

conexão

A revista do médico Unimed

VOCÊ É VAIDOSO?

**DE PECADO CAPITAL
À AUTOESTIMA:
LEANDRO KARNAL
FAZ UMA REFLEXÃO
SOBRE ESTA QUESTÃO
"QUASE" IMBATÍVEL**

UNIVERSO UNIMED

Investimentos em recursos próprios: um novo modelo de negócio para as Singulares

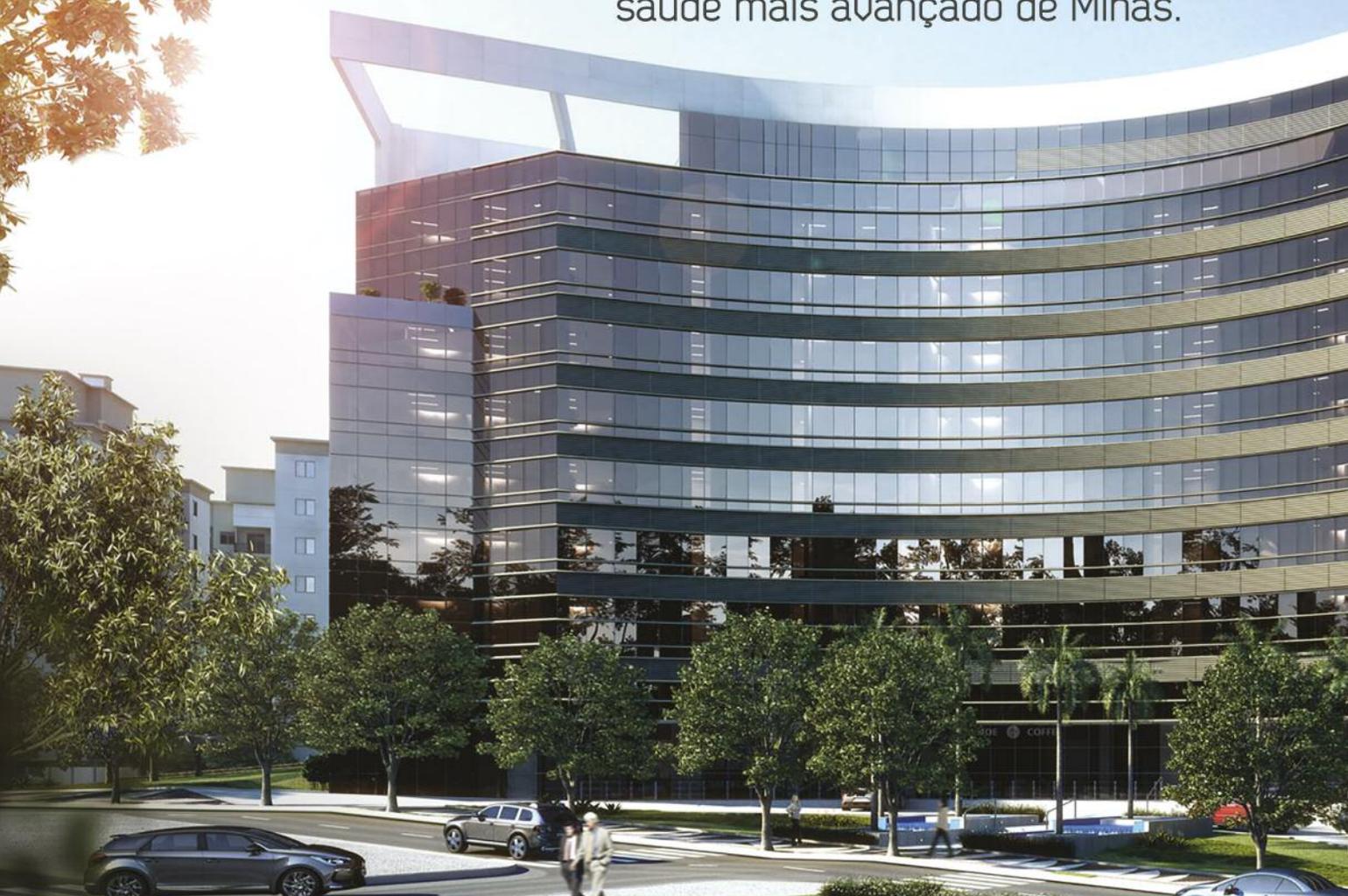
SUPLEMENTO SAÚDE

Unimed Federação Minas tem metodologia reconhecida pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)

MEDPLEX
BELO HORIZONTE

SAÚDE EM EVOLUÇÃO

Seu espaço no complexo de
saúde mais avançado de Minas.



Inspirado nos melhores medical centers do mundo.

- Consultórios de 32 a 357 m².
- Empreendimento exclusivo para a área da saúde em conformidade com a RDC 50 da ANVISA.**
- Convenience Services e Serviços Pay-Per-Use.*

Av. Barbacena, 600
Santo Agostinho
Em frente ao Hospital Vera Cruz



WhatsApp
(31) 97133-9797

Santo Agostinho | Obras iniciadas

SUCESSO
DE VENDAS

ÚLTIMAS
12 UNIDADES

VISITE OS DECORADOS NO STAND DE VENDAS
E CONHEÇA O MEDPLEX BH NUMA EXPERIÊNCIA REAL.



Converse com nossos
consultores online:
medplexbh.com.br



(31) 3293-5918

Incorporação:



CYRELA

Incorporação, construção e informações:



PATRIMAR

Todas as ilustrações desta peça têm caráter exclusivamente promocional por se tratar de um bem a ser construído. Desenhos de caráter artístico e ilustrativo. O mobiliário e os equipamentos não fazem parte do memorial descritivo. Os materiais e cores representados poderão sofrer alterações ao longo do projeto de construção em função da disponibilidade dos mesmos no mercado. *Serviços não incluídos na taxa de condomínio. **As áreas comuns do empreendimento Medplex atendem a exigências restritivas da RDC-50 - ANVISA e estão detalhadas no memorial descritivo. Incorporação imobiliária registrado sob o R-22 da matrícula nº 6770. Creci Patrimar: 8098.

Carta ao médico

Encerramos 2016 com a sensação de dever cumprido. Mesmo em meio a um cenário político-econômico conturbado, conseguimos nos manter firmes e na curva do crescimento. O segredo? A integração de todo o Sistema Unimed mineiro, que é a marca registrada da ideologia cooperativista, um modelo de desenvolvimento econômico sustentável e socialmente responsável.

Destaco também, como fator positivo, a constante busca pela excelência do nosso negócio. Em um mercado cada vez mais competitivo, é necessário buscar instrumentos para se sobressair e discutir, incansavelmente, novos modelos de atenção à saúde, o que, por sinal, não é uma particularidade nossa, mas um movimento mundial.

Essa discussão foi tema do tradicional Simpósio Unimed, que reuniu as cooperativas do Espírito Santo, Rio de Janeiro e Minas Gerais. Por meio do diálogo e da troca de experiências, fortalecemos o conceito de intercooperação e refletimos sobre novas ideias, abrindo caminhos para uma gestão cada vez mais integrada entre as Unimed.

Uma das tendências do setor de saúde suplementar que contribui para o alcance desse objetivo é a verticalização das Singulares, uma bandeira defendida pelo Sistema Unimed desde 2005. O investimento em unidades próprias vem se transformando em oportunidades de trabalho e renda para os médicos cooperados, além de ser uma forma de oferecer um atendimento de maior qualidade.

A verticalização é um caminho cada vez mais procurado como diferencial competitivo, e nós, da Unimed Federação Minas, estamos preparados para dar o suporte necessário ao crescimento das Singulares. Por isso, oferecemos uma série de serviços como estudos de viabilização para implantação da rede própria, linhas de financiamento, treinamentos, entre outros benefícios. Estamos juntos na busca de um negócio sólido, em que todos só têm a ganhar.

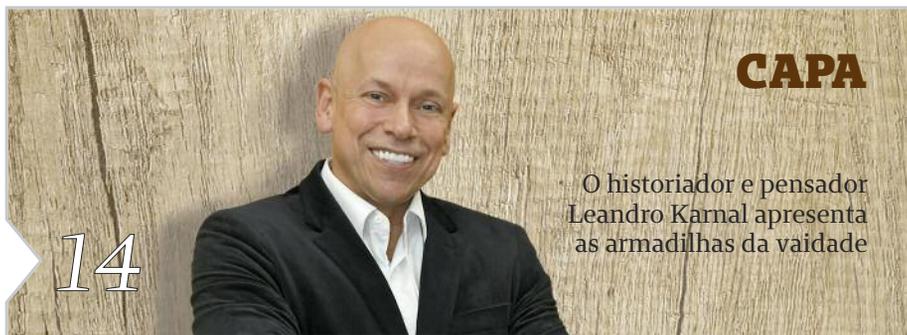
Esses são alguns dos temas desta edição da **Revista Conexão**, que também traz uma entrevista com o historiador e pensador, Leandro Karnal, sobre a vaidade e de que forma ela interfere no dia a dia do profissional. Abordaremos, ainda, a campanha sobre Saúde do Homem, lançada pela Unimed Federação Minas, e como a presença de um cãozinho na família pode trazer bem-estar e mais qualidade de vida para todos.

Agradeço a cada um dos cooperados pelo empenho e pela dedicação ao nosso negócio. Conto com vocês em mais um ano, certo de que juntos poderemos sempre buscar novos horizontes e ir além.

Boas festas!

