Ano 6 - Edição 22
Julho - Agosto - Setembro 2023

Mala Direta Básica
9912257138/2015/DRMG/MG
UNIMED SUDOESTE DE MINAS
Correios
Fechamento autorizado.
Pode ser aberto pela ECT

Unimed Ativa

Pulso
ANS - nº 32417-5

INFOXICAÇÃO:

QUANDO O CONSUMO DE INFORMAÇÕES PASSA DO LIMITE

Cooperativismo
Unimed promove ações de desenvolvimento local

Pais na terceira idade
Confira dicas para melhorar o relacionamento nesta fase

Incontinência Urinária
Superar o tabu é primeiro passo para prevenção e tratamento

Unimed Sudoeste de Minas

30 ANOS

Novo Núcleo de Atenção à Saúde em Passos

Consultórios Médicos
Consultório de Nutrição
Consultório de Psicologia

ANS - nº 32417-5

Pulso

Unimed
Sudoeste de Minas

30 ANOS

(35) 3529-2636

Núcleo de Atenção à Saúde

Rua Lavras, 568
Bairro Muarama | Passos / MG

unimedsudoestemg

Ao leitor

Em um mundo tão hiperconectado, em que recebemos centenas de mensagens pelo Whatsapp, Facebook, Instagram, LinkedIn, além de notícias em sites e informações diversas, é válido discutir sobre a infoxicação. Resultado da soma das palavras informação e intoxicação, o termo corresponde ao excesso de conteúdos que recebemos diariamente e que não é possível absorver, causando ansiedade, estresse e desconexão. Este é o tema da nossa matéria de capa da 22ª edição da Revista Unimed Ativa, que debate formas de lidar com este excesso, já que simplesmente se desconectar de tantas informações não é possível para a maioria das pessoas.

Uma das formas para lidar com este "cansaço informacional" são as atividades artesanais, consideradas como uma ótima maneira de trabalhar a atenção plena, criatividade e concentração, ajudando a aliviar a ansiedade e sendo altamente recomendada por profissionais da área de saúde como uma aliada no combate à depressão. Além disso, podem se tornar um hobby e mesmo uma profissão, contribuindo para complementar o orçamento de casa.

Por valorizar a economia criativa, a Unimed Sudoeste de Minas tem uma parceria com a Associação Passense de Artesanato – Aspart, que é responsável pela produção de brindes feitos com materiais recicláveis que foram inclusive, usados na nossa ação do Dia de Cooperar 2023, maior movimento de voluntariado cooperativista do país, do qual fazemos parte desde 2009. Estas e outras ações, que você também vai conhecer nesta edição, demonstram o compromisso social de nossa cooperativa com a comunidade onde estamos inseridos.

As atividades artesanais também são uma excelente forma de estabelecer momentos de lazer entre filhos e pais idosos. Nesta edição da Revista Unimed Ativa, também debatemos sobre a importância dos vínculos familiares para pessoas na terceira idade. Nesta fase da vida, é comum que os idosos sofram com ansiedade e depressão, muitas vezes relacionados a um sentimento de solidão pelo distanciamento de seus filhos e entes queridos. Fortalecer estes elos, apesar da correria do dia a dia, é fundamental para que nossos vovôs e vovós tenham mais saúde e qualidade de vida.

Ainda nesta edição, também abordamos um problema comum à população idosa feminina, embora não ocorra apenas nesta fase. A incontinência urinária é um tabu ainda nos consultórios médicos, que precisa ser desmistificado. Somente assim é possível discutir a prevenção e aderir aos tratamentos disponíveis.

Finalizando os temas tratados na revista, temos a entrevista com a internista Vânia Lúcia Lobo de Vasconcellos Kallas e com a técnica em enfermagem Aline Luiza de Moraes Barbosa no quadro "Quem faz a Unimed"?. E ainda uma deliciosa receita de Panquecas nutritivas da nutricionista Mara Rodrigues Soares que, além de prática, pode ser uma excelente maneira de melhorar o consumo de folhas e tubérculos, como a couve e a beterraba, na alimentação das crianças.

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, 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

ÍNDICE

05 QUEM FAZ A UNIMED?
06 BENEFÍCIOS DO ARTESANATO
10 INCONTINÊNCIA URINÁRIA
12 INFOXICAÇÃO
16 ACOLHENDO PAIS IDOSOS
20 ESSÊNCIA DO CUIDAR
22 RECEITA UNISAÚDE

QUEM FAZ A UNIMED?

A internista Vânia Lúcia Lobo de Vasconcellos Kallas (CRM MG15818/RQE5145) é graduada pela Faculdade de Medicina do ABC e especialista em Clínica Médica pela mesma instituição de ensino. "Meu primeiro ciclo no internato foi em Cirurgia Geral e meu preceptor, Jaques Weinberg, além de um ótimo cirurgião, era também um excelente clínico, sempre promovendo discussões de casos interessantes e proveitosos, despertando em mim o interesse na área; me fazendo enxergar a importância de uma formação geral mais ampla. Tenho 40 anos de atuação nesta especialidade e tive a oportunidade de vivenciar inúmeras histórias marcantes com pacientes e familiares. Geralmente, fora do ambiente hospitalar, sou abordada por eles com palavras de agradecimento e comentários que sempre nos recompensam e nos fortalecem em nossa profissão, fatos que, muitas vezes, aconteceram há vários anos e que não são esquecidos". Cooperada desde 2017, ela conta que o interesse em se tornar sócia da cooperativa veio da observação do crescimento da Unimed Sudoeste de Minas em Passos e região. "Em minha visão seria de grande importância, tanto para meu consultório quanto na rede hospitalar, fazer parte desta evolução, me proporcionando um crescimento pessoal e profissional. Particularmente, destaco as obras de reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos que, com o aumento de leitos, poderá proporcionar maior conforto e segurança para pacientes, acompanhantes e profissionais de saúde, projetando ainda mais a unidade hospitalar como polo de referência para a região".

