemorações privadas com capacidade para até 100 pessoas.

DE PATINS PELOS PARQUES

Frequentadora de parques, como Ibirapuera e Villa Lobos, ambos em São Paulo, Patrícia Pereira já foi bailarina e aderiu à patinação como forma de se exercitar e de se divertir. “Não gostava das aulas de educação física que tive na escola e não frequentava academias, meu único esporte era a dança. Quando vi as pessoas andando de patins pelos parques convidei meus amigos para me acompanhar. Demos muitas risadas de cada tombo e logo virou diversão”, lembra.

Bem à vontade sobre as rodas, Patrícia está se especializando na modalidade slalom, que consiste em fazer desvios entre cones. Para ela, o maior benefício da prática de atividade física é a produção de serotonina e endorfina, substâncias responsáveis pelas sensações de prazer e bem-estar.

“A mente é a maior favorecida quando nos exercitamos. Ela relaxa e deixa de lado o estresse e a ansiedade, doenças que estão mais frequentes na vida das pessoas. Estou longe de ser profissional na patinação, mas adoro a sensação de liberdade que o esporte proporciona”, conclui.

FOTO: © I. MARINHEIRO MANSO





©1

MÚSCULOS FORTALECIDOS

Além de contribuir para a sensação de bem-estar, a patinação oferece diversos benefícios para o corpo. Confira os principais deles:



ONDE PRATICAR

São Paulo (SP)

EB Roller School
ebpatins.com.br

Roller Jam
rollerjam.com.br

Parque Ibirapuera
parqueibirapuera.org

Parque Villa Lobos
parquevillalobos.sp.gov.br

Salvador (BA)

Roller Skating
[facebook.com/
pistarollerskating](https://facebook.com/pistarollerskating)

Brasília (DF)

Parque da Cidade

Patina Brasília
patinabrasilia.com.br

São Luís (MA)

Sobre Rodas
[facebook.com/
sobrerodasoficial](https://facebook.com/sobrerodasoficial)

TERAPIA em xícaras

Utilizados pelos poderes medicinais ou apenas para relaxar, chás e infusões carregam tradições milenares e são ideais para um momento de pausa ao longo do dia

por LUCIE FERREIRA



O CHÁ COMEÇOU COMO MEDICAMENTO e se desenvolveu como bebida. Com essa frase, o estudioso japonês Kakuzo Okakura inicia O Livro do Chá, publicado pela primeira vez em 1906. Simples e curta, a afirmação abrange séculos de história, desde o uso para tratar males e doenças até a apreciação para propiciar bem-estar. “O chá oferece um segundo de paz no meio do dia, o que leva também a uma busca por qualidade de vida”, resume Yuri Hayashi, especialista da Escola de Chá Embahú.

CHÁ OU INFUSÃO?

Antes de falar mais sobre o tema, é preciso diferenciar os chás das infusões. O termo chá é empregado apenas para bebidas provenientes da *Camellia sinensis*, planta nativa do sul da China, conhecida por aliviar a fadiga, satisfazer a alma e dar mais disposição. Em religiões orientais, como Taoísmo e Budismo, é comum utilizá-la em rituais e meditações. Os exemplos mais comuns são o chá verde e o chá preto. As infusões, por outro lado, referem-se à imersão dos outros tipos de folhas e ervas, como camomila, jasmim e hortelã, na água quente.

A confusão dos termos chá e infusão está relacionada justamente com a propagação da bebida. Assim que as ervas começaram a ganhar o mundo, ficaram popularmente conhecidas como chás e esse engano passou de geração para geração.



HISTÓRIA

O período dos descobrimentos, que teve início no século 13, fez com que os europeus conhecessem mais sobre os elementos da cultura do extremo Oriente, incluindo o chá. Em 1636, a bebida tornou-se conhecida na França e, em 1650, foi descrita como um recurso aprovado por todos os médicos. No século 18, metade das lojas de café da Inglaterra foi transformada em casas de chá, o que consolidou sua popularidade.