Marcelo Mergh Monteiro
Presidente Executivo





CAPA

O historiador e pensador Leandro Karnal apresenta as armadilhas da vaidade

14

6 - UNIVERSO UNIMED

Singulares apostam na verticalização em busca de inovação e estratégias para o negócio

13 - UNIVERSO UNIMED

Dois momentos especiais para a Unimed Federação Minas: manutenção da certificação ISO 9001 e premiação no Encontro de Comunicação e Marketing do Sistema Unimed 2016



10

UNIVERSO UNIMED

Simpósio Unimed 2016 propõe discussões relevantes para o segmento de Saúde Suplementar no atual cenário brasileiro

18 - ATENÇÃO À SAÚDE

Unimed Federação Minas desenvolve campanha de conscientização para o público masculino e reforça a importância de cuidar da saúde

22 - SUPLEMENTO SAÚDE

Programa de classificação da qualidade dos prestadores de serviço de saúde da Unimed Federação Minas é destaque na ANS



20

VIDA DE QUALIDADE

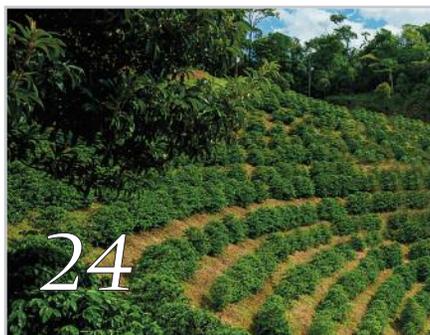
Mais que companheiros fiéis: conheça os benefícios da convivência com um cão de estimação

28 - ESTETOSCÓPIO

Aplicativo gratuito reúne informações sobre o cooperativismo e ajuda a difundir a atividade

30 - TEMPO LIVRE

Cavalgar, encarar uma trilha radical ou lutar no tatame. Confira o que alguns cooperados fazem nas horas de lazer



24

AQUI TEM UNIMED

Natureza exuberante e boa gastronomia, tendo no café um diferencial, fazem do Circuito Turístico Pico da Bandeira um excelente destino para turistas

Investir em recursos próprios representa oportunidade de mercado e contribui para o crescimento do Sistema Unimed



objetivos da verticalização é oferecer um serviço de qualidade superior. “O usuário logo nota essa melhora e vê que o plano de saúde adquirido oferta o melhor atendimento e serviço. A fidelização aumenta consideravelmente, já que o cliente encontra tudo de que precisa em uma única operadora de saúde.”

Cenário interno

Prova de que a qualidade vem acompanhando o desenvolvimento proporcionado pela verticalização é a rede própria da Unimed-BH. Cerca de dois mil médicos cooperados atuam nos serviços próprios, e mais de cinco mil cooperados avaliam esse trabalho positivamente. Segundo pesquisa feita pelo Datafolha, oito em cada dez cooperados aprovam a qualidade das instalações, concordando que os serviços propiciam oportunidades de trabalho médico, ampliam a competitividade, suprem lacunas e contribuem para o modelo de Atenção Primária à Saúde.

“Temos um plano diretor de investimentos na rede própria. Nele, estão incluídas a construção de um novo Centro de Promoção da Saúde, do novo hospital próprio em Betim, além da ampliação do Hospital Unimed – Unidade Contorno. Com os investimentos, o total de leitos da nossa rede própria, hoje de

480, saltará para mais de mil”, prevê o diretor-presidente da Unimed-BH, Samuel Flam.

Entre 2015 e 2016, a Singular estruturou seu modelo de Atenção Primária e ampliou a escala operacional dos serviços. Duas novas clínicas dedicadas ao Unimed Pleno, produto inspirado no modelo de Atenção Primária à Saúde, e um Centro de Promoção da Saúde foram inaugurados. O Hospital Unimed – Unidade Contorno ampliou o acolhimento no pronto-socorro, por meio do incremento na equipe atuante na classificação de risco e redimensionamento na estrutura física utilizada nesta etapa do processo assistencial.

Outro exemplo de investimentos em recursos próprios vem da Unimed Vale do Aço, com a inauguração do Hospital Metropolitano. Nos últimos anos, a Singular ampliou o atendimento à comunidade com a implantação do Centro de Diagnóstico Cardiológico, a Unidade de Oncologia, o Instituto de Medicina do Sono, Ressonância Magnética, Hemodinâmica e laboratórios próprios. “Se não tivéssemos recursos próprios, provavelmente não alcançaríamos o número de clientes atuais. Precisamos evoluir juntos: operadoras e recursos próprios”, afirma José Maurício Nolasco Nascimento, diretor-presidente da Unimed Vale do Aço.

APOIO ÀS SINGULARES

A verticalização tem sido uma das bandeiras levantadas pelo Sistema Unimed desde 2005. Por isso, a Unimed Federação Minas promove algumas ações para auxiliar as Singulares nesse processo. Os encontros do Grupo de Recursos e Serviços Próprios das Unimed Minas Gerais são um exemplo. “Criamos um fórum para fomentar a discussão sobre o processo de verticalização e promover a troca de experiências entre as Singulares”, explica a gestora administrativo-financeira da Unimed Federação Minas, Carolline Gosling.

Além dos encontros, a Unimed Federação Minas oferece uma série de serviços como estudos de via-

bilidade econômica e financeira para implantação da rede própria, identificação e análise de linhas de financiamento, cotações e negociações de compras, consultorias jurídicas, entre outros. “Atualmente, estamos desenvolvendo 11 estudos de viabilidade para projetos de verticalização que, aliados à crescente participação das Unimed Minas, nas reuniões do Grupo de Recursos e Serviços Próprios do estado, corroboraram com a intenção do Sistema em aumentar a rede própria que, hoje, conta com 224 recursos e serviços em Minas Gerais e 117 hospitais no Brasil”, afirma Carolline.



As Unimeds mineiras vêm acompanhando a tendência de verticalização. Conheça alguns dos investimentos realizados no estado:

Arquivo Unimed-BH/Divulgação



Unimed Belo Horizonte

- 2 hospitais de urgência e emergência
- 1 maternidade e 1 unidade de pronto-atendimento
- 6 unidades ambulatoriais
- Centros de radiologia e exames, serviços de atendimento móvel (ambulâncias), atenção domiciliar, saúde ocupacional e laboratórios

Atuação Rede Própria

- 1,24 milhão de consultas eletivas
- 648 mil consultas em pronto-atendimento
- 36 mil internações
- Mais de 2 milhões de exames e terapias

Arquivo Unimed Governador Valadares/Divulgação

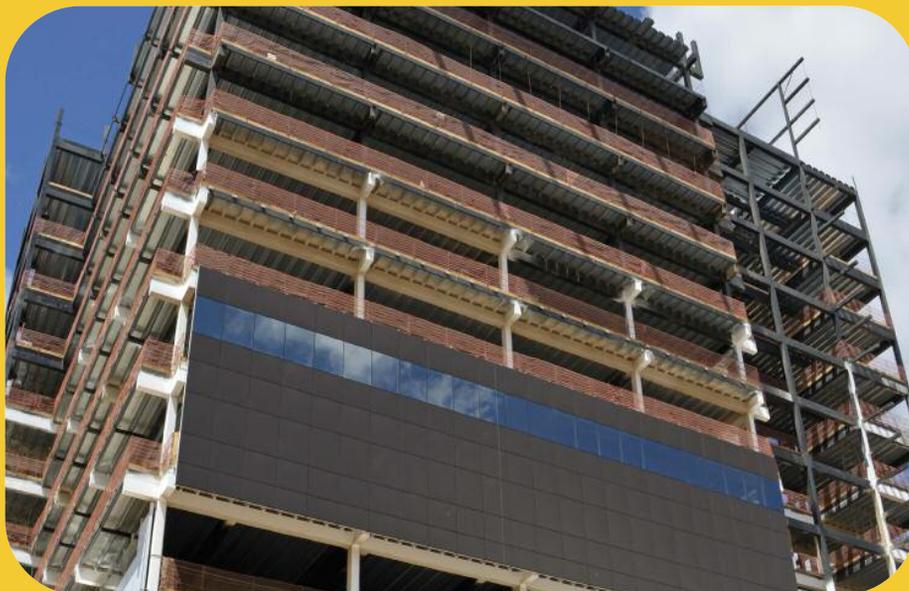


Unimed Governador Valadares

- 1 hospital infantil
- 1 unidade de pronto-atendimento
- 1 laboratório Unimed
- Casa Unimed: atendimento focado na promoção, prevenção e assistência à saúde
- Hospital: em construção, o empreendimento terá capacidade para 136 leitos, com inauguração prevista ainda em 2016. O hospital já possui um projeto de ampliação para mais 80 leitos

"Nossa proposta é crescer não só em números, mas também em qualidade. Apostamos assertivamente em uma gestão verticalizada, investindo em serviços clínicos e hospitalares sob nossa administração direta. Essas ações foram orientadas pelas diretrizes de crescimento e participação, que traduzem o compromisso da atual gestão junto aos cooperados."

Anderson Pereira dos Santos, presidente da Unimed Governador Valadares



Unimed Juiz de Fora

- 3 ambulatórios
- Hospital Unimed Juiz de Fora: em construção, o empreendimento terá capacidade para 190 leitos, com final das obras previsto para 2017

“A verticalização possibilita um conhecimento aprofundado dos custos. Permite direcionamento exato dos investimentos, agiliza o atendimento e cria oportunidades de trabalho para médicos e cooperados, proporcionando mais qualidade e satisfação.”

