Ano 5 – Edição 16
Janeiro – Fevereiro – Março 2022

Mala Direta Básica
9912257138/2015/DRMG/MG
UNIMED SUDOESTE DE MINAS
Correios

Fechamento autorizado.
Pode ser aberto pela ECT

Unimed Ativa

PLANEJAMENTO FINANCEIRO: *fundamental para a saúde mental*

PLANTAS MEDICINAIS
Saiba os benefícios e cuidados das espécies mais comuns em nossa região

BRAIN4CARE
Aparelho mede curva de pressão intracraniana de forma não invasiva

QUALIDADE DE VIDA
A psicóloga Mariana Parreira Lemos disserta sobre influência do trabalho no bem-estar

Pulso Publicações

ANS - nº 32417-5

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Sudoeste de Minas

UM ÚNICO NÚMERO, MUITAS
funcionalidades

Precisa falar com a Unimed Sudoeste de Minas?
Entre em contato com o SAC pelo Whatsapp

(35) 3529-2600

• Autorizações; • Relacionamento com o Cliente; • Setor Financeiro; • Setor de Vendas; • Guia Médico; • Atendimento no Núcleo de Atenção à Saúde.

Tecnologia e praticidade para cuidar de você!

#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Sudoeste de Minas

Pulso
ANS - nº 32417-5

Ao leitor

O ano começa e, com ele, nossos projetos e vontade de realizar novos empreendimentos, retomar sonhos e conquistar novos objetivos. Muitas vezes, para que isso aconteça, é necessário termos um planejamento financeiro realista, que se encaixe em nossas possibilidades, mas que também permita que possamos almejar aquilo que desejamos. Embora seja um assunto pouco discutido, as finanças têm um impacto significativo em nossa saúde mental, pois quando estamos em desequilíbrio neste aspecto, várias outras questões de nossa vida também seguem em desarmonia. Por isso, convidamos a economista Carolline Gosling e o psicólogo Pedro Henrique Ferreira para te ajudar a organizar suas metas e dar dicas de como realizar um planejamento financeiro assertivo, seja no aspecto pessoal ou na gestão de seu negócio.

Também trazemos a evolução da reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos que, neste momento, está focada na construção do terceiro pavimento, onde poderemos ampliar nossos serviços com mais conforto e comodidade para os pacientes. Trazemos ainda uma matéria muito interessante sobre o uso das plantas medicinais. Aliás, você sabia que na praça Benedito da Silva Maia, adotada pela Unimed, existe um jardim só com este tipo de espécies? Vale a pena conferir e ajudar a cuidar deste cantinho tão especial da nossa cidade, contribuindo para preservar as plantas para que todos possam fazer uso delas.

Também falamos sobre a visita da comitiva do Conselho Regional de Medicina de Minas Gerais (CRMMG) em nossa unidade e sobre a ação Dezembro Laranja, realizada pela cooperativa na praça Geraldo da Silva Maia. Você confere ainda uma entrevista com o neurocirurgião Nícollas Nunes Rabelo sobre o Brain-4Care, um aparelho inovador presente em apenas 33 unidades de saúde em todo Brasil que é capaz de mensurar a curva da pressão intracraniana de forma não invasiva.

Nesta edição, também temos o quadro Receita Unisaúde com uma deliciosa e nutritiva receita de torta salgada e os benefícios de cada ingrediente, detalhados pela nutricionista Mara Soares Rodrigues. Para finalizar, no quadro Quem faz a Unimed, o colaborador William Cruz fala sobre sua trajetória na Unimed e nosso diretor-presidente, Cláudio Antônio Félix de Oliveira, conta como abraçou a Medicina como vocação e os desafios de sua gestão à frente da cooperativa de trabalho médico.

Tenham uma boa leitura!

Diretoria Executiva

Unimed Sudoeste de Minas

Expediente: Revista Unimed Ativa – Publicação Unimed Sudoeste de Minas DIRETORIA EXECUTIVA: Cláudio Antônio Félix de Oliveira (diretor-presidente), Renato Ribeiro do Valle (diretor administrativo) e João Luiz de Lima Souza (diretor financeiro) **CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO:** Gabriel Wobeto, Jobel Moraes Caetano, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna, Luiz Geraldo Orlandi Pereira, Marcelo Aparecido Pereira, Mateus Giannini Silva **CONSELHO TÉCNICO ÉTICO:** Allan Diego Rodrigues Leonel, Hildebrando Rosa Júnior, Lancaster de Souza, Marcos Antônio de Oliveira, Sérgio Silveira Júnior **CONSELHO FISCAL:** Geovany Amorim Ferreira, Ricardo Ribeiro do Valle Filho, Elenice de Fátima Maia Martins, Thiago Silva de Paula, Tiago Botrel Lemos Maia, Rosângela Leal Cherchiglia **ADMINISTRAÇÃO:** Lauro Eduardo de Oliveira – Superintendente **JORNALISTA RESPONSÁVEL:** Priscila Borges – Registro Profissional DRT 14899/MG **SUGESTÕES DE PAUTA:** jornalismo@unimedsudoestemg.coop.br **PROJETO GRÁFICO E DESIGN:**Pulso Comunicações **UNIMED SUDOESTE DE MINAS:** Av. Doutor Breno Soares Maia, 264 – CEP: 37900-110 Bairro Belo Horizonte – Passos/MG . (35) 3529-2600 unimed@unimedsudoestemg.coop.br **– Hospital Unimed:** (35) 3529-2450 – unimedsudoestemg.coop.br

ÍNDICE

05 RECEITA UNISAÚDE

06 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

08 DEZEMBRO LARANJA

10 AMPLIAÇÃO HOSPITAL UNIMED

12 FARMÁCIA EM CASA

14 PLANEJAMENTO FINANCEIRO

18 PRESIDENTE DO CRMMG VISITA A UNIMED SUDOESTE DE MINAS

20 BRAIN4CARE

22 QUEM FAZ A UNIMED?

Receitas UNISAÚDE

Torta de arroz integral com vegetais e frango desfiado

Nutricionista Mara Soares Rodrigues
CRN/9:12573
Pós-graduada em Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva

INGREDIENTES

3 ovos
¼ de xícara de óleo de girassol
1 ½ de xícara de água
5 xícaras de arroz cozido integral (pode ser o branco)
2 xícaras de aveia em flocos
Sal a gosto

RECHEIO

400 gramas de frango desfiado
1 cenoura ralada
1 abobrinha verde ralada
100 gramas de ervilha
170 gramas de milho
1 tomate
½ cebola
Cheiro verde a gosto
1 dente de alho

MODO DE PREPARO

Prepare o recheio de acordo com sua preferência de temperos e reserve. Coloque no liquidificador os ovos, óleo, sal a gosto e bata até ficar homogêneo. Vá colocando o arroz e a aveia aos poucos, por último acrescente o fermento. Despeje em uma bandeja já untada a massa, depois o recheio e cubra com a massa, leve para assar em forno pré-aquecido 180 graus por cerca de 30 minutos. Quando estiver quase pronto, tirar do forno e pincelar 2 gemas em cima da massa e voltar para assar novamente até dourar.

