Mala Direta Básica
9912257138/2015/DRMG/MG
UNIMED SUDOESTE DE MINAS
Correios

Ano 5 - Edição 13
Abril - Maio - Junho 2021

Pulso

ANS - nº 32417-5

Unimed Ativa



Legado de ética e dedicação

Heitor Sette filho, ex diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas , fala sobre os 28 anos em que esteve à frente da cooperativa



NOVA DIRETORIA EMPOSSADA

Diretoria Executiva detalha os planos de expansão do Hospital Unimed e os principais projetos para 2021



Ansiedade na pandemia

A psicóloga Mariana Parreira Lemos dá dicas para minimizar os efeitos da ansiedade em tempos de Covid-19

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Sudoeste de Minas

UM ÚNICO NÚMERO, MUITAS
funcionalidades

Precisa falar com a Unimed Sudoeste de Minas?
Entre em contato com o SAC pelo Whastapp



(35) 3529-2600

• Autorizações; • Relacionamento com o Cliente; • Setor Financeiro; • Setor de Vendas; • Guia Médico; • Atendimento no Núcleo de Atenção à Saúde.

Pulso

ANS - nº 32417-5

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Tecnologia e praticidade para cuidar de você!

#esseéoplano

Unimed
Sudoeste de Minas

Ao leitor

A segunda edição de 2021 da Revista Unimed Ativa destaca a posse da nova Diretoria Executiva da Unimed Sudoeste de Minas, formada pelos médicos Cláudio Antônio Félix de Oliveira (diretor-presidente), Renato Ribeiro do Valle (diretor administrativo) e João Luiz de Lima Souza (diretor financeiro). Pensando em sempre melhorar o atendimento de nossos clientes, nosso compromisso agora é a reforma do Hospital Unimed, que vai garantir uma melhor infraestrutura e mais bem-estar aos pacientes, médicos e colaboradores. Para nós, enquanto diretores da Unimed Sudoeste de Minas, é uma honra assumir este compromisso de conduzir a cooperativa em busca de seu crescimento sustentável, de modo a oferecer qualidade assistencial aos beneficiários, respeito e gestão democrática aos cooperados e boas condições de trabalho aos colaboradores, sem nunca esquecer nosso compromisso com a comunidade. Pensando nisso, também trazemos a inauguração da reforma e revitalização da praça Benedito da Silva Maia, um presente da Unimed para Passos por ocasião do aniversário de nossa cooperativa.

Também destacamos a entrevista do ex diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas, Heitor Sette Filho, que durante 28 anos conduziu com ética, dedicação e compromisso a cooperativa de trabalho médico.

Nesta edição, também trazemos o artigo da ginecologista e obstetra Caroline Vilela de Lima, que aborda a importância do planejamento familiar como uma decisão conjunta do casal e de como o assunto deve ser inserido no diálogo entre pais e filhos de forma transparente e acolhedora. Falamos ainda sobre as estratégias para enfrentar a ansiedade durante a pandemia em uma entrevista muito esclarecedora com a psicóloga Mariana Parreira Lemos. Nesta edição, também estreamos o quadro "Receita Unisaúde", com a nutricionista Mara Soares Rodrigues, explicando o passo a passo de uma receita saudável e seus benefícios nutricionais. Finalizamos com o quadro "Quem faz a Unimed"?, que traz a trajetória profissional dos médicos cooperados Cláudia Martins Faria Machado, Diogo Almeida Lima e da enfermeira Bruna Karla Dutra.

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

ÍNDICE

05 RECEITA UNISAÚDE

06 ENTREVISTA HEITOR SETTE FILHO

10 REFORMA DA PRAÇA

14 NOVA DIRETORIA

18 PLANEJAMENTO FAMILIAR

20 COMO CONTROLAR A ANSIEDADE NA PANDEMIA

22 QUEM FAZ A UNIMED?

Receitas UNISAÚDE



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

bolinho de batata doce

INGREDIENTES

1 batata doce cozida (200 g)
2 colheres de sopa de frango desfiado e temperado
Temperinho verde à gosto
Gergelim opcional

MODO DE PREPARO

Cozinhar a batata doce e fazer um purê.
Depois misturar com o frango desfiado e fazer as bolinhas.
Levar ao forno para dourar, em torno de 10 minutos.