Hugo Borges, presidente da Unimed Juiz de Fora



Unimed Poços de Caldas

- Hospital próprio, com 56 leitos, e em processo de expansão, com a construção de 14 novos leitos
- Cerca de 70% das internações são realizadas na rede de recursos próprios

“Queremos fortalecer a rede própria, focados na Atenção Primária à Saúde. Para isso, vamos concentrar os investimentos a favor de um melhor relacionamento com os beneficiários e a rede credenciada.”

Marcos Adriano Ferraz, gerente de Gestão da Informação da Unimed Poços de Caldas



Unimed Vale do Aço

- 1 hospital de urgência e emergência
- 1 centro de diagnóstico cardiológico
- 1 unidade de oncologia
- 3 núcleos de especialidades e diagnóstico (NEDs)
- Instituto de medicina do sono, ressonância magnética, hemodinâmica e laboratórios



HORA DE **UNIR FORÇAS**

Fotos: Divulgação



Seminário foi marcado como um momento de integração e troca de conhecimento entre representantes do Sistema Unimed mineiro

Focados no futuro do negócio, Unimed's do Espírito Santo, Minas Gerais e Rio de Janeiro se reúnem no Simpósio Unimed 2016 e apostam na troca de experiências para enfrentar desafios e criar novas oportunidades

Baixo crescimento econômico, inflação, desemprego. Já não é novidade que a recessão econômica do Brasil não tem poupado ninguém. No ramo da Saúde Suplementar, por exemplo, reflexos como diminuição do número de beneficiários e alto custo médico-hospitalar dificultam, cada vez mais, o fechamento da conta das operadoras.

Segundo a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), em 12 meses (encerrando em setembro de 2016), foi registrada a expressiva queda de 1,5 milhão de vínculos de beneficiários. Já o índice de Variação de Custos Médico-Hospitalares (VCMH) registrou alta de 19,3%, entre dezembro de 2014 e 2015, a maior variação desde 2007.

Neste cenário, encontrar a sustentabilidade econômico-financeira do Sistema exige das Unimed's ainda mais união. "Trabalhando de forma integrada, somos capazes de abrir caminho para novas oportunidades", ponderou o presidente executivo da Unimed Federação Minas, Marcelo Mergh Monteiro, durante o Simpósio Unimed, 2016 **(veja box na página 12)**.

A convocação do líder do Sistema, em Minas, vai ao encontro da proposta do simpósio de promover a integração contínua e o intercâmbio de ideias entre as Sin-

gulares, por meio de debates capazes de estimular a movimentação diferenciada no mercado, com firmeza e assertividade na tomada de decisões, além de fortalecer o relacionamento com parceiros estratégicos ao negócio.

"Devemos nos inspirar no tema deste encontro e continuar direcionando esforços em programas de gestão cada vez mais eficientes para garantir a sustentabilidade das nossas cooperativas. Por isso, temos que discutir outros modelos de Atenção à Saúde", observou o dirigente, ao apresentar alguns indicadores do estado, em 2015, como alta sinistralidade (84,5%) e queda de beneficiários (4% da carteira).



Marcelo Mergh Monteiro, presidente executivo da Unimed Federação Minas, falou sobre a importância das Singulares unirem forças

Oportunidades reais

Entre as ações capazes de oxigenar o negócio está a adoção do modelo de *Atenção Primária à Saúde*. “Temos que assumir a atenção primária como o único caminho para entregar à sociedade uma gestão de qualidade, eficiente e que, fundamentalmente, cuide da saúde e não da doença”, pontuou o presidente da Unimed Federação Espírito Santo, Alexandre Ruschi Filho, que liderou a mesa-redonda dedicada ao tema, debatido entre gestores e especialistas de renome, como o médico da família e presidente da Mesa da Assembleia Geral da Associação Nacional das Unidades de Saúde Familiar (UFS - AN), Henrique Botelho.

Desafios

Responsável por elevados custos do segmento, o fenômeno da judicialização da saúde foi discutido sob vários prismas. “Este é um



A edição 2016 do Simpósio Unimed contou com a participação de 149 Unimeds e 10 Federações

problema grave. Não sabemos sequer quanto essa conta nos custa porque as informações não chegam adequadamente”, criticou o diretor-financeiro da Unimed do Brasil, Euclides Malta Carpi durante o evento.

Convidado para a mesa temática destinada ao tema, o Juiz Federal Clenio Jair Schulze mostrou-se

otimista com as recentes mudanças. “Com a inserção da medicina baseada em evidências, inauguramos uma nova fase da judicialização, que derruba por completo a ideia de que é possível julgar um processo somente baseado na teoria do Direito, da aplicação do Código de Defesa do Consumidor ou do Estatuto do Idoso, por exemplo.”

SIMPÓSIO UNIMED

A edição 2016 do *Simpósio Unimed*, promovido pelas Federações do Espírito Santo, Minas Gerais e Rio de Janeiro, debateu o tema *Atitudes Transformadoras - Estratégia, Ação e Resultado*. O evento aconteceu entre os dias 14 e 16 de setembro, em Vitória (ES), reunindo mais de 800 participantes de 149 Unimeds e 10 Federações.

Foram mais de 20 horas dedicadas ao debate de temas estratégicos para a Saúde Suplementar, como as *Perspectivas do Sistema Unimed*, os *Impactos da Regulação na Saúde Suplementar* e o *Acompanhamento Econômico-financeiro das OPS*, aprofundados por especialistas, gestores públicos e profissionais da área.

Palestrantes renomados, como Rivadávia Drummond, considerado um dos grandes especialistas sobre *Gestão do Conhecimento e Inovação* do Brasil,

e o historiador Leandro Karnal, também integraram a programação do Simpósio, que contou, ainda, com a apresentação de 28 *cases* dentro do painel *Experiências de Sucesso*, uma oportunidade dada às Unimeds para compartilharem boas práticas. Desenvolvidos por Singulares dos três estados participantes, o trabalho vencedor de cada categoria (*Gestão, Atenção à Saúde e Despesas Administrativas e Assistenciais*) foi apresentado ao público. Houve, também, a *Feira de Negócios* com 18 estandes de empresas.

O *Simpósio 2016* foi realizado sem custos para o Sistema Unimed, com recursos investidos, integralmente, por meio do patrocínio da IBBCA, Sistema OCB/Sescoop-RJ, Sistema OCB-Sescoop/ES, Unimed do Brasil, Seguros Unimed, Central Nacional Unimed, FESC, Sicoob Credicom, Unicred, Sollo Brasil e Unio.

ATUAÇÃO EFICIENTE

Sistema de Gestão da Qualidade é aprovado em primeira auditoria de manutenção da certificação ISO 9001

A Unimed Federação Minas submeteu o seu Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ) à auditoria de manutenção da certificação ISO 9001: 2008, conquistada em 2015. O processo foi realizado nos dias 9 e 10 de agosto, pela DNV-GL *Business Assurance*, mesma empresa que realizou a auditoria para a certificação. Nesta etapa, a gestão de Saúde Integral, indicada como área-foco do SGQ, alcançou a pontuação máxima segundo a metodologia de avaliação adotada pela DNV.

O objetivo da ação é confirmar que a instituição certificada continua atendendo aos requisitos estabelecidos pela norma. “O resultado foi mais que satisfatório com a recomendação da manutenção da certificação do SGQ. Isso comprova que estamos sempre aprimorando os processos para ampliar a qualidade na prestação dos nossos serviços, priorizando a melhoria contínua e, conseqüentemente, proporcionando

entregas com mais qualidade às Singulares”, destaca o presidente executivo da Unimed Federação Minas, Marcelo Mergh Monteiro.

Além de manter a certificação, esta auditoria anual contribui para que a instituição se prepare para a recertificação. “Esse processo é importante, pois, além de atestar que continuamos atendendo aos requisitos, indica que estamos focados no cumprimento da Política de Qualidade estabelecida pela alta direção da organização”, explica o gestor de Relacionamento e Processos, da Unimed Federação Minas, Rodrigo Bragança. Ele observa, ainda, que, a partir deste ciclo de auditoria, a Unimed Federação Minas inicia o processo de adequação do seu SGQ aos requisitos da versão 2015 da NBR 9001. O objetivo é antecipar a recertificação nesta nova versão, para o primeiro trimestre de 2018.



REFERÊNCIA EM COMUNICAÇÃO

Ações de interação com os cooperados são destaque em premiação nacional



A Unimed Federação Minas recebeu três prêmios durante o Encontro de Comunicação e Marketing, do Sistema Unimed 2016, realizado no mês de julho, em São Paulo. A Revista Conexão, considerada o principal canal de comunicação do Sistema Unimed com os médicos cooperados do estado, recebeu o *Prêmio de Comunicação Alberto Wanderley*, na categoria *Publicação Especial*, o prêmio foi para o *Inforna Eventos*, canal direcionado à divulgação das informações de forma mais dinâmica, após os eventos internos.

Na categoria *Campanha Publicitária*, pequeno porte, a campanha *Incentivo ao Parto Normal* se destacou no *Prêmio de Marketing Dr. Nilo Marciano de Oliveira*. Com o tema *Fazer a melhor escolha por você e por quem ainda nem sabe o que é escolha*, a ação buscou sensibilizar as futuras mães sobre o parto normal, apresentando os benefícios desta escolha para a saúde da mulher e do bebê. “É um grande orgulho sermos agraciados nestes prêmios tão importantes para o Sistema. Eles representam o reconhecimento dos esforços da gestão de Comunicação e Marketing, e são um incentivo para continuarmos buscando resultados cada vez melhores”, comemora o diretor de Integração e Mercado da Unimed Federação Minas, Cláudio Laudares Moreira.

Cuidado com a **VAIDADE!**

Em poucos minutos, a sala inóspita e de pouca mobília – basicamente, um sofá e algumas cadeiras – foi sendo preenchida pelo conhecimento e ganhando ares de sala de aula. Nela, um professor com mais de 30 anos de experiência e bastante habituado a prender a atenção do interlocutor discorre com facilidade sobre um tema que para alguns pode ser “espinhoso”: a vaidade. Foi para falar dessa característica que a reportagem da **Revista Conexão** se encontrou com o historiador, doutor pela Universidade de São Paulo (USP) e professor da Unicamp, Leandro Karnal.

Consagrado como um dos mais importantes pensadores brasileiros da atualidade, Karnal participou do Simpósio das Unimeds do Espírito Santo, Minas Gerais e Rio de Janeiro, com a palestra *Vaidade das Vaidades. Tudo é Vaidade*. Taxativo ao afirmar que todos somos vaidosos, Karnal adverte que essa eterna companheira dos mortais, considerada o primeiro pecado do mundo, o de Lúcifer, e que hoje é relida como autoestima, deve ser combatida, inclusive, no ambiente de trabalho. “As pessoas que só gostam de si são as mais insuportáveis para o convívio”, afirma. Confira a seguir.

A portrait of Leandro Karnal, a bald man with light blue eyes, wearing a dark blue suit jacket over a white shirt. He is standing with his arms crossed against a light-colored wooden background. The text is positioned to the right of his head.

Ao traçar o percurso do mais antigo pecado do homem, o historiador e pensador Leandro Karnal adverte sobre os danos que ele pode causar

"É preciso entender que sou um universo de erros que tem que ser analisado e controlado"



As definições são variadas: um vício, um pecado capital... Afinal, o que é a vaidade?

É um momento em que a pessoa coloca o seu eu acima dos outros. É um tipo de cegueira, em que você deixa de olhar para o mundo e olha apenas para si. A vaidade nasce de uma espécie de idolatria pelo próprio ego, o próprio narciso. Ela é um defeito tão interessante que está até na pessoa que se diminui. Aquela que diz ser a mais triste do mundo, para quem nada dá certo, está dizendo que o universo inteiro conspira contra ela. Logo, torna-se o centro do universo, só que o centro de vetor negativo.

Hoje, as pessoas estão mais vaidosas? Por quê?

No mundo contemporâneo é ensinado, desde cedo e cada vez mais, a valorização de si. A criança entrega um desenho horrível para a mãe, e ela é obrigada a dizer que amou, que está lindo. Os jovens vão para competições que têm medalhas até para o último lugar, para que ninguém se sintam mal. Nós estamos considerando o não trauma um elemento positivo na formação das pessoas quando, na verdade, freudianamente o trauma é o início de todo o processo de educação.

Quais os efeitos desse comportamento?

No momento que te impeço de errar e elogio tudo, estou criando um imbecil. O mundo não é formado de pais e mães, mas de chefes, síndicos, noras, genros. A pessoa é enganada pela formação. Temos que elogiar o elogiável, criticar o criticável, incentivar o crescimento e entender que o processo educativo é uma ação de domesticação do indivíduo egoísta.

Estamos condenados a conviver com a vaidade?

Sem sombra de dúvidas. Porém, a psicanálise, a filosofia e o senso crí-

tico nomeiam seus demônios. Ao nomeá-los, ao invés de expulsá-los, porque é impossível, você não se torna refém deles. É o que a psicanálise faz. Ela ensina que ter medo de fracassar não é humildade, mas vaidade, porque do que você tem medo é de ser criticado. Ela ensina a olhar para si sem falsos argumentos. No momento em que você nomeia os seus demônios, que faz um exercício crítico e entende quem é, não deixa de ser vaidoso, mas pelo menos vai colocar esse defeito em um lugar em que possa ser atendido.

Então é possível controlar este defeito?

Eu acredito na perfectibilidade do ser humano. Todos somos perfectíveis, significando, neste neologismo criado por Rousseau, que somos possíveis de melhora. Ao identificar um defeito, que dificulta a minha visão do mundo ou a minha inserção profissional, como a vaidade ou a agressividade, devo trabalhá-lo. Mas, para isso, é preciso entender que sou um universo de erros que tem que ser analisado e controlado.

Como a vaidade se apresenta na atualidade?

De pecado capital, a vaidade foi relida como autoestima. Esse é o novo nome da vaidade. Hoje, com exceção da inveja, todos os outros seis pecados capitais são alvo de vaidades pessoais. O indivíduo que tem ira diz que "não leva desaforo para casa"; a pessoa que tem luxúria diz que "vive a sua sexualidade"; o avarento diz que "é controlado". Todos os pecados são alvo de conselhos de gurus e *coachings* que afirmam que você tem que gostar de si, porque, se você não se gostar, ninguém vai gostar de você. Toda essa baboseira de autoajuda diz exatamente o contrário da filosofia: as pessoas que só gostam de si são as mais insuportáveis para o convívio.

Ter “baixa autoestima”, então, não seria algo ruim?

Uma coisa duríssima de se constatar é que, muitas vezes, quando alguém diz “Você tem baixíssima autoestima, você não se valoriza!”, talvez seja verdade. Essa baixa autoestima pode não significar uma não percepção, mas uma percepção. Às vezes, a pessoa tem, sim, um rosto feio e não se trata de não valorizá-lo, mas de aceitar que ela veio com uma ferida narcísica que costuma ser o ponto mais importante no crescimento de alguém. A ferida narcísica é fundamental para o progresso.

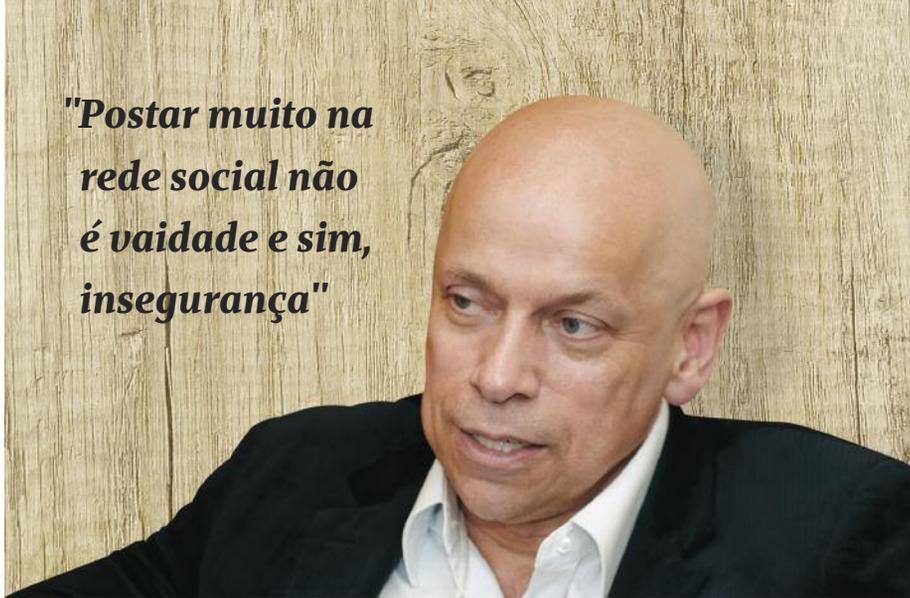
O uso exagerado das redes sociais, em que se compartilha muito da vida íntima, é um sinal de vaidade exacerbada?

É preciso esclarecer que postar muito na rede social não é vaidade e sim, insegurança. É querer que o outro chancela a sua existência. A pessoa segura não publica dessa forma ou, pelo menos, não precisa de algo tão abstrato quanto o sinalzinho gráfico de alguém em sua rede. Fotografar o prato de comida para que o outro diga “Gostei” ou “kkkkk” é ter dúvidas se a sua vida é significativa.

Quais os reflexos dessa insegurança?

São muitos. Por exemplo, esta que é a era mais livre da história humana é também a com maior quantidade de gurus. Nós nunca tivemos tantos gurus: de moda, de comportamento, de arte, de tudo. É a era em que você pode fazer de tudo, mas não tem a menor segurança do que seja certo ou errado. Essa liberdade de que estamos usufruindo é estranha e ruim. Talvez a gente não tenha como lidar com ela a não ser pelo lado da angústia, que é o que o Sartre [*Jean Paul Sartre, filósofo francês*] enfatiza: “Toda liberdade vem acompanhada de angústia”.

“Postar muito na rede social não é vaidade e sim, insegurança”



Por que caminhamos para isso?

A história é mais ou menos pendular ou cíclica. Tanto o Renascimento quanto a cultura burguesa do século 19 enfatizam o indivíduo, enquanto que toda a Idade Média foi feita para diluí-lo na coletividade. O Renascimento destacou o indivíduo, criou o gênio. Michelangelo, por exemplo, foi o único artista a ter duas biografias publicadas em vida. O nome passou a ser mais importante que a obra – não se compra um quadro abstrato ou cubista: compra-se um Picasso.

Hoje, a internet incentiva um tipo específico de individualismo no momento em que faz com que a pessoa não precise negociar (basta “bloquear” o que não deseja); não precise consertar relações, porque não consertamos mais nem objetos (se quebrar, troca).