BENEFÍCIOS DOS VEGETAIS:

Os vegetais são uma excelente fonte de fibra, o que é bom para a digestão saudável. Eles também ajudam na redução de seu colesterol. Comer vegetais irá mantê-lo saciado, ajudando-o a reduzir a sua vontade de comer "besteira" fora de hora. Automaticamente isso irá, por sua vez, ajudá-lo na perda de peso.

BENEFÍCIOS DO ARROZ INTEGRAL:

Auxilia e preserva o intestino: por ser rico em fibras solúveis e insolúveis, o arroz integral ajuda no funcionamento e na proteção do intestino. Enquanto as fibras insolúveis previnem a constipação e a colite, as fibras solúveis se ligam a substâncias cancerígenas, impedindo a sua fixação e evitando casos de câncer colorretal.

Bom para o coração: o arroz integral contém grandes quantidades de magnésio em sua composição. Este mineral ajuda a regular o batimento cardíaco, inibe a agregação das plaquetas e relaxa o músculo dos vasos sanguíneos. A fibra solúvel do alimento também é responsável por diminuir e equilibrar os níveis de LDL (colesterol ruim). Com isto, os riscos de doenças cardíacas reduzem consideravelmente.

Bom para o cérebro: quem faz a diferença aqui é o magnésio. O mineral é necessário para a síntese da serotonina. Ele também impede que ocorra um aumento abrupto do cálcio em nossos neurônios. Já a vitamina E, encontrada no grão, é um importante agente antioxidante, ou seja, ajuda combater radicais livres e evitar doenças relacionadas com o estresse oxidativo. As vitaminas B3 e B1 também fazem a sua parte e ajudam no bom funcionamento do cérebro e sistema nervoso.

Bom contra a asma: uma dieta rica em grãos integrais reduz a chance de ocorrer asma durante a infância. Isso acontece por conta de agentes anti-inflamatórios presentes no alimento, como a vitamina E e o magnésio.

Bom para os músculos: o arroz integral é um dos responsáveis pelo desenvolvimento da massa muscular, já que o seu consumo mantém um nível de energia ao longo do dia. Como é um carboidrato de digestão lenta, não há picos de açúcar no sangue. Com a metabolização da glicose, seu organismo mantém um saldo positivo de energia, garantindo ânimo para os treinos.

BENEFÍCIOS DO FRANGO:

A carne de frango tem uma quantidade de gorduras saturadas muito menor do que a carne bovina. E são essas gorduras as responsáveis pela maioria dos casos de problemas cardíacos atualmente.

A carne de frango é rica em vitamina B3, que é indispensável no sistema respiratório e na dilatação de vasos sanguíneos.

A sua carência conduz à fraqueza muscular e lesões na pele.Também é rica em ferro e em fósforo, promovendo o fortalecimento do organismo.

QUALIDADE DE vida NO TRABALHO: meta para gestores e colaboradores

Mariana Parreira Lemos
é psicóloga no Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas

Em linhas gerais, o termo qualidade de vida é utilizado para indicar um modo de vivência que prioriza o bem-estar, saúde, conforto, a disponibilidade para lidar com as adversidades, entre outros aspectos. A busca por esse estado não se limita ao âmbito pessoal, pois está cada vez mais presente na vida profissional e possui relação também com a forma com a qual nos relacionamos com as outras pessoas.

Por isso, acredito que qualidade de vida no ambiente do trabalho deva transcender a seara das metas e objetivos e se transformar em uma responsabilidade e uma real preocupação de todos os envolvidos, especialmente dos empregadores. Utilizo o termo "responsabilidade" porque o ambiente profissional é o espaço sobre o qual a empresa tem, ao menos em tese, controle sobre tudo o que é envolvido no progresso da organização. Vejo também como uma "preocupação" porque se há falta de qualidade na jornada pessoal de um colaborador, esse fato tende a prejudicar seu desempenho como um todo.

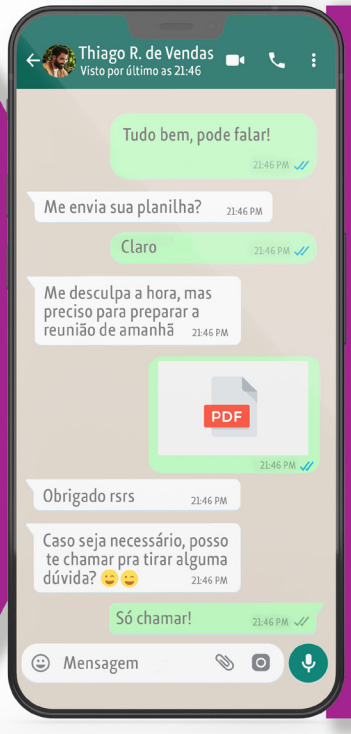
Pensar em qualidade de vida no trabalho envolve uma série de dinâmicas, relações interpessoais e aspectos como o estabelecimento de metas e prazos, a influência da tecnologia nas relações trabalhistas e a trajetória de desenvolvimento dos funcionários e da empresa como um todo. Com jornadas cada vez mais extensas, colaboradores passam boa parte do tempo semanal no ambiente de trabalho e não é incomum que essa condição seja utilizada de forma inadequada e resulte em um ambiente tóxico, prejudicial para as relações e para a produtividade. Para manter um bom relacionamento, a dica principal é ser ético, independente da situação. A postura e os valores do profissional fazem toda a diferença na hora de evitar que as coisas fujam do controle. Isto vale, inclusive, para os gestores. Inspirar respeito e confiança faz com que eles queiram retribuir esse sentimento. É uma forma indireta de estabelecer os limites, sem precisar impô-los.