DICAS

Pode substituir o frango por carne moída refogada ou atum ralado ao natural.
Pode substituir a batata doce por mandioca ou inhame. Faça maiores quantidades e guarde congelado para facilitar, na hora do consumo é só dourar no forno ou fritadeira sem óleo.

ALGUNS DOS BENEFÍCIOS DA BATATA DOCE SÃO:

- Previne o envelhecimento precoce, melhora a pele e a visão, já que é rica em vitamina C e betacarotenos, que são convertidos no organismo à vitamina A e antioxidantes, que protegem as células do organismo dos radicais livres;
- Mantém a saúde do intestino, pois é rica em fibras, que estimulam os movimentos intestinais, possuindo benefícios para as pessoas que possuem prisão de ventre;
- Ajuda a regular o metabolismo, pois é uma ótima fonte de vitaminas do complexo B, que atuam como coenzimas em diversas reações metabólicas;
- Pode diminuir o risco do desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como o de pulmão e oral, pois possui flavonoides e outros antioxidantes;
- Fortalece o sistema imunológico e favorece o processo de cicatrização, pois possui vitamina A, C e antioxidantes;
- Favorece o aumento de massa muscular, já que fornece a energia necessária para o treino;
- Promove a saúde do coração, devido ao fato de ser rica em fibras e antioxidantes, ajudando a diminuir os níveis de LDL, também conhecido como mau colesterol.





HEITOR SETTE FILHO

Legado de ética e dedicação à Unimed

Após 28 anos à frente da Unimed Sudoeste de Minas, o cooperado Heitor Sette Filho (CRM/MG9470/RQE2546/17283) deixou a presidência da cooperativa de trabalho médico com o exemplo de dedicação, ética e transparência como legado de sua gestão na cooperativa de trabalho médico. Casado com Vânia Pinto Rosa Sette, o médico agora pretende se dedicar mais à família: além da esposa, os filhos Vinícius, Isabela e Gabriel e os netos Manuela, Melissa e Raul. O cooperado continuará a contribuir com toda sua experiência agora como membro do Conselho Ético-Técnico da cooperativa. Heitor Sette Filho é graduado em Medicina pela UFMG e possui título de especialista em Cirurgia Geral e Gastroenterologia.

Como foi o início da Unimed Sudoeste de Minas?

Sempre acreditei no cooperativismo como uma forma sustentável de trabalho médico, porém havia uma desconfiança muito grande por parte da classe médica neste tipo de modelo de negócio. Já havia tentado implantar este sistema em Diamantina (MG), onde trabalhei antes de vir para Passos, porém encontrei a resistência dos colegas, que não achavam que era financeiramente interessante o convênio em comparação com o atendimento particular. Só que eu enxergava que apenas o atendimento particular não era viável em longo prazo. Quando vim para Passos, já existiam iniciativas voltadas para convênio médico, mas não nos mesmos moldes do cooperativismo. Eu acreditava que os médicos precisavam se organizar em um sistema em que nós nos enxergássemos como donos do negócio e em que pudéssemos participar das decisões estratégicas de forma democrática.

Começamos a nos articular em dezembro de 1992 para montar a Unimed Sudoeste de Minas. Na época, eu e o cooperado Jobel Moraes Caetano estivemos em São Sebastião do Paraíso, onde os médicos tinham iniciado a implantação da Unimed. Pedimos o apoio da Unimed Federação Minas e eles vieram explicar aos médicos de Passos e região como funcionava a cooperativa. Assim, começamos a Unimed Sudoeste de Minas em 22 de março de 1993, com pouco mais de 20 cooperados.

E como era a estrutura no início da Unimed Sudoeste de Minas?

Começamos com muita vontade de trabalhar, uma máquina de escrever, uma mesa que ganhamos da Unimed Federação Minas e um computador. Hoje somos 95 médicos cooperados, temos em nossos recursos próprios o Hospital Unimed, adquirido em janeiro de 2020, dois Núcleos de Atenção à Saúde e a Sede Administrativa, mais de 8200 clientes e quase 200 colaboradores. Por isso, me sinto mais do que realizado e entendo que é a hora de sair.

O que levou o senhor a tomar esta decisão?

