

VIVERBEM

Nº 1 | ANO 1 | 2017



FELICIDADE PARA TUDO

Como a alegria de viver
pode mudar nossa
forma de trabalhar

PEQUENOS SAUDÁVEIS

O que fazer para manter a
saúde das crianças em dia

SUCESSO EM GESTÃO

Unimed Fortaleza,
uma organização que
promove saúde

ALÉM DO CINEMA

O cineasta Halder Gomes mostra que é bom
na administração de empresas, adora artes
plásticas e "se garante" no taekwondo





Jacessol

A gente faz





Vocação não é uma escolha.

É atender a um chamado
e dedicar-se profundamente
àquilo que fomos predestinados.

Mais do que conhecimento
para curar, temos
comprometimento com
a vida, com as pessoas,
com o mundo.

Somos mais de 4 mil médicos
movidos por um mesmo ideal.

Somos uma marca que
tem o dom de proteger
e fazer com que as pessoas
possam aproveitar a vida.

Por isso, temos vocação para
cuidar de cada uma delas.



mais



pra cuidar de você.

 /unimedfortaleza

 /unimedfortaleza

 /unimedfortaleza

 /+unimedfortaleza

 /unimedfortaleza



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919



rede de atendi



**UNIMED FORTALEZA.
O PLANO COM A
MAIOR E MELHOR**

mento

A Unimed Fortaleza conta com a maior rede de médicos, hospitais, clínicas e laboratórios credenciados da cidade. Porque a gente sempre leva um mundo de cuidados ao seu redor. **Na Unimed é assim: a gente faz mais pra cuidar de você.**

**Faça seu plano com
desconto de até 20%**
Saiba mais em unimedfortaleza.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



3209.1919

PARA UMA VIDA MELHOR

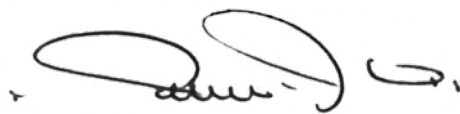
A revista Viver Bem nasce de um desejo da Unimed Fortaleza em levar até você mais informações sobre saúde, bem-estar físico e mental, prevenção, sustentabilidade, equilíbrio, gestão e muito mais. Como médico, pediatra e presidente da Unimed Fortaleza, quero convidá-lo a ler as matérias que vêm a seguir com a certeza que desenvolvemos um conteúdo pensado no cuidado necessário para estimular as pessoas a focarem em uma vida longa e feliz.

Para isso, trouxemos histórias e personagens que nos contam suas experiências para uma vida mais leve, prazerosa e saudável mesmo em meio a possíveis obstáculos. Matérias que compartilham mais saúde para todas as idades - infância, fase adulta e terceira idade.

Para a capa, escolhemos o cineasta, empresário e atleta Halder Gomes, que conta (com bom humor, claro!) o que ele faz para manter a energia em seu dia a dia. Outro destaque é a pauta com o executivo Márcio Fernandes, CEO da Elektro Distribuidora de Energia, que ensina como associar trabalho e satisfação, sem sofrimento e com sentimentos de realização.

Você também conhecerá mais sobre o nosso trabalho e o que desenvolvemos pensando em tornar a nossa relação com cada cliente cada vez melhor!

Boa leitura e um forte abraço! 



Dr. João Cândido Borges
Presidente da Unimed Fortaleza

Expediente

Unimed Fortaleza

Larissa Freire, Mara Fernandes,
Mariana Matos, Raquel Lima e
Roberta Arrais

Revista Viver Bem

Edição: **Adailma Mendes e**

Larissa Viegas Textos:

Daniel Costa, Gabriela

Custódio, Janaina Flor, Larissa

Viegas, Lua Santos e Sabryna

Esmeraldo Revisão de Textos:

Soriel Leiros Edição de Arte e

Projeto Gráfico: **Andrea Araujo**

Design: **Carlos Weiber, Ramon**

Cavalcante e Raphael Goes Fotos:

Nicolas Gondim Foto de Capa:

Nicolas Gondim Tratamento de

Imagem: **Gabriel Almeida**

Revista **Viver Bem** é customizada

pelo Grupo de

Comunicação O POVO

Avenida Aguanambi, 282 -

Joaquim Távora - Fortaleza/CE.

CEP: 60055-402

+55 85 3255 6000

www.opovo.com.br

Portal: www.unimedfortaleza.com.br

www.unimedfortaleza.com.br

Blog: www.unimedfortaleza.com.br/viverbem



[www.facebook.com/
unimedfortaleza](https://www.facebook.com/unimedfortaleza)



[www.instagram.com/
unimedfortalezaoficial](https://www.instagram.com/unimedfortalezaoficial)



[www.youtube.com/
unimedfortaleza](https://www.youtube.com/unimedfortaleza)



[twitter.com/
unimedfortaleza](https://twitter.com/unimedfortaleza)



[plus.google.
com/+unimedfortaleza](https://plus.google.com/+unimedfortaleza)

Impressão:

Tiragem: 10 mil exemplares

Fale conosco:

nucleoderevistas@opovo.com.br

A Unimed Fortaleza foi reconhecida pela ANS como uma das melhores operadoras de saúde do país.

Unimed

0,82
NO IDSS

ANS nº 31.714-4



Com a melhor pontuação da sua história, a Unimed Fortaleza colocou seu nome entre os melhores planos de saúde do Brasil. Isso porque a operadora alcançou a maior faixa do Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS), na avaliação da ANS que mede a qualidade das operadoras do país. Uma conquista que representa o trabalho de uma gestão transparente e focada na excelência, comprometida não apenas com os números, mas também em atender cada vez melhor.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919

16

BOM TRABALHO

MÁRCIO FERNANDES,
CEO DA ELEKTRO
DISTRIBUIDORA DE
ENERGIA, FALA SOBRE
QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO



26

PREVENÇÃO

OS SEGREDOS DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,
QUE PODE SER SINÔNIMO
DE LONGEVIDADE

38

CRIANÇAS

DO ATENDIMENTO MÉDICO À
DIVERSÃO, O DESENVOLVIMENTO
DAS CRIANÇAS EXIGE CUIDADOS



ARRO



20

CAPA

ARTES VISUAIS
E MARCIAIS SÃO
ALGUMAS DAS
PAIXÕES DE HALDER
GOMES, CINEASTA E
ADMINISTRADOR DE
EMPRESAS



34

SAÚDE MENTAL

DEPRESSÃO, ANSIEDADE E
ESTRESSE AFETAM MENTE
E CORPO. SAIBA COMO
IDENTIFICAR CADA UM

60

BICICLETAS

EXPLORAR A CIDADE
SOBRE DUAS RODAS
PODE SER LEVE,
DIVERTIDO E SAUDÁVEL



66

GESTÃO

A TRANSFORMAÇÃO
INTERNA QUE
PROPORCIONOU O
CRESCIMENTO DA
UNIMED FORTALEZA

FOTOS DIVULGAÇÃO



HRU GANHA SELO DIAMANTE DO QMENTUM INTERNATIONAL

O Hospital Regional Unimed Fortaleza (HRU), referência nacional em procedimentos de alta complexidade, foi reavaliado pelo Processo de Acreditação Internacional Qmentum International e aprovado no padrão diamante, o mais alto nível de certificação da Accreditation Canada International. A organização sem fins lucrativos visa à garantia da alta qualidade na prestação de serviços por empresas do segmento saúde. Para receber a titulação, as empresas avaliadas devem realizar uma série de práticas para garantir a segurança dos pacientes, chamadas Práticas Organizacionais Exigidas (ROPs, sigla em inglês). O selo inclui o HRU em um grupo de elite de hospitais avaliados.



COM A AJUDA DOS AMIGOS DE QUATRO PATAS

Todas as terças-feiras, pacientes do Hospital Regional Unimed recebem visitas especiais para alegrar a tarde: os cachorrinhos, do Instituto Cão Vida Lui. Em parceria com a entidade, a Unimed Fortaleza realiza o projeto PetAmigo e adota a “cão terapia” como forma de estimular o afeto e a socialização, além de diminuir o estresse do ambiente hospitalar. Treinados para interagir com os pacientes, os cães são acompanhados de um condutor enquanto estão no hospital. Todos os cães são vacinados, higienizados e com atestados de veterinários, e a terapia está regularizada pelo Centro de Controle de Infecção Hospitalar do Hospital Regional Unimed, garantindo a total segurança de todos os pacientes.



POR UMA VIDA EM MOVIMENTO

Para incentivar a prática de hábitos saudáveis e proporcionar convívio social e melhoria da qualidade de vida entre clientes, colaboradores e médicos cooperados, a Unimed Fortaleza oferece a Unimed Ativa. O programa é uma assessoria especializada em práticas de corrida e caminhada ao ar livre que conta com profissionais de Educação Física para acompanhar treinos em grupo. Para ingressar no programa, os interessados devem realizar avaliação médica que libere a prática de exercícios. A partir dessa liberação e com matrícula regular, os participantes têm acesso ao sistema on-line Treinus, uma hora de aula três vezes por semana e um kit com boné e camisa oficial da Unimed Ativa.



ESPAÇO UNIMED ATIVA É UM SUCESSO

A Unimed Fortaleza não quer ver ninguém parado! Para estimular a prática de esportes, foi criado o Espaço Unimed Ativa, que funcionou no Aterro da Praia de Iracema durante 77 dias. O Espaço foi um ponto de aluguel de materiais variados, desde patins, skates e equipamentos para frescobol, beach tênis e de segurança. Para a locação, foi solicitada a doação de um quilo de alimento não perecível, e o resultado foi um sucesso. Durante a atividade do Espaço Unimed Ativa, 2.056 pessoas foram atendidas, 2.500 equipamentos foram alugados e mais de uma tonelada de alimentos foi arrecadada e doada para instituições locais. **U**

PARA SER **FELIZ**

A PRÁTICA DE ATIVIDADES
QUE FOGEM DA ROTINA
TRAZ DESDE BEM-ESTAR
ATÉ UMA MELHORA NA
QUALIDADE DE VIDA E
APOIO EMOCIONAL





Larissa Viegas

larissaviegas@opovo.com.br

Janaina Flor

janainaarc@hotmail.com

Uma válvula de escape, uma hora de relaxamento, uma outra realidade. Sair da rotina e incluir no cotidiano atividades prazerosas podem parecer coisas simples e até óbvias, porém, necessárias. “Uma atividade de lazer é prazerosa quando ocorre envolvimento intenso do indivíduo com a atividade, alta concentração, perda da noção do tempo e experiência de recompensa”, explica Natália Jamille Carvalho (CRP 11/06545), psicóloga com formação clínica em Gestalt-terapia e psicoterapeuta.

Independentemente do tipo de atividade escolhida - física, recreativa, psicológica, de lazer e até voluntária - os benefícios, segundo Natália, são variados. Melhora da qualidade de vida e no estado de humor, aumento do bem-estar psicológico, elevação da autoestima, sensação de satisfação com a vida, autodeterminação (percepção de liberdade de escolha) e apoio social (na medida em que permite o encontro entre pessoas) e emocional são alguns dos listados pela profissional.

Natália completa: “Realizar atividades prazerosas com regularidade pode promover bem-estar e mais qualidade de vida, pois estas atuam como fator de proteção para a saúde mental, auxiliando na redu-

ção do estresse e da ansiedade, além de minimizar os sintomas da depressão e outros transtornos psicológicos”.

E não há desculpa para não buscar aquele momento para chamar de seu. A falta de tempo, principal argumento das pessoas para não praticar alguma atividade, traz consequências como aumento do estresse, cansaço mental, alterações do humor e desgaste emocional, como isolamento social, que, a longo prazo, pode trazer danos emocionais e transtornos, como depressão e síndrome do pânico.

DO SEU JEITO

Gostos e personalidade são decisivos para a escolha da atividade. “Cada indivíduo é singular e possui gostos e interesses pessoais específicos relacionados à própria história de vida e conta com recursos próprios para alcançar necessidades pessoais”, afirma a psicóloga. Por isso, para uns, uma atividade pode ser prazerosa enquanto para outros ela pode causar desconforto. Assim, o lazer depende do que ele significa para cada pessoa, sendo necessário estar em sintonia com seus valores pessoais e objetivos de vida.

A revista **Viver Bem** conheceu duas mulheres que escolheram atividades prazerosas diferentes, seguindo seus estilos de vida e personalidade, a arquiteta e bailarina Marina Papadakis e a estudante universitária e voluntária Thalita Monteiro. Conheça agora essas histórias e inspire-se!

VEM DANÇAR

Uma das principais inspirações da arquiteta e bailarina Marina Papadakis, de 24 anos, é a dança, tanto que ela buscou até uma formação acadêmica na área. A profissional explica que o amor pela dança começou há dez anos, em 2006, quando foi aconselhada por um médico a fazer uma atividade física que tivesse alongamentos. A finalidade era amenizar um problema na coluna, mas Marina não parou mais.

Dançar relaxa tanto o corpo quanto o cérebro, e libera hormônios que dão sensação de prazer, como serotonina, dopamina e endorfina. Por isso, a ação também é indicada para aliviar ansiedade e nervosismo. “A dança me faz bem não apenas pelo benefício físico da musculatura, condicionamento e flexibilidade, mas principalmente por ser uma expressão corporal e artística que permite que eu sempre esteja descobrindo novas possibilidades no próprio corpo”, explica.



“Acho que não importa o quanto a pessoa seja ocupada, ela sempre deve exercer alguma atividade física. Não existe desculpa para não ter esse tempo, nem que seja duas horinhas por semana, pois estamos falando de saúde”, defende a arquiteta.

Estar envolvida em uma atividade proporciona, além

de saúde e bem-estar, aproximação com outras pessoas e com outras formas de atividades. “O meio artístico da dança sempre me possibilitou o contato com artes de inúmeras vertentes, seja música, teatro, fotografia, pinturas, por isso estou sempre aprendendo coisas novas, me renovando”, declara Marina.

AMOR AO PRÓXIMO

Thalita Monteiro, 22, é estudante universitária e iniciou as atividades voluntárias na Associação Peter Pan em 2014. Um ano antes, a mãe, Rita Monteiro, sugeriu que a filha participasse de algum voluntariado após assistir a uma reportagem na televisão. A estudante participou do processo seletivo, mas, assim, que saiu da sala de entrevista, foi informada de que o irmão havia passado mal e estava na emergência de um hospital. A primeira suspeita era de dengue, mas, após alguns exames, Thiago Monteiro, 17, recebeu o diagnóstico de leucemia.

