Ano 6 – Edição 23
Outubro – Novembro – Dezembro 2023

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

Unimed Ativa

Hospital Unimed inicia nova ala de suítes para pacientes cirúrgicos eletivos

Saúde Mental no trabalho

Pequenas atitudes podem contribuir para o bem-estar dos colaboradores

Carreira e filhos

Dicas de como conciliar o desenvolvimento profissional com a família

Importância do brincar

Como fazer da brincadeira um suporte para o desenvolvimento infantil

Pulso
ANS - nº 32417-5

Unimed Sudoeste de Minas

30 ANOS

Aplicativo

Unimed Cliente

ANS - nº 32417-5

Com o app você tem acesso rápido ao Guia Médico, emitir 2ª via de boletos, fazer atualização cadastral e emitir a carteirinha virtual.

Para saber as novidades sobre a sua Unimed, siga-nos em nossas redes sociais.

@unimedsudoestemg

Unimed
Sudoeste de Minas

Ao leitor

Chegamos à última edição da Revista Unimed Ativa de 2023 com uma excelente notícia para nossos leitores. No final de outubro, o Hospital Unimed em Passos iniciou os trabalhos da nova ala de suítes para internação de pacientes cirúrgicos eletivos, contando com 10 suítes. Este novo espaço foi totalmente projetado com alta tecnologia para maior conforto de pacientes e equipe técnica, com camas eletrônicas, que podem ser acionadas por controle remoto, garantindo maior mobilidade, além de banheiros com barra de segurança e campainha eletrônica, sistema de exaustão e iluminação e portas antirruído, projetados para melhor ambientação e segurança, além de poltronas-cama para acomodação de acompanhantes.

Além deste espaço, está em funcionamento as novas dependências da Lavanderia e Assepsia do hospital. Na segunda quinzena de janeiro/2024, deve ter início as atividades das novas instalações do Serviço de Nutrição e Dietética – SND. Também está previsto, para primeiro semestre do próximo ano, o início das atividades da UTI Neonatal, com capacidade para 09 leitos, atendendo especialmente prematuros que necessitem de um suporte intensivo.

Também nesta edição trazemos um conteúdo sobre o desafio de se trabalhar a saúde mental em equilíbrio no ambiente corporativo. Para nosso analista de Recursos Humanos e psicólogo, Dener Fraga Batista Leite, uma das formas de se alcançar este objetivo é compartilhar o propósito dos projetos com as equipes e realizar pequenas ações que reforcem o senso de cooperação e de pertencimento dos colaboradores.

Por outro lado, tem-se outro desafio cada vez mais discutido que é a conciliação entre o desenvolvimento profissional e a formação familiar, especialmente na criação dos filhos. Para os pais e mães de plantão, trazemos dicas valiosas com o psicólogo Pedro Ferreira que podem ajudar a encontrar caminhos para esta situação.

Uma boa dica é a de encontrar tempo em família que seja possível compartilhar momentos de autocuidado com as brincadeiras como, por exemplo, uma partida de futebol. Afinal, brincar é o processo em que a criança encontra para seu desenvolvimento emocional, cognitivo e físico e a pediatra Lilia Jane Marques de Sousa explica um pouco como as brincadeiras podem ser estimuladas em cada fase e faz um alerta sobre alguns comportamentos que podem prejudicar este momento tão especial da infância.

Nesta edição temos ainda uma entrevista sobre a importância da interação entre animais de estimação e humanos, dicas de nutrição com um delicioso salpicão saudável, perfeito para as festas de final de ano e, no quadro "Quem faz a Unimed"?, a entrevista da coordenadora de hotelaria do Hospital Unimed, Tárcia Morais e do novo cooperado da instituição, Tiago de Castro Mendes.

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 INTERAÇÃO COM O PET

08 BRINCAR É COISA SÉRIA

12 NOVA ALA HOSPITAL UNIMED

16 SAÚDE EMOCIONAL NO TRABALHO

20 COMO CONCILIAR TRABALHO E FILHOS

22 RECEITA UNISAÚDE

QUEM FAZ A UNIMED?