Acredito que a vida é feita de ciclos e que precisamos entender nosso tempo de permanência em cada um deles. Vivenciei situações desafiadoras à frente da cooperativa, especialmente em 2017, que me levaram a refletir que era a hora de estimular a formação de novas lideranças dentro da cooperativa. Já era um desejo meu que, naquele ano, eu me afastasse da Diretoria Executiva. Entretanto, por motivos estratégicos, foi necessário que eu ficasse por mais um mandato. Acho que temos que reconhecer o nosso próprio tempo. Penso que hoje a Unimed Sudoeste de Minas está em seu auge: com estabilidade financeira e projetos de expansão, a exemplo da reforma do Hospital Unimed, já iniciada no ano passado. E sair em um momento como este me dá tranquilidade e a certeza de ter exercido uma boa gestão. Estou prestes a completar 70 anos. A pandemia me fez refletir que é hora de me dedicar mais à minha família, de estar mais perto dos meus filhos e netos e aproveitar o carinho deles.

Se o senhor pudesse eleger os momentos mais marcantes de sua trajetória na cooperativa, quais seriam?

O primeiro momento, certamente, foi a fundação da Unimed Sudoeste de Minas. Fico emocionado ao recordar nossas primeiras reuniões, a articulação para trazermos cooperados de diversas especialidades, a superação dos desafios de conquistar a confiança dos médicos e da população regional. O segundo momento foi a aquisição do Hospital Unimed, no ano passado. Apesar das incertezas do cenário econômico que se seguiu à compra, devido à pandemia da Covid-19, vemos hoje que foi uma decisão acertada, principalmente do ponto de vista mercadológico. Estamos observando a entrada de novos concorrentes no mercado regional e se não houvéssemos feito esta aquisição estaríamos em uma situação de vulnerabilidade, sob o risco de ter nosso hospital sendo adquirido por um destes concorrentes. Por outro lado, o cenário econômico também nos mostrou que não era ainda o momento de investir na construção de um novo hospital, embora este projeto não esteja descartado do planejamento da Unimed Sudoeste de Minas em longo prazo. Além disso, com a aquisição do Hospital Unimed, tivemos maior liberdade para investir em equipamentos de alta tecnologia e na atração de novas especialidades cirúrgicas, o que também trouxe mais qualidade de atendimento para os clientes de Passos e região, que não precisam mais se deslocar para cidades distantes para realizar este tipo de procedimento.

28

Como o senhor se sente em relação à nova Diretoria Executiva?

Fico muito tranquilo em deixar este legado nas mãos do novo diretor-presidente, Cláudio Antônio Félix de Oliveira e do diretor administrativo, Renato Ribeiro do Valle, que já estavam na última formação da diretoria. Em nossa convivência, eles tiveram tempo e interesse de trocarmos experiências sobre esta nova fase da Unimed. Também confio muito no trabalho do novo diretor financeiro, João Luiz de Lima Souza, que certamente desempenhará um papel muito atuante na sustentabilidade financeira da cooperativa. Permaneço à disposição deles e continuarei contribuindo com a Unimed no Conselho Ético-Técnico.

Em seu trabalho, o senhor sempre fez questão de pautar os princípios do cooperativismo, especialmente o interesse pela comunidade.

Exatamente. Enquanto cooperativa, é nosso papel gerar benefícios sociais e econômicos não apenas para seus cooperados, mas também para a região de atuação. O cooperativismo é um pacto pela coletividade e por isso é tão importante para nós esta contribuição através de iniciativas como o Dia de Cooperar, patrocínios de ações e projetos que estejam em consonância com os valores da Unimed e realização de eventos de caráter educativo, principalmente na área da saúde. Um exemplo recente foi a adoção da praça Benedito da Silva Maia, em que fizemos um amplo trabalho de reforma e adequação deste espaço, em parceria com a prefeitura de Passos, trazendo mais qualidade de vida e bem-estar não apenas para a comunidade do entorno, mas também para pacientes e acompanhantes que aguardam atendimento do Hospital Unimed e que utilizam este espaço público.

Qual seria, em seu ponto de vista, o maior desafio da Unimed Sudoeste de Minas neste momento?

Além de toda a situação colocada pela Covid-19, que tem levado nossos profissionais de saúde à exaustão física e emocional, creio que é um bom momento para refletir sobre a importância da união. É hora de agir em prol da cooperativa, passando por cima das divergências e estabelecendo um canal respeitoso de diálogo, em que diferentes pensamentos se unam em prol do nosso crescimento. Precisamos valorizar o trabalho e a contribuição de todos, tanto dos cooperados, quanto dos colaboradores que estão atuantes neste momento tão atribulado.

Neste momento, o senhor pretende se aposentar?

Ainda não. Continuarei atuando em minha clínica e contribuindo nas cirurgias da minha especialidade no Hospital Unimed. Mas quero curtir mais minha família e realizar sonhos que ainda não tive oportunidade, conhecer novos lugares e aproveitar mais a convivência com as pessoas que me são queridas.

O que significa para o senhor o fechamento deste ciclo à frente da diretoria?

Sinto-me plenamente realizado e muito consciente desta decisão. Entrei na cooperativa sem saber nada sobre o sistema Unimed, nem sobre administração em saúde. Busquei participar de diversos treinamentos e eventos do sistema, além de ter feito cursos na parte administrativa para adquirir este conhecimento tão necessário na rotina como diretor-presidente. Agradeço a todos os cooperados, colaboradores e clientes que nos ajudaram a constituir uma cooperativa sólida e respeitada, que nestes 28 anos conquistou credibilidade e crescimento dia a dia.

28 ANOS



UNIMED

REFORMA PRAÇA BENEDITO DA SILVA MAIA

Por meio de uma parceria com a Prefeitura de Passos, a Unimed Sudoeste de Minas concluiu a reforma da praça Benedito da Silva Maia, que fica próxima ao Hospital Unimed e à Sede Administrativa da cooperativa. Os trabalhos tiveram início em outubro do ano passado. Após a conclusão da primeira fase do projeto em abril, a cooperativa continuará o trabalho de manutenção da jardinagem e conservação do espaço público. Além da adoção deste espaço, a Unimed Sudoeste de Minas também é responsável pela manutenção dos canteiros e das rotatórias da Avenida Dr. Breno Soares Maia desde 2017.

Entre os trabalhos realizados na praça, houve a substituição do piso antigo em toda extensão da praça por uma estrutura em concreto usinado, garantindo maior durabilidade e resolvendo os problemas de trânsito dos pedestres na área interna da praça, já que em diversos pontos as raízes das árvores existentes haviam estourado o cimento, dificultando a locomoção de idosos e pessoas com deficiência, por exemplo. Também foi feito o plantio de grama em dois canteiros da praça, a inclusão de 17 bancos de madeira, a reforma de cinco bancos que já existiam no local, além da instalação de cinco lixeiras e de duas mesas de xadrez, bem como a pintura dos passeios e meio-fio, além da pintura e reforma do antigo ponto de táxi.

Para o diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas, Cláudio Antônio Félix de Oliveira, a reforma da praça é uma maneira da cooperativa celebrar o aniversário de 28 anos, comemorados em março, cumprindo com os princípios do cooperativismo. "Há muito tempo, nutríamos o desejo de reformar esta praça,



Os auxiliares de serviços gerais da Unimed Sudoeste de Minas, Yuri Almeida e Ailton Fernandes Gonçalves, executaram os serviços de reforma e revitalização da praça

que serve como ponto de apoio para pacientes e acompanhantes de Passos e região, que aguardam pelo atendimento neste local. Além de oferecer um espaço mais adequado para estas pessoas, é uma forma da cooperativa cumprir o interesse pela comunidade, que é um dos princípios do cooperativismo, e presentear a cidade com uma praça mais bonita, mais arborizada e com novas possibilidades de lazer para as pessoas. Também gostaria de agradecer ao trabalho dos nossos colaboradores envolvidos na reforma do espaço, especialmente os auxiliares de serviços gerais Yuri Almeida e Ailton Fernandes Gonçalves, que tanto se dedicaram para realizar este brilhante trabalho", declarou.