A técnica em enfermagem Aline Luiza de Moraes Barbosa é formada pelo CEFAN desde 2007 e atua no Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas em Passos há três anos e cinco meses. Ela trabalha no apoio da Estomaterapia, auxiliando nos curativos e medicamentos, no monitoramento telefônico de pacientes para classificação de risco para encaminhamento aos programas de promoção e prevenção em saúde. "Escolhi esta profissão porque sempre me identifiquei com o cuidado com o próximo, em poder ajudar as pessoas e fazer a diferença no momento em que elas se encontram mais frágeis. Sinto-me grata por poder trabalhar nesta área, especialmente no apoio da Estomaterapia, pois o paciente chega fragilizado devido a uma ferida, muitas vezes desanimando e achando que a lesão não terá melhora. Com o tratamento e vendo a evolução do processo, eles ficam satisfeitos e voltam às suas atividades normais e é emocionante sentir o carinho que nos retornam por termos contribuído para este resultado positivo. Exatamente por isso, acho que esta é uma profissão na qual a pessoa precisa ter muito amor pelo seu trabalho, respeito, solidariedade e empatia com o próximo, ter profissionalismo e humildade. Para mim, a Unimed representa uma parte muito importante da minha trajetória profissional, pois sempre quis fazer parte da cooperativa. Profissionalmente falando, meu trabalho me ajudou a crescer e abriu meus olhos para novos conhecimentos".

Aqui tem gente.
Aqui tem trabalho.
Aqui tem Unimed.

Artesanato traz benefícios para a saúde mental

Mais foco, disposição, paciência e criatividade. Estes são apenas alguns dos benefícios que as atividades artesanais podem proporcionar para a saúde mental, além da chance de se tornar uma fonte de renda para complementar o orçamento.

Técnica de enfermagem, Patrícia Aparecida de Castro Silva aproveita o tempo livre antes de iniciar seu turno de trabalho para fazer crochê na praça Benedito da Silva Maia.

Em março de 2021, a técnica de enfermagem do Hospital Unimed, Patrícia Aparecida de Castro Silva, 40, tomou uma decisão que mudou sua vida. Interessada em comprar um jogo de banheiro em crochê, mas sem condições financeiras de adquirir no momento, ela decidiu aprender a técnica de artesanato por meio de vídeos no Youtube. Além da vontade de confeccionar a peça, Patrícia também procurou no crochê uma atividade que trouxesse mais tranquilidade e foco para o seu dia a dia já que, à época, o mundo ainda passava pela pandemia da Covid-19, que afetou física e psicologicamente a maioria dos profissionais da área de saúde.

" Fiz uma oração e pedi a Deus que me desse uma resposta e senti forte no meu coração o chamado de que eu teria capacidade de aprender crochê, que eu não teria mais que comprar peças deste tipo de artesanato, que eu gosto muito, pois eu mesma seria capaz de produzir. As primeiras peças não ficaram tão boas, depois fui aprimorando, presenteei alguns parentes e começaram a aparecer as primeiras encomendas, principalmente de colegas de trabalho".

Com o crochê, ela conta que se tornou uma pessoa mais tranquila e que percebeu melhoras na disposição e na organização, já que precisou ajustar a rotina para dar conta de produzir as peças " Até minhas habilidades matemáticas melhoraram, pois o crochê também envolve cálculos de pontos e carreiras. Percebi ainda mais o apoio do meu esposo, que me ajuda muito nas encomendas, o que só contribuiu positivamente para nosso relacionamento. Além disso, compreendi que é um dom que Deus me deu para levar, com meu trabalho, mais amor e beleza para a casa das pessoas através das peças que eu produzo", exemplifica a técnica, que sonha um dia viver de crochê e se tornar uma Youtuber na área de artesanato, compartilhando seus aprendizados com outras pessoas.

Muito além de um hobby e de uma atividade terapêutica, Patrícia encontrou no crochê uma segunda fonte de renda. Segundo ela, nos meses em que consegue melhores vendas, a renda extra do crochê quase se equivale ao salário como técnica de enfermagem. Com este dinheiro a mais no orçamento, ela já conseguiu comprar móveis para a casa, organizou um ateliê em sua residência, comprou um tablet para acompanhar videoaulas de artesanato e também consegue ter uma reserva financeira de emergência. "Agradeço todos os dias a Deus por ter me capacitado com esse dom. Além de ter percebido toda esta mudança em minha vida, vi também que o crochê me ensinou a ter mais paciência. É uma técnica artesanal em que a pressa e o cansaço não colaboram. Por isso, separo um tempo do meu dia dedicado a crochetar com paciência e atenção. O crochê também é um momento dedicado a mim, de autocuidado", explica Patrícia.

Algumas peças desenvolvidas por Patrícia Silva, vendidas para colegas de trabalho e amigos.

Valorizando o tempo presente

Psicóloga no Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas, Gabriela Louise Nunes Silva explica que o artesanato é indicado por especialistas em saúde mental aos pacientes, especialmente os que apresentam ansiedade ou depressão, por serem consideradas atividades *mindfulness*, ou seja, que te levam a aproveitar e se concentrar mais no momento presente, ajudando a deixar de lado as preocupações e tensões excessivas do dia a dia. "Embora existam diferentes formas de lidar com essas sensações, muitas vezes esquecemos que a solução pode estar, literalmente, em nossas mãos. Por isso, a arte pode ser uma excelente alternativa no processo de manutenção da saúde mental. A terapia artesanal é uma atividade estimuladora que possui influência positiva na vida do ser humano. Ela é capaz de auxiliar nos pro-