DIFERENÇAS E BENEFÍCIOS

Os chás são divididos de acordo com o nível de oxidação: branco, amarelo, verde, oolong, preto e escuro (fermentado). Yuri explica que o mais consumido no Oriente é o verde, enquanto os ocidentais apreciam bastante o preto. “Por questões culturais e históricas, o chá preto caiu no gosto do brasileiro muito antes dos outros, pois era o que sobrevivia às longas viagens graças ao alto teor de oxidação”, afirma.

Muitas pessoas costumam confundir o chá preto com o chá mate. Vale lembrar que as duas bebidas são diferentes. A primeira é produzida com maior quantidade de cafeína, que aumenta a queima de gorduras e auxilia no processo de emagrecimento, além de ter propriedades antioxidantes. A segunda é elaborada a partir da erva-mate e é indicada para combater problemas como diabetes e colesterol alto.

Como possui grande concentração de antioxidantes, a bebida ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, câncer e envelhecimento de pele, além de ter propriedades anti-inflamatórias. Com isso, oferece diversos benefícios à saúde, equilibrando o corpo e a mente.

Ervas como camomila, boldo, hortelã-pimenta e carqueja são conhecidas pelas propriedades digestivas. Elas são capazes de promover o relaxamento da musculatura gastrointestinal e reduzem cólicas e desconfortos na região. Para comprovar os benefícios, beba uma xícara após as refeições principais.

Canela, gengibre, cravo-da-índia e chá verde são conhecidos como termogênicos, pois aceleram o metabolismo e auxiliam na queima

de gorduras. Por essa razão, são os preferidos de quem segue dietas de emagrecimento e devem ser consumidos de duas a quatro vezes por dia.

Para manter o sistema imunológico em dia prefira eucalipto, limão, alcaçuz e guaco, que fortalecem a região e oferecem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas. Algumas ervas impedem o acesso de vírus às células, afastando o risco de gripes e resfriados. A bebida deve ser ingerida três vezes por dia.

Outra ação muito conhecida dos chás e das infusões é a diurética. Quebra-pedra, cavalinha, dente-de-leão e outras ervas contribuem para o bom funcionamento dos rins e atuam no tratamento de infecções urinárias. É recomendável beber uma xícara de manhã, uma à tarde e outra à noite.

A SAÚDE AGRADECE

Há dez anos, a criminóloga Patrícia Azanha Rangel retirou refrigerantes e sucos industrializados de sua dieta e os substituiu por chás e infusões. “Aos poucos, me apaixonei pelas ervas e pelos sabores e procurei saber dos poderes nutricionais”, lembra.

Portadora de neuralgia do triângulo, doença crônica, ela busca opções encorpadas e com cafeína para ter mais energia ao longo do dia. “Gosto de chás ricos em vitaminas do complexo B, em estimulantes e em ingredientes anti-inflamatórios, como gengibre, cúrcuma, cravo, canela e cranberry”, afirma. À noite, dá preferência para versões relaxantes, exemplo da camomila e do capim-limão.

De acordo com a especialista em chás, Erika Kobayashi, a bebida proporciona um conjunto de ações e sentimentos capazes de promover o bem-estar. “É um ritual que não deve estar restrito às práticas religiosas. Qualquer momento do cotidiano fica mais gostoso quando é adoçado pelo chá”, conclui.

DICAS DE PREPARO

Segundo Yuri, cada tipo de chá tem um preparo específico. O chá verde, por exemplo, é considerado mais amargo porque costuma ser feito de maneira incorreta, com água fervente. “Ela deve estar a 80 °C, exatamente quando começa a levantar pequenas bolhas de ar na chaleira”, ensina.

O mais indicado é selecionar uma dose de 50g da erva escolhida para 350ml de água. Depois de misturá-las, o ideal é deixar a bebida descansando por pelo menos dez minutos para que as propriedades medicinais e relaxantes possam se espalhar por todo o líquido. O próximo passo é coar e colocar em uma xícara. Produtos de alta qualidade e adquiridos em lojas especializadas vêm com indicações de preparo que precisam ser seguidas fielmente. Ao adoçar, considere que o açúcar se sobrepõe ao sabor do chá, podendo interferir na degustação. A dica é colocar um pouco menos do que de costume.

O ato de servir chás e infusões aos convidados está em alta e tornou-se um ritual charmoso. Nesse caso, vale separar potes ou cestos com vários tipos de ervas para agradar a todos os gostos e deixar um bule por perto com água quente. Assim, cada pessoa pode preparar a bebida que mais gosta.





