

O Pulso

ANS - no 32417-5



912257138/2015/DRMG/MG UNIMED SUDOESTE DE MINAS



Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT

Unimed



Sua compra foi confirmada com sucesso!



Sua compra foi confirmada com sucesso!



Sua compra foi confirmada com sucesso!

ONIOMANIA VOCÊ SABE O QUE É?

Gatilhos emocionais

Saiba como identificar e procurar ajuda profissional

Uso de medicamentos

Conheça os principais cuidados para utilização e armazenamento

Sintomas após dengue

Cuidados com alimentação e repouso podem evitar aparecimento de sinais **Unimed A**

Sudoeste de Minas



Beneficiários Unimed



Agora contam com mais um espaço em Piumhi Central de Relacionamento com o Cliente.

Conheça alguns serviços deste espaço:

- Autorizações de Guias;
- Segunda via de boletos;
- Extrato de utilização do plano;
- Inclusões, exclusões e cancelamentos;
- Agendamento de consultas;
- Suporte ao cliente.





Rua Armando Viotti, 180 Centro - Piumhi/MG



Ao leitor

Nossa 21ª edição traz como destaque um alerta para a oniomania, transtorno de personalidade e mental caracterizado pelo consumo excessivo, cujos sintomas são o descontrole financeiro durante as compras, hábito de comprar escondido de familiares, desejo insaciável ligado ao consumo, extrema ansiedade, transtorno de humor em longos períodos sem fazer compras e o aumento do desejo de comprar ao sentir-se triste ou sob pressão. Um comportamento cada dia mais presente e que acende o sinal vermelho sobre a necessidade de busca por apoio profissional.

Muitas vezes, este consumo excessivo pode estar ligado às situações conhecidas como "gatilhos emocionais", expressão que ganhou destaque na internet nos últimos anos. Este é o tema do artigo do psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde, Pedro Henrique Ferreira, que aborda ainda como identificar estes gatilhos e quando é necessário buscar a psicoterapia.

Outro alerta vem com a entrevista do cardiologista cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, Fábio Fonseca: o crescimento do infarto em pacientes abaixo de 45 anos. Ele explica que os cigarros eletrônicos e os anabolizantes podem ter relação com a maior incidência.

Trazemos ainda uma reportagem sobre os principais cuidados para o uso e armazenamento correto de medicamentos e também conteúdo sobre a síndrome mão-pé-boca, mais comum nesta época do ano e que pode ser prevenida com alguns hábitos, como a correta higienização das mãos e de objetos compartilhados. Você também pode se interessar pela entrevista com o infectologista cooperado da Unimed, Sérgio Silveira Júnior, que dá dicas para evitar os sintomas que podem aparecer após a dengue, como febre, dores nas articulações e dor de cabeça, por exemplo. A nutricionista Mara Soares Rodrigues traz ainda uma deliciosa receita de bolo integral de maçã com canela e detalha os vários benefícios desta fruta e da aveia, uma das estrelas deste quitute. No quadro "Quem faz a Unimed?", o cirurgião geral e coloproctologista Carlos Renato dos Reis Lemos e a auxiliar administrativa Izabela Rezende Lemos contam sobre suas trajetórias profissionais na Unimed.

Tenha 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, 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: Diony Peixoto de Castro, Diogo Almeida Lima, Elenice de Fátima Maia Martins, Helder Augusto Martins Garcia, Ricardo Ribeiro do Valle Filho e Tiago Botrel Lemos Maia. 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





QUEM FAZ A UNIMED? 05

06 **GATILHOS EMOCIONAIS**

08

CIGARROS ELETRÔNICOS E O RISCO DE INFARTO

SINTOMAS APÓS DENGUE 10

ONIOMANIA O QUE É ISTO? 12

JUBILEU COM HOMENAGEM 16

USO DE MEDICAMENTOS 18

SÍNDROME MÃO-PÉ-BOCA 20

RECEITA UNISAÚDE 22

comparecer, desmarque sua consulta. Assim, outra pessoa

Quando não puder

médico e informe com antecedência de 24 horas.

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









QUEMFAZA UNIMED?

O cirurgião geral e coloproctologista Carlos Renato dos Reis Lemos (CRMMG 35754/ RQE14310/14311) é formado pela Faculdade de Medicina de Pouso Alegre, atual Univás, tendo feito residência médica em Cirurgia Geral no Hospital das Clínicas de Belo Horizonte da UFMG e em Coloproctologia no Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto da



USP. Foi por meio do irmão médico, Marco Antônio que ele se sentiu tocado a seguir a mesma profissão "Quando adolescente, pensava que seguiria na área da saúde, mas a princípio queria Odontologia. Mas quando meu irmão ingressou na Medicina, gostou muito e eu acabei me interessando também. Apaixonei pela profissão e vejo que foi uma decisão acertada, porque não me vejo atuando em outra área". Passense, Carlos Renato dos Reis Lemos faz parte da Unimed desde 2015 e conta que ingressou na cooperativa de trabalho médico por meio do convite dos também médicos cooperados, Mateus Giannini Silva e Cláudio Antônio Félix de Oliveira. "Comecei a atuar na Unimed realizando os exames de colonoscopia, e fui conhecendo o sistema de cooperativa, que eu acho muito interessante, porque permite um trabalho em equipe, com participação democrática entre seus membros, visando o bem-estar geral do paciente, a qualidade do atendimento, sem deixar de lado a sustentabilidade da cooperativa. Recentemente, implantamos no Hospital Unimed o prontuário eletrônico, uma mudança muito importante para organizar os processos. Nas obras de reforma e ampliação do hospital, destaco a remodelação da UTI e a nova ala, que será inaugurada em breve. São mudanças necessárias, que trazem mais conforto para os pacientes, para os cooperados e para os colaboradores".