A vida urbana e a internet também ajudaram a democratizar o acesso à imagem. Imagine que, há pouco mais de 100 anos, a maior parte da humanidade morreria sem ter uma única imagem. Hoje, é provável que um bebê tenha mais fotos do que o século 19 inteiro. É o “apogeu da *selfie*”. As pessoas fotografam sem parar porque não estão vendo mais nada. A fotografia tornou-se uma forma de cegueira seletiva e não uma memória. Felizmente, isto é cíclico e é possível que, em breve, tenhamos uma reação.

Há profissões que são muito exaltadas na nossa sociedade, como a medicina. Como cuidar da vaidade nestes meios?

Imagine um indivíduo que fez um esforço titânico para passar no vestibular de medicina. Ao ser aprovado, ele recebe uma injeção de vaidade profunda e que corresponde a uma vitória expressiva. Ato seguinte, ele vai entrar em um curso mais longo que a média e precisará estudar bastante. Ele vai ser um estudante de elite e lidar com vida e morte. Além disso, a medicina talvez seja a única profissão que nunca precisa explicar a sua utilidade e da qual toda mãe se orgulha. Este contexto talvez mostre porque os trotes nas universidades são tão violentos. Quando se dá a uma pessoa esse privilégio de vida e morte, você se torna tolerante com praticamente tudo.

Em que medida a vaidade pode prejudicar o ambiente de trabalho?

O controle da vaidade é fundamental para a carreira, pois ela é um obstáculo ao crescimento pessoal, ao aperfeiçoamento técnico, ao convívio com o outro. Trata-se de um defeito estrutural que atrapalha a inserção profissional e a construção de uma vida familiar e afetiva sólidas. É muito importante termos consciência da nossa vaidade para não sermos dominados por ela, ainda que provavelmente seja uma doença do tipo a herpes, incurável: quando eu descuido e a minha resistência abaixa, ela estoura.

Pela saúde dos

HOMENS



Apostando na conscientização, Unimed Federação Minas lança campanha para promover mais qualidade de vida ao público masculino

Diante de uma intensa rotina de trabalho que, muitas vezes, ultrapassava 14 horas diárias, o ginecologista e obstetra Paulo Macedo de Oliveira Leite, cooperado da Unimed Divinópolis, acabou cortando da lista uma das suas paixões: a prática de esportes.

Com um histórico familiar de colesterol alto, o nível de estresse também elevado e sem reservar tempo para alimentação saudável e atividade física, em 2009 veio o susto: uma doença coronariana aterosclerótica, detectada durante exames de rotina, que culminaram em uma cintilografia do miocárdio, no posterior cateterismo cardíaco e na colocação de um *stent* coronariano. “Trabalhava finais de semanas inteiros, noites e madrugadas afora. Descuidei e me tornei sedentário e com sobrepeso. Hoje, agradeço por não ter infartado”, conta.

Infelizmente, a história de Paulo é recorrente entre o público masculino. Em um país com 98,4 milhões de homens – 48,4% da população total –, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), de 2014, boa parte continua negligenciando a saúde **(confira na página ao lado)**. Somente no Sistema Unimed mineiro, 69% dos cooperados são homens.

Atenta às estatísticas e com o objetivo de ajudar a reverter esse quadro, a Unimed Federação Minas, por meio da gestão de Saúde Integral, desenvolveu a campanha *Homem que se cuida ganha o melhor da vida*. A iniciativa faz parte do Viver Bem – Saúde do Homem, que incentiva a adoção de um estilo de vida saudável e de atitudes preventivas, e está disponível para todas as Unimed mineiras, que



Paulo Macedo de Oliveira Leite cuida da sua saúde por meio de atividades físicas

podem solicitar os materiais por meio do *Service Desk* ou pelo e-mail saudeintegral@unimedmg.coop.br.

Além disso, o programa está alinhado à visão holística de que o ser humano, para estar saudável em um sentido amplo, necessita de um estado de equilíbrio entre corpo, mente e espírito, e não meramente da ausência de

doenças. Por isso, é importante criar, entre os homens, a cultura de manter um médico de referência e realizar o acompanhamento regular, incentivando a adoção de um estilo de vida saudável e de atitudes preventivas, à semelhança do que acontece entre as mulheres.

“O nosso direcionamento surgiu a partir das estatísticas brasileiras referentes aos hábitos de vida e as principais causas de internações e de morte entre os homens adultos e idosos”, explica Manuely Ansia Dopazo, gestora de Saúde Integral da Unimed Federação Minas. “Notamos que, além de incentivar hábitos saudáveis, é importante orientar e estimular a consulta médica e a realização dos exames preventivos”, completa Manuely.

Paulo descobriu, ainda que pelo “susto”, as vantagens de se cuidar mais. Com a necessidade de manter o colesterol e a glicose bem controlados, deu uma guinada no estilo de vida, diminuindo a carga de trabalho, cuidando mais da alimentação e praticando corrida. “Tenho a certeza de que as mulheres são mais cuidadosas. Inclusive, vejo

as minhas pacientes reclamando da displicência dos maridos. É aquela coisa: a gente pensa que nunca vai acontecer, mas um dia a conta chega.”

GESTÃO DE SAÚDE INTEGRAL

A área é composta por uma equipe multidisciplinar que oferece às Unimeds mineiras assessoria e consultoria na implantação dos programas. Atualmente estão disponíveis 11 iniciativas:

- Acompanhamento de Crônicos
- Cessação do Tabagismo
- Educação Alimentar
- Gerenciamento de Casos Especiais
- Intervenção Domiciliar
- Planejamento Familiar
- Saúde da Gestante
- Saúde do Idoso
- Saúde da Mulher
- Saúde no Trabalho
- Saúde da Criança

AS DOENÇAS MAIS COMUNS ENTRE OS HOMENS

OBESIDADE: segundo o Ministério da Saúde, entre 2006 e 2010, o percentual de homens com obesidade nas principais capitais brasileiras cresceu de 11,4% para 14,4%. A principal causa apontada foi a falta de um estilo de vida mais saudável, com alimentação balanceada e a prática de exercícios.

DOENÇAS CARDIOVASCULARES: são responsáveis por 29,4% das mortes no Brasil, das quais 60% ocorrem em homens com média de 56 anos de idade. A principal característica dessas doenças é o acúmulo de placas de gordura nas artérias ao longo dos anos, impedindo a passagem do sangue.

CÂNCER DE PRÓSTATA: entre os tipos da enfermidade, é o 6º mais comum no mundo, sendo o que mais acomete os homens. Quando diagnosticado na fase inicial, os riscos de mortalidade são reduzidos. Os sintomas mais comuns são dificuldade de urinar, frequência urinária alterada ou diminuição da força do jato da urina.

FALTA CUIDADO

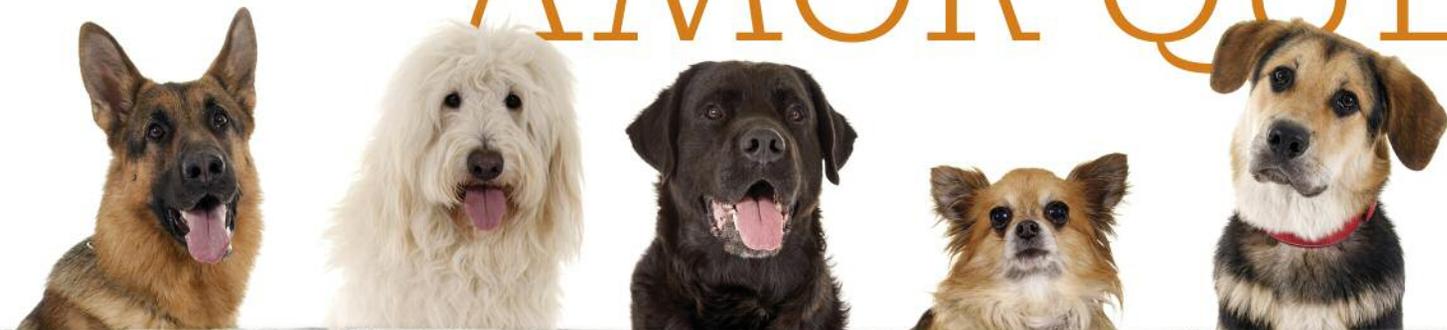
Uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Urologia (em parceria com a Bayer) feita com 3.500 homens, em sete cidades brasileiras, mostra que, apesar de estar mais preocupado com a saúde, o público masculino ainda não vai

ao médico com regularidade e desconhece informações importantes para viver e envelhecer com mais qualidade de vida e bem-estar.

O estudo também constata que mais da metade deles (51%) não

costuma ir ao urologista ou cardiologista com regularidade e 83% não conhecem os sintomas da DAEM - deficiência androgênica do envelhecimento masculino, baixa acentuada da testosterona - hormônio masculino.

AMOR QUE



Ter um cachorro de estimação pode ser muito mais benéfico que se imagina. Quem tem não abre mão do fiel companheiro

Há três anos, a rotina da alergista Cláudia Rosa e Silva, cooperada da Unimed-BH, foi transformada com a chegada de uma nova integrante na família. A cadela Belinha foi um presente da médica para as filhas, Maria Paula e Fernanda, e rapidamente a alegria trazida pela mascote contagiou a todos na casa. Quem tem um cachorro de estimação sabe a felicidade que um *pet* oferece para o seu dono e pessoas de seu convívio. O que muita gente talvez não saiba é que o “melhor amigo do

homem” também pode gerar diversos benefícios à saúde.

Estudos recentes começaram a revelar cientificamente as vantagens do vínculo humano-animal. Um artigo publicado no *British Journal of Health Psychology*, da Inglaterra, aponta que donos de cachorro costumam ter o colesterol ruim menor, assim como uma melhor pressão arterial, diminuindo as chances de um ataque cardíaco.