O neurologista Tiago de Castro Mendes (CRMMG63641/RQE42385) é graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Barbacena, fez residência médica em Neurologia Clínica pelo Hospital Felício Rocho e tornou-se cooperado Unimed Sudoeste de Minas em novembro deste ano. Ele conta que a escolha da especialidade se deu por uma afinidade percebida desde o começo da graduação. "Ainda no início do curso, percebi que tinha uma atenção maior para parte de Neuroanatomia e gosto pela atuação clínica, por isso escolhi a Neurologia. Sempre procuro trazer conforto para os pacientes de forma mais humana possível. Por ser uma especialidade que lida com situações bastante sensíveis, vivencio experiências que trazem um conforto emocional para mim e para meus pacientes. Às vezes, coisas pequenas que trazem felicidade e me marcam muito", conta o neurologista. Tiago de Castro Mendes já trabalhou em outras instituições, como o Hospital Felício Rocho, Santa Casa de Misericórdia de Passos e USP Ribeirão Preto 1 e foi médico convidado da Unimed Sudoeste de Minas durante cinco anos. "Tornar-me cooperado Unimed foi uma evolução natural de um profissional que gosta do seu serviço e do local onde trabalha. Vejo que a instituição está em um momento muito importante devido à reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos. Há uma demanda importante na área de saúde na região, o que torna imperativo a expansão do hospital para atender as necessidades da população, incluindo a especialidade de Neurologia".

Coordenadora de hotelaria do Hospital Unimed em Passos, Tárcia Silveira Moraes é formada em Enfermagem pela Fesp (atual Uemg Passos) e já foi coordenadora do Hospital Otto Krakauer, além de já ter atuado como professora no Centro de Formação Profissional de Nível Médio (Cefan) e também trabalhado no CAPS AD em Passos. No Hospital Unimed em Passos, ela é responsável pela coordenação da Lavanderia, Assepsia e serviços de Manutenção, atividades essenciais para o bom funcionamento da instituição. "No caso da assepsia, por exemplo, é fundamental para evitar infecções hospitalares, na lavanderia entra o conforto e a higiene da rouparia e na parte da manutenção a necessidade de que o paciente seja recebido com todas as instalações funcionando normalmente. Nosso trabalho busca trazer mais qualidade para o paciente que, na maioria das vezes, já se encontra fragilizado por alguma patologia. É um jeito de cuidar aliado aos detalhes, que fazem a diferença para quem está internado", explica a coordenadora, que atua em conjunto com o Serviço de Controle de Infecção Hospitalar – SCIH. Tárcia, que é colaboradora da cooperativa há três anos e coordena uma equipe de 17 pessoas, conta que a experiência na área de hotelaria ampliou sua visão sobre a profissão que escolheu aos 19 anos. " A atuação na área de hotelaria hospitalar me fez enxergar a Enfermagem para além de um papel assistencial ou administrativo, como geralmente a maioria dos profissionais atuam. Fez com que eu visse ainda mais a importância da assepsia para a recuperação do paciente e da manutenção e lavanderia para o conforto de quem atendemos. Além disso, em minha função venho acompanhando de perto as obras do Hospital Unimed e o crescimento físico e de pessoal da instituição ao longo destes anos", finaliza.

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

Pets trazem benefícios psicológicos para tutores

Ter um animalzinho de estimação pode ser uma forma de aliviar os sintomas da ansiedade e da depressão. Os pets trazem diversos benefícios para a saúde mental dos humanos e, quem tem a alegria de ter um gato, cachorro ou outro tipo de bicho em casa, sabe bem do que estamos falando. Além de deixar a casa mais divertida, eles também podem contribuir para o alívio de sintomas de solidão, ajudam a ter mais responsabilidade, melhoram nossas habilidades sociais, aumentam a autoconfiança e podem até ajudar a fazer da atividade física um hábito, já que é necessário levá-los para passear periodicamente.

Especialmente na terceira idade, quando muitos idosos experimentam a chamada "síndrome do ninho vazio" na medida em que os filhos deixam a casa dos pais para construir o próprio lar, ter um animal de estimação ajuda e muito a lidar com possíveis sentimentos negativos nesta fase.

Devido aos cuidados diários que necessitam, pets podem embutir nas crianças o senso de responsabilidade. Com a supervisão de um adulto, é possível delegar pequenos cuidados diários com o animal à criança, como colocar a ração ou trocar a água, estimulando os pequenos a entender a necessidade do cuidado.

"No tratamento psicoterapêutico, quando o paciente tem ou manifesta o desejo de ter um animal de estimação, é possível fazer algumas intervenções relacionadas ao cuidado, afeto, carinho e responsabilidade envolvendo a interação homem-pet, objetivando promover a melhora social, emocional, física e até cognitiva do ser humano", conta a psicóloga Danielle Muniz, que vivencia diariamente estes benefícios de se ter um bichinho de estimação.

