

VEMMIVER

Central Nacional
Unimed 

EDIÇÃO

11

2016 • ANO 3
SETEMBRO

Cultive bons hábitos

Mudar comportamentos
é essencial para ter
sucesso na vida pessoal
e profissional

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Maneiras simples
e eficazes de
poupar dinheiro

VIAGEM

Cachoeiras
deslumbrantes
ao redor do mundo

SAÚDE DOS OSSOS

Causas, sintomas e
tratamentos das doenças que
mais afetam a parte óssea



**BENEFICÊNCIA
PORTUGUESA
DE SÃO PAULO**

Técnica, experiência e excelência para promover a vida.

Referência em Cardiologia na América Latina, a Beneficência Portuguesa de São Paulo oferece um dos centros mais modernos e completos para diagnósticos e tratamentos. Uma combinação de equipamentos de ponta, profissionais renomados, atendimento diferenciado e ambientes que oferecem conforto e conveniência ao paciente.

**Confira alguns dos
serviços que oferecemos:**

Pronto-socorro Adulto e Infantil

Centro de diagnósticos e terapias:

- Análises Clínicas
- Densitometria Óssea
- Ecocardiografia
- Mamografia
- Medicina Nuclear
- PET-CT
- Radiologia Convencional
- Radiologia com Contraste
- Radioterapia
- Ressonância Magnética
- Tomografia Computadorizada
- Ultrassonografia
- Eletrocardiografia
- Eletroencefalografia
- MAPA
- HOLTER
- Tilt Test
- Ergometria

**Central de
agendamento**

11 3505.1000

Ano 3 – Edição 11 – setembro 2016

FOTOS: Shutterstock



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

CONSELHO EDITORIAL**PRESIDENTE DA CENTRAL NACIONAL UNIMED**

Mohamad Akl

VICE-PRESIDENTE

Humberto Jorge Isaac

DIRETOR DE MERCADO, MARKETING E COMUNICAÇÃO

Luiz Paulo Tostes Coimbra

DIRETOR ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO

Francisco Albeniz Bohrer Pilla

DIRETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE E INTERCÂMBIO

Paulo Cesar Januzzi de Carvalho

COORDENAÇÃO GERAL

Área de Comunicação

EDIÇÃO

Kátia Okumura Oliveira

Carolina M. Ishii Matsuda

FALE COM A REDAÇÃO E ANUNCIE

revistavemviver@centralnacionalunimed.com.br

Central Nacional Unimed

Alameda Santos, 1827 – 5º andar

São Paulo/SP – Brasil

CEP 01419-909

Telefone (11) 3268-7397

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

Cléia Barros

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Simone Tavares

simone.tavares@dezoitocom.com.br

SUBEDITORA

Camilla Chevitarese

REPÓRTER E ATENDIMENTO

Thayna Santos

DIREÇÃO DE ARTE

Paulo Albergaria

ASSISTENTE DE ARTE

Bruna Fritoli

REVISÃO

Jeferson Menezes e Kelly Rodrigues

COLABORADORES

Danielle Motta, Jamille Menezes, Juliana

Duarte, Lucie Ferreira e Raquel Drehmer

GRÁFICA

Grupo Fama's

TIRAGEM

8.600 exemplares

MUDE SEUS HÁBITOS

TODOS NÓS TEMOS SONHOS. O que muitos não sabem, no entanto, é que os nossos hábitos podem influenciar (positiva ou negativamente) na conquista desses objetivos. Autor do livro “O Poder do Hábito”, o norte-americano Charles Duhigg defende que é preciso entender como esses aspectos funcionam e de que forma atuam no nosso dia a dia.

Na matéria de capa desta edição, mostramos que cultivar bons hábitos é o melhor caminho para ter mais qualidade de vida e sucesso no âmbito profissional. Pode parecer difícil mudar, mas basta ter persistência para que, em pouco tempo, o nosso cérebro possa “registrar” esses novos aspectos e torná-los automáticos.

Convidado para a seção “Perfil”, João Carlos Martins prova como é importante ter força de vontade. Depois de sofrer uma série de adversidades e ficar com os movimentos das mãos comprometidos, ele deu a volta por cima e se tornou um dos maestros mais aclamados do mundo. Para isso, criou um método próprio para decorar as músicas que rege, servindo de inspiração para milhares de pessoas.

Nós, da Central Nacional Unimed, acreditamos que a mudança de hábitos está diretamente ligada à promoção da saúde. Pensando nisso, criamos a campanha Valorize a Saúde, com dicas de nutrição, saúde e bem-estar. O foco é mostrar que atitudes simples e práticas estão ao nosso alcance e podem evitar uma série de doenças.

Também queremos conscientizar nossos clientes sobre a importância do plano de saúde e seu uso adequado, já que este é um dos três objetos de maior desejo dos brasileiros. Com a campanha Plano de Saúde Sem Dúvidas, vamos fortalecer o diálogo com os nossos beneficiários e mostrar que somos uma operadora pronta para buscar as melhores soluções. Para se ter ideia, 93% das solicitações de autorizações recebidas em 2015 foram aprovadas automaticamente, um índice que nos enche de orgulho e mostra que estamos no caminho certo.

Uma boa leitura!

**Mohamad Akl,**

presidente da Central Nacional Unimed

facebook.com/cnu

twitter.com/sigaCNU

linkedin.com/company/cnu

youtube.com/user/UnimedCNU



9

Viver melhor

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

16

Você sabia?

Situações e expressões curiosas ao redor do mundo

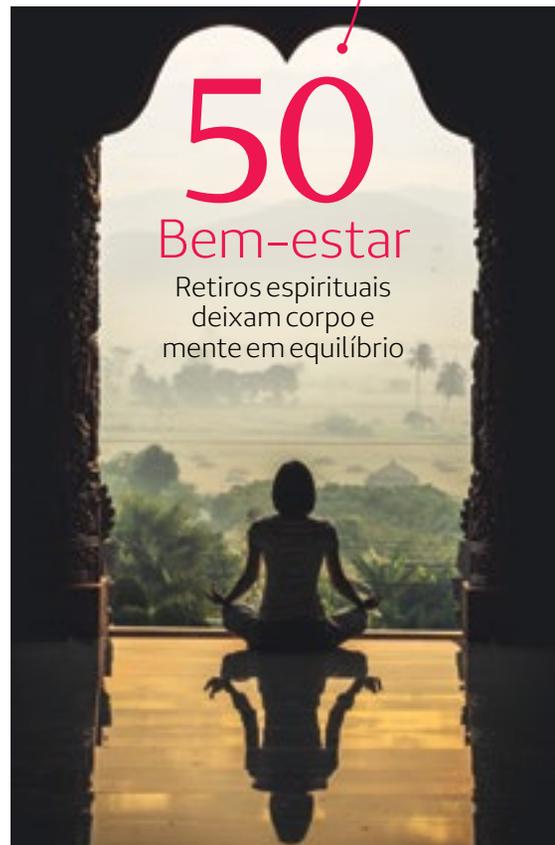
SETEMBRO 2016



36

Comportamento

Cultivar bons hábitos ajuda no âmbito social e profissional



50

Bem-estar

Retiros espirituais deixam corpo e mente em equilíbrio

20 Perfil

João Carlos Martins fala sobre superação e força de vontade



24 Saúde

Causas e tratamentos das doenças ósseas



30 Nutrição

Alimentos que ajudam a retardar o envelhecimento



33 Dr. Responde

Consumo de bebidas quentes pode levar ao câncer de esôfago

42 Viagem

As cachoeiras mais bonitas ao redor do mundo

34 Jeito Unimed

Central Nacional Unimed lança campanha para tirar dúvidas sobre plano de saúde

46 Exercite-se

Brincadeiras manuais ajudam no desenvolvimento e na criatividade das crianças



54 Ideias de valor

A importância da educação financeira na hora de economizar

PENSATA



*“Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras.
Mantenha suas palavras positivas, porque suas palavras tornam-se suas atitudes.
Mantenha suas atitudes positivas, porque suas atitudes tornam-se seus hábitos.
Mantenha seus hábitos positivos, porque seus hábitos tornam-se seus valores.
Mantenha seus valores positivos, porque seus valores tornam-se seu destino.”*

Mahatma Gandhi

ETERNO DESAFIO DA SUFICIÊNCIA DE REDE

SUFICIÊNCIA DE REDE parece algo simples: ter recursos credenciados suficientes, em qualidade e quantidade, para atender às demandas de um plano de saúde. Isso em teoria, porque na prática exige avaliação constante do uso do plano, bem como das movimentações nos hospitais, laboratórios e clínicas médicas.

Às vezes, por exemplo, é necessário reforçar as opções de consultas em determinadas especialidades médicas ou de exames mais requisitados, além de ampliar o número de hospitais em uma região com mais beneficiários. Tais providências aperfeiçoam a suficiência exigida por lei.

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) tem várias instruções e resoluções que tratam direta ou indiretamente da suficiência de rede, como a RN 259, que estabelece prazos para atendimento ao beneficiário e normas sobre como proceder quando não houver no município sede do plano de saúde, determinando recurso para cumprir o contrato. Segundo a RN 356, as operadoras devem “manter a capacidade da rede de serviço para garantir atendimento integral da cobertura previsto nos artigos 10, 10-A e 12, da Lei nº 9.656, de 1998, e no Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde da ANS”.

Uma operadora com quase 1,7 milhão de vidas em carteira espalhadas por todo o território nacional está, evidentemente, sempre ajustando sua rede credenciada. Isso ocorre porque há hospitais que fecham as portas e médicos que vão morar em outros municípios. Em muitos casos, não somos avisados com antecedência e temos de correr para suprir uma lacuna de atendimento. Sem contar que a cada dois anos o Rol de Procedimentos é atualizado com inclusão de novos exames e cirurgias, o que leva as operadoras a tomar medidas para assegurar os atendimentos que serão solicitados.



Paulo Cesar Januzzi de Carvalho, diretor de Atenção à Saúde e Intercâmbio da Central Nacional Unimed

Às vezes, também, um profissional ou empresa não credenciada tenta obter honorários ou diárias incompatíveis com o contrato. Nesses e em outros casos, sempre negociamos e providenciamos opções para os clientes, de acordo com os contratos e com o Rol da ANS.

Em um processo tão dinâmico, é fundamental contar com o apoio das 327 cooperativas Unimed sócias da CNU, que atendem nossos beneficiários em suas áreas de atuação. Estamos em contato permanente para ajudá-las a resolver dificuldades locais e regionais. Mas fazemos mais do que isso: em São Paulo, Brasília, Salvador e São Luís, temos filiais da operadora e rede credenciada direta para dar conta de dificuldades localizadas no atendimento.

O Sistema Unimed tem, em todo o Brasil, 113 mil médicos cooperados, 2.780 hospitais, além de ampla estrutura própria em todo o País. Essa estrutura contribuiu para que a operadora bancasse, em todo o País, 8,7 milhões de consultas, 276,7 mil internações e 21 milhões de exames.

A Central de Atendimento da operadora recebeu 2,2 milhões de ligações no ano passado, uma média de 6.107 por dia. Foram 16 milhões de autorizações, 93% delas liberadas automaticamente.

A suficiência de rede é um eterno desafio, essencial ao desenvolvimento de nossas atividades, ao qual estamos sempre atentos e cumprimos rigorosamente.

Faz parte do nosso negócio e, para tal, contamos com o Sistema Unimed, presente em todo o País.



Previdência Privada.

Para você que no futuro decidiu trabalhar pela metade e aproveitar a vida em dobro.

E para o que der e vier.

Do seu jeito

Você decide como e quanto quer investir.

Comece agora mesmo

Já tem uma Previdência? É só fazer a portabilidade. Rápido e fácil.

Futuro tranquilo

Pagando pouco por mês, você vive bem independente do que vier lá na frente.

Comece a investir no seu futuro agora:
www.segurosunimed.com.br



SEGUROS
Unimed

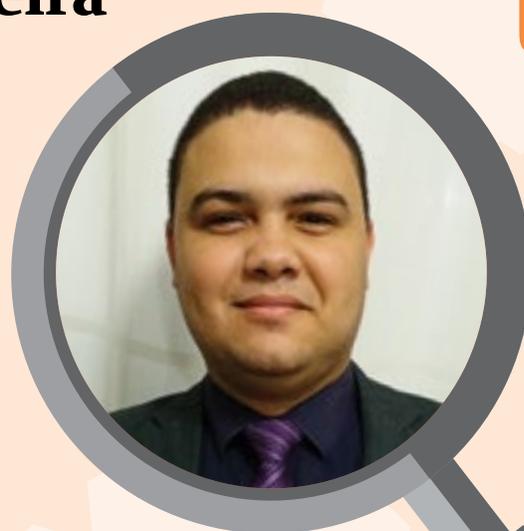
Conectados
para cuidar
de você

CNU no guia “Melhores Empresas para Começar a Carreira”

A Central Nacional Unimed foi citada pela quinta vez como uma das 40 empresas do guia “Melhores Empresas para Começar a Carreira”, da revista *Você S/A*, em parceria com a Cia. de Talentos e a Fundação Instituto de Administração (FIA). Para Francisco Pilla, diretor administrativo e financeiro da operadora, esse reconhecimento é especial, pois mostra o empenho da CNU em aperfeiçoar sua equipe e oferecer oportunidades para jovens talentos. “Temos plena consciência de que novas gerações valorizam tanto o aprendizado e a possibilidade de inovar em suas atividades quanto as políticas de benefícios. Desenvolvemos, então, um modelo de trabalho em que a empresa está sempre próxima desse público”, explica.

Colaborador da CNU desde 2005, Bruno Malheiros entrou na operadora como aprendiz quando tinha apenas 15 anos. Atualmente, é analista de negócios pleno e, entre suas funções, está o relacionamento com os clientes. “A Central Nacional Unimed é parceira, realmente valoriza os funcionários e fomenta o crescimento, inclusive na vida pessoal. Entrei cursando o Ensino Médio e meu aprendizado na empresa fez com que eu fizesse faculdade e outros cursos. Percebo que a operadora ouve os jovens e dá espaço a eles. Essa é uma das razões para esse prêmio”, conta.

Katia Reis Lemes nunca tinha trabalhado em uma empresa de grande porte antes de entrar na CNU como recepcionista, aos 19 anos. Sete anos depois, foi promovida a assistente de núcleo gerencial. “O que mais admiro na operadora é o fato de termos oportunidade de expressar a nossa opinião. Existe uma preocupação em saber o que os jovens pensam, o que querem e como motivar e impulsionar o crescimento deles. Cheguei com pouca experiência e agora estou cursando minha segunda graduação. Tenho uma carreira e aprendo sempre, graças à CNU que acreditou em mim e no meu potencial”, afirma.