Por outro lado, a pressão no trabalho é uma realidade a qual, independentemente do tamanho da empresa ou do cargo exercido, a maioria dos profissionais já teve ou terá que lidar em algum momento da sua carreira. Sabemos que é preciso manter a calma ao olhar para esses momentos, para conseguir passar por essas situações sem danos. No entanto, às vezes pode parecer que tudo está prestes a fugir do controle. Nestas circunstâncias, uma das dicas é definir e negociar prazos, estabelecendo um cronograma possível de ser cumprido e fazer da comunicação assertiva entre todos os envolvidos.

> ESTAR SEMPRE "ON" NÃO É SAUDÁVEL

Muitas pessoas utilizam o celular ou computador como canal de comunicação na empresa e também fora dela, como canais pessoais e corporativos compartilhados. Porém, estar sempre "on" para a empresa não é uma postura saudável, pois compromete o tempo de descanso, estudo, lazer e outros relacionamentos da vida. O dia a dia está cada vez mais corrido e quase não sobra mais tempo para o lazer e momentos com a família. Isso se deve, em parte, às mudanças que ocorrem no mundo, já que a carga horária de trabalho tem ficado cada vez maior para suprir as exigências dos consumidores e do mercado. Mesmo que sua rotina seja focada na sua profissão, existem algumas formas de limitar o horário de trabalho.

É necessário equilibrar o seu lado pessoal e profissional para que nenhuma área seja prejudicada e, assim, você consiga ter mais harmonia na sua vida. Seguem mais algumas sugestões: tentar evitar que o trabalho extra seja a regra do final de semana e, quando puder, evitar aparelhos que sejam ofertados pela empresa. Isto inicialmente pode ser um facilitador, mas pode tornar-se um mecanismo para a falta de equilíbrio e o excesso de trabalho nas horas de lazer. Definir um limite sobre respostas e retornos fora do horário de expediente e não exagerar também são dicas importantes.



Mesmo quando se deseja uma promoção ou melhores condições de trabalho é preciso ter cuidados ao tentar impressionar o chefe. Enfim, é necessário ter equilíbrio e buscar de forma coordenada a execução dos afazeres em tempo habitual, respeitando a jornada de trabalho, sem que isso causa esgotamento ou perda de sono. Com isso, além de ter momentos de folga e descanso, você também pode aproveitar as horas livres para estudar, fazer cursos ou outras atividades importantes.

feedback PRODUTIVO

A rotina de trabalho exige que os coordenadores e líderes cobrem, busquem resultados. É importante saber fazer isso de forma assertiva, sem gritos, brigas e discussões. Diante disso vale lembrar que a cobrança, se feita da forma errada, mais desestimula do que motiva. Além disso, dependendo do tom da cobrança, corre-se o risco de causar um grave prejuízo ao ambiente de toda a equipe, deixando a todos inseguros, insatisfeitos, desmotivados e pouco engajados.

Portanto, colaboradores que estão em postos de lideranças e proprietários ou gestores da empresa precisam se relembrar de manter uma postura respeitosa, usar palavras positivas, um tom de voz firme, falar mais pacífico, relembrar as pessoas sobre a importância daquela tarefa, dizer que confia no seu trabalho e falar com clareza qual o prazo determinado. Além disso, evite críticas negativas e foque em empoderar a pessoa, reforçar o motivo pelo qual ela foi escolhida para fazer aquele trabalho e reafirmar sua confiança nela, ou seja, traga seu funcionário para perto, compartilhe a responsabilidade. Deixe os feedbacks para o momento certo.

Dar feedbacks de melhoria é uma das melhores formas de situar seu colaborador sobre os pontos de evolução e mostrá-lo onde é necessário que haja mudanças comportamentais e emocionais, bem como de evoluções técnicas.

Vale lembrar que não basta chegar e apontar problemas do comportamento dos colaboradores sem qualquer critério. É preciso fazer de forma que estimule melhorias e evitando causar desânimo e sentimento de incapacidade. É um momento para ser feito de forma reservada, entre colaborador e liderança, ajudando o funcionário a enxergar, com clareza, o que precisa ser mudado.

Existe uma técnica de feedback bastante positiva que tem um nome inusitado: sanduíche. Consiste em iniciar a conversa com um elogio, seguindo com a sugestão de melhoria e encerrando com mais um elogio. Lembrando que os elogios devem ser sinceros, porque a intenção não é enganar o funcionário mas mostrar a ele seus pontos positivos e aqueles que precisa desenvolver.

DEZEMBRO LARANJA

UNIMED PROMOVE ORIENTAÇÃO SOBRE CÂNCER DE PELE

A Unimed Sudoeste de Minas realizou, no dia 04 de dezembro, a campanha Dezembro Laranja, ação de conscientização criada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia sobre a prevenção do câncer de pele, que é o tipo de câncer que mais acomete a população em geral. O evento foi realizado na praça Geraldo da Silva Maia, também conhecida como praça do Rosário, em Passos e contou com cerca de 100 participantes.

A ação contou com a presença da dermatologista Graziela Castro Ribeiro do Valle (CRMMG 46073 / RQE 36939), que deu orientações em saúde para a prevenção do câncer de pele.

Evento contou com as orientações da dermatologista cooperada da Unimed Sudoeste de Minas, Graziela Castro Ribeiro do Valle

FIQUE ATENTO

O tipo de câncer mais comum é o carcinoma basocelular, conhecido como CBC. Este é o tipo mais fácil de tratar, principalmente quando diagnosticado na fase inicial. Já o câncer de pele melanoma é mais raro e agressivo e precisa de orientações, tratamento e seguimento específicos. No geral, a principal forma de se evitar o câncer de pele é o uso de protetor solar, bem como mecanismos de barreira, como roupas com fator de proteção UV, chapéus e bonés.

"A orientação é evitar a exposição das 10h às 15h e, principalmente, fazer uso do protetor solar e de proteção de barreira, como camisetas com proteção solar, chapéus, bonés e luvas. Também é importante estar atento às pintas no corpo e procurar um especialista se notar mudança no tamanho, na coloração, na sensibilidade ou no formato ou o surgimento de uma pinta que não existia. Cabe ao dermatologista avaliar com equipamentos próprios, se aquela pinta é ou não câncer de pele ou se é algum tipo de outra lesão. O ideal é que seja feita uma avaliação dermatológica anual para verificar toda a pele", esclarece a dermatologista.