Outro estudo, da Universidade da Comunidade de Virgínia, nos Estados

Unidos, analisou os níveis de cortisol, que é o hormônio que serve para calcular o estresse de uma pessoa. O resultado mostrou que os que contavam com a presença do mascote eram menos estressados que os demais. Cláudia Rosa e Silva sabe disso e comprovou, na prática, esse poder dos cães. “Quando a Belinha chegou, notei que as meninas ficaram muito mais tranquilas”, lembra.

A comprovação desses benefícios é vista por meio do trabalho realizado pelo Instituto Cão Terapia, em São Paulo. A ONG realiza visitas a instituições que cuidam de crianças, adultos, idosos enfermos ou pessoas portadoras de deficiência física e/ou intelectual e problema mentais. “Trabalhos como a terapia assistida por animais é uma prática que vem sendo bastante utilizada em tratamentos, trazendo bem-estar às pessoas”, explica a psicóloga e voluntária, Annelisa Faccin. “Além disso, a presença de um cãozinho em casa pode tirar uma pessoa do isolamento social, proporciona melhorias na comunicação, auxilia no desenvolvimento de limitações motoras e traz benefícios na parte fisiológica, melhorando o nível de estresse, batimentos cardíacos e pressão arterial e estimulando a memória.”



A presença de um cãozinho na vida de Cláudia trouxe mais harmonia para a família

NÃO SE MEDE



Arquivo pessoal



Para André Miolo, a presença de cães auxilia no desenvolvimento infantil, a exemplo do seu filho Lucas

que ele sempre faça o que vai chamar mais atenção. Entender esse comportamento faz parte do processo de educação do animal”, explica Sidney da Silva, adestrador e psicólogo canino com 23 anos de experiência.

De acordo com ele, o ser humano vem aprendendo, com o passar do tempo, a compreender melhor seu *pet*. Como exemplo, ele cita uma pesquisa recente realizada na Hungria e divulgada no periódico *Science*, que revela que os cães conseguem entender o que seus donos estão dizendo a partir do timbre da voz usado. “Para mim, não se trata de uma evolução dos cachorros, mas sim um novo entendimento de que as pessoas estão tendo do animal, que é muito mais complexo do que imaginamos.”

Amigo para todas as horas

O cirurgião plástico e cooperado da Unimed Itabira, André Miolo, também defende os benefícios dos cães no desenvolvimento infantil. Pai do pequeno Lucas, de quase dois anos, ele brinca ao acrescentar à lista de filhos os mascotes Zaya e Chicão, cães de raça de grande porte, que, segundo ele, convivem em perfeita harmonia com crianças. “Eles são muito amigos desde que o Lucas nasceu. Acredito que as crianças que crescem com animais de estimação se tornam mais amáveis.”

Para Adriana Ferreira Moraes, médica da gestão de Regulação de Serviços de Saúde da Unimed Federação Minas, o companheirismo dos cães foi uma grande descoberta em sua primeira experiência com um animal de estimação. Dona da Belinha, que chegou à sua casa há três anos, ela classifica como incondicional o amor que

sente por ela. “O que me encanta é a fidelidade que os animais têm com as pessoas. A Belinha sempre está me olhando e me seguindo pela casa. É uma companheira de verdade.”

Cuidados redobrados

Apesar dos pontos positivos de ter um cãozinho em casa, nem sempre a tarefa de cuidar do animal é algo fácil. Em muitos casos, os donos recorrem à ajuda de um adestrador profissional, cuja função vai muito além de ensinar truques, como fazê-lo se fingir de morto. “Cada cachorro tem uma demanda e é importante ressaltar que, para corrigir o comportamento dele, o trabalho de adestramento também deve envolver o dono. Um exemplo: as pessoas costumam xingar o animal quando ele faz suas necessidades fisiológicas no local errado, mas não o gratificam quando age correto. É normal, então,



Arquivo pessoal

Para Adriana Ferreira, ter uma 'cãopanheira' em casa é gratificante



MAIS QUE APROVADA

Metodologia desenvolvida pela Unimed Federação Minas é reconhecida como sistema de aferição pela Agência Nacional de Saúde Suplementar

Implantar com sucesso um projeto pioneiro já é uma grande conquista. Maior ainda quando a metodologia desenvolvida é reconhecida nacionalmente pela sua eficácia. O Score Rede, programa de classificação da qualidade dos prestadores de serviço de saúde da Unimed Federação Minas, foi homologado pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) como um dos sistemas de aferição do Programa de Qualificação dos Prestadores de Serviços de Saúde (Qualiss).

Usado pelo Sistema mineiro para realização do programa MG-Hosp, que avalia a qualidade da assistência hospitalar oferecida aos beneficiários a partir dos critérios de segurança, infraestrutura e resolubilidade hospitalar, o método foi desenvolvido pela Unimed Federação Minas em parceria com o IAG Saúde, instituto de acreditação e gestão em saúde. “Precisávamos identificar o perfil da nossa rede hospitalar, tanto do ponto de vista de infraestrutura quanto de qualidade, e não existia uma metodologia no mercado que atendesse com perfeição ao nosso propósito. Buscamos um parceiro e desenvolvemos nossa própria ferramenta”, explica o assessor de Regulação e Saúde Integral da Unimed Federação Minas, Luiz Otávio de Andrade.

Foram 12 meses de pesquisas até que a metodologia estivesse pronta e pudesse ser aplicada em toda a rede.

A avaliação é feita com foco em critérios de segurança, infraestrutura e resolubilidade hospitalar. Cada instituição precisa responder a um questionário com mais de 300 pontos, que, posteriormente, são auditados em campo, com o objetivo de validar 100% dos itens avaliados. “A qualidade da atividade hospitalar é medida, principalmente, pela capacidade de evitar complicações desnecessárias no quadro de saúde dos pacientes. Com o Score Rede, a partir da medição objetiva de parâmetros de desempenho, podemos incentivar o operador de serviços a promover a adequação de processos e estabelecer novos padrões de referência”, afirma Luiz Otávio.

A partir dos resultados, divulgados em formato de pontuação, o melhor hospital de cada grupo passa a ser, e a servir de referência para os demais da mesma rede. “O processo é dinâmico. Já fizemos duas rodadas de auditorias e temos planos de realizar mais uma em 2017. Mas cada hospital tem a possibilidade de se submeter à novas avaliações fora do ciclo bienal de auditorias com o objetivo de mudar de categoria dentro do sistema, a qualquer momento, caso tenha buscado adaptar e melhorar seus processos”, explica Luiz Otávio.

Os ganhos são sentidos em todas as esferas. O paciente passa a ter acesso a uma rede cada vez mais qualificada, e os prestadores são estimulados a melhorar seus resultados, o que gera, dire-

tamente, uma redução no custo assistencial relacionado à diminuição das complicações médicas.

Para a Unimed Federação Minas, o reconhecimento da ANS valida a estratégia da instituição. “Sempre quando somos pioneiros em algo, se uma agência de regulamentação nacional certifica que estamos no caminho certo, temos o respaldo e uma tranquilidade maior para seguirmos adiante e aprofundarmos nos estudos para a melhoria constante da segurança assistencial”, comemora Luiz Otávio.



Divulgação

Para Luiz Otávio, a Unimed Federação Minas está no caminho certo para o crescimento

ATUAÇÃO QUALIFICADA

O programa criado pela ANS tem o objetivo de estimular a qualificação dos prestadores de serviços da saúde suplementar e aumentar a disponibilidade de informações para os usuários. Apenas oito empresas com metodologia própria de medição já foram credenciadas no país, entre elas, o Score Rede.

- A ferramenta foi testada em **mais de 900 instituições**, no Brasil, antes de ser utilizada pela Unimed.
- As avaliações acontecem a cada **dois anos**, mas podem ser solicitadas a qualquer momento pelas instituições.
- Desde a primeira edição, foram avaliados **329 prestadores**.
- **56 Unimeds** do Sistema mineiro já foram envolvidas no projeto.

Produção de cafés especiais chama a atenção dos visitantes

Fotos: Arquivo Circuito Turístico Pico da Bandeira

Passeios com aroma de **CAFÉ**

Circuito Turístico Pico da Bandeira, na divisa de Minas Gerais com o Espírito Santo, combina natureza, gastronomia e hospitalidade para encantar visitantes

No horizonte, o mar de montanhas emoldura a paisagem, oferecendo aos olhos um icônico cenário das terras mineiras. Ali, onde a visão encontra descanso, os encantos entregues ao visitante são muitos e vão desde belezas naturais a cozinhas aromatizadas pelo perfume de um dos melhores cafés produzidos no país. Tamanha diversidade faz do Circuito Turístico Pico da Bandeira, que abrange 17 municípios do Sudoeste de Minas Gerais, um destino para ser apreciado sem pressa.

O famoso pico, que dá nome ao circuito, com 2.892 metros que o colocam como terceiro ponto mais alto do país, é o cartão de visitas da região e oferece aos amantes do ecoturismo programas imperdíveis. As principais atrações estão localizadas no Parque Nacional do Caparaó, que abrange uma área de 31,8 mil hectares divididos entre Minas e Espírito Santo, com portarias de acesso nos dois estados.

O relevo fortemente ondulado, reunindo cinco dos dez picos mais altos do Brasil, confere ao lugar características peculiares para a prática de *trekking*. Cachoeiras, piscinas naturais, mirantes, rica fauna e flora, além de uma boa infraestrutura (que inclui, inclusive, áreas de *camping*), completam a experiência inesquecível que a região proporciona.

