vivendo

#52 | A SUA REVISTA DA UNIMED AMPARO

Olha o aviãozinho...

Introdução Alimentar: as recomendações para os primeiros meses de vida

P. 10

NOSSA HORTA DE CADA DIA
P. 06

DOENÇAS SILENCIOSAS, ATENÇÃO REDOBRADA
P. 08

QUANDO O MELHOR AMIGO TAMBÉM É UM ÓTIMO REMÉDIO
P. 12

Mala Direta Postal
9912331166/2013-DR/SPI
Unimed Amparo
Correios

Unimed Amparo

ÓTICA UNIMED

Exclusiva para clientes Unimed

Aqui você encontra as principais grifes **internacionais** e **nacionais** com grande variedade de armações em **óculos de grau e de sol**

POLO RALPH LAUREN
VERSACE
vogue eyewear
A|X ARMANI EXCHANGE
MICHAEL KORS
PRADA
Ray-Ban
mormaii
colcci

LENTES: ESSILOR, ZEISS, HOYA

*Fale conosco pelo **WhatsApp!***

19 **99197.6581**

PAGUE EM ATÉ **10X SEM JUROS** NO CARTÃO DE CRÉDITO

DESCONTO EM FOLHA PARA **EMPRESAS CONVENIADAS**

Av. Bernardino de Campos, 184-A . Centro . Amparo/SP

Segunda a Sexta:
Das 9h às 18h
Sábado:
Das 09 às 13h

Unimed Amparo

ANS nº 34.559-8

Pague com:

VISA · mastercard · Hipercard · elo · American Express · Diners Club International · sodexo · pix

TELE CONSULTA
UNIMED AMPARO

Consultas pela internet via telemedicina

- **Pediatria**
- **Ortopedia**
- **Vascular**
- **Clínica Médica**
- **Covid-19**

Consulte um **médico cooperado** sem sair de casa!

Consulta reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina, onde o médico pode solicitar exames, emitir atestados e receitas digitais.

Agende seu horário online em:
agendar.amplimed.com.br/nas

Ou se preferir, ligue:
19 3808.7078
Central da Unidade Remota (NAPS)

ANS nº 34.559-8

Unimed Amparo

vivendo
Ano XIX • Edição 52 • 2021

Revista Vivendo Unimed é uma publicação destinada aos beneficiários da Unimed Amparo. Distribuição gratuita.

UNIMED AMPARO

Diretor-Presidente
Dr. Adalton Rafael de Toledo

Diretor-vice-presidente
Dr. José Tadeu de Campos Nóbrega

Diretor-superintendente
Dr. João Paulo Galiego Boscolo

Diretor de recursos assistenciais
Dr. Roberto Pavani

COMUNICAÇÃO E MKT

Gerência
Daniela Pelinson

Analistas
Adilson Jorge
Lucas Fornel Barbosa
Thais Bozzer
Nosbielg Pires

EDITORIAL

Jornalista responsável
Adilson Jorge - MTB. 63.602/SP

Supervisão e Redação
Comunicação e Mkt Unimed Amparo

Projeto Gráfico/Editoração
Nosbielg Pires

Fotos e ilustrações
Comunicação e Mkt Unimed Amparo
Freepik
Pexels

Impressão
Leograf Gráfica Editora

Tiragem
7.500 exemplares

Unimed Amparo

Linha direta
Avenida Saudade, 369 . Centro
CEP 13900-570 . Amparo.SP
www.unimedamparo.coop.br
marketing@unimedamparo.coop.br
Tel.: 19 3808.7089

@unimedamparo

ANS nº 34.559-8

somos coop

EDITORIAL

Acreditamos que a informação é uma forma de cuidado. Nunca como neste momento de crise sanitária com a pandemia, a informação científica correta e qualificada se revelou tão imprescindível.

Sim, a desinformação (ou a informação falsa) mata. A revista American Journal of Tropical Medicine and Hygiene publicou um estudo que – analisando apenas a pandemia da Covid-19 – sinaliza que pessoas morreram vitimadas pela onda de notícias falsas que, infelizmente, ainda invade o mundo.

De curas milagrosas à teorias conspiratórias negacionistas, essas desinformações se espalham rapidamente aproveitando a velocidade das redes sociais e aplicativos de mensagens. É a chamada "infodemia", que se caracteriza pelo cenário de "excesso de informações, algumas precisas e outras não, tornando difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis", segundo a Organização Mundial da Saúde.

Esse cenário é muito preocupante porque a máquina de mentira que trabalha para espalhar desinformação está a todo vapor. Hoje, mais voltada à pandemia, mas com drástico potencial de contaminar tantos outros assuntos relacionados à saúde. É preciso discernimento e, obviamente, a busca de fontes confiáveis para confrontar as mentiras que recebemos cotidianamente.

Durante toda nossa história, com mais de 30 anos de atuação, diversos foram os projetos pontuais ou fixos que privilegiavam o acesso de beneficiários a informações de saúde. Toda esta trajetória fez com que a Unimed Amparo assumisse um papel de vanguarda na divulgação em saúde em toda a região.

A revista Vivendo, que tem a mais recente edição em mãos, é um desses projetos. Com o tempo – obviamente inevitável – ela foi se transformando. Diagramação, abordagens, público-alvo, periodicidade... Em meio a uma sociedade voltada ao online, ela sobrevive como um veículo impresso, mas que está atento às novidades e novas tecnologias.

Nesta edição, buscamos trazer uma diversidade de assuntos para toda a família em abordagens que privilegiam a prevenção e o bem-estar. São matérias com informações que ajudam a conhecer melhor algumas enfermidades, trazem dicas de como ter um cotidiano mais saudável e viver melhor.

Alimentação infantil e as dúvidas sobre a introdução de alimentos na dieta, a atenção redobrada que temos que ter com as chamadas doenças silenciosas, aquelas que não têm sintomas evidentes, o alerta de fazer pesquisas na internet sobre doenças e o perigo do autodiagnóstico, as vantagens de ter uma horta em casa, as vantagens para a saúde em ter um animal de estimação e muito mais.

Na Unimed Amparo, compreendemos que não oferecemos apenas uma assistência médica, mas um atendimento idôneo, digno e com amor à pessoa. Isso porque antes da doença, é essencial que coloquemos o humano. A centralidade da pessoa no empenho da assistência médica é ter a visão sinérgica que não se coloca em primeiro plano ideias, mas estabelece relações que juntam mente e coração, consciência e compaixão, profissionalismo e piedade, competência e empatia. E essa é a arte da Medicina que vivenciamos junto a você.