Se houve o diagnóstico de suspeita de câncer de pele, a pinta deve ser retirada e enviada para análise anatomopatológica." Baseado neste dado, de acordo com a classificação e o tipo de câncer de pele é que será feito o seguimento do tratamento. Pessoas que trabalham mais intensamente no sol, como pedreiros, trabalhadores rurais ou carteiros, por exemplo, devem estar mais atentos à necessidade de proteção e de acompanhamento, bem como pessoas de pele e olhos claros. Também as pessoas negras precisam usar protetor solar e procurar ajuda médica em caso de alguma lesão suspeita", finaliza.

UNIMED AMPLIA HOSPITAL COM TECEIRO PAVIMENTO

Execução da alvenaria na área dos elevadores
Data :06/01/2021

As obras no Hospital Unimed em Passos/MG continuam e agora estão em uma importante fase. Está sendo construído o terceiro piso do hospital, uma área de aproximadamente 506 m^2, onde funcionarão banheiros destinados a pessoas com deficiência, um posto de prescrição, recepção, elevadores e escadas de acesso.

A estimativa de conclusão desta fase é setembro de 2022. Paralelo a esta parte, outras estruturas estão sendo edificadas, como explica a engenheira da Engetop, Taisa Lemos Costa, responsável pela execução da obra.

"Está sendo construído também o esqueleto estrutural de uma parte do pavimento inferior e térreo, que servirá de sustentação para o piso de uma parte do pavimento superior e o fosso dos elevadores, feito pela equipe própria em conjunto com uma empresa especializada em estrutura metálica. Assim que concluído, o terceiro piso poderá funcionar normalmente, pois a estrutura é independente de outras partes do hospital que também passarão por reforma e/ou ampliação".

Para a construção do terceiro piso, foram necessárias algumas adaptações na estrutura existente, como retirada do telhado, relocação de algumas entradas e acessos do hospital pelos funcionários e relocação de algumas salas próximas ao fosso dos elevadores.

Perfuração da fundação para execução da estrutura de concreto de sustentação das duas lajes Data :10/01/2021

Estrutura metálica que sustentará o telhado do terceiro pavimento Data :06/01/2021

Farmácia em casa

Erva doce, funcho, boldo, hortelã, camomila, babosa. Estas plantas, de uso tão comum em nossa região, podem trazer diversos benefícios para a saúde e serem aliadas no tratamento de várias doenças. Porém, é preciso ter atenção para reconhecer as espécies corretas e fazer o uso da forma mais apropriada, lembrando sempre que o tratamento com plantas medicinais não substitui o acompanhamento médico e nem dispensa, na maioria das vezes, o uso de medicamentos tradicionais. Elas são aliadas, quando bem utilizadas, no tratamento de algumas patologias e seu cultivo pode, inclusive, ajudar a diminuir o estresse e a ansiedade.

A hortelã, erva doce ou o funcho, por exemplo, são amplamente conhecidas como plantas com ação digestiva, bem como o boldo, que também possui ação de desintoxicação hepática. A camomila e a melissa são utilizadas como calmante, já o chá de alecrim é usado como estimulante cerebral, ótimo para quem está se preparando para concursos e vestibulares.

Já a babosa, por exemplo, é popularmente conhecida por suas propriedades cicatrizantes no uso tópico e para trazer mais brilho e vitalidade aos cabelos. Entretanto, a médica Lilia Jane Marques de Sousa Vianna (CRMMG 18921 / RQE 16438) alerta que ela e outras plantas medicinais podem ter efeitos colaterais. "A babosa não deve ser ingerida, pois pode causar intoxicações. O alecrim, por exemplo, não deve ser usado por pessoas que tem hipertensão ou tenham problemas de sono, já que pode aumentar os níveis pressóricos por ser uma planta estimulante e também causar distúrbios de sono. Por isso, não é recomendado o uso para crianças e idosos. Além disto, existem plantas muito semelhantes entre si, sendo que uma pode ser medicinal e a outra não, podendo causar envenenamento. O ideal é procurar se informar em fontes fidedignas, que tenham respaldo científico, sobre o uso destas plantas", alerta a médica.

Benefícios para a saúde mental

Já existem estudos científicos que comprovam que o cultivo e o contato com a terra podem ajudar no combate do estresse. "Como pediatra, recomendo sempre às famílias que tentem cultivar com seus filhos uma horta, com plantas medicinais e/ou alimentícias, para que as crianças tenham maior consciência alimentar. Também é uma atividade terapêutica e educativa de ensinar sobre a importância do cuidado com a terra. Se não for possível ter uma horta tradicional, pelo menos o cultivo em vasos ou uma horta suspensa já são uma ótima alternativa, especialmente para as plantas medicinais que, em geral, não são espécies que demandam muito espaço", acrescenta a médica.

Ela aponta que existe uma tendência mundial na busca por alternativas mais naturais no tratamento de doenças, sempre que possível. "Em alguns países, 80% das medicações em farmácias são fitoterápicas e não drogas sintéticas. Esta é uma

tendência que vem crescendo por vários motivos: como coadjuvante de tratamentos clássicos, na tentativa de diminuição do uso de drogas sintéticas, pelo custo mais reduzido dos medicamentos fitoterápicos e menores efeitos colaterais".

Para explicar melhor: os medicamentos fitoterápicos são obtidos com emprego exclusivo de matérias-primas ativas vegetais cuja segurança e eficácia sejam baseadas em evidências clínicas e que sejam caracterizados pela constância de sua qualidade. "Estes medicamentos passam por um controle de produção muito rígido, tanto de concentração, quanto de procedência e higiene, para que o benefício medicinal possa ser potencializado e concentrado de forma segura para uso. Em alguns casos, mediante análise médica criteriosa, é possível que o tratamento de algumas doenças seja feito exclusivamente com medicamentos fitoterápicos", esclarece Lilia Jane Marques de Sousa Vianna.

A médica Lilia Jane Marques de Sousa Vianna no Jardim Medicinal Unimed

Você sabia que a Unimed Sudoeste de Minas mantém um Jardim Medicinal na praça Benedito da Silva Maia em Passos?

Confira os benefícios das plantas do jardim:

LEVANTE
Nome científico: *Mentha viridis*
Propriedades medicinais:
Antisséptica, aromática, calmante, digestiva, expectorante. Também utilizada como chá e em pratos típicos de muitos povos até os dias de hoje.

HORTELÃ
Nome científico: *Mentha villosa*
Propriedades medicinais:
Analgésica, anestésica, sedativa, antiparasitária, antibiótica, descongestionante. Também utilizada na culinária de vários povos em carnes, saladas, sucos e chá refrescante.