“Acabei tendo que adiar o projeto para poder auxiliar meus pais no hospital, já que revezávamos durante o internamento para o tratamento da doença.” Foi um período difícil para a família, pois o hospital virou uma segunda casa.

Quando Thiago recebeu alta, Thalita decidiu retomar o projeto de iniciar uma atividade

de voluntária, e nada mais justo que praticá-la na mesma instituição em que o irmão fez o tratamento, para lidar com outros jovens que passavam pela mesma dificuldade.

O tempo que Thalita passou como acompanhante do irmão mostrou a ela uma realidade que, mesmo cercada de dificuldades, é inspiradora. “É impossível não se sentir envolvida diante de tanta gente de bem lutando pela vida e dando força uns aos outros”, destaca. No Espaço do Adolescente da Associação Peter Pan, são realizados jogos de integração entre pacientes veteranos e novatos.

A afinidade com o espaço e as pessoas é tão grande que ela diz sentir-se em casa. “Considero minha família, desde os pacientes aos acompanhantes; dos voluntários aos funcionários.”

O convívio com os pacientes deu a Thalita a oportunidade de conhecer pessoas novas e fazer novos amigos, que ela leva para além das salas da instituição. “Eles são incríveis, sabe? São engraçados, alegres. São meus amigos pessoais, de zoar nas redes sociais, de desabafar, de trocar experiências, rir e chorar. São meus melhores amigos e os donos das minhas melhores risadas.” **U**





TRABALHO COM QUALIDADE DE **VIDA**

COM UMA FILOSOFIA QUE PRIORIZA
A FELICIDADE E A PARTICIPAÇÃO DO
COLABORADOR, MÁRCIO FERNANDES,
CEO DA ELEKTRO DISTRIBUIDORA
DE ENERGIA, CONTA COMO MUDOU
O AMBIENTE E A DINÂMICA DE
TRABALHO DA EMPRESA

Sabryna Esmeraldo

sabryna@opovo.com.br

Ele começou a trabalhar na Elektro Distribuidora de Energia, sediada em Campinas, como empacotador. Foi crescendo na empresa e, aos 36 anos, assumiu o cargo de CEO e decidiu inovar. Com uma filosofia de gestão que traz a felicidade como foco, conseguiu o engajamento dos colaboradores da companhia e, juntos, já garantiram para a Elektro inúmeros reconhecimentos. Um deles é o Great Place to Work (GPTW), no qual a empresa já se consagrou, inclusive, como Melhor Empresa para Trabalhar do Brasil e da América Latina mais de uma vez.

Márcio Fernandes é autor do livro *Felicidade dá Lucro* (Companhia das Letras) e, há cerca de cinco anos, divide exitosa experiência na Elektro em palestras com outras companhias do Brasil. A 8ª edição do Café com RH, evento que reúne gestores de algumas das grandes empresas clientes da Unimed Fortaleza, recebeu Fernandes em Fortaleza. Na ocasião, falou e demonstrou como está mais do que na hora das empresas fugirem da máxima “manda quem pode, obedece quem tem juízo”.

A ARTE DE FAZER QUERER

Com a inclusão e a valorização das pessoas, a filosofia de Fernandes busca proximidade, que gera credibilidade, que viabiliza a confiança. Percebendo a arrogância de várias empresas de não tratar as pessoas como mereciam, o CEO decidiu mu-

**A GENTE NÃO
PRECISA DE
CONTROLE, A
GENTE PRECISA
DE INDICADOR, DE
METAS CLARAS E
ATINGÍVEIS PARA
QUE AS PESSOAS
POSSAM FAZER
BEM FEITO**

dar pontos específicos na gestão. A centralização do poder foi uma delas. O chamado modelo *top-down*, baseado em ordens criadas isoladamente pela diretoria, é então substituído pelo *bottom-up*, com decisões que vêm de baixo para cima, espaço para opiniões e diálogos entre colaboradores e gestores.

Para alcançar esse engajamento, o gestor busca o que chama de convergência de propósitos. “Algumas coisas que eu gostaria de mudar combinadas àquelas que eu achava que precisavam mudar foram formatando o que eu ia fazer. E, para eu saber se o que eu estava mudando estava funcionando, eu ia ouvindo as pessoas, não podia fazer sentido só para minha vida”, conta.

Acreditar, praticar, melho-





rar e compartilhar. São estes os quatro pilares da filosofia de gestão de Fernandes. “A gente não trabalha porque é apaixonado por trabalhar e ficar lá o dia inteiro. Se eu puder escolher, fico com a minha família. Mas, como eu preciso trabalhar, quero estar num lugar que me valorize e me reconheça. Quando a gente consegue fazer isso, a pessoa vai porque quer, e não só porque precisa. E a empresa precisa de pessoas que queiram, porque vão fazer o que precisam e coisas que a gente nem imagina que sejam possíveis. As pessoas ganham, a empresa também.”

PROMOÇÃO DE SAÚDE

O que Fernandes propõe é uma mudança de perspectiva, que deixe de focar o ruim e transfira sua atenção para o que há de bom na empresa, uma psicologia positiva que valoriza os pontos favoráveis. “Faço isso de forma recorrente, fazendo com que as pessoas queiram fazer bem feito. Isso diminui a necessidade de controle. A gente não precisa de controle, a gente precisa de indicador, de metas claras e atingíveis para que as pessoas possam fazer bem feito.”

Fernandes conta que um dos aprendizados que traz para a filosofia aborda a influência que momentos de qualidade de vida leva à saúde de cada um. “Estávamos trabalhando para criar um novo conceito, que não é tão novo, que é a promoção da saúde. Algo que você não faz apenas depois que está doente, é um estado de espírito que você consegue construir, que te torna mais feliz e que evita patologias”, detalha. **U**

AÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA

Conheça outras ações que Márcio Fernandes desenvolve:

RECRUTAMENTO INTERNO

Atualmente, a Elektro tem 96,5% de suas vagas preenchidas por recrutamento interno. E a decisão sobre quem ocupa determinado cargo não é tomada exclusivamente pelo gestor da vaga. O gestor tem 40% da decisão, o RH tem 20%, o comitê de pessoas mais 20%, e a equipe os demais 20%.

REVOLUÇÃO DE CONHECIMENTO

Para Fernandes, a gestão de conhecimento tradicional não faz sentido, visto que requer um investimento grande, e o conhecimento, hoje, está todo disponível na internet. “Precisamos ter as pessoas querendo compartilhar conhecimento, para não criarmos reserva de poder. A empresa vai progredir mais rápido e depender mais do coletivo.”

RECONHECIMENTO

Salário e benefícios, para o CEO, são apenas alguns dos elementos que devem compor um trabalho. “As pessoas não dependem só de dinheiro, é só um ingrediente no 'prato'. Há um mundo para explorarmos.”

ELE
(NÃO)

ESTÁ PARA BRINCADEIRA

CINEASTA, FAIXA PRETA EM
TAEKWONDO E PINTOR. HALDER
GOMES MOSTRA SUA VERSATILIDADE
E FALA SOBRE TUDO COM MUITO
COMPROMISSO E BOM HUMOR



FOTOS ETHI ARCANIO

Gabriela Custódio

gabrielaacustodio@opovo.com.br

Fisgado pelas artes marciais desde criança, apaixonado por artes plásticas, praticante de diferentes esportes ao longo dos anos, administrador de empresas e cineasta: Halder Gomes é um personagem múltiplo. Apesar de, atualmente, estar longe dos campeonatos, ele cultivou longa relação com a luta. Foi, inclusive, por meio dela que entrou profissionalmente no cinema, em atuações como dublê em cenas de brigas.

Após experiências com a direção de *Sunland Heat – No Calor da Terra do Sol* (2004), a produção em *Bezerra de Menezes – O diário de um espírito* (2008) e *Area Q* (2012) e com a codireção em *As Mães de Chico Xavier* (2011), Halder encontrou um nicho para investir. Natural de Fortaleza, mas criado desde cedo em Senador Pompeu, o universo interiorano se tornou o diferencial nas criações do diretor. Esse contexto esteve no curta *Cine Holliúdy – O astista contra o caba do mal* (2004) e ambienta *O Shaolin do Sertão* (2016). *Cine Holliúdy* virou longa-metragem em 2013 e levou o “cearensês” a festivais internacionais. No novo filme, as piadas e o vocabulário locais continuam presentes.

Foi com muito bom humor e com uma boa dose das expressões e do sotaque característicos, que Halder Gomes conversou com a revista **Viver Bem**.

Cineasta, administrador, pintor e atleta. Profissionalmente, você é uma pessoa multifacetada. Quem é o Halder Gomes no dia a dia?

Tenho uma rotina extremamente simples, porque o meu mundo fantástico, surreal e meio gla-

mouroso que as pessoas imaginam já vivo dentro do trabalho. Quando estou fora desse universo de reunião, aeroporto, avião, pré-estreia, festival, o “diabo a quatro”, gosto de ficar em casa. Quando sobra um tempinho, gosto de ir ao estádio, de ir à padaria. Pertinho de casa, eu sei o horário da fornada dos pães carioquinhos, a hora boa que o bicho sai, e gosto de chegar naquela hora para tomar o café com leite sagrado de toda tarde.

E o relacionamento com a família e com os amigos nessa rotina?

Quanto mais você avança na vida, você vê que, na verdade, tem poucos amigos de uma vida inteira. No pouco tempo que tenho, saio com os mais próximos e com a família. Tento passar o máximo de tempo possível com minha filha, porque, desde

que ela nasceu, minha rotina foi de viajar o tempo inteiro, então perdi muitos momentos importantes do crescimento dela.

Você é formado em Administração de Empresas e tem pós-graduação em Marketing. Como você se preparou para investir em uma carreira no cinema?

Fiz um plano de carreira que envolvia uma transição muito grande. Tinha minha academia, que era muito bem-sucedida, e decidi, depois dos 30, mudar de profissão para fazer algo competitivo, complexo e extremamente incerto, que é cinema. Isso exigia planejamento. Eu tinha que ter consciência de que iria passar pelo menos uma década tentando emplacar uma carreira com sacrifício pessoal e financeiro muito grande. A luta me ensinou a ter foco e deter-





minação, e isso eu levei para a vida o tempo inteiro. E a Administração foi determinante para eu associar isso à minha carreira. Eu sabia que cinema exigia todos os seus fundamentos, princípios e conhecimentos, desde a Administração Financeira até o Marketing.

Além de cineasta, você também é pintor. O que as Artes Plásticas representam para você?

Minha maior paixão. A pintura talvez seja a expressão artística mais próxima que você pode ter, com algum contato físico. O percurso até sua criação só está entre você e a tela. O cinema é uma arte muito complexa e, para conseguir expressar o que você quer, artisticamente, o esforço é gigantesco. A

pintura representa um grande ensaio para o cinema, é onde eu estudo composição, paleta de cores, enquadramentos e uma série de elementos que fazem parte da composição de um quadro, de um *frame* ou de uma fotografia de cinema.

Hoje, você é conhecido pela sua atuação no cinema, mas a luta está presente na sua vida há muitos anos. Além disso, você já surfou, jogou futebol e praticou jiu-jítsu. Qual a importância do esporte na sua vida?

Eu treinei a vida inteira, sempre fui muito atlético. É um prazer imenso. O esporte sempre me seduziu porque nele a gente pode, de certa forma, se atirar àquele lado meio irracional, à adrenalina. É um momento

em que você consegue abstrair de tudo. Principalmente a luta, para mim, que é uma modalidade que não permite que você esteja com a cabeça em outro lugar, porque você é o alvo. É uma referência do bem-estar físico e do controle absoluto da cabeça. Ter seus pés no chão e a cabeça no lugar.

Além de ser faixa preta no esporte, você foi fundador da Federação de Taekwondo do Ceará e da academia ATC Artes Marciais. Como está a sua relação com as artes marciais atualmente?

Hoje, é muito distante. É mais uma relação entre amigos do que qualquer envolvimento que tenha intuito de competição, preparação ou qualquer outra coisa. É uma relação saudosista.

Em outro momento, você comentou que não gosta de “fazer nada brincando”, referindo-se ao esporte. No dia a dia, você age com a mesma intensidade?

Sim. Com tudo o que eu me meto a fazer, sou extremamente comprometido, obcecado, determinado para fazer o melhor que eu posso. É da minha natureza. Se eu vou fazer um treino, eu vou me matar no treino. Se eu vou pegar onda, eu vou me esborrachar. Hoje, sei que tenho limitações da idade, não sou mais atleta como quando era de alto rendimento. Mas já nas outras coisas, que não têm essa limitação física, eu me jogo e me atiro mesmo.

E no cinema?

Nem se fala. O cinema é uma coisa obsessiva e requer muito esforço pela estrutura complexa que é, da quantidade de profissionais, da questão da relação entre tempo e dinheiro, do plano de filmagem, do orçamento. Tudo isso aí somado, além do que você vai fazer como diretor, já te impõe camadas de compromisso absurdo. Você tem que fazer uma renúncia da sua vida. Ela pertence ao filme, não mais a você. Então, você tem que se entregar a ele por completo.

Sua experiência com cinema e luta se mistura desde que você atuou como dublê. Hoje, as duas áreas voltam a se unir no seu novo filme, *O Shaolin do Sertão*. O que representa para você ter a possibilidade de unir essas duas paixões?

É um momento bacana porque a luta sempre esteve presente na minha vida, desde pirralho, quando eu era fascinado por esses filmes de kung fu. Esse filme é um pouco uma bifurcação biográfica da minha vida. O Aloísio Li é o cara que eu fui quando via os filmes de artes



marciais, não era atleta ainda, achava que tudo era verdade e sonhava ser um monge Shaolin, um Bruce Lee.

Em relação ao *Cine Holliúdy*, que também habita o mesmo universo do Ceará, *O Shaolin do Sertão* representa mais quem é o Halder Gomes?

Acho que representa. O *Cine Holliúdy* é um universo que eu vivi como espectador. Mas a função daquele projetorista não foi a que eu vivenciei, embora tenha alguns momentos do Francisgleydisson que sejam uma metáfora da luta para fazer meu filme. Mas não é tão direta quanto a luta. Eu ia para aqueles cineminhas, e aquilo me impactou, mas mais num olhar voyeur da história.

O que é viver bem para você?