A auxiliar administrativa Izabela Rezende Lemos é colaboradora Unimed desde 2019. Ela atua no faturamento dos atendimentos das terapias no Núcleo de Atenção à Saúde em Passos e dá suporte na área administrativa. Já trabalhou também na recepção do Hospital Unimed e no setor de Autorização na Sede Administrativa, onde ficou du-

rante um ano e meio. "Tantas experiências diferentes me fizeram ter uma visão mais generalista da cooperativa de trabalho médico. Além disso, pude perceber na prática a necessidade de empatia, paciência e resiliência no ambiente de trabalho. Muitas vezes, o paciente procura o atendimento em um momento de fragilidade, que envolve não apenas a questão da saúde física, mas da emocional também. E cabe a nós enquanto profissionais fazermos o atendimento de forma que a pessoa se sinta acolhida". A convivência com profissionais da área de saúde faz com que ela nutra um sonho: fazer a graduação de Psicologia. " Gosto muito de ter este contato com os profissionais de saúde, especialmente desta área que eu pretendo seguir um dia. Acho que é muito importante para mim essa variedade de experiências profissionais que a Unimed me proporcionou, pois me ajuda a ter versatilidade e flexibilidade, além de contribuir para que eu conheça melhor a atuação de vários setores da cooperativa".

> Aqui tem gente. Aqui tem trabalho. **Aqui tem Unimed.**







O termo "gatilho" muito popular e, de certo modo, banalizado pelo uso inadequado a partir da perspectiva da Psicologia. A popularização do termo se deu por volta de 2015 com memes da internet, nos quais personagens reagem de maneira muito intensa diante de situações corriqueiras.

Na Psicologia, o termo gatilho está relacionado a qualquer coisa que seja capaz de relembrar uma experiência traumática que a pessoa viveu. Normalmente, se vivencia emoções intensas relacionadas ao trauma, algo que pode ser devastador.

Podemos identificar os gatilhos de maneira muito fácil, basta que algum estímulo interno ou externo nos leve a vivenciar novamente a experiência traumática ou a situação que, geralmente, evitamos. Por exemplo: uma pessoa que teve seu carro furtado pode sentir ansiedade ou medo extremo quando for dirigir após o episódio. Um outro exemplo de gatilho que não está associado necessariamente a um trauma seria o de uma pessoa que parou de beber ou fumar, que pode voltar a ter o comportamento quando se encontra com os amigos para um happy hour.

Lidar com os gatilhos emocionais nem sempre é fácil, por isto é indicado o acompanhamento por um profissional. A Psicoterapia vai ajudar na exposição gradual e adequada às imagens mentais ou situações que desenvolvem respostas emocionais negativas. É muito comum evitarmos aquilo que nos remete a experiências traumáticas. Se eu tenho muito medo de entrar em um elevador, vou evitar ao máximo ir em locais que vou precisar dele. Evitar os gatilhos pode ser uma estratégia boa para o início, mas com o tempo é necessário cuidar disso, principalmente se a situação afeta a nossa qualidade de vida. Nossos próprios gatilhos servem de alerta para o autocuidado e, diante da possibilidade de melhorar da qualidade de vida, soam como um alerta, um indicador de que algo não está bem e que precisamos dedicar um tempo para cuidar de nossas feridas.

É necessário entender que esses gatilhos são individuais, cada pessoa sente e se expressa de forma única, portanto, não podemos generalizar e dizer que o tratamento que foi bom para uma pessoa serve para todos. Durante a psicoterapia serão trabalhadas as crenças pessoais, pensamentos, comportamentos e emoções. As intervenções terão o foco na redução das sensações negativas associadas ao trauma, sendo possível o tratamento e redução gradual das respostas desagradáveis. Podemos colocar, como exemplo, uma pessoa que sofreu um ataque de um cão e que pode sempre sentir medo extremo ao ver um cachorro. Durante o processo de Psicoterapia serão trabalhadas as crenças, pensamentos, respostas emocionais e comportamentos da pessoa até que a mesma consiga lidar com suas emoções ou até mesmo perder o medo. Neste processo, o tratamento de um gatilho é uma oportunidade de autoconhecimento e autocuidado.



Pedro Henrique Ferreira é psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas, formado pela Universidade de Franca. Está cursando pós graduação em Análise do Comportamento Aplicada e formação complementar em Terapia Cognitivo Comportamental e Psicologia do Sono.



