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

Ano 7 – Edição 24
Janeiro – Fevereiro – Março 2024

Pulso

ANS - nº 32417-5

Unimed Ativa

Transição escolar

COMO AJUDAR OS FILHOS A ENFRENTÁ-LA?

SEGURANÇA

Confira dicas de como evitar afogamentos em lagos, praias e piscinas

ALEITAMENTO

Saiba o que fazer para conciliar a amamentação com o retorno ao trabalho

AO AR LIVRE

Academias em praças podem ser uma ótima opção para alcançar saúde e qualidade de vida

Unimed Sudoeste de Minas

30 ANOS

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 nossa Unimed, siga-nos em nossas redes sociais.

@unimedsudoestemg

Unimed
Sudoeste de Minas

ANS - nº 32417-5

Pulso

Ao leitor

A primeira edição da Revista Unimed Ativa de 2024 traz como matéria de capa os desafios vivenciados por pais e filhos sobre a transição escolar, que é quando a criança ou adolescente muda de escola ou de turno, por exemplo, alterando assim seu círculo de convivência e trazendo algumas preocupações sobre a metodologia de ensino, corpo docente, notas e avaliações, além da insegurança a respeito da recepção dos grupos de alunos. Na entrevista da psicóloga do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed, Neiliane Nascimento, você vai conhecer algumas dicas que podem ajudar neste processo e a reconhecer possíveis sintomas de que seu filho(a) precisa de acompanhamento especializado para passar por esta fase.

Também trazemos um alerta sobre os riscos de afogamentos e acidentes de mergulho neste período.

De acordo com dados da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa), o afogamento é a primeira causa de morte não natural nas crianças de 1 a 4 anos, a segunda na faixa etária de 5 a 9 anos e a terceira na faixa etária de 10 a 14. Mas o risco não é apenas para os pequenos. Segundo a última compilação de dados da instituição, foram registradas 5700 mortes por afogamento no Brasil em 2022. A maioria das vítimas, nos casos de afogamento ou acidentes por mergulho em águas naturais, são homens na faixa 15 a 24 anos. Por isso, vale a pena ler a entrevista com o médico cooperado, membro da Sobrasa e médico do Samu, Cláudio Diundy Okawa, que traz informações valiosas sobre como prevenir estes acidentes e como agir, caso eles aconteçam.

Para as mamães que estão para retornar de licença-maternidade, as dicas da enfermeira Terezinha Maia são muito importantes e poderão ajudar na manutenção do aleitamento materno pós volta ao trabalho, além de um passo a passo de como fazer a extração do leite materno e dados sobre armazenamento e congelamento do alimento.

E se você quer iniciar o ano praticando um exercício físico e ainda aproveitando a natureza, nós contamos para você quais são os benefícios e cuidados na prática de exercícios em academias ao ar livre, como a que foi instalada na praça Benedito da Silva Maia, que é adotada pela Unimed desde 2020. Em nosso quadro "Quem faz a Unimed"?, a oftalmologista cooperada Andreia Miriam Lopes Sansoni e a coordenadora operacional do Hospital Unimed, Mércia Cristina de Oliveira, contam sobre suas trajetórias profissionais.

Tenham uma ótima 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 COMO EVITAR AFOGAMENTOS

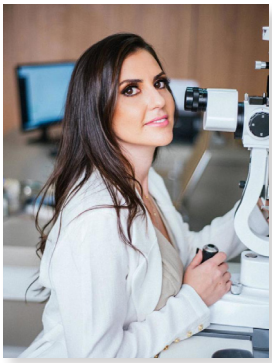
10 ALEITAMENTO NO RETORNO AO TRABALHO

14 TRANSIÇÃO ESCOLAR

18 ACADEMIA AO AR LIVRE

22 RECEITA UNISAÚDE

QUEM FAZ A UNIMED?



A oftalmologista Andreia Miriam Lopes Sansoni (CRMMG82449/RQE51983) é formada pela Faculdade de Medicina Barão de Mauá em Ribeirão Preto/SP e cursou a especialidade no Hospital Oftalmológico do Interior Paulista (Hoip), em Araraquara/SP. Dentro da especialidade, realiza procedimentos em Oculoplastia, Órbita e Vias Lacrimais, Estrabismo e Glaucoma, , além de atender oftalmologia clínica. Atua na Clínica São Judas Tadeu em Piumhi/MG e na Clínica Olhares em Divinópolis/MG e já foi professora na Santa Casa de Ribeirão Preto- SP, além de ter trabalhado em mesma função em Araraquara/SP e Passos/MG. "A Medicina faz parte da minha família e foi onde começou meu chamado para esta missão tão nobre. Meus tios Marcelo Lopes (pediatra), Márcio Lopes (psiquiatra) e o meu irmão Matheus Sansoni (oncologista), me inspiraram desde cedo na escolha da minha profissão. Meus pais, embora não sejam médicos, também foram grandes incentivadores". Desde dezembro de 2022, é cooperada da Unimed Sudoeste de Minas. Para ela, fazer parte da cooperativa é uma oportunidade de crescimento profissional. "Sempre acompanhei o desenvolvimento da Unimed Sudoeste de Minas. Ver o quanto a cooperativa cresceu e se tornou reconhecida por todos me fez almejar ser cooperada, para melhor atender aqueles que gostam e confiam no meu trabalho. Especialmente neste momento, com a reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos, acredito que estamos diante de um futuro ainda mais próspero, sendo que as novas estruturas serão de suma importância e de grande valor não só para mim, mas para os meus colegas de profissão, visto que visamos um local bem equipado para a realização dos atendimentos e procedimentos necessários. Desde quando ingressei como cooperada, adquiri diversos pacientes, realizei inúmeras cirurgias, podendo assim mostrar cada vez mais o meu trabalho e o meu amor pela Medicina. Minha relação médico-paciente sempre foi leve e de grande afeto por todos que atendo, buscando entender, ajudar e colaborar para a melhoria das pessoas".