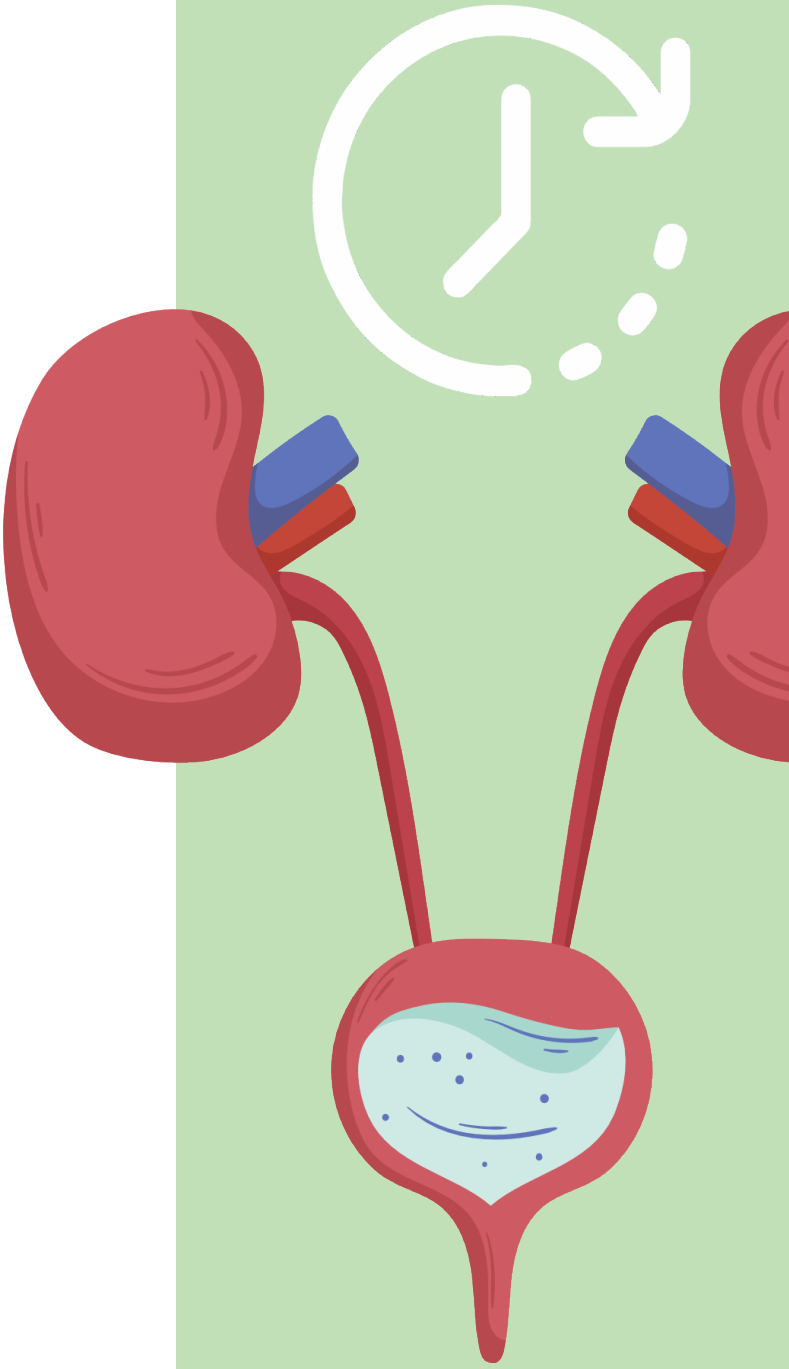
cessos de criatividade, controle emocional e mental, concentração, coordenação motora, raciocínio, autoestima e realização pessoal", detalha.

Outro benefício, que serve como recurso terapêutico, está relacionado à melhora na convivência social e autoconhecimento, pois a arte proporciona um momento de autoconexão. "Muitas vezes, encontros realizados em grupo, mesmo que online, permitem a troca de experiências entre os indivíduos, trazendo sensação de bem-estar de maneira concreta. Além de ser um excelente passatempo, você pode envolver familiares nos trabalhos manuais, para deixar tudo ainda mais divertido. Portanto, é inegável que a arte é um agente transformador na saúde mental das pessoas.

Diversos estudos recentes mostram que tarefas manuais ajudam a combater doenças, inclusive as degenerativas leves. Exercitar o cérebro auxilia na preservação da memória, uma das áreas mais afetadas com o passar dos anos. "As atividades manuais ativam várias partes do cérebro, sobretudo porque há terminações nervosas localizadas na ponta dos dedos. As atividades que estimulam o desenvolvimento cognitivo são as mais indicadas para preservar o cérebro. Algumas pesquisas concluíram que os idosos que realizam tarefas manuais são os menos propensos a desenvolverem demência. Entre as atividades, foram listados: prática de instrumentos musicais, realizar corte e costura, pintura e artesanato", finaliza a psicóloga.

A psicóloga Gabriela Louise Nunes Silva explica que o desenvolvimento cognitivo proporcionado pelo artesanato pode ajudar na prevenção de doenças demenciais

Incontinência Urinária: superar o tabu é o primeiro passo para o tratamento



A incontinência urinária é a condição na qual ocorre perda involuntária de urina e que pode afetar mais as mulheres, devido a alguns fatores de risco como número de gestações, via do parto, envelhecimento dos tecidos da pelve, constipação intestinal e fatores genéticos. Um estudo publicado na Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) estima que entre 10 e 55% das mulheres apresentem incontinência urinária. Porém, muitas mulheres, por constrangimento, evitam tocar no assunto durante a consulta médica, o que dificulta o tratamento.

Para se ter uma ideia, uma pesquisa encomendada por um fabricante de absorventes no Brasil apontou que 80% das mulheres nunca falaram sobre o assunto no consultório médico e 85% sequer comentam sobre a situação com amigas ou parentes próximas. Superar este tabu é fundamental para conhecer formas de prevenção e também aderir aos tratamentos disponíveis.

Segundo o ginecologista e obstetra cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, Rafael Batista de Oliveira, a prevenção começa na adoção de hábitos saudáveis, especialmente na prática regular de atividade física, inclusive com adoção de exercícios específicos que fortaleçam a musculatura do assoalho pélvico. Evitar a obesidade também é importante, pois o excesso de peso, especialmente concentrado no abdome, enfraquece esta musculatura.

Diferentes tipos

Existem diferentes tipos de incontinência urinária, sendo mais comuns a incontinência urinária de esforço, que é quando a paciente perde urina decorrente de algum esforço físico, como pular, correr e tossir ou levantar objetos pesados. Há também a incontinência urinária de urgência que é quando a paciente tem a vontade de ir ao banheiro, mas não consegue segurar a urina até chegar ao sanitário e há também a bexiga hiperativa que caracteriza pela urgência miccional, usualmente acompanhada de aumento da frequência urinária, especialmente à noite. Estes tipos podem estar associados, ou seja, a paciente pode apresentar diferentes tipos do mesmo distúrbio.

"Estes são os principais tipos, mas existe um tipo de mais difícil tratamento que é a bexiga neurogênica, caracterizada pela falta de controle da bexiga, devido a algum problema no sistema nervoso, como lesão na medula, tumores ou acidente vascular cerebral. Além disso, quadros de infecção urinária podem, temporariamente, causar perda involuntária da urina, mas tendem a se normalizar assim que a infecção é combatida. Alterações intestinais, especialmente envolvendo constipação e a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica – DPOC podem estar associadas a quadros de incontinência urinária, pois o excesso de esforço, para evacuar ou para tossir, acaba por enfraquecer a musculatura do assoalho pélvico, dificultando o controle miccional".

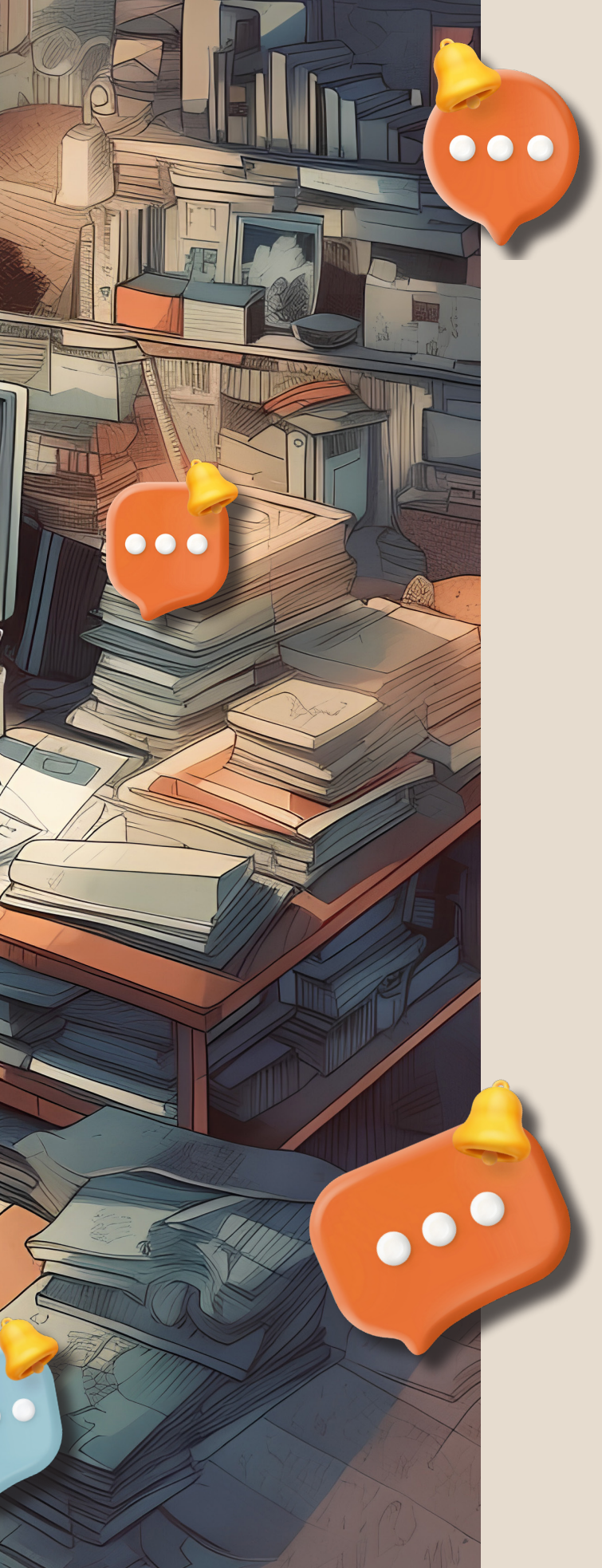
Como o diagnóstico inicia pelo exame clínico e pelo histórico, é importante que a paciente faça um relato completo sobre os episódios em que observa a perda de urina, se estão associados a esforços, se é precedida de desejo súbito e incontrolável de urinar ou se ocorre de maneira espontânea e não percebida. Vale também relatar fatores que pioram ou desencadeiam a perda, há quanto tempo vem observando esta perda, se já fez tratamentos prévios e se há ou não necessidade de uso de absorventes.

O ginecologista e obstetra Rafael Batista de Oliveira (CRM63576/RQE57450) explica que a adoção de exercícios que fortaleçam o assoalho pélvico ajuda na prevenção da incontinência urinária)

"Geralmente, se pede para que a paciente faça um diário durante três dias, no qual irá anotar a frequência e o volume das micções e da ingesta hídrica, além de detalhamento dos episódios de perda urinária. O exame clínico, além de reproduzir situações passíveis de perda urinária para identificar qual pode ser o tipo de incontinência, também pretende descartar alterações urinárias e outras doenças que afetam a pelve. Quando fechado o diagnóstico, o tratamento pode ser feito com medicamentos orais, cremes e uso de toxina botulínica, nos casos de incontinência urinária de urgência. Nos episódios associados a esforço, a fisioterapia para fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico costuma apresentar ótimos resultados. Há ainda o uso de pessários, estrogênio tópico e a possibilidade de cirurgia, que deve ser bem avaliada, uma vez que é possível episódios de recorrência e falhas, mesmo após o procedimento", finaliza o médico.

INFO XICAÇÃO:

QUANDO O CONSUMO DE INFORMAÇÕES PASSA DO LIMITE



Pesquisadores da Universidade de Berna, na Suíça, chegaram à conclusão de que o ser humano tem a capacidade máxima de ler 350 páginas por dia, se fizesse apenas isso o dia todo, em um levantamento realizado em 2012. Atualmente, as estimativas apontam que o volume de informações recebidas diariamente através da internet, redes sociais, e-mails, revistas, jornais, rádios, televisão e whatsapp, por exemplo, aproxima-se de 7335 gigas, o que seria equivalente a bilhões de livros.

Diante deste cenário, é fácil imaginar que a maioria das pessoas possam sofrer de infoxicação: termo criado pelo físico espanhol Alfons Cornellá em 1996, resultado da soma das palavras informação e intoxicação. Corresponde ao excesso de conteúdos que recebemos diariamente e que não é possível absorver, causando dispersão, ansiedade e estresse. Apesar de ser praticamente impossível se "desconectar" de tantos conteúdos, algumas dicas podem te ajudar a ter uma relação mais equilibrada e proveitosa diante da quantidade de informações recebidas no dia a dia.

O psicólogo Gustavo Kirchner Ferreira, do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas, explica que este excesso de informações pode causar uma espécie de "dependência cerebral", que retroalimenta o ciclo de consumo de informações em excesso.

"Este excesso não permite o descanso mental, é como se tivéssemos a sensação de estarmos 24 horas por dia em atividade, e, quando nos desconectamos dos dispositivos móveis damos espaço para aquela sensação de vazio, logo, consultamos o aparelho móvel para nos situar novamente nesta realidade. Esta consulta nos dá uma descarga de dopamina, que é o hormônio do prazer. O que precisamos estar atentos é que essa ação é passageira e logo sentiremos falta novamente de acessar alguma plataforma a fim de nos preencher com novas informações. Este comportamento acaba por criar um movimento viciante em nossas mentes", completa o psicólogo, que também é graduado em Comunicação Social – Habilitação em Jornalismo, pela Universidade Federal de Ouro Preto.

Neste cenário, cansaço, baixa tolerância à frustração, desesperança e sensação de vazio são alguns sintomas que podem estar ligados à infoxicação, podendo culminar até em depressão ou Síndrome de Burnout causada pelo estresse. A infoxicação pode gerar outras condições, como a "nomofobia", que é o medo patológico de ficar sem o acesso as tecnologias informativas e "ansiedade informacional" se refere a necessidade de receber informações e comunicar-se por intermédio de meios digitais.

"Na minha prática clínica, é frequente as pessoas se queixarem deste excesso de informações. Este excesso aparece, geralmente, dentro de uma queixa maior que é a dependência digital. Outras que também fazem parte desse universo são válidas de serem mencionadas, como: comparação com a vida alheia, no sentido de 'a vida dos outros, principalmente a mostrada nas mídias sociais, é mais interessante que a minha' ou o consumismo desenfreado, visto que as plataformas digitais e redes sociais também são usadas para fins de comércio".

EQUILÍBRIO É O SEGREDO

A grande maioria das pessoas hoje precisa estar em contato com uma gama imensa de informações diárias, especialmente pela necessidade profissional de estar sempre atualizada, presente e lidando com várias redes sociais, como Whatsapp, Instagram, Youtube, LinkedIn, Facebook, Tik Tok, Twitter, Threads, entre outras. Estas redes também são importantes para socialização e podem, inclusive, ser plataformas para aprendizado. Desta forma, simplesmente não acessar estas informações não é uma opção para a maioria das pessoas.

Porém, algumas medidas podem ser tomadas para evitar que essa exposição tome proporções danosas em nossas vidas. Neste sentido, é preciso capacitar as pessoas para a educação midiática, ou seja, instruí-las para que saibam o que, quando e onde acessar a informação, para que tenham uma visão crítica sobre os conteúdos e saibam filtrar o que é realmente útil e importante para seu dia a dia.

O psicólogo e jornalista Gustavo Kirchner Ferreira explica que o consumo de informações em excesso pode estar relacionado à produção de dopamina pelo cérebro

"A primeira dica seria uma redução da necessidade de estar o tempo todo informado. É preciso selecionar os conteúdos e consumir apenas o que for essencial, sabendo, por exemplo, consultar fontes validadas de informação, evitando as *fake news* e os discursos de ódio. Em segundo lugar tomar medidas para reduzir essa exposição, como a desativação de notificações e alertas de aplicativos, especialmente das redes sociais, que acabam funcionando como um gatilho para que se esteja diante das telas a todo momento. Em terceiro lugar, é importante selecionar um momento do dia para consumir estes conteúdos, de preferência, em algum momento onde não esteja envolvido com outras atividades, pois assim sobrará espaço para que estas informações sejam digeridas. Se o excesso de informações causa ansiedade ou angústia, trabalhar a atenção plena em atividades como meditação, práticas esportivas ou trabalhos manuais pode diminuir este impacto", conclui o psicólogo.

TESTE

SAIBA SE VOCÊ PODE ESTAR SOFRENDO DE INFOXICAÇÃO

Marque 5 pontos para cada questão com a qual se identifique:

a) Desejo estar a maior parte do meu dia conectado, especialmente em redes sociais;

b) Sinto-me disperso e perco o foco rapidamente enquanto leio notícias, assisto vídeos ou consumo outras formas de conteúdo;

c) Costumo me sentir ansioso quando não tenho acesso às fontes de informação, especialmente redes sociais e sites de notícias e tenho a sensação de estar "perdendo alguma coisa" se não estou conectado;

d) Sinto extremo cansado diante da quantidade de informações às quais tenho acesso todos os dias;

e) Já deixei de sair ou de realizar atividades com amigos para estar conectado;

f) Tenho a sensação de que a vida das outras pessoas, especialmente a que é mostrada nas redes sociais é melhor que a minha. Mesmo assim, continuo seguindo estes perfis e fazendo este tipo de comparação;

g) Não tenho o hábito de checar a fonte das informações que consumo, nem a frequência com a qual acesso sites, redes sociais e outras fontes de informação.

Se você marcou mais de 15 pontos, é bom estar atento. Procure ajuda psicológica caso sinta que o excesso de informações possa prejudicar sua vida social, profissional, relacionamentos afetivos ou bem-estar.

** Este teste tem caráter exclusivamente informativo e não substitui orientação profissional especializada.*

ACOLHENDO *Pais Idosos*

O avanço da Medicina e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis têm proporcionado um aumento na expectativa de vida dos brasileiros. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2021 destacam que o número de idosos no Brasil chegou a 31,2 milhões e a previsão de estudos sobre envelhecimento da Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que a população idosa deve triplicar no país até 2050.

Nesta fase da vida, em que o corpo fica mais frágil, idosos podem precisar do suporte de sua rede familiar, especialmente de filhos e netos, e/ou de cuidadores para auxiliar na gestão de medicamentos, acompanhar a realização de consultas e exames e cuidados com a dieta. Dependendo das restrições físicas, é fundamental que a casa onde eles vivem passe por adaptações, como rampas de acesso, barras de proteção e cuidados com objetos que possam ocasionar tropeços e quedas. Mas, muito além disto, o suporte emocional aos pais idosos pode ser o grande diferencial para um envelhecimento saudável.

Um ambiente afetivo, que permita a troca de experiências, é um dos pilares para o relacionamento equilibrado entre filhos e pais, quando estes chegam na terceira idade. Dedicar tempo para compartilhar momentos agradáveis, ouvir e contar histórias, ajuda na memória e socialização. A psicóloga Taynah Farah, do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed em Passos, relembra que este cuidado deve estar presente em todos os aspectos deste relacionamento, inclusive na divisão de cuidados com os idosos entre os filhos, demais parentes ou na decisão de contar com um suporte de cuidadores em instituições ou mesmo na casa onde a pessoa vive.

" É importante ter o diálogo aberto e claro entre todos os irmãos e se os pais estiverem lúcidos também devem participar das tomadas de decisão. Comunicar e sinalizar sempre o que fizer em relação aos pais, mesmo situações cotidianas como levar para realizar exames. Dividir as tarefas é primordial para a boa relação entre os irmãos, pois é muito comum alguns filhos serem superprotetores, não dar abertura para os outros e ficar ressentido porque o outro não ajuda. A parte financeira deve ser discutida abertamente e isto pode ser negociado diferente para cada família. Nem sempre os pais têm condições financeiras para custear os tratamentos, cuidadores e instituições. Então a divisão financeira para os filhos deve ser feita e, neste momento, é importante considerar que nem sempre é possível realizar a divisão de maneira igualitária. Alguns podem ajudar mais financeiramente e outros podem ajudar mais com disposição de tempo. É importante ter responsabilidade afetiva, se manter presente, desenvolver competência emocional e pedir ajuda. Nem sempre o diálogo acontece de forma tranquila e podem ser gerados conflitos. Neste caso, é importante buscar um profissional para ajudar como um psicólogo, assistente social ou médico geriatra", orienta Taynah Farah.

TEMPO DE QUALIDADE

Muitas vezes, os filhos de pais idosos estão em momentos de vida que demandam muita energia para lidar com a própria rotina, seja na administração de suas famílias, investindo no crescimento profissional ou mesmo morando em cidades diferentes das dos pais. Neste cenário, é comum se perguntar como gerar esta conexão familiar tão importante para o envelhecer saudável. Taynah Farah explica que, mais do que ter muitas horas dedicadas à convivência com os pais idosos, é o tempo dedicado com atenção plena e afeto que faz a diferença, mesmo que, pela rotina, os filhos não possam estar disponíveis aos pais por um longo período.

"Para aproveitar melhor o tempo com os pais neste contexto é importante administrar bem a rotina para ter um tempo de qualidade com entes queridos. Dependendo da idade e da situação de saúde do idoso, pode ser que ele consiga fazer diversos tipos de atividades que promovam um tempo de qualidade, como uma caminhada juntos, jogos de tabuleiro ou cartas, assistir filmes, ter boas conversas e uma companhia com conexão verdadeira".

CUIDADO DE QUEM CUIDA

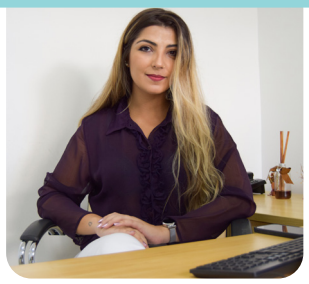
Mesmo com muito amor e vontade de ajudar, no entanto, cuidar de um idoso traz responsabilidades que afetam o físico e o psicológico. Além das demandas que o cuidar acarreta, ver alguém que se ama envelhecer pode trazer grande sofrimento psíquico por fazer parte deste processo assistir o declínio físico e/ou psicológico dos pais, por vezes perdendo a autonomia e a capacidade de realizar tarefas diárias.

"Para ajudar nesse processo, o acompanhamento com um psicólogo é importante para evitar gerar uma depressão, ansiedade ou síndrome do pânico. Com a psicoterapia, o filho pode aprender a administrar o tempo para si mesmo e para o outro e a conviver com o processo de envelhecimento dos pais, conseguindo, dessa forma, ter mais saúde física e emocional para cuidar do idoso", acrescenta Taynah.

RESPEITO À PRIVACIDADE

À medida que os pais envelhecem e manifestam sinais de desgaste físico e/ou mental, é comum que os filhos passem a querer ter um controle total sobre as decisões deles, fazendo com que percam a autonomia, privacidade e autoestima. Para a psicóloga, é imprescindível aceitar as características da personalidade dos pais e os limites para agir na vida do outro, especialmente quando os idosos ainda mantém um nível de consciência física e mental que permita a eles tomar decisões sem comprometer a própria saúde.

" Os filhos precisam ter a consciência de que os pais têm a sua própria experiência e seus próprios desejos a serem respeitados. Muitas vezes, esta fase da vida está associada à aposentadoria e à diminuição da autonomia física, o que pode trazer impactos negativos para a saúde mental e autoestima. É recomendado realizar atividades que promovam a autoestima, o sentimento de utilidade e de pertencimento. Os filhos podem ajudar oferecendo e incentivando a participação em atividades que tenham a ver com os gostos pessoais de cada pessoa como aula de música, artesanato, canto, caminhada, jogos de tabuleiro, entre outras. A participação social promove o sentimento de pertencimento, cria laços e conexões que estão associados à diminuição da depressão, ansiedade, sofrimento psíquico, uma melhor função cognitiva, melhor mobilidade e desempenho em atividades físicas, diminuem a incidência de demência e fragilidade e diminui a taxa de mortalidade".