Boa leitura!

SUMÁRIO

05

MUDE1HÁBITO

Descubra como aproveitar o verão e a natureza

06

NOSSA HORTA DE CADA DIA

Bom para a saúde, para o corpo, alimentação e mente

08

DOENÇAS SILENCIOSAS, ATENÇÃO REDOBRADA

Quando a prevenção é essencial para combatê-las

16

UM SINAL DE ESPERANÇA

Durante o isolamento, a humanização do atendimento nos hospitais

18

ESPAÇO VIVER BEM

Em setembro, mês de aniversário da cooperativa, a Unimed Amparo trouxe um presente a seus beneficiários e empresas contratantes

DESTAQUES

10

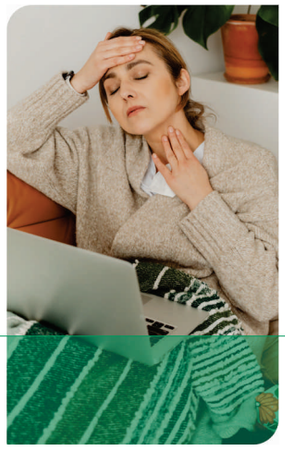
OLHA O AVIÃOZINHO...

Introduzir novos alimentos – especialmente os sólidos – na dieta dos bebês é um desafio que pode ser simples. Planejamento e determinação são essenciais para esta nova fase da vida da criança, na qual descobrirá novos sabores e texturas, formando seu gosto e paladar. Reunimos algumas dicas e informações importantes para ajudar com as "papinhas".

12

QUANDO O MELHOR AMIGO TAMBÉM É UM ÓTIMO REMÉDIO

Ter um animal de estimação traz mais benefícios do que imagina



14

"DR. GOOGLE, O QUE PODE SER?"

Confira os perigos do autodiagnóstico com pesquisas na internet

MUDE1HÁBITO:

Curtir o verão e a natureza, mas com saúde!

Com a chegada do verão, o desejo de aproveitar a estação e fazer atividades físicas vira uma meta para muitas pessoas. E para quem não gosta de ambientes fechados e quer mexer o corpo ao ar livre, muitas são as opções. Aliás, o contato com a natureza é um grande estímulo para praticar mais atividades físicas.

Está comprovado que abandonar o sedentarismo e investir em atividades físicas regulares reduz o risco de várias doenças e traz benefícios para o condicionamento físico, disposição, combate o estresse, a ansiedade, e ajuda a aumentar a oxigenação cerebral. Mas a prática não deve ser apenas temporal com o famoso entusiasmo e "projeto verão". Há estudos que mostram como a prática regular melhora a memória, controle de diabetes, da pressão arterial e do colesterol.

A melhor maneira de evitar que você desista logo na segunda semana é escolher atividades que mais gosta e dão mais prazer. A regularidade é fundamental para que os benefícios apareçam (e alguns são a médio ou longo prazo!).

DESEJA COMEÇAR?

Um importante passo é consultar um profissional. A avaliação médica prévia é essencial para que os bons resultados para a saúde apareçam. Sem esse acompanhamento, os riscos de agravar alguma situação são maiores, como lesões, cardiomiopatias, doenças vasculares, arritmias cardíacas congênitas entre outras comorbidades.

Como a ideia é curtir a natureza ao ar livre, atente-se aos cuidados com a pele, como o uso de protetor solar, busque lugares com sombras, use boné ou chapéu, fuja de horários com maior exposição ao sol (geralmente das 10h às 16h), hidratação regular e use roupas adequadas à atividade. Se o esporte ainda for relacionado a meios de transporte, como bicicleta, patins ou skate, utilize os equipamentos de segurança adequados. Prevenção é palavra-chave.

BUSCA OPÇÕES?

Confira algumas dentre uma infinidade de possibilidades!

CORRIDA: Não requer grandes investimentos em equipamentos, aumenta a produção de endorfina, que traz sensação de bem-estar e agilidade. É uma atividade que ajuda na perda de peso e melhora o condicionamento físico. O tipo de calçado merece atenção para que a demanda da carga sobre a planta do pé seja efetiva e evite riscos de lesão. Um bom amortecedor também é importante. E o começo é sempre mais leve. A melhora na performance vem com o tempo, por isso inicie com um ritmo menor e com uma distância menor e vá aumentando conforme a prática.

PASSEIO DE BIKE: É uma atividade que proporciona um movimento para o corpo todo, mas principalmente para as pernas, coxas e braços. A bicicleta melhora o condicionamento físico e colabora na perda de peso. Use sempre capacete e outros equipamentos de proteção. Com uma região repleta de lindas paisagens, a atividade ainda rende boas fotos.

IOGA: Harmoniza o corpo e a mente através de técnicas de respiração e posturas. É uma ótima atividade para aqueles que desejam trabalhar respiração, equilíbrio e alongamento, trazendo bem-estar, qualidade de vida e paz interior. Para fugir da correria e estresse do cotidiano, pode ser feito em qualquer lugar, desde que, obviamente, calmo e que ajude na meditação.

CAMINHADA: Ajuda a controlar doenças silenciosas, como a pressão arterial e diabetes (saiba mais na página 08), protege contra demência e ainda emagrece. É uma ótima opção de atividade que previne diversas doenças, permite maior vascularização do cérebro, aumenta o grau de raciocínio e agilidade. Escolher um tênis adequado e locais que sejam seguros é essencial.

FUNCIONAL: Os exercícios funcionais são baseados em movimentos do cotidiano, como levantar, agachar, puxar e empurrar. Na maioria das vezes, utilizando o peso do próprio corpo, não sendo necessários equipamentos. Eles podem ser de baixa, média ou alta intensidade, melhoram o condicionamento físico e a capacidade cardiorrespiratória, aumentam a força muscular, ajudam na perda de peso, aumentam o metabolismo, favorecem a definição muscular, melhoram a coordenação motora, o equilíbrio corporal e a flexibilidade.

NOSSA HORTA DE CADA DIA

A receita precisa de uma erva aromática fresquinha, de um vegetal ou legume? Estão logo ali. Em vasos, jardineiras, canteiros na varanda, até mesmo dentro de apartamentos. Em tempos de uma maior conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável, ter uma horta em casa tornou-se rotina para muitos brasileiros. E são diversas as possibilidades e vantagens.