Infusão de canela



Infusão de capim-limão



Infusão de guaco

INDICAÇÕES

Estimula o apetite, trata indigestão e cólicas.

Trata a indigestão, é ansiolítico e sedativo leve.

Expectorante

MODO DE PREPARO

Ferva 150 ml de água e adicione 1g de canela em pó ou em pedaço. Deixe descansar entre 10 e 15 minutos e beba meia hora antes das refeições para estimular o apetite ou logo após para combater a indigestão.

Ferva 150 ml de água e adicione de 1 a 3g de folha seca de capim-limão. Deixe descansar por cinco minutos e beba de duas a três vezes ao dia.

Ferva 150 ml de água e adicione 3g de folha seca de guaco. Deixe descansar por alguns minutos e beba duas vezes ao dia.

“O chá oferece um segundo de paz no meio do dia, o que leva também a uma busca por qualidade de vida”

Yuri Hayashi, especialista da Escola de Chá Embahú

FOTOS: DIVULGAÇÃO/RYO YAMAUCHI



CERIMÔNIA DO CHÁ

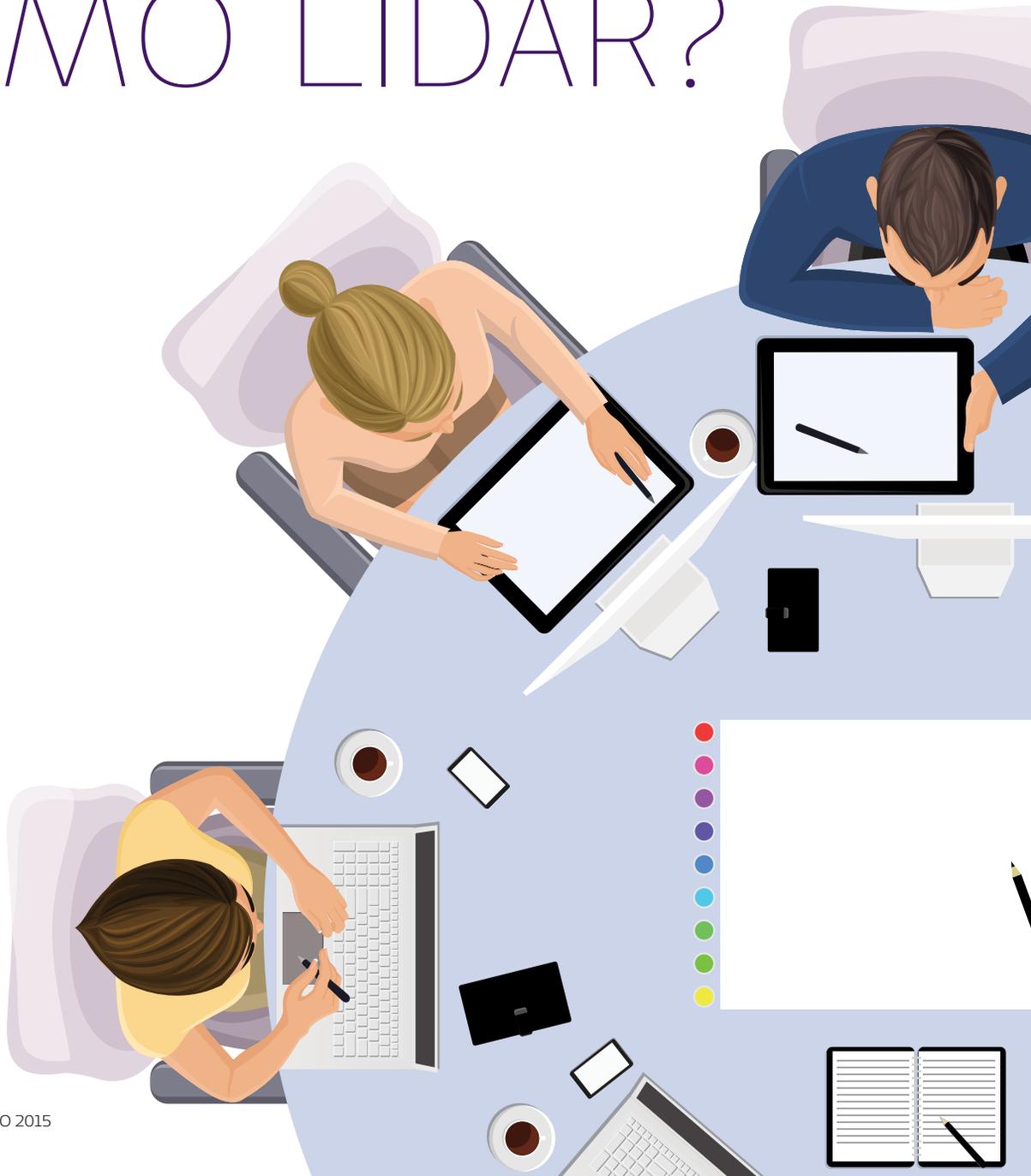
A artista Erika Kobayashi, especialista em chás e cultura japonesa, é autora do blog Cerimônia do Chá e foi à Islândia para participar do primeiro encontro de artistas e praticantes da técnica, que consiste em uma tradição