É tão relativo. Viver bem, acima de tudo, passa por uma condição saudável. A gente tende, muitas vezes, a achar que viver bem tem a ver com valores materiais. Acho que é estar saudável e ser muito sincero com todo mundo, ser muito correto com as pessoas e pé no chão. Eu prezo muito por isso: saúde e boas relações. **U**

AGRADECIMENTOS

Porto Iracema das Artes
Telefone: (85) 3219 5865

Asa Sul
Telefone: (85) 3022 1200

Parko
Telefone: (85) 98751 9778



**HOSPITAL UNIMED
FORTALEZA. O ÚNICO
DO ESTADO COM**

acreditação

**INTERNACIONAL EM SEGURANÇA
E PROTEÇÃO AO PACIENTE.**

O Hospital Unimed é certificado internacionalmente pela alta performance em qualidade e segurança. Isso significa que as boas práticas de proteção ao paciente são realizadas no HRU. A acreditação é resultado de uma estrutura completa, corpo clínico de excelência e do comprometimento em atender bem. Na Unimed é assim: a gente faz mais pra cuidar de você.

Faça seu plano com
desconto de até **20%**
Saiba mais em unimedfortaleza.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919

QUANDO SEGUIDA DESDE A
INFÂNCIA, UMA ALIMENTAÇÃO
BALANCEADA PODE GERAR
BENEFÍCIOS AO LONGO DA
VIDA, PREVENINDO DOENÇAS E
AUMENTANDO A LONGEVIDADE

UMA ALIADA
PARA A
**SAÚDE NO
DIA A DIA**



Gabriela Custódio

gabrielaacustodio@opovo.com.br

Praticar esportes, ir ao médico e fazer exames regularmente são atitudes essenciais para uma boa saúde. Mas, em uma época de rotina acelerada e tempo reduzido, muitas vezes não damos a devida atenção a um item dessa lista de cuidados: a alimentação. Quando evitamos excessos e mantemos uma dieta equilibrada, os alimentos podem ser os aliados ideais para a sensação de bem-estar, o combate de doenças e o aumento da qualidade de vida.

O Guia alimentar para a população brasileira, documento publicado pelo Ministério da Saúde em 2014, sugere que alimentos *in natura* – obtidos diretamente de plantas ou animais, sem sofrer alterações – ou minimamente processados – que passaram por processos como limpeza, remoção de partes não comestíveis e congelamento – são a base para uma alimentação balanceada.

“A alimentação equilibrada e saudável determina não apenas o peso, como a saúde e a qualidade de vida”, afirma a nutricionista Lineuda Lima (CRN 2249). Quando contempla proteínas, vitaminas, minerais e carboidratos complexos, a dieta provoca saciedade e bem-estar por auxiliar no processo de digestão. “Você vai se sentir plena, satisfeita”, acrescenta.

A adoção de hábitos alimentares saudáveis oferece benefícios que já podem ser percebidos em curto prazo, como aumento de energia e redução do cansaço. “Em longo prazo aumenta a imunidade e reduz infecções; previne várias doen-



KEMOT7 / SHUTTERSTOCK

ALGUNS ALIMENTOS QUE...

FORNECEM ENERGIA: arroz e massas integrais, batata-doce, inhame, macaxeira, milho, aveia, frutas, verduras e oleaginosas.

MELHORAM A CONCENTRAÇÃO: alimentos estimulantes, como café e chocolate meio amargo.

ESTIMULAM A MEMÓRIA: peixes, frutas (principalmente as cítricas), sementes (linhaça, chia e gergelim) e legumes.

COMBATEM A ANSIEDADE: frutas cítricas, leite e derivados magros, ovos, alimentos ricos em carboidrato, banana, salmão e espinafre.

MELHORAM A QUALIDADE DO SONO: maracujá, banana, leite, linhaça, gergelim, aveia, couve, alface, arroz integral, salmão, mel e amêndoas.

FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO: fontes de vitamina C (laranja, limão, goiaba, melão, mamão, caju etc.), fontes de zinco (ostras, carne bovina, amêndoas e nozes), alho, cogumelo, iogurte, vegetais, peixes, castanha-do-pará e algas.

FONTE: Lineuda Lima, nutricionista.

ças crônicas, como câncer; melhora a circulação e retarda o envelhecimento”, complementa a nutricionista.

POR TODA A VIDA

“A alimentação saudável não diferencia muito em relação à faixa etária. Continuamos necessitando de todos os nutrientes”, afirma Lineuda. Algumas fases, porém, pedem atenção específica. Para os recém-nascidos, os nutrientes do leite materno são suficientes para suprir as necessidades. “Mas depois é preciso ter uma alimentação complementar, que vai incluir vitaminas,

A ALIMENTAÇÃO DEVE SER A MAIS NATURAL POSSÍVEL

minerais e carboidratos”, esclarece.

Um fator que se torna mais preocupante na adolescência é o desenvolvimento precoce de doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral (AVC), o que, de acordo com a nutricionista, diminui a expectativa de vida. “A pessoa pode não ter nenhuma doença hereditária, mas, se ela é sedentária e só consome alimentos multiprocessados, como *fast-foods*, faz com que essas doenças, que deveriam surgir lá na frente, aconteçam agora”, aponta.

Nos idosos, a preocupação deve ser com a proteína e o cálcio. “Há uma perda natural, então, para evitar osteopenia [perda gradual da massa óssea] e osteoporose [doença caracterizada pela perda acelerada da massa óssea], sugerimos que [o idoso] continue com a alimentação rica em proteína de alto valor biológico”, explica. Essas proteínas podem ser encontradas no leite e nos seus derivados, além de frutas e verduras.

Independentemente da idade, a dica mais importante continua a mesma: a alimentação deve ser a mais natural possível. “Deve ser bem variada para equilibrar todos os nutrientes que a pessoa precisa: vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos, fibras e água”, complementa a nutricionista. **U**

10

PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1** Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2** Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades nas preparações alimentares.
- 3** Limitar o consumo de alimentos processados, como conservas de legumes, compotas de frutas, pães e queijos.
- 4** Evitar alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos.
- 5** Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados. Sempre que possível, com companhia.
- 6** Fazer compras em locais que oferecem opções de alimentos *in natura* e minimamente processados.
- 7** Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8** Organizar o tempo para dar a devida atenção à alimentação.
- 9** Ao comer fora de casa, dar preferência a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10** Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

FONTE: Guia alimentar para a população brasileira, 2014, Ministério da Saúde.



OKSANA KUZMINA / SHUTTERSTOCK

É TUDO QUESTÃO DE HÁBITO

TODA A FAMÍLIA TEM PAPEL ESSENCIAL
NA PREVENÇÃO DO EXCESSO DE PESO DAS
CRIANÇAS: DO EXEMPLO DADO NAS REFEIÇÕES
AO ESTÍMULO À PRÁTICA DE ESPORTES

Gabriela Custódio

gabrielacustodio@opovo.com.br

Obesidade e sobrepeso infantil são realidades para a população brasileira. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e divulgada em 2010, 34,8% das crianças brasileiras de 5 a 9 anos apresentavam peso acima do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Quanto mais cedo forem adotadas iniciativas para melhorar a alimentação, mais efetiva será a prevenção da obesidade infantil e também de consequências mais graves, como a diabetes e pressão alta. “[A criança] vai ter uma vida mais saudável com a probabilidade de uma longevidade maior”, comenta a pediatra Carina Marques Barroso (CRM 8549).

Aliar boa alimentação a uma rotina ativa é a chave para evitar o excesso de peso, e a família deve atuar em conjunto: todos devem encarar as mudanças necessárias. “É questão de se organizar para isso”, defende a nutricionista Camila Dantas (CRM 16271). Brincadeiras que envolvem gasto de energia também devem ser estimuladas. “Precisamos colocar nossas crianças para brincar ao ar livre.”

CUIDADOS COM O CARDÁPIO

De acordo com a endocrinologista Mariana Pinto Chaves (CRM-SP 137706), é importante o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, devendo ser continuado até os dois anos de idade. Ela explica que a leptina, hormônio que inibe o apetite, dá a sensação de saciedade

MANDY GODBEHEAR / SHUTTERSTOCK



ao bebê. “Além disso, pesquisas apontam uma associação entre o uso de fórmula e a obesidade já na primeira infância.”

A partir dos seis meses, deve-se atentar para a qualidade dos alimentos oferecidos: nada de sal e açúcar, como alerta a pediatra Carina Marques. “Justamente porque você está formando um hábito alimentar na criança.” Os pequenos devem habituar-se a uma alimentação rica em frutas, verduras, proteínas e carboidratos complexos encontrados nos integrais.

CUIDADOS DESDE JÁ

Álvaro Nogueira, 10, participa da oficina Cresça bem, oferecida pela Medicina Preventiva da Unimed para crianças de 7 a 12 anos com sobrepeso ou obesidade. Os pais, Apolônio Aguiar e Djane Nogueira, também vão aos encontros. “[Diferente de nós], ele tem a oportunidade, desde cedo, de conhecer melhor o que se deve comer e como se deve comer e de ampliar o repertório de alimentos”, comenta o pai.



Para o casal, interagir com outras crianças na oficina e ser acompanhado por profissionais faz o filho entender que muitas famílias vivem essa realidade. “Faz ele aceitar com mais naturalidade, percebe que não é uma coisa de pais chatos”, afirma Djane.

Sobre esportes, Álvaro conta que pratica karatê há cinco anos, além das aulas no colégio. “Não dá para se queixar de que eu não faço atividade física!” O menino explica que, desde que entrou para a oficina Cresça bem, mudou hábitos na escola e em casa, com toda a família. “Estou aprendendo mais sobre a pirâmide alimentar e fazendo lanches mais saudáveis.” **U**

DICAS PARA ENCANTAR A CRIANÇA

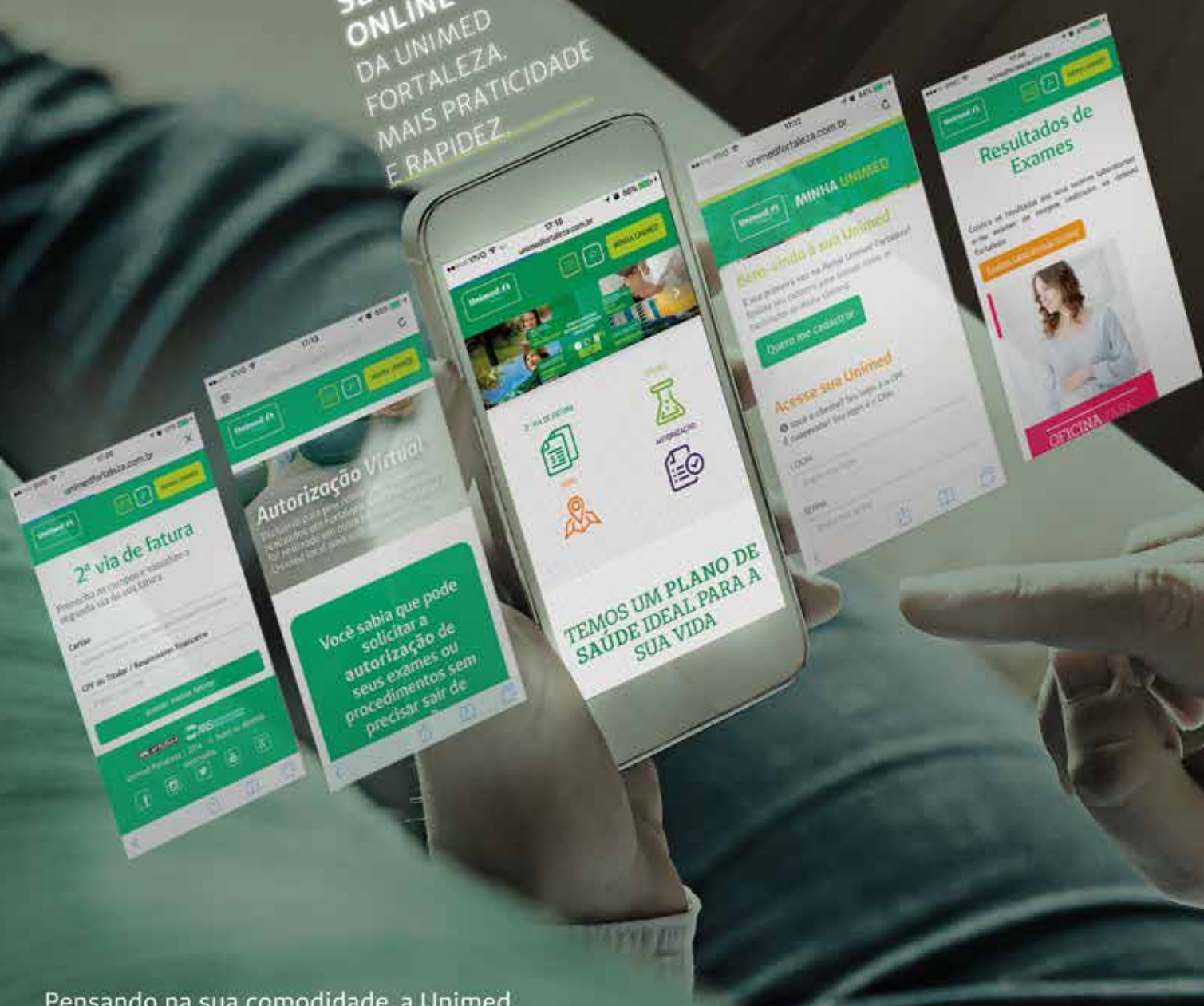
AS CORES NO PRATO

Quanto mais colorida, mais atrativa a refeição será para as crianças. O prato saudável deve ter pelo menos cinco cores. As porções de carboidrato (como arroz ou batata), feijão e proteína (carnes ou ovos) já somam três delas. As outras ficam por conta das verduras, e os pais podem deixar a criança escolher. De sobremesa, que tal uma fruta?

HORA DO LANCHE

É importante ficar de olho no que as crianças comem fora de casa. Uma lancheira saudável deve conter fruta, carboidratos complexos e proteína. A nutricionista Camila Dantas indica, por exemplo, uma porção de banana ou maçã acompanhada por um minissanduíche com patê de requeijão e cenoura. Salgados fritos, biscoitos recheados, refrigerantes e industrializados ficam de fora!

SERVIÇOS
ONLINE
DA UNIMED
FORTALEZA.
MAIS PRATICIDADE
E RAPIDEZ.