“A Central Nacional Unimed é parceira, realmente valoriza os funcionários e fomenta o crescimento, inclusive na vida pessoal”

BRUNO MALHEIROS,
analista de negócios pleno
da Central Nacional Unimed



CARTA DOS LEITORES

Quer participar deste espaço?
Escreva para revistavemviver@centralnacionalunimed.com.br



“Gostaria de parabenizá-los pela revista Vem Viver, é a melhor que já li na atualidade. Disponibilizo alguns exemplares na Unimed Juiz de Fora e logo os clientes perguntam quando vai sair a próxima edição, ou seja, o trabalho é perfeito. Nota mil, vocês realmente são incríveis!”

EDSON CASTRO,
ouvidor da Unimed Juiz de Fora

“Matérias excelentes distribuídas em um layout fantástico! Essa revista é um exemplo! Parabéns!”

ALEXANDRE FERREIRA,
no perfil da Central Nacional Unimed no Facebook

“Sou cliente da Unimed há anos, tive acesso à revista Vem Viver e adorei!”

IVONE CRISTINA WINCK,
Portão (RS)

“Parabenizo toda a equipe pela excelente edição 10 da revista Vem Viver. Está maravilhosa!”

MARIANA GOMES DE OLIVEIRA,
da equipe de recursos humanos da Unimed Caxias do Sul

“Amei ver meu tesouro na revista. A escolha da foto foi perfeita! Muito obrigada pela oportunidade de participar da revista!”

VANESSA DE CAMARGO,
da equipe de atendimento e autorização da Central Nacional Unimed e mãe de Gustavo, que saiu na seção “Seu Momento” da edição 10

NOTÍCIAS

A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DEPOIS DA INFÂNCIA



A vacinação é a garantia de proteção contra uma série de doenças. Mas o que nem todos sabem é que esse cuidado não deve ser tomado apenas nos primeiros anos de vida. Adolescentes, mulheres em idade fértil ou gestantes, idosos, profissionais da saúde e pessoas que viajam muito também precisam tomar determinadas vacinas. Confira:

- **HEPATITE A:** disponível para todas as pessoas a partir dos 12 meses de idade. Inclui duas doses com intervalo de seis meses.
- **HEPATITE B:** são recomendadas três doses para homens e mulheres de até 29 anos. Mulheres grávidas também devem tomar a vacina a partir do segundo trimestre de gestação.
- **HPV:** meninas entre 9 e 13 anos devem tomar duas doses com intervalo de seis meses.
- **TRÍPLICE BACTERIANA (DIFTERIA, COQUELUCE E TÉTANO):** reforço a partir dos 11 anos e a cada 10 anos mesmo para quem já teve as doenças, incluindo gestantes.
- **VARICELA (CATAPORA):** reforço a partir dos 12 anos para quem não foi vacinado e não teve a doença. Inclui duas doses e intervalo de um a dois meses entre elas.
- **INFLUENZA (GRIPE):** dose anual, especialmente para gestantes, idosos com mais de 60 anos e profissionais da saúde.
- **MENINGOCÓCICA CONJUGADA:** reforço de uma dose a partir dos 11 anos.
- **FEBRE AMARELA:** uma dose a cada dez anos. Pode haver necessidade de reforço em caso de viagem para áreas endêmicas.
- **PNEUMOCÓCICA:** reforço anual, principalmente para idosos com mais de 60 anos e gestantes.

Destaque e reconhecimento

A Central Nacional Unimed subiu 36 posições na edição atual do guia da revista Exame “Melhores & Maiores – As 1000 Maiores Empresas do Brasil”. A operadora aparece como a 146ª maior empresa do Brasil, além de ocupar a 42ª posição no ranking setorial de serviços e de ser citada como a 15ª melhor em vendas líquidas e a 4ª maior em liderança de mercado na área da saúde. Segundo Mohamad Akl, presidente da Central Nacional Unimed, esses resultados provam a capacidade de renovação do cooperativismo médico brasileiro. “Eficiência, dedicação da equipe, melhoria do atendimento e capilaridade nacional da marca são as bases do nosso crescimento. Um exemplo disso foi a inauguração do prédio próprio da filial Brasília no ano passado, com investimentos superiores a R\$ 10 milhões”, explica. Para se destacar entre as líderes do mercado de planos de saúde, a CNU investe em tecnologia da informação, infraestrutura, pessoal e treinamentos constantes. Desde que estreou no guia, em 2004, a operadora já avançou 564 posições, o que comprova o seu comprometimento.



INSTITUTO FURLANETTO É O NOVO CREDENCIADO DA CNU

Estima-se que 130 milhões de crianças nasçam no mundo. Infelizmente, cerca de quatro milhões morrem no período neonatal, ou seja, nas primeiras 28 semanas de vida.

Desse número, aproximadamente 7% ocorre em razão de malformações congênitas, entre elas, a cardiopatia congênita, que consiste em alterações na estrutura do coração do bebê. Para reverter esse quadro, os cirurgiões cardíacos Gláucio e Beatriz Furlanetto fundaram, em 2006, o Instituto Furlanetto, uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP). Com mais de 30 anos de experiência em cirurgia cardíaca pediátrica, os médicos já realizaram mais de seis mil cirurgias em crianças cardiopatas do Brasil e de outros países da América Latina e contam com uma equipe multidisciplinar para buscar a prevenção, o diagnóstico e o tratamento adequado para portadores de doenças congênitas. Para isso, a equipe atua com foco na assistência aos procedimentos realizados em diversos hospitais brasileiros, além de desenvolver intercâmbios cirúrgicos científicos em vários estados brasileiros e em outros países da América Latina.

Mais informações: institutofurlanetto.com.br

NOTÍCIAS

CURSO PARA
CUIDADORES DE IDOSOS
DO PROGRAMA ATIVA

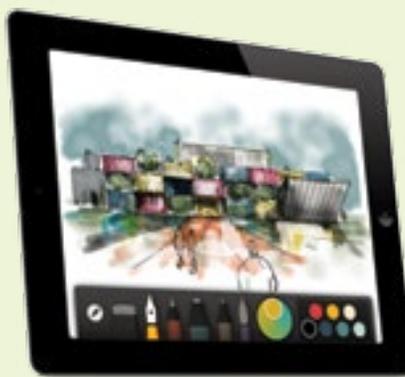
FOTO: MARINHEIRO MANSO

A Central Nacional Unimed iniciou nova turma do Curso de Cuidadores de Idosos. A iniciativa faz parte do Unimed Ativa, com ações focadas na qualidade de vida do idoso.

O curso tem conteúdo disponibilizado pelo Grupo Vida, Amor e Riso, parceiro da CNU. Entre os assuntos abordados, estão a saúde do idoso, a importância de estabelecer uma comunicação de afeto e confiança, uma noção de nutrição e o dia a dia do cuidador. “O fato do curso ser inteiramente gratuito, atrelado à qualidade e à carga horária, é o maior diferencial em relação ao que o mercado oferece. Os alunos recebem certificados com a chancela da Central Nacional Unimed, que tem grande valor no mercado de saúde. Sem dúvida, o maior benefício de todos é a garantia de empregabilidade”, afirma Humberto Jorge Isaac, vice-presidente da Central Nacional Unimed. Para fazer parte da turma é necessário ter Ensino Fundamental

Completo, ser profissional da área de cuidados com idosos ou cuidar de algum familiar idoso e possuir renda familiar igual ou inferior a três salários mínimos. As inscrições são divulgadas no site: www.centralnacionalunimed.com.br. Débora Cristina dos Santos Xavier participou da quarta turma do Curso de Cuidadores de Idosos e atualmente é cuidadora em uma clínica. “Aprendi que para cuidar de idosos é preciso ter amor e transmitir confiança. Sem dúvida, o curso mudou minha vida”, conta. Para Gisele Smith, gerontóloga do Grupo Vida Amor e Riso, a existência de um profissional melhor preparado trará maior segurança à família no momento em que tiver que contratar alguém para exercer as atribuições de cuidador. Isso se reflete diariamente na grande demanda que recebemos por parte das famílias, procurando um cuidador diretamente no local onde é capacitado, não só tecnicamente, mas comportamentalmente.

APLICATIVOS



SOLTE A IMAGINAÇÃO

Desenhar estimula a criatividade e o aplicativo Paper, disponível gratuitamente para a plataforma iOS, permite usar variados tipos de lápis, canetas e cores para criar desenhos, gráficos e anotações. Também é possível ter acesso a fotos carregadas no aparelho e salvar as criações.



INSPIRAÇÃO DE SOBRA

Compatível com iOS e Android, o aplicativo iDeas for Writing promete ajudar quem tem dificuldade na hora de escrever. Semelhante a uma oficina de textos, dá dicas para começar a escrita, encontrar os melhores títulos, descrever personagens, encontrar sinônimos e enriquecer o vocabulário.



SAÚDE EM DIA

Disponível para iOS e Android, o aplicativo Crossfit Travel traz uma série de exercícios que dispensam o uso de aparelhos e que podem ser feitos em espaços pequenos, como quartos de hotéis. É possível parar e continuar o treino a qualquer momento e compartilhar os resultados nas redes sociais.

FILMES



Filmes de diretores famosos

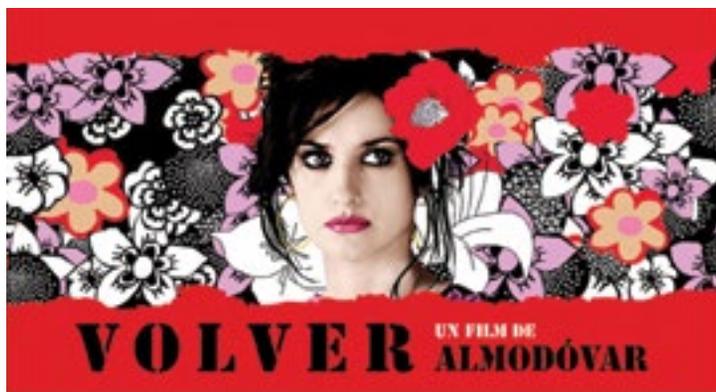


A Doce Vida

O filme do diretor italiano Federico Fellini tem como foco um jornalista de fofoca que se encanta por uma atriz de Hollywood e decide levá-la para conhecer os principais pontos turísticos de Roma, como a Praça de São Pedro e a Fontana Di Trevi. Um dos destaques é a presença de grandes atores da década de 1960, como Marcello Mastroianni e Anita Ekberg.

Os Infiltrados

Ganhador do Oscar de melhor filme em 2007, o longa de Martin Scorsese gira em torno de um policial que precisa se infiltrar em uma gangue liderada por um mafioso. Ao mesmo tempo, mostra um dos protegidos desse mesmo mafioso, que entra na polícia para protegê-lo. O elenco conta com atores consagrados, como Leonardo DiCaprio, Jack Nicholson e Matt Damon.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Volver

Um dos filmes mais aclamados de Pedro Almodóvar, conta a história de Raimunda, uma mulher com problemas financeiros que precisa acumular vários empregos para sustentar a família. Um dia, descobre que sua filha adolescente matou o próprio pai, que era alcoólatra e pedófilo. Diante desse cenário, ela resolve largar tudo para salvar a menina. Com atuação bastante elogiada, Penélope Cruz fez história ao ser a primeira espanhola indicada ao Oscar.

LIVROS



Livros para o vestibular

IRACEMA



Escrito por José de Alencar, um dos maiores representantes do romantismo brasileiro, o livro conta a história de Iracema, uma índia brasileira que se envolve com o colonizador português Martim e com ele tem Moacir, o primeiro cearense, fruto da união das duas raças. A obra foi inspirada na colonização da América pelos europeus.

VIDAS SECAS



Considerado uma das maiores obras regionalistas do Brasil, o livro de Graciliano Ramos retrata a saga de uma família de retirantes que mora no sertão nordestino e que precisa se deslocar por áreas castigadas pela seca. Entre os personagens, destacam-se Fabiano, chefe da família, sua esposa Sinhá Vitória e Baleia, uma cachorra tratada como se fosse humana.

O CORTIÇO



O romance naturalista do escritor brasileiro Aluísio Azevedo gira em torno de João Romão, dono de um cortiço no qual mora a maioria dos funcionários de uma pedreira que também pertence a ele. Seu maior desejo é ter ascensão social, mas, para isso, explora os moradores e é capaz de enganar a própria amante.

CAPITÃES DE AREIA



A obra de Jorge Amado é ambientada nos anos 1930 e mostra um grupo de meninos de rua que sobrevive cometendo furtos. Enquanto explora as atitudes violentas dos protagonistas, a história também mostra a personalidade e os sonhos de cada integrante, reforçando a ingenuidade das crianças.

RECEITA



IMAGEMERAMENTE ILUSTRATIVA

ROSQUINHAS DA VOVÓ

Por Palmirinha Onofre, cozinheira e apresentadora

INGREDIENTES

- Aproximadamente ½ quilo de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 100g de manteiga
- 120 ml de água morna
- 2 ovos
- 50g de fermento para pão
- 1 gema para pincelar
- Açúcar cristal para polvilhar
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque o fermento esfarelado e a pitada de sal. Mexa até obter um líquido e adicione a água morna. Reserve. Em outro recipiente, coloque a farinha (reserve um pouco), o açúcar, a manteiga e os ovos levemente batidos. Mexa bem, junte o fermento reservado e sove sobre uma superfície lisa. Deixe descansar por cerca de 15 minutos. Em seguida, enrole um cordão (tipo para nhoque) com porções da massa. Una as pontas e trançe. Coloque os pães em uma assadeira retangular untada e polvilhada, pincele com a gema e polvilhe com açúcar cristal. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos ou até que dobre de volume. Sirva à vontade.

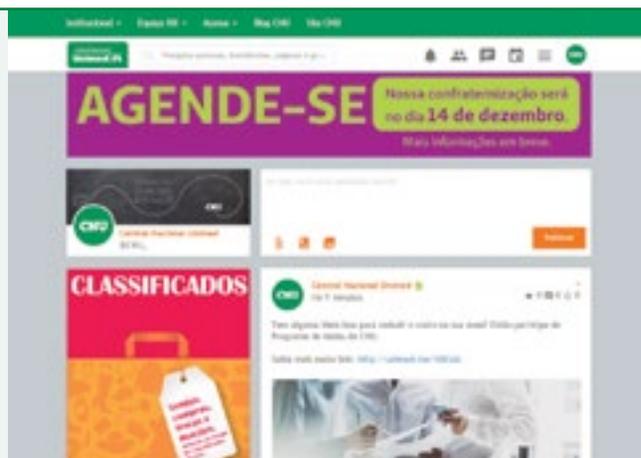
NÃO BASTA SE COMUNICAR, TEM QUE SE CONECTAR

IMAGINE QUE SUA EMPRESA fosse um ser pensante, com sentimentos, desejos e objetivos de vida. Pensou? Uma boa notícia é que as corporações são exatamente isso, e o motivo é bem simples: elas existem pelo conjunto das pessoas que as compõem.