Em 2019, pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, avaliaram indivíduos que praticavam a horticultura. O resultado? São pessoas com mais vontade de cozinhar, saborear novos alimentos, preferem itens mais frescos e consomem menos fast-food.

Muitas vezes, quando saímos do mercado com a sacola repleta de vegetais, legumes e frutas, acreditamos que estamos garantindo uma alimentação saudável. Na realidade não é bem assim. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o Brasil é o país que mais utiliza agrotóxicos no mundo. Os dados são assustadores: 5,2 kg de agrotóxico por habitante a cada ano. Essas substâncias estão nos produtos in natura, em alimentos processados – como salgadinhos, pães, cereais matinais, lasanhas e pizzas congeladas – ou ainda nas carnes e leites de animais que se alimentam de ração com traços desses produtos químicos. É preciso repensar toda a cadeia produtiva para que haja uma redução progressiva e sustentada dos agrotóxicos nos alimentos.

Ter uma horta em casa, obviamente, não supre a demanda necessária de alimentos, mas contribui para uma maior consciência sobre a origem e qualidade do que consumimos. É uma ótima atividade, por exemplo, para toda a família, envolvendo as crianças e possibilitando uma educação alimentar e que cresçam sabendo a importância de uma nutrição correta.

E ainda tem muito mais. Os benefícios de uma horta em casa vão além da questão nutricional. O plantio é um processo de conexão com a natureza, que ajuda o corpo a liberar endorfina, que é o hormônio da felicidade e bem-estar.

Um estudo da Universidade de Tóquio, no Japão, destacou o papel terapêutico do cultivo de uma horta, confirmando que a atividade é um ótimo remédio contra a depressão e a ansiedade, além de aumentar a produtividade, a criatividade, reduzir o estresse e melhorar a concentração. Ou seja, faz bem, é para todos e não tem contraindicação. Mãos à obra?

COMO COMEÇAR

Apesar de ser simples, começar uma horta do zero requer alguns cuidados. Confira dicas que ajudam a aumentar as chances de sucesso.

ESCOLHA AS ESPÉCIES

Não existe uma regra e depende muito do gosto de cada um, mas ervas e temperos são escolhas certas para iniciar. Além de crescerem rápido, podem ser plantados em locais menores. Algumas opções: orégano, cebolinha, manjericão, hortelã, alecrim, coentro e sálvia. E esta turma traz uma infinidade de usos em diversas receitas. Confira mais sobre alguns deles ao lado.

DEFINA O LOCAL

Não há limitações, mas é importante escolher o local conforme as características do que deseja plantar. Certifique-se sempre se é preciso um lugar mais ventilado, receber luz natural e a quantidade etc. Aliás, a luz solar é um dos fatores mais importantes para que as plantas se desenvolvam. Se o local tem insolação durante todo o dia, é possível ter uma horta completa, com ervas, hortaliças e leguminosas. Se é um local que recebe poucas horas de luz, invista nas ervas e temperos.

O RECIPIENTE ADEQUADO

A escolha do recipiente está diretamente relacionada ao tipo de plantação, considerando se as raízes são maiores, especialmente se o desejo é cultivar as chamadas tuberosas, como cenoura, beterraba, nabo e mandioca.

Muitas vezes a escolha passa por um critério estético, já que a horta é também um elemento de decoração para a casa. Os vasos de cerâmica são ótimos, já que são bonitos e facilitam a transpiração das plantas. Outras opções são materiais descartáveis, como garrafas pet, de leite e isopor. São práticas e econômicas. É preciso, porém, que tenham furos embaixo para evitar o acúmulo de água e o apodrecimento da raiz.

PREOCUPAÇÃO COM O SOLO

É preciso que a terra oferte os nutrientes necessários para o desenvolvimento da planta. Por isso, é indispensável preparar o solo. Existem no mercado diversas opções específicas para cada uso. As terras que priorizam os orgânicos, como húmus de minhoca e esterco, proporcionam muitos nutritivos. Você ainda pode apostar na compostagem com receitas caseiras. Bata no liquidificador, por exemplo, água, pó de café, cascas de banana e de ovo. Com o líquido, você pode regar a terra.

HORA DE MOLHAR

Não existe uma regra. Tudo depende da exigência de água de cada espécie, a época do ano etc. Muitos têm uma experiência com insucesso no plantio acreditando que mataram as plantas por falta de água, quando o mais comum é o contrário, o excesso.

Um erro comum é verificar apenas a parte de cima da terra. Acaba que ali sempre vai estar mais seco por conta da incidência de luz do sol. A dica é verificar se a terra está úmida poucos centímetros abaixo, utilizando até mesmo o próprio dedo. Se as folhas estão mais amareladas e em queda, é sinal de que está regando de forma inadequada.

COLHEITA

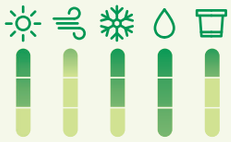
Pesquise sobre a planta antes e seu ponto de corte. Algumas pessoas cortam de forma muito rente, na base da planta, e ela não consegue mais se desenvolver e acaba morrendo. Se bem cuidadas, é possível podar todos os dias, como as ervas perfumadas.

ALECRIM

De origem mediterrânea, é uma planta rústica com muitas possibilidades, além de dar um sabor a mais, tem um aroma inconfundível. Ele é antimicrobiano, antioxidante, anti-inflamatório e ajuda a proteger o fígado de doenças (hepatoprotetor) e alivia desconfortos na região e ajuda quem sofre de distúrbios gastrointestinais. Uso: temperar carne bovina, carne suína, batata inglesa assada, podendo dar um charme a mais também em pães, como a italiana focaccia.

HORTELÃ

Sua raiz se espalha rapidamente, podendo afetar o crescimento de outras plantas. A dica é plantá-la em um recipiente separado. Além do aroma delicioso, tem poder analgésico, auxilia a digestão, antisséptico e antiflatulento. Uso: suco de abacaxi, tabule, quibe, chás, água aromatizada e saladas.



MANJERICÃO

Muito utilizado na culinária mediterrânea, estimula o sistema imunológico, é antioxidante e antimicrobiano, pode ajudar a prevenir a aterosclerose e a diabetes, além de ser anti-inflamatório. Uso: temperar carnes em geral, molho de tomate, massas.

ORÉGANO

Culturalmente usamos no Brasil o orégano seco, mas tê-lo fresco em casa rende muitas opções de uso. Ele é antioxidante, antidepressivo, anti-inflamatório, antitumoral, antimicrobiano, hepatoprotetor e auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares. Uso: temperar carnes em geral, molho de tomate, omelete, queijos, vegetais refogados.

TOMILHO

Suas folhas são pequenas e até mesmo despretensiosas, mas agregam sabor e aroma aos pratos. Antimicrobiano, antisséptico, anti-inflamatório e expectorante, pode ajudar a prevenir o câncer, a aterosclerose, a diabetes e doenças cardiovasculares. Uso: carnes cozidas, batatas, molhos, legumes.

DOENÇAS SILENCIOSAS, ATENÇÃO REDOBRADA

Quando a prevenção é essencial para combatê-las

A primeira percepção de que algo está errado com o corpo é quando aparecem os sintomas de alguma enfermidade. Febre, dor de cabeça, espirros, dores no corpo, algo visível como uma mancha... Estes sintomas são alertas de defesa do próprio organismo. Acaba que temos a ideia de que o corpo sempre encontra uma forma de avisar, mas não é sempre assim.

Algumas enfermidades se desenvolvem de forma silenciosa, sem apresentar qualquer tipo de reação ou sintomas detectáveis em curto prazo. Elas são as chamadas "doenças assintomáticas" ou "doenças silenciosas". O perigo é que quando elas são descobertas, já apresentam um estágio avançado, o que dificulta o tratamento e as chances de cura. O que podemos fazer então? Duas são as palavras-chaves: prevenção e informação.

VOCÊ SABE QUAIS SÃO AS MAIS COMUNS?

DIABETES

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, o país tem hoje aproximadamente 13 milhões de diabéticos, o que corresponde a 7% da população. Ela é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina - hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue - ou não consegue empregar adequadamente a que produz. A diabetes tipo 1, normalmente, é descoberta ainda na infância. Já a diabetes tipo 2 pode ficar assintomática por muitos anos. Alguns sintomas mais comuns são a sede excessiva, o emagrecimento e a vontade frequente de urinar. Se não controlada, ela pode acometer o funcionamento dos rins, a visão e todo o organismo. Um exame simples e rotineiro, como o de glicemia em jejum e de hemoglobina glicada, ajuda no diagnóstico.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

É a famosa pressão alta, quando o coração precisa se esforçar para distribuir corretamente o sangue. Ela está associada ao estilo de vida mais agitado, estresse, sedentarismo, hábitos alimentares ruins, obesidade e até mesmo a genética. Pesquisas indicam que a doença acomete um terço

PESQUISAS INDICAM QUE A HIPERTENSÃO ACOMETE UM TERÇO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

da população brasileira, sendo que muitas pessoas não sabem que a possui. Os sintomas geralmente são manifestados em crises como tontura, dor de cabeça e outros. Seu diagnóstico pode ser feito em consultas rotineiras, quando é aferida a pressão arterial e exames de sangue frequentes.

OVÁRIO POLICÍSTICO

Esta enfermidade é a presença de pequenos cistos no ovário. Eles são decorrentes de um distúrbio hormonal que aumenta a concentração sanguínea de testosterona. Os primeiros sintomas podem começar na adolescência, mas não são muito específicos, tornando difícil o diagnóstico. Queda de cabelo, menstruação irregular e ganho de peso podem ser sintomas e sinais de que é preciso procurar um médico ginecologista.

HEPATITE C

É uma infecção viral com evolução lenta que ataca o fígado e provoca inflamação, podendo levar anos para aparecer sintomas. Quando diagnosticada, o tratamento é eficaz em 95% dos casos e dura, em média, doze semanas. Aqueles que desenvolvem sintomas podem ter fadiga, náuseas, perda de apetite e amarelamento dos olhos e da pele. Por ser de origem viral, tem fácil propagação por produtos sanguíneos (como agulhas sujas ou sangue não testado) e de mãe para bebê durante a gravidez, parto ou amamentação.

OSTEOPOROSE

Com a diminuição da capacidade de regeneração dos ossos, que começa a partir dos 30 anos e se acentua na velhice, eles começam a ficar mais frágeis e propensos a fraturas. Infelizmente, o diagnóstico acontece já quando ocorre um acidente. Baixa ingestão de cálcio, falta de vitamina D, sedentarismo e tabagismo contribuem para agravar a enfermidade. O exame de densitometria óssea mede a quantidade de cálcio presente nos ossos e identifica quem possui ou tem maior tendência de desenvolver o problema.

GLAUCOMA

Pesquisam apontam que 34% dos brasileiros nunca foram a um oftalmologista. Com isso, algumas enfermidades relacionadas à saúde ocular podem ser diagnosticadas quando o quadro já está mais grave, diminuindo o sucesso dos tratamentos. O glaucoma é um exemplo. Ele se origina pelo aumento da pressão interna do olho, atingindo o nervo óptico e causando perda da nitidez da distância dos objetos e dificuldade na visão lateral. Consulta periódica ao oftalmologista, ao menos uma no ano, e a medição da pressão ocular ajudam no diagnóstico.

COLESTEROL ALTO

Acontece quando os níveis de gordura estão elevados, levando ao acúmulo de placas nos vasos sanguíneos com o passar do tempo, entupindo as veias e artérias e sobrecarregando o coração. Seu diagnóstico pode acontecer quando a pessoa sofre um infarto ou um derrame. Para evitar a complicação da enfermidade, é preciso fazer o exame de colesterol total, que mede os índices na corrente sanguínea. Como tantas outras enfermidades, os fatores de risco são o sedentarismo, má alimentação, tabagismo e histórico familiar.

OLHA O AVIÃOZINHO...

Chega a hora do bebê começar uma dieta sólida

Quando o pediatra pediu para que começasse a inserir alimentos sólidos na alimentação da pequena Maria Julia, a mamãe Camila Ângela Jorge sentiu uma mistura de alegria e apreensão. Esperava ansiosa poder variar a nutrição da filha, que com então seis meses estava ainda apenas no leite materno, mas precisaria organização para fazer as "papinhas", planejamento, pensar na lista de compras para sempre ter alimentos frescos na despensa, deixar as refeições armazenadas... Ela sabia da importância do momento, visto que seria o início de um processo importante para a bebê, que construiria paladar, teria contato com diferentes gostos e texturas. E ela tem razão.