Pensando na sua comodidade, a Unimed oferece diversos serviços online:

- Autorização de exames
- Fatura digital
- Consulta do guia médico
- Acompanhamento de utilização do plano
- Acesso a laudo de laboratório

CUIDAR DE VOCÊ ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919



PARA NÃO SOFRER EM **SILÊNCIO**

OS SINTOMAS PODEM SER
TÍMIDOS E, MUITAS VEZES,
IMPERCEPTÍVEIS. MAS DOENÇAS E
TRANSTORNOS, COMO DEPRESSÃO,
ESTRESSE E ANSIEDADE, PODEM
TER CONSEQUÊNCIAS GRAVES.
DESCUBRA COMO SE PREVENIR



AHMET MISIRLIGUL / SHUTTERSTOCK

Larissa Viegas
larissaviegas@opovo.com.br

Um completo bem-estar físico, mental e social. Este é o conceito de saúde para a Organização Mundial da Saúde (OMS), indo além da mera ausência de doenças ou enfermidades. Em paralelo, a saúde mental é muito mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências, sendo um estado de bem-estar no qual o indivíduo tem a capacidade de realizar suas próprias habilidades e de lidar com as tensões normais da vida.

Por isso, depressão, estresse e ansiedade podem dificultar o estado pleno de saúde, e o entendimento de cada um é essencial para prevenção e tratamento. O primeiro passo é saber suas classificações corretas. A depressão é doença, enquanto estresse e ansiedade são naturais do nosso organismo, deixando de ser saudáveis apenas quando “atingem um nível de intensidade e cronicidade que afetem negativamente a qualidade de vida da pessoa acarretando em sofrimento”, explica Natália Jamille Carvalho (CRP 11/06545), psicóloga com formação clínica em Gestalt-terapia e psicoterapeuta. Ela afirma também que estresse e ansiedade em excesso, quando não tratados, podem levar à depressão, e, assim, os transtornos ansiosos podem estar associados aos transtornos depressivos.

ESTRESSE ALÉM DO LIMITE

Uma reação. Isso é o estresse. A resposta, segundo Natália, é psicofisiológica do organismo, gerada pela necessidade de lidar com um estímulo estressor. Este estímulo, ela explica, pode desestabilizar o organismo, que busca equilíbrio. Ao contrário do que muitos pensam, o estresse é um fator importante e positivo para a nossa sobrevivência.

Porém, essa reação pode surgir sem nenhum estímulo estressor ou com uma intensidade desproporcional ao estímulo causador de estresse. Neste caso, “consideramos esse estresse negativo, o que pode levar ao surgimento de doenças físicas e psicológicas”, completa.

IDENTIFIQUE!

Sintomas como nervosismo, irritabilidade, taquicardia, fadiga, dificuldade de concentração, falta de ar, sudorese, dificuldade para dormir, tensão muscular podem significar estresse.

COMO SE PREVENIR

A prática de atividades físicas, uma alimentação saudável, a prática de respiração diafragmática e a meditação podem ajudar a combater o excesso de estresse.

MUITO ALÉM DA TRISTEZA

Causando incapacidade funcional, a depressão é uma doença psíquica. Porém, apenas 30% das pessoas que recebem o diagnóstico são tratadas adequadamente. “A depressão a longo prazo pode levar ao surgimento de outras doenças associadas e em casos mais graves ao suicídio”, esclarece Natália.

IDENTIFIQUE!

A pessoa com depressão enfrenta dificuldades em realizar atividades comuns antes do quadro depressivo. O isolamento social também é uma forte característica, assim como autoestima diminuída e sentimentos de incapacidade, vergonha e autodepreciação. Outros sintomas são, segundo a psicóloga, choro fácil, perda de interesse ou de prazer, irritabilidade aumentada, angústia, insônia ou sono excessivo, perda ou aumento do apetite, diminuição da libido, pessimismo, dificuldade de memorização e concentração, lentificação ou agitação psicomotora.

COMO SE PREVENIR

Os hábitos saudáveis também podem prevenir a depressão, como alimentação balanceada, prática de exercícios físicos e o investimento afetivo na vida social. O auxílio de um profissional é de grande importância.



SUNCITY / SHUTTERSTOCK

CHETTY THOMAS / SHUTTERSTOCK



MEDO DO DESCONHECIDO

Uma preparação para o desconhecido e o ameaçador. Esta é a ansiedade, uma condição que, mesmo desagradável, é totalmente normal. Porém, quando os sintomas desta preparação são vividos de forma intensa e crônica, é possível desencadear transtornos ansiosos.

IDENTIFIQUE!

Preocupação excessiva e antecipação de situações de forma exagerada são algumas das características que a pessoa ansiosa apresenta, assim como uma constante angústia, tensão, nervosismo e irritação.

COMO SE PREVENIR

A prevenção começa evitando pensamentos negativos, principalmente em situações futuras, assim como lidar de forma objetiva com os problemas e pedir ajuda de profissionais através de tratamentos. Outras práticas: fazer atividades físicas, não usar qualquer tipo de drogas, realizar exercícios de respiração diafragmática e reservar um tempo diário para relaxamento. **U**

DE QUE AS **CRIANÇAS** **PRECISAM**

DIVERSÃO, CARINHO, ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, ESTÍMULOS MENTAIS, EQUILÍBRIO PSICOLÓGICO E ATENDIMENTO MÉDICO PERIÓDICO SÃO NECESSÁRIOS PARA O CRESCIMENTO SAUDÁVEL DE UMA CRIANÇA



Sabryna Esmeraldo
sabryna@opovo.com.br

Horas de sono, alimentação, atividades físicas, estímulos mentais, atenção. Para se ter esses itens indispensáveis à infância, é prioritário acompanhamento médico e familiar andando lado a lado. “A criança tem que ter o olhar atento da família, da escola e do seu pediatra, pois está numa fase de desenvolvimento rápido, e as etapas têm que ser bem acompanhadas em visão integral, nutrição, crescimento, socialização, higiene mental com práticas saudáveis de vida, incluindo esportes”, destaca Elizabeth Vescia Rego (CRM 4419), pediatra, chefe do Serviço de Pediatria do Hospital Geral de Fortaleza e membro da Sociedade Brasileira de Pediatria.

SAÚDE FÍSICA

As horas de sono, por exemplo, precisam ter uma rotina. “Os pais têm por obrigação determinar horário adequado para sono da criança e evitar dispositivos eletrônicos no período da noite, que vão interferir na qualidade do sono”, afirma a Dra. Elizabeth. A médica explica que o sono é importante para adequação hormonal, com a liberação de hormônio do crescimento.

Hábitos alimentares saudáveis são outro importante fator para o crescimento dos pequenos. Horário para fazer as refeições e pratos que incluam frutas, legumes e outros alimentos adequados trazem inúmeros benefícios. “Atualmente, as altas taxas de diabetes e hipertensão em adultos jovens aumentam a responsabilidade da família e do pediatra em estimular essas boas práticas alimentares”, alerta a médica.



DIMA SIDELNIKOV / SHUTTERSTOCK

SAÚDE MENTAL

Segundo a psicóloga infantil Felícia dos Santos (CRP 11/05957), os estímulos são absorvidos pelas crianças antes mesmo de elas nascerem, ainda na fase intrauterina. “Após o nascimento, os estímulos oferecidos pelos pais são os principais agentes na construção das sinapses, conexões entre os neurotransmissores que garantem os processos de aprendizagem”, explica.

Músicas, histórias contadas ou livros com áudios, imagens, toques e palavras de carinho, elogios, contato visual, brincadeiras imaginárias ou com

brinquedos e joguinhos. Tudo isso é considerado estímulo e deve estar presente no dia a dia das crianças. “Um alerta bem válido é que você utilize a sensibilidade para identificar quais os tipos e formas mais adequados para estimular especificamente o seu filho, entendendo ele como único nesse universo”, aconselha a psicóloga.

Citando os pais como referenciais genuínos do desenvolvimento e na aprendizagem da criança, Felícia destaca: “O exemplo vale muito mais que um enfadonho discurso moralista”. **U**

IDA AO PEDIATRA

Com que frequência deve-se levar os pequenos ao médico?

COM 1 ANO: mensal, devido ao número de informações de dieta, vacinas, cuidados etc.

DE 2 A 3 ANOS: a cada três ou quatro meses, conforme orientação médica.

A PARTIR DOS 4 ANOS: semestral.

HORAS DE SONO

Em 2015, a American Sleep Association divulgou novas recomendações em que estabelece períodos mínimos e máximos de sono adequados a cada idade. Veja:

RECÉM-NASCIDOS (0-3 MESES): 14-17 horas (anteriormente 12-18)

BEBÊS (4-11 MESES): 12-15 horas (anteriormente 14-15)

CRIANÇAS (1-2 ANOS): 11-14 horas (anteriormente 12-14)

CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR (3-5 ANOS): 10-13 horas (anteriormente 11-13)

CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR (6-13 ANOS): 9-11 horas (anteriormente 10-11)



NOVO CENTRO PEDIÁTRICO UNIMED FORTALEZA COM

atendimento smart

MAIS RAPIDEZ E SEGURANÇA PRA ATENDER SEU FILHO.

O Centro Pediátrico Unimed Fortaleza agora conta com um novo sistema de atendimento inteligente, que garante mais rapidez e segurança. Assim, sobra mais tempo pro seu filho usar os superpoderes dele.

**Na Unimed é assim: a gente faz
mais pra cuidar de você.**

Faça seu plano com
desconto de até **20%**

Saiba mais em unimedfortaleza.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919



ATENDIMENTO INFANTIL ADEQUADO

COMO FORMA DE OTIMIZAR OS SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE INFANTIL, A UNIMED FORTALEZA JÁ CONTA COM O SISTEMA DE ATENDIMENTO SMART

Sabryna Esmeraldo

sabryna@opovo.com.br

Em março deste ano, o Centro Pediátrico Unimed Fortaleza tornou-se pioneiro no Ceará na adoção do sistema de Atendimento Smart. Utilizado em diversos hospitais pelo Brasil e pelo mundo, ele reduz o tempo de espera no atendimento infantil de urgência e emergência, o que assegura rapidez e segurança. “Após a implantação do sistema, a média de tempo foi reduzida para 30 minutos aproximadamente”, afirma a Dra. Maria das Graças de Oliveira (Cremec 5089), profissional do Centro Pediátrico da Unimed Fortaleza.

Conforme a médica reforça, o paciente pediátrico tem necessidade de assistência diferenciada de um adulto, principalmente ao encontrar-se em uma situação de urgência e/ou emergência. Destarte, é fundamental que esse atendimento seja aperfeiçoado sempre, a fim de diminuir, da forma mais acelerada possível, a dor e o sofrimento da criança e, ainda, o estresse familiar.

ATENDIMENTO SMART

A depender do período e da sazonalidade, a emergência do Centro Pediátrico recebe de 280 a 320 crianças por dia. A cooperativa realiza atendimento de

urgência e emergência pediátrica no Hospital Regional da Unimed, que conta com um andar inteiro dedicado à especialidade. Existe uma unidade pediátrica ainda no Centro Integrado de Atendimento (CIAU) Bezerra de Menezes, este com pronto atendimento com sala de administração de medicamentos.

A partir da implantação do Atendimento Smart, as etapas do processo de atendimento foram alteradas. Ao chegar a uma unidade pediátrica, a criança é direcionada ao acolhimento, de onde será encaminhada para o atendimento. Neste caso, a etapa seguinte é a consulta com o primeiro médico, responsável por colher o histórico clínico, realizar o primeiro exame físico e tomar a primeira conduta terapêutica de estabilização do paciente.

Aqueles que forem direcionados para outras etapas dentro do serviço serão atendidos por um segundo médico da equipe de plantão, que irá avaliar os retornos de exames, medicações administradas, liberação para domicílio ou indicação de internação hospitalar.

Além de proporcionar agilidade ao processo, a avaliação por diferentes profissionais também garante a precisão do atendimento. “Importante destacar que o paciente tem direito a retornar para mostrar exames para os profissionais que estão atendendo no retorno nas 12 primeiras horas em que abriu seu primeiro atendimento, sem necessitar passar por novo atendimento, e que pacientes graves são encaminhados diretamente para atendimento na sala de emergência”, adiciona a pediatra. 

SAIBA+

Consultas eletivas: marcadas com antecedência, ao contrário de atendimentos de urgência ou emergência.

Emergência: caracteriza-se por circunstâncias que exigem cirurgias ou intervenções médicas imediatas, com risco iminente de vida, como hemorragias, paradas respiratórias e paradas cardíacas. Em uma unidade de emergência, é obrigatória a presença de profissionais de todas as especialidades médicas básicas.

Urgência: tem caráter menos imediatista, embora indique que a espera pelo tratamento não pode se prolongar. Luxações, torções, fraturas (dependendo da gravidade) e dengue são exemplos de situações de urgência. Para atendimento de urgência, o hospital precisa ter os médicos das especialidades básicas de sobreaviso, para que possam atender no momento necessário.

FONTE: Dra. Regina Portela (CRM 2380), médica e gestora de Governança Corporativa da Unimed Fortaleza

CHECKLIST PARA A



ANTES MESMO DE NASCERMOS ATÉ
OS ÚLTIMOS DIAS DE VIDA, NOSSOS
CORPOS PASSAM POR CONSTANTES
MUDANÇAS. POR CONTA DELAS, OS
CUIDADOS NUNCA SÃO DEMAIS, TANTO
PARA MULHERES COMO PARA HOMENS



DA



Gabriela Custódio

gabrielaacustodio@opovo.com.br

Larissa Viegas

larissaviegas@opovo.com.br

Independentemente dos avanços da Medicina, prevenir é sempre o melhor remédio. Por isso, um *check-up* anual é indispensável tanto para homens como para mulheres. “Mulheres que não fazem seus exames com regularidade perdem a oportunidade ‘de ouro’ de não serem vítimas de doenças cruéis relacionadas aos seus órgãos genitais”, afirma a ginecologista Zenilda Melo (CRM 3263). No caso dos homens, a prevenção também tem o mesmo efeito. “[Ela] é fundamental para a manutenção de uma vida saudável e para um envelhecimento com qualidade”, diz o urologista e cirurgião urológico Parsifal Botelho (CRM 7037). **U**



A LISTA DELAS:

INFÂNCIA

Neste período, é importante analisar o desenvolvimento dos órgãos sexuais, atentando para a precocidade ou o retardo do seu desenvolvimento. Segundo Dra. Zenilda, a puberdade precoce acontece em meninas que começam a desenvolver as mamas e os pelos pubianos antes dos oito anos de idade. As causas podem ser doenças, como tumores glandulares, ou causas externas, como a obesidade, pois a gordura produz hormônios, e estes podem estimular precocemente a puberdade. Já o retardo se define quando as mamas e os pelos pubianos começam a aparecer após os 13 anos ou a menstruação só aparece após os 16 anos. Este retardo pode ser em consequência a patologias, anomalias congênitas, ou de origem familiar, que é uma forma benigna de retardo sexual.