Embora toda companhia tenha metas e almeje sempre os melhores resultados financeiros, esses objetivos não advêm de geração espontânea. É a equipe que recebe as orientações dos acionistas, cooperados e dirigentes, assimila-as de acordo com suas vivências e as transforma em ações concretas.



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



Essa é a razão pela qual não se deve ter uma comunicação gélida, inanimada. Lembro que o verbo animar vem de alma. Sem atrair e integrar os colaboradores, a comunicação empresarial não cumprirá os seus objetivos.

De acordo com esse raciocínio, temos de informar, avisar e contar novidades de trabalho da forma mais atraente para os profissionais. Onde você se informa, se diverte e se conecta a outras pessoas? Sim, nas redes sociais.

Foi o que fizemos: aposentamos a velha Intranet, que teve sua importância por muitos anos, e ativamos a rede social corporativa. Oferecemos, assim, um espaço interativo, interessante e eficaz para que mais de 1.400 profissionais se comuniquem.

Esse é um processo ainda inovador no Brasil, mas já adotado por muitas companhias renomadas de todo o mundo. Evidentemente, não será somente um espaço de socialização e de diversão. Vamos abastecê-lo constantemente com conteúdo sobre fluxos de trabalho na organização.

A diferença é que será bem mais agradável, amigável e democrático. Os diretores também serão ativos nas postagens. Na verdade, ficaram muito animados (olha aí esta palavra, novamente) com a possibilidade de contatos mais próximos com a equipe.

Isso não significa o fim das reuniões presenciais. Gostamos da conversa olho no olho, de ouvir as explicações de nossos colaboradores sobre processos que alavancam o atendimento e os resultados da operadora. A rede social corporativa é um avanço que veio para ficar, para o bem de todos nós.

VIVERMELHOR

VOCÊ SABIA?

COSTUMES ESTRANHOS

Situações, cumprimentos, gestos,
comidas e expressões que causam
estranheza e despertam a curiosidade
em diferentes lugares do globo



RECUSAR O PAGAMENTO E OS CONVITES

Já imaginou um vendedor recusar o pagamento de um cliente por ele ter uma posição social mais elevada? Esse é um sinal de respeito no **Irã**. Chamado de Taarof, o costume é praticamente uma troca, enquanto o lojista recusa, o cliente deve insistir no pagamento. Essa prática também se estende a convites sociais. De acordo com a cultura iraniana, mesmo que o convite tenha sido feito com entusiasmo, ele deve ser encarado como mera formalidade, por isso, nem pense em aceitar e aparecer na casa de um iraniano.

MUDANDO A CASA DE LUGAR

Se o vizinho é chato, não tem problema. Nas **Filipinas**, os moradores se reúnem e levam a casa para outro lugar! Sim, essa prática, chamada de bayanihan, também é feita quando ocorrem inundações ou deslizamentos de terra. As mudanças costumam acontecer nas áreas rurais e as residências são feitas de materiais leves, como bambus e madeiras.

NÃO À PONTUALIDADE BRITÂNICA

No **Chile** ou no **Equador**, ignorar a pontualidade para um compromisso é habitual. Isso mesmo, não se deve chegar antes ou no horário combinado, atrasar uns 30 minutos é considerado normal e conveniente, dessa forma, o anfitrião não será pego despreparado e o convidado não parecerá ansioso.

RITUAL AMEAÇADOR

Uma tradição do povo Maori da **Nova Zelândia** é a Haka, que são expressões faciais ameaçadoras nas quais mostram a língua, uivam, cantam alto e batem forte no peito. Tudo isso muito bem coreografado para ameaçar o adversário durante uma disputa.

ETIQUETA ALCOÓLICA

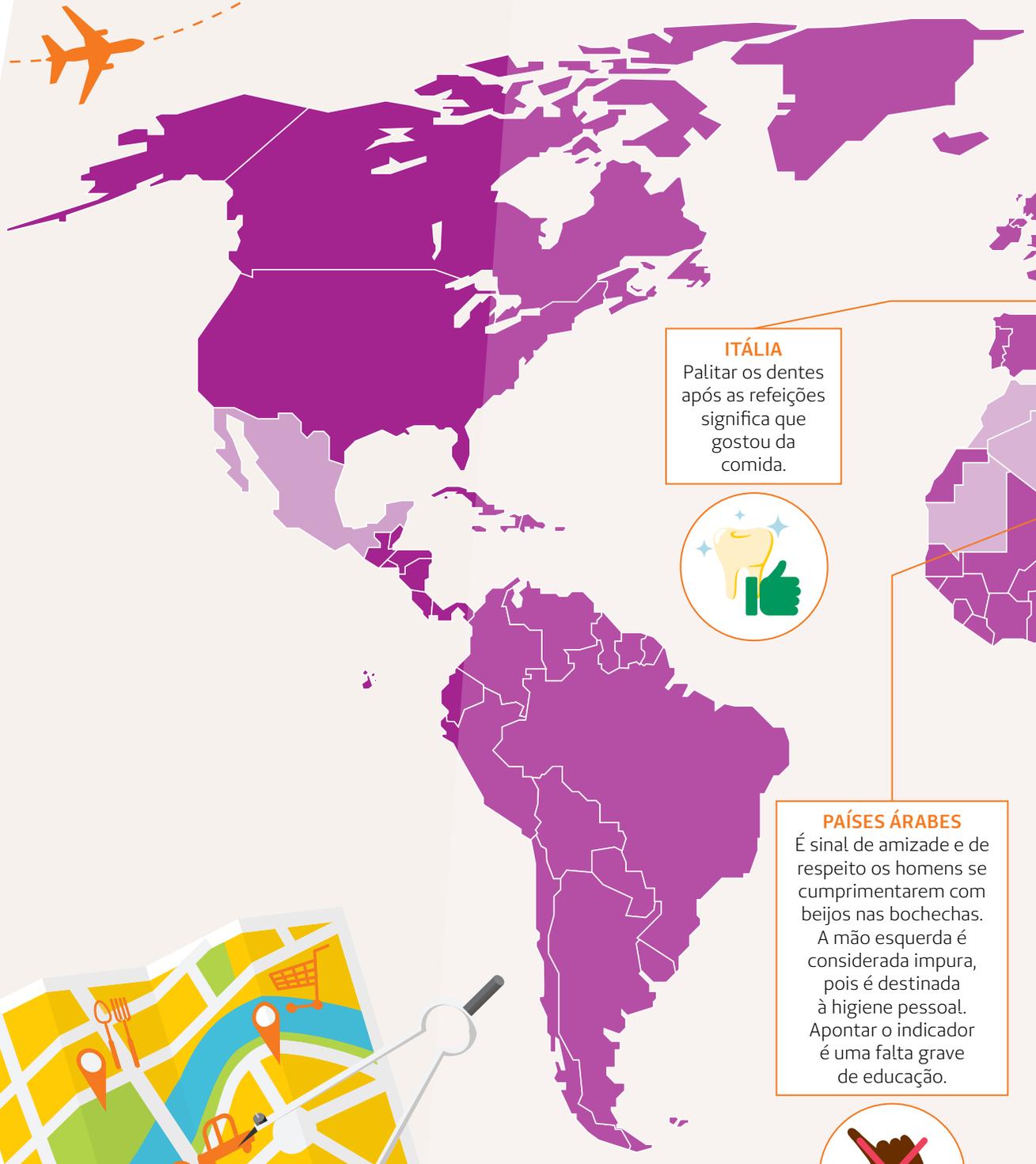
Para tomar vodca na **Rússia**, um dos países que mais consomem álcool no mundo, será preciso seguir algumas regras curiosas. Após um brinde, não se deve voltar o copo para a mesa, a não ser que esteja vazio e com o fundo para cima. Também não se deve fazer um brinde com o copo vazio, mas se isso acontecer, a pessoa será obrigada a beber a garrafa inteira. Caso chegue atrasado para um jantar, deverá beber copos cheios de vodca, sem fazer muitas perguntas, até tomar a mesma quantidade das pessoas que ali já estavam.

FADA DO DENTE

A fada que troca o dente da criança por um presente é representada em alguns países por um rato. Na **França**, ele é o “La Petite Souris”; na **Espanha**, o “Ratoncito Perez” e na **Colômbia**, o “El Raton Miguelito”. Já na **Grécia** e na **Mauritânia**, o dente deve ser jogado no telhado porque os gregos acreditam que isso trará sorte e dentes mais fortes. Mas na **Mauritânia**, se o galo cantar ao amanhecer, a criança terá o direito de ficar com o dente. Na **Malásia**, os dentes são enterrados, pois as crianças são orientadas a devolver à terra, já que ele é parte do corpo. Na **Turquia**, os dentes que caem são enterrados em um lugar que simbolize as expectativas dos pais para os filhos, se desejam que o filho seja médico, eles enterram o dente próximo a um hospital.

DIETA DA ENGORDA

Os padrões de beleza de mulheres magérrimas impostos na maioria dos países ainda não chegaram à **Mauritânia**, país localizado no noroeste da África. Quilinhos a mais representam status para as mulheres, por isso, desde os cinco anos elas são enviadas aos campos de engorda, onde chegam a ingerir 16 mil calorias diariamente. No cardápio: dois copos de manteiga e 20 litros de leite de camelo. Para os mauritanos, quanto maior a mulher, mais espaço ocupa no coração do amado.

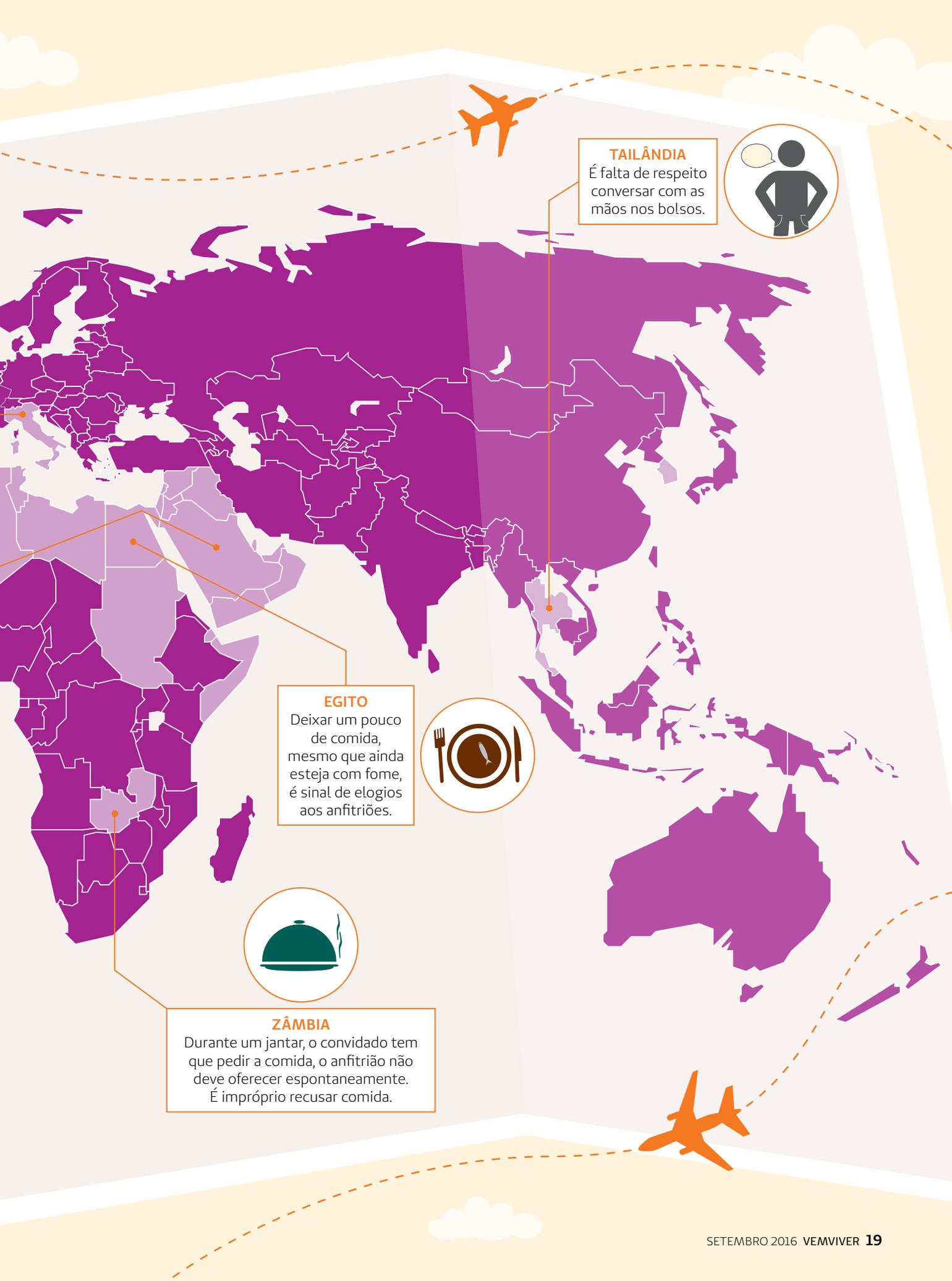


ITÁLIA
Palitar os dentes após as refeições significa que gostou da comida.



PAÍSES ÁRABES
É sinal de amizade e de respeito os homens se cumprimentarem com beijos nas bochechas. A mão esquerda é considerada impura, pois é destinada à higiene pessoal. Apontar o indicador é uma falta grave de educação.





TAILÂNDIA
É falta de respeito
conversar com as
mãos nos bolsos.



EGITO
Deixar um pouco
de comida,
mesmo que ainda
esteja com fome,
é sinal de elogios
aos anfitriões.



ZÂMBIA
Durante um jantar, o convidado tem
que pedir a comida, o anfitrião não
deve oferecer espontaneamente.
É impróprio recusar comida.