japonesa que valoriza o ato de preparar o chá de uma maneira repleta de significados. Cada ritual é único e elaborado a partir de um tema, chamado de performance. Todos os objetos da cerimônia, desde os arranjos florais até a escolha da erva, evocam um sentimento. A essência do ritual é baseada em valores como respeito, pureza, harmonia e

tranquilidade. O objetivo é que os convidados aproveitem ao máximo o encontro e que ele se torne uma lembrança especial.

Por essa razão, o chá selecionado é sempre o de melhor qualidade. “A erva mais utilizada é o matchá, feito a partir de folhas verdes trituradas e misturadas diretamente na água, acentuando os seus benefícios para o organismo”, explica.

CONVIVÊNCIA PROFISSIONAL: COMO LIDAR?



Respeitar as diferenças, entender que cada colega age de um jeito, buscar o diálogo e mudar alguns comportamentos são atitudes que contribuem para o bem-estar de toda a equipe

por JAMILLE MENEZES

É MUITO DIFÍCIL encontrar alguém que nunca tenha passado por uma situação complicada com um colega de trabalho por causa de seu comportamento. A verdade é que, para alcançar o sucesso profissional, não basta cumprir todas as metas. É fundamental conviver bem com as diferenças e ter jogo de cintura para superar os desentendimentos sem prejudicar a própria imagem.

Um estudo sobre profissionais e suas competências, realizado ao longo de 12 anos por Roberto Coda, consultor da Fundação Instituto de Administração (FIA) e professor da Universidade de São Paulo (USP), aponta perfis que agradam ao mercado. Entre eles, estão os “colaboradores”, ou seja, pessoas focadas no bem-estar do outro e que buscam ajudar os demais. E os “negociadores”, que possuem capacidade de empatia e de estabelecer parcerias.

“Essas duas habilidades cabem em qualquer empresa, pois envolvem o relacionamento interpessoal. Para negociar, é preciso saber como e quando avançar ou retroagir. Ninguém quer um profissional que se feche nele mesmo e que não saiba interagir”, afirma Jorgete Lemos, diretora de diversidade da ABRH Brasil.

Colaboradores: *pessoas focadas no bem-estar do outro e que buscam ajudar os demais*

Negociadores: *pessoas que possuem capacidade de empatia e de estabelecer parcerias*



No entanto, é preciso aprender a separar competências de perfis profissionais. A especialista afirma que não existe um padrão ideal de colaborador, então é possível se surpreender positivamente ou negativamente com qualquer um dos colegas de trabalho.

O analista sênior de marketing Caio Figueiredo é um bom exemplo. “Tive uma chefe que cantava alto, brincava com todo mundo e deixava o ambiente descontraído. Ao mesmo tempo, era extremamente profissional, produtiva e sabia ser séria quando necessário. Nossa equipe entendia e gostava do jeito expansivo dela porque ajudava a quebrar a tensão do ambiente de trabalho”, lembra.

Ainda assim, vale lembrar que algumas atitudes podem atrapalhar outras áreas e devem ser evitadas. “O departamento financeiro sentava atrás de nós e não gostava dessa descontração. Eles se sentiram tão incomodados que pediram para trocar de lugar”, revela Figueiredo.