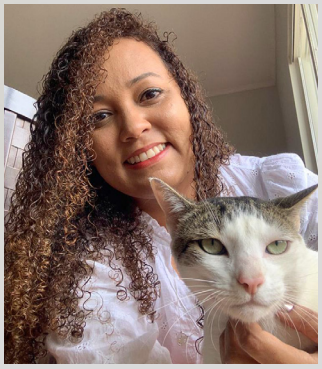
Há dois anos, ela tomou a decisão de adotar o Chiquinho, um lindo gatinho, que trouxe alegria para sua casa. " Adotar um animal de estimação, é sem dúvida um ato de amor. Não posso deixar de falar, da responsabilidade assumida com o animal, e dos benefícios que são proporcionados pelo convívio. Tomei essa decisão, e desde que o Chiquinho entrou na minha vida, avalio que a rotina mudou. A dinâmica da casa é outra, identifiquei maior qualidade no dia a dia", complementa.

Compartilhar as histórias e peripécias de seus animaizinhos de estimação também pode te ajudar a desenvolver habilidades comunicacionais, incentivar a socialização e aumentar a autoconfiança. Participar de eventos para quem gosta de animais de estimação, como as chamadas "cãominhadas", além de ser uma forma de praticar atividade física também é uma maneira de conhecer outros tutores e de construir amizades. Estudos apontam ainda que a convivência com pets estimula a produção de hormônios como a dopamina, serotonina e ocitocina, ligados à felicidade, amor, empatia e afeto, interferindo positivamente para evitar ou diminuir os impactos de quadros ligados à ansiedade e depressão, além de ajudar no tratamento de alguns transtornos mentais.

Quando o amigo se vai ...

Pesquisas na área de Psicologia apontam que a morte de um animal de estimação pode provocar um luto semelhante à perda de pessoas queridas, devido à forte vinculação emocional que é desenvolvida entre o tutor e o pet. Neste momento, a depender do nível deste vínculo, os tutores podem experimentar os mais diversos sentimentos, como tristeza, raiva, sensação de impotência, saudade, dor, sensação de desorganização e até mesmo sintomas físicos, como perda de apetite.

"Vale ressaltar que o luto pela perda de um animal de estimação pode ser visto, muitas vezes, como um 'luto não autorizado' ou seja, uma perda significativa que a sociedade tem dificuldade de perceber a relevância para a pessoa que vivencia o luto. Isso serve de alerta para que possamos validar a dor destas pessoas que perdem seu animal de estimação, para que elas tenham o suporte social sem o qual pode levar o tutor a reprimir seus sentimentos, minimizar suas perdas e inibir o pesar, gerando sofrimento psíquico, trazendo malefícios à saúde mental", acrescenta Danielle Muniz.



A psicóloga Danielle Muniz e o gato Chiquinho, adotado por ela há dois anos: mais qualidade de vida no dia a dia.

BRINCAR É COISA SÉRIA

SAIBA COMO ESTIMULAR O POTENCIAL CRIATIVO DAS CRIANÇAS E QUAIS SÃO OS BRINQUEDOS MAIS ADEQUADOS PARA CADA FAIXA ETÁRIA

O ato de brincar é a forma como a criança experimenta o mundo e faz parte do desenvolvimento físico, cognitivo, social e afetivo. Estimula a criatividade e a partilha com outros coleguinhas, promove amizades, ensina sobre regras e limites e também pode ser o primeiro passo para o desenvolvimento de habilidades artísticas e/ou esportivas. Por isso, a brincadeira é o espaço de aprendizagem da criança, portanto, pais, responsáveis e a rede de apoio devem promover um ambiente saudável para que esta atividade aconteça de forma adequada.

"O brincar tem várias implicações. Uma delas é estimular o cérebro com a criatividade, com a fantasia, com acessar novos aspectos que fazem parte deste desenvolvimento cognitivo. No brincar, especialmente ao ar livre, em contato com a natureza, você tem o desenvolvimento motor também da criança. Vale lembrar que, neste processo, a supervisão de um adulto é sempre importante, mas o excesso de proteção é prejudicial. Pequenas quedas ou alguns desentendimentos entre coleguinhas por causa das brincadeiras não devem ser sempre intermediados, pois fazem parte deste desenvolvimento físico e emocional da criança", complementa a pediatra Lilia Jane Marques de Sousa, cooperada da Unimed Sudoeste de Minas.