Disciplina de atleta, alma de poeta

Depois de ter os movimentos das mãos comprometidos, João Carlos Martins se tornou um dos maestros mais aclamados do Brasil e luta para democratizar a música clássica

por CAMILLA CHEVITARESE



AOS 76 ANOS, JOÃO CARLOS MARTINS é uma das maiores provas vivas de que a força de vontade e a determinação superam qualquer problema. Começou a tocar piano por influência do pai e, aos oito anos de idade, venceu um concurso tocando obras do compositor alemão Johann Sebastian Bach.

Fascinado pela música clássica, se tornou um dos pianistas mais promissores de sua geração. Até que um dia sofreu uma queda enquanto jogava futebol e teve o braço direito perfurado na altura do cotovelo e atrofia em três dedos da mão. Voltou aos palcos, mas logo desenvolveu distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort) e precisou se afastar novamente. Mesmo assim, continuou tocando piano com dificuldade até os 30 anos de idade.

Tudo fluía bem, até Martins ser golpeado na cabeça com uma barra de ferro durante um assalto na Bulgária e ter sequelas na mão direita e

na fala. Persistente, gravou um CD tocando apenas com a mão esquerda, mas com o passar do tempo também acabou perdendo os movimentos dessa mão devido a uma contratatura.

Foi aí que decidiu seguir na carreira de maestro. Para isso, decorou todas as músicas que rege – já que não consegue virar as partituras na velocidade necessária – e voltou ao cenário musical aclamado pelo público.

Paralelamente à sua trajetória profissional, João Carlos também se preocupa em democratizar a música clássica e levá-la ao maior número possível de pessoas, com turnês realizadas em todas as regiões do País. “Seria pouco dizer que a música me ajudou nos momentos mais difíceis. Prefiro dizer que ela salvou a vida deste velho maestro”, brinca.

Em entrevista à revista **Vem Viver**, transmitiu alguns de seus ensinamentos para superar adversidades e viver com mais calma e sabedoria.

Quais são suas dicas para quem deseja alcançar um objetivo?

É fundamental ter determinação. Na maioria dos casos, precisaremos nos superar para conquistar algo que queremos, por isso, é necessário ter força de vontade e não desistir.

O que falaria para quem está passando por um momento de dificuldade?

O grande segredo é ter determinação para ultrapassar os desafios quase impossíveis e humildade para saber qual é o seu destino. Eu fico feliz com o exemplo que posso dar. Mostro que é possível superar um desafio com a disciplina de um atleta e a alma de um poeta. É isso que faço como modelo de inspiração para outras pessoas.

Quais conselhos daria para quem quer viver com qualidade?

Aproveite cada momento e viva intensamente

todos os dias. Dessa forma, você terá aproveitado o tempo da melhor forma e com qualidade. Também é importante dar valor ao que realmente merece ser valorizado.

Quais foram as suas apresentações mais memoráveis?

Foram tantas, guardo todas com muito carinho. Mas, com certeza, uma das mais marcantes foi quando Eleanor Roosevelt, esposa do ex-presidente norte-americano Franklin Roosevelt, promoveu a minha estreia no Carnegie Hall, em Nova York. Na época, eu tinha apenas 20 anos.

Ainda fica nervoso antes de alguma apresentação?

Sempre há aquele friozinho na barriga, uma adrenalina, e isso é motivador. Eu gosto de ter meu tempo sozinho antes das apresentações,



é quando descanso e consigo pensar nas partituras e na obra que vamos apresentar.

Existe algo que ainda não tenha superado, mas que esteja trabalhando para alcançar?

Trabalho diariamente para democratizar a música clássica no Brasil. Junto com a Fundação Bachiana e a Bachiana Filarmônica SESI-SP, fazemos turnês estaduais e nacionais, formando um público que, muitas vezes, não tem acesso à música clássica. Desde 2004, a maioria dos concertos tem uma cota de ingressos gratuitos.

Quais são seus próximos planos profissionais?

Continuar trabalhando para possibilitar o acesso de mais pessoas à música clássica e realizar shows em diferentes cidades e estados do Brasil. Além disso, estou ansioso para conferir o filme “João”, que será baseado na minha história de vida e estreará em 2017.



“Eu fico feliz com o exemplo que posso dar. Mostro que é possível superar um desafio com a disciplina de um atleta e a alma de um poeta. É isso que faço como modelo de inspiração para outras pessoas”



OSSOS FRÁGEIS

Conheça as doenças ósseas mais comuns e os hábitos que devem ser mudados para preveni-las

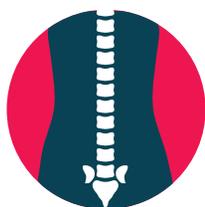
por LUCIE FERREIRA

DEZ MILHÕES DE BRASILEIROS sofrem de osteoporose – a doença óssea mais comum no mundo – segundo a Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo (ABRASSO). No primeiro momento, os sintomas não se manifestam, mas com o tempo o paciente passa a apresentar baixa densidade óssea e fragilidade do esqueleto, com maior risco de fraturas.

“Devido à maior sobrevida da população mundial, a incidência da osteoporose tem aumentado, sendo tão comum quanto a hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia”, destaca Sandra Hiroko Watanabe, chefe do setor de reumatologia do Hospital Santa Cruz. A doença é mais comum em mulheres, especialmente após a menopausa, em áreas como o quadril, a coluna vertebral e o punho.

Alguns fatores que ocasionam a osteoporose podem ser evitados, como o consumo excessivo de café, fumo, bebidas alcoólicas, sedentarismo, níveis hormonais e baixa ingestão de cálcio e vitamina D. Outros, como o fator genético, o sexo feminino, a idade avançada e a etnia branca e oriental, são definidos como não modificáveis. “Existe, ainda, a osteoporose secundária a doenças renais, hepáticas, endócrinas, hematológicas e por uso de medicamentos, como o corticoide”, ressalta Sandra.

A boa notícia é que a osteoporose tem tratamento e apresenta bons resultados, especialmente quando está em seu estágio inicial – aquele em que o paciente tem ganho da massa óssea e reduz a incidência de fraturas. Além da ingestão adequada de cálcio e vitamina D, as medicações utilizadas podem promover diminuição da reabsorção e aumento da formação óssea.



ALÉM DA OSTEOPOROSE

Embora a osteoporose seja a doença óssea mais comum, outros males requerem o mesmo nível de atenção. Caracterizada pela degeneração e desgaste da cartilagem, a osteoartrite é comum em pessoas acima dos 50 anos (principalmente em mulheres) e está muitas vezes associada à inflamação, afetando mãos, joelhos, quadril e coluna vertebral. “As principais queixas são dor e dificuldade de movimentação, inchaço, crepitação ou estalos nas articulações e aumento do volume dos nós dos dedos das mãos”, descreve a reumatologista.

Embora não tenha cura, o tratamento ajuda a aliviar os sintomas. Palmilhas, órteses (“talas” para os dedos das mãos) e bengalas são indicadas para alguns casos, bem como fisioterapia e exercícios rotineiros de fortalecimento e alongamento muscular.

Já a hérnia de disco consiste na ruptura do anel do disco intervertebral, cuja função é amortecer o impacto entre as vértebras. Com isso, o núcleo pulposo protegido pelo anel vaza para além de seus limites. As regiões mais atingidas pela hérnia são a cervical e a lombar, levando a dores e até ao “travamento”.

“Quando há compressão dos nervos, a dor pode irradiar-se para os braços, se a hérnia for cervical; ou para as pernas, se for lombar (nervo ciático), com sensação de formigamento ou adormecimento”, especifica Sandra. Além dos

CUIDE BEM DOS SEUS OSSOS

Para manter os ossos saudáveis, a médica Jaqueline Barros Lopes recomenda evitar hábitos nocivos, como tabagismo e alcoolismo, e adotar uma dieta balanceada rica em cálcio – que inclui leite e seus derivados e vegetais verde-escuros (couve, brócolis e espinafre). Aumentar a ingestão de vitamina D também é fundamental. Para isso, coma peixes, especialmente salmão e cavala, e castanhas, como a do Pará.

“Atividade física é fundamental, mas deve ser individualizada e supervisionada para que sejam respeitados os limites de cada indivíduo”, observa. Ela indica caminhar ao menos três vezes por semana, durante 30 minutos por dia. “Trata-se de um excelente exercício para a manutenção da saúde óssea”, completa.

medicamentos prescritos para cada caso, ela recomenda exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, assim como seguir orientações posturais e ergonômicas.

O raquitismo e a osteomalacia também são doenças ósseas relativamente comuns. “Causadas pelo enfraquecimento dos ossos devido à má mineralização e à falta de vitamina D. A primeira ocorre em crianças e a segunda, em adultos e idosos”, explica a coordenadora médica do Centro de Infusão do Hospital Santa Catarina, Jaqueline Barros Lopes.

DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO

De acordo com Jaqueline, os principais ossos do corpo humano são as vértebras da coluna lombar e o fêmur. As primeiras constituem o maior segmento móvel da coluna vertebral, sustentando o peso do corpo, protegendo a medula espinhal e os seus ramos e permitindo os movimentos de torção e inclinação. O fêmur também desempenha um papel importante na sustentação do peso do corpo e é fundamental para o ato de andar.

Os ossos começam a se formar nas primeiras semanas de vida, dentro do útero materno, e continuam a se desenvolver até a vida adulta. Inicialmente, são bastante frágeis e a maior parte é constituída pela cartilagem, tecido flexível e importante elemento do mecanismo de crescimento. “Durante a infância e a adolescência, os ossos sofrem o processo de mineralização, que é a ossificação. Nessa fase, ocorre a fixação do cálcio neste tecido flexível, tornando-o forte e resistente”, explica Jaqueline.

ROTINA ADAPTADA

Rosângela Martins, de 58 anos, praticava muay thai, até ter uma crise que a “travou”. “Estava treinando chutes quando senti uma dor tão forte que nem conseguia andar”, relembra. Imediatamente, procurou um ortopedista, que diagnosticou problema no nervo ciático e indicou anti-inflamatórios e acupuntura.

Como não houve melhora, ela consultou um neurologista. O especialista solicitou exames específicos, como tomografia computadorizada e ressonância magnética. A partir dos resultados, descobriu que se tratava de hérnia lombar. “Fiquei arrasada, porque amo muay thai. Também tive que parar de correr e de fazer outros exercícios”, lamenta.

Com o diagnóstico da hérnia lombar, Rosângela precisou adaptar a rotina e as atividades físicas. Atualmente, faz alongamentos e exercícios abdominais leves. Além de reduzir exercícios que exigem força, se protege para não tomar friagem. Compressas com bolsa de água quente aliviam bastante a dor, assim como os medicamentos prescritos pelo médico.

QUAL MÉDICO PROCURAR?

Confira as especialidades médicas indicadas para cada sintoma relacionado às dores nos ossos.

REUMATOLOGISTA

Fragilidade e baixa densidade dos ossos, além de dores articulares, especialmente da coluna.

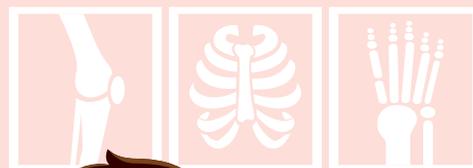
ENDOCRINOLOGISTA

Enfraquecimento ósseo causado pela falta de nutrientes.

CLÍNICO GERAL

Inchaço nas pernas e nos braços.

Encontre os profissionais no aplicativo do Guia Médico da Central Nacional Unimed. Basta selecionar o tipo de plano, a especialidade e o local de atendimento para encontrar os profissionais.





Edmundo Castilho

PARA SEMPRE, TODA HONRA AO GRANDE LÍDER

Há no cuidado dedicado a cada um dos 19 milhões de beneficiários, a inspiração que move o Sistema Unimed, o compromisso firmado por seu idealizador no dia em que decidiu mudar o rumo de sua vida e da história da Medicina Assistencial Brasileira

Por **Nilson Luiz May**, presidente da Unimed (RS) e da Unimed Participações, e **Alcides Mandelli Stumpf**, diretor do Instituto Unimed (RS)

UMA DAS MARCAS DO GRANDE HOMEM é causar impressão duradoura nas pessoas que encontra. Outra é ter, ao longo da vida, agido de tal forma que o curso dos eventos tenha sido permanentemente afetado pelo que ele fez. Não resta dúvida de que Edmundo Castilho cumpriu essas duas condições. Aqueles que o conheceram em pleno vigor, no apogeu, recordam a forte impressão que causava. Homem alto, elegante, cuja postura e oratória vibrantes causavam forte impacto. Todos os assuntos atuais do cooperativismo médico brasileiro estão ligados, influenciados ou inspirados por seus atos. Ele iluminou caminhos com fochos de luz orientadores que ainda hoje brilham.

Sua obra hoje é representada por **349 cooperativas médicas, 113 mil médicos, 112 hospitais próprios e 14 hospitais-dia**, além de **208 pronto atendimentos, 212 laboratórios, grande rede de ambulâncias e 2.810 hospitais credenciados**.

Tais números evidenciam o sucesso do trabalho iniciado há 49 anos. Neste quase meio século, o mundo passou por profundas transformações, de maneira que o tempo parece ter mudado seu ritmo. Aceleramos o passo de tal forma que muitas vezes não nos permitimos uma pausa para nos perguntar: para onde vamos? E, principalmente, de onde viemos?

Assim, para encontrar as origens da Unimed, é preciso dar um passeio no tempo, mais especificamente no ano de 1967, em Santos (SP), e encontrar o Edmundo Castilho médico, então com 38 anos de idade, e a sua crença no cooperativismo, além de seus esforços para disseminar esses ideais para o exercício do trabalho médico.

À época, Castilho apresentava singelos resultados aos colegas da recém fundada União dos Médicos - Unimed. A aquisição da sede, segundo relatou em entrevista concedida à Unimed do Brasil em 2007, "mostrou à maioria que realmente era esse o caminho". Mal poderia imaginar que, cinco décadas depois, seu ideal serviria de exemplo para o mundo.

Foi desse modo que o maior sistema cooperativista médico do planeta nasceu, no Brasil. Responsável por cuidar da saúde de 19 milhões de brasileiros, a Unimed está presente em 84% do território nacional e detém 31% do mercado de planos de saúde do País. Sua marca vale atualmente mais de R\$ 2,8 bilhões, em 21º lugar entre as mais valiosas do Brasil.

DESAFIOS NÃO ERAM PROBLEMAS INSOLÚVEIS

Nascido em Penápolis/SP, foi criado na rotina do campo. Nos planos do pai, seria fazendeiro. Devido a problemas de saúde, teve muito contato com médicos e acabou se apaixonando pela profissão. Enfrentou as dificuldades da sua decisão e formou-se na Universidade Federal do Paraná, em Curitiba.