ADOLESCÊNCIA

Agora, o cuidado é com as mamas e com possíveis traumas, além da higiene, já que os mamilos vão aumentar e ficar enrugados, necessitando assim de uma higiene mais apurada.

PÓS-MENARCA

A primeira menstruação, também chamada de menarca, acontece na adolescência e é um dos fatores mais marcantes dessa fase, tanto física quanto

psicologicamente, pois divide a infância e o início de uma idade sexualmente adulta. O momento deve ser precedido de exames comuns entre as mulheres: Papanicolau, exame das mamas e avaliação ultrassonográfica do útero e ovários. “A frequência, também, deve ser anual, pois verificamos doenças graves nestes órgãos, de forma bem precoce, nos dias de hoje. Não devemos esquecer, nesta fase, da orientação quanto ao asseio e cuidados com os órgãos genitais, da vacina contra o HPV, e os cuidados durante a atividade sexual, com controle da natalidade e prevenção de doenças sexualmente transmitidas”, explica a ginecologista.

TERCEIRA IDADE

Os hormônios femininos passam a fazer falta. São eles que traziam para a mulher uma pele hidratada, com vigor, lubrificação vaginal e mamas arredondadas. “Após a menopausa, estes aspectos peculiares desaparecem, trazendo alguns desconfortos para as mulheres. Não devemos esquecer também de orientar as pacientes nessa idade sobre os cuidados com os ossos, pois a falta dos hormônios sexuais acelera o processo de osteoporose nas mulheres. Repor o cálcio e praticar atividade física são sempre indicadas para prevenção desses inconvenientes”, completa Dra. Zenilda.

A LISTA DELES:

INFÂNCIA

Os exames que os meninos devem fazer são similares aos das meninas. Porém, nessa fase, é possível surgir doenças específicas neles, como válvulas de uretra posterior, hipospadias e fimoses. A avaliação deve ser feita por um médico especialista.

ADOLESCÊNCIA E PUBERDADE

As alterações na voz marcam a puberdade, assim como muitas outras coisas. Elas se mantêm na adolescência e em toda vida adulta. "Ocorrem alterações anatômicas que se iniciam com o aumento do volume testicular, aparecimento de pelos pubianos, axilares e faciais, aumento do tamanho e diâmetro do pênis, aumento da massa muscular, da capacidade física, cardiorrespiratória, entonação da voz, alterações na pele com surgimento de oleosidade, acne e aumento da estatura", diz Dr. Botelho.

VIDA ADULTA

Durante a idade adulta, deve-se dar importância ao exame dos testículos para se diagnosticar o surgimento de tumorações. "Deve-se atentar ao auto-exame da genitália e procurar atendimento médico caso surjam verrugas, ulcerações ou nódulos", alerta o urologista.

APÓS OS 50 ANOS

Para uma saúde masculina plena, o médico explica que é necessária, após os 50 anos, a realização de colonoscopia, que previne o câncer de colorrenal. Também são importantes os exames preventivos da próstata com toque retal (que avalia o tamanho e consistência da glândula), ultrassonografia e dosagem de PSA. No caso de histórico de câncer na próstata na família, é necessário antecipar os exames para 45 anos.

APÓS OS 60 ANOS

Durante essa fase, é necessário fazer a densitometria óssea, que avalia a massa óssea e densidade mineral do osso, diagnosticando-se osteoporoses e osteopenias. Outro ponto importante é a visita anual ao urologista. O profissional avaliará aspectos relacionados à prevenção do câncer de próstata, hiperplasia prostática benigna, reposição hormonal, deficiência androgênica do envelhecimento masculino, disfunção erétil etc. Com esses cuidados, garante o médico, é possível melhorar a qualidade de vida, trazendo grandes benefícios à saúde física e mental do idoso.

+DE 30

Tanto homens quanto mulheres também devem fazer alguns exames periodicamente a partir dos 30 anos:

- ❖ Hemograma completo e verificação de níveis de eletrólitos sanguíneos;
- ❖ Avaliação da função renal (ureia e creatina);
- ❖ EAS – Sumário de urina;
- ❖ Avaliação da função hepática com dosagem de transaminases;
- ❖ Ácido úrico, glicemia, lipidograma completo com verificação do colesterol e frações;
- ❖ Verificação dos índices glicêmicos para prevenção de dislipidemias e diabetes;
- ❖ Exames sorológicos para DST (de acordo com a atividade sexual e uso de drogas injetáveis);
- ❖ Exames específicos para prevenção e diagnóstico de doenças neoplásicas e cardiovasculares;
- ❖ Endoscopia digestiva e teste ergométrico.





NA LUTA

CONTRA O CÂNCER

DIARIAMENTE, SOMOS BOMBARDEADOS POR INFORMAÇÕES SOBRE PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER. MAS SERÁ QUE ESTAMOS REALMENTE ATENTOS AOS SINAIS DO NOSSO CORPO?

Lua Santos

lucianasantos@opovo.com.br

Você já olhou sua pele hoje? Notou algo de diferente? E a boca? Algum caroço? Há algo de diferente em seu corpo agora? Vários são os sinais que nosso organismo envia quando alguma coisa não vai bem. E em se tratando de câncer, ficar atento a esses sinais é fundamental, por isso, é importante prevenir e garantir um diagnóstico precoce.

“Qualquer mudança no seu organismo que você não tinha notado antes: alteração do hábito intestinal, alteração na urina e perda de peso sem mudança na alimentação. Tem que ficar atento e procurar um médico para, se não for alguma infecção, alguma coisa aguda relacionada, ele esclarecer”, explica a oncologista Diana Jorge (CRM 5724).

Prevenir o câncer é mais simples do que se imagina e traz diversos outros benefícios. “Ter hábitos de vida saudável, praticar atividades físicas, dormir bem, evitar estresse são coisas que sabemos que estão ligadas ao aparecimento de câncer.”

Entretanto, uma vez diagnosticado o câncer, é hora de mergulhar de cabeça em uma importante batalha: vencer a doença. “Ao receber o diagnóstico de um câncer, o paciente fica sempre muito assustado”, conta

**FICAR ATENTO A
ESSES SINAIS É
FUNDAMENTAL, POR
ISSO, É IMPORTANTE
PREVENIR E
GARANTIR UM
DIAGNÓSTICO
PRECOCE**

a oncologista. Em parte, isso se deve ao medo de morrer e pela ideia que muitos têm dos tratamentos sofridos e dolorosos. Com a evolução da medicina, os efeitos colaterais dos medicamentos foram reduzidos consideravelmente. “Hoje, temos medicações para vômitos e náuseas que são bem potentes. Temos uma equipe de controle de dor que trabalha com a gente; é uma equipe multidisciplinar de fisioterapeutas, enfermeiros e assistentes sociais, que trabalha junto aos oncologistas e que nos ajuda a minimizar todos esses sintomas.”

RODA DE VIDA

Os grupos de apoio são importantes ferramentas no

combate ao câncer. É um espaço para trocas – de dúvidas, medos, ansiedades, carinhos – e, por isso, um espaço de apoio. “Esses grupos vêm para que eles [os pacientes] possam compartilhar essa experiência, a parte do medo e a dificuldade de enfrentar o tratamento”, ressalta a Dra. Diana Jorge.

A Unimed Fortaleza tem o grupo Roda de Vida, que surgiu um ano após a criação da unidade de oncologia e hematologia do Hospital Regional Unimed. Com um encontro a cada três meses, o grupo aborda diversos temas, como vida saudável, luto e prática de atividades físicas. “Estamos sempre abordando temas assim, importantes para o paciente com câncer. Ao mesmo tempo, fazendo a interação entre a equipe, entre os pacientes. É também um momento de descontração no qual eles podem interagir na parte social.”

O Roda de Vida é voltado não apenas aos pacientes, mas também a seus familiares e à equipe multidisciplinar que trabalha com eles. Por ser um grupo voltado aos pacientes e funcionários do HRU, para participar do Roda de Vida, é bem simples: basta procurar algum dos profissionais ligados ao centro de oncologia e hematologia para ser encaminhado ao grupo. 

PRONTA PARA A **CHEGADA**

A ESCOLHA DO PARTO E DO AMBIENTE EM QUE ELE SERÁ FEITO SÃO DOIS PONTOS IMPORTANTES PARA A MÃE. CONHECÊ-LOS E ESCOLHÊ-LOS FAZ PARTE DO PROCESSO QUE O UNIVERSO “GRAVIDEZ” ENVOLVE



Larissa Viegas

larissaviegas@opovo.com.br

A gravidez é uma fase da vida da mulher em que surgem muitas dúvidas. São adaptações, mudanças e escolhas da alimentação, rotina, planejamento e, claro, do parto.

Para este último, alguns fatores devem ser levados em consideração. Segundo Marcio Alcântara, coordenador da obstetrícia no Hospital Regional Unimed Fortaleza, a cesárea deveria, idealmente, se restringir a indicações técnicas, como: quando a via vaginal se torna inviável ou o risco de morbimortalidade materno ou fetal se impõe; quando há apresentação transversa, mais de duas cesáreas prévias, placenta prévia total ou semitotal; ou complicações maternas que impõem uma resolução imediata da gestação e, no curso do trabalho de parto, se apresente um sofrimento fetal ou uma desproporção céfalopélvica.

Porém, hoje, o desejo materno pela cesárea já é uma indicação do tipo de parto. "[Ela] opta por ele quando não se sente segura para se submeter ao trabalho de parto, com medo da dor, que pode ser minimizada por analgesia ou por técnicas não farmacológicas ou por não se sentir segura quando o seu pré-natalista lhe informa que não poderá acompanhar seu trabalho de parto", explica o Dr. Alcântara. Isso acontece porque a realização do pré-natal não vincula o médico ao acompanhamento do trabalho de parto, um evento certo, mas sem momento marcado.

A PREPARAÇÃO

Caso opte pelo parto vaginal, Dr. Alcântara afirma que a mulher deve encará-lo como uma passagem em que a paciência,

DIVULGAÇÃO



PARTO NO HRU

O HRU possui uma organização que resguarda a saúde da mãe e da criança. O Hospital conta com uma equipe médica de multiespecialidades na emergência e Unidades de Tratamento Intensivo (UTIs). São dois obstetras de plantão, 24 horas por dia, com consultório exclusivo e sala de espera reservada, na emergência; aparelhos de cardiocotografia e ultrassonografia disponíveis 24 horas; laboratório; e anestesistas de plantão.

Há salas para cada tipo de parto. As de parto humanizado são ambientalizadas e climatizadas, com luzes reguláveis, com banho quente, bola, cavalinho, além da possibilidade de banheira para relaxar durante o trabalho de parto e da presença das doulas cadastradas. Já as duas salas para cesárea contam com retaguarda no centro cirúrgico e equipe de enfermagem treinada na assistência obstétrica humanizada; enfermeira obstétrica 24 horas e preparada para processos de segurança da mãe e da criança, da emergência à internação; e centro obstétrico que integra salas de parto, sala de recuperação pós-anestésica e unidade neonatal.

a certeza da melhor escolha e a resiliência são as principais características. A dor ocorre até a saída do feto. Por outro lado, o médico ressalta que nem sempre é possível seguir os planos. "Ela deve entender também que este processo pode, em algum momento, não transcorrer como havia sonhado e, eventualmente, para seu bem e/ou de seu feto ter que ser convertido em cesárea."

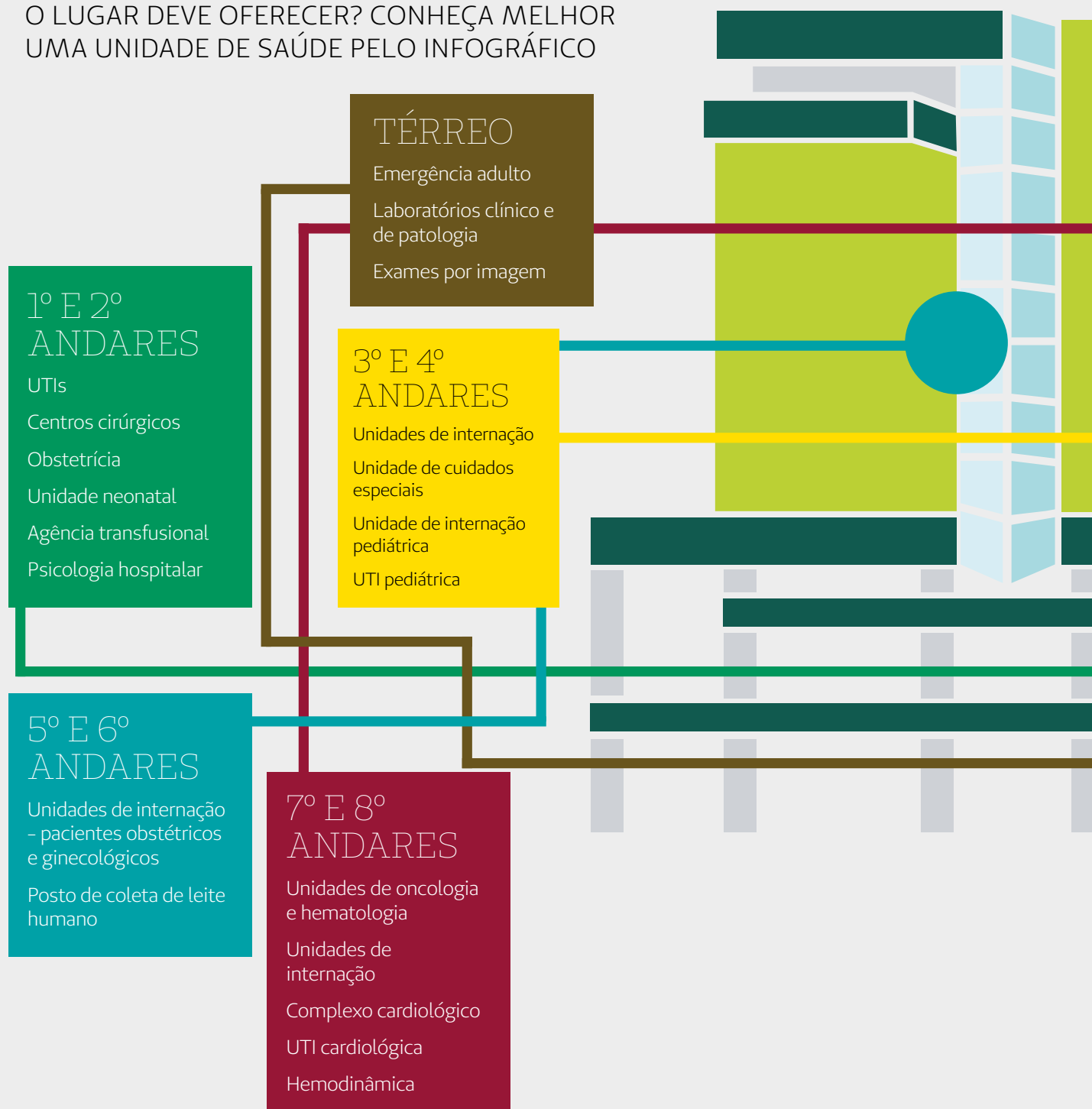
A cesárea, por se tratar de uma cirurgia, exige algumas preparações por parte da mãe, como a apresentação na maternidade, que deve ser momentos antes da hora agendada para o parto. O jejum precisa ser, no mínimo, de oito horas. Após o parto, são mais seis horas de jejum, e a recuperação acontece ao longo do dia.