Cigarros eletrônicos e anabolizantes podem predispor infarto em jovens

Apontado pelo Ministério da Saúde como a maior causa de mortes no país, o infarto vem atingindo, a cada dia, mais pessoas abaixo dos 45 anos. Para prevenir a ocorrência deste evento, especialmente nesta faixa etária, alguns hábitos saudáveis precisam ser adotados, como controle da pressão arterial, evitar o tabagismo, incluindo cigarros eletrônicos e controle de colesterol com médico cardiologista. Também é importante a prática regular de atividade física, lembrando-se da necessidade de acompanhamento cardiológico, uma vez que existem condições de saúde que podem predispor a pessoa a sofrer infarto e outras doenças cardiovasculares ao realizar exercícios de média ou alta intensidade. Vale a pena ressaltar ainda que o uso de esteroides anabolizantes, frequente nesta população, aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

"As academias e clubes mais responsáveis têm adotado a medida de exigir uma avaliação cardiológica antes do início das práticas desportivas. Isto representa segurança, tanto para o aluno, quanto para a instituição e deveria ser replicada a todos. Diversas condições podem ser identificadas com base na consulta cardiológica e, em algumas situações, a atividade física pode ser contraindicada. Outras situações não tão raras, como por exemplo a cardiomiopatia hipertrófica, causa importante de morte súbita em atletas jovens, podem ser diagnosticadas no consultório. Além disso, há que se destacar que os anabolizantes alteram a musculatura do coração, comprometendo o funcionamento do órgão. Recentemente, o Conselho Federal de Medicina (CFM) proibiu a prescrição destes hormônios para fins estéticos ou para melhora de performance desportiva", alerta o cardiologista cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, Fábio Fonseca.

Para entender melhor, o infarto acontece quando o fluxo sanguíneo no coração é inter-



rompido, levando à morte de parte do tecido deste órgão. Isto ocorre quando a artéria é obstruída por uma placa de gordura ou um coágulo. A causa mais comum é a aterosclerose, doença que causa o endurecimento e espessamento das paredes arteriais, que ocorre pelo acúmulo de placas de gordura, cálcio ou outras substâncias na parte interna dos vasos sanguíneos. A esta diminuição do fluxo sanguíneo chamamos de isquemia, que pode afetar, gradualmente, órgãos como o cérebro e o coração.

SINTOMAS

Como a isquemia é o primeiro sinal de um paciente que poderá sofrer um infarto, é importante estar atento aos sinais de que este problema pode estar acontecendo. Dor no peito aguda e prolongada, sentida como um aperto ou peso mais para o lado

esquerdo, formigamento nestas áreas, palidez, enjoo, falta de ar, sudorese e palidez são alguns sinais de alerta.

"Especialmente soas que sofrem de obesidade, hipertensão arterial, diabetes, colesterol alto, tabagismo, apneia do sono devem ficar atentas a estes sinais. Entretanto, pessoas abaixo de 45 anos a predisposição ao infarto comumente está relacionada ao tabagismo, incluindo cigarros e dispositivos eletrônicos e presença de histórico familiar ligado ao colesterol alto, que pode ser investigada no consultório. Vale lembrar ainda que, nesta população, é preciso investigar outras possíveis doenças que possuem sintomas semelhantes, como miopericardite, embolia pulmonar, cardiomiopatia hipertrófica e dissecção de coronárias", acrescenta o cardiologista.



O cardiologista cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, Fábio Fonseca (CRM65099/RQE51877), detalha que o histórico familiar ligado ao colesterol alto pode ter relação com casos de infarto em jovens

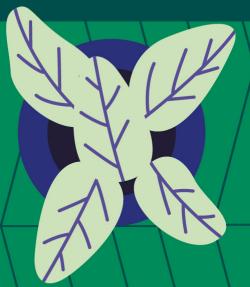
MAIOR RISCO

Pacientes mais jovens podem ter maior risco de morte em caso de infarto em relação a pessoas mais idosas. Isso ocorre porque, basicamente, existem dois tipos de infartos: o que acontece por obstrução devido à placa de colesterol e o que ocorre devido à formação de um trombo ou coágulo. "Nos pacientes jovens, este segundo costuma ser o mais comum. Além disto, estudos sugerem que nos pacientes mais idosos e que sofrem deste processo de isquemia a longo prazo sofram menos danos. A hipótese é de que organismo crie uma circulação colateral nestes casos. No infarto agudo, por causa trombótica, esta circulação estaria ausente e, por isso, uma obstrução coronariana seria mais grave ou fatal".

Também sofrem maior risco de morte as pessoas que já tiveram episódios anteriores de infarto ou acidente vascular cerebral, necessitando de um acompanhamento mais frequente com o especialista. "Apesar deste risco aumentado, vale lembrar que os exames, como teste ergométrico, ressonância, tomografia de coronárias e exames laboratoriais como a troponina vem evoluindo cada vez mais, o que nos possibilita diagnosticar e tratar melhor nossos pacientes. Portanto, se o paciente faz um acompanhamento frequente e adere às recomendações médicas, é possível estabelecer tratamentos que diminuam a possibilidade de ocorrência de um novo episódio de infarto", complementa.