Já na faculdade, Edmundo Castilho questionava-se sobre a mercantilização da medicina. À época, só existiam dois modelos de atendimento: o particular, acessado somente por quem tinha dinheiro, e o alternativo, onde o médico, como empregado em algum hospital, atendia às pessoas menos favorecidas, em ambulatório ou consultório precário. Descontente com a situação, pensou em garantir acesso qualificado a todos os pacientes, respeitando a autonomia dos profissionais.

Determinado a provocar mudanças na forma como era desenvolvido o trabalho médico, estudou e aprofundou-se nos princípios do cooperativismo e dedicou esforços à implantação da União dos Médicos. Compartilhando conhecimento, alimentado pela coragem para inovar, Castilho mostrou-se um grande empreendedor, o que o levou a multiplicar os ideais cooperativistas para muito além do que sonhara. Sua ideia foi impulsionada com o surgimento das grandes montadoras de veículos, que exigiam atendimento médico abrangente e diferenciado. Daí a origem e a consolidação das medicinas de grupo, de cunho mercantilista, e das cooperativas, eminentemente democráticas e de profundo alcance social.

Para avançar, sempre contou com o incondicional apoio da esposa, com quem teve três filhos, que lhe deram quatro netos. O empenho e a coragem com que abraçou sua causa e cumpriu seus objetivos proporcionou um legado incomparável ao trabalho médico, ultrapassando fronteiras, mudando conceitos e enfrentando os desafios impostos por um mundo sempre em evolução. Nenhuma barreira foi grande o suficiente para frear o idealizador da Unimed. O crescimento extraordinário alcançado pelo sistema cooperativista o fez muitas vezes repensar, sim, mas para encontrar soluções, para buscar as adaptações necessárias e resgatar os princípios cooperativistas.

Sem favor ou fortuna, Castilho detinha todo o equipamento intelectual e os melhores atributos pessoais, além da experiência, cortesia, dignidade e coerência. Era gentil, agradável e eficaz, e cultivava ainda a virtude da franqueza. Como grande presidente, conheceu também fluidas lealdades e amigos temporários.

UM ETERNO LEGADO

No dia 9 de junho, o Dr. Edmundo Castilho nos deixou, aos 86 anos. Mas seu legado será eterno, bem como sua lição de determinação e resiliência. Não há dúvidas de que sua passagem foi brilhante. Como poucos, conseguiu mostrar que é possível fazer diferente, pensar e agir para o bem coletivo. Há, no cuidado dedicado a cada um dos 19 milhões de beneficiários, a inspiração que move o Sistema Unimed, o compromisso firmado por seu idealizador no dia em que decidiu mudar o rumo de sua vida e da história da medicina brasileira.

“Castilho detinha todo o equipamento intelectual e os melhores atributos pessoais, além da experiência, cortesia, dignidade e coerência. Era gentil, agradável e eficaz, e cultivava ainda a virtude da franqueza.”

Por dever de honra, ante sua morte, não podemos permitir que seu nome e suas ações sejam esquecidos pelos médicos cooperados, e só evocados e apresentados aos olhos de uma nova geração pelo obituário.

Honra ao bravo que não voltará. A serviço de sua nobre causa, passou pela inclemência da morte. Seu lugar, seus amigos, suas salas não mais sentirão a sua presença, pois nunca mais retornará como o conhecemos. Mas, num sentido mais elevado e nobre, retornará com uma mensagem de dever, de coragem e de cooperação acima de tudo, como inspiração de seu exemplo.





ALIMENTOS REJUVENESCEDORES

Alguns alimentos ajudam a retardar o envelhecimento e previnem problemas de saúde

por JULIANA DUARTE

NUTRICIONISTAS DA UNIVERSIDADE CORNELL, nos Estados Unidos, decidiram testar o poder de uma fruta muito presente no dia a dia do brasileiro: a maçã. Os profissionais pingaram o extrato dela diretamente em células cancerosas da mama e conseguiram, assim, impedir a proliferação da doença. Outro estudo envolvendo o alimento veio do Rio Grande do Sul. O motivo? Ela é rica em antioxidantes, fibras, potássio, cálcio e magnésio – essenciais para o bom funcionamento do organismo e também para retardar o envelhecimento. Além da fruta, diversos outros alimentos carregam essas características e são importantes para quem busca uma vida mais saudável.

De acordo com a nutricionista Anita Machado Bevilacqua, da Unimed Jundiaí, boas opções para inserir no cardápio do dia a dia são castanha-do-pará, soja, peixes, cacau e alimentos ricos em betacaroteno (mamão, cenoura, abóbora etc.). Todos possuem antioxidantes, substância que

atrasa ou inibe a oxidação das células. Em poucas palavras: elas são capazes de protegê-las contra a ação antioxidante dos radicais livres, moléculas que danificam a membrana e a estrutura celular. Anita recomenda, por exemplo, a ingestão de duas castanhas-do-pará por dia. “Fique atento, pois o consumo em excesso pode ser prejudicial por se tratar de um alimento rico em gordura, que ocasiona excesso de peso”, alerta. Tal recomendação também vale para o cacau.

Já as opções com betacaroteno e vitamina C devem ser ingeridas em maior quantidade: nove porções diárias. Para potencializar a ação desses alimentos, Anita é enfática: faça exercícios físicos. A prática de atividades moderadas e regulares tende a auxiliar na metabolização do oxigênio pelo organismo, processo que reduz a produção de radicais livres.

E é exatamente isso que a estudante de cinema Luísa Malta, de 29 anos, faz. Há pouco mais de dois anos, ela decidiu levar uma vida

INGREDIENTES DO BEM



CASTANHA-DO-PARÁ
É rica em selênio, mineral com alto poder antioxidante, e vitamina E. Ela é capaz de prevenir e retardar o envelhecimento, além de ajudar a manter a elasticidade natural da pele.

SOJA

Contém isoflavonas, composto natural orgânico que ajuda a combater doenças crônicas e cardiovasculares. Também ameniza os sintomas da menopausa. Atua da mesma maneira como o estrógeno na pele, responsável por colaborar na prevenção de rugas.



ALIMENTOS RICOS EM BETA-CAROTENO
Contêm carotenoides, que são antioxidantes. Também possuem vitamina A, responsável por proteger o corpo dos radicais livres. Auxilia ainda na produção de melanina, pigmento que dá cor natural à pele.

CACAU

É um alimento que contém polifenóis, substâncias com alto poder antioxidante. Também tem ação anti-inflamatória e eleva os índices de colesterol bom no sangue (HDL).



FRUTAS CÍTRICAS

A vitamina C tem grande ação antioxidante. Opções como laranja, kiwi, acerola e morango interferem nos níveis de colágeno. Ou seja: dão mais firmeza à pele.



mais saudável e substituir os calóricos lanchinhos da tarde por castanhas e damascos. Além disso, faz exercícios físicos regularmente e evita frituras, doces e bebidas alcoólicas. “Me senti muito melhor depois que resolvi ser mais saudável e ativa. Dá para notar a diferença na pele, no cabelo e principalmente na disposição”, diz. Em seu cardápio, há sempre opções ricas em antioxidantes, como maçã, uva, linhaça e semente de abóbora. “Procurei uma nutricionista para me orientar e descobri que tais cuidados precisam começar desde cedo, não importa a idade”, afirma.

PELE COM FIRMEZA

Presente no organismo, o colágeno é uma proteína que dá firmeza, estrutura e elasticidade à pele. Segundo Anita, com o tempo o corpo tende a perder a capacidade de sintetizá-lo, o que provoca o envelhecimento. E é nesse momento que entram as refeições novamente: diversos alimentos estimulam o organismo a produzir tal substância. Carnes e ovos, por exemplo, são boas opções por darem mais firmeza aos músculos. Muitas pessoas, segundo ela, recorrem ao colágeno hidrolisado (cápsulas de gelatina). No entanto, como o corpo perde a capacidade de síntese, não basta só apostar nele. “Para um resultado mais eficaz não é suficiente ingerir colágeno, é necessário estimular a capacidade de produção das células. A vitamina C desempenha um papel fundamental nesse processo”, comenta.

A aposentada Maria Camargo, de 59 anos, sentiu isso na pele. Ela ingeria sempre as cápsulas, mas não via resultados concretos. Então, há cerca de dez anos, resolveu fazer uma reeducação alimentar e praticar exercícios físicos regularmente. “Meu corpo reagiu muito bem, já sinto tudo mais firme”, ressalta. Ela também deixou de lado alimentos que estimulam a ação dos radicais livres, como bebidas alcóolicas e comidas gordurosas. De acordo com um estudo feito pelo National Institutes of Health, dos Estados Unidos, o excesso de gordura no fígado incentiva a produção dessas moléculas e favoreceu o envelhecimento.



FOTO: DIVULGAÇÃO

**ALINE ANGÉLICA
PORTO ROCHA LIMA**
Oncologista do Hospital
e Maternidade Brasil,
da Rede D'Or São Luiz

Bebidas muito quentes provocam câncer de esôfago, divulgou a agência especializada em pesquisas de câncer da Organização Mundial da Saúde (OMS). O estudo revelou que em temperaturas “normais”, ou seja, abaixo de 65 °C o café e o mate não possuem efeito cancerígeno. Qual a sua opinião sobre esse estudo e como prevenir a doença?

ANALISAR O RISCO EM POPULAÇÕES da China, do Irã e da Turquia, e no caso do mate, na Argentina, no Brasil, no Paraguai e no Uruguai, onde as infusões geralmente são ingeridas a pelo menos 70 °C, determinaram a relação da ingestão de bebidas em alta temperatura com o câncer de esôfago. A margem prejudicial de consumo do líquido gira em torno de 65 °C a 70 °C, mas ainda não foi confirmado se a frequência de ingestão também influencia no surgimento da doença.

Quando as células do esôfago são expostas a bebidas muito quentes, elas podem ser lesadas, estimulando a formação de novos tecidos, o que favorece a proliferação celular. O início desse processo inflamatório é capaz de precipitar mutações e levar a um crescimento rápido, originando os tumores.

Tradição no sul do Brasil, o chimarrão é tomado bem quente. Embora o consumo da erva nessa região já esteja enraizado culturalmente, com os resultados desse estudo indica-se que a bebida não seja ingerida em temperaturas consideradas nocivas à saúde. Afinal, o problema não é a bebida, mas sim a temperatura de ingestão.

Além de moderar no consumo de bebidas quentes, recomenda-se evitar o consumo de álcool e de tabaco, praticar atividades físicas e manter uma alimentação equilibrada.

O diagnóstico do problema é feito por meio da endoscopia digestiva alta. Já o avanço da doença, está relacionado ao estágio em que se encontra. No início há grandes chances de cura. Para o tratamento podem ser necessários procedimentos cirúrgicos associados a tratamentos, como quimioterapia e radioterapia.



AGENDA POSITIVA

Unimed lança campanha para mostrar a importância social da saúde suplementar e tirar todas as dúvidas sobre o plano de saúde

por CAMILLA CHEVITARESE

A **AGENDA POSITIVA** se faz necessária em qualquer ambiente corporativo. Trata-se de uma posição estratégica das empresas de focar na solução dos problemas. Um dos diferenciais dessa abordagem é que os caminhos apresentados são pensados em conjunto, baseando-se no que o outro gostaria.

Com esse conceito, a Unimed pretende conscientizar a população sobre a importância do plano de saúde. Sexta maior operadora de planos de saúde do Brasil, destaca-se pelos resultados positivos, entre eles o de que 93% das solicitações de autorizações recebidas em 2015 foram aprovadas automaticamente, o que comprova o seu compromisso com a saúde e com a qualidade de vida de seus beneficiários.

Segundo Mohamad Akl, presidente da Central Nacional Unimed, a agenda positiva da medicina suplementar demonstra que os benefícios são superiores a qualquer problema. “Ter um plano de saúde é um dos três desejos dos brasi-

leiros e, por isso, é muito importante utilizá-lo adequadamente”, explica.

SEM DÚVIDAS

Para que a agenda positiva traga os resultados esperados, é preciso apostar no diálogo e construir relações duradouras. Este é o objetivo da campanha Plano de Saúde Sem Dúvidas, que inclui anúncios em revistas e jornais, vídeos informativos, outdoors, programetes de rádio, ações em redes sociais e um hot site.

Como o próprio nome diz, a intenção é esclarecer o uso do plano de saúde, como cobertura contratual, período de carência, rede de atendimento e guia médico, prazos para autorizações e normas da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). “Queremos mostrar que a operadora está sempre à disposição de seus clientes e os ajudará no que for preciso. Fale com a sua operadora”, ressalta Akl.

O hotsite da campanha traz informações sobre esses temas e permite ao internauta enviar as suas dúvidas que são respondidas por um time de especialistas da própria operadora. Já os vídeos dão dicas e ressaltam a importância de conhecer a fundo o plano de saúde.

Com tal iniciativa, todos saem ganhando. Os beneficiários passam a saber como utilizar corretamente o plano de saúde, enquanto a operadora tem a possibilidade de melhorar ainda mais seus serviços e se aproximar de seus clientes.

“Um cliente de plano de saúde deve procurar a operadora em caso de dúvida ou dificuldade. Há inúmeras oportunidades de dialogar e tentar obter um acordo, uma nova opção ou uma solução alternativa. É bem provável que, conversando, as duas partes se entendam”, conclui Akl.

DICAS RÁPIDAS PARA O BOM USO DO PLANO DE SAÚDE

- Procure a operadora sempre que tiver dúvidas.
- Fique atento à abrangência do seu plano, que pode ser nacional, estadual ou municipal, e agende seus atendimentos de acordo com a rede credenciada (disponível no site ou no aplicativo da CNU) que você ou a empresa que trabalha contratou.
- Observe o período de carência do plano de saúde, que consiste em um período de tempo determinado pela ANS para realizar alguns procedimentos, como partos, urgências e emergências e doenças permanentes.
- Cuide bem do seu cartão de identificação. Ele contém todos os dados importantes para garantir consultas e procedimentos.

O PAPEL DA OUVIDORIA: É CONVERSANDO QUE A GENTE SE ENTENDE

Presente nas empresas de planos de saúde, a ouvidoria ainda não é conhecida por muitos beneficiários. Trata-se de um canal de comunicação totalmente imparcial criado para buscar soluções diante de eventuais problemas dos clientes, como uma solicitação que não é autorizada.

Desde 2013, a ouvidoria se tornou obrigatória nas operadoras de planos de saúde. Neste ano, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) estabeleceu a possibilidade de reanálise de casos que já foram apresentados em outros canais de relacionamento da operadora.