A psicóloga Taynah Farah explica que os filhos podem contribuir para a saúde mental dos pais idosos incentivando a participação em atividades que estimulem o convívio social

O DESAFIO DAS DOENÇAS DEMENCIAIS

Doenças como demência de Alzheimer, demência vascular e demência por Corpos De Lewy, podem se manifestar principalmente a partir de 65 anos, e apresentam, como principal sintoma comum, o deficit de memória recente, comprometendo as habilidades sociais e cognitivas no dia a dia. Tal situação pode comprometer significativamente o relacionamento entre o idoso e o cuidador.

O neurologista Tiago de Castro Mendes (CRM63641/RQE42385) cita que as principais doenças demenciais que podem afetar os idosos são demência de Alzheimer, demência vascular e demência por Corpos De Lewy

" Talvez a dica mais importante que possa contribuir para familiares, cuidadores e o idoso seja não entrar em conflito com paciente, seja porque ele está muito repetitivo ou o cuidador não apresenta paciência. Grande parte dos problemas comportamentais, de insônia e depressão desses pacientes advêm dos conflitos gerados por este tipo de situação. Outros pontos importantes consistem em identificar suas vulnerabilidades e tentar saná-las, em possíveis áreas de estresse como finanças, saudade ou conflitos com entes queridos", acrescenta o neurologista Tiago de Castro Mendes, do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas.

Por este motivo, o envolvimento familiar no tratamento do idoso com doenças demenciais é tão importante. Com este acompanhamento, é possível entender melhor o diagnóstico, contribuir na adesão do tratamento medicamentoso e entender melhor as alterações comportamentais que o idoso passe a apresentar. " Inicialmente, o tratamento consiste na orientação dos familiares sobre a doença, além de oferecer o medicamento ideal para esta, excluindo outras doenças que possam mimetizar. O médico especialista além de oferecer isto, também acompanhará a evolução da doença e tratamento das possíveis situações que ocorrem com tanta frequência nestes pacientes", finaliza o neurologista.

INTERESSE PELA COMUNIDADE: PRINCÍPIO ESSENCIAL DO COOPERATIVISMO

Ao longo de sua história, a Unimed Sudoeste de Minas busca seguir os princípios do cooperativismo, que são linhas orientadoras através das quais as cooperativas praticam seus valores. Entre estes princípios está o "interesse pela comunidade", que pretende gerar benefícios sociais e econômicos não somente para seus cooperados, mas para toda região de atuação da instituição.

Isto também significa que as cooperativas precisam ter condutas ecologicamente corretas, buscando a sustentabilidade por meio de ações e projetos que minimizem impactos ambientais e que estimulem boas práticas voltadas ao meio ambiente. Confira algumas ações voltadas para o cuidado com a comunidade, realizadas pela Unimed Sudoeste de Minas:

Campanha Troca Solidária – Dia de Cooperar 2023

A Unimed Sudoeste de Minas participa do Dia de Cooperar desde 2009, em sua primeira edição. Trata-se do maior movimento de voluntariado cooperativista em todo o país, criado pela Organização das Cooperativas do Estado de Minas Gerais – OCEMG e hoje abraçado por cooperativas em todo o Brasil. Neste ano, a Unimed Sudoeste de Minas realizou a campanha Troca Solidária, arrecadando itens de cesta básica para a Cantina Bernadete, instituição que há mais de 50 anos atende famílias em situação de vulnerabilidade social em Passos. Na campanha, a cada dois itens de alimentos não perecíveis, o doador recebeu uma sacola ecológica, que foi produzida com lonas usadas em materiais publicitários da cooperativa. Foram arrecadados 240 itens de cesta básica e doadas 120 sacolas retornáveis.

Durante a entrega dos donativos para a Cantina Bernadete, realizada no início de julho, a equipe de voluntários da Unimed também realizou orientação em saúde para os membros da associação e famílias atendidas. A psicóloga Gabriela Louise Nunes Silva fez um momento de motivação com os participantes, seguida da fisioterapeuta Heloísa Sousa, que ensinou algumas técnicas de relaxamento. "Hoje temos 23 pontos em toda cidade em que fazemos a análise destas famílias que precisam destas doações, para ajudar aquelas que realmente necessitam. Estas doações ajudaram muito na montagem das cestas básicas e também na sopa e também ficamos muito felizes de receber a Unimed para esta estrega e para o momento de orientação em saúde junto às pessoas que são atendidas pela entidade", contou Zulma Terezinha Lara, atual presidente da Cantina Bernadete.

Parceria com a Aspart

Como incentivo à economia criativa, a Unimed Sudoeste de Minas firmou uma parceria com a Associação Passense de Artesanato (Aspart) desde 2017, adquirindo produtos feitos pelas artesãs da cidade. Entre estes produtos, a Aspart é responsável pela confecção das sacolas ecológicas feitas com lonas, usadas neste ano para a doação na campanha Troca Solidária. Apenas este ano, foram produzidas mais de 150 sacolas, a maioria delas doadas durante a campanha.

A Aspart iniciou as suas atividades no ano de 2006 de maneira informal com algumas artesãs que confeccionaram vários produtos, como bolsas de tecidos, bonecas de pano, tapetes, pesos de porta entre outros trabalhos confeccionados de forma artesanal, usando os retalhos descartados pelas fábricas de roupas da Avenida Comendador Francisco Avelino Maia em Passos e tinham como objetivos o reaproveitamentamento dos retalhos no meio ambiente. Após passar por vários treinamentos dados pelo Sebrae, as artesãs se uniram e legarizaram a Aspart em fevereiro de 2008.

Atualmente, além dos produtos da costura, a associação conta com outros itens como biscuit, trabalhos em madeira, MDF, E.V.A, costura criativa, laços, cabaças, chinelos personalizados e outros. "Para a associação, esta parceria com a Unimed, é muito importante, pois oportuniza a visibilidade dos trabalhos e, ao mesmo tempo, vem de encontro com os objetivos iniciais da Aspart, que é colaborar com o reaproveitamento e transformação de materiais dando um novo destino através da confecção de novos produtos, utilitários e decorativos, além de fomentar a economia local e geração de renda para as artesãs envolvidas nesta atividade. O projeto de confecção de sacolas ecológicas em lona nunca tinha sido realizado por nós. É uma excelente ideia,pois agrada ao meio ambiente, quem vai utilizar a sacola e ainda contribui com a economia local", considera a presidente da associação, Raquel Pereira de Paula Oliveira.