Repouso e alimentação saudável diminuem riscos de sintomas após dengue



Quem teve dengue recentemente, pode ainda apresentar alguns sintomas como boca amarga, febre, diarreia, dores nas articulações e dor de cabeça, mesmo após o período mais crítico da doença que dura, em média, uma semana. Estes sinais são um aviso do corpo que ele ainda está em recuperação da doença inflamatória e tendem a passar naturalmente, necessitando de acompanhamento médico apenas para minimizar os desconfortos. A boa notícia é que é possível diminuir as chances destes sintomas com medidas simples, que começam quando a doença ainda está em curso.

De acordo com o médico infectologista Sérgio Silveira Júnior, são raras as situações em que a dengue ocasiona sequelas persistentes ou permanentes. As principais medidas para prevenir os sintomas após a doença são fazer o repouso corretamente durante o período de infecção da dengue, evitando esforço físico, manter a boa hidratação e, especialmente, não usar anti-inflamatórios não-hormonais, como aspirina, o naproxeno, o ibuprofeno e o ácido mefenâmico.

"Após o sexto dia de início da doença, inicia--se a fase de recuperação, quando ocorre melhora do estado geral do paciente, retorno do apetite, diminuem os sintomas gastrointestinais como náuseas, vômito e diarreia, mas quando podem surgir manchas na pele com coceira,

dor de cabeça, sintomas gastrointestinais e dores no corpo. Estes sintomas melhoram em velocidade variável, desde poucos dias a até semanas", detalha o especialista

Os sintomas ocorrem porque nos primeiros seis dias de infecção o corpo passa por uma intensa inflamação. Este processo para defender o corpo da invasão pelo vírus da dengue ocasiona estes sintomas associados. "Geralmente quando os sintomas ocorrem se manifestam de forma mais branda quando a pessoa inicia o tratamento da dengue assim que os primeiros sinais se manifestam, que são dores de cabeça, dores nas articulações, manchas avermelhadas pelo corpo, indisposição e febre alta. Vale a pena ressaltar ainda que a automedicação é contraindicada, tendo em vista que existem medicamentos que podem agravar o quadro da doença".

E em caso de reincidência?

Os casos de reincidência de dengue não deixam o paciente mais suscetível aos sintomas pós-recuperação, mas estes sintomas, caso ocorram, podem vir em intensidade variável. "Os casos de reincidência de dengue aumentam um pouco a probabilidade de complicações da doença, como sangramentos, por exemplo", acrescenta Sérgio Silveira Júnior.

No tratamento das sequelas, são prescritas medicações para amenizar os sintomas, como analgésicos para controlar a dor, antitérmicos para evitar náuseas e vômitos, antialérgicos para evitar coceira. E, embora o desânimo e a fraqueza também sejam sintomas comuns após um quadro de dengue, é importante retomar os exercícios físicos com cautela. Indicamos também boa hidratação, com água e sucos naturais, evitando produtos com conservantes e aditivos e alimentação saudável, com variedade de frutas, legumes e verduras e carnes, preparadas, cozidas, grelhadas ou assadas, para evitar problemas digestivos, especialmente nos primeiros dias de recuperação. A volta aos exercícios físicos também é importante para o organismo se recuperar do quadro inflamatório, entretanto deve ser feita de forma progressiva e com intensidade leve. Uma boa alternativa é fazer uma caminhada e ir aumentando aos poucos a distância, cuidando sempre de se hidratar durante o percurso", aconselha o infectologista.



O infectologista cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, Sérgio Silveira Júnior (CRM40838/RQE19566) explica que os sintomas após dengue são uma reação natural do corpo ao intenso processo inflamatório causado pela doenca

ONIOMANIA:

Cartão de Crédito

BANCO XXX



1234 5678 9012 3456

val ▶08/23

Maria Aparecida

O QUE É ISTO?

Você já sentiu um desejo irresistível por comprar, mesmo que não estivesse precisando daquela roupa ou sapato ou já estourou seus cartões de crédito com gastos desnecessários e mesmo sentiu muito prazer ao adquirir algo que nem estava na sua lista de compras? Se respondeu sim é bom ficar atento. Você pode estar sofrendo de oniomania, um transtorno de personalidade e mental, que leva a pessoa a não conseguir resistir a impulsos de consumo de forma repetida e crônica. De acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 8% da população mundial sofre de oniomania ou consumismo compulsivo, sendo que

o comportamento é mais frequente em mulheres do que homens.

Segundo a psicóloga Cynthia Valério do Núcleo de Atenção à Saúde de Piumhi, algumas características podem servir de sinal de alerta para este transtorno, tais como: descontrole financeiro durante as compras, hábito de comprar escondido de familiares, desejo insaciável ligado ao consumo, extrema ansiedade e transtorno de humor em longos períodos sem fazer compras e o aumento do desejo de comprar ao sentir-se triste e sob pressão.