O alto fluxo de pessoas que visitam o parque anualmente motivou gestores de turismo das cidades vizinhas a se organizarem para explorar melhor o potencial da região. No lado mineiro, a portaria do parque está situada no município de Alto Caparaó, que é geralmente onde os turistas se hospedam e fazem suas refeições. Mostrar a eles que as de-

mais localidades também possuem atrativos e serviços de qualidade se tornou um desafio para essas cidades que, em 2001, formaram o Circuito Turístico Pico da Bandeira.

Desde então, o grupo vem trabalhando em ações para impulsionar a cadeia produtiva do turismo local, por meio da participação em feiras nacionais e regionais, da oferta de capacitação profissional, de estudos para conhecer melhor a região, do apoio a empresários locais, da melhoria da sinalização, entre outras benfeitorias. “O turismo pode ser uma estratégia para o desenvolvimento sustentável das cidades, principalmente as de pequeno porte”, comenta o gestor do circuito, Francisco Melo.

Caminhada de fé

A paisagem exuberante do Circuito Pico da Bandeira, por si só, já é um convite à reflexão. É em busca dessa paz que muitos aventureiros e peregrinos fazem o Caminho da Luz, travessia de 195 quilômetros entre as cidades mineiras de Tombos e Alto Caparaó.

A trilha, considerada a versão brasileira dos “Caminhos de Santiago”, é percorrida a pé, entre sete e dez dias. Há, também, a opção de fazer o circuito de bicicleta, completando-o em quatro dias. Ao longo do percurso, os caminhantes vão encontrar atrativos naturais, como cachoeiras e lagos, além de fazendas e estações ferroviárias históricas. Todo o esforço da caminhada é recompensado pela vista do Pico da Bandeira, ponto final da travessia.

Sobre as nuvens

O Pico da Bandeira é apenas um dos pontos de grande altitude de onde o visitante do Parque Nacional do Caparaó pode apreciar a exuberância natural da região. Destacam-se, ainda, o Pico do Cruzeiro, com 2.852 metros, o Pico do Calçado, com 2.849 metros, o Pico do Calçado Mirim, com 2.818 metros, e o Pico do Cristal, com 2.770 metros.

Para chegar ao topo do Pico da Bandeira, para quem acessa o parque pelo lado mineiro, é possível ir de carro até o primeiro acampamento. ▶



A paisagem, além das nuvens, é um dos grandes atrativos da região



Pico da Bandeira é um dos atrativos do Parque Nacional do Caparaó

De lá, são 3,7 quilômetros até o Ter-reirão, onde também há uma área de *camping*, e outros 3,2 quilômetros até o cume do pico. A trilha pode ser feita com ou sem guia, pois os caminhos estão bem-marcados e sinalizados. Muitos visitantes optam por encarar o desafio pela madrugada. A recompensa é ver o nascer do Sol do alto das nuvens. Para mais informações, consulte a página do parque: www.icmbio.gov.br/parnacaparao.

Sabor especial

A combinação do turismo com outro importante setor da economia local também vem apontando novas e prósperas possibilidades para a região. Trata-se da cafeicultura ou, mais especificamente, da produção dos chamados cafés especiais, uma vertente que vem registrando crescimento de 3% ao ano no Brasil. Minas Gerais, de onde sai a maior parte da produção de café do país, destaca-

se no cultivo dos grãos de qualidade superior, sendo a região do Pico da Bandeira uma das grandes responsáveis por esse sucesso.

A região está inserida na área produtora de café denominada Matas de Minas, que abrange 63 municípios do leste do estado. A produção local, inserida em uma zona de Mata Atlântica, conta com a predominância da agricultura familiar, sendo que 80% dos 36 mil produtores registrados têm áreas de menos de 20 hectares plantados. Os cafés são da variedade arábica, cultivados em áreas de topografia montanhosa e irregular, em altitudes que variam entre 600 e 1.200 metros. As características geográficas, aliadas às técnicas artesanais de produção desenvolvidas na região, resultam em um produto cuja qualidade é reconhecida tanto no mercado nacional quanto internacional.

Só para se ter uma ideia, nas últimas edições da premiação *Coffee of the Year (COY)*, que destaca os melhores cafés do Brasil, a região emplacou seu nome entre os dez primeiros colocados, sendo a Fazenda Ninho da Águia, do município de Alto Caparaó, vencedora da primeira posição do *ranking* por dois anos consecutivos (2014 e 2015). A propriedade, que está há um século na mesma família, descobriu, há dez anos, a vocação para os cafés especiais e, recentemente, o turismo como



Há 20 anos Clayton atua na produção de café, considerado um dos melhores do país



A região oferece diversas opções para os amantes da natureza

forma de agregar valor ao negócio.

À frente da produção, representando a terceira geração da família, está Clayton Monteiro, que, aos 20 anos, decidiu fazer o caminho inverso do pai e partir de São Paulo rumo à cidade do interior mineiro. Naquela época, ele acreditou na proposta tentadora que recebeu de um tio, também produtor de café. “Ele me disse que, com o café, eu poderia trabalhar seis meses e folgar outros seis. Já se passaram 20 anos desde então e até hoje não vi esses seis meses livres. Pelo contrário, o trabalho só aumenta”, conta entre risos.

Logo quando resolveu assumir o novo ofício, ele já mostrava uma postura diferente de outros produtores que conheceu. Estranhava, por exemplo, que o grupo, geralmente, separava o lote da colheita com menor qualidade para consumir em casa. Clayton fez o contrário. “Sempre separava o lote mais bonito para poder provar e identificar a diferença de sabores. Assim surgiu o interesse pelo café especial, que, naquela época, não possuía mercado no Brasil.” A partir daí, não parou de pesquisar e buscar técnicas para aprimorar, cada vez mais, o café da fazenda.

A produção é pequena: 300 sacas ao ano. Mais que a quantidade, no entanto, a preocupação de Clayton, e

de tantos outros produtores de cafés especiais, é de ganhar na qualidade. De acordo com a Associação Brasileira de Cafés Especiais, o valor de venda do produto pode ter um preço que varia entre 30% e 40% a mais que o café comum, podendo chegar, em alguns casos, a 100% a mais. Para classificar um café como especial, segundo a entidade, é considerada uma série de atributos físicos e sensoriais, como origem, variedade, cor e tamanho dos grãos e, até mesmo, condições ambientais e sociais sob as quais o produto é cultivado.

Um pouco deste universo é apresentado ao visitante durante um *tour* que a Fazenda Ninho da Águia vem oferecendo desde que o café da propriedade começou a ganhar maior visibilidade nos concursos nacionais. “As pessoas começaram a ter interesse de conhecer e ver de perto o processo, e a gente percebeu que essa era uma boa maneira de vender o café aqui. Realizamos o sonho de comercializar o produto na nossa porta direto ao consumidor”, conta o produtor.

A visita inclui todo o processo de produção, que começa na colheita e termina na xícara de café. Para acompanhar a bebida, como manda a tradição mineira, são servidas quitandas caseiras, como bolo de banana com doce de leite e ganache de chocolate.

AGENDE UMA VISITA

Para programar uma visita às propriedades cafeeiras, o turista pode entrar em contato diretamente com proprietários ou, ainda, contratar passeios com agências de turismo locais. As informações e contatos também estão no site do Circuito Turístico Pico da Bandeira: www.circuitopicodabandeira.com.br

AQUI TEM UNIMED

UNIMED VERTENTE DO CAPARAÓ

- **Abrangência:** Alto Caparaó, Alto Jequitibá, Caparaó, Caputira, Chalé, Conceição de Ipanema, Durandé, Ipanema, Lajinha, Luisburgo, Manhauçu, Manhumirim, Martins Soares, Matipó, Mutum, Pocrane, Reduto, Santa Margarida, Santana do Manhauçu, São João do Manhauçu, São José do Mantimento, Simonésia, Taparuba
- **Número de cooperados:** 126
- **Número de clientes:** 14.188
- **Número de hospitais credenciados:** 8
- **Número de clínicas credenciadas:** 47
- **Número de laboratórios credenciados:** 57
- **Clínicas de fisioterapia:** 11
- **Centro de diagnóstico:** 36
- **Número de unidades de pronto atendimento:** 2
- **Endereço da sede:** Praça Doutor César Leite, 188, 2º andar, Centro. Manhauçu/MG
- **Telefone:** (33) 3339-4444
- **Horário de funcionamento:** 8h às 18h
- **Site:** www.unimedvc.coop.br

Unimed Aeromédica e Sistema Ocemg juntos

Uma parceria firmada entre a Unimed Aeromédica, unidade de negócios da Unimed Federação Minas, e o Sistema Ocemg vai divulgar às cooperativas mineiras, seus clientes e funcionários o plano de cobertura de transporte aeromédico. Em funcionamento desde 1996, a Unimed Aeromédica, que conta com uma equipe formada por médicos, enfermeiros e farmacêuticos, é especializada em transporte aéreo e terrestre de pacientes em estado crítico. Vista como uma nova oportunidade de negócio, o que se espera com a parceria é agregar ainda mais valor às cooperativas do estado e fortalecer a relação de intercooperação, beneficiando cooperados e clientes.

Aplicativo aborda cooperativismo



A busca por informações sobre o cooperativismo pode ficar mais fácil para os usuários do InfoCoop, aplicativo desenvolvido pelo canal de notícias MundoCoop. Reunindo em uma plataforma dinâmica e interativa as principais notícias e publicações sobre o tema, vídeos, eventos no Brasil e no exterior, entre outros conteúdos, a ferramenta tem como público-alvo gestores, associados e demais interessados. No InfoCoop, disponível nas lojas de aplicativos para *Android* e *IOS*, também é possível encontrar um panorama do cooperativismo brasileiro, sua forma de organização, representatividade e princípios.