MELISSA
Nome científico: *Melissa officinalis*
Propriedades medicinais:
Antiinflamatória, analgésica, antialérgica, antidispéptica, antiespasmódica, antimicrobiana, antisséptica, aromática, calmante, cicatrizante, digestiva, diurética, diminui a pressão arterial devido ação vasodilatadora (hipotensiva), relaxante, sudorífera.

BÁLSAMO
Nome científico: *Sedum dendroideum*
Propriedades medicinais:
Cicatrizante, antiinflamatória, utilizada para tratamento de ferimentos e também consumida como suco e salada.

BOLDO
Nome científico: *Plectranthus ornatus*
Propriedades medicinais:
Usado em forma de chás ou mascerados. Tônico hepático, digestivo, antirreumático, antibacteriano.

FUNCHO
Nome científico: *Foeniculum vulgare*
Propriedades medicinais:
Planta medicinal rica em fibras, vitaminas A, B e C, cálcio, ferro, fósforo, potássio, sobre, sódio e zinco. O funcho é capaz de melhorar a digestão e combater os gases, aumentar a produção de leite materno e também ajuda a combater as cólicas do bebê.

ERVA CIDREIRA
Nome científico: *Cymbopogon citratus*
Propriedades medicinais:
Antibacteriana e antiespasmódica, analgésica, calmante suave, carminativa, estomáquica, diurética, sudorífera, hipotensora, antirreumática (uso tópico), tratamento da gripe e febre. Também pode ser usada como repelente.

PLANEJAMENTO FINANCEIRO: *fundamental para a saúde mental*

Praticar atividade física rotineiramente, ter uma alimentação saudável, meditar ou outras atividades relacionadas ao autoconhecimento são algumas medidas que, certamente, têm um impacto muito positivo em nossa saúde mental. Mas um fator muito importante costuma ser negligenciado quando se busca por uma mente mais equilibrada: o planejamento financeiro. Especialmente neste período, em que o país se encontra em uma crise agravada pela pandemia da Covid-19, ter controle sobre as finanças pode ajudar a ter noites de sono mais tranquilas e melhorar o relacionamento em casa e no trabalho.

O psicólogo da Unimed Sudoeste de Minas, Pedro Henrique Ferreira, explica que o descontrole financeiro pode afetar a saúde mental em diversos aspectos. Associada à pandemia, muitas pessoas tiveram que mudar o estilo de vida, restringindo atividades de lazer, seja por imposição das normas sanitárias ou mesmo pela queda na renda em virtude da crise. Por outro lado, o desemprego e o impacto da crise nas empresas também causa a sensação de perda da segurança financeira.

"A questão financeira tem diversas representações na nossa vida. Não é apenas uma questão de sobrevivência. Nossa qualidade de vida, como um todo, está muito vinculada ao dinheiro. Diversos projetos que, costumeiramente, causam a sensação de estabilidade e segurança, como ter uma vida social ativa, comprar uma casa ou ter um carro, dependem disso. Estamos diante de um cenário que mudou bruscamente as relações como um todo, seja por estabelecer novas formas de trabalho que não são relacionadas a um vínculo empregatício que cause esta sensação de segurança, seja pela restrição das atividades sociais ou mesmo pela queda do poder aquisitivo. Por outro lado, muitas empresas ficaram muito tempo com suas atividades suspensas, total ou parcialmente, o que também afeta os empregadores. E temos certa dificuldade de nos adaptarmos a este cenário. Isto causa o que chamamos de pensamentos intrusivos, ou seja, uma repetição constante na mente destas questões, causando ansiedade, medo, tensão, angústia, por exemplo. Neste contexto, é preciso agora se reorganizar e planejar o que pode ser feito para avaliar as finanças de forma mais equilibrada. O início do ano é uma época muito propícia para isso, pois geralmente é um período em que estamos mais suscetíveis a fazer planos e projetos", detalha o psicólogo.

RETOMADA

Para a economista Carolline Gosling do Amaral Rancura, gestora financeira da Unimed Federação Minas, o planejamento financeiro é fundamental para os pequenos e médios negócios que pretendem retomar investimentos ou começar a se recuperar da crise. "Inicialmente, torna-se imprescindível identificar o que mais impactou o negócio durante a crise a partir da análise das receitas e despesas de forma criteriosa, como um diagnóstico. Vale destacar a importância da qualidade das informações e o olhar minucioso para as causas determinantes para construção de um planejamento financeiro eficaz e eficiente". A gestora ainda acrescenta a necessidade de se estabelecer metas, objetivos e planos de ação a partir do diagnóstico, procurando eliminar ou ao menos mitigar os riscos intrínsecos ou não do negócio.

"Neste contexto, considerando, em momentos de crise, eventual necessidade de contração de dívidas, é importante que se considere a capacidade de pagamento do fluxo de caixa antes da tomada de crédito. Vale destacar, diante do alto custo e das dificuldades em se obter empréstimos considerando os riscos oriundos das incertezas geradas pela pandemia, a importância de se analisar as condições de cada tipo de crédito. O cheque especial e cartão de crédito são as modalidades que mais levam ao endividamento por serem de fácil acesso, possibilitarem o uso rotativo e o pagamento parcelado para rolamento da dívida com altos juros".

CUIDADOS COM A GESTÃO FINANCEIRA

Para a especialista, é preciso esgotar, antes da tomada de crédito no mercado financeiro, possíveis ajustes no fluxo de caixa. Renegociação de débitos, ajustando os pagamentos à disponibilidade de caixa, normalmente é uma alternativa de menor custo e de maior agilidade. "Promover o controle e a gestão financeira é uma importante dica não só para 2022, mas, para a longevidade do negócio. Na prática, muitos empreendedores de pequenos e médios negócios acabam não gerindo adequadamente a parte financeira por falta de formação e, ainda, por exercer multitarefas, principalmente em momentos de crise. Por fim, buscar alternativas que possam corroborar com a gestão financeira e sustentabilidade da empresa, como parcerias que possam dar visibilidade ao negócio ou mesmo possibilitar redução dos custos".

E a maior parte das dicas dadas para ajustar as finanças dos pequenos e médios negócios também são válidas para o planejamento financeiro pessoal. "Uma outra questão que acomete as finanças pessoais é subestimar os gastos. Uma dica importante é anotar todos os gastos, independente do valor, com o intuito de se identificar as despesas que podem ser reduzidas. Estabelecer limites de gastos também é uma dica valiosa para não ser induzido ao consumo com promoções. Uma dica complementar saudável para as finanças pessoais é criar uma reserva emergencial disponível no curto prazo para momentos de crise que consiga suprir as necessidades financeiras básicas para que o indivíduo possa se reorganizar financeiramente".