PACIÊNCIA E RESPEITO

Para o consultor Carlos Basso, os relacionamentos de trabalho são diferenciados por alguns aspectos. Nesse ambiente, nós não escolhemos com quem vamos lidar diariamente. Por outro lado, independentemente da afinidade que temos com as demais pessoas, precisamos nos relacionar bem para produzir melhores resultados.

“Se você privilegia o comportamento assertivo e conhece o outro, certamente encontrará uma maneira adequada de falar o que o incomoda. Mas também é preciso dar abertura ao colega para que ele possa se manifestar e expor sua opinião”, acredita.

Essa foi a lição aprendida por Ethel Puccetti, analista contábil,





que precisou rever seus hábitos para se adequar a algumas situações de trabalho. “Tinha uma postura em que só eu estava certa e os demais, errados. Sofri muito com isso porque tive discussões, recebi respostas desagradáveis e cheguei até a perder empregos”, afirma.

Com o tempo, ela passou a conviver melhor com as diferenças. A experiência foi tão positiva que hoje é capaz de perceber em que pode melhorar. “Aprendi a me analisar, não só para me adaptar, mas porque acredito que, quando tomei a iniciativa de mudar, os colegas perceberam e também mudaram”, explica.

A psicóloga Adriana Barillari defende a ideia de que o caminho para a convivência harmoniosa é a tolerância e a compreensão dos problemas alheios. Para isso, é necessário ser menos individualista e lembrar que o diálogo pode ser a melhor forma de solucionar os desentendimentos. “É importante mostrar ao outro o que nos desagrada, pois ele não é capaz de adivinhar. No entanto, existem maneiras adequadas de abordar o assunto”, comenta.

Para Daniela Gebenlian, coach e consultora, qualquer profissional deve-se fazer respeitar, independentemente do gênero e do cargo. É fundamental compreender os colegas e demonstrar positivamente o motivo de estar ali, principalmente em posições de liderança.

“Existem dificuldades de relacionamento que tornam a gestão complicada se o profissional não souber impor respeito, conquistar e engajar os colaboradores, além de mostrar suas competências para estar naquele cargo. As atitudes e o posicionamento de cada profissional determinam o comportamento dos demais membros”, finaliza a coach.

MANUAL DE CONVIVÊNCIA NO TRABALHO

1 Seja educado e gentil com os colegas desde o primeiro dia.

2 Procure manter seus limites e não deixe que os problemas pessoais atrapalhem o rendimento profissional.

3 Evite falar de um colega com os demais membros da equipe. Se achar necessário, converse apenas com ele e esteja

aberto para ouvir o que tem a dizer.

4 Esforce-se para conhecer melhor os colaboradores. Muitas vezes, as primeiras impressões enganam e as pessoas podem se revelar grandes profissionais.

5 Esteja sempre disponível para ajudar os demais e pense positivo

em qualquer situação, inclusive em momentos de tensão.

6 Cuidado com os excessos ao utilizar smartphones e dispositivos móveis no ambiente profissional para não comprometer seu rendimento. Evite utilizá-los em reuniões, pois faz com que as pessoas deixem de prestar atenção nos colegas. Se precisar fazer uma ligação pessoal, vá a um lugar reservado.

SEU MOMENTO

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



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

“Edu, nosso filho, nosso orgulho. Todos os dias agradecemos por ter tido a sorte de recebê-lo em nossas vidas.” #Lafamilia013 #EuvimdeSantos #Amonoiteedia

Davy Pinto Dias

H. Bandeirantes
Liberdade - SP



H. Leforte
Morumbi - SP



H. Bandeirantes
Consultórios - Liberdade



Agende sua consulta hoje
(11) 3345-2288

 HOSPITAL
BANDEIRANTES

 HOSPITAL
LEFORTE



CUIDE BEM DOS SEUS AMIGOS

A nova edição da revista Vem Viver, da Central Nacional Unimed, traz histórias inspiradoras que comprovam os benefícios da amizade. Confira também matérias sobre bem-estar, saúde, nutrição e turismo.



Baixe gratuitamente
o aplicativo nas
respectivas lojas

Disponível na
App Store

Disponível na
Google play