Segundo a profissional, a facilidade das compras online ou por aplicativos pode ter influência no desenvolvimento deste tipo de compulsão, já que é possível concretizar a compra com apenas alguns cliques. "Muitas pessoas que são consumistas compulsivas compram na tentativa de ter sensação de prazer e bem-estar e, desta forma, consideram as compras como um remédio para as tristezas e frustrações. É muito mais fácil ter este comportamento quando os aplicativos de compra estão ao alcance a todo o tempo, através do celular ou do computador. Por conta disso, a oniomania pode passar muitas vezes despercebida, só sendo notada quando a pessoa possui enormes problemas financeiros, causando sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo". alerta.

A oniomania pode estar associada com outros transtornos, como a depressão e a ansiedade. Segundo Cynthia Valério, na prática clínica é comum observar pessoas suscetíveis a este comportamento compulsivo. "Há queixas consideráveis em relação ao comprar compulsivo, quando no cotidiano existe a confusão entre desejo e necessidade. As pessoas enchem suas casas de objetos que não serão utilizados pelo simples desejo de comprar. Isto causa danos emocionais, sociais e da vida financeira, principalmente pelas dívidas, que muitas vezes comprometem a renda familiar. Outro aspecto relevante é a preocupação com que os familiares e colegas de trabalho dirão sobre as atitudes de compras. Por isso, é comum que a pessoa minta e que sinta arrependimento e sentimento de culpa pelos comportamentos de compras".

DIFICULDADE DO DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é um desafio, pois muitas vezes os sintomas passam despercebidos, já que o comprador compulsivo tende a esconder suas aquisições das pessoas mais próximas e se nega a reconhecer a compulsividade como um

problema, mas é importante identificar os sintomas e buscar ajuda profissional.

O tratamento da oniomania é feito por meio da psicoterapia, em que o psicólogo busca entender e fazer a pessoa compreenda a razão pela qual consome de forma excessiva. Além disso, o profissional busca estratégias durante as sessões que estimulem a mudança no comportamento da pessoa.

"A terapia em grupo também costuma funcionar e ter bons resultados, pois durante a dinâmica as pessoas que compartilham do mesmo transtorno conseguem expor suas inseguranças, ansiedades e sensações que as compras podem trazer, o que pode tornar mais fácil o processo de aceitação do transtorno e resolução da oniomania".

Também pode ser recomendado a avaliação psiquiátrica, especialmente quando o consumismo compulsivo está associado à depressão ou ansiedade, por exemplo. Desta forma, o psiquiatra pode indicar o uso de medicamentos antidepressivos ou estabilizadores do humor.



A psicóloga Cynthia Valério explica que os pacientes com comportamento compulsivo em relação às compras tendem a ter uma dificuldade de separar desejo de necessidade de consumo

CHECKLIST DO CONSCIENTE

Caso tenha notado que seu comportamento possa ter características de um comprador compulsivo, tente aplicar este checklist antes de ir às compras. Se sentir que seus hábitos de consumo podem estar prejudicando sua vida familiar, afetiva ou profissional, procure ajuda especializada.

- 1. Planeje suas compras.
- 2. Faça listas antes de ir à loja. Procure elencar, se possível por escrito, quais são os motivos que o estão levando a comprar aquele item e, quando puder, aguarde alguns dias antes de realmente efetivar a compra.
- **3.** Se precisar ir fazer compras, procure a companhia de amigo de confiança que não tenha o mesmo comportamento.
- 4. Desenvolva outras maneiras de lidar com emoções desagradáveis. Pode ser a prática de um exercício, que libera substâncias capazes de nos ajudar a lidar com sentimentos difíceis ou a leitura, que estimula o foco e concentração, te ajudando a desviar o pensamento obsessivo sobre aquela compra.
- 5. Crie o hábito de anotar seus gastos, com dia, horário e local e também o motivo da compra. Faça uma avaliação realista e sincera periodicamente sobre a necessidade de aquisição destes itens. Para isto, vale a ajuda de diversos aplicativos para celular de controle financeiro.
- **6.** Se sentir que não está conseguindo controlar as compras por aplicativo, desinstale-os.
- 7. Procure ter um objetivo de longo prazo, como uma viagem muito desejada ou a compra de uma casa. Busque criar uma poupança para este projeto e avalie bem suas compras, levando em conta a necessidade de guardar dinheiro. Assim, você se sentirá recompensado pela economia quando conseguir alcançar seu objetivo.





A Unimed Sudoeste de Minas realizou uma homenagem ao ex diretor-presidente da cooperativa e um dos fundadores, Heitor Sette Filho, que esteve à frente da Unimed Sudoeste de Minas por 28 anos, durante a celebração dos 30 anos da Unimed Sudoeste de Minas. A frente de honra do evento contou com o diretor-presidente Cláudio Antônio Félix de Oliveira e com os diretores administrativo e financeiro, Renato Ribeiro do Valle e João Luiz de Lima Souza, respectivamente. Também fizeram parte a diretora clínica do Hospital Unimed, Lilia Jane Marques de Sousa e o diretor técnico, Ricardo Ribeiro do Valle Filho.