Antes e depois: Bancos de madeira existentes na praça foram reformados e pintados





Antes e depois: Foram incluídos 17 novos bancos na praça





Antes e depois: Foi feita a substituição do piso antigo em toda extensão da praça por uma estrutura em concreto usinado



Jardim medicinal Unimed conta com sete tipos de plantas com propriedades fitoterápicas



Jardim Medicinal

Uma das novidades do projeto de revitalização da praça foi a criação de um jardim de ervas medicinais, acessível para quem desfruta deste espaço. Hortelã, funcho, erva cidreira, bálsamo, boldo, melissa e alevante foram as espécies escolhidas. " Esta ideia foi uma sugestão da nossa médica cooperada e diretora clínica do Hospital Unimed, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna, e que foi prontamente incorporada ao projeto de revitalização do espaço. Escolhemos plantas que possuem diversos benefícios, como ação calmante, antisséptica, digestiva, diurética e cicatrizante. Também aproveitamos a oportunidade para ressaltar que a praça é um espaço público e que precisamos do apoio da comunidade para mantermos o local sempre limpo e conservado", finaliza.





UNIMED SUDOESTE DE MINAS EMPOSSA

NOVA DIRETORIA

No dia 01 de abril, tomou posse a nova Diretoria Executiva da Unimed Sudoeste de Minas, composta pelos médicos Cláudio Antônio Félix de Oliveira (diretor-presidente), Renato Ribeiro do Valle (diretor administrativo) e João Luiz de Lima Souza (diretor financeiro). Após 28 anos à frente da cooperativa, o médico Heitor Sette Filho se desligou da Diretoria Executiva e recebeu uma homenagem dos cooperados e colaboradores pela dedicação, respeito e carinho com o cooperativismo médico.



Nova diretoria da Unimed Sudoeste de Minas pretende investir na reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos/MG

Cláudio Antônio Félix de Oliveira, novo diretor-presidente, é graduado em Medicina pela UNIVAS, com residência médica em Cirurgia Geral pelo Hospital das Clínicas de Pouso Alegre e possui título de especialista em Gastroenterologista pela Associação Médica Brasileira - AMB. Já Renato Ribeiro do Valle é formado pela Universidade Federal Fluminense, com residência em Oftalmologia pelo Hospital dos Servidores do Estado do Rio de Janeiro. João Luiz de Lima Souza é graduado pela Faculdade de Medicina de Petrópolis, com título de especialista em Pediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria e AMB

A nova diretoria ressaltou a trajetória marcada pela ética e dedicação do ex diretor-presidente. Eles ainda detalharam que o principal projeto da nova diretoria é a reforma e ampliação do Hospital Unimed, adquirido pela cooperativa em janeiro de 2020.

" Dr. Heitor será sempre um exemplo a ser seguido por nós e temos certeza que daremos continuidade ao seu legado, exemplo disso é o nosso projeto para ampliação e reestruturação do hospital, que contempla três fases. O objetivo é oferecer um hospital cada vez mais moderno, seguro e adequado para o tratamento dos pacientes. Investiremos na reforma da estrutura física do Hospital Unimed, com a construção de um novo centro cirúrgico, que passará a contar com mais duas salas, expansão dos leitos de UTI Adulto (de 06 para 10) e de leitos de internação de enfermaria e apartamento (de 27 para 46), construção da UTI Neonatal, nova área para o Serviço de Nutrição e Dietética e construção de ala para a Maternidade", concluíram os diretores.



Hospital Unimed


HOSPITAL
Unimed

PLANEJAMENTO *familiar:* UMA DECISÃO CONJUNTA



Caroline Vilela de Lima (CRM/MG98013/RQE47805) é ginecologista e obstetra cooperada da Unimed Sudoeste de Minas. Graduada pela Universidade de Itaúna, com residência em Ginecologia e Obstetrícia na Santa Casa de Poços de Caldas.

O planejamento familiar consiste em um conjunto de ações de atenção à mulher, ao homem ou ao casal, dentro de uma visão de atendimento integral à saúde, incluindo assim a assistência à concepção e contracepção. Por meio do planejamento, os indivíduos podem limitar ou espaçar o período de tempo entre as gestações, atitude que impacta na saúde, no bem-estar e também no processo gestacional.

Uma orientação profissional das escolhas individuais dos métodos contraceptivos é o primeiro passo para este planejamento. Cabe aos profissionais de saúde expormos as informações e o casal decidir em qual se enquadra melhor, em um contexto de livre escolha.

Desde a sua origem como questão social, o planejamento familiar está intimamente ligado à saúde feminina, até porque a grande maioria dos métodos anticoncepcionais e as tecnologias reprodutivas são direcionadas ao corpo feminino, contudo tal situação não exclui o homem de suas responsabilidades.