A pediatra Lilia Jane Marques de Sousa explica que o contato com os livros coloridos e com figuras, deve começar antes mesmo que a criança complete um ano

EXCESSO DE OPÇÕES NÃO É O MELHOR CAMINHO

Ter um quarto repleto de centenas de brinquedos pode ser até um sonho de muitas crianças, mas não é a melhor opção para os pequenos. A pediatra alerta que o excesso de opções de brinquedos deixa a criança perdida e faz com que ela acabe não aproveitando as potencialidades do brincar ou mesmo a possibilidade de "inventar" novas formas de usar aquele brinquedo.

"O que vemos hoje é uma tendência muito forte de pais que querem compensar a falta que tiveram na própria infância comprando muitos brinquedos para os filhos. Mas, diante do excesso de opções, a criança não estimula a própria criatividade e nem aprende a lidar com o improviso, enxergando novas formas de brincar, diminuindo assim o potencial de desenvolvimento cognitivo da brincadeira. É válido, quando a criança tem uma grande variedade de brinquedos, fazer um revezamento, deixando apenas parte deles à disposição e lembrando de disponibilizar brinquedos que estimulem diferentes habilidades, como quebra-cabeças, bonecos, livros, jogos. Além disso, periodicamente, vale a pena sentar com a criança e separar, junto dela, alguns brinquedos para doação, fazendo com que ela aprenda, desde cedo, a ter um senso solidário".

CUIDADOS AO ESCOLHER OS BRINQUEDOS

Sempre é válido alertar aos pais e responsáveis a necessidade de alguns cuidados na hora de escolher os brinquedos, como evitar aqueles que tenham peças pequenas ou partes pontiagudas, que possam ser engolidas ou causar cortes.

Joshua Benicio, 3 anos, e Cecília Benício, 1, netos da pediatra Lilia Jane Marques de Sousa, aproveitam as brincadeiras ao ar livre

Além de estar atento à faixa etária da criança, buscar opções que tenham sido testadas e que tenham o selo do Inmetro, pode ser uma forma de evitar acidentes. Brinquedos de procedência duvidosas ou que não possuem certificação podem ser produzidos em materiais tóxicos, que podem causar problemas de saúde. Além disso, brinquedos com baterias e tomadas elétricas não são recomendados para crianças menores de 08 anos, pelo risco de queimaduras.

CELULAR NÃO É BRINQUEDO

Embora seja comum que as crianças tenham acesso a telas, especialmente smartphones, cada vez mais cedo, a pediatra faz um alerta de que este tipo de aparelho não pode ser utilizado como brinquedo. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP, até os dois anos de idade não é recomendado nenhum contato com telas ou videogames. Dos dois aos cinco anos, o consumo de conteúdo por telas deve ser limitado a uma hora por dia, dos seis aos 10 entre uma a duas horas e dos 11 aos 18 anos entre duas a três horas, no máximo.

> "Além dos problemas que o excesso de telas pode causar à visão, o conteúdo mediado por estes aparelhos (sejam jogos ou vídeos) costuma deixar muito pouco espaço para a imaginação. Tudo vem pronto e a criança não tem a oportunidade de criar, ou seja, não estimula a criatividade. Assim, ela perde no desenvolvimento social e cognitivo e passa a ficar irritadiça e desatenta quando não pode usar as telas, pois está acostumada a ficar hipnotizada naquele mundo virtual. Em longo prazo, esta situação pode levar também à falta de concentração, déficit de atenção, ansiedade e depressão", alerta Lilia Jane.

SAIBA QUAIS SÃO AS OPÇÕES MAIS ADEQUADAS PARA CADA FAIXA ETÁRIA

Até um ano

Brinquedos que estimulem os sentidos do tato, visão e audição, principalmente., como chocalhos, móbiles, tapetes sensoriais de atividades, brinquedos de pano e bem coloridos e livros de figuras.

Dois a três anos

Brinquedos que estimulem o faz de conta e a imaginação e que estimulem a coordenação motora fina, como instrumentos musicais de brinquedo, bonecos, jogos com argolas, tintas atóxicas, carrinhos, máscaras de super-herói, por exemplo.

Maiores de seis anos

Nesta faixa etária, as crianças costumam gostar de brinquedos que possam interagir com os amigos. Por isso, jogos com regras podem ser uma boa opção, especialmente por ensinar a importância dos limites e a saber ganhar e perder. Neste sentido, invista em jogos de tabuleiro, jogos de perguntas e respostas e quebra-cabeças mais avançados. Brinquedos que possam ser usados ao ar livre, como bicicleta, peteca, boliche também ajudam a gastar energia e estimulam o contato com a natureza.

Hospital Unimed inicia nova ala de suítes para pacientes cirúrgicos eletivos

O Hospital Unimed em Passos iniciou os trabalhos da nova ala de suítes para internação de pacientes cirúrgicos eletivos, contando com 10 suítes. Além deste espaço, estão em funcionamento as novas dependências da Lavanderia e Assepsia do hospital. Na segunda quinzena de janeiro/2024, deve ter início as atividades das novas instalações do Serviço de Nutrição e Dietética – SND. Também está previsto, para primeiro semestre do próximo ano, o começo das atividades da UTI Neonatal, com capacidade para 09 leitos, atendendo especialmente prematuros que necessitem de um suporte intensivo.

A nova ala de suítes conta com um espaço moderno, acolhedor e tecnológico, projetado para oferecer conforto e privacidade para os pacientes cirúrgicos eletivos e acompanhantes. "Dentre as inovações, podemos citar as camas eletrônicas, que podem ser acionadas por controle remoto, garantindo maior mobilidade, além de banheiros com barra de segurança e campainha eletrônica, além de um sistema de exaustão e iluminação e portas antirruído, projetados para melhor ambientação e segurança, além de poltronas-cama para acomodação de acompanhantes", detalha a diretora clínica do Hospital Unimed, Lilia Jane Marques de Sousa.

Unimed
03
01
02

Vale lembrar ainda que, em novembro de 2022, foram inauguradas as novas dependências da UTI Adulto, com ampliação de seis para dez leitos, onde são recebidos pacientes de Passos e região Sul de Minas com patologias clínicas e aqueles que passaram por procedimentos cirúrgicos de média e alta complexidade. "Atualmente já realizamos muitos procedimentos inovadores na região, como as cirurgias minimamente invasivas para tratamento de hérnia de disco, hemodinâmica, implante de marcapasso e de CDI, além de cirurgias endovasculares, cirurgias de crânio e pescoço, inclusive crânio-maxilo-facial, cirurgias pediátricas e neurorradiológicas", complementa Cláudio Antônio Félix de Oliveira, diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas.

A obra de reforma e ampliação do Hospital Unimed teve início em maio de 2021, com 1900 m^2 de construção, que contemplam ainda um novo centro cirúrgico e a reforma da recepção e Pronto Atendimento, para aumentar a capacidade de atendimento e trazer mais qualidade para o trabalho de toda a equipe, além de melhores condições para pacientes, acompanhantes e visitantes.

"Todas estas conquistas só estão sendo possíveis pelo empenho e pela união da Diretoria Executiva e Conselhos, de nossos 98 médicos cooperados, nossos prestadores de serviços, colaboradores e clientes. Temos muitas conquistas a comemorar e muitas outras que ainda estão por vir em breve", finaliza o diretor-presidente.

Unimed
Sudoeste de Minas

Unimed
Sudoeste de Minas

04
EXPURGO
03
01
02

Como trabalhar a saúde emocional nas empresas?

No último ano, um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou em cerca de 12 bilhões de dias o número de faltas ao trabalho ocasionadas por depressão e ansiedade. Somente este dado já dá uma dimensão da importância do investimento das empresas em um ambiente de trabalho favorável ao desenvolvimento da saúde mental, evitando situações que podem comprometer o bom andamento das organizações, como altas taxas de rotatividade, abstenseísmo, queda na produção, além de casos de síndrome de Burnout, que é o estresse crônico ligado diretamente ao ambiente de trabalho.

Se esta demanda já era uma pauta da maioria das empresas em busca de crescimento, com os desafios colocados no cenário pós-Covid esta discussão se tornou ainda mais necessária. Os novos formatos de trabalho, como o *home office* e o trabalho híbrido, a busca por postos de trabalho que respeitem a diversidade, a aceleração das tomadas de decisão provocadas por mudanças tecnológicas ainda mais intensas têm feito com que as empresas que apresentam melhores resultados em suas áreas de ação busquem estratégias que foquem ainda mais no bem-estar físico e mental de seus colaboradores.

Para muitas organizações, este tipo de projeto pode se mostrar um grande desafio, mas as experiências práticas mostram que pequenas atitudes, focadas no respeito, diálogo e na busca do comprometimento da equipe, já fazem bastante diferença. O psicólogo e analista de Recursos Humanos da Unimed Sudoeste de Minas, Dener Fraga Batista Leite, escreveu sua tese de pós-graduação sobre a importância do propósito na satisfação pessoal e profissional dos colaboradores.