Em seu discurso, Cláudio Antônio Félix de Oliveira destacou o papel de todos os cooperados fundadores, bem como dos médicos que passaram e dos que fazem parte atualmente da cooperativa para que a Unimed chegasse a este marco histórico, além da importância de Heitor Sette Filho e dos demais cooperados que estiveram à frente da diretoria ao longo destes 30 anos. Ele ainda relembrou a

ampliação para 10 leitos da UTI Adulto do Hospital Unimed, inaugurada em novembro de 2022 e anunciou a criação de novos serviços, como o serviço de Quimioterapia, que trará mais conforto aos pacientes oncológicos da Unimed Sudoeste de Minas.

"Ainda neste semestre, será inaugurada a nova ala de internação, no terceiro andar, ampla, moderna e que trará conforto aos usuários. Anuncio também que, em meados do segundo semestre, será inaugurada a UTI Neonatal, com nove leitos. Também informo que já estamos com o projeto em vias de aprovação para a reforma da fachada, Pronto Atendimento e recepção do hospital. São conquistas de todos nós e que estão firmando nossa Unimed como uma instituição de referência para a saúde no Sul e Sudoeste de Minas", acrescentou o diretor-presidente, que concluiu sua fala agradecendo ainda aos colaboradores e prestadores de serviços e à confiança dos mais de 9000 clientes da cooperativa de trabalho médico.



Emoção

Logo após o discurso, a diretora clínica do Hospital Unimed, Lilia Jane Marques de Sousa, conduziu a homenagem ao ex diretor-presidente da cooperativa, Heitor Sette Filho, que deixou a presidência em março de 2020. Este foi o primeiro evento de comemoração do aniversário da Unimed Sudoeste de Minas após o período de pandemia da Covid-19, motivo pelo qual a homenagem ao ex diretor-presidente foi adiada. Lilia Jane destacou em sua fala a relevância e a vanguarda de Heitor Sette Filho na criação da Unimed Sudoeste de Minas, que à época de sua fundação contou com mais 29 médicos cooperados.

"Nestes 28 anos em que esteve à frente da cooperativa de trabalho médico, Heitor Sette Filho deixou sua marca pela transparência, ética, dedicação e pelo profundo respeito e admiração aos princípios cooperativistas. Cumpriu com honra esta nobre missão na gestão da cooperativa, deixando ao final de sua permanência na diretoria seu maior legado: a aquisição e, posteriormente, reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos. Hoje,

continua contribuindo com a cooperativa na atuação junto ao corpo de cirurgiões do Hospital Unimed e também no atendimento clínico, contando sempre com o carinho e a gratidão de seus pacientes", destacou a diretora clínica.

Emocionado, Heitor Sette Filho agradeceu a homenagem e relembrou seu período à frente da Diretoria Executiva da cooperativa. "Foi uma experiência emocionante e alegre na maior parte das vezes, mas também de muitos desafios. Especialmente no início, quando não tínhamos praticamente nada para estruturar a Unimed e, muitas vezes, nos vimos diante de questões financeiras difíceis de ultrapassar. Hoje, é gratificante olhar para trás e ver tudo que conquistamos. Para mim, o momento mais emocionante foi a aquisição do Hospital Unimed, que aconteceu pouco tempo antes que eu deixasse a Diretoria Executiva. Penso que cumpri minha missão e que eu precisava deixar a diretoria para que outros cooperados também pudessem contribuir para o desenvolvimento da Unimed", finalizou Heitor Sette Filho.

17

Medicamentos:

Conheça quais cuidados tomar para o uso correto

Usados para aliviar sintomas, prevenir, curar ou mesmo auxiliar no diagnóstico de doenças, os medicamentos são fundamentais para a eficácia de vários tratamentos. No entanto, é preciso tomar alguns cuidados ao usar os remédios, seja pelo armazenamento ou forma de administração corretas e, especialmente, evitando a automedicação, atitude que pode colocar em risco a sua saúde.

A dica fundamental é que o paciente siga à risca as orientações médicas. Para evitar interações medicamentosas indesejadas, o paciente também precisa avisar, previamente a qualquer tratamento, exame ou cirurgia, quais são seus medicamentos de uso contínuo.

"É muito importante ainda ficar atento às informações da bula, verificar o prazo de validade e evitar o consumo de bebidas alcoólicas enquanto estiver em tratamento, para que não ocorram efeitos colaterais. Também é válido lembrar que não se deve distribuir remédios a outras pessoas e nem aceitar indicações medicamentosas feitas por amigos e familiares, pois é preciso uma avaliação médica para ver a dosagem correta, tipo de medicamento correto e o principal: analisar, pelo histórico de saúde, se a pessoa pode ou não utilizar aquele medicamento", alerta o farmacêutico Renan Oliveira, do Hospital Unimed em Passos.

A fim de que o tratamento seja eficiente, o paciente também não deve interromper o uso da medicação por conta própria. Esta atitude prejudica a eficiência do remédio e compromete o tratamento. Também é preciso verificar com o médico ou farmacêutico a forma de ingestão: qual tipo de líquido ou alimento é o mais indicado ou se o medicamento deve ser usado em jejum.

"Não se deve mastigar ou quebrar drágeas, cápsulas ou comprimidos, exceto em caso de orientação médica ou farmacêutica. Medicamentos líquidos exigem o cuidado de se verificar a dosagem correta, usando o recipiente dosador que, geralmente, acompanha o remédio na embalagem".