A coordenadora operacional do Hospital Unimed em Passos, Mércia Cristina de Oliveira, está há 14 anos como colaboradora da cooperativa de trabalho médico. Ela é graduada em Administração pela Faceac em São Sebastião do Paraíso/MG e especialista em Administração Hospitalar pela Faculdade São Camilo, em Belo Horizonte. Seu primeiro emprego foi como recepcionista do então Hospital São José, quando ela saiu da zona rural na região da Mumbuca e veio em busca de melhores oportunidades para si e sua família, ficando na unidade hospitalar por cinco anos. Depois, ela trabalhou em outra empresa da área de planos de saúde, onde ficou por 10 anos, retornando para atuar no Hospital São José (hoje Hospital Unimed), ingressando na função que ocupa até hoje. "Minha trajetória profissional sempre esteve ligada à área da saúde suplementar. Sou responsável pelo apoio administrativo da equipe assistencial, transporte de pacientes, contato com hospitais da rede, relacionamento com pacientes dentro do hospital para resolução de possíveis problemas, gestão dos plantões do Pronto Atendimento e UTI e coordenação da recepção. Tenho muita gratidão pelo que eu faço e busco fazer o melhor dentro do possível. Sou muito grata por todos os aprendizados que tive com meus patrões, que me ensinaram muito. Saí da zona rural e minha família passava por dificuldades financeiras. A partir da minha vinda para a cidade, meus irmãos também vieram e hoje estão todos estabilizados. Por isso, sinto orgulho da minha caminhada e vejo que fui um exemplo para eles, fazendo com que nossa família hoje tenha uma situação financeira melhor que à época que morávamos na zona rural e também porque tivemos a oportunidade de nos desenvolver através do estudo e da qualificação profissional".

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

Saiba como evitar afogamentos e acidentes com mergulhos

A região do Lago de Furnas encanta milhares de turistas todos os anos, com suas belezas naturais e paisagens de tirar o fôlego. Porém, especialmente nesta época do ano, são comuns os casos de afogamento e acidentes por mergulho, não apenas em nossa região, mas em todo o Brasil, principalmente em locais conhecidos pelas atrações aquáticas. Lagos, rios e mares ou mesmo piscinas podem representar risco, ainda mais quando os frequentadores abusam do espírito aventureiro, não sabem ou têm pouca prática de natação. Nestes locais, o cuidado deve ser redobrado, já que as águas naturais podem ter bancos de areia, pedras, galhos e outros obstáculos.

"Em nossa região, ainda são frequentes afogamentos relacionados ao fenômeno de 'cabeça d'água', principalmente entre janeiro a março. A 'cabeça d'água' é uma área de instabilidade com pancadas de chuvas rápidas e intensas. Muitas vezes, a chuva acontece distante das cachoeiras, na nascente, mas aumenta, em um curto espaço de tempo o volume de água ao longo do curso. Na maioria dos locais, já há equipes de monitoramento que alertam os turistas, mas ainda assim o frequentador deve ficar atento aos sinais, tais como diminuição da turbidez da água, presença de galhos e folhas e aumento do nível e da velocidade da água", elenca o médico cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, Cláudio Diundy Okawa, que atua no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) há mais de 25 anos e é membro da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa).

Segundo dados da entidade, houve mais de 5700 mortes por afogamento no Brasil em 2022. A maioria das vítimas, nos casos de afogamento ou acidentes por mergulho em águas naturais, são homens na faixa etária de 15 a 24 anos. " O excesso de coragem e espírito de aventura nestes ambientes pode ser muito perigoso, sempre vemos casos de acidentes em que a vítima queria mergulhar ou nadar em áreas de difícil acesso. Há ainda vários casos de lesões por mergulhos em águas naturais, sendo mais frequentes as raquimedulares, fraturas da coluna e traumatismo craniano. Por mais que a pessoa ache que conheça o local do mergulho, a profundidade e os elementos abaixo das águas, como pedras e galhos, podem mudar o cenário, levando ao risco deste tipo de acidente. São situações que podem deixar a vítima para ou tetraplégica ou levar ao afogamento, ainda que a pessoa tenha experiência e saiba nadar, pois ela pode bater a cabeça, se machucar e ficar desnorteada com a situação", detalha o médico.