A ouvidoria funciona como segunda instância, ou seja, só deve ser acionada depois de um primeiro contato. Na Central Nacional Unimed, o contato inicial precisa ser feito na Central de Atendimento, no canal Fale Conosco disponível no site ou com atendimento presencial. Na maioria das vezes, esses recursos são suficientes para solucionar o problema. Lembre-se de que a ouvidoria tem um prazo estipulado pela ANS para analisar o procedimento e verificar se pode atender o cliente.



FALE COM A CNU

A Central Nacional Unimed disponibiliza atendimento pessoal de segunda a sexta-feira nas seguintes unidades:

- **São Paulo:**
Rua Pamplona, 1625 – Jardim Paulista
- **Salvador:**
Avenida Professor Magalhães Neto, 1856 – Edifício TK Tower – Térreo – Pituba
- **Brasília:**
SGAS 915, Lote 68 A, salas 1, 2, 10 e 12, Edifício Advance 2nd – Setor de Grandes Áreas Sul – Asa Sul
- **São Luís:**
Avenida dos Holandeses, 5 – Ponta D’Areia



CENTRAL DE ATENDIMENTO:
funciona 24 horas todos os dias da semana. Veja o telefone no verso do seu cartão de identificação do seu plano de saúde.



CANAL FALE CONOSCO:
disponível no site centralnacionalunimed.com.br

OUVIDORIA:
Site: centralnacionalunimed.com.br/beneficiario
E-mail: ouvidoria@centralnacionalunimed.com.br
Carta: Alameda Santos, 1827 – 2º andar – Jardim Paulista – São Paulo – SP – CEP 01419-002

Para saber mais acesse planodesaudesemduvida.com.br





Mudança de HÁBITO

Os hábitos são comportamentos que refletem diretamente no âmbito pessoal, social e profissional, basta saber quais cultivar

por JAMILLE MENEZES

SOMOS SERES DE HÁBITOS. O que muitas vezes não pensamos é em como estes hábitos influenciam o rumo da nossa vida e como uma simples mudança pode alterar todo o resultado. Segundo o americano Charles Duhigg, autor do best seller 'O Poder do Hábito', entender como os hábitos funcionam é a chave para ter sucesso em várias áreas da vida, tanto para perder peso e praticar esportes quanto para crescer profissionalmente.

Quem almeja ser promovido, por exemplo, deve incorporar bons hábitos, preferencialmente relacionados à cultura da empresa. "Alguns maus hábitos comuns são a desorganização, a impaciência, o apego a fórmulas velhas de trabalho, ou seja, não gostar de inovar, se sentir sempre uma vítima das circunstâncias ou tentar ser o que a gente chama de 'dono do pedaço'", explica Randes Enes, consultor, coach e docente da Fundação Getúlio Vargas (FGV), na área de gestão de pessoas.

A consultora Fernanda Macedo, do Grupo Bridge, diz que cada vez mais as corporações valorizam pessoas proativas, que vão atrás de resolver os problemas e fazer a diferença. "As empresas procuram pessoas com hábitos individuais que contribuam para o coletivo. Um bom exemplo é evitar conversas negativas, pejorativas ou falar mal das pessoas com quem se trabalha ou de seus líderes (a famosa rádio peão)", explica.

Segundo o psicólogo comportamental Paulo César Vieira, da Unimed Guaxupé, os hábitos podem ser utilizados em nosso benefício quando aprendemos a fazer uma autoanálise. Essa habilidade possibilita o entendimento das emoções e consequentemente dos pensamentos que reforçam os hábitos. "É preciso avaliar e compreender a influência deles em nossa vida, pois se os hábitos não são produtivos, optar por transformá-los é uma forma adequada de

enfrentar e recuperar o equilíbrio”, diz. Entretanto, toda mudança pode gerar resistência. “A transformação de um hábito é determinada pela forma como encaramos as mudanças. Se encarmos como um sacrifício, um desgaste ou um problema, dificilmente conseguiremos mudar. Mas, em contrapartida, se pensarmos que é uma oportunidade de melhoria e um desafio que trará benefícios a médio e longo prazos para a nossa vida, teremos mais motivação para esse propósito”, explica Vieira.

Alguns hábitos relacionam-se diretamente com a saúde e esta pode ser justamente a motivação para mudá-los. De acordo com a médica Angela Cristina Yano, especializada na promoção da saúde, praticar mais atividades físicas e cuidar melhor da alimentação podem ser ótimas oportunidades, não só para evitar doenças, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, mas também para desenvolver novas habilidades, aumentar sua disposição e bom humor, ganhar condicionamento, força e resistência, melhorar a aparência e a autoestima, entre outros benefícios.

ANO NOVO, VIDA NOVA

O cigarro, um dos maus hábitos que comprometem a saúde, era um problema para Marcos Alves, que trabalha na área de relações empresariais externas da CNU. A virada do ano de 2011 marcou também a passagem para uma vida sem a nicotina, após 27 anos fumando. “O que me motivou a parar foi que queria uma vida mais saudável, mais prazerosa. A minha saúde já não ia muito bem, sentia pouco os cheiros e o paladar foi afetado. Isso me consumia emocionalmente e me incomodava demais”, conta. Após quase seis anos sem fumar, ele sente menos cansaço, voltou a sentir melhor o cheiro das coisas e recuperou o paladar.

O estresse, entre outros fatores, também tem sido apontado como uma forte influência no surgimento de doenças como diabetes, hipertensão arterial, doenças reumatológicas e câncer. “O mundo de hoje exige um ritmo acelerado para dar conta dos muitos papéis que precisamos desempenhar diariamente. Tudo isto exige um grande investimento emocional que faz com que, muitas vezes, a pessoa se torne sobrecarregada e refém das exigências externas, acarretando no estresse em níveis elevados e, conseqüentemente, sérios prejuízos à saúde”, diz a psicóloga clínica da Unimed Porto Alegre, Letícia Pereira.

Foi o caso do corretor Délio Reis, que há quatro anos esteve à beira de um colapso, causado por estresse e maus hábitos, quando uma amiga o levou a fazer um curso de ioga e meditação. Interessando-se cada vez mais pelo tema, ele viajou para a Índia, onde passou cinco dias em Nova Deli e quatro em Bangalore. A partir de então sua vida mudou. “Aprendi que fazemos parte de um sistema único: o corpo, a mente e todo o universo estão conectados. Não há saúde no corpo se a mente estiver doente e vice-versa. Não haverá paz no mundo se você não experimentar a paz dentro de si”, diz.



COMO CRIAR UM HÁBITO

1 COMPROMETA-SE PELO PRAZO DE 30 DIAS

Estudos revelam que, se você mantiver um hábito por 21 dias consecutivos (três semanas), ele passará a fazer parte de seus novos hábitos definitivamente. Logo, três a quatro semanas é o que você precisa para fazer um hábito tornar-se parte integrante de sua vida. Marque os dias no calendário.

2 FAÇA DIARIAMENTE

Continuidade é o fator mais importante para estabelecer novos hábitos. Se pretende começar a fazer ginástica, acordar mais cedo, ou ler um livro, faça-o diariamente.

3 INICIE COM MODERAÇÃO

Não tente implantar um novo hábito em poucos dias. O excesso de motivação poderá fazer com que você exagere e depois desista.

4 RELEMBRE SEU COMPROMISSO

Depois de uns dez dias é fácil esquecer-se da decisão. Por isso mesmo, escreva o hábito que você está se propondo em pedaços de papéis e deixe-os visíveis para lembrar sempre de cumpri-lo.

5 USE A TÉCNICA DO “MAS”

Psicólogos e terapeutas utilizam uma ótima técnica chamada “mas” para modificar maus padrões de pensamento. Quando você começar a ter maus pensamentos, use a palavra “mas” para interromper o fluxo negativo. “Sou ansioso, mas se eu trabalhar consistentemente esse problema vou superá-lo”.

6 TENHA PACIÊNCIA

Não espere sucesso imediato, pois a construção precisa ter bases sólidas. Alguns tropeços podem acontecer, porém a perseverança fará retomar o caminho. Considere como se isso fosse um experimento, por isso não faça qualquer julgamento antes do prazo de 30 dias.

7 TENHA EM MENTE SEU OBJETIVO DE VIDA

Atrele os hábitos aos objetivos de vida, àquilo que te motiva e para o qual você nasceu. Não permita que hábitos fracos e nocivos se interponham entre você e a sua missão.

Fonte: livro “O Poder da Liderança”, de Ernesto Artur Berg





VALORIZA A SAÚDE

A saúde está relacionada ao bem-estar psicossocial e a qualidade de vida. Deste modo, nossos hábitos, condutas, escolhas, cuidados e excessos, pensamentos e emoções são determinantes e, ao mesmo tempo, resultantes das condições de saúde.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 80% dos casos de câncer estão relacionados aos estilos e hábitos de vida e aos fatores ambientais, tais como exposição a poluentes e substâncias químicas.

Por isso, a Central Nacional Unimed lançou a campanha Valorize a Saúde, para lembrar a todos da importância de cultivar hábitos saudáveis. A proposta é mostrar que a saúde depende muito de como levamos a vida. É preciso cuidar bem de si desde cedo, afinal, os hábitos podem fazer a diferença (para o bem ou para o mal) no desenvolvimento do câncer e de outras doenças.

“Vivemos em uma sociedade de consumo, na qual as pessoas valorizam muito seus bens, como smartphones, tablets, carros e casas. Cuidamos bem dessas propriedades, mas nem sempre fazemos isso com o bem mais precioso que temos, a nossa saúde”, explica Luiz Paulo Tostes, diretor de mercado, marketing e comunicação da Central Nacional Unimed.

Vale lembrar que as mulheres têm pelo menos 100 vezes mais chances de desenvolver câncer de mama, principalmente quem tem ou teve casos da doença na família. Para reverter esse quadro, as recomendações são as mesmas: praticar atividades físicas, seguir uma alimentação adequada e evitar o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas. Lembre-se ainda do autoexame e da mamografia, cuidados fundamentais para prolongar a saúde e ter uma vida tranquila.

“Estamos totalmente satisfeitos com a campanha porque reflete nossa preocupação com o tema, mas de uma maneira propositiva e otimista. O foco é positivo: cuidar bem da saúde está a nosso alcance e amplia as chances de não contrair uma doença ou de tratá-la com mais sucesso”, conclui.

No hotsite da ação, é possível conferir dicas rápidas de nutrição, saúde e bem-estar e um teste divertido para avaliar o seu nível de preguiça, além de filmes institucionais que mostram a importância de manter a saúde em dia.

A psicóloga Letícia Pereira, que trabalha com atenção multidisciplinar no tratamento do câncer e estresse e doenças psicossomáticas, diz que optar por um estilo de vida saudável, que contemple alimentação balanceada, a prática de atividades físicas e de lazer, estabelecer vínculos e afetos positivos com familiares e amigos, ajuda a manter corpo e a mente equilibrados, evitando o surgimento de muitas doenças, inclusive o câncer.

Para saber mais acesse valorizeasaude.com.br



“É preciso avaliar e compreender a influência deles em nossa vida, pois se os hábitos não são produtivos, optar por transformá-los é uma forma adequada de enfrentar e recuperar o equilíbrio”

PAULO CÉSAR VIEIRA, da Unimed Guaxupé



“O mundo de hoje exige um ritmo acelerado para dar conta dos muitos papéis que precisamos desempenhar diariamente. (...) Muitas vezes, a pessoa se torna sobrecarregada e refém das exigências externas”

LETÍCIA PEREIRA, psicóloga clínica da Unimed Porto Alegre



Quedas-d'água

A mais alta, a mais extensa, a mais famosa.
Uma seleção com as cachoeiras mais
impressionantes do mundo

por DANIELLE MOTTA





QUANDO, DE REPENTE, O LEITO DE UM RIO é interrompido por um penhasco enorme, bom sinal: do outro lado, certamente, uma cortina esbranquiçada de água a despencar reserva motivos de sobra para você parar tudo e apenas contemplar. Aos desbravadores, mais do que apreciar, as quedas-d'água reúnem inúmeras razões para dar uma turbinada na adrenalina e aproveitar as atrações radicais. Elegemos algumas das cachoeiras e cataratas mais belas do mundo, donas de recordes da natureza para você se encantar, fotografar, explorar e, no fim, deixar tudo gravado na memória.

CATARATAS DO IGUAÇU

PARANÁ: ORGULHO NACIONAL

Composta por cerca de 275 quedas de água, as Cataratas do Iguaçu recebem turistas do mundo inteiro que se encantam com a beleza da região. Sua origem é curiosa: no dia 31 de janeiro de 1542, o navegador espanhol Alvar Nuñez Cabeza de Vaca descobriu o local acidentalmente enquanto descia o Rio Iguaçu na tentativa de chegar à Assunção, capital do Paraguai. Considerada Patrimônio Natural da Humanidade, fica na fronteira do Parque Nacional do Iguaçu, no Paraná, e do Parque Nacional Iguazú, em Misiones, na Argentina. São 19 saltos ao todo, sendo que três deles estão em solo brasileiro (Benjamin Constant, Floriano e Deodoro). O cenário é tão deslumbrante que é possível fazer vários tipos de passeios, como trilhas em meio à natureza e o famoso Macuco Safari, que consiste em um barco que chega bem perto das cachoeiras e deixa os passageiros boquiabertos com a imensidão do rio e das cataratas. Não por acaso, a região é considerada uma das sete novas maravilhas da natureza.

CATARATAS DO NIÁGARA ENTRE CANADÁ E ESTADOS UNIDOS: VOLUME INCRÍVEL DE ÁGUA

As Cataratas do Niágara são formadas por três cachoeiras imensas que, juntas, despejam no rio Niágara o volume de 168 mil metros cúbicos de água por minuto. Do lado americano, o melhor lugar para ver as cataratas é no Prospect Park, que tem torre de observação e mirantes. Da parte canadense, as imagens mais marcantes são capturadas no Queen Victoria Park, a partir dos jardins, plataformas e em um caminho subterrâneo, o Journey Behind the Falls, onde a sensação é a de estar dentro da cachoeira. Do deck e do restaurante giratório situados no alto dos 160 metros da Skylon Tower, dá para ter uma visão panorâmica das cataratas. Um jeito mais inusitado de curtir o visual é na Niagara SkyWheel, uma roda gigante de 53 metros erguida na cidade batizada de Niagara Falls. Passeios no barco americano Maid of the Mist ou no canadense Hornblower garantem experiências mais próximas: eles desafiam a correnteza do rio Niágara para chegar na turbulência das águas. À noite, elas ganham a iluminação especial que destaca a força das águas caindo a 52 metros de altura.



CATARATAS DE VICTORIA ZÂMBIA: A CORTINA D'ÁGUA MAIS EXTENSA DO MUNDO

Mais do que cartão-postal da Zâmbia, as Cataratas de Victoria dão uma chacoalhada na rotina dos turistas que chegam à cidade de Livingstone. O destino oferece tours para ver as Cataratas de Victoria em close. Para acessá-las, além de barco, é preciso nadar alguns metros em pleno rio Zambezi até a Devil's Pool, ponto onde parte dos 1.708 metros da maior cortina d'água do mundo cai, a 103 metros de altura. Dessa piscina, é possível apreciar a cortina esbranquiçada pintada pela veemência das quedas e mais uma porção de arco-íris jorrados dali. Um sobrevoo de helicóptero também escancara as cataratas aos visitantes que, com sorte, podem avistar hipopótamos, crocodilos e elefantes passeando às margens do rio. Se a intenção é elevar a adrenalina, há bungee jumping com vista para as cataratas e rafting com classificação máxima de emoção nas corredeiras do Zambezi.





CATARATAS DE KAIETEUR

GUIANA: UM SHOW NA NATUREZA

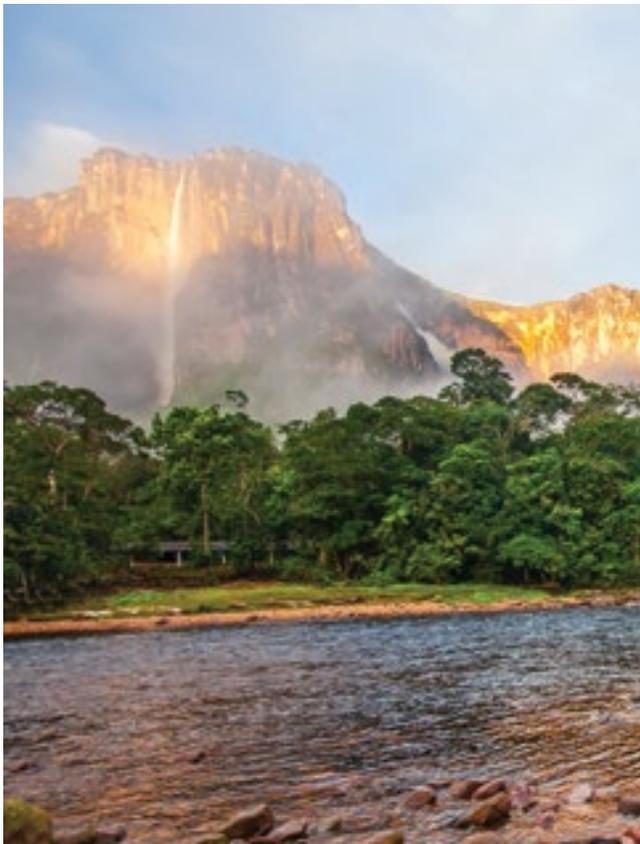
Do alto, a bordo do avião que sobrevoa o Parque Nacional de Kaieteur, na Guiana, o verde intenso da Floresta Amazônica interrompe-se por um recorte inesperado da natureza. Uma imensa cratera se abre e o que se vê é a quantidade impressionante das águas do rio Potaro caindo a 226 metros de altura até a primeira arrebentação. Desse ponto, as Cataratas de Kaieteur se desdobram em uma série de cascatas para somar, no total, 251 metros de puro espetáculo natural. A combinação altura e volume de água colocam a Kaieteur no topo do ranking entre as cachoeiras com maior vazão do mundo. Ao contrário da Salto Angel, não é preciso ter espírito aventureiro para apreciá-la de perto: há voos frequentes para o Aeroporto Internacional de Kaieteur, distante apenas seis quilômetros das cataratas.

FOTO: DIVULGAÇÃO

CACHOEIRA EL DORADO

AMAZONAS: A MAIOR DO BRASIL

Se as Cataratas do Iguaçu abocanham o título de maior cortina d'água do Brasil, quem leva o troféu de mais alta do País é a Cachoeira El Dorado, no Amazonas: são 353 metros de altura. A queda despenca do alto do monte Tantalita, na Serra do Curupira, município de Barcelos, e proporciona cliques impressionantes. Ficar cara a cara com a cachoeira requer disposição, mas o visual compensa. A El Dorado fica a 200 quilômetros do centro de Barcelos e, para não se perder pelo caminho, vale a pena contratar o passeio com agências especializadas. A visita pode ser feita de janeiro a janeiro, mas é no período entre abril e setembro, época das chuvas, que o volume de água aumenta e garante um visual caprichado. O "pacotão" para ver a cachoeira de perto inclui encontros com animais e espécies vegetais típicos da Amazônia, além de passagens por rios caudalosos, ilhas fluviais e praia de areia branquinha.



SALTO ANGEL

VENEZUELA: A MAIS ALTA DO MUNDO

A distância de seu topo ao chão é tão grande que parte da água que despenca das alturas da Salto Angel, na Venezuela, vira uma enorme nuvem de fumaça. São 979 metros de queda, número capaz de intimidar a imponência das famosas Cataratas do Niágara, na fronteira entre Canadá e Estados Unidos, 19 vezes menor. A Kerecupai-Meru, como foi batizada pelos índios locais, fica dentro do colossal Parque Nacional Canaima, com área maior do que a da Bélgica inteira. O parque também é o mesmo que abriga o Monte Roraima, uma das paisagens mais fascinantes da América do Sul – e uma das mais antigas do planeta, datada de ao menos 1,8 bilhão de anos. A silhueta bem definida da Salto Angel, formada pela queda das águas do rio Churún até o rio Auyantepui, ganhou versão cinematográfica ao se transformar no "Paraíso das Cachoeiras" da animação "Up – Altas Aventuras". Também está nas seletíssimas listas das Grandes Maravilhas Naturais do Mundo e dos Patrimônios da Humanidade da Unesco. Chegar a Salto Angel é tarefa para aventureiros: inclui voo e passeio de barco por rios em meio à floresta até, enfim, ficar de cara com ela.

EXERCITE-SE

Brincadeiras de **criança**

Com a tecnologia cada vez mais presente na vida dos pequenos, é preciso estimular atividades manuais para o desenvolvimento e a aprendizagem

por LUCIE FERREIRA



DIVULGADOS EM 2015, os dados da pesquisa “Futuro Digital em Foco Brasil” revelaram que os brasileiros gastam cerca de 650 horas por mês em mídias sociais. A média nacional é 60% maior do que a dos demais países, seguida por Filipinas, Tailândia, Colômbia e Peru.

Esse índice alto se reflete dentro de casa, uma vez que a mudança de estilo de vida gerou novos hábitos na estrutura familiar. Comer assistindo desenho no tablet, brincar com joguinhos online e acessar o Facebook fazem parte da rotina das crianças. E embora já tenham sido incorporados por grande parte da sociedade, esses novos hábitos podem causar problemas, caso ocorram de maneira indiscriminada. “É fundamental que os pais definam regras e limites para os filhos, organizando as atividades por tempo, prioridade e diversidade, moldando-os para uma vida mais equilibrada”, afirma o psicólogo clínico Paulo César Vieira, da Unimed Guaxupé.

ATIVIDADES QUE APROXIMAM

Segundo a especialista em educação lúdica Andréa Frangakis Tanil, se os pais reduzirem ao menos 30%

do tempo gasto na internet, terão horas livres para propor às crianças outras alternativas de diversão.

Os benefícios das brincadeiras manuais são inúmeros. Elas estimulam o desenvolvimento das habilidades cognitivas, psicológicas, afetivas e sociais das crianças, incentivando-as a vivenciar experiências que fortalecem a estrutura física e psíquica, especialmente quando os pais participam, pois a experiência conjunta aproxima a família e proporciona melhor qualidade de vida.

Andréa ressalta que essas atividades funcionam como uma ferramenta natural para a criança aprender a lidar com o mundo, a cooperar e superar desafios, a ser resiliente e a conhecer seus potenciais. “Muitos estudos apontam o brincar como mecanismo para a redução do estresse e para a manutenção da autoestima e da confiança”, complementa.

Ela observa também que, apesar da importância das escolas para o incentivo do brincar, ainda não existe um consenso entre os desejos dos pais e as instituições de ensino. É necessário haver uma responsabilidade compartilhada para

VAMOS BRINCAR?

O psicólogo Paulo César Vieira indica algumas brincadeiras para as crianças:

Jogos de montar

Estimulam a imaginação, comunicação, concentração, organização, agilidade e capacidade de análise.

Pular amarelinha, pular corda e soltar pipa

Ajudam na coordenação motora, socialização, paciência, tolerância a frustração e consciência de regras e de limites.

Jogos coletivos

Futebol, queimada, basquete e vôlei estimulam a cooperação, empatia, superação, iniciativa e estratégia.



Fazer um piquenique

Convidar os pequenos a separarem alimentos para uma refeição ao ar livre melhora o convívio social e o contato com a natureza.

Jogos de tabuleiro

Atividades como xadrez, gamão e jogo de damas desenvolvem o raciocínio lógico, a memória e o senso cognitivo.

Cozinhar

Ajuda a fixar os benefícios da alimentação saudável desde cedo e estimula noções de higiene, disciplina e organização.





o desenvolvimento lúdico, social, intelectual e emocional das crianças.

DRIBLANDO A ROTINA

Apesar da jornada dupla, a analista de negócios Renata Lima de Oliveira sempre reserva um tempo para dar atenção à filha de quatro anos. Ela acredita que durante as brincadeiras, os vínculos se formam e a criança se prepara para encarar o mundo de maneira segura e saudável. “Minha filha gosta de todas as brincadeiras que envolvam fantasia, mas também brincamos de pega-pega, esconde-esconde, jogo da memória, desenho e pintura”.

A auxiliar administrativa Priscila Pereira também precisa aliar a jornada dupla aos cuidados com o filho de seis anos. Aos fins de semana, ela dedica tempo ao garoto, que gosta muito de brincar de pega-pega, esconde-esconde, bexigas de água e pintar com tintas. “Ele adora porque são brincadeiras que reúnem muitas crianças, já que a maioria das vezes brinca sozinho. Além de serem ao ar livre, seja na rua, seja no parque”.

Renata conta que, devido à rotina familiar, a filha não tem muito interesse em aparelhos eletrônicos e, apesar de gostar muito de assistir a vídeos no YouTube, aprendeu desde cedo que pode ver no máximo três antes de dormir. Já Priscila

estabelece regras no período em que está trabalhando. “Converso bastante com ele e determino um horário do dia para brincar com o tablet ou videogame, quando faz todas as tarefas conforme o combinado”, revela.

ENTRE O REAL E O VIRTUAL

De acordo com o psicólogo clínico, os aparelhos eletrônicos e as brincadeiras manuais podem influenciar positivamente no desenvolvimento infantil, mas isso dependerá do equilíbrio e da diversificação dessas atividades, que se complementam no processo de aprendizagem.

“É preciso lembrar que existem aparelhos eletrônicos úteis, como o computador, que contribui de forma significativa no desenvolvimento intelectual e cognitivo das crianças, tornando-as mais ativas e interativas. O videogame também pode ser uma ferramenta para desenvolver criatividade, concentração, reflexão estratégica, agilidade de pensamento e outras habilidades”, constata Vieira.

No entanto, ele sugere que os pais monitorem seus filhos para evitar que o uso da tecnologia interfira na sociabilidade e no desenvolvimento físico e psicológico. É importante também estarem atentos aos jogos violentos e ao excesso de horas dedicadas aos jogos eletrônicos, que podem levar à dependência e estimular a agressividade.



“Ele adora porque são brincadeiras que reúnem muitas crianças, já que a maioria das vezes brinca sozinho, além de serem ao ar livre, seja na rua, seja no parque”

PRISCILA PEREIRA, auxiliar administrativa



Um lugar para olhar para si

Retiros espirituais oferecem a paz, o contato com a natureza e a orientação necessários para que os visitantes consigam ordenar os pensamentos e até definir novos rumos para a vida

por RAQUEL DREHMER



“Quando cheguei lá, percebi que não tinha ido para uma colônia de férias. Teria, sim, um descanso físico, mas precisaria exercitar a alma e a mente”

NATALIE RODRIGUES, da equipe atuarial da Central Nacional Unimed



NA PRIMEIRA VEZ em que Natalie Rodrigues, da equipe atuarial da Central Nacional Unimed, esteve em um retiro espiritual, achou que fosse passar os dias de Carnaval descansando, curtindo a piscina do sítio e o namorado. “Quando cheguei lá, percebi que não tinha ido para uma colônia de férias. Teria, sim, um descanso físico, mas precisaria exercitar a alma e a mente”, lembra.

Isso foi há quase oito anos e o retiro era da igreja protestante à qual ela havia acabado de se converter. Desde então, Natalie continua indo aos retiros – atualmente, duas vezes por ano – e os aproveita para buscar o crescimento espiritual, a resposta no silêncio e a verdadeira paz.

Embora diferente da expectativa, a experiência inicial não poderia ter sido melhor: “Desde o primeiro retiro, passei a admirar esse tipo de ‘afastamento’. Entendo que vivemos uma vida tão superficial, cheia de imposições, que, quando estou em um lugar no qual a proposta é se desprender das coisas materiais, experimento momentos de liberdade”.

LONGE DA CORRERIA DO DIA A DIA

É essa a intenção de uma grande parcela das pessoas que vão aos retiros espirituais. “Elas procuram relaxamento, fugir da correria do dia a dia, equilíbrio emocional, contato com a natu-

reza”, conta Luciane Rasesa, administradora do Retiro Tao Tien, em Extrema (MG). “Muitos querem iniciar a prática da meditação, outros que já fazem vêm para praticar mais, outros buscam conselhos para a vida”, continua. A expectativa, segundo ela, é que os problemas acabem, que alguém lhes dê respostas e, principalmente, que a mente relaxe.

O mesmo ocorre no centro de retiros Vilas do Atlântico, em Lauro de Freitas (BA). De acordo com sua coordenadora, Rosa Marusa, os visitantes saem dessa experiência “muito felizes, com uma visão positiva deles mesmos e acreditando na capacidade que têm de transformar suas vidas”. Luciane complementa que “muitos começam a praticar meditação em casa, ou procuram por um lugar na cidade para dar continuidade ao que aprenderam no retiro”.