Faculdade Unimed em funcionamento

O Ministério da Educação (MEC) autorizou o início das atividades da Faculdade Unimed, que vai oferecer cursos de graduação e pós-graduação aos cooperados e demais públicos. Os dois primeiros cursos de graduação - Tecnologia em Gestão de Cooperativas e Tecnologia em Gestão Hospitalar - serão presenciais, em Belo Horizonte, e já têm vestibular previsto para o primeiro semestre de 2017. Também serão oferecidas capacitações de curta duração e de aperfeiçoamento nas modalidades presencial e a distância.

As aulas práticas serão ministradas nos hospitais da Unimed-BH, que é parceira da Faculdade. Mais informações em www.faculdadeunimed.edu.br.

**Faculdade
UNIMED**

UMA INSTITUIÇÃO DA
FUNDAÇÃO UNIMED

ERRATA

Diferentemente do que foi publicado na página 22, da edição 22 da Revista Conexão, o idealizador do site Síndromes Médicas é o médico cardiologista Paulo Fernando Leite, da Unimed-BH, e não Paulo Eduardo, como é citado na matéria "Informação a um clique". Além disso, o site correto do dicionário médico *on-line* é www.sindromesmedicas.com.br.

“Quando falo em atitude empreendedora, não estou falando necessariamente em abrir negócios. Estou falando em olhar para o mundo focando em viver e não em reclamar, focando em resolver desafios, e não em achar que as coisas não dependem de você.”

Bel Pesce, empreendedora e fundadora da FazINOVA, durante palestra na Universidade Presbiteriana Mackenzie, em São Paulo



Divulgação/Facebook

“O médico deve evitar mortes evitáveis e promover vidas com qualidade.”

Juan Gérvas, médico espanhol, professor e pesquisador nos cuidados de saúde pública, lembrado pelo subsecretário Geral da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, José Carlos Prado Junior, durante o Simpósio Unimed - 2016



Divulgação

Unknown, upload by Adrian Michael



“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

Carl Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, citado durante o Simpósio Unimed - 2016

“O homem sempre teve uma resistência maior de fazer prevenção, geralmente procurava só em situações de emergência. Hoje, felizmente, muitos homens procuram simplesmente para saber se estão bem, e isso é muito bom. O que a ciência busca, emprega e faz acontecer, é no sentido não só da longevidade, mas de que é necessário viver com qualidade e a prevenção faz parte disso.”

Arlindo Serena, urologista, durante uma entrevista para a rádio Onda Sul FM, do Paraná

“(…) quando jovem, por muitos anos, sonhei ser médico. Amei a beleza da imagem de um homem solitário, em luta contra a morte. Diante da morte, todos somos solitários. Amamos o médico não pelo seu saber, não pelo seu poder, mas pela solidariedade humana que se revela na sua espera meditativa.”

Marcelo Mergh Monteiro, presidente da Unimed Federação Minas Gerais, citando o escritor capixaba **Rubem Braga** em seu discurso de abertura do Simpósio Unimed - 2016



Divulgação

Esporte

Arquivo pessoal



JUDÔ: A ARTE DE SEGUIR EM FRENTE

Iniciei a prática do judô aos oito anos, por influência dos meus pais, que consideram o esporte um conciliador entre bem-estar físico, respeito, hierarquia e disciplina. Defendi o Minas Tênis Clube (BH e Minas Gerais), por aproximadamente 15 anos, em disputas regionais e nacionais. Durante o curso de Medicina, nasceu a Equipe de Judô da Faculdade Ciências Médicas, com títulos na Intermed e na Copa Café com Leite (SP). Atualmente sou árbitro nacional pela Confederação Brasileira de Judô (CBJ) e diretor-médico da Federação Mineira (FMJ). O esporte me ensinou a trabalhar com fé e perseverança em busca dos meus objetivos. Como na vida, ele é feito de vitórias e derrotas, cabendo a cada um lutar para se reerguer e seguir em frente.

Eduardo Luiz Nogueira Gonçalves
Ortopedista e cooperado da Unimed Sete Lagoas

Aventura

RADICALIZANDO NAS HORAS LIVRES

Pratico, junto a um grupo de 20 pessoas, trilhas de jipe *off road*, mais conhecidas como fora de estrada, cujo o objetivo é alcançar lugares pouco acessíveis, passando por caminhos e obstáculos aparentemente intransponíveis. Gostamos de viajar pelo interior de Minas, aventurando-nos pelas serras e mantendo o contato com a natureza. O *off road* é um esporte que mescla força e agilidade, para conseguir passar pelos desníveis das matas. Também fortalece o companheirismo e o trabalho em equipe. Mesmo formando um grupo amador, participamos, eventualmente, de algumas competições, como *rallys* de regularidade, uma prova na qual o objetivo do piloto

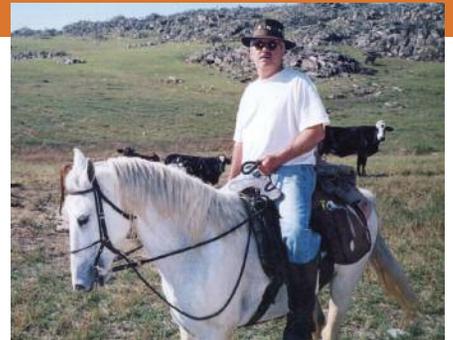
e navegador é seguir o trajeto determinado pela organização em um tempo preestabelecido. Mas o que mais nos atrai, além de toda a adrenalina, é a nossa amizade, que se fortalece a cada aventura.

Sávio de Moraes
Diretor-presidente da
Unimed Uberlândia



Arquivo pessoal

Hobby



Arquivo pessoal

MOMENTO DE SOSSEGO

Tenho grande paixão por cavalos. Há mais de 20 anos, cavalgo com um grupo de quase 30 pessoas. Começamos em pequenos trechos, com passeios a cidades próximas. Depois, ampliamos os horizontes, passando a cavalgar pelas serras do Rio de Janeiro, Espírito Santo e São Paulo.

Ocasionalmente, sob a lua cheia, arriscamos algumas cavalgadas à noite, que aumentam um pouco a dificuldade do trajeto, pois dependemos exclusivamente do animal, uma vez que a visão noturna dele é melhor que a nossa, e da luz da lua como guia. Esse é o momento em que me distancio do contexto urbano, da ansiedade do dia a dia e da rotina profissional para, simplesmente, aproveitar o sossego do campo.

Lauro César Pereira Assis
Ortopedista e cooperado da Unimed Juiz de Fora

Nesta seção, os leitores poderão acompanhar dicas e sugestões sobre cultura, lazer e diversão.
Você tem uma dica?

Escreva para: comunicacao@unimedmg.coop.br



VOCÊ CONHECE O TRABALHO REALIZADO PELA UNIMED FEDERAÇÃO MINAS?

Com a missão de representar política e institucionalmente o Sistema Unimed mineiro e de proporcionar um ambiente de negócios qualificado, valorizando o trabalho médico através do cooperativismo, a Unimed Federação Minas desenvolve diversos projetos que visam proporcionar mais competitividade para as Unimeds e, conseqüentemente, melhores resultados para os médicos cooperados.

Atualmente são 25 projetos em andamento. Conheça alguns deles:

Central de Informações 24h - RN 395

Construída para auxiliar as Unimeds a atender a resolução normativa RN 395, da ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar, que prevê a obrigatoriedade no atendimento presencial ou telefônico 24h e 7 dias por semana.

Sistema de Gestão Unimed – HRP

Projeto que visa reunir o maior número de Singulares em uma única plataforma de gestão, contemplando sua retaguarda administrativa, financeira, contábil e o atendimento pleno aos órgãos reguladores de forma ágil, segura e totalmente integrada.

Gestão Eletrônica de Documentos

Armazenamento digital de toda a documentação da cooperativa, permitindo que contratos, faturas e outros documentos estejam disponíveis para consulta na internet.

Agendamento On-line

Ferramenta para marcação de consultas pela internet, disponível para os médicos cooperados e clientes das Unimeds de Minas Gerais.

Central de Compras de Produtos Médicos

Solução web que possibilita uma melhor gestão sobre o processo de compra de produtos médicos, com redução de custos, melhores prazos de entrega, padronização, controle de documentação do fornecedor e melhor qualidade dos itens adquiridos.

ANS - nº 963944

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Federação Minas



Oferecemos
para você
o que você
oferece para os
seus pacientes:

tranquilidade

moma

SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PROFISSIONAL INDIVIDUAL.

O seguro que garante proteção profissional e patrimonial para médicos, dentistas e outros profissionais de saúde em casos de imprevistos ou acidentes causados aos pacientes.

Oferece coberturas como custos de defesa, indenizações, acordos judiciais ou extrajudiciais e despesas emergenciais.

Você ainda aproveita uma série de exclusividades, como a Biblioteca Virtual, um ambiente online com livros, consentimentos informados e artigos sobre mitigação de riscos. Somente uma seguradora que conhece o dia a dia dos profissionais da saúde poderia desenvolver um produto do tamanho da sua responsabilidade.

Seguros Unimed. Nossa maior especialidade é proteger o negócio e o patrimônio de cooperados e dirigentes.

> segurosunimed.com.br



Conectados
para cuidar
de você