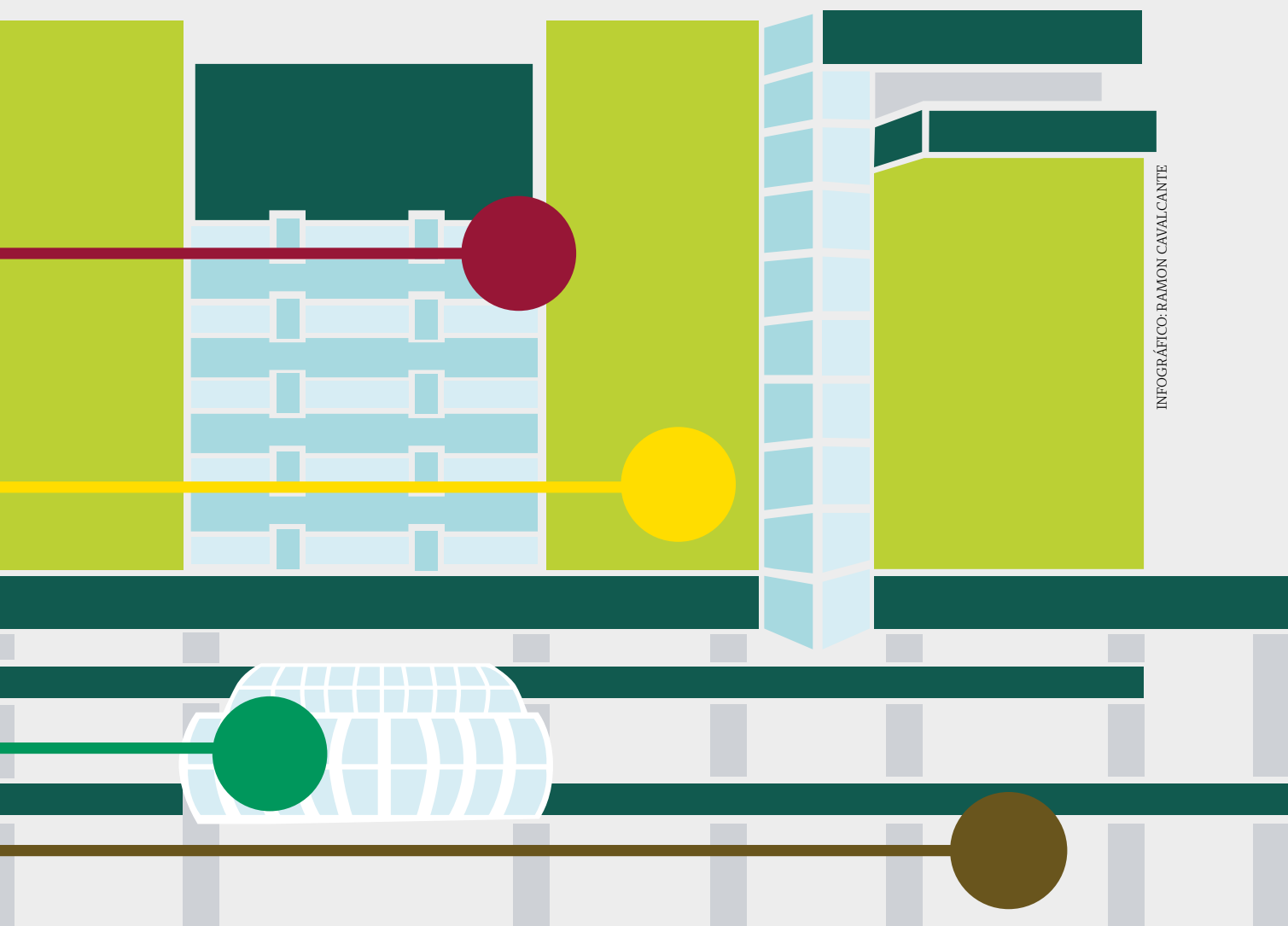
SINTOMAS PÓS-PARTO

Alguns sintomas são comuns após o parto. No caso da cesárea, a incisão na parede abdominal e no útero pode levar a aderências e dores crônicas, além do risco maior de complicações, como infecção de parede e fenômenos tromboembólicos. Nele, a recuperação é mais lenta. Já no parto normal, "estudos demonstram a importância da passagem vaginal para melhorar a imunidade e diminuir os eventos alérgicos", completa Alcântara. **U**

POR DENTRO DO HOSPITAL

VOCÊ SABE DIZER EXATAMENTE COMO UM HOSPITAL É POR DENTRO? QUE ALAS E ESTRUTURAS O LUGAR DEVE OFERECER? CONHEÇA MELHOR UMA UNIDADE DE SAÚDE PELO INFOGRÁFICO





INFOGRÁFICO: RAMON CAVALCANTE

Modelo inspirado na estrutura do Hospital Regional Unimed (HRU)



A UNIDADE HOSPITALAR SEGURA

O QUE OBSERVAR NA HORA DE ESCOLHER
UM HOSPITAL? PEQUENOS DETALHES
PODEM AJUDAR A IDENTIFICAR UM
LOCAL COM BOM ATENDIMENTO

Lua Santos

lucianasantos@opovo.com.br

Por se tratar de um espaço complexo, com diversas prioridades de atendimentos, a escolha do hospital deve ser feita a partir da análise de alguns elementos. Para tanto, é relevante observar a rapidez com que as decisões são tomadas e no menor tempo possível na

área. Ou seja, o protocolo correto de atendimento é imprescindível. “A importância dos protocolos se dá na antecipação pela equipe multiprofissional da definição do melhor tratamento a ser implementado junto ao paciente, coibindo que algum passo importante não seja oferecido, para que seja realizado no momento necessário”, afirma Jair Cremonin (CRM 110269), diretor-geral do Hospital Regional Unimed (HRU).

O diretor explica que os protocolos de atendimento da emergência são definidos de acordo com os conceitos da moderna literatura médica e validados pela equipe profissional do hospital, que é treinada para aplicá-los no momento do atendimento. “A metodologia garante o atendimento seguro em situações de urgência”, destaca.

Além de profissionais capacitados e infraestrutura impecável, há ainda outra série de fatores que devem ser observados e que fazem de um hospital um centro de alto padrão. “[É esperado] que se cumpra o plano assistencial definido pela equipe multiprofissional, que ele contemple ações atuais e disponha de tecnologia de ponta, além de corpo técnico altamente qualificado, conforme a patologia do paciente, garantindo segurança e qualidade no atendimento”, ressalta o Dr. Jair Cremonin. **U**



CERTIFICAÇÃO É DIFERENCIAL

Recentemente recertificado pela Accreditation Canada International (ACI), através da metodologia internacional QMentum, o Hospital Regional Unimed recebeu nota máxima da Organização Nacional de Acreditação (ONA). Tais certificações podem ser aliadas do cliente ao decidir por um hospital de alto padrão. “Acreditação Hospitalar é uma certificação de qualidade, que avalia os resultados e políticas institucionais voltados para a segurança do paciente, gestão dos processos, eficiência e assertividade do atendimento, como a ISO, por exemplo, mas exclusiva para instituições de Saúde. Trata-se de um método de avaliação voluntário, periódico e reservado de todos os setores institucionais de cada hospital para garantir a qualidade da assistência por meio de padrões previamente definidos. Ou seja, um hospital acreditado oferece uma série de protocolos e práticas diferenciadas”, explica o Dr. Cremonin.

Tal certificação significa que o Hospital Regional Unimed é de alta complexidade e que permite contar com o apoio de uma equipe multiprofissional e qualificada, com tecnologia e suporte a todos os setores do hospital, capaz de proporcionar uma assistência completa para todos os casos clínicos e cirúrgicos, conforme explica o diretor. “Somos o único hospital do Ceará acreditado internacionalmente em nível máximo de Acreditação Hospitalar. Estamos em um grupo seletivo de hospitais no Brasil e no mundo”, destaca.



FOTOS DIVULGAÇÃO



A photograph of three elderly people laughing joyfully outdoors. On the left, a Black man with a grey beard and a white shirt is laughing. In the center, a woman with blonde hair tied back, wearing a white visor and a light blue shirt, is laughing. On the right, a white man with a grey beard, wearing a dark blue cap and a dark blue shirt, is laughing. They are all looking towards the right. The background is a lush green park with trees.

ENVELHECER

BEM



AIR IMAGES / SHUTTERSTOCK

QUEM DISSE QUE DEPOIS DOS 60 É HORA DE FICAR QUIETO? NA MELHOR IDADE, AINDA É TEMPO DE SER BASTANTE ATIVO E DE SE CUIDAR PARA ENVELHECER BEM

Lua Santos

lucianasantos@opovo.com.br

Aquela ideia de que a chegada à terceira idade era sinônimo de aposentadoria, de ficar em casa cuidando dos netos e pronto acabou. Quem já passou dos 60 está na chamada “melhor idade” e curte cada vez mais a vida.

Em vez de ficarem assistindo televisão ou apenas fazendo tricô, os vovôs modernos praticam atividades físicas, cuidam da saúde, passeiam, namoram e vivem a vida plenamente. Afinal, se o envelhecimento é inevitável, que se envelheça da melhor forma possível: sem sofrimento e com saúde! Este é o lema de Lair Rissi, de 71 anos. “A gente passa a vida toda trabalhando, e de repente a gente se aposenta e o risco é muito grande de ficar depressiva. Então é muito bom ser ativa, fazer atividades.”

E dona Lair é um exemplo de pessoa ativa! Às terças e quintas-feiras, ela participa das atividades organizadas pelo núcleo de Medicina Preventi-

va da Unimed Fortaleza. Duas vezes por semana, ela também faz aulas de ginástica realizadas pelo Corpo de Bombeiros em uma praça. E, aos domingos, é sagrado ela sair para dar aquela corridinha na praia. “Nunca pensei em ficar em casa cuidando de neto”, confessa.

O SEGREDO É O BOM HUMOR

“Hoje, minha atividade é olhar para minha mulher”, brinca Olavo de Oliveira Costa, aposentado, de 69 anos. Mas, após uma vida corrida, saindo de casa de manhã cedo e chegando de madrugada, a saúde cobrou seu preço. “Eu tive um infarto e coloquei dois *stents*.”

Passado o susto, agora seu Olavo leva outra vida. Entre passeios e caminhadas, ele se mantém mais ativo, sempre de olho na saúde. “A gente tem que entender que nós somos como um carro, nós somos uma máquina. Só que é possível substituir as peças do carro, mas da gente não”, destaca o aposentado. “Nós temos que ter uma vida regrada hoje, eu sei, mas também gosto de tomar minha cervejinha, porque tem que ser, não é? E a vida é assim. Eu me considero nos meus 69 anos tendo uma vida espetacular. Não sei nem o que é estresse. As pessoas falam em estresse e não sei o que é isso. Só acho ruim quando fico liso. Quando estou sem o papel no bolso, aí me sinto meio acanhado”, finaliza rindo.

Para dona Lair Rissi, o segredo para envelhecer bem, mais do que fazer exercícios e se alimentar de forma correta, está no humor e em encarar a vida com leveza. “[O segredo é] viver bem. Essa é a melhor idade, como dizem. Mas não existe ‘melhor idade’, a melhor idade é a que a gente vive hoje. Aprendi isso agora.”



AURELIO ALVES - ESPECIAL PARA O POVO

Olavo de Oliveira, após um infarto, resolveu levar a vida de forma mais ativa

OFICINA DO IDOSO

Seu Olavo faz parte da Oficina do Idoso. Trata-se de uma iniciativa do núcleo de Medicina Preventiva da Unimed Fortaleza que, através de uma série de palestras e atividades voltadas para quem já tem mais de 60 anos, aborda questões ligadas ao envelhecimento. Prevenção de quedas, controle de doenças típicas da idade, dicas de alimentação e exercícios estão entre os temas apresentados por diferentes profissionais de saúde ao longo de seis encontros por semana.

“Eles que me descobriram e telefonaram para mim. Na primeira vez que me chamaram, não pude vir, mas agora que participei, acho o programa muito bom, muito útil”, aponta o aposentado. **U**

DICAS PARA ENVELHECER BEM

CUIDE DA PRESSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial pode levar à insuficiência renal, insuficiência cardíaca, derrame cerebral, ataque cardíaco e acelera a arteriosclerose.

EVITE A OBESIDADE

Mantenha-se no peso ideal.

PRATIQUE ESPORTES

É muito salutar, porém como lazer, sem competir.

CONTROLE AS GORDURAS SANGÜÍNEAS

Lipoproteínas, colesterol e triglicerídeos fora dos limites normais predis põem a arteriosclerose e suas consequências (infarto, derrames cerebrais etc.).

NUNCA TOME MEDICAMENTOS SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA

NÃO REPITA RECEITA MÉDICA POR CONTA PRÓPRIA

CUIDADO COM BEBIDAS ALCOÓLICAS

Beba com moderação, não passe de 1 aperitivo ou 1 copo de cerveja; dar preferência aos vinhos tintos.