Cooperado Unimed e médico do Samu, Cláudio Diundy Okawa (CRMMG25024) também é membro da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa)

Cuidados com acidentes domésticos

Quem tem crianças em casa precisa redobrar os cuidados quando os pequenos estão em ambientes com piscina ou mesmo em lagos, rios ou no mar. Até mesmo em casa, tanques de roupa, baldes, bacias ou qualquer utensílio que acumule maior quantidade de água não deve ser deixado ao alcance dos pequenos. De acordo com dados da Sobrasa, o afogamento é a primeira causa de morte não natural nas crianças de 1 a 4 anos, a segunda na faixa etária entre 5 a 9 anos e a terceira na faixa etária de 10 a 14.

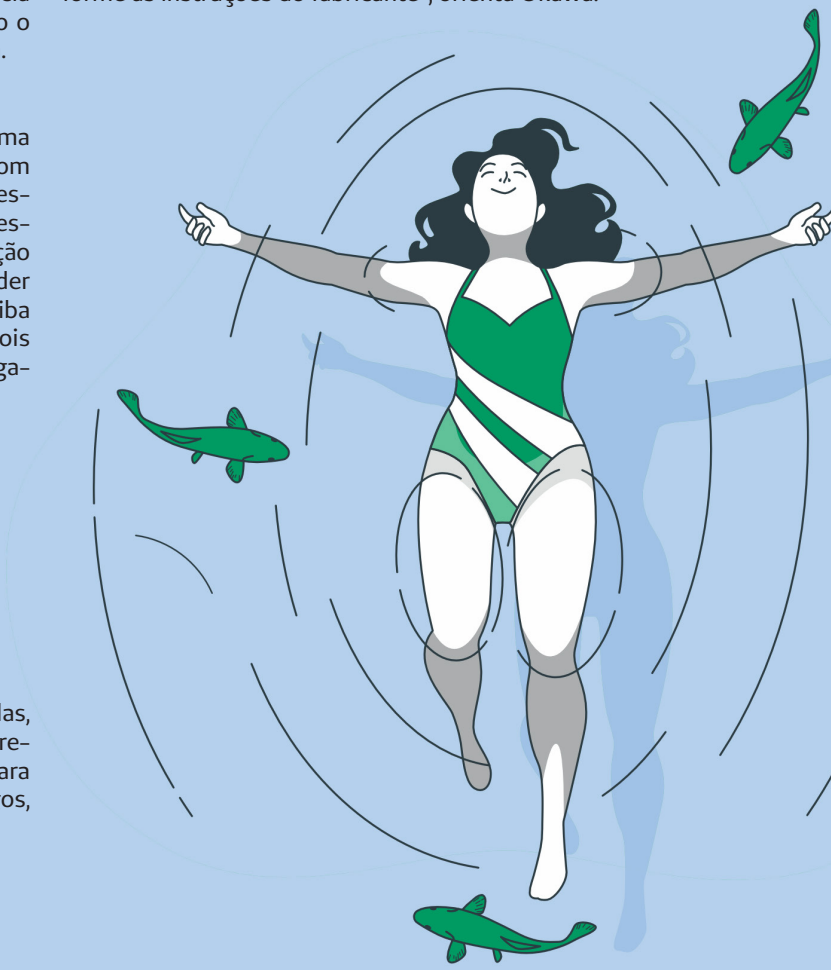
"Todos os dias morrem quatro crianças por afogamento no Brasil. É um dado muito sério. Já atendi casos em que o bebê morreu por afogamento em balde, enquanto a mãe estendia as roupas. Não se pode perder o alcance visual da criança quando ela está em um ambiente com água. Vale lembrar que o índice de reversão de afogamento, quando atendido precocemente, é muito alto. O tempo de tentativa de reanimação pode chegar a 60 minutos após a ocorrência, de acordo com o protocolo de salvamento aquático. Já atendi um caso de uma pessoa que ficou 10 minutos submersa e que voltou após meia hora de reanimação. Por isso, a importância de acionar ajuda especializada o quanto antes, como o Corpo de Bombeiros e o Samu", alerta Cláudio Okawa.