"Foi possível verificar que profissionais que vêem o sentido do que fazem apresentam maior nível de bem-estar. Portanto, somente o ato das lideranças compartilharem o motivo de cada projeto e a importância dos funcionários em cada etapa deles já é capaz de impactar positivamente a equipe. É claro que é preciso considerar que nem todas as atividades laborais terão este propósito tão bem detalhado ou mesmo que farão sentido para quem está atuando no projeto. Mas, especialmente, em ações e estratégias que trarão um alto impacto de trabalho e de retorno à empresa, isso se faz importante, pois traz ao colaborador o sentimento de que o esforço vale a pena", explicou o analista.

PONTOS DE ALERTA

Uma pesquisa feita no último ano pela empresa The School of Life, que trabalha com cursos sobre inteligência emocional, avaliou que 36% dos liderados apontaram o apoio como a habilidade em que as lideranças mais têm deixado a desejar, enquanto as lideranças colocaram, com 36%, que a comunicação é a habilidade que mais tem faltado aos membros de suas equipes. Este resultado já demonstra que o diálogo é a grande ferramenta para trabalhar a saúde emocional no trabalho e que a responsabilidade pelo bem-estar mental na empresa parte tanto de gestores, como dos próprios colaboradores.

"A empresa deve promover um sistema e cultura de gestão integrativa com espaço para ouvir as demandas dos colaboradores e ao mesmo tempo investir na orientação e *feedbacks* sobre os objetivos e processos. Este sistema organizacional reduz o estresse pelo motivo de cada colaborador saber o seu papel na empresa e o que se espera dele. Outra ação que a empresa deve promover é capacitar as lideranças para manter a equipe consciente das necessidades e os resultados esperados. A liderança também tem o papel de mediar conflitos, oferecer *feedbacks*, mantendo a equipe coesa e na mesma direção".

Além do cuidado com o ambiente corporativo, é válido que lideranças e colaboradores estejam atentos aos aspectos da vida pessoal que podem estar impactando negativamente a saúde mental, apresentando reflexos nas questões emocionais ligadas ao trabalho. "Por isso, é importante que as pessoas tenham atividades prazerosas para além da rotina do trabalho, seja por meio da prática regular de atividade física, tendo momentos de lazer com amigos e familiares e buscando apoio profissional quando julgar necessário, estando atento a sintomas como excesso de irritação, estresse, mudanças bruscas de comportamento, ansiedade e baixa autoestima, que são possíveis indicadores de desequilíbrio nas emoções", orienta o psicólogo.

NOSSAS AÇÕES

Na Unimed Sudoeste de Minas, por exemplo, algumas ações voltadas à valorização dos colaboradores foram sendo desenvolvidas neste ano, com o intuito de promover maior integração entre as equipes e engajar os colaboradores. Uma das principais ações é a possibilidade do colaborador da cooperativa ter apoio psicoterapêutico por meio do programa de Saúde Ocupacional.

"Sabemos que as empresas são feitas por pessoas para pessoas. Neste sentido, realizamos ações em que foi possível cultivar o sentimento de pertencer a uma empresa tradicional, que completou 30 anos, estimulando o sentimento de pertencimento a esta história e da vontade de estar presente para ajudar a escrever os próximos anos. Nossa cooperativa está passando por grandes mudanças, como a reforma e ampliação do Hospital Unimed, o novo Núcleo de Atenção à Saúde em Passos, a Central de Relacionamento em Piumhi e o Centro de Terapias Unimed, buscando se adequar cada dia mais aos requisitos legais e normativas técnicas da área da saúde e só é possível ter bons resultados neste contexto quando as pessoas se sentem engajadas em fazer parte da Unimed Sudoeste de Minas, independente de em qual posto ou local elas atuem".

Aqui tem gente.
Aqui tem motivação.
Aqui tem Unimed.

CONHEÇA ALGUNS DOS PROJETOS DESENVOLVIDOS ESTE ANO

Comemoração do aniversário da Unimed Sudoeste de Minas

No dia 22 de março, quando nossa cooperativa completou 30 anos, colaboradores do Núcleo de Atenção à Saúde em Passos e em Piumhi, da Sede Administrativa e do Hospital Unimed participaram de uma festa de aniversário, celebrando a participação de cada funcionário neste momento histórico.

Para mães e pais

No dia 12 de maio, foi realizada a exposição "Mural de Amor", com fotos enviadas pelas colaboradoras mamães da Sede Administrativa, Hospital Unimed em Passos e Núcleos de Atenção em Passos e Piumhi. No dia dos Pais, foi realizado o mesmo tipo de evento para os papais colaboradores.

Cooperativa celebra Dia do Colaborador

Funcionários do Hospital Unimed em Passos, Núcleos de Atenção à Saúde em Passos e Piumhi e da Sede Administrativa foram homenageados com uma ação no Dia do Colaborador Unimed, data celebrada pelo Sistema Unimed toda primeira sexta-feira de maio, que neste ano correspondeu ao dia 05. Na ação, cada colaborador recebeu um cartão personalizado, com seu nome e com a contagem de dias em que estava como funcionário da Unimed, além de um brinde.

Doces homenagens

A cooperativa comemorou o Dia da Mulher neste ano com uma doce homenagem. As colaboradoras receberam um cartão de agradecimento com um mimo de chocolate, relembrando a importância da força feminina para a construção da cooperativa.

Já no dia 12 de maio, quando é comemorado mundialmente o Dia da Enfermagem e, a cooperativa distribuiu um presente diferente, o Motivalium, um "medicamento" gostoso composto por 1000 mg de Sorrisol de felicidade, indicado para promover alegria e disposição no dia a dia, que na verdade eram confeitos de chocolate para adoçar o dia destes profissionais.

COMO CONCILIAR TRABALHO E FILHOS

O dia a dia de quem trabalha e tem filhos é sempre mais corrido e cheio de responsabilidades. Porém, com algumas adaptações é possível deixar a rotina um pouco mais leve. Além de compartilhar as tarefas com o parceiro, saber se comunicar de forma clara em casa e no trabalho, além de organizar os horários, são ações fundamentais para lidar com as várias demandas.

Organizar as tarefas domésticas, junto com a agenda dos filhos, compromissos de trabalho e a rotina de autocuidado pode ser realmente desafiador. O primeiro passo é, sempre que possível, elencar as atividades (por escrito em uma agenda ou usando aplicativos) e incluir intervalos, para lidar com imprevistos ou mesmo para dar uma pausa durante as atividades.

"A organização é fundamental para minimizar o impacto de tantas atividades, encaixando horários para compartilhar um pouco do tempo com os filhos. Sabe-se que muitos são pais/mães solo, o que pode deixar o dia pequeno para tantas atividades. Para este caso é necessário incluir a criança nos eventos diários, assim será possível passar mais tempo juntos. Fazer uma caminhada enquanto o filho passeia de bicicleta, por exemplo, é uma forma de se exercitar enquanto compartilha um momento agradável com a criança. Com a agenda cheia, muitos pais deixam de lado o autocuidado, e isto pode ser muito perigoso a médio e longo prazo, afinal, para cuidar do outro precisamos cuidar de nós primeiramente. Podemos pensar que este tempo não precisa ser de duas, três horas diárias, normalmente recomendo ao menos 30 minutos de exercícios, caminhada, meditação, massagem entre outras estratégias para iniciar estas atividades que são fundamentais para a saúde mental dos pais", exemplifica o psicólogo Pedro Ferreira, do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas.

IMPACTO NA PATERNIDADE E MATERNIDADE TARDIAS

O profissional explica que esta falta de tempo para cuidar de si ou para conviver com os filhos, pela rotina profissional atribulada, é um problema comum no consultório. Ele comenta ainda que, quando a pessoa não tem filhos, a vontade de se realizar profissionalmente tem se mostrado um desejo que está acima do planejamento familiar, na maioria dos casos, o que também acarreta algumas situações de questionamento.

"Para os que já são pais, é muito comum episódios de excesso de preocupações, estresse, autocobrança excessiva, ansiedade, sentimento de culpa e insuficiência. Muitos pais podem se sobrecarregar com excesso de tarefas, e nos momentos livres ficam sem energia para ter tempo de qualidade com os filhos. Já aqueles que ainda não tem filhos tendem a priorizam a estabilidade profissional e financeira. A grande questão é que a tão sonhada realização profissional toma muito tempo e esforço, o que pode influenciar diretamente na maternidade/paternidade tardia. Diante esta realidade alguns conflitos podem surgir, principalmente para as mulheres com relação ao 'relógio biológico'. A autocobrança pode surgir com o tempo, e gerar sentimento de ansiedade e culpa".

COMUNICAÇÃO É FUNDAMENTAL

Quando os eventos envolvendo os filhos saem do planejamento, é importante que os pais saibam comunicar sobre a situação à empresa onde trabalham – assim como é importante que a empresa tenha abertura para este diálogo. Da mesma forma, se comunicar bem com o(a) parceiro(a) é fundamental para dividir as tarefas dos filhos que, afinal, é responsabilidade de ambos.