PROCURE FAZER O QUE VOCÊ GOSTA

Tenha um *hobby*, dedique parte do seu tempo a ele.

FUJA DO ISOLAMENTO E DA SOLIDÃO

Conviva com outras pessoas, amigos e familiares.

FONTE: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Escrito pelos médicos Ana Paula Penaforte e Wellington Penaforte.



parto adequado

HOSPITAL UNIMED FORTALEZA COM ESTRUTURA COMPLETA PARA

A Unimed Fortaleza conta com estrutura completa para parto adequado, incluindo 2 salas para parto humanizado, 30 novos leitos para obstetrícia e andar exclusivo para pediatria. Tudo preparado para dar todo o carinho e atenção do mundo para o seu filho. **Na Unimed é assim: a gente faz mais pra cuidar de você.**

**Faça seu plano com
desconto de até 20%**
Saiba mais em unimedfortaleza.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919





FOTOS DIVULGAÇÃO

BEM-ESTAR

em duas rodas

PEDALAR EM FORTALEZA PODE SER UMA DAS EXPERIÊNCIAS MAIS AGRADÁVEIS, SEJA PARA FUGIR DO TRÂNSITO OU APENAS PARA APRECIAR A CIDADE POR OUTRO ÂNGULO

Larissa Viegas

larissaviegas@opovo.com.br

Consciência ambiental, economia de combustível e financeira, fuga do sedentarismo, praticidade, liberdade... Independentemente do motivo, é fato: as ruas de Fortaleza estão cada vez mais tomadas pelas bicicletas.

Segundo dados da Secretaria Municipal de Conservação e Serviços Públicos (SCSP), 2012 encerrou com 72,9 quilômetros de infraestrutura cicloviária. Em setembro de 2016, a capital cearense já contava com 1773 quilômetros, sendo 89,2 quilômetros de ciclovias e 88,1 quilômetros de ciclofaixas, representando um aumento de 143,2%. A SCSP prevê que, até o final de 2016, Fortaleza esteja com 216 quilômetros de rede cicloviária, chegando próximo à meta estabelecida pelo Plano Diretor Cicloviário Integrado (PDCI) de 232 quilômetros para o ano de 2020.

UMA MÃO NA RODA

Juntamente com a expansão da malha cicloviária de Fortaleza, outra novidade também favoreceu o aumento de circulação de bicicletas na cidade, o projeto Bicicletar, operado pela Serttel e viabilizado e patroci-

nado pela Unimed Fortaleza. Executado pela SCSP por meio do Plano de Ações Imediatas de Transporte e Trânsito de Fortaleza (Paitt), ele surgiu como uma solução de transporte de pequeno percurso e tem como objetivo disponibilizar um meio de transporte seguro, não poluente e de rápido deslocamento.

Iniciado em dezembro de 2014, o Bicicletar já somava, em julho de 2016, mais de 1 milhão de viagens realizadas em Fortaleza. O número é um recorde nacional do uso de *bikes* compartilhadas por um sistema no menor período. Desde então, o projeto já passou por três expansões e hoje somam 800 “bikes verdinhas” e 80 estações, funcionando das 5 horas às 23h59 para retiradas e 24 horas para devolução.

“Presente nas principais capitais do Brasil e do mundo, o sistema de bicicletas compartilhadas tem se revelado um sucesso na estratégia de posicionamento e exposição de marca, e nos despertou interesse imediato, por acreditar que proporcionando mobilidade urbana, estamos proporcionando também qualidade de vida e bem-estar para nossa população”, defende a gerente de Marketing e Comunicação da Unimed Fortaleza, Mariana Matos.

“Nós temos como compromisso a promoção da saúde, por isso, continuamente trabalhamos para estimular prevenção com ações constantes em nossa rede. Ao mesmo tempo, isso também nos traz a responsabilidade de investir na nossa relação com a sociedade que nos cerca, por isso, patrocinar um projeto como esse nos deixa muito felizes. O projeto contempla valores que acreditamos e nos quais queremos que a população esteja inserida”, completa Mariana.





DIVIDINDO ESPAÇOS

“Eu acho que existe um movimento natural das pessoas pelo direito de andarem nas ruas e assim mostrar que essa forma de ocupação também torna a Cidade mais segura. Isso inclui a bicicleta, ocupando o mesmo espaço que carros e ônibus. São pessoas que têm o mesmo direito”, explica Kelly Hekally, vice-presidente da Associação de Ciclistas Urbanos de Fortaleza, a Ciclovida.

Segundo Kelly, é visível o aumento de usuários de bicicleta nos horários comerciais, comprovando que há a troca do transporte público e do carro pela bicicleta. Ela afirma que no Dia Mundial Sem Carro, comemorado no dia 22 de setembro, a Associação fez uma contagem de ciclistas na avenida Domingos Olímpio, que recentemente ganhou uma ciclofaixa. Antes, a circulação média era de dois a três ciclistas por minuto. Na ocasião, a Ciclovida registrou seis ciclistas circulando na via em um minuto, identificando também um aumento no número de mulheres.

Sobre as vantagens de pedalar em Fortaleza, Kelly frisa, principalmente, a geografia plana. “Além dos incentivos por meio da malha, é importante que as pessoas tomem as ruas. A gente chegou a um ponto que precisa avançar, evoluir para entrar na era da mobilidade urbana”, completa.

NOVOS HÁBITOS, NOVA VISÃO

De três a quatro vezes por semana, André Costa troca o carro pela bicicleta. A rotina, que já existe há mais de três anos, pôde fazer com que o vendedor percebesse as mudanças que a Cidade enfrentou. “Passei a observar os lugares que sempre passava de carro de maneira diferente e a conhecer a Cidade melhor. Comecei a ir trabalhar de bike antes

mesmo da primeira ciclofaixa, a da rua Ana Bilhar, ser implantada na minha região”, conta.

A mudança de hábito se deu por questões de saúde. “O trânsito sempre me fez muito mal. Causa-me muito estresse e eu não era feliz tendo que passar por isso pelo menos duas vezes por dia. Fora isso, a economia de não ter que pagar mais gasolina também contou muito. Sem falar que eu gosto muito de pedalar, a sensação de liberdade é ótima”, ele lista.

“Sugiro andar devagar, prestar atenção na sinalização e não confiar que os motoristas estão lhe enxergando, principalmente se você estiver em ciclofaixas”, indica também o vendedor.

BICICLETAR EM NÚMEROS

1 milhão

de viagens realizadas

179,3 quilômetros

de deslocamento seguro para ciclistas

2.600 viagens

são realizadas em dias úteis

2.100 viagens

acontecem por dia, nos fins de semana e feriados

133 mil

usuários estão cadastrados, sendo

86%

utilizando as bicicletas pelo Bilhete Único

398

toneladas de gás carbônico deixaram de ser emitidas



FOTOS ETHI ARCANJO

VAMOS DAR UMA VOLTINHA?

Com um cartão de crédito e um computador com acesso à internet ou um *smartphone*, é possível retirar uma bicicleta em qualquer estação do Bicicleta. Confira como sair pedalando:

Passo 1: cadastro

Acesse o site bicicleta.com.br ou o aplicativo Bicicleta e clique em "cadastre-se". Informe seus dados e os do cartão de crédito.

Passo 2: passes

Escolha o plano. O mensal, válido por 30 dias, custa R\$ 10 enquanto o anual custa R\$ 60.

O passe diário não necessita de cadastro, basta acessar o aplicativo ou ligar para a central (4003 9594). O serviço custa R\$ 5. O Bilhete Único também pode ser utilizado. Na hora de escolher o passe, confirme o plano informando os dados do Bilhete.

Passo 3: escolha a estação

Após o cadastro, verifique no mapa do site ou do aplicativo a localização da estação e dirija-se a ela. Caso o passe seja diário, leve com você o telefone utilizado para a compra do plano.

Passo 4: retirada da bike

Retire o equipamento pelo aplicativo ou por ligação de celular (4003 9594), digitando o número da estação e a posição da bicicleta. Confirme a operação e puxe a bicicleta quando a luz verde acender. Pelo Bilhete Único, encoste o cartão no leitor, e o visor irá mostrar a posição que está a bicicleta que será liberada. Confirme a operação apresentando o cartão e puxe a bicicleta quando a luz verde acender. 



André Costa e Kelly Hekally trocaram o carro pela *bike* no dia a dia

Viver Bem – Medicina Preventiva.
Um benefício da Unimed Fortaleza
para o seu bem estar.



Unimed



O Viver Bem – Medicina Preventiva é uma unidade exclusiva para clientes Unimed Fortaleza, que oferece serviços gratuitos e ações educativas para a prevenção de doenças e promoção da saúde.

Com o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, você tem acesso a serviços como: oficinas para gestantes, grupos de prevenção sobre obesidade e nutrição infantil, oficina do idoso, grupos voltados para clientes com hipertensão, sobrepeso e quadro de depressão, oficina de combate ao estresse e ansiedade, além de acompanhamento contra doenças crônicas.

Para saber mais ou fazer
sua inscrição, ligue
pra gente. **3208.2900**

-  /unimedfortaleza
-  /unimedfortaleza
-  /unimedfortaleza
-  /+unimedfortaleza
-  /unimedfortaleza

CUIDAR DE VOCÊ, ESSE É O PLANO.



3209.1919

A photograph of three people, two men and one woman, standing in front of a wood-paneled wall. The man on the left is smiling and wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. The woman in the center is wearing glasses and a colorful striped top. The man on the right is wearing glasses and a dark suit jacket over a light blue shirt. They are all looking towards the camera.

SOLIDEZ E TRANSPARÊNCIA: A UNIMED QUE DÁ CERTO

LUCRO OPERACIONAL HISTÓRICO DE R\$ 32 MILHÕES, PRÊMIOS, REPOSIÇÃO DE IMAGEM E DIÁLOGO ABERTO COM TODOS OS COOPERADOS. CONHEÇA UM POUCO A NOVA GESTÃO DA UNIMED FORTALEZA, QUE FEZ DA COOPERATIVA UM DOS CASES DE SUCESSO DO SISTEMA



Diretoria da Unimed Fortaleza: Dr. Elias Leite, diretor comercial; Dra. Stella Furlani, diretora de Recursos Próprios; Dr. João Borges, presidente; Dr. Marcos Aragão, diretor administrativo financeiro e Dr. Ernani Ximenes, diretor de Provimento de Saúde



Dr. João Borges, presidente da Unimed Fortaleza

ETHI ARCANJO

Lua Santos

lucianasantos@opovo.com.br

Sabryna Esmeraldo

sabryna@opovo.com.br

Quem observa, hoje, a Unimed Fortaleza, com seus 350 mil clientes, 4.100 médicos cooperados e 3.088 colaboradores - números que fazem dela a 8ª maior cooperativa do Sistema Unimed do Brasil -, e um resultado operacional de aproximadamente R\$ 32 milhões em 2015, dificilmente imaginará que, em 2014, a atual gestão da cooperativa recebeu a administração com graves problemas.

Em fevereiro de 2014, a equipe presidida pelo médico neonatologista João Borges (CRM 4194) assumiu a diretoria da Unimed Fortaleza com um grande desafio: reerguer a cooperativa de uma crise econômico-financeira resultante de má gestão. A empresa acumulava um resultado negativo de R\$ 42 milhões e tinha seu patrimônio em risco.

“Foi uma surpresa, a situação não era conhecida pelos cooperados. Nem o próprio Conselho Fiscal sabia. Naquele momento, só havia uma opção: ser o mais técnico possível”, conta o Dr. Elias Leite (CRM 7397), diretor comercial da Unimed Fortaleza.

A partir de então, o Dr. João Borges e toda a nova equipe de gestão da Unimed Fortaleza estavam cientes de que seria preciso adotar medidas drásticas para reverter aquele quadro e fazer da Unimed Fortaleza uma cooperativa em crescimento novamente.

PLANO DE MELHORIAS

De acordo com o Dr. Borges, a princípio, muitos cortes foram realizados. Vários contratos foram revistos e/ou renegociados, e serviços como o marketing tiveram seus orçamentos cortados em cerca de 30%. Cargos médicos foram reavaliados e alguns acabaram por também ser suprimidos. Além disso, foi decidido congelar o salário da diretoria executiva e um plano de redução de gastos em todas

1978

Um grupo de 23 médicos funda a Unimed Fortaleza no dia 9 de janeiro.

1981

Firma-se o primeiro grande contrato com a Companhia Energética do Ceará (Coelce).

1990

Inauguração da atual Sede da Unimed Fortaleza, na avenida Santos Dumont, 949.

1997

Inauguração Unimed Urgente. No ano seguinte, tem início a Unimed Lar.

2000

Nasce o primeiro bebê de proveta no HRU - Victor Torres de Melo.

1999

O Hospital Regional Unimed (HRU) começa a funcionar no dia 21 de setembro. A pedra fundamental do Hospital, entretanto, foi lançada em 19 de junho de 1993.

2001

É fundada a Universidade Corporativa da Unimed Fortaleza.

2004

Inauguração da Central de Atendimento ao Cliente (CAC). No ano seguinte, foi inaugurada a Medicina Preventiva e Centros Integrados de Atendimento Unimed (CIAUs).

2011

Inauguração do Centro Pediátrico da Unimed Fortaleza, em 21 de março.

2012

O HRU é acreditado pela metodologia canadense, tornando-se o único das regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste a disponibilizar aos seus pacientes uma estrutura cujos processos assistenciais são acreditados internacionalmente.

2014

Começo da gestão do Dr. João Borges. Nesse período, tem início o projeto Bicicleta e o Portal da Transparência, canal em que os cooperados podem ter acesso a informações como números, gastos, ações e decisões da cooperativa.

as áreas da cooperativa foi implantado.

Paralelamente aos cortes, foram feitos investimentos em melhorias de infraestrutura e atendimento. Um dos mais importantes foi a reforma e a ampliação do Hospital Regional Unimed (HRU). A pediatria, por exemplo, foi estendida, e hoje conta com um andar inteiro dedicado a ela, com 50 leitos. O número de leitos, em geral, também ganhou acréscimos. “Até o final da gestão, devemos entregar esse Hospital com 350 leitos. E o recebemos com 270”, afirma o atual presidente da Unimed Fortaleza.

De acordo com o Dr. Borges, investiu-se ainda em trabalhos dirigidos para a recertificação internacional do HRU, referente à segurança e qualidade de assistência. “A partir dessa recertificação, começamos um trabalho de certificação da rede. Outras Unimeds já fazem isso, como a de Belo Horizonte. Queremos que nosso usuário tenha esse atendimento tanto em nosso serviço próprio, como em toda a rede credenciada”, afirma.