Dar condições para a vivência da sexualidade de forma consciente e segura, com possibilidade de diálogo, conhecimento e acesso a meios para a concepção e anticoncepção, são medidas primordiais em um planejamento familiar.

Sabe-se que os processos de mudança nas crenças e valores presentes a respeito dos papéis parentais não ocorrem de forma abrupta, ainda que o homem esteja mais participativo e com maior envolvimento no contexto familiar

O planejamento familiar,deve ser feito pelo casal, sendo um acordo partilhado por ambos.

Tal planejamento vai muito além do uso ou não de métodos contraceptivos. Planejamento familiar é o conjunto de ações de educação e saúde, nas quais são oferecidos não só métodos e técnicas para a concepção e a anticoncepção, mas também informações e acompanhamento. O planejamento orienta e apoia as famílias, para que elas tenham liberdade para realizar o controle da própria fertilidade.

Quando se pensa neste assunto, é importante também lembrar que, com a iniciação sexual ocorrendo cada vez mais precocemente a maioria dos adolescentes é sexualmente ativa, e demanda por cuidados preventivos com relação à saúde reprodutiva, principalmente devido à necessidade de se reduzir consequências negativas da prática sexual insegura.

Prevenir gravidez indesejada, precoce e com maiores riscos maternos com ações de planejamento familiar na adolescência, com informação, educação e comunicação, pode ser uma abordagem mais eficaz para superar as necessidades não satisfeitas em planejamento familiar.

Para que os pais possam modificar suas condutas com seus filhos, é preciso também que eles tenham ao menos algum conhecimento sobre o assunto, portanto é preciso que as famílias tenham acesso à informação de qualidade sobre este assunto.

Os adolescentes necessitam dialogar, conversar, ouvir e expor suas dúvidas, opiniões, críticas e ideias num ambiente marcado por compreensão, afeto e respeito, tendo em vista q ue essa é uma fase de muitas dúvidas, estas ideias devem ser ouvidas, debatidas e elucidadas com liberdade, buscando superar os preconceitos e dificuldades.



Uma das sensações mais vivenciadas pela maioria das pessoas, desde o início da pandemia da Covid-19, é a ansiedade. Afinal, com a doença vivemos um cenário cheio de instabilidades, que costuma ligar uma espécie de " sistema de alerta" do corpo. O problema é que, muitas vezes, esse alarme dispara na hora errada ou não desliga, mesmo depois que o perigo já passou, o que faz com que as pessoas que sofrem desta ansiedade sem controle percam a atenção em outras coisas.

A psicóloga Mariana Parreira Lemos, profissional da Unimed Sudoeste de Minas, explica que a ansiedade é uma sensação natural e, em alguns casos, pode até se vincular à uma situação positiva como a espera de uma viagem ou de um evento importante. Em geral, quando o nível de ansiedade está alto, a pessoa pode experimentar diversos sintomas como medo, dor no peito, intestino solto, taquicardia, sudorese, entre outros.

Sintomas estes que, quando vivenciados, desestabilizam o estado físico e emocional da pessoa podendo agravar e até refletir no desenvolvimento de inúmeras atividades. Para a psicóloga, três fatores influenciam este sentimento de "ansiedade coletiva" que as pessoas têm experenciado diante da pandemia.

"Três fatores tendem a aumentar nosso nível de ansiedade nesse momento de pandemia. O primeiro é o trauma. Muitas pessoas adoeceram, vivenciaram as consequências deste adoecimento e até mesmo a morte de pessoas queridas. E isto pode deixar o circuito de alerta do cérebro ativado por muito tempo depois do trauma.

A segunda razão está ligada a uma situação de incerteza e insegurança. Nosso cérebro não gosta de sentir que não temos um plano ou o controle do que vai acontecer. A verdade é que nós não possuímos controle sobre diversas coisas do mundo, mas é importante ter a sensação que algo está nas nossas mãos. E a pandemia trouxe essa situação de descontrole como uma realidade constante e permanecendo há mais de um ano.

COMO CONTROLAR A ANSIED

E o terceiro: um desequilíbrio entre fatores que protegem a nossa mente e os que a estressam. Exemplo de hábitos protetores são alimentação saudável, atividade física, contato com a natureza, convívio social, programação e planejamento. Exemplo de estressores são insegurança financeira e instabilidade de saúde, muito vivenciados atualmente.

A falta de fatores protetores e o excesso de estressores faz com que o corpo produza adrenalina em excesso, que gera o alto nível de ansiedade. Nossa atenção fica em túnel, focada no medo do que vai acontecer. Hipervalorizamos essa sensação e, com isso, deixamos de aproveitar coisas prazerosas", detalha a psicóloga.

Para minimizar os efeitos que a ansiedade pode gerar diante deste cenário é muito importante o autoconhecimento e o autocuidado. "Inicialmente é necessário que a pessoa tenha mais consciência do que sente e tente discriminar que é ansiedade, não tentar lutar contra, mas acolher esta sensação até para conseguir enfrentar de outra forma.

Após o acolhimento desta sensação ruim, tentar técnicas de respiração num momento ansiogênico ajuda no controle e busca de equilíbrio.

Além disto, torna-se muito importante organizar a rotina, tentar adequar horários, dormir bem, inserir atividades prazerosas, como atividades físicas realizadas online, leitura, cozinhar um prato que se gosta e evitar uma sobrecarga de notícias negativas, por exemplo".

ANSIEDADE PATOLÓGICA

A ansiedade pode ser considerada patológica de acordo com o nível de intensidade e frequência que ela está acometendo o indivíduo, ou seja, se ela afeta e gera consequências na execução de tarefas e atividades de rotina. Neste contexto, torna-se importante o apoio de amigos e familiares, para que a pessoa que esteja neste quadro ansiogênico consiga ter mais qualidade de vida e buscar apoio especializado. "A pandemia e o distanciamento social tornam essa ajuda mais complexa, mas ela é muito importante. Este círculo social deve buscar se aproximar da pessoa que sofre deste quadro, se não for possível pessoalmente que seja através da tecnologia, além de sugerir ideias de formas de se distrair.

Além destas ajudas mais simples e não menos importantes, é fundamental a busca por acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico em casos que seja necessário uma avaliação mais específica".

DADE NA PANDEMIA ?



A psicóloga Mariana Parreira Lemos lembra a necessidade de ajuda especializada em casos de vários episódios de ansiedade

EXAUSTÃO DA PANDEMIA NÃO DEVE SER MOTIVO PARA AFROUXAR OS CUIDADOS

O distanciamento social e as consequências na rotina geral do ser humano são um fator importante para o desencadeamento do alto nível de ansiedade, afinal a socialização é uma fonte rica de fator protetor e, consequentemente, de distração. Entretanto, diante da gravidade da doença, é fundamental reforçar que não se deve abrir mão deste cuidado, evitando aglomerações e mantendo outros protocolos, como higiene correta das mãos e o uso de máscaras. "Neste momento, devemos identificar atividades simples como outras fontes de prazer e distração, como cuidado com as plantas, relaxamento, leitura, filmes, atividade física em casa e até mesmo o uso da tecnologia a nosso favor através de ligações por vídeo.

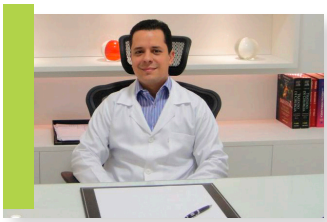
A exaustão é um relato frequente neste contexto de pandemia. As pessoas estão fazendo menos atividades do que já fizeram num passado próximo, porém se sentem esgotadas.

Essa realidade tem total relação com o alto nível de ansiedade e somam juntas consequências da pandemia. Entretanto, devemos reforçar que o distanciamento social e as demais medidas de prevenção são fundamentais para nossa segurança e das pessoas com as quais convivemos", finaliza.

QUEM FAZ A UNIMED?