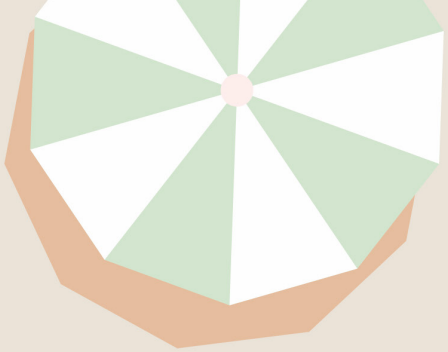
O médico acrescenta que, em casa, a principal forma de prevenção é criar métodos de barreira aos locais com água e manter toda a atenção quando a criança está nestes ambientes. Ele também orienta que os pais ou responsáveis matriculem a criança em escolas de natação desde pequenas, para que elas saibam como proceder dentro d'água. "Entretanto, ainda que a criança saiba nadar, a supervisão de um adulto é indispensável, pois mesmos nadadores profissionais sofrem risco de afogamento".

Verifique os equipamentos de segurança

Materiais de salvatagem, como coletes salva-vidas, boias circulares, boias de braço ou espaguetes são frequentemente usados como suporte, especialmente para crianças, em banhos de piscina ou em locais como lagos, rios e mar. Cláudio Okawa alerta que estes equipamentos devem sempre ser certificados e escolhidos de acordo com o peso e o porte físico de quem irá utilizá-los.

"Na hora de escolher estes materiais, o primeiro critério de escolha deve ser a homologação, pois é uma garantia de que o equipamento foi testado e é feito em um material durável e resistente. Alguns equipamentos, como os conhecidos 'espaguetes', não são muito recomendados, pois oferecem pouco anteparo. Para proteção em águas naturais, o ideal é o uso de coletes salva-vidas, adequados ao tamanho de quem usa e colocados conforme as instruções do fabricante", orienta Okawa.





Como proceder em caso de acidentes?

Caso presencie uma situação de afogamento, o ideal é evitar pular para tentar salvar a vítima, principalmente se você não tem conhecimento técnico em salvamento aquático. Estenda uma haste ou um material que sirva como boia.

"Na maioria das vezes, a pessoa que está se afogando vai procurar agarrar a que está tentando fazer o salvamento e, com isso, os dois podem afundar e afogar. Quando o passeio é no mar, é preciso estar atento às correntes de retorno, formadas pelas ondas depois da arrebentação. Trata-se do fluxo da água que se acumula na beira da praia depois da quebra, retornando ao mar seguindo o caminho de menor resistência e que podem puxar a pessoa para dentro das águas. Nunca se deve nadar contra a corrente de retorno, mas paralelo à praia para fugir da força dela. Procure estar perto do ponto do guarda-vidas e mantenha-se com a água no nível da cintura".

Aleitamento materno na volta ao trabalho

A volta ao trabalho pode ser um momento bastante desafiador para as mamães. Muitas mulheres enfrentam momentos de ansiedade e dúvidas nesta fase, principalmente relacionadas à adaptação do bebê à nova rotina e à manutenção do aleitamento materno. Para que este vínculo tão importante entre mãe e filho continue, é importante que a mulher se prepare com antecedência e que possa contar com sua rede de apoio, inclusive dentro da empresa onde trabalha.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o leite materno seja mantido até os dois anos de idade do bebê ou mais. Vale lembrar que o aleitamento materno traz vários benefícios para o bebê como fortalecimento da imunidade, redução dos riscos de diabetes, hipertensão e obesidade na vida adulta, além de contribuir para o desenvolvimento cognitivo, da fala e da respiração, por exemplo. Para a mãe, favorece a perda do peso adquirido na gestação, ajuda o útero a se contrair mais rapidamente, protege contra o câncer de mama, útero e ovário, diabetes tipo 2, entre outros. Por isso, vale a pena o esforço para tentar manter a amamentação na volta ao trabalho.

A enfermeira neonatologista e consultora em amamentação, Terezinha Maia Ferreira Andrade, orienta que a ordenha do leite materno deve começar um mês antes que a mãe volte a trabalhar. Nesta fase, é importante definir com quem o bebê vai ficar e treinar o responsável sobre como ofertar o leite à criança. “Se possível, conte com ajuda especializada para te acompanhar neste início e tente acalmar o coração. Na maioria das vezes, a mãe sente mais esta nova fase do que o bebê”. Vale lembrar ainda que, de acordo com a Consolidação das Leis de Trabalho – CLT, a mulher tem o direito de dois intervalos, de meia hora cada um, para amamentar o próprio filho, até que ele complete seis meses de idade, por isso é importante alinhar com o RH da empresa quando acontecerão estes intervalos.

"Caso deseje, verifique se é possível ter um espaço para que você amamente enquanto está em sua jornada de trabalho na empresa e se há alguém de sua rede de apoio que possa trazer o bebê até você, caso resida longe. Sabemos que hoje existem vários projetos que apoiam o aleitamento materno: projeto empresa cidadã, licença paternidade e maternidade estendida e outros, mas o principal apoio vem do acolhimento e infraestrutura. Uma mãe que conta com o apoio da empresa e de sua rede de apoio, para seguir amamentando seu bebê, com certeza será uma profissional mais produtiva e feliz na empresa e uma mulher, mãe e amiga mais feliz em casa".