Como armazenar os medicamentos?

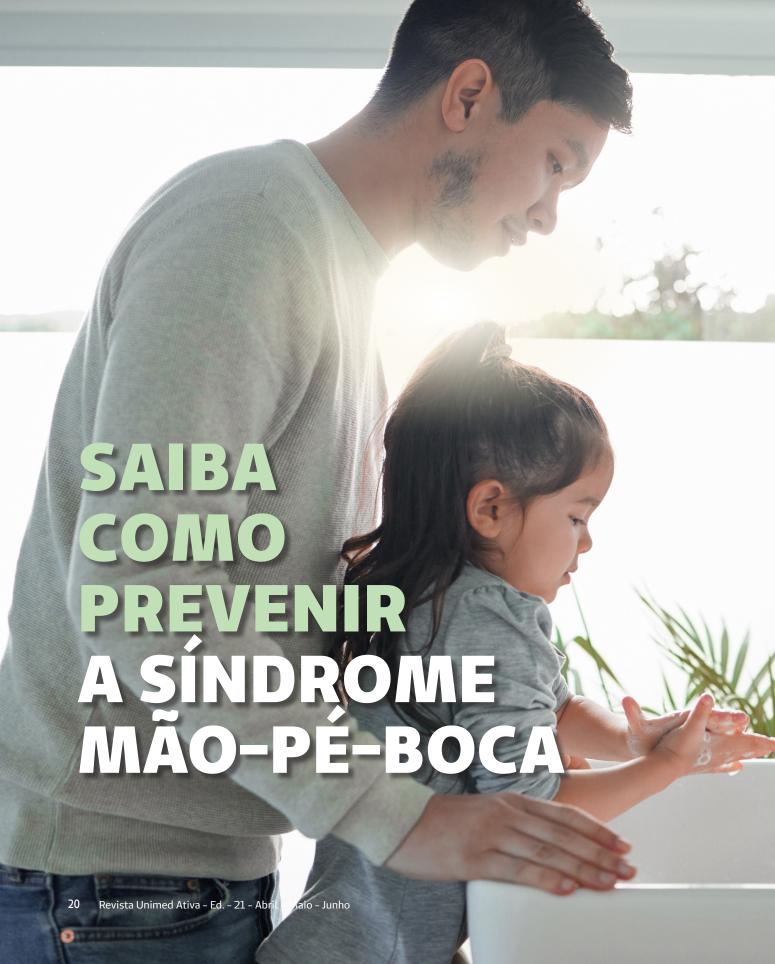
Algumas dicas também são válidas em relação ao armazenamento de remédios, garantindo a durabilidade e eficácia das substâncias:

- Organize seus medicamentos de acordo com o horário correto em que deverão ser administrados;
- Guarde os medicamentos protegidos da luz e umidade;
- Não armazene os medicamentos em banheiro, perto de janelas, fontes de calor como forno e fogão, próximos a cosméticos, produtos de limpeza e perfumaria;
- O local de guarda dos remédios deve ser protegido da entrada de insetos e roedores. Certifique-se ainda que eles não estão ao alcance de animais domésticos e de crianças, para evitar acidentes.
- Se houver necessidade de guardar o medicamento em geladeira, o médico ou farmacêutico irá orientá-lo;
- Mantenha os comprimidos em sua embalagem original até o momento do uso;
- Evite contato direto com o comprimido/cápsula, coloque-o em um copo descartável quando for tomá-lo;
- Não descarte medicamentos não utilizados em lixo comum ou no vaso sanitário.





O farmacêutico Renan Oliveira alerta sobre as principais medidas para o correto armazenamento dos medicamentos



A síndrome mão-pé-boca é uma doença que costuma atingir crianças até 10 anos, principalmente no final do verão e início do outono, embora também possa ocorrer em outras faixas etárias, de forma menos frequente. É causada pela família dos enterovírus, principalmente pelo vírus Coxsachie A16. É uma doença altamente contagiosa e, por isso, são importantes as medidas de prevenção, tanto para crianças, como para seus cuidadores. As principais formas de contágio se dão por contato com superfícies e objetos contaminados, contato com fezes ou secreções. O período de maior propensão ao contágio se dá na primeira semana da doença, embora o vírus possa ser encontrado nas fezes até um mês após a contaminação.

"Por ser tão facilmente transmissível, é importante que a criança diagnosticada com a síndrome se afaste da escola até que esteja curada. Os cuidadores devem ter atenção especial à higiene das mãos ao trocar a criança ou alimentá-la, separar itens de uso pessoal, como toalhas, roupa de cama, talheres e pratos e manter a limpeza das mãozinhas da criança. Superfícies e objetos, inclusive brinquedos, devem ser limpos e higienizados com água e sabão. Evitar contato próximo, como beijos e abraços, também está entre as medidas de prevenção. Se o infectado tossir ou espirrar também pode eliminar os vírus e propagar a doença por meio das gotículas. Embora raramente evolua para um quadro mais grave, a síndrome mão-pé-boca causa muita dor de garganta e febre, o que dificulta a hidratação e a alimentação, o que pode levar a um quadro de desidratação e de falta de ingestão de alimentos preocupante, podendo ocasionar a necessidade de internação da criança. Não existem vacinas ", explica a pediatra cooperada da Unimed Sudoeste de Minas, Rosângela Leal Cherchiglia.