"De volta ao trabalho, foi preciso pensar em como organizar não apenas o cardápio, mas como armazenar de maneira adequada, o transporte até a casa da cuidadora da Maria Julia, a questão do leite entre tantas outras preocupações. É uma fase deliciosa, mas que precisa de atenção para evitar problemas, como não trazer os benefícios que o bebê precisa e criar resistência para novos sabores e texturas. Mas tudo vai sendo natural", conta a mamãe de primeira viagem.

Com a chegada de uma criança na família, muitas dúvidas surgem e referente à alimentação não é diferente. Com a preocupação das pessoas mais próximas de querer oferecer o que há de melhor para que a criança seja saudável, questionam-se: O que é recomendado para essa idade? Como e com que frequência ela deve ser alimentada? Até quando ela pode mamar no peito? Quais alimentos ela pode comer? Com organização e orientação médica, tudo vai acontecendo de forma natural, trazendo os benefícios dessa nova fase para os bebês.

A alimentação tem um papel fundamental em todas as etapas da vida, contudo, os primeiros anos são decisivos para a formação de hábitos que impactarão na manutenção da saúde. Hoje, há grande esforço para proteção e apoio ao aleitamento materno e à alimentação complementar saudável para que as crianças consumam uma variedade de alimentos in natura ou minimamente processados, proporcionando um desenvolvimento infantil saudável e com maiores chances de se tornar uma pessoa adulta consciente e autônoma para fazer boas escolhas alimentares.

O ideal é que a criança goste de uma grande variedade de alimentos e para isso é preciso apresentar a ela alimentos saudáveis, em especial os que tradicionalmente são consumidos pela família, integrando-a à rotina alimentar e alterando, quando necessário, apenas a textura do alimento. Deixar a criança escolher entre diversas opções contribui também para que crie uma maior participação, proporcionando incentivar a autonomia e demonstrando que ela é parte importante do processo de escolha da sua própria alimentação. Sujar toda a mão e tudo ao entorno é uma parte disso também. Ela está conhecendo o mundo e sua forma de interação é também determinada pelo seu desenvolvimento.

Mas como isso funciona? Os adultos podem oferecer uma variedade de alimentos e a criança, dentro dessas opções, vai selecionando o que gosta mais. Se a criança recusa um alimento, é importante que a família continue a oferecê-lo, mas sem forçar, podendo até mesmo mudar a forma de apresentação e de uso, colocando-o dentro de outras receitas, por exemplo.

A introdução alimentar traz ainda outros importantes fatores na rotina. Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, garantir o armazenamento correto e a conservação são imprescindíveis. Enquanto a criança está apenas consumindo o leite materno, ela tem maior proteção contra a exposição a microrganismos patogênicos. A introdução de outros alimentos traz o risco de infecções e aumenta a possibilidade de doenças diarréicas. Normalmente, esses problemas acontecem devido à contaminação da água e dos alimentos durante a manipulação e preparo, inadequada higiene pessoal e dos utensílios, assim como alimentos mal cozidos e/ou conservados em temperatura ou local inadequados.

Introduzir alimentos sólidos na dieta do bebê não representa que acabará a oferta do aleitamento materno, que não deve ser descontinuado e ser de livre demanda, ou seja, quando o bebê desejar. "A introdução de dieta sólida antes do tempo e o uso de mamadeira é que podem interferir diretamente no desmame, assim como o uso de alimentos adocicados ou guloseimas. No tempo certo, é preciso introduzir os alimentos de forma gradual, verificando, também, possíveis reações alérgicas", explica o médico pediatra cooperado Dr. José Carlos de Oliveira.

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

As recomendações para a alimentação das crianças são:

ATÉ OS 6 MESES DE IDADE

Amamentação exclusiva

A PARTIR DOS 6 MESES

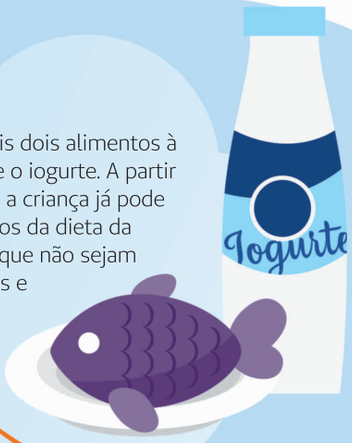
Introdução lenta e gradual de novos alimentos, como creme de legumes ou papa de cereais sem glúten (arroz e/ou milho) e frutas, mantendo o leite materno.

7 MESES

Gradualmente, a consistência dos cremes de legumes e purês de fruta deve aumentar, incentivando o bebê a mastigar. À base inicial com batata, cenoura, abóbora e cebola juntam-se novos legumes. Introduz-se a segunda refeição salgada na dieta.

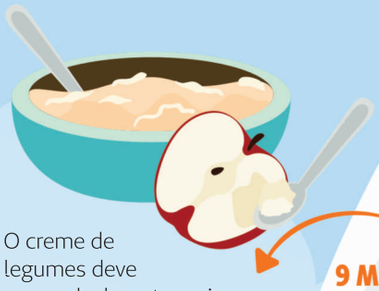
8 MESES

Juntam-se mais dois alimentos à dieta: o peixe e o iogurte. A partir do oitavo mês, a criança já pode incluir alimentos da dieta da família, desde que não sejam condimentados e preparados com sal moderado.



9 MESES

O creme de legumes deve ser gradualmente mais consistente e granuloso (carne menos passada e o peixe finamente desfiado). A fruta já não precisa ser sempre reduzida a purê, mas raspada ou grosseiramente esmagada, permitindo ao bebê treinar a mastigação e ter contato com novos sabores e texturas.



10 E 11 MESES

A dieta é cada vez mais diversificada e há uma grande receptividade pelo bebê. O purê deve ser mais denso e com legumes cortados em pedacinhos. Assim como as frutas, que podem ser cortadas em pequenos pedaços.

12 MESES

A alimentação da criança deverá estar integrada a do restante da família.

Fonte: Organização Mundial da Saúde – OMS e Fundo das Nações Unidas para a Infância – Unicef

QUANDO O MELHOR AMIGO TAMBÉM É UM ÓTIMO REMÉDIO

Companheiros, cheios de empatia e fazem bem à saúde. Sim, os animais de estimação têm alguns poderes que vão além de deitar e rolar, de assobiar, de sumir com alguma peça de roupa ou morder móveis. Pesquisas mostram que os pets contribuem com o bem-estar de seus donos.

Dados da Associação Brasileira da Indústria de Produtos para Animais de Estimação mostram que o país tem a terceira maior população de pets do mundo. São 52 milhões de cachorros, 22 milhões de gatos, além de milhões de aves, peixes... Ter um animal é quase parte da cultura nacional.

Um estudo feito pela Baker Medical Research acompanhou mais de cinco mil pessoas que possuíam ou não animais em casa. Depois de três anos, a pesquisa chegou a interessantes conclusões. Os "donos' de pets têm valores mais baixos de pressão arterial, triglicérides e colesterol.

E tem mais! Uma pesquisa feita pela Universidade de Wisconsin-Madison, nos Estados Unidos, mostrou que o convívio de crianças com pets fortalece o sistema imunológico, reduzindo para 33% as chances de desenvolver alergias. E um artigo publicado na revista Mayo Clinic Proceedings, fruto de um estudo realizado na República Tcheca, demonstrou que os animais de estimação realmente fazem bem ao coração, ajudam a prevenir fatores de risco cardiovasculares e são terapêuticos no combate à depressão e ansiedade. Ou seja, benefícios comprovados cientificamente para a saúde.

Em uma situação de pandemia, na qual o isolamento social tornou-se muitas vezes regra, os animais ganharam ainda mais importância porque oferecem afeto, distração e companhia. O convívio com pets estimula a produção e liberação de endorfina e serotonina, o que proporciona sensação de bem-estar e relaxamento.

"Os animais ajudam no equilíbrio da saúde mental funcionando como uma válvula de escape. Inclusive, com a crise sanitária, houve um grande aumento de adoções de pets. A interação com eles é uma extensão da socialização e como muitas pessoas precisaram se isolar na pandemia, parte dessa angústia é aliviada pelo contato com os animais de estimação em casa. No caso das crianças, com mais tempo em casa, os pets possibilitam gastar energia e controlar a ansiedade", explica a psicóloga do Núcleo de Atenção Primária à Saúde da Unimed Amparo (NAPS), Rafaela Afonso da Silva.

A Universidade de São Paulo, em parceria com a Universidade de Lincoln, no Reino Unido, divulgou um estudo sobre como os cães reconhecem as emoções humanas. A pesquisa foi feita com 90 animais e comprovou que eles conseguem diferenciar emoções - em especial alegria, tristeza e raiva - nas expressões faciais dos humanos. Através dessa percepção, os cães ainda tomam decisões, como se aproximar ou não da pessoa. É uma comprovação científica de algo que os tutores de pets comumente relatam no cotidiano.

Os benefícios de ter um pet são consequências da rotina que eles demandam. Caminhadas com o animal ajudam o dono a manter a forma, perder peso e diminuir as chances de desenvolver doenças relacionadas à obesidade. Para as crianças, por exemplo, os pets contribuem para gerar responsabilidade, já que demandam cuidados relacionados à alimentação, higiene, passeios e atenção. Assumir esses compromissos desenvolve senso de responsabilidade, que pode afetar positivamente o comprometimento em diversas outras áreas da vida.

A opção de ter um animal demanda também uma outra importante reflexão. É um ser vivo com suas vontades, limitações, necessidades. Ter um pet, independente da espécie, é uma via de mão-dupla na qual os dois lados precisam ganhar.

"Sempre enfatizo a importância da posse responsável, que nada mais é do que o compromisso que você passa a ter com o cuidado e bem-estar do animal. E isso desde o primeiro até o último dia de vida dele. Infelizmente, vemos muitos casos de abandono e os motivos mais comuns são devido às necessidades e gastos financeiros gerados após a introdução do pet na rotina. Os benefícios que eles nos trazem são inquestionáveis e, por isso, merecem todo o amor, carinho e cuidado", alerta a médica veterinária Bruna Arsuffi.

ALGUNS CUIDADOS BÁSICOS

- Passeios diários em horários nos quais a temperatura esteja mais amena para não desidratá-los ou causar lesões nos coxins (nas "almofadinhas" das patas);
- Ambiente higienizado e seguro, de preferência com espaço e acessórios de enriquecimento ambiental (bolinhas, brinquedinhos etc.) para que não se sintam estressados ou entediados;
- Água fresca e limpa, com disponibilidade ilimitada ao longo do dia;
- Alimentos de qualidade (independente se a dieta for caseira ou comercial),
- Consultas regulares com o médico veterinário e/ou sempre que necessárias, para assim também evitar que transmitam doenças;
- Protocolos de vacinação atualizados e medicamentos quando necessários.

"DR. GOOGLE, O QUE PODE SER?"

Cresceram as pesquisas sobre doenças na internet e com elas o perigo do autodiagnóstico

Levante a mão quem nunca procurou o significado de algum sintoma de doença na internet. Uma dor de cabeça, uma mancha na pele, um desconforto ou dores duradouras... Enfim, quando você nota alguma coisa estranha, logo vai até um site de buscas. Muitas vezes a ansiedade é o que motiva esta busca. Mesmo marcando uma consulta médica, deseja tentar compreender o que está acontecendo.

Faz pesquisas assim? Calma, você não está sozinho. Dados do Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade mostram que 40% dos brasileiros pesquisam na internet quando percebem algum sintoma. Segundo o próprio Google, ao menos uma em cada vinte pesquisas feitas está relacionada à saúde.

Resultado de uma vida mais digital e com acesso à tecnologia, esse tipo de pesquisa cresce e acende um alerta: o perigo do autodiagnóstico e automedicação.

Muitas vezes as pessoas fazem a busca sem verificar a credibilidade das informações, colocando a própria saúde em risco. O caso pode ser tão sério que o vício neste tipo de pesquisa ganhou até um termo definido pelo Dicionário de Oxford: cibercondria, ou seja, "uma pessoa que busca compulsivamente na internet informações sobre determinados sintomas reais ou imaginários da doença".

Outro problema – não tão visível – é sobre a proteção dos seus dados de saúde. Alguns sites utilizam com frequência códigos que iniciam conexões com conteúdo de publicidade. A partir dos termos utilizados na pesquisa, os sites compartilham esses dados com parceiros. Essas informações são muito sensíveis, como aquelas de históricos médicos nos consultórios. Um exemplo: você pesquisa sobre o tratamento de uma dependência química e, a partir de então, começa a receber anúncios personalizados de medicamentos, clínicas de reabilitação etc. É um uso, muitas vezes indevido, das suas informações pessoais.

Fontes confiáveis

Diante de todas essas reflexões, pesquisar sobre sintomas e condições médicas na internet pode parecer que é uma prática inadmissível. Mas não é bem assim. É preciso, como em todas

as buscas na rede, preocupar-se com a origem das informações, possibilitando maior conhecimento, mas nunca um diagnóstico.

O bom uso da internet ajuda a conhecer melhor diversas enfermidades, formas de tratamento e orientações. Essa quase infinidade de informações, porém, pode gerar diferentes interpretações, levando a pessoa a se preocupar excessivamente ou a menosprezar a gravidade do sintoma. Os dois cenários devem ser evitados. O diagnóstico e a prescrição de medicamentos devem ser exclusividade do profissional de saúde, especialmente o médico.

Sites sérios alertam em suas páginas que as informações ali contidas não substituem uma consulta médica, que oferece um atendimento personalizado, no qual o médico faz uma série de perguntas ao paciente, realiza avaliações físicas e, se necessário, solicita exames. É com base em todas essas informações e nas descrições dadas pelo paciente que o tratamento é definido. Nenhum site consegue fazer isso.

Uma dica é acessar sites relacionados às empresas conceituadas na área da saúde, como o da própria Unimed, e ter cautelas com fóruns e redes sociais, ambientes nos quais fica mais difícil saber a origem das informações, até mesmo com problemas de escrita e clareza.

Onde pesquisar?

- **Unimed Amparo**
  unimedamparo.coop.br
- **Viver Bem Unimed**
  unimed.coop.br/viver-bem
- **Ministério da Saúde**
  saude.gov.br
- **Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)**
  gov.br/anvisa
- **Fundação Oswaldo Cruz (Fio Cruz)**
  portal.fiocruz.br
- **Faculdade de Ciências Medicas da Unicamp**
  fcm.unicamp.br
- **VivaBem Uol**
  uol.com.br/vivabem
- **Instituto Butantã**
  butanta.gov.br

UM SINAL DE ESPERANÇA:

Durante o isolamento, a humanização do atendimento nos hospitais

Aquela quarta-feira ficará para sempre na memória do editor de livros Ubiratã Roberto Bueno da Silva. Sua mãe, Rosa Maria, foi internada na UTI da Unimed Amparo na Beneficência Portuguesa de Amparo com sintomas graves de covid-19. Foi um momento de muita aflição para toda a família. De saúde frágil e com um histórico de algumas comorbidades, era a primeira do círculo familiar a ter formas graves da infecção.

"O país vivia um dos piores momentos da pandemia, com números de mortes e taxas de contágio muito mais altos. Não conhecíamos os protocolos de tratamento e não tínhamos como fazer previsões mínimas que pudessem nos acalmar. O fato de não poder estar junto dela era assustador. Por conta de tudo o que acontecia ao nosso redor, eu sabia que, quando me despedi dela no momento da internação, poderia ter sido a última vez que a via com vida", lembra.

Garantir um tratamento eficaz com recursos, medicamentos e atenção da equipe de profissionais encontrou uma aliada de grande importância para os pacientes internados com covid-19, em especial para aqueles que foram isolados na Unidade de Tratamento Intensivo (UTI) e Semi-Intensiva. São os áudios e chamadas de vídeo com seus familiares. Em tempos de pandemia, os pacientes encontram nesse contato o cuidado e carinho para aumentar o ânimo e fortalecer a esperança. Desde a instalação do recurso próprio da Unimed Amparo no hospital, cotidianamente a equipe ajuda os pacientes neste contato com seus familiares.

Além da ligação diária do médico, que informava o estado clínico da mãe, a chamada em vídeo era o momento mais aguardado do dia. "Durante os dias em que foi possível fazer a chamada, foi a única possibilidade de contato com minha mãe. Sempre acreditamos que era fundamental, inclusive para o bom desenvolvimento do tratamento, ter a oportunidade de conversar com ela, ouvi-la, vê-la, falar e poder dizer a ela que todos estavam mobilizados pela sua recuperação. Com certeza isso impactou na disposição psicológica de todos", recorda.

UM AMBIENTE ACOLHEDOR E HUMANIZADO

Desde o início das atividades da UTI, a empatia e o acolhimento se tornaram essenciais para o tratamento. "Temos como princípio de que todo paciente é o amor de alguém que está esperando-o do lado de fora, onde tem a sua vida, família, profissão, gostos e sentimentos. Quando entra na UTI, ele precisa ficar isolado, afastado disso tudo e, nesse momento, seremos a 'vida' dele. Então, ao longo desse tempo, toda a equipe vem se esforçando ao máximo para que ele se sinta acolhido, tranquilo e seguro. Vários estudos já mostram que esses trabalhos de humanização auxiliam com a diminuição do tempo de internação e para minimizar o nível de ansiedade dos familiares, deixando-os mais seguros e confiantes", conta o médico intensivista Eliakin Radke.

Esse contato com a família é feito apenas com equipamentos do próprio hospital, como um tablet, e acompanhado pela equipe multidisciplinar, que faz uma análise do estado clínico do paciente, como seu nível de consciência, para que a ação, ao contrário do seu objetivo, não atrapalhe. "Conversar pode parecer algo banal em nosso dia a dia, porém, para alguns pacientes isso se traduz em um esforço enorme", explica o médico.

CONHECER O PACIENTE, NÃO APENAS SEU ESTADO CLÍNICO

Além das chamadas de vídeo e telefone, outras ações são pensadas para dar mais acolhimento aos pacientes. A equipe busca conhecer ao máximo a história da pessoa, seus gostos pessoais, alimentação, música, profissão, seus familiares e tantas informações que possam contribuir em um relacionamento mais estreito, fortalecendo o elo de cuidado, acolhimento e empatia, independentemente do paciente estar acordado ou sedado.

"Usamos ainda música ambiente de sua preferência, serenatas feitas por profissionais voluntários, que cantam e tocam instrumentos, grupos de oração, fotos, cartazes dos familiares, eles assistem televisão quando possível entre outros. Tudo para dar o máximo de acolhimento nesse momento tão angustiante", conta.