PREPARANDO-SE PARA RETIRAR O LEITE

O processo de ordenha, ou seja, a retirada do leite materno, pode ser feito tanto de forma manual, como com o auxílio de bombas extratoras. O mais indicado para evitar lesões, é a ordenha manual, porém requer mais tempo e treino. As bombas têm funis com tamanhos diferentes. É importante que a mulher escolha o tamanho certo para evitar lesões mamilares. O mais importante, segundo a consultora, é que este processo seja feito com frequência e constância, preferencialmente nos mesmos horários, todos os dias. "Ao contrário do que muitas pessoas pensam, retirar o leite materno para estocagem não diminui a produção ou faz faltar o alimento para quando o bebê puder amamentar diretamente no seio da mãe. Pelo contrário: o corpo da mulher é uma 'fábrica de leite'. Quanto mais leite se tira, mais leite é produzido".

Antes de ordenhar é recomendável prender os cabelos, retirar anéis, pulseiras e relógio, separar o material necessário, lavar as mamas e mãos com água corrente e sabonete e secar com toalha limpa. Também é importante escolher um local tranquilo e relaxar no momento da ordenha, pois o estresse diminui a ejeção de leite. Evite conversar durante esse processo para que as gotículas de saliva não possam contaminar o leite.

ONDE ARMAZENAR O LEITE?

Estudos recentes apontam que os frascos de plásticos (livres de BPA) retém gordura do leite, deixando o alimento menos calórico. Por isso, recomenda-se, quando possível, utilizar frascos de vidro, com tampa de rosca de plástico. Os frascos com tampa de alumínio não são recomendados porque oxidam. Os recipientes devem ser higienizados com água e sabão e colocados em uma panela com água, de forma que fiquem totalmente submersos,

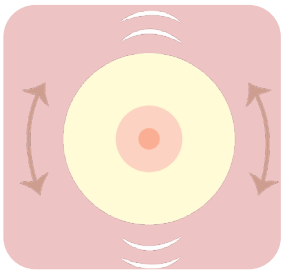
A enfermeira Terezinha Maia é consultora em amamentação

permanecendo em fervura por 15 minutos. Lembre-se de temporizar a partir do momento em que se iniciou a fervura. Após esse período, deixe o frasco escorrendo sobre um pano limpo, até que fique seco. Por último, feche o recipiente sem tocar na parte interna dele.

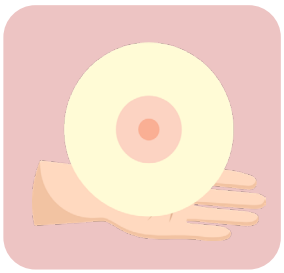
De acordo com o protocolo brasileiro de armazenamento de leite humano (Fiocruz, Ministério da Saúde), o leite materno poderá ser congelado por até 15 dias, se mantido à temperatura máxima de -3ºC, em freezer ou congelador. Por isso, é imprescindível anotar a data e a hora da coleta do leite antes de guardá-lo. Caso o leite materno seja guardado na geladeira, e não no congelador ou freezer, o tempo máximo de permanência é de 12 horas, com temperatura máxima de 5º Celsius mesmo vale após o leite ser descongelado: ele poderá ser usado por até 12 horas, desde que refrigerado.

O leite humano jamais deverá ser aquecido no micro-ondas ou direto no fogo. O indicado é banho Maria com o fogo desligado. Após aquecido, ele deve ser usado no tempo máximo de 1 hora e as sobras devem ser desprezadas. Existem outros protocolos, que podem ser utilizados a critério do profissional de saúde, levando em consideração alguns fatores, como a rotina da mãe e do bebê.

Como fazer: ordenha manual



1 Inicie fazendo o movimento de sacudir as mamas para facilitar a saída do leite;

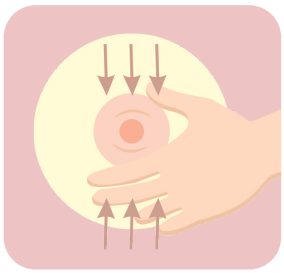


2 Apoie a mama que será ordenhada como uma das mãos para conforto;

3 Utilizando dois dedos ou a palma da mão, faça massagens em movimentos firmes e circulares iniciando ao redor da aréola e progredindo em direção ao corpo;

Massageie por mais tempo as áreas onde existem nódulos e que estão mais doloridas. São onde tem mais leite acumulado;

4 Após a massagem, posicione o polegar logo acima da linha onde acaba a aréola, assim como o indicador e médio logo abaixo da aréola.



5 Realize movimentos de compressão (empurre para trás, em direção ao corpo) e aperte o polegar contra os dedos indicador e médio, repetindo esses movimentos até a saída de leite. Não deixe os dedos escorregarem para o mamilo para não o machucar;

Despreze os primeiros jatos;

6 O frasco aberto deve estar logo abaixo da aréola para que o leite seja colhido;

Encha o frasco até, no máximo, dois dedos abaixo da tampa. Caso o frasco esteja cheio, ele poderá quebrar ao ser congelado;

Ao terminar, feche o frasco com a tampa de plástico.

É comum ter dificuldade de extrair maiores quantidades de leite nas primeiras ordenhas. A facilidade e agilidade vão surgindo com a prática na técnica.

Ordenha com bomba extratora

- Ajustar o funil da bombinha ao mamilo, deixando espaço entre a parede do funil e o mamilo;
- Escolher a força de sucção, que deve ser o máximo confortável. Massageie o peito durante a extração, fazendo movimentos circulares em volta da auréola, para estimular a descida do fluxo de leite.
- Intercalar a função massagem e ordenha, para garantir uma melhor extração.
- É indicado o tempo de no máximo 30 minutos de ordenha com bomba elétrica, de três a cinco vezes ao dia.

**Fonte: Cartilha para a mulher trabalhadora que amamenta, do Ministério da Saúde (adaptada)*

Transição escolar

COMO AJUDAR OS FILHOS A ENFRENTÁ-LA?

Com a volta das atividades escolares, é frequente que crianças e adolescentes passem por um período desafiador, especialmente em casos de mudança de escola, alteração de turno ou mesmo o ingresso em novas etapas, com a passagem da pré-escola para o ensino fundamental ou do fundamental para o ensino médio. Nestas mudanças, é comum que o estudante sinta ansiedade, medo e insegurança. Pais e responsáveis devem ficar atentos: é necessário observar possíveis sintomas psicológicos que possam estar relacionados com esta nova fase.

Para a criança e o adolescente, algumas dúvidas podem surgir em relação a adaptação aos novos conteúdos escolares, sobre a recepção e aceitação nos grupos de alunos, sobre como serão os professores, materiais didáticos e avaliações. Segundo a psicóloga Neiliane Nascimento, alunos com baixa autoestima e baixa autoconfiança ou ainda que já enfrentaram alguma dificuldade na escola, podem sofrer maior impacto, visto que já carregam consigo a dúvida em relação às suas habilidades acadêmicas e/ou sociais. Quando a mudança ocorre somente no turno escolar, pode ser menos impactante, pois vários fatores como o ambiente, materiais, o funcionamento da escola, e amigos participam juntos na transição, gerando maior segurança e facilitando a adaptação. Ela aponta que uma estratégia positiva para amenizar possíveis problemas relacionados à transição escolar é trabalhar com a previsibilidade.

"A família pode incluir visitas ao novo espaço antes do início das aulas, explorando as dúvidas e questionamentos que desencadeiam os medos e inseguranças, tais como funcionamento da nova escola, horários de aulas, quadro de professores, distribuição de notas, sistemas de avaliações, número de alunos, tudo que possa desencadear ansiedade e gerar insegurança. Outra dica importante é proporcionar sempre o acolhimento, antes de cobrar, ouvir o que essa criança e adolescente tem a dizer, respeitando seus limites e dores sem julgamento e ajudando a criar estratégias de enfrentamento. Casos os sintomas persistam, busque sempre ajuda profissional de um psicólogo que poderá auxiliar através de intervenções adequadas".

ABORDAGENS DIFERENTES SEGUNDO A IDADE

As dificuldades apresentadas em relação à transição escolar são diferentes em relação ao nível de compreensão apresentado. Crianças menores, na faixa etária entre 3 e 5 anos, necessitam de informações mais sucintas, com objetividade. O lúdico e o concreto promovem resultados mais favoráveis. "Visitar a escola ou a rede social da instituição, mostrando imagens, que podem ser fotos de atividades que a escola oferece e fazendo uma preparação detalhada de como será, demonstrando entusiasmo e confiança também são grandes aliados", acrescenta Neiliane.

Crianças com idade entre e 6 e 12 anos já possuem maior grau de compreensão. "Algumas dicas são: envolvê-las nas escolhas de material escolar e incentivar a criança a participar de atividades extracurriculares que envolvem a interação com novos colegas. O diálogo sobre as expectativas e preocupações também funciona muito bem nessa faixa etária. Já os adolescentes precisam de atenção especial, pois os desafios são mais amplos, envolvendo a preocupação com notas, desempenho acadêmico, o sentimento de pertencimento e aceitação em grupos já existentes. Sendo assim, envolvê-los na escolha da nova escola e manter sempre um diálogo aberto sobre as perspectivas e preocupações podem gerar resultados positivos", pontua a psicóloga.

A psicóloga Neiliane Nascimento explica que a visita prévia à nova escola pode ajudar a criança a diminuir a ansiedade em relação ao novo local

ATENÇÃO ESPECIAL

Crianças e adolescentes que apresentam Transtorno de Déficit de Atenção e Transtorno Desafiador Opositivo, por exemplo, precisam de abordagens específicas em relação ao cenário de transição escolar. Um aspecto importante é a escolha da escola, que deve ter subsídios para atender as necessidades específicas. Escolhida a escola, pais e responsáveis podem tornar esse momento de transição mais tranquilo, utilizando de recursos que facilitem essa mudança.

Pode-se utilizar a comunicação visual, tornando mais claro o cenário que a criança irá frequentar. O uso de calendários, rotinas, listas e horários pode trazer previsibilidade para as crianças, diminuir ansiedade e prevenir crises.

"Crianças autistas têm dificuldade diante de mudanças, sendo assim o preparo deve começar com antecedência, fazendo visitas ao novo ambiente, apresentando fotos e caso seja possível, encontro com o(a) professor(a) que atuará diretamente com essa criança. É fundamental que os pais transmitam à escola o maior número de informações possíveis para que a instituição seja capaz de fazer um acolhimento mais humanizado, respeitando as suas limitações e proporcionando segurança e bem-estar. Fornecer quais estratégias usam em casa e que funcionam bem podem favorecer na adequação de materiais e estrutura para garantir uma transição bem-sucedida e contínua. Outra dica essencial é a integração de profissionais, como psicólogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, dentre outros, que atuam diretamente com a criança, pois podem ajudar no processo de transição, fornecendo dados de intervenção pertinentes ao quadro e rotina apresentados no contexto atual desses estudantes. São pequenos detalhes que podem ajudar a promover uma transição mais suave".

SINAIS DE ALERTA:

Fique atento se seu filho(a) continua apresentando ao longo do ano escolar estes sintomas e procure atendimento especializado:

1

Mudança de comportamento e alterações de humor, apresentando irritabilidade, agressividade, isolamento social, choro frequente, recusa em ir à escola;

2

Queda no desempenho acadêmico, que pode ser acompanhada por falta de motivação e pode indicar que esses indivíduos estão enfrentando dificuldades em adaptar-se ao novo ambiente, nova rotina, novas regras, nova metodologia de ensino;

3

Sintomas físicos, que podem ser dores de cabeça, dores de estômago, perda de apetite, problemas relacionados ao sono, além de estresse e ansiedade, especialmente se eles acontecem antes do horário de ir para a escola.

4

Verifique ainda se a criança ou adolescente está evitando interações sociais, novas amizades ou se demonstra sentimentos de exclusão, preocupações ou inseguranças relacionadas à mudança.

Saiba como aproveitar as academias ao ar livre para se exercitar

Realizar exercícios físicos ao ar livre pode ser uma ótima opção para prevenir doenças, promover o bem-estar, melhorar o condicionamento e a integração social e até contribui para a saúde mental, já que o contato com a natureza ajuda a diminuir os níveis de estresse e ansiedade. Segundo dados da Secretaria Municipal de Esportes, em Passos há 22 academias ao ar livre instaladas, locais em que a prática de exercícios físicos pode ser feita gratuitamente. Uma delas fica na praça Benedito da Silva Maia, adotada pela Unimed Sudoeste de Minas desde 2020.

A academia instalada na praça conta com equipamentos como Supino e Roda Ombro (que trabalham os membros superiores), Cadeira Extensora(para membros inferiores), Elíptico e Remada (membros superiores e inferiores). Segundo o profissional de Educação Física, Diego Machado, é possível trabalhar vários grupos musculares por meio dos exercícios. " Estes equipamentos contribuem de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida da população, principalmente a idosa. Os exercícios atuam especialmente nas musculaturas do quadríceps, glúteos, isquiotibiais, bíceps e tríceps braquial, deltoides e romboides. São especialmente indicados para trabalhar a flexão e extensão do quadril; flexão e extensão de ombros e cotovelos", acrescenta.

Ainda que apresentem vários benefícios, é importante que a pessoa tome alguns cuidados na hora de praticar os exercícios nas academias ao ar livre. De acordo com Diego Machado, o ideal é que sejam feitas três séries de cada exercício, não ultrapassando 15 repetições por série e respeitando o intervalo de um minuto entre cada série. Também é importante não realizar os movimentos com muita velocidade ou intensidade exagerada para não prejudicar as articulações, especialmente dos joelhos e cotovelos.

"Em aparelhos como a Cadeira Extensora deve-se evitar a extensão total dos joelhos para que eles não travem. Nos aparelhos que trabalham os membros superiores, como Supino e Roda Ombro, é preciso observar a amplitude do movimento, sem erguer os braços até o fim e deixando os ombros levemente flexionados. Já naqueles que permitem a execução de mais de um exercício ao mesmo tempo, como o multiexercitador, deve-se fazer um tipo de exercício de cada vez, completando a série, pois os resultados serão melhores. Em todos os exercícios, é fundamental lembrar de deixar a coluna sempre ereta e a barriga para dentro. Além disso, ao terminar todos os exercícios, procure fazer um alongamento para dar flexibilidade ao corpo e prepará-lo para as atividades diárias", complementa o profissional".

PARCERIA

A cessão dos equipamentos para a praça Benedito da Silva Maia ocorreu por meio de uma parceria entre a Prefeitura Municipal de Passos e a Unimed Sudoeste de Minas. Coube à cooperativa os recursos a aquisição de materiais e a mão de obra para a instalação. O pedido para a instalação da academia foi feito pela Unimed depois da realização do projeto "Guardiões da Praça" em 2023. Esta iniciativa consistiu na visita a algumas entidades no bairro Belo Horizonte e entorno, quando foi explicado aos moradores e estudantes da região a necessidade de apoio mútuo na conservação do mobiliário urbano. Além disso, também foi apresentado o projeto Jardim Medicinal Unimed, em que são disponibilizadas plantas medicinais como hortelã, funcho, melissa, erva cidreira, à comunidade.

"Durante estas visitas, ouvimos a população sobre o que ela desejava para aquele espaço. Aplicamos uma pesquisa e, em todos os lugares visitados, foi solicitada a instalação de uma academia ao ar livre. Entramos com o pedido junto à Secretaria Municipal de Esportes, que se prontificou a colocar a praça Benedito da Silva Maia entre os próximos locais a receber os equipamentos", explicou a diretora clínica do Hospital Unimed e entusiasta do projeto Jardim Medicinal Unimed, Lilia Jane Marques de Sousa.

"Quero destacar que essa parceria é bem-vinda, pois a instituição se preocupa com o município e com as pessoas e isso vai de encontro com a nossa linha de trabalho. Neste ato, quero agradecer a diretoria pelo esforço em conjunto conosco em prol do nosso povo", declarou, em nota, o prefeito de Passos, Diego Oliveira. A academia foi um empenho do vereador Alex Bueno, que enviou a emenda impositiva para compra dos equipamentos. "Esta é uma parceria entre a Câmara Municipal e a Prefeitura de Passos e estamos muito felizes por termos encaminhado esta academia para a praça, assim como temos feito em vários locais da cidade. Estas academias são um incentivo para que a cidade se movimente e ganhe em saúde e qualidade de vida. Aproveito a oportunidade para agradecer à Unimed pelo cuidado com esta praça, que está cada dia mais bonita", colocou o vereador.

"Esta doação é um reconhecimento do pedido da comunidade local e do trabalho desenvolvido pela Unimed, enquanto adotante desta praça. Sabemos que a praça está localizada em um ponto estratégico e que, além de atender à população do entorno, também pode ser útil para pacientes e visitantes do Hospital Unimed, que fica em frente a este espaço público", acrescentou o secretário de esportes, Vicente Campeiz.

PREFEIT
ACADEMIA AR LIVRE

VANS

VANS

Receitas UNISAÚDE

Sanduíche de frango natural

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

INGREDIENTES

500 gramas de filé de frango cozido e desfiado
100 gramas de milho
3 unidades de tomates
1 unidade de cebola de cabeça picada
2 dentes de alho
1 colher de sopa de azeite extravirgem
1 colher de chá de açafrão em pó
1 colher de chá de ervas finas desidratadas
Pão Integral
Cenoura Ralada
Alface ou Rúcula
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue 1 cabeça de cebola picada, 2 dentes de alhos amassados no azeite extravirgem e acrescenta 3 unidades de tomates picados, 1 xícara de chá de milho, sal a gosto, 1 colher de chá de açafrão em pó e 1 colher de chá de ervas finas desidratadas e deixa cozinhar por 10 minutos. Depois de cozinhar, acrescenta 500 gramas de filé de frango cozido e desfiado e mistura bem, deixar cozinhar por mais 5 minutos.

Monte os sanduíches: sobre metade das fatias de pão, disponha o frango preparado, pode acrescentar cenoura ralada e alface ou rúcula. Feche os sanduíches com as fatias de pão restantes. Sirva em seguida.

DICA

Armazene na geladeira por até 3 dias, montando os sanduíches apenas no momento que for consumir.

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS

Esta é uma ótima opção de lanche rápido para incluir no dia a dia das crianças, especialmente para a lancheira escolar.

Cereais integrais, como pães ou massas, são fontes de macro e micronutrientes, como carboidratos e vitaminas do complexo B, respectivamente. Importantes para fornecerem energia para o dia a dia das crianças. As versões integrais destes alimentos, por ofertarem mais fibras, ajudam no bom funcionamento do intestino;

Já a carne de frango fornece proteína, indispensável na construção muscular, e é fontes de ferro, zinco, e vitamina D, necessários ao cuidado da imunidade. Itens como a alface, rúcula, cenoura e tomate possuem uma combinação perfeita de micronutrientes, antioxidantes e fibras, que são importantes para evitar deficiências nutricionais, auxiliar no funcionamento intestinal e previnem doenças.

Aqui tem uma receita fácil, rápida e muito nutritiva!

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

Consultório Médico em Cássia

Rua da Liberdade, 452
Centro – Cássia I MG

(35) 3529-2636

Unimed
Sudoeste de Minas

Pulso
ANS - nº 32417-5