"Nem sempre é possível dar contas das nossas expectativas, assim como não conseguimos fazer tudo do jeito que a família ou o chefe esperam. Por isso, conversar para que as pessoas entendam nossos limites e também entender possamos compreender os limites dos outros é fundamental. Em todos os aspectos, assim como no papel pai, mãe e trabalhador(a), precisamos ter cuidado com o perfeccionismo. Reconhecer os deslizes e limitações e ver os pontos de melhoria é extremamente necessário para estabelecer vínculos saudáveis com a empresa e também com os filhos, fazendo com que as crianças também compreendam os pais como seres humanos, tenham espaço para falar dos próprios erros e se sintam seguras para corrigir suas rotas quando necessário".

Vale ainda ter um diálogo com a rede de apoio, recurso que pode ajudar muito aos pais. "Se os avós, tios ou primos puderem contribuir para ajudar na rotina das crianças é uma ajuda muito bem-vinda, afinal também fortalece os vínculos com a família extensa. Para os pais, traz o alívio em deixar os filhos com cuidadores de confiança, o que pode ser uma ótima estratégia para diminuir um pouco a preocupação. "

Pedro Ferreira, psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed, aponta que a rede de apoio pode ajudar a evitar a sobrecarga dos pais

Receitas UNISAÚDE

Salpicão saudável

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

INGREDIENTES

400 gramas de frango desfiado
1 cenoura ralada
100 gramas de milho
65 gramas de ervilha
Cheiro verde (cebolinha e salsinha)
Sal a gosto
Castanha do Pará a gosto
Uva passas a gosto
1 maçã pic adinha
1 cebola picada

Creme de Abacate (substituição da maionese)

INGREDIENTES

1 abacate
2 colheres de sopa de azeite extra virgem
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango com alho, ervas finas, manjericão e alecrim, depois desfie e reserve. Cozinhe o milho in natura, ervilha congelada e reserve. Rale a cenoura bem fininha e reserve. Pique o cheiro verde e reserve. Pique a maçã e cebola e deixar reservados. Triture a castanha do Pará e reserve.

Creme de abacate: Bater o abacate no mixer ou liquidificador com azeite, pimenta do reino e limão.

Depois de tudo pronto, misture todos os ingredientes.

A receita é prática e saudável, serve para comemorações de final de ano como Natal e Ano Novo.

Também pode ser usada para colocar em tortas, pós treino e lanches do dia a dia. Receita nutritiva e proteica!

BENEFÍCIOS DA MAIONESE DE ABACATE

A boa e velha maionese costuma ser fruto da mistura de três ingredientes: gema de ovo, azeite de oliva e vinagre ou suco de limão. Contudo, as versões industrializadas também contêm óleos vegetais que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e inflamações no organismo.

Trocar este preparo pela maionese de abacate fit oferece inúmeros benefícios para a saúde, já que esta versão é rica em gorduras monoinsaturadas, que podem aumentar os níveis de colesterol bom e reduzir o ruim, o que é excelente para diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

Outra propriedade do abacate é a presença de antioxidantes e vitaminas E e A, ótimo para melhorar a imunidade.O alimento ainda prolonga a sensação de saciedade, de modo a facilitar a dieta e é ótimo para repor energia após treinos. Além de ser ótima para o organismo, a maionese de abacate é gostosa e prática: pode ser usada em saladas,torradas, tapiocas, peixes, pães e patês.

Aqui tem uma receita fácil, rápida e muito nutritiva!

Whatsapp Unimed

Adicione o whatsapp de Atendimento ao Cliente Unimed Sudoeste de Minas

(35) 3529-2600

- *Autorização de Guias*
- *Solicitação de 2ª via de boleto*
- *Guia Médico*

E muito mais!

Entre em contato com os setores:

- *Central de relacionamento com o Cliente*
- *Núcleo de Atenção à Saúde*
- *Financeiro*
- *Vendas*
- *Cadastro*
- *Contabilidade*

Para saber as novidades sobre a sua Unimed, siga-nos em nossas redes sociais.

@unimedsudoestemg

Unimed
Sudoeste de Minas

ANS - nº 32417-5

Pulso

Consultório Médico em Cássia

Rua da Liberdade, 452
Centro – Cássia I MG

(35) 3529-2636

Unimed
Sudoeste de Minas

Pulso
ANS - nº 32417-5