No dia 17 de março, depois de três meses de angústia, Ubiratã recebeu a notícia da alta hospitalar da sua mãe. "Mesmo após um longo e angustiante período de internação, pudemos voltar a conviver com a minha mãe. Mas, para muitas pessoas cujos familiares estiveram na mesma condição que ela, a videochamada foi a última oportunidade de dizer uma palavra de afeto e carinho", reflete.

Acreditar no poder transformador da empatia tornou-se um ótimo medicamento para aumentar a esperança. Esse modelo, por diversas vezes, acalentou outros pacientes e familiares.

ESPAÇO VIVER BEM

SAÚDE, PREVENÇÃO E BEM-ESTAR

Em setembro, mês de seu aniversário, a Unimed Amparo trouxe um presente a seus beneficiários e empresas contratantes. Mesmo neste ano de 2021, com todos os desafios da pandemia da Covid-19, a cooperativa inovou e construiu uma nova estrutura de atendimento em Amparo/SP: o Espaço Viver Bem.

"Todas as instalações modernas e adequadamente decoradas têm padrões e normas vigentes e disponíveis aos nossos beneficiários de acordo com seus planos contratados. Essas conquistas representam o compromisso de manter nossos beneficiários no centro de nossa atenção e cuidado", conta o diretor de recursos assistenciais, Dr. Roberto Pavani.

MAS POR QUE O NOME VIVER BEM?

Com a mudança do modelo de atenção à saúde, com o foco para a atenção primária, mostrou-se necessário um conceito que conseguisse alinhar todas as ações de atenção integral à saúde. Com isso, o conceito de Viver Bem está associado à visão holística sobre saúde, onde há um cuidado integrado e não fragmentado. A essência desse conceito é a mesma da Unimed. Mais do que tratar, cuidar: para que o paciente viva bem.

O propósito de Viver Bem é estar na linha de frente no cuidado. É uma causa que orienta nossas ações e um movimento motivador e inclusivo.

O Viver Bem transmite o valor da marca Unimed e enfatiza o quanto defendemos que as pessoas tenham qualidade de vida e vivam melhor, desde o momento em que estão saudáveis até o momento em que precisem de um tratamento contínuo. O importante em todos os estágios e momentos da vida é que se viva bem.

FAZEM PARTE DO ESPAÇO:

NÚCLEO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE – NAPS

O NAPS oferece aos seus beneficiários programas educativos com foco na saúde integral, voltada para todas as etapas do ciclo de vida, desde a promoção de saúde à reabilitação. Esses cuidados são realizados por uma equipe de profissionais de saúde que oferecem uma agenda de serviços diversificada, incluindo a Medicina Preventiva, Gerenciamento de Crônicos e Atenção Domiciliar.

CRIAR – CENTRO DE TERAPIAS ESPECIAIS

Criado especialmente para portadores de TEA (Transtornos do Espectro Autista), conta com equipe de profissionais treinados, dez salas para aplicação, quatro consultórios para atendimento, inclusive com neuropediatra, duas amplas recepções e sala de reuniões/treinamentos.

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL

O Saúde Mental é um programa da Medicina Preventiva que tem como objetivo acolher e melhor destinar os beneficiários para o tratamento psicoterápico mais adequado para cada caso podendo ser em grupo, nos modelos individuais de plantão psicológico, psicoterapia breve, psicoterapia tradicional (clássica) ou psicoterapia online.

TELEMEDICINA

O espaço é onde funciona a central de consultas online, implantada pela cooperativa durante a pandemia de Covid-19 como forma de acompanhar os beneficiários diagnosticados com a doença. Hoje, após grande sucesso e aceitação, a telemedicina pode ser utilizada para consultas com diversas especialidades médicas.

REABILITAR

Com modernos equipamentos e espaço amplo, o Viver Bem conta ainda com uma área de reabilitação com serviço de fisioterapia integrada e educação física.

AMBULATÓRIO

O local conta com diversos consultórios médicos para consultas eletivas presenciais ou online em diversas especialidades: dermatologia, neurologia, medicina da família e comunidade, cirurgia de cabeça e pescoço, urologia, gastroenterologia, pediatria, ortopedia, psiquiatria, clínica geral, angiologia e bucomaxilo.

Central de Diagnose

Espaço Saúde

ANS nº 34.559-8

Aparelho de Tomografia com Cinematic Rendering

A excelência e qualidade da Unimed também nos exames de imagem

- Raio-x digital
- Ultrassonografia
- Densitometria óssea
- Mamografia digital
- Tomografia multislice
- Ecocardiograma
- Holter
- MAPA
- Teste ergométrico

19 3808.7070
19 99268.1970 | 99321.1334

Espaço Saúde
Av. Saudade, 329
Centro . 13900-570
Amparo - SP

Unimed Amparo

Unimed Amparo

Farmácia Unimed

EXCLUSIVA PARA CLIENTES UNIMED

PAGUE EM ATÉ 6X SEM JUROS NO CARTÃO**

ENTREGA GRÁTIS EM TODA REGIÃO*

DESCONTO EM FOLHA PARA EMPRESAS CONVENIADAS

PEDIDOS POR WHATSAPP E LIGAÇÃO
19 3808.7099

8h às 22h SEGUNDA A SEXTA
8h às 18h SÁBADOS

Grande variedade também em dermocosméticos e perfumaria

AV. BERNARDINO DE CAMPOS, 176 . CENTRO . AMPARO/SP
EM FRENTE AO HOSPITAL BPA
19 3808.7099

ANS nº 34.559-8

Pague com:

VISA · mastercard · Hipercard · elo · American Express · Diners Club International · sodexo · VEGAS

AQUI *nascem* GRANDES HISTÓRIAS DE AMOR

- Ambiente único na região;
- Centro obstétrico e berçário com equipamentos de última geração;
- Enfermeira Chefe e equipe exclusiva para a maternidade;
- Suíte totalmente equipada para parto humanizado;
- Quartos com iluminação cromoterápica, sistema de som, frigobar e ar condicionado;
- Copa para o/a acompanhante;
- Decoração inspirada nos sentimentos da mãe em relação ao bebê;
- Conjunto personalizado de bolsas maternidade.

bpa

MATERNIDADE
Beneficência Portuguesa de Amparo

@bpdeamparo