A síndrome mão-pé-boca é caracterizada por pontinhos avermelhados nestas partes do corpo, que também podem aparecer nos braços, parte superior das pernas, nádegas e genitália e, de modo menos frequente, no tronco e rosto. Geralmente, no prazo de 7 a 10 dias, o paciente se cura da doença. "O tratamento é sintomático, com analgésicos e antitérmicos e, em alguns casos, medicamentos para ajudar na cicatrização das erupções. Além disso, apesar da dificuldade de hidratação e de alimentação, é preciso esforçar que o paciente beba líquidos, especialmente água e sucos naturais e se alimente. Quando a pessoa tem a síndrome mão-pé-boca, ela adquire imunidade para aquele vírus específico que causou a doença. Se for contaminada por outro vírus da família dos enterovírus, pode voltar a manifestar a síndrome".



A pediatra cooperada da Unimed Sudoeste de Minas, Rosângela Leal Cherchiglia (CRM17906/RQE16020)

21

Receitas UNISAÚDE

Bolo Integral de maçã com canela



Nutricionista Mara Soares Rodrigues CRN/9:12573

Pós-graduada em Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva

INGREDIENTES SECOS

2 xícaras de farinha de aveia (210 gramas)

1 xícara de amido de milho (120 gramas)

1 colher de sopa de canela em pó (opcional- 10 gramas) 1 colher de sopa de fermento em pó (15 gramas)

INGREDIENTES MOLHADOS

3 ovos 4 maçãs picadas (420 gramas descascadas) 1/2 xícara de óleo de girassol 2 colheres de sopa de suco de limão (opcional-30 ml) Pitada de sal 3/4 xícara de açúcar mascavo (150 gramas)

MODO DE PREPARO

(120 ml)

Separe uma forma de 20 X 30 cm, untada com óleo e farinha de aveia.

Preaqueça o forno a 180° C.

Misture todos os ingredientes secos em uma bacia.

Bata todos os ingredientes molhados no liquidificador até obter massa líquida e homogênea.

Adicione os ingredientes molhados sobre os ingredientes secos e mexa rapidamente até formar massa homogênea.

Antes de transferir a massa para a forma untada, colocar maças picadas cozidas no fundo da forma e depois transferir a massa.

Leve para assar em forno pré aquecido 180°C por aproximadamente 40 minutos. Espere esfriar para depois cortar.

DICA

Se o seu liquidificador for potente é possível colocar todos os ingredientes da massa pra bater no liquidificador. Mas quando você processa os líquidos e depois mistura aos secos em uma bacia separada, o resultado é melhor. Seguindo estas etapas simples você vai obter um bolo de maçã fofinho e muito gostoso!

BENEFÍCIOS

Na casca da maçã, encontra-se uma substância chamada pectina, que reduz o colesterol ruim do sangue. Também tem elementos essenciais à saúde como as vitaminas B, C e E. Essa fruta possui propriedades antioxidantes, que combatem os radicais livres, o que beneficia o organismo por completo, uma vez que protege todas as células do nosso corpo contra agressores externos que causam doenças e envelhecimento precoce, por exemplo. Para quem têm problemas pulmonares ou apenas deseja fortalecer o organismo, esta fruta é excelente pois ajuda a promover uma proteção aos pulmões e uma capacidade respiratória melhor. Suas propriedades antioxidantes também protegem nosso coração e previnem certos tipos de câncer, como o de cólon e mama. É eficaz para tratar a voz e a garganta por possuir propriedades adstringentes. A maçã possui ferro, que contribui para a formação do sangue e o fósforo, que fortalece os dentes e beneficia o cérebro; ela ainda contribui para tratamentos do sistema nervoso. Nas dietas é uma excelente aquisição, já que, além de todos os benefícios à saúde, ainda causa saciedade, tira a vontade de comer doces e deixa a pele macia e sem manchas, além de ser rica em fibras, muito importantes para ajudar no funcionamento intestinal.

A aveia tem muitas características importantes como a diminuição na absorção de colesterol total e LDL-colesterol e sua manutenção em níveis adequados e exemplificando de uma forma bem fácil de entender, funciona basicamente como uma esponja dentro do nosso organismo absorvendo e eliminando toxinas no processo digestivo.





Consultórios Médicos Consultório de Nutrição Consultório de Psicologia



NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE

Unimed #

Sudoeste de Minas

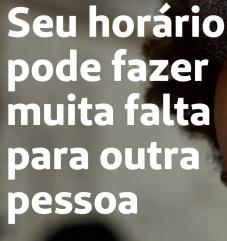


(35) 3529-2636

Núcleo de Atenção à Saúde

Rua Lavras, 568 Bairro Muarama | Passos / MG







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.

Unimed 4 Sudoeste de Minas

(35) 3529-2600

unimedsudoestemg.coop.br

Avenida Breno Soares Maia, 264 Bairro Belo Horizonte | Passos / MG





unimedsudoestemg