SEJA REALISTA

Carolline Gosling explica ainda que o planejamento financeiro, seja de casa ou da empresa, precisa ser feito de forma realista, sem distorções dos fatos e viés comportamental. Para tanto, é preciso planejar estrategicamente ações que possam ser implementadas racionalmente, que proporcionem retornos sustentáveis e contínuos, mesmo que o horizonte temporal para atingir os resultados esperados seja longínquo. Ela ainda aponta a necessidade de envolver a família ou os colaboradores para que o planejamento seja mais assertivo.

"Destaco, também, a importância de se blindar atalhos mentais que levam a simplificações para que as ações sejam satisfatórias. Acredito que a conscientização seja tão importante quanto a definição de metas que de fato façam sentido para todos os envolvidos. Entender a relevância do planejamento financeiro é fundamental, entretanto, o engajamento para o alcance das metas ocorrerá a partir da percepção dos familiares ou dos sócios/colaboradores de como podem contribuir para cumprimento das metas e da sua importância. Exemplificando, uma família que deseje fazer uma viagem em conjunto só conseguirá atingir este objetivo se todos se imbuírem deste propósito procurando economizar hoje para terem condições de viajar depois".

Segundo a economista, outro ponto que merece destaque é estabelecer metas de curto, médio e longo prazos, conforme prioridades que sejam relevantes, alcançáveis e mensuráveis. "Gerenciar a execução das ações e acompanhar o progresso das atividades estabelecidas para alcance dos resultados de forma transparente. Instituir a revisão periódica do plano de ação valorizando o que foi positivo e adequando o que precisar ser ajustado. E ao se pensar sobre a valorização, comemorar objetivos alcançados, essencial para manter a motivação em alta para o alcance das metas mais desafiadoras", finaliza a economista.

REIVENTAR-SE

Segundo o psicólogo Pedro Henrique Ferreira, uma das principais dicas para retomar os negócios ou mesmo se reencontrar profissionalmente, além do planejamento financeiro, é saber se se reinventar. Isso significa, muitas vezes, mudar de área e enxergar tendências de negócios que surgiram ou se intensificaram a partir da pandemia. "Muitas oportunidades apareceram diante das restrições da pandemia, como por exemplo, uma intensificação do uso de serviços de

entrega, produção de máscaras, entre outros itens, maiores cuidados com a saúde, maior uso de aplicativos de delivery de alimentação, entre outros. Para estar atento a estas mudanças, é necessário estar por dentro de informações estratégicas de sua área de atuação. O Sebrae, por exemplo, é um ótimo parceiro para ajudar pequenos e médios negócios neste aspecto, oferendo cursos gratuitos. Estes cursos também servem para pessoas que perderam o emprego e pode ajudá-las a empreender ou a se recolocar no mercado. Porém, para isso, muitas vezes é preciso sair da zona de conforto de uma formação acadêmica ou de uma atividade com a qual a pessoa já tinha o hábito de trabalhar e isso também pode ser desconfortável, porém necessário em alguns casos".

Incrementar o currículo sempre é uma estratégia interessante, especialmente agora em que as vagas de trabalho estão ainda mais disputadas. Usar o tempo livre e o acesso à internet ajuda muito, pois existem diversas instituições de ensino que oferecem cursos online gratuitos em várias áreas de conhecimento. "Muitas pessoas que perderam o emprego estavam acostumadas a ganhar um salário maior, em um cargo diferente do que as vagas de hoje oferecem. Estar disposto a recomeçar também implica mudar esta perspectiva, mudar de área, descobrir novas habilidades", aconselha.

Outra dica importante dada pelo psicólogo é fazer uma avaliação criteriosa dos gastos, seja na empresa ou em casa, verificando quais são as despesas que podem ser evitadas. Isso significa, por exemplo, procurar matérias-primas para produzir seu produto com um preço mais acessível ou, no caso de um planejamento financeiro pessoal, avaliar os gastos com diversos serviços de streaming, diminuir as despesas com este tipo de serviço. "Porém, é preciso ter uma consciência muito bem trabalhada do que é supérfluo. Comprar um insumo de menor qualidade para fazer seu produto pode ocasionar queda nas vendas, ou seja, é preciso mudar, sem perder na qualidade. Cortar um aplicativo de séries que é a única fonte de diversão para a pessoa após um dia cansativo de trabalho não é uma boa alternativa, pois ela se sentirá ainda mais ansiosa. É preciso reavaliar os gastos, sem diminuir tanto as possibilidades de investimento, no caso de empresas, e de qualidade de vida, no caso de um planejamento financeiro pessoal".

Além de definir prioridades, outra dica do psicólogo é investir em cursos de educação financeira. "Nosso comportamento financeiro está muito vinculado aos hábitos familiares ou questões que já vivenciamos, como situações de restrição de consumo que, quando a pessoa passa a ter uma condição melhor, podem desencadear atitudes compulsivas de compra, por exemplo. Mas, além disso, temos uma facilidade imensa hoje, pois podemos pagar por produtos e serviços por PIX, cartão de crédito ou débito automático, o que faz com que seja fácil perder o controle de quanto e onde se está gastando. Por isso, fazer um curso de finanças pode ajudar a pessoa a ser mais realista. Além disso, ao perceber que está tendo comportamentos compulsivos ou excessivamente restritos em relação ao dinheiro, a pessoa pode procurar ajuda psicológica especializada, contribuindo para que ela alcance mais equilíbrio em sua saúde mental", finaliza.

Foto: Divulgação

A economista Carolline Gosling explica que os pequenos e médios negócios devem considerar a capacidade de pagamento do fluxo de caixa antes da tomada de crédito

O psicólogo da Unimed Sudoeste de Minas Pedro Henrique Ferreira pontua que fazer cursos de educação financeira pode ajudar no planejamento pessoal e dos negócios

Presidente do CRMMG visita Unimed Sudoeste de Minas

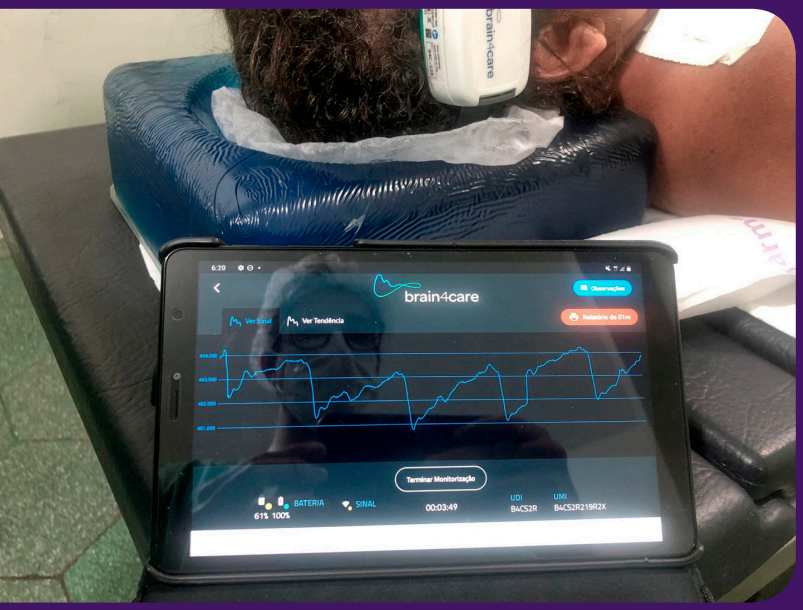
A presidente do Conselho Regional de Medicina em Minas Gerais (CRMMG), Cibele Alves de Carvalho, visitou o Hospital Unimed em Passos e a Sede Administrativa da cooperativa. Além dela, participaram do encontro a presidente das comissões de Regimento Interno e de Ética do CRMMG, Ivana Raimunda de Menezes Melo, o delegado regional do CRMMG em Passos, Eurípedes José da Silva, a Diretoria Executiva da Unimed Sudoeste de Minas, composta pelo diretor-presidente Cláudio Antônio Félix de Oliveira, diretor administrativo Renato Ribeiro do Valle e diretor financeiro João Luiz de Lima Souza, bem como a diretora clínica do Hospital Unimed, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna e o diretor técnico, Ricardo Ribeiro do Valle Filho.

O objetivo da visita da presidente do CRMMG foi participar de um evento sobre Ética Médica, realizado na Câmara Municipal de Passos e também para conhecer a estrutura dos hospitais, bem como estreitar laços com as entidades de trabalho médico da cidade. Na ocasião, Cibele Alves de Carvalho elogiou a estrutura hospitalar de Passos. "Fiquei muito impressionada por ver pessoalmente os hospitais, mas eu já tinha ciência da qualidade assistencial da cidade. Realmente é uma estrutura muito bem montada, organizada, de alta tecnologia e de grande função social. É muito importante e interessante ver como a saúde é priorizada. E gostaríamos que todas as cidades dos municípios mineiros pudessem efetivamente oferecer para a população o que Passos tem oferecido, tanto no SUS como na saúde suplementar", comentou a presidente.

Cláudio Antônio Félix de Oliveira, diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas, agradeceu a visita da presidente e de sua equipe e a oportunidade de apresentar o projeto de reforma e ampliação do Hospital Unimed. " Neste momento, esta visita foi muito importante, pois tivemos a chance de mostrar esta nova fase do Hospital Unimed, especialmente agora que estamos na construção do terceiro piso do hospital e na reforma de várias estruturas já existentes, com o objetivo de melhorar a qualidade assistencial do paciente e de ofertar melhores condições de trabalho médico, não apenas pelos investimentos nesta reforma, mas também na aquisição de novos equipamentos e treinamento das equipes que temos intensificado desde o início da nossa gestão", pontuou o presidente.

Cibele Alves de Carvalho, presidente do CRMMG, pontuou a qualidade assistencial dos hospitais em Passos

SENSOR MEDE A CURVA DE PRESSÃO INTRACRANIANA DE FORMA NÃO INVASIVA



O aparelho é utilizado para monitorar a pressão intracraniana durante neurocirurgias

UNIMED SUDOESTE DE MINAS É UMA DAS 33 UNIDADES DE SAÚDE NO BRASIL A TER ACESSO AO EQUIPAMENTO, CRIADO PELO PROFESSOR DE FÍSICA DA USP SÃO CARLOS, SÉRGIO MASCARENHAS

A Unimed Sudoeste de Minas disponibiliza um aparelho inovador, capaz de monitorar a pressão intracraniana de forma não invasiva, através do Serviço de Neurocirurgia. Trata-se do Brain4Care, que em tradução livre significa "cérebro para cuidar", equipamento idealizado pelo professor Sérgio Mascarenhas, falecido em maio de 2021. O aparelho, que é desenvolvido por uma empresa de pesquisa e inovação brasileira, é formado por um arco, semelhante a uma coroa, colocado na cabeça do paciente e que informa, em tempo real, os dados sobre a pressão intracraniana ao médico. No Brasil, apenas 33 unidades de saúde usam esta tecnologia.

A pressão intracraniana é um sinal vital, indicador que mensura a complacência cerebral, ou seja, a capacidade do cérebro se expandir e retornar ao seu tamanho real quando o sangue ou o líquido cefalorraquidiano circula nesta parte do corpo. Quando há alguma patologia ou lesão, como hidrocefalia, hipertensão intracraniana, tumores cerebrais ou algumas doenças do coração e do fígado, a pressão intracraniana se altera.

"Com este aparelho, é possível identificar esta alteração antes mesmo destas doenças apresentarem sintomas. O que diferencia o Brain4Care é a capacidade de fazer esta monitorização de forma não invasiva, como antigamente era feito, em que se fazia necessário perfurar o crânio para realizar o exame. Em casos graves, além de invasivo, não é indicado para vários perfis de pacientes. Esta alteração da complacência cerebral não costuma ser visível a olho nu, chega a ser menor que a espessura de um fio de cabelo. Mas os sensores do equipamento são ultrassensíveis e conseguem capturar esta diferença", explica o neurocirurgião Nícollas Nunes Rabelo (CRMMG57913/RQE41821).

Este aparelho é útil não apenas para a Neurocirurgia, mas também para outras especialidades que tratam de patologias relacionadas à alterações da pressão intracraniana, como a Ortopedia e Traumatologia, Nefrologia, Hepatologia, Cardiologia e Neurologia, por exemplo. "Com esta monitorização da pressão intracraniana é possível, por exemplo, definir qual é o melhor dia para realizar uma neurocirurgia, de acordo com os dados apresentados. Recentemente, o FDA *(Food and Drug Administration,* responsável pela proteção e promoção da saúde pública nos Estados Unidos através do controle de equipamentos médicos) aprovou o uso desta tecnologia, o que comprova a importância e a utilidade do equipamento. Como homenagem ao professor Sérgio Mascarenhas, para contar a história da monitorização da pressão intracraniana e a excelência deste método não invasivo, apresentei um artigo científico em um congresso americano da especialidade", acrescenta Nícollas Rabelo.