A endocrinologista Cláudia Martins Faria Machado (CRM/MG29912/RQE10347) é graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP), da USP e fez a residência médica no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP – Ribeirão Preto. Atendendo pela Unimed Sudoeste de Minas desde 1997, ela conta que a estrutura e credibilidade da Unimed, além do conceito de cooperativismo foram os critérios que pesaram para que ela fizesse parte do quadro de profissionais da cooperativa. "Considero a Unimed uma operadora de saúde muito forte em todo o Brasil e acredito que um dos principais motivos é uma gestão responsável por parte da diretoria e dos profissionais contratados para ajudar na tomada de decisões". Cláudia recorda que a Endocrinologia sempre foi a especialidade que mais chamava sua atenção à época da graduação e que se sente realizada pela oportunidade de poder proporcionar cuidado aos seus pacientes ao longo de todos estes anos de atuação profissional. " Tenho pacientes que estão comigo desde que comecei a atender em Passos. Cada paciente é especial pra mim, mas tenho alguns que tiveram o diagnóstico, por exemplo, de diabetes mellitus tipo 1, quando eram crianças ainda. Este é um diagnóstico que é muito angustiante para a família e para o paciente e isso cria um vínculo muito forte entre o paciente, sua família e o médico. Vi estas crianças crescerem e se tornarem adultas. Fico emocionada quando vejo que eles estão bem e que pude proporcionar, com o cuidado médico, mais qualidade de vida para estas pessoas".



O cirurgião plástico Diogo Almeida Lima (CRM/MG40826/RQE25782) é graduado em Medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2004. Logo após cursou dois anos de residência médica em Cirurgia Geral na Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, MG e em seguida três anos de Cirurgia Plástica no Hospital Federal dos Servidores do Estado do Rio de Janeiro, além de mais um ano de Cirurgia Plástica e Microcirurgia Reconstrutiva no Instituto Nacional do Câncer do Rio de Janeiro. É Membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Ele conta que, desde a adolescência, nutria o sonho de ser cirurgião, mas na graduação, durante os estágios, se encontrou na Cirurgia Plástica. Cooperado da Unimed desde 2018, ele explica que a demanda dos próprios pacientes do plano no consultório é que fez com que ele se tornasse cooperado. "Acho que a Unimed tem o potencial de ser referência na saúde no Sudoeste de Minas. O hospital tem uma estrutura enxuta, mas conta com uma grande gama de serviços oferecidos e profissionais de diversas áreas bastante capacitados. Percebemos que a Diretoria Executiva vem trabalhando para melhorar continuamente o serviço e infraestrutura oferecidos, sempre atenta e receptiva às solicitações de seus cooperados, revisando continuamente seus processos e investindo em novos equipamentos tecnológicos que permitem ao médico entregar um serviço de qualidade", considera.



A enfermeira Bruna Karla Dutra é formada pela Uemg Passos, possui especialização em Prevenção e Controle de Infecção relacionada à Assistência em Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas de Belo Horizonte e é mestre em Ciências pela USP Ribeirão Preto. Ela conta que a vocação para a Enfermagem faz parte de sua vida desde a infância. "O fato de poder ajudar alguém, especialmente em um momento de vulnerabilidade, é o que mais me toca em minha profissão". Ela é colaboradora do Hospital Unimed desde 2012, atuando desde então como enfermeira da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar – CCIH, setor que monitora e verifica os indicadores de todas as situações que possam gerar uma infecção hospitalar", explica. Para Bruna, o momento mais desafiador da carreira foi o início da pandemia da Covid-19, em março do ano passado, já que ela esteve envolvida em todos os procedimentos para estabelecer os protocolos de cuidado e de rotinas para evitar a infecção. "Foi um período em que tivemos que estudar muito e em que as normas do Ministério da Saúde mudavam a todo o momento, até porque todos os profissionais foram aprendendo sobre a Covid-19 ao longo do tempo da pandemia e ainda estamos nos atualizando continuamente. Estabelecer protocolos neste cenário é muito difícil, mas creio que tivemos sucesso, dado o baixo índice de contaminação de colaboradores do hospital pela doença. Isto só foi possível pela confiança da equipe no nosso trabalho", acredita.



Hospital Unimed

Investimentos em TECNOLOGIA *para cuidar de você*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

HOSPITAL UNIMED

(35) 3529-2450

Av. Dr. Breno Soares Maia, 236
Bairro Belo Horizonte, Passos / MG

Unimed
Sudoeste de Minas

Seu horário pode fazer muita falta para outra pessoa

Quando não puder comparecer, *desmarque sua consulta.* Assim, outra pessoa poderá ser atendida.

Se algum imprevisto acontecer, entre em contato com o seu médico e informe com antecedência de 24 horas.

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



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

(35) 3529-2600

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

Unimed Sudoeste de Minas