Projeto Guardiões da Praça

No final de abril, a cooperativa de trabalho médico iniciou o projeto Guardiões da Praça, que visa sensibilizar a comunidade do entorno da praça Benedito da Silva Maia sobre a importância da conservação deste espaço público, que é adotado pela Unimed Sudoeste de Minas desde 2020. Já foram realizados três encontros por meio deste projeto: com alunos da Escola Estadual Neca Quirino, com o grupo da terceira idade do CRAS Novo Horizonte e com crianças atendidas pelo Centro de Aprendizagem Pró-Menor (Capp) em Passos.

Apoio ao time de futsal feminino de Passos

Desde 2014, a Unimed Sudoeste de Minas é patrocinadora do time de Futsal Feminino de Passos, que atualmente conta com cerca de 20 atletas entre 15 a 20 anos. Apenas neste ano, as garotas conquistaram títulos no Joju Adulto (time campeão e eleito: defesa menos vazada e craque do campeonato) e no Jemg fase Microrregional e Regional, além de participação na Liga Rio Pardense sub 17 e sub 21; Jemg fase estadual. As atletas ainda se preparam para, neste ano, participar do Campeonato Mineiro e Taça Brasil, ambos nas categorias sub 17 e sub 20. "A Unimed tem um papel extremamente importante em nosso projeto do Futsal Feminino de Passos, uma parceria de sucesso que já vêm de alguns anos acompanhada de muitas conquistas. É um desafio muito grande levar o nome da cooperativa em diversas competições regionais, estaduais e nacionais. Com este apoio temos possibilidades de oferecer para as meninas diversas experiências no futsal e ter grandes conquistas. Só temos a agradecer pelo suporte ao nosso projeto", fala o treinador, Lucas Rosa. Na foto, as atletas Jenifer Alexandra Martins e Thainá Cristina Robusti Silva comemoram a conquista do Joju Adulto 2023.

Parceria com Aação Reciclagem

Desde janeiro de 2020, a Unimed Sudoeste de Minas tem uma importante parceria com a AAção Reciclagem, organização que atua no recolhimento de materiais recicláveis em Passos. De acordo com relatório da organização, no ano de 2022 foram doados pela Unimed à AAção Reciclagem cerca de 1 tonelada de materiais recicláveis.

Em 2022, a Aação Reciclagem fechou uma média mensal de 50 toneladas de materiais recicláveis recolhidos e triados para aproveitamento econômico. Além da Unimed, a instituição possui pontos de coleta de recicláveis em diversos bairros da cidade e parceria com várias empresas e instituições, como JBS Seara, Laticínios Lara, Instituições de ensino, Habib's, Brasa Burguer, padaria Alvorada entre outros.

Doação de cadeiras de rodas para Santuário Santa Rita de Cássia

Em meados de maio, a Unimed Sudoeste de Minas realizou a entrega de 20 cadeiras de rodas para o Santuário Santa Rita de Cássia. As cadeiras estão sendo usadas para atendimento aos fiéis com dificuldade de locomoção durante as visitas ao templo religioso, o maior do mundo dedicado à santa italiana. Além disto, pelo segundo ano, a cooperativa esteve presente no Santuário Santa Rita de Cássia, prestando apoio com a equipe médica, de enfermagem e administrativa, dando suporte ao atendimento dos devotos durante a Festa de Santa Rita, realizada entre os dias 20 a 22 de maio, que reuniu cerca de 60 mil fiéis, segundo a organização.

Receitas UNISAÚDE

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

Panquecas nutritivas

INGREDIENTES

3 ovos
30 gramas de farinha de aveia
50 ml de água
Pitada de sal a gosto
Vegetal (1 cenoura ou 10 folhas de espinafre ou 1/2 beterraba pequena)

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os 3 ovos, sal a gosto, 30 gramas de aveia, 50 ml de água e o Vegetal de sua preferência. Depois levar em uma frigideira antiaderente.

Recheio pode ser carne moída ou frango desfiado.

Uma receita fácil, rápida e muito nutritiva!

BENEFÍCIOS

A panqueca é uma dessas receitas que pode ser transformada, sem grandes dificuldades, em algo light, delicioso e leve. Para quem tem criança em casa, essa também é uma forma de incentivar o consumo do espinafre, cenoura ou beterraba, alimentos que fazem muitos pequenos torcerem o nariz na hora de comer.

O espinafre é uma verdura com muito ferro, fósforo, cálcio e contém altas concentrações de vitamina dos complexos A e B. Ele é extremamente conhecido por suas propriedades nutricionais e, por isso, é caracterizado como um vegetal com capacidade para restaurar energia, aumentar a vitalidade e melhorar a qualidade do sangue. Além disso, também contribui para formação dos dentes e ossos, conservação da visão, prevenção de desnutrição e anemias e proteção do sistema cardiovascular

A cenoura é uma raiz que traz benefícios para a saúde como prevenir o envelhecimento, câncer, proteger a visão e manter o bronzeado.Conhecida por conter uma grande quantidade de vitamina A, a cenoura é considerada um ótimo alimento funcional e proporciona diversos benefícios para a saúde.

Já a beterraba é um vegetal rico em vitamina A, betalaína, carotenoides e flavonoides, que são antioxidantes que combatem o excesso de radicais livres no organismo, prevenindo danos às células saudáveis e ajudando na proteção contra o câncer e algumas doenças crônicas.

Aqui tem uma receita fácil, rápida e muito nutritiva!

Beneficiários Unimed

ANS - nº 32417-5

Pulso

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.*

(37) 3412-0438
Rua Armando Viotti, 180
Centro – Piumhi/MG

Unimed
Sudoeste de Minas

Centro de Terapias Unimed

Fisioterapia

Av. Juca Stockler, 543
Belo Horizonte – Passos/MG

ANS - nº 32417-5

Pulso

(35) 3529-2636
(35) 3529-2600
(Opção Núcleo de Atenção à Saúde)

Unimed
Sudoeste de Minas