HUMANIZAÇÃO

Um dos principais valores que a nova gestão procurou trazer para a Unimed Fortaleza foi a humanização, algo com que o atual presidente, Dr. João Borges, tem trabalhado por onde passou.

Por dez anos, o médico foi diretor do Hospital Geral Dr. César Cals. Durante esse tempo, a instituição conquistou o selo Hospital Amigo da Criança, reconhecido pelo Ministério da Saúde, pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Unicef, que avalia o atendimento humanizado ao recém-nascido. Outra conquista da gestão foi o Prêmio Galba de Araújo, de nível nacional, destacando-se pela qualidade e pela segurança do serviço prestado a gestantes.

Já nos quatro anos em

que esteve à frente da diretoria do Hospital Infantil Albert Sabin (HIAS), o hospital recebeu prêmio do Ministério da Saúde Fernandes Figueira, de qualidade e assistência humanizada à criança e aleitamento materno. Na Unimed Fortaleza, o gestor continuou a trabalhar esse valor tão marcante em sua trajetória profissional.

“Desde o início da gestão, tínhamos um norte de como íamos gerir a cooperativa. Dentro desse norte, tínhamos primeiro a sustentabilidade e a solidez, mas tínhamos uma outra questão muito importante: trazer o atendimento humanizado. Com isso, fizemos projetos e programas que instituímos principalmente em serviços próprios da cooperativa”, explica Borges.

2015

Após 16 anos, o HRU passa por sua primeira ampliação, recebendo 30 leitos, com criação de andar pediátrico. No mesmo ano, a Unimed Fortaleza vence quatro categorias na 21ª edição do Prêmio de Marketing Unimed.

2016

■ Entrega de mais 30 leitos no 6º andar do HRU, aumentando seu número de leitos para 330.

■ Início do Atendimento Smart – Sistema de Atendimento Inteligente, no Centro Pediátrico da Unimed Fortaleza.

■ O HRU é certificado como Acreditado

Internacionalmente pelo IQG. Foi avaliado na metodologia Qmentum International, que orienta e monitora os padrões de alta performance em qualidade e segurança, além de utilizar critérios internacionais com validação mundial.

■ Unimed Fortaleza conquista o melhor Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) da sua história. No ranking

de IDSS de Cooperativa Médica de Grande Porte, a Unimed Fortaleza ficou em 5º lugar.

■ Com seu projeto de Gerenciamento de Leitos, a Unimed Fortaleza é destaque internacional no 2º Simpósio

Internacional de Qualidade da ISQua, evento que reúne os principais hospitais do mundo com foco em gestão hospitalar, realizado em Tóquio, no Japão.

■ É desenvolvido o aplicativo para o cooperado, para proporcionar ainda mais acessibilidade a informações da

cooperativa, bem como o acesso mais rápido e fácil ao Portal da Transparência.

2017

Programa de Residência Médica nas áreas de Terapia Intensiva, Clínica Médica e Pediátrica.



ETHI ARCANJO

Dr. Elias Leite, diretor comercial da Unimed Fortaleza

CRESCIMENTO FOCADO EM RESULTADOS

Em 2015, com pouco mais de um ano de gestão, várias foram as conquistas alcançadas pela nova equipe de gestão da Unimed Fortaleza. Segundo o diretor comercial da Unimed Fortaleza, Dr. Elias Leite, foi a primeira vez em 14 anos que a cooperativa apresentou lucro operacional – lucro advindo da principal operação. “A Unimed Fortaleza nunca tinha dado resultado operacional. Ano passado, ela deu R\$ 32 milhões de resultado. Pela primeira vez, ela mostrou que sua operação é viável.”

Já em 2016, os bons resultados continuaram com a Unimed Fortaleza conquistando a nota de 0,82 no Índice de Desenvolvimento de Saúde Suplementar (IDSS) 2016 e se consolidando como o plano de saúde de grande porte do Ceará com melhor avaliação da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

GOVERNANÇA E TRANSPARÊNCIA

Uma vez que a Unimed Fortaleza consiste em uma cooperativa, estimular a governança corporativa e tratar problemas e soluções com total transpa-



DIVULGAÇÃO

RECONHECIMENTO

Prêmios conquistados em 2016

Prêmio Grandes Marcas (26 de fevereiro)

O Prêmio Grandes Marcas tem como base a pesquisa realizada com fortalezenses por meio do Instituto Vox Populi.

GPTW Saúde 2015 (HRU) (27 de junho)

Padrão de excelência para a definição de ambientes de trabalho, o *ranking* Melhores Empresas para Trabalhar promove e divulga o *ranking* nacional e mais de 20 setoriais e regionais.

Revista Exame Melhores e Maiores Empresas do Brasil 2016 (11 de julho)

Eleita uma das maiores empresas do País em vendas líquidas, subindo 47 posições em relação ao ano passado e conquistando o 431º lugar. Consagrada também como uma das maiores empresas de saúde em vendas líquidas e 3ª do segmento rentabilidade.

Sistema Unimed – Prêmio de Comunicação e Marketing da Unimed Brasil (1º de agosto)

A Unimed Fortaleza foi finalista em quatro categorias, trazendo dois prêmios para a cooperativa. Alberto Urquiza Wanderley, grande porte, categoria Blog com o Blog Viver Bem (12ª edição do

prêmio de Comunicação Unimed). Dr. Nilo Marciano de Oliveira, grande porte, categoria Ações no Meio Digital com o projeto Dia de Bicicleta (22ª edição do prêmio de Marketing Unimed).

Acreditação Internacional (HRU) (15 de setembro)

O HRU foi avaliado na metodologia QMentum Internacional, que orienta e monitora os padrões de alta performance em qualidade e segurança. Com a indicação da certificação, o HRU segue incluso em um grupo de elite de hospitais avaliados no mundo e no Brasil.

Premiação Todos@Web (19 de setembro)

Reconhece iniciativas que estão adequadas e comprometidas com os princípios de acessibilidade na web. A Unimed Fortaleza conquistou prêmios nas categorias Projetos Web Sociedade e Destaque Nacional.

Prêmio IEL (Instituto Euvaldo Lodi) (29 de setembro)

2º lugar na categoria Grande Empresa do Prêmio IEL Melhores Práticas de Estágio, iniciativa que reconhece e incentiva a qualidade dos programas de estágio.

GPTW Ceará – O POVO (outubro)

Unimed Fortaleza conquista 7º lugar na categoria Grandes Empresas (acima de 1.000 colaboradores).

rência para seus associados também estava entre os planos da nova gestão. Desse modo, as prestações de contas são realizadas de forma contínua a fim de deixar cada cooperado ciente da situação econômico-financeira da empresa.

A fim de facilitar essa troca de informações e a transparência da administração, foi criado o Portal da Transparência, canal no qual, mensalmente, é publicado um relatório com os demonstrativos de resultados financeiros mensais e acumulados do período em vigência, além dos números de faturamento bruto e líquido, custos assistenciais, dentre outros gastos e receitas da operadora. Foi lançado também o aplicativo Minha Unimed, importante ferramenta de governança e transparência através do qual o cooperado pode acompanhar, individualmente, diversas informações relativas à cooperativa.

Além disso, em novembro de 2016, no Centro de Eventos do Ceará, foi realizado pela cooperativa o fórum “A Unimed que queremos”. Na ocasião, os cooperados puderam conhecer experiências bem-sucedidas de diferentes Unimeds e assistir a uma palestra da consultora da Fundação Unimed, Dra. Ana Regina Cruz Vlainich. Os participantes puderam, ainda, opinar sobre a Unimed que querem. “O objetivo é que os cooperados possam fazer com que nossa gestão tenha ações democráticas. Há duas coisas muito próximas dessa gestão: transparência e participação, realmente partilhar as decisões da cooperativa”, afirma o Dr. Borges.

Esse maior envolvimento entre cooperados e cooperativa não tardou em trazer mudanças e acelerou a chegada dos resultados diante da nova gestão. “O resultado da mudança foi de todos os cooperados que acreditaram na gestão. Não foi apenas nosso”.

PROJETOS

Um dos investimentos feitos pela nova gestão da Unimed Fortaleza foi no reposicionamento da marca no mercado. “Todo nosso movimento foi para que a Unimed parasse de ser vista como uma empresa que trata doença, para passar a ser vista como uma empresa que promove saúde”, explica o Dr. Elias Leite, diretor comercial da cooperativa. Conheça algumas das ações que levaram a Unimed Fortaleza para um patamar diferente do mercado nacional.

BICICLETAR – O projeto disponibilizou bicicletas compartilhadas em estações posicionadas em pontos estratégicos da Cidade, proporcionando mobilidade, diminuição de poluição, exercício físico, entre outros benefícios.

UNIMED ATIVA – Um programa de assessoria especializada da Unimed Fortaleza para a prática de corridas e caminhadas ao ar livre, com o objetivo de proporcionar hábitos de qualidade de vida saudável aos clientes, colaboradores e médicos cooperados.

ESPAÇO UNIMED ATIVA – O projeto oferece em uma determinada estrutura física o aluguel de equipamentos para a prática de esportes ao ar livre. Em troca do aluguel, as pessoas doavam alimentos não perecíveis. Durante a atividade do Espaço Unimed Ativa, 2.056 pessoas foram atendidas, 2.500 equipamentos foram alugados e mais de uma tonelada de alimentos foi arrecadada.

FOOD TRUCK SAUDÁVEL – Primeiro Food Truck Saudável do País, o projeto passava por diferentes locais da Cidade pela manhã, vendendo para a população, até chegar, pela tarde, às unidades da Unimed.

PET AMIGO – O projeto levou cachorros, treinados e devidamente higienizados, para alas pediátricas, a fim de animar pacientes e acompanhantes.

HÁ DUAS COISAS MUITO PRÓXIMAS DESSA GESTÃO: TRANSPARÊNCIA E PARTICIPAÇÃO, REALMENTE PARTILHAR AS DECISÕES DA COOPERATIVA

UNIMED EM NÚMEROS

358.651

Clientes

4.112

Médicos cooperados

3.144

Colaboradores

278

Clínicas credenciadas

28

Laboratórios credenciados

18

Hospitais credenciados

5

Centros Integrados de Atendimento Unimed (CIAUs)

2

Bancos de sangue

1

Hospital próprio (Hospital Regional Unimed – HRU)

1

Centro Pediátrico

1

Unidade de Medicina Preventiva

MAIS PESSOAS BUSCAM
CONSULTÓRIOS
MÉDICOS EM BUSCA
DO CORPO PERFEITO
E DA PELE IMPECÁVEL.
SERÁ QUE SOMOS
TÃO IMPERFEITOS
ASSIM OU APENAS NOS
COBRAMOS DEMAIS?

COMO VOCÊ SE VÊ?

Vivemos em uma sociedade que impõe muitas pressões ligadas à imagem e à beleza, principalmente para as mulheres. A pele precisa estar sempre impecável, o corpo, absolutamente perfeito; e essa cobrança – irreal – acaba levando muitas pessoas a uma busca desesperada por profissionais que as ajudem a atender certos padrões.

“A pessoa é bombardeada por um modelo de pele que não existe na realidade”, ressalta o dermatologista Luis Henrique Santiago (CRM 4136), dizendo ainda que é importante avaliar o real grau de insatisfação da pessoa com seu corpo. De acordo com ele, existem dois tipos de pacientes. Um que de fato tem um problema estético – acne, melasmas ou uma cicatriz, por exemplo – e que vai ao médico querendo tratar aquela doença. E outro que sofre de transtorno dismórfico corporal, que é quando a pessoa se vê diferente do que ela realmente é. “Às vezes, o paciente chega com complexo de fealdade. Ou seja, é uma pessoa linda, mas tem uma pequena cicatriz e acha que aquilo ali está impedindo toda a felicidade dela”, completa.

No segundo caso, é importante mostrar ao paciente a real beleza que ele possui e ressaltar o que de bom há nele. “O médico tem que avaliar justamente se esse paciente tem o transtorno dismórfico corporal. Na população comum, o número de incidência das pessoas que têm [esse transtorno] é de 2% a 6%. No consultório dermatológico, esse índice pode chegar a 22%”, enumera o especialista.

DE BEM CONSIGO

Dr. Santiago destaca que é importante, nas primeiras consultas, o profissional sentir como se encontra o estado emocional daquele paciente, visto que a autoimagem está intimamente ligada à realização pessoal. “Veja que, por exemplo, tem uma dançarina que pôs o nome de uma fruta no quadril. Ela se envaideceu de ter aquele quadril bem largo. O fato de um defeito abalar ou não a autoestima da pessoa depende do grau de realização pessoal de cada um. Existem pessoas que, para elevar sua estima, valorizam muito o desenvolvimento intelectual, profissional e financeiro; outros valorizam a beleza.”

ÀS VEZES, O PACIENTE CHEGA COM COMPLEXO DE FEALDADE. OU SEJA, É UMA PESSOA LINDA, MAS TEM UMA PEQUENA CICATRIZ E ACHA QUE AQUILO ALI ESTÁ IMPEDINDO TODA A FELICIDADE DELA

Assim, quem decide o que é “bonito” ou “feio” não é o médico. Há pessoas que chegam ao consultório do dermatologista dizendo que não querem mais ir à escola por causa de uma espinha, enquanto outros não se incomodam em ter várias espinhas afirmando que é “coisa da idade”. Para o dermatologista, “na realidade a lesão que o paciente apresenta não é feia ou bonita pelo que o médico vê, e sim pela sensação que o paciente apresenta. Então, o médico tem que ter a sensibilidade de avaliar como a pessoa está se vendo, essa autoimagem”.

É preciso também que o paciente entenda que, às vezes, mexer em algo que ele considera feio nem sempre pode ser a melhor solução. “Chega um paciente que tem um pequeno sinal, mas que, se você for mexer, pode ficar uma cicatriz. Então, o paciente vai ficar mais feliz com o sinal ou com a cicatriz? Tem que combinar o resultado do tratamento e a possibilidade de sucesso”, aponta Dr. Santiago.

“É muito comum uma paciente chegar com estria normal, mas ela chega achando que não pode ir a uma praia porque tem estria, não arranja namorado porque tem estria”, conta o dermatologista. Portanto, é importante entender que, em tempos de exposição e redes sociais, é preciso, antes de tudo, