Ano 5 - Edição 14
Julho - Agosto - Setembro 2021
Pulso
ANS - nº 32417-5

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

Unimed Ativa

Dia de Cooperar

Unimed e Unicred Integração Minas doam 76 cestas básicas para duas instituições beneficentes em Passos

Positividade tóxica

O psicólogo Felipe Néri reflete sobre as consequências deste comportamento e sua relação com as redes sociais

COOPERATIVA INICIA A REFORMA NO HOSPITAL UNIMED

Com a obra, hospital terá estrutura ampliada em mais 1900m²

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.
Unimed Sudoeste de Minas

PRECISOU DE 2ª VIA DE BOLETOS DA UNIMED?

Pulso Editorial
ANS - nº 32417-5



Atenção para os canais exclusivos para esta solicitação

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

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Sudoeste de Minas

Ao leitor

A terceira edição da Revista Unimed Ativa de 2021 traz um marco histórico para nossa cooperativa de trabalho médico. Recentemente, iniciamos as obras de ampliação e reforma do Hospital Unimed, um grande sonho de nossos médicos cooperados, colaboradores e clientes. Com as obras, nossa estrutura contará com mais 1900 m^2, o que permitirá a ampliação de nossa capacidade de atendimento. Trata-se de uma grande obra, que beneficiará Passos e região com um hospital mais confortável e adequado à realidade assistencial da cooperativa de trabalho médico.

Em tempos tão sensíveis, também trazemos a reportagem sobre o "Corredor do Carinho", uma exposição feita em nosso hospital com cartas enviadas por crianças e adolescentes do Colégio Del Rey e Associação Espírita Cáritas, direcionadas para os profissionais de saúde que, incansavelmente, continuam a luta contra a Covid-19. Também falamos sobre a campanha "Eu sou Hospital Unimed" que, além de celebrar este novo momento de conquistas com a reforma e ampliação da unidade hospitalar, também é uma forma de mostrarmos nosso orgulho e apoio a estes profissionais que estão na linha de frente do combate ao coronavírus.

Também abordamos a realização do Dia de Cooperar 2021, que neste ano foi realizado em conjunto com a Unicred Integração Minas com a doação de 76 cestas básicas para a Apae de Passos e a Associação Deus Proverá. Além disso, também contamos como foi a realização do projeto Plantar e Colher, que pode servir de inspiração para que você também faça, em sua casa, uma horta vertical e garanta uma alimentação mais saudável.

Por falar em alimentação equilibrada, nossa nutricionista Mara Soares Rodrigues traz mais uma receita deliciosa e cheia de benefícios no quadro "Receita Unisaúde". Já no artigo desta edição, o psicólogo Felipe Néri propõe uma reflexão sobre a positividade tóxica e como este comportamento está impactando nossa vida, especialmente diante da superexposição nas redes sociais. Para finalizar esta edição, conheça a trajetória da enfermeira Fernanda Carvalho de Lima e do médico cooperado Marcelo Beraldo Cançado.

Tenham uma boa leitura!

Diretoria Executiva
Unimed Sudoeste de Minas

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

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 3 23/07/2021 17:18:59

ÍNDICE

05 RECEITA UNISAÚDE

06 POSITIVIDADE TÓXICA

08 CORREDOR DO CARINHO

12 REFORMA HOSPITAL

16 DIA C COM DOAÇÃO DE 76 CESTAS

18 CAMPANHA EU SOU HOSPITAL UNIMED

20 PROJETO PLANTAR E COLHER

22 QUEM FAZ A UNIMED?

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 4 23/07/2021 17:19:01

Receitas UNISAÚDE

Cookies de banana com aveia



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

INGREDIENTES

3 bananas nanicas
1 colher de sopa de pasta de amendoim sabor chocolate com avelã
1 xícara de chá de aveia em flocos finos
2 colheres de sopa de cacau 100%
Canela a gosto
Uva passas
Ameixa seca desidratada a gosto

MODO DE PREPARO

Amassar todos os ingredientes com o auxílio de um garfo. Modelar os cookies de acordo com sua criatividade. Untar a forma com óleo de coco ou de girassol e levar no forno pré-aquecido 180 graus por 10 minutos.

BENEFÍCIOS:

No cacau são encontradas vitaminas, minerais e agentes antioxidantes, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, a evitar o envelhecimento precoce da pele, além de auxiliar a regular o funcionamento do intestino e o açúcar no sangue, melhorar o humor e o fluxo sanguíneo, podendo diminuir a pressão arterial. É antiinflamatório, protetor do sistema cardiovascular, ajuda a prevenir a anemia e melhorar a memória.

A aveia é um dos cereais mais saudáveis, pois, além de não conter glúten, é uma fonte importante de várias vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes essenciais para uma vida saudável, o que a torna um superalimento.

Além de super saudável, a aveia pode ser incluída em quase todos os tipos de dietas, mesmo em casos de diabetes, uma vez que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue. Ajuda também a reduzir os níveis de colesterol, protege o coração e ainda estimula o sistema imunológico.

Livre de colesterol e gordura, as uvas passas contêm substâncias chamadas fitonutrientes polifenólicos, que têm propriedades antiinflamatórias e antibacterianas. Além disso, essa fruta desidratada é rica em antioxidantes que retardam os sinais do envelhecimento e protegem a visão dos efeitos da oxidação e do tempo. Fonte de ferro e cálcio, a uva passa também fortalece o sistema nervoso, os ossos e os dentes.

A banana contém triptofano, um aminoácido que ajuda na síntese do neurotransmissor serotonina, que é conhecido como o "hormônio da felicidade". A fruta também é fonte de vitamina B6 que auxilia na qualidade do sono e tem magnésio que ajuda a diminuir a tensão muscular.

As ameixas secas ajudam o organismo a digerir os alimentos da forma adequada, a aliviar a prisão de ventre e auxiliam também na evacuação. Isso se deve à presença de fibras e sorbitol. A presença de vitaminas e minerais altamente nutritivos ajuda a manter a pele saudável e brilhante. Já a canela possui uma série de benefícios. Ela ajuda a prevenir e combater o diabetes, controlando os níveis de açúcar no sangue e aumentando a sensibilidade à insulina. Esta especiaria também contribui para o emagrecimento por ter uma ação termogênica. A canela ajuda a diminuir o colesterol total e o ruim, LDL e também os níveis de triglicérides. Além disso, o alimento possui forte ação antioxidante e antiinflamatória colaborando para a prevenção de doenças degenerativas como o Alzheimer e tumores e ajudando a combater resfriados.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 5 23/07/2021 17:19:03

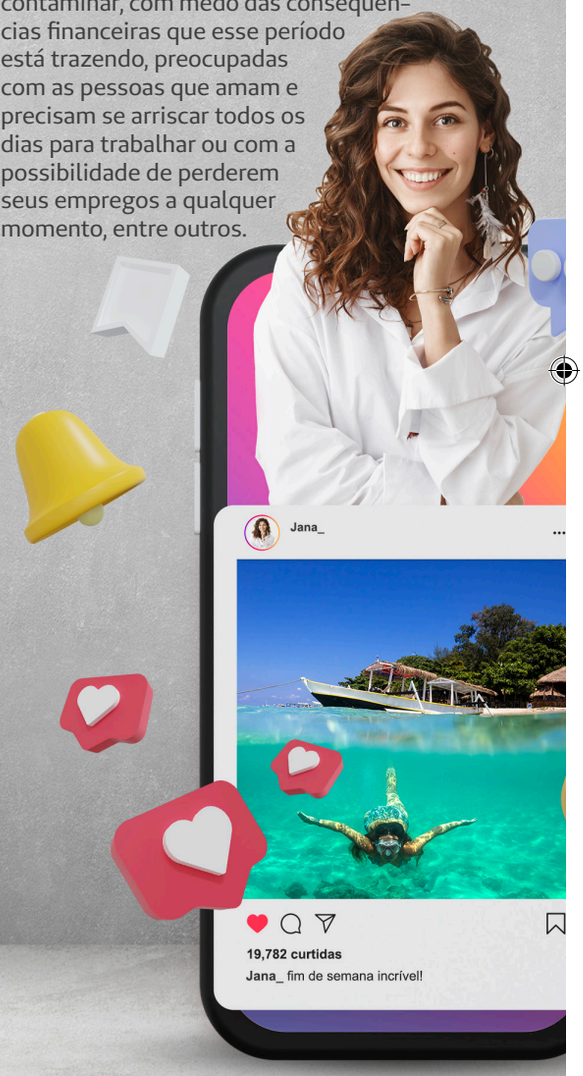
POSITIVIDADE TÓXICA

A positividade tóxica é um fenômeno caracterizado pela exaltação do positivo e negação da tristeza e/ou de outras emoções consideradas negativas (como raiva e medo, por exemplo).É acreditar que um estado feliz é desejável, possível e apropriado em todas as situações. Diferente do otimismo, que é a disposição para ver as coisas pelo lado bom e esperar uma solução favorável de situações difíceis, porém entendendo que há obstáculos na vida, mas com postura focada no planejamento, estratégias, e ações para resolução de tais obstáculos, por entender que estes são passageiros.

A positividade tóxica já existia muito antes das redes sociais. Afinal, o pensamento positivo é um bem de consumo que alimenta um mercado multimilionário de filmes, livros, treinamentos e palestras há muitas décadas. Mas, certamente, a positividade tóxica encontrou um aliado nas redes sociais, pois quando o ser humano se expõe socialmente é natural que exista um esforço para que o outro o veja com bons olhos. Fica mais claro se lembrarmos que, em termos evolutivos, a sobrevivência do indivíduo humano depende do suporte do seu grupo. Por isso, há mecanismos cuja função é julgar ou imaginar qual será a percepção dos outros ao nosso respeito, como a necessidade de aprovação. Há pesquisas que indicam que fazemos isso o tempo todo, inclusive sem termos consciência.

Quando percebemos que somos admirados, a nossa autoestima aumenta, reforçando a atitude que gerou admiração. Quando percebemos que somos ou podemos ser malvistos, nossa autoestima diminui. O ser humano em geral deseja um certo nível de status, reconhecimento e aprovação social. E há pessoas que passam horas trabalhando em seus perfis sociais, construindo uma imagem que não condiz com quem realmente são. Já que a felicidade é reconhecida na nossa sociedade como um troféu, elas passam a divulgar apenas os momentos felizes. As redes sociais acabam por popularizar a ideia de que é possível ter uma vida livre de sofrimento, na qual raramente as pessoas publicam suas falhas ou destacam seus erros. Por muitas vezes, acaba-se seguindo vidas artificialmente fabricadas e, como resultado, fica-se com a impressão de que todos estão lidando com tempos difíceis "melhor do que nós", o que promove uma sensação de solidão, vergonha e constrangimento.

Com a pandemia, vivemos um momento atípico e estranho em que muitos sofrem. O mundo inteiro enfrenta uma situação que levou milhões de pessoas ao isolamento social, desemprego, fome, luto, entre outras coisas. É um momento repleto de consequências negativas que pesam no emocional de qualquer pessoa, mas a cultura da positividade tóxica não descansa e cobra que sejamos produtivos mesmo assim. Porém, há um excesso de positivismo que é perigoso, pois há uma certa tendência ao bem- estar rápido, de querer se sentir bem imediatamente, o que não necessariamente condiz com a realidade. Resumindo, muitas pessoas estão reagindo emocionalmente de maneira esperada à situação que estamos vivendo, preocupadas, com medo de se contaminar, com medo das consequências financeiras que esse período está trazendo, preocupadas com as pessoas que amam e precisam se arriscar todos os dias para trabalhar ou com a possibilidade de perderem seus empregos a qualquer momento, entre outros.



Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 6 23/07/2021 17:19:04

e redes sociais em tempos de pandemia

Assim, estar com medo e preocupado no tempo em que temos vivido não é necessariamente errado, mas sim o esperado, afinal o ser humano não é uma máquina de produtividade, mas a positividade tóxica cobra que assim seja. No fim, isso só contribui para que mais e mais pessoas desenvolvam transtornos emocionais, pois não se sentem capazes de fazer aquilo que a sociedade espera delas neste momento

Neste sentido, o problema é que se represam sentimentos negativos, mas em algum momento, eles vão se manifestar em forma de sintomas como bruxismo, ansiedade, falta de ar, dores no corpo, inflamações, alergias, por exemplo.

Tanto que, segundo uma pesquisa realizada pela USP neste ano, o Brasil foi o país que apresentou mais casos de ansiedade e depressão durante a pandemia, entre os 11 países pesquisados.

O discurso de "está tudo bem, apesar de tudo" é sucintamente acompanhado de uma falsa noção de positividade que muitas vezes, além de invalidar a nossa experiência de vida real, humana e imperfeita, estimula a comparação com a experiência de vida apresentada por outras pessoas nas redes sociais e, obviamente, essa comparação não é saudável.É importante entender que podemos evitar discutir ou nutrir nossos sentimentos com pessoas que nos pressionam para sermos otimistas sempre ou que invalidam nossos sentimentos desconfortáveis. Incluindo influenciadores da mídia social, visto que muitas pessoas promovem a positividade tóxica publicando o que parece ser uma vida perfeita, o que não é necessariamente verdade na vida real.

Sendo assim, é possível escolher seguir pessoas que, de certa forma, estão realmente preocupadas com a qualidade de vida em geral ou que façam sentido real para você, ou então, procure até mesmo se engajar menos com as redes. Pois quando entendemos o que precisamos para nos sentir apoiados durante o sofrimento, fica mais fácil reconhecer quando as pessoas fazem o contrário. Quantas vezes, diante de uma situação difícil, você tentou ou foi aconselhado por um amigo a calar seus sentimentos, minimizá-los ou ver somente o seu lado bom? Contudo, vivemos em um mundo no qual situações desagradáveis acontecem e não é possível ser feliz ou até mesmo pensar positivo o tempo todo. Então por mais difícil que seja a realidade, a única maneira saudável de encará-la é aceitá-la do jeito que ela é. Isso não significa deixar de tomar atitudes conscientes para ter algum bem-estar. Mas sim, em frente a um momento de sofrimento, primeiro precisamos reconhecer que ele está ali e depois ver o que é possível fazer para amenizá-lo. Um estudo publicado na revista científica "Journal of Personality and Social Psychology", mostrou que pessoas que evitavam entrar em contato com seus sentimentos negativos apresentavam mais problemas de saúde mental do que as que costumavam aceitar todas as suas emoções. Sendo assim, em um momento em que todos estão excessivamente vulneráveis à infelicidade, é importante ressaltar que a felicidade não deveria ser vista como uma meta a ser alcançada, mas como o efeito de uma vida que vale a pena ser vivida, mesmo que isso inclua tristeza, luto, perdas e raiva. Afinal, foram também por ocorridos ruins que houve aprendizados ao longo da vida, como resiliência, busca por solução de problemas, habilidades de avaliação de riscos, convivência com regras, habilidades interpessoais e inteligência emocional. Com isso, se você sente que está sendo negativamente afetado por essa cultura de positividade exacerbada e precisa de um lugar no qual possa cuidar de seus sentimentos de maneira adequada, não se esqueça de procurar um profissional da saúde mental.



Felipe Néri é psicólogo do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 7 23/07/2021 17:19:08

Corredor do Carinho

ESPALHA AMOR PELO HOSPITAL UNIMED



Depois de vivenciar a angústia de ter a mãe internada com Covid-19, Isaac Zolini, aluno do 6º ano do Colégio Del Rey em Passos não hesitou em deixar toda sua gratidão registrada em uma carta, que chegou aos profissionais de saúde do Hospital Unimed. "Gostaria de agradecer do fundo do meu coração pelo empenho e dedicação de todos vocês durante essa pandemia, arriscando suas vidas por amor ao próximo. Graças a Deus e a vocês, minha mãe sobreviveu a esse vírus, depois de seis dias de internação e muita angústia em nossa família. Sei o quanto vocês devem estar cansados, mas peço a Deus que lhes deem força para continuar essa batalha em minhas orações diárias. Lembrem-se sempre de que o bem que vocês fazem nenhum dinheiro no mundo pode pagar. Vocês salvam vidas", foram as palavras do garoto.

Mais de 200 cartas como esta, produzidas por crianças e adolescentes do colégio e da Associação Espírita Cáritas, foram distribuídas entre os hospitais da cidade. No Hospital Unimed, como forma de agradecimento a esta atitude tão grandiosa, foi montado o "Corredor do Carinho", uma exposição de todas as cartas recebidas junto ao agradecimento de toda equipe do hospital.

"Representando os médicos que atuam no Hospital Unimed, deixo meu agradecimento aos alunos, professores e pais, por escreverem essas cartinhas para nós. O momento é difícil, estamos cansados e preocupados, muitas vezes desanimados. Mas receber esse carinho em forma de bilhetes tão expressivos, que

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 8 23/07/2021 17:19:09

nos tocaram tanto o coração, nos dá ânimo e força para continuar nossa missão. Tenham certeza que vocês fizeram a diferença na nossa vida", disse a diretora clínica do Hospital Unimed, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna.

Quem também se emocionou muito com as cartinhas foi a enfermeira da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar, Bruna Karla Dutra. Ela é uma das profissionais de Enfermagem que estão na linha de frente desde o início da pandemia. "Não contive as lágrimas ao ler cada uma das cartas que recebemos. São atitudes como esta que renovam nossa força para continuar em frente, especialmente porque vieram de crianças, que com toda sua inocência, simplicidade e gratidão, souberam demonstrar tanto carinho não só para nós que atuamos no Hospital Unimed, mas para todos os profissionais de saúde. Decidimos compartilhar essas cartas por meio desta exposição, de forma que todas as pessoas que passarem pelo corredor do hospital saibam que nosso sentimento por ter recebido esse presente também é de gratidão", declarou a enfermeira.



Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 9 23/07/2021 17:19:10

ACONCHEGO EM PALAVRAS

De acordo com a coordenadora pedagógica dos anos iniciais e Educação Infantil do Colégio Del Rey, Cristiane Medeiros Teixeira Bernardes, a ideia de fazer as cartinhas surgiu em parceria com os pais dos alunos. "Vendo como os profissionais de saúde estão vivenciando esse desafio de lidar todos os dias com a ausência e a presença, a alegria de uma alta e a tristeza de um óbito, pensamos que, mesmo à distância, podíamos levar um pouco de aconchego e carinho e o nosso agradecimento e reconhecimento por tudo que os profissionais da saúde têm feito".

A professora Sílvia Maria Rodrigues, responsável pela Associação Espírita Caritas disse que a iniciativa da produção das cartas surgiu durante o trabalho de evangelização feito pela entidade que, neste período, está acontecendo de forma remota. "O propósito maior é reconhecer a importância e estimular os profissionais de saúde a continuarem com este trabalho desenvolvido por eles, enviando forças e ânimo. Exatamente nesse momento desafiador com a pandemia percebemos o quanto precisamos de cuidar mais e melhor dos nossos pensamentos, sentimentos e ações; e levarmos amor, reconhecimento e estímulo aos profissionais da linha de frente e a todos os doentes que se encontram fragilizados".

GRATIDÃO

Mãe de Isaac, a advogada Carolina Castro Zolini esteve internada com Covid-19 no Hospital Unimed, em dezembro do ano passado. Ela conta que a doença a fez repensar a vida e valorizar os sentimentos. "Eu e meu marido tivemos a doença e foi muito assustador para todos nós. A Covid te faz parar e rever sua vida e eu pude perceber a importância da família, do carinho e do afeto das pessoas que eu amo. Só tenho a agradecer todo o empenho, dedicação e carinho dos profissionais de saúde, que superam seus medos e arriscam suas vidas para cuidar de nós, dando o seu melhor pelos pacientes".



Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 10 23/07/2021 17:19:11



Profissionais de saúde do Hospital Unimed agradecem a manifestação de carinho enviada pelas crianças e adolescentes do Colégio Del Rey e Associação Espírita Cáritas.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 11 23/07/2021 17:19:14

COOPER
ATIVA

A Unimed Sudoeste de Minas iniciou o projeto de reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos. O objetivo da obra é oferecer melhores condições de acolhimento aos beneficiários, ampliando a capacidade de atendimento e possibilitando melhores condições de trabalho para médicos e colaboradores.

A obra, que contempla três fases, prevê a ampliação de leitos de internação, aumento de leitos de UTI adulto, instalação de elevadores, implantação de UTI neonatal, construção de um novo centro cirúrgico que passará a contar com quatro salas e de um centro obstétrico, além de nova ala para o Serviço de Nutrição e Dietética.

O projeto executivo e a responsabilidade técnica estão a cargo da Engetop Engenharia. A ampliação de área a ser construída é de aproximadamente 1900m^2, além de adaptações e adequações da área já edificada.

Na primeira fase, serão construídos cerca de 750m^2, onde devem ficar os novos leitos de internação para pacientes e dependências relacionadas, o que já aumentará a oferta de leitos do hospital. A previsão de término desta primeira fase é março de 2022. "Nesta primeira fase será feita a execução de todo terceiro pavimento, construção do fosso dos elevadores e execução das fundações para instalações da nova caixa metálica de abastecimento de água e da caixa de abastecimento em caso de incêndios. Para que uma parte do terceiro pavimento seja executada, será necessário fazer também uma parte do pavimento inferior e térreo", complementa Taisa Lemos Costa, engenheira responsável pela execução da obra.

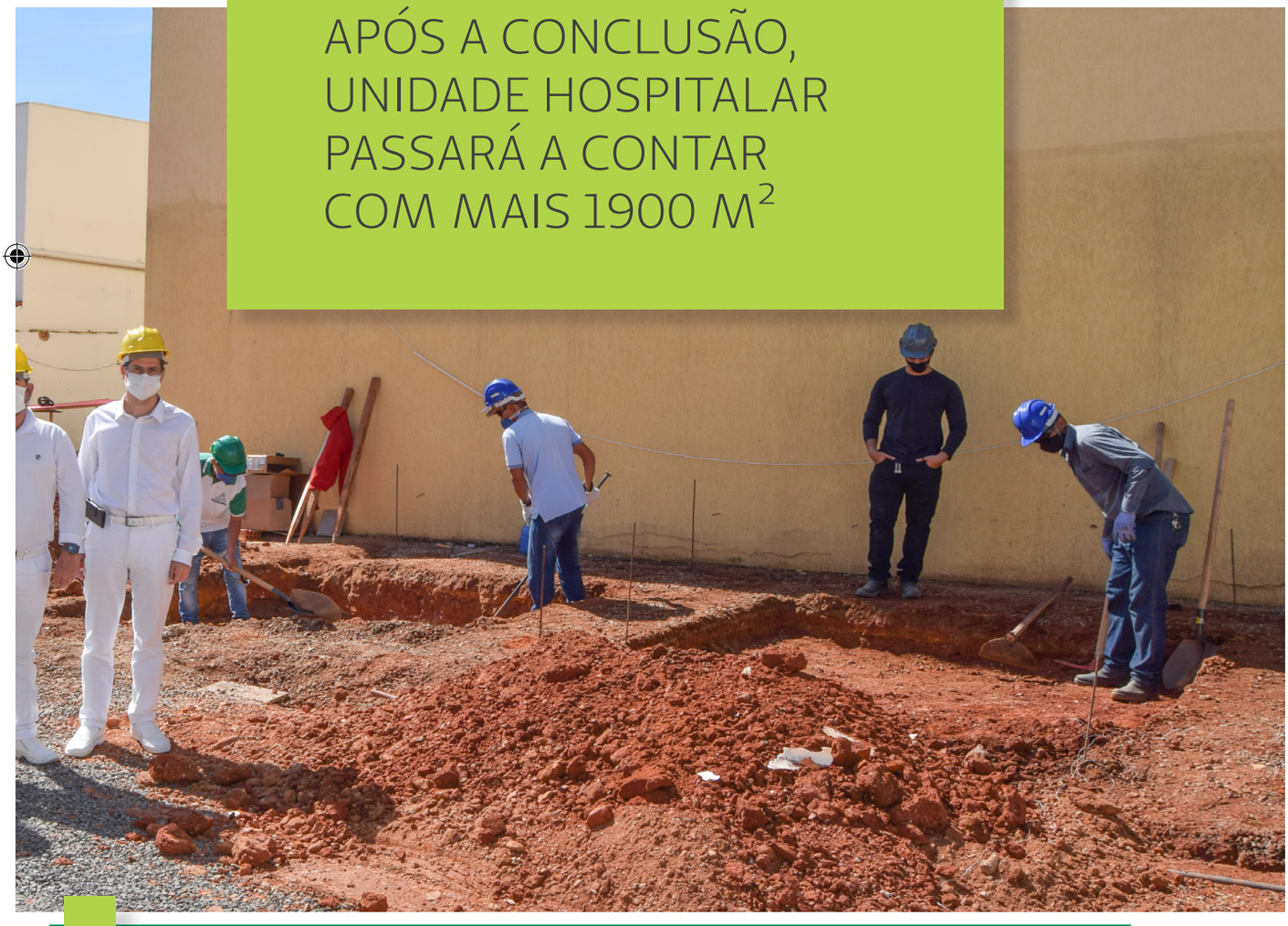


Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 12 23/07/2021 17:19:15

RATIVA

INICIA OBRAS DE REFORMA E AMPLIAÇÃO DO HOSPITAL UNIMED

APÓS A CONCLUSÃO, UNIDADE HOSPITALAR PASSARÁ A CONTAR COM MAIS 1900 M^2



A Diretoria Executiva da Unimed Sudoeste de Minas e os diretores clínico e técnico do Hospital Unimed vistoriam o início das obras.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 13 23/07/2021 17:19:17

1.900M²

Já na segunda fase, serão feitos o pavimento térreo e inferior, totalizando cerca de 1150m^2 de construção. No térreo, serão construídas as salas do novo Centro Cirúrgico que, redimensionado, permitirá a execução de cirurgias de baixa a alta complexidade. Já o pavimento inferior será destinado ao funcionamento operacional do hospital, contemplando a subestação de energia, a nova área para Serviço de Nutrição e Dietética, espaço de descanso e refeitório dos colaboradores, entre outros.

A última fase do projeto contará com a reforma da estrutura já existente. Nesta fase, a área onde hoje se encontra o Centro Cirúrgico será transformada em Centro Obstétrico e área PPP (Pré, Parto e Pós-Parto). Também será feita a ampliação da recepção, que possibilitará um melhor acolhimento dos pacientes e acompanhantes.

"De acordo com o projeto arquitetônico apresentado, muitas alvenarias serão demolidas e os novos cômodos serão utilizados com finalidades diferentes das atuais. Além da demolição, executaremos alvenarias de vedação e supraestruturas em concreto armado onde se fizer necessário. Todo acabamento será refeito, desde reboco até substituição de pisos, revestimentos e pintura. Trata-se de uma obra de médio a alto porte e é importante frisar que se trata de um processo de grande responsabilidade técnica e gerencial", conclui a engenheira.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 14 23/07/2021 17:19:22

Para o diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas, Cláudio Antônio Félix de Oliveira, a reforma e ampliação do Hospital Unimed é a realização de um sonho que só foi possível pelo envolvimento e compreensão dos médicos cooperados, colaboradores e clientes. “Passos e região contarão com um hospital muito mais moderno e preparado para atendimento dos pacientes e poderemos ampliar os tipos de procedimentos realizados, atender com mais conforto e oferecer uma estrutura mais adequada para o trabalho médico e de nossos funcionários. Salientamos que todo o processo será realizado de modo a evitar o máximo possível de transtornos. É uma obra necessária para ampliarmos nosso espaço, mas principalmente para adequarmos a construção já existente. Por isso, contamos com a compreensão de todos para que, em médio prazo, possamos reinaugurar nosso hospital com uma estrutura muito mais efetiva”, salienta.



Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 15 23/07/2021 17:19:24

Cooperativas DOAM 76 CESTAS BÁSICAS NO DIA C

A Unimed Sudoeste de Minas e a Unicred Integração Minas realizaram em conjunto o Dia de Cooperar, ação de voluntariado que acontece em todo o país, reunindo cooperativas em prol de projetos voltados para o bem da comunidade. Nos dias 01 e 02 de julho, a Unimed e a Unicred promoveram a doação de 76 cestas básicas, que foram divididas entre a Apae e a Associação Deus Proverá em Passos. A entrega contou com a presença de representantes dos colaboradores das duas cooperativas, Diretoria Executiva da Unimed, diretores clínico e técnico do Hospital Unimed e representantes das duas instituições atendidas.

As cestas básicas foram fruto de doações das cooperativas e de clientes, cooperados, colaboradores e cidadãos que foram sensibilizados pela campanha de arrecadação, realizada no mês de junho. Para a diretora clínica do Hospital Unimed e representante dos cooperados no Dia C, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna, a participação na ação é uma forma de cumprimento dos princípios cooperativistas. " O Dia de Cooperar é uma ação que está alinhada com o 7º princípio cooperativista, 'Interesse pela comunidade', ou seja, busca a transformação social das localidades onde as cooperativas atuam. Acreditamos que o Dia C seja uma forma de retribuirmos todo este acolhimento que sempre recebemos na cidade e na região ", considera.

Para a gestora da Unicred Integração Minas na cidade, Marina Friedrichsdof, o Dia C é um convite para que toda a sociedade se mobilize em prol de ações sociais. " Para se ter uma ideia, na Apae, por exemplo, foram doadas 38 cestas, mas eles atendem 620 usuários. Então nossa ação é um pequeno movimento, mas que esperamos que sirva de inspiração para que outras pessoas e empresas se mobilizem para ajudar as instituições beneficentes da cidade, especialmente em um momento tão sensível como o que estamos passando diante da crise econômica gerada pela pandemia", destaca.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 16 23/07/2021 17:19:25

A assistente social da Apae, Ana Lúcia Magalhães Silveira, agradeceu a doação realizada pelas duas cooperativas e relembrou a realização do Dia C pela Unimed em 2019 na Apae. “Nossa instituição vive de doações e de eventos que, neste momento, não podem ser realizados. Por isso, é muito importante esta ação, pois nossa demanda de atendimento deste tipo de necessidade está alta. Nós escutamos relatos diários de famílias que não têm o que comer em casa. Por isso, estas doações serão imediatamente direcionadas”.

A presidente da Associação Deus Proverá, Letícia Leandra de Oliveira, explica que o principal trabalho da instituição é o atendimento de crianças e adolescentes, especialmente dos bairros Penha II e Cohab V, com atividades esportivas e culturais. Em virtude das restrições de espaço da sede da associação e a necessidade de isolamento social, estas atividades estão temporariamente suspensas. Diante da crise ocasionada pela pandemia, a instituição está atendendo a necessidade de cestas básicas das famílias na sua região de atuação. “Essa doação vem em um momento muito oportuno devido ao desemprego dos pais destas crianças e adolescentes, a situação de isolamento social que faz com que eles estejam mais tempo em casa e sem contar com o reforço alimentar das escolas, por exemplo. Estamos muito agradecidos por este trabalho das cooperativas por nos ajudar a auxiliar estas pessoas que todos os dias batem à nossa porta”.





Voluntários participam da entrega de cestas básicas nas duas instituições

SOBRE O DIA DE COOPERAR

O Dia de Cooperar (Dia C) nasceu em 2009 de uma iniciativa do Sistema Ocemg em Minas Gerais e que hoje acontece em todo o país.

O tema do Dia C é “Atitudes simples movem o mundo” e seu objetivo é o incentivo da responsabilidade social por meio de ações voluntárias. Mais de mil cooperativas participam do Dia de Cooperar, o que faz da data o maior movimento de voluntariado cooperativista no Brasil.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 17 23/07/2021 17:19:28

COOPERATIVA REALIZA CAMPANHA "Eu sou Hospital Unimed"



A Unimed Sudoeste de Minas está promovendo a campanha "Eu sou Hospital Unimed", que contou com a distribuição de uma camiseta alusiva ao tema para cooperados e colaboradores da Sede Administrativa, hospital e dos Núcleos de Atenção à Saúde. O intuito da ação é reforçar a importância e a necessidade do trabalho de todos os profissionais de saúde, especialmente daqueles que trabalham diretamente no atendimento aos pacientes, em um momento tão sensível como o que vivemos.

Além disto, a campanha comemora a nova fase da cooperativa de trabalho médico, que recentemente iniciou obras de reforma e ampliação do Hospital Unimed, o que proporcionará maior capacidade de atendimento aos beneficiários e melhores condições de trabalho para médicos e colaboradores.

Em julho, celebrando a florada dos ipês, colaboradores e cooperados foram convidados a participar de um registro fotográfico na praça Benedito da Silva Maia e nos canteiros da Avenida Dr. Breno Soares Maia, que são adotados pela cooperativa de trabalho médico.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 18 23/07/2021 17:19:29



Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 19 23/07/2021 17:19:30



PLANTE ESTA IDEIA

FAÇA UMA HORTA VERTICAL EM SUA CASA

Se você já pensou em ter uma horta em casa, mas nunca conseguiu realizar o projeto por falta de espaço, saiba que a horta vertical pode ser uma solução. Também conhecida como horta suspensa, esta é uma técnica de jardinagem que permite o plantio de hortaliças, ervas e temperos em estruturas verticais, como pallets, que servem de suporte para os vasos ou jardineiras. Assim, pode-se ter um jardim particular em casas e produzir os próprios alimentos e temperos.

Este tipo de horta é ideal mesmo para espaços pequenos, como apartamentos. Além de fornecer temperos e ervas frescos para suas receitas, o cultivo ajuda a aliviar o estresse diário e enche de charme qualquer ambiente.

PLANEJAMENTO

Para que sua horta esteja sempre bonita, é importante que ela seja instalada em um local arejado e que receba iluminação solar durante uma parte do dia. Também é essencial pesquisar o tipo de planta que deve compor sua horta. A hortelã, por exemplo, é uma planta invasora, portanto não deve ser cultivada no mesmo vaso que outras espécies. O ideal, para este tipo de horta, são plantas de raízes curtas, como alface, rúcula, cebolinha, melissa, sálvia e salsinha, justamente pelo tamanho limitado dos suportes. Não se esqueça de distribuir as plantas nos vasos considerando o tamanho que elas devem atingir quando crescerem.

Além disso, é importante pensar na estrutura dos vasos que serão colocados, para que sejam compatíveis com o suporte. Jardineiras retangulares, por exemplo, são uma ótima opção porque podem se encaixar na própria estrutura do pallet, desde que as dimensões sejam proporcionais ou que sejam feitas algumas adaptações para aumentar o espaço de encaixe.

Não se esqueça ainda de verificar se a estrutura que ficará fixa na parede suportará o peso dos vasos. Você pode usar estruturas formadas por prateleiras e mão francesa ou, no caso do pallet, fixá-lo diretamente na parede, sempre tomando o cuidado de verificar se o parafuso é adequado para o tipo de parede onde ele será fixado. No caso do pallet também é importante envernizá-lo para garantir proteção contra a água, diminuindo o risco de danos na estrutura.

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Setindd 20 23/07/2021 17:19:31

COLABORADORES REALIZAM PROJETO PLANTAR E COLHER

Na Sede Administrativa da Unimed Sudoeste de Minas, colaboradores fizeram uma horta suspensa com diversos tipos de plantas. Alecrim, salsinha, cebolinha, rúcula, alface, hortelã e orégano foram as espécies escolhidas para compor a horta vertical. Eles se reuniram em uma oficina terapêutica, onde fizeram o plantio das mudas e receberam orientações sobre como fazer uma horta semelhante em casa e dicas de cuidado com as plantas.

Além de fornecer temperos e verduras para as refeições dos colaboradores que trabalham na cooperativa, o objetivo do projeto é despertar o autocuidado por meio da alimentação e estimular habilidades como criatividade, trabalho em equipe, visão sistêmica, entre outras. "Nosso objetivo é promover a socialização, sentimento de partilha e senso de comunidade e oferecer um momento de troca de conhecimentos através de uma atividade relaxante e produtiva. Também queremos estimular a cultura da sustentabilidade, além de ser uma ação que pode se estender para nossas famílias", acrescenta o psicólogo Dener Fraga Batista Leite, que conduziu a oficina terapêutica.

Para a assistente de cadastro, Aline Maria Felipe Félix, o projeto será muito proveitoso, pois mostrou que é simples ter uma horta vertical em casa. "Gostei de participar da oficina porque é muito prazeroso poder colher e consumir algo que nós mesmos plantamos, especialmente temperos e chás que quando frescos são mais saborosos. Pretendo fazer uma horta em minha casa também, porque sempre gostei de cultivar plantas e para ter uma alimentação mais saudável", explica.

A pediatra Lilia Jane Marques de Sousa Vianna, cooperada e entusiasta da iniciativa, esteve na abertura da oficina terapêutica e falou um pouco sobre a importância deste tipo de projeto. "Hoje vemos muitas crianças que sequer têm contato com a terra, que não sabem de onde vêm o alimento que elas consomem. Quando elas entendem e participam de um projeto como este, tendem a se alimentar melhor, estimulando que esta mudança também seja seguida pelos pais. Acredito que este projeto pode inspirar nossos colaboradores a plantar esta ideia entre seus familiares e amigos, promovendo uma mudança de hábitos que favorece uma alimentação mais natural e um contato com o cultivo, que é benéfico física e emocionalmente".





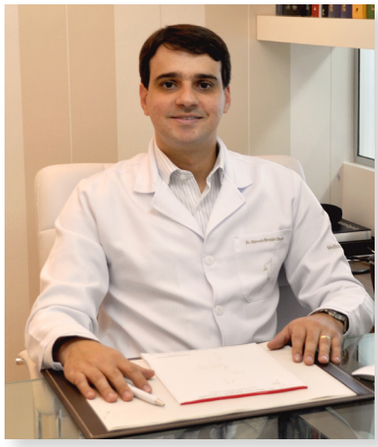
Colaboradores da Unimed participam de oficina terapêutica para criação de uma horta vertical

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 21 23/07/2021 17:19:33

QUEM FAZ A UNIMED?



A enfermeira Fernanda Carvalho Lima é coordenadora de enfermagem no Centro Cirúrgico do Hospital Unimed. Ela é formada pela Uemg Passos e pós graduada em Enfermagem em Centro Cirúrgico e Central de Material pela faculdade Unyleya. Antes da graduação, trabalhou durante seis anos como técnica de enfermagem em nossa unidade hospitalar. "Eu sempre quis ser enfermeira, mas não tinha condições de fazer a graduação à época porque morava em outra cidade e era difícil para vir a Passos estudar todos os dias. Quando comecei a trabalhar no hospital, me mudei e aí foi possível realizar este sonho. Além da possibilidade de cuidar das pessoas, a Enfermagem é uma área de boa empregabilidade, o que me motivou a ingressar neste ramo". Fernanda atua na gestão de 16 colaboradoras, uma equipe totalmente formada por mulheres, fazendo a coordenação e gestão de pessoas no Centro Cirúrgico e na Central de Materiais Esterilizados, além do agendamento de procedimentos de OPME (Órteses, Próteses e Materiais Especiais), cirurgias, treinamentos, escalas, controle de fluxo de pacientes, entre outras funções. "É muito gratificante poder ser um ponto de apoio do paciente em um momento tão sensível como uma cirurgia. Várias vezes, pacientes da minha cidade natal me reconheceram e se sentiram mais tranquilos por estar sob o cuidado de alguém que eles já conheciam. A Unimed representa muito aprendizado em minha trajetória. Quando eu comecei a trabalhar como técnica de enfermagem, iniciaram-se os procedimentos de alta complexidade no Centro Cirúrgico e eu pude acompanhar a evolução destes procedimentos e, consequentemente, o crescimento do hospital e da cooperativa".



O médico Marcelo Beraldo Cançado (CRM/MG46772) formou-se em 2007 na Universidade Federal do Rio Grande do Sul e é cooperado da Unimed Sudoeste de Minas desde 2015. Ele conta que desde criança admirava a Medicina e a possibilidade de salvar vidas e ajudar as pessoas por meio da profissão. Marcelo Beraldo foi membro do Conselho Fiscal da cooperativa em 2020 e conta um pouco sobre sua experiência como cooperado Unimed. "Entrei na cooperativa porque vi a oportunidade de fazer parte de um corpo clínico de excelentes profissionais. O cenário econômico conturbado é um desafio a todos os segmentos do mercado e, portanto, também impacta o setor de saúde suplementar. Mas a cooperativa continua investindo em tecnologia e na melhoria do Hospital Unimed o que, com certeza, trará muitos benefícios para os cooperados e para a população de Passos e região. O trabalho no consultório e, especialmente no Pronto Atendimento do Hospital Unimed, é marcado por histórias especiais todos os dias. Recentemente, passei por um problema muito sério de saúde em que precisei de um atendimento rápido. Pude comprovar que estamos bem atendidos com os profissionais e com o Hospital Unimed".

CUIDAR DE VOCÊ.
#ESSEÉ O PLANO

Revista Unimed Ativa 2021 Jul - Ago - Set.indd 22 23/07/2021 17:19:36

FIQUE ATENTO

CUIDADO COM OS SEUS DADOS

Pulso
ANS – nº 32417-5

NOSSAS VAGAS DE EMPREGO

são divulgadas somente por meio dos seguintes canais

unimedsudoestemg

unimedsudoestemg

unimedsudoestedeminas



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Sudoeste de Minas

SEU **APP** CHEGOU!

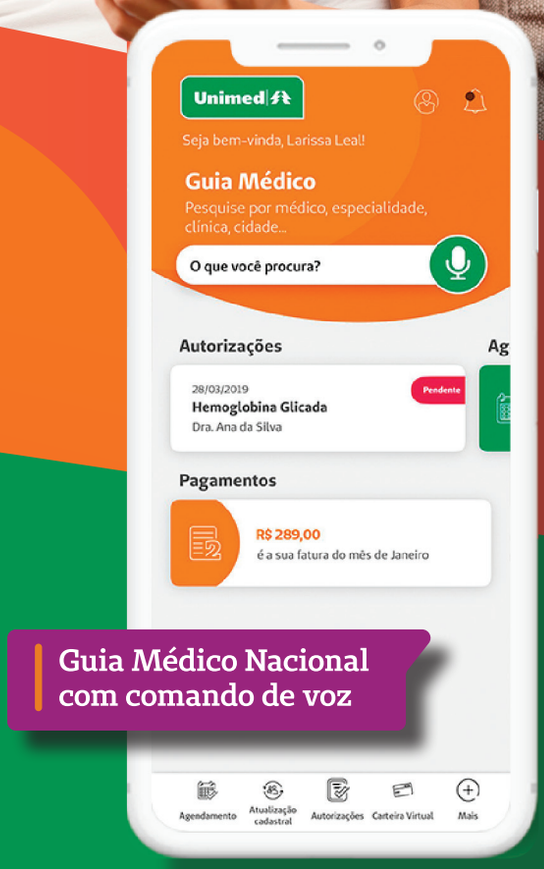
Já pensou em
ENCONTRAR UM MÉDICO com apenas **UM TOQUE**?



ANS - nº 32417-5

A melhor experiência começa com a sua curiosidade.
Que tal baixar o nosso app?

#SÓPORCURIOSIDADE



Guia Médico Nacional com comando de voz

APP UNIMED CLIENTE

Sua Unimed a um toque de você

Disponível na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play

Tel.: (35) 3529-2600

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

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Sudoeste de Minas