Regiane Silva, auxiliar administrativa da Central Nacional Unimed, participou de um retiro há dois anos e acredita que foi muito bom para sua vida espiritual e para a saúde. “Lá, houve a possibilidade de assistir palestras, inclusive com médicos, relacionadas à saúde física, mental e espiritual. Há quem fique dez dias no retiro fazendo tratamento médico”, relata. Graças a essa vivência, ela hoje se vê em um período de mudanças de atitudes em relação à vida.



FOTO: MARINHEIROMANSO

“Lá, houve a possibilidade de assistir palestras, inclusive com médicos, relacionadas à saúde física, mental e espiritual. Há quem fique dez dias no retiro fazendo tratamento médico”

REGIANE SILVA, auxiliar administrativa da Central Nacional Unimed

INTEGRAÇÃO

Há muitas pessoas que procuram os retiros espirituais para conhecerem quem tem os mesmos interesses. Ou seja: procuram esse afastamento do material, mas querem atividades coletivas. Greice Kelly de Souza, recepcionista da filial São Luís da Central Nacional Unimed, optou por um tipo de retiro que possibilita a convivência. A primeira vez que participou foi uma viagem com outras 19 pessoas da igreja que frequenta. Ela relembra que “aconteceram shows católicos, testemunhos, muitas risadas e conversas com os amigos”.

MEDITAÇÃO

É comprovado cientificamente que meditar faz bem para a saúde. Lembrando que para meditar, não é necessário ser budista ou ter uma religião específica. Uma pesquisa feita pela Universidade John Hopkins, nos Estados Unidos, concluiu que reservar 30 minutos diariamente para meditar ajuda a aliviar os sintomas de ansiedade, depressão e dores crônicas. Para chegar ao resultado, os cientistas avaliaram o impacto de diferentes formas de meditação sobre uma série de doenças, como transtornos mentais, insônia, diabetes e fibromialgia.

Meditar também estimula a criatividade. Criador da Apple, Steve Jobs fazia exercícios mentais todos os dias para fortalecer o cérebro e ter sempre grandes ideias. Sua técnica fez tanto sucesso que inspirou o livro “O Zen de Steve Jobs”, escrito por Caleb Melby, repórter da revista Forbes. Nessa obra, ele conta sobre a influência da amizade do executivo com o monge budista Kobun Chino Otogawa, cujos ensinamentos contribuíram para o crescimento da empresa de tecnologia.



ENCONTRE-SE

*Confira a programação no site
e escolha o retiro que melhor
combina com seu perfil*

Retiro Tao Tien Extrema/MG
retirotaotien.wix.com/taotien

Spa Ashram Campos do Jordão/SP
spa.com.br/spa-ashram

Brahma Kumaris Brasil
brahmakumaris.org.br

Nunca é tarde para investir

Mesmo quem tem pouco dinheiro pode
fazer aplicações financeiras, basta ter
uma meta e estudar o mercado

por JAMILLE MENEZES



É DIFÍCIL ENCONTRAR UMA PESSOA que não tenha um sonho de consumo. Algumas buscam grandes realizações, como a compra de um carro zero ou de um imóvel. Outros tem objetivos menos ambiciosos, como trocar o celular ou fazer uma viagem no feriado. E, em tempos de crise, há também os que substituem qualquer um desses sonhos por uma necessidade mais prática: quitar dívidas e juntar dinheiro para ter uma reserva financeira em caso de desemprego. Com planejamento e disciplina, é possível alcançar tudo isto.

Por isso, a educação financeira é tão importante. Quando o consumo é feito sem planejamento, as pessoas assumem prestações com as quais não podem arcar e entram no vermelho. “Vivemos um bombardeio de informações de consumo e em um clique é possível comprar algo pela internet. Com isso as pessoas não se planejam, não se perguntam se precisam realmente comprar aquilo naquele momento, se é prioridade”, explica Rogério Muracca, superintendente executivo de controladoria e finanças da Central Nacional Unimed e pós-graduado em administração financeira e contábeis.

Foi dele a ideia de ministrar palestras de educação financeira aos colaboradores da CNU, para ajudá-los a ter um controle de seus gastos e aprender a investir. As palestras começaram há 15 anos e hoje acontecem duas vezes por ano. “A cultura de controlar e de poupar tem que se tornar um hábito. Os mais jovens nem sempre se preocupam, eles são imediatistas. Só que no futuro eles vão querer ter uma poupança e é preciso preparar isso agora. Se a pessoa conseguir poupar 10% do salário, por mês, já é o bastante. Com isso, até em uma situação de desemprego ajuda a segurar as despesas por um período”, diz Muracca.

PERFIL DO INVESTIDOR

É comum as pessoas pensarem que só quem pode investir são aqueles trabalhadores com renda elevada. Mas o mercado financeiro possui inúmeras opções de investimento que atendem as possibilidades de praticamente todo o perfil de investidor. Há os produtos de renda fixa, ou seja, aqueles cuja rentabilidade é pré-determinada, e os de renda variável, com o lucro oscilando de acordo com uma série de fatores, como a própria flutuação do mercado de ações.

Normalmente, a “porta de entrada” para esse universo é a tradicional poupança. “A poupança é muito procurada pelas pessoas pela facilidade na hora de investir e pela comodidade proporcionada para fazer saques”, explica o administrador André Luiz Moura Chiamonte, da área de tesouraria e planejamento financeiro da Central Nacional Unimed.

Entretanto, não basta abrir a caderneta. É preciso ter uma meta e muita disciplina, para que mensalmente reserve uma parte do salário para o investimento. Pode ser uma viagem, a compra de um veículo ou qualquer outra aquisição. O importante é que esse planejamento criará, com o tempo, uma cultura de investimento.

DICAS PARA ECONOMIZAR

ESTUDE SOBRE EDUCAÇÃO FINANCEIRA: aproveite o tempo livre para assistir palestras, ver vídeos e participar de encontros sobre educação financeira e economia. Quanto mais cedo começar, melhor.

RESISTA ÀS TENTAÇÕES: a maioria das pessoas gasta dinheiro com objetos supérfluos. Em vez de receber o salário e gastá-lo logo em seguida, prefira poupar o dinheiro e investir em um objetivo a longo prazo.

SUPERE O MEDO DE INVESTIR: conheça os métodos disponíveis para economizar, pesquise sobre as leis existentes e converse com especialistas para saber qual é a melhor forma de poupar de acordo com o seu investimento.

NÃO ASSUMA DÍVIDAS QUE NÃO PODE PAGAR: antes de se comprometer financeiramente, avalie sua renda e o quanto pode poupar por mês. Esse planejamento ajuda até a quitar as dívidas mais rapidamente.

Fonte: livro “Pai Rico, Pai Pobre” – Robert T. Kiyosaki





“Comecei a investir em 2008 na poupança, pois tinha receio de investir em outras aplicações financeiras sem conhecimento. Como queria comprar um carro e já sabia que tiraria o dinheiro antes do prazo de qualquer investimento, escolhi a poupança”

ALINE BISCHOFF, administradora de empresas

VALE O INVESTIMENTO

Foi pensando desta forma que a administradora de empresas Aline Bischoff, de 26 anos, traçou o plano para concretizar um sonho. “Comecei a investir em 2008 na poupança, pois tinha receio de investir em outras aplicações financeiras sem conhecimento. Como queria comprar um carro e já sabia que tiraria o dinheiro antes do prazo de qualquer investimento, escolhi a poupança”.

Com o objetivo alcançado, Aline já começa a planejar o próximo passo: a aquisição de um imóvel. Ela pretende dar entrada na casa própria daqui três anos. Com o prazo em mente, ela pesquisou o mercado de aplicações e constatou que, nesse caso, a poupança não seria a melhor opção, pois não apresenta uma rentabilidade alta. A alternativa encontrada foram as Letras de Crédito Imobiliário (LCI), um investimento de renda fixa atrelado ao sistema de crédito imobiliário. Uma das características é que, por ter um prazo de aplicação pré-determinado, o investidor não pode sacar o dinheiro quando quiser.

Já o administrador Eduardo Antonio Gandolfi Corona, de 34 anos, aproveitou o boom imobiliário pelo qual o Brasil passou na década passada para investir em imóveis. De 2007 para cá, ele adquiriu quatro apartamentos. Dois estão pagos, enquanto os outros ainda estão financiados. Para ele, importa a valorização. “Hoje eles valem quatro vezes mais do que o valor que paguei na época”, comemora.

Com o planejamento em dia e os investimentos certos, Corona também montou a própria empresa, um e-commerce, que começou como microempresa e, hoje, com o faturamento em alta, faz com que o administrador sonhe mais longe. “Pretendo me aposentar depois dos 40 anos, viver de renda e curtir mais a família”, conta.



FOTO: DIVULGAÇÃO

“A cultura do controle e de poupar tem que se tornar um hábito. Os mais jovens nem sempre se preocupam, eles são imediatistas. Só que no futuro eles vão querer ter uma poupança e é preciso preparar isso agora.”

ROGÉRIO MURACCA, superintendente executivo de controladoria e finanças da CNU

EDUCAÇÃO FINANCEIRA – PREVIDÊNCIA PRIVADA

O mercado de fundos de investimento tem abraçado a causa da educação financeira no Brasil como forma de estimular a conscientização para o planejamento das finanças pessoais. “Mesmo com a baixa cultura de poupar dinheiro do brasileiro, a previdência privada tem apresentado números positivos desde o ano 2000, com crescimento constante. Já é um tema conhecido e relativamente comum, no entanto, a aderência e a noção da necessidade do plano de previdência ainda não são diretamente proporcionais à prática”, diz Silas Devai Jr., diretor do Unimed Fundo de Pensão Multipatrocinado e Superintendente de Vida e Previdência da Seguros Unimed, que administra R\$1,4 bilhão em patrimônio nos fundos de previdência das entidades.

Segundo ele, as pessoas entendem que precisam desse planejamento para a aposentadoria, mas não têm a disciplina de investir a longo prazo. “Temos instituições confiáveis à disposição da população, mas é preciso criar a cultura de poupar”, explica Devai. Para o executivo, a aderência aos planos de previdência privada e de outros seguros está atrelada ao fator renda. Para que o crescimento desses planos continue positivo, é fundamental um cenário de estabilidade econômica, em que as pessoas consigam suprir suas despesas e ainda disponham de capital para aplicar em outros investimentos. “A cultura da poupança e do investimento é importante sobretudo nos momentos mais críticos. Quem se planeja, passa por cenários desafiadores com menor impacto.”

SEU MOMENTO

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



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

“A primeira vez que fui à Disney foi quando meu filho Gabriel tinha 12 anos e nunca mais deixei de ir. Hoje ele tem 16 anos, são quatro anos consecutivos de pura magia e alegria! Esta foto foi tirada em março deste ano, pois sou apaixonada pelo Pateta e por tudo o que faz parte do mundo mágico da Disney.”

Renata Justino, supervisora de relacionamento com Unimeds da Central Nacional Unimed.



LOWRAT

ANS - nº 33967-9

VOCÊ CUIDA DO SEU CORPO COMO CUIDA DAS SUAS COISAS?

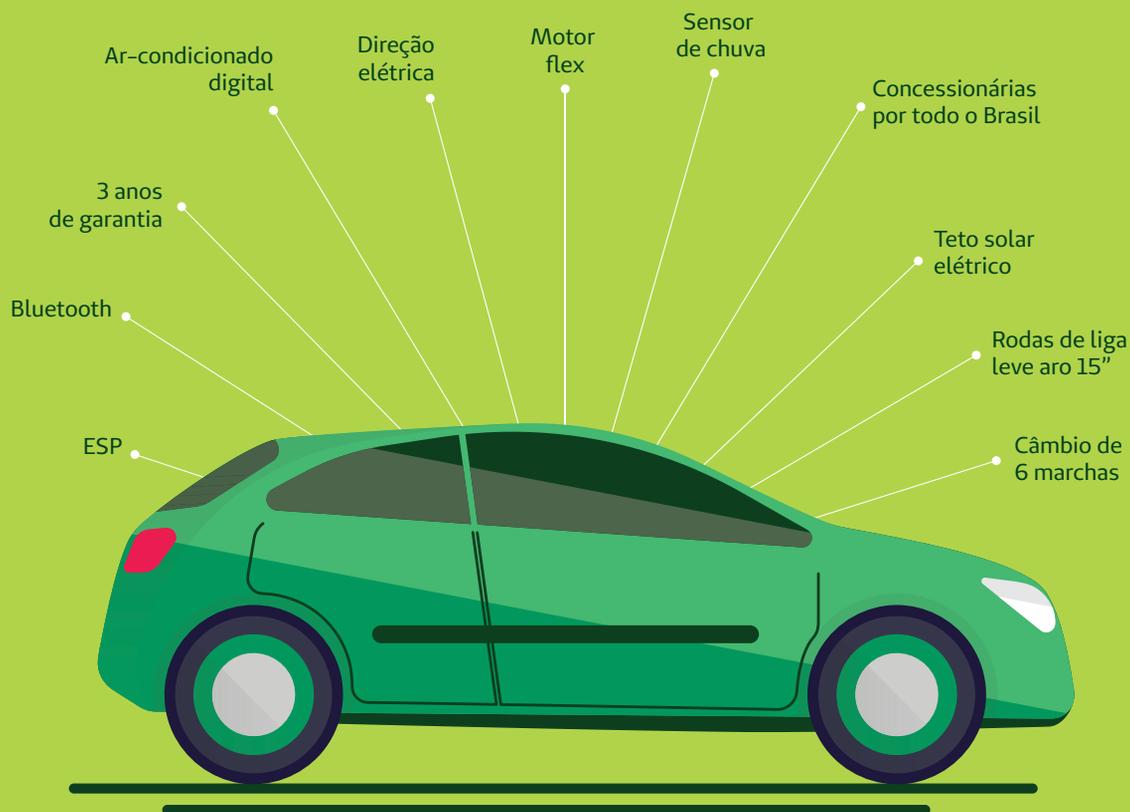
Cuidar do corpo é muito importante para viver com mais saúde e pode diminuir em até 50% as chances de ter câncer. Pratique exercícios físicos, tenha uma alimentação mais saudável e faça sempre exames preventivos.
#valorizeasaude

valorizeasaude.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 33967-9



Quando você compra um
carro, quer saber tudo sobre ele.
E com seu plano de saúde?

Estar bem informado é fundamental, principalmente quando o assunto é a sua saúde. Por isso, agora você pode tirar todas suas dúvidas. Reunimos um grande conteúdo com diversos assuntos, perguntas e respostas, dicas de utilização e vídeos explicativos. Plano de Saúde sem Dúvida. Acesse o site e faça da informação uma aliada.

**PLANO
DE SAÚDE
SEM
DÚVIDA** ?

Conversando
a gente
se entende.