A idealização do Brain4Care veio depois que o professor Sérgio Mascarenhas foi diagnosticado com hidrocefalia, em 2005. Na ocasião, ele precisou ser submetido a uma cirurgia para drenar o excesso de líquido e foi necessário mensurar a pressão intracraniana. Diante desta situação, o pesquisador resolveu desenvolver um método que não tivesse o risco do procedimento e que fosse mais acessível a quem precisasse de tratamento. "Trata-se de uma inovação de grande utilidade em diversos campos da Medicina. A monitorização da pressão intracraniana, junto com outros indicadores, nos dá a possibilidade de um diagnóstico mais preciso e precoce, com uso de terapias e procedimentos mais adequados aos pacientes, trazendo mais tranquilidade para eles e seus familiares", finaliza o neurocirurgião.

O neurocirurgião Nícollas Nunes Rabelo publicou um artigo científico sobre o aparelho Brain4Care

QUEM FAZ A UNIMED?

Diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas, o cirurgião geral, gastroenterologista e endoscopista digestivo Cláudio Antônio Félix de Oliveira(CRMMG 27295 / RQE 15594 / 24397 / 51876) é cooperado desde 1996. Ele já atuou no Conselho Fiscal da cooperativa e foi diretor financeiro por dois mandatos consecutivos, sendo eleito para a presidência em março de 2021. Ele é graduado em Medicina pela UNIVAS, com residência médica em Cirurgia Geral pelo Hospital das Clínicas de Pouso Alegre e possui título de especialista em Gastroenterologia e Endoscopia pela Associação Médica Brasileira – AMB. "De início posso dizer que sempre fui encantado com a Medicina e soube que era a profissão que queria exercer. Na verdade, nunca me enxerguei em outra atividade. A vida toda me imaginava tratando de pessoas, curando suas dores, amenizando seus sofrimentos quer sejam físicos ou psíquicos. Hoje, com quase 28 anos de atuação, continuo inspirado, como se tivesse começado ontem, com os mesmos princípios e dedicação, sempre visando o melhor tratamento para meus clientes", conta o médico. Em sua trajetória na cooperativa, ele destaca a parceria e amizade com o ex diretor-presidente, Heitor Sette Filho, e fala sobre o preparo para ocupar a presidência da Unimed Sudoeste de Minas. " Visando melhores resultados para a empresa, realizei MBA em gestão em saúde me qualificando para atuar neste novo cenário. Neste período tive a honra e o privilégio de trabalhar e aprender muito com o médico Heitor Sette Filho, que foi fundamental para me auxiliar nesta nova etapa que me encontro. Estar na presidência da Unimed Sudoeste de Minas é desafiador. Atualmente, nosso objetivo principal é oferecer um atendimento qualificado, humanizado e moderno para os usuários do sistema Unimed em nossa região. Diante disto, estamos promovendo um aumento na complexidade resolutiva da nossa unidade hospitalar, com aquisições de equipamentos de última geração e também reformando nosso hospital, tornando-o mais amplo e moderno. Fizemos também aquisições de imóveis com localização estratégica na cidade, onde planejamos completar nosso ciclo de inovações para que a cooperativa tenha um crescimento perene e sustentável. Estar na presidência da cooperativa representa uma oportunidade única para me reinventar, tanto na área profissional quanto pessoal. Novos desafios sempre me motivaram a buscar novas estratégias e metas. Além disso, a confiança que depositaram em mim para estar à frente da cooperativa, conhecendo de perto sua importância, tanto para a população, quanto para nós, cooperados, torna um cenário ainda mais gratificante e inspirador".

O assistente regulatório William da Silva Cruz é colaborador da Unimed Sudoeste de Minas desde dezembro de 2015, quando ingressou como auxiliar contábil, fazendo parte do setor de Regulação em 2018. Este departamento é responsável por tratar de todos os assuntos relacionados às regras e diretrizes da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) para o funcionamento da operadora de saúde, além de dar suporte aos demais setores da operadora em assuntos relacionados ao setor e para os escritórios de advocacia terceirizados da cooperativa. William Cruz está cursando Direito pela UEMG em Passos. Ele conta que a cooperativa representa um novo patamar de crescimento profissional e pessoal em sua história. "Desde que ingressei na cooperativa, tive a oportunidade de participar de diversos eventos e seminários que contribuem muito para meu desenvolvimento enquanto universitário. Trabalhar na Unimed Sudoeste de Minas representa, acima de tudo, o cuidado com as pessoas. Desde a minha chegada na operadora em 2015, pude vislumbrar um universo diferente de tudo que eu já tinha experimentado. Hoje tenho muita segurança em executar minhas atividades e isto só foi possível graças a este espírito de cooperativismo. Após seis anos, sabendo que tenho muito a aprender, esta essência não se perdeu. Não é novidade que os serviços direcionados à saúde passam por constantes inovações, atualizações e, para a Unimed não é diferente. O desafio diário pela busca da excelência em atender nossos beneficiários nos remete a esta evolução e, é impossível ser diferente. Em minha trajetória, todos os colegas de trabalho são importantes, mas agradeço especialmente à coordenadora contábil, Robéria Andrade e à analista regulatória, Cíntia Medeiros, pela troca de experiências e conhecimentos que me permitiram evoluir e me desenvolver profissionalmente".

CUIDAR DE VOCÊ.
#ESSEÉOPLANO

PRECISOU DE 2ª VIA DE BOLETOS DA UNIMED?

Atenção para os canais exclusivos para esta solicitação

Solicite pelo site: ***unimedsudoestemg.coop.br****, pelo whatsapp* ***(35)3529-2600*** *ou no app Unimed Cliente.*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Sudoeste de Minas

Pulso

ANS - nº 32417-5

Seu horário pode fazer muita falta para outra pessoa

Quando não puder comparecer, *desmarque sua consulta.* Assim, outra pessoa poderá ser atendida.

Se algum imprevisto acontecer, entre em contato com o seu médico e informe com antecedência de 24 horas.

Desta forma, ele poderá reagendar sua consulta e atender outro cliente.

Pulso

ANS - nº 32417-5

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

(35) 3529-2600

Av. Dr. Breno Soares Maia, 264
Bairro Belo Horizonte, Passos / MG

Unimed
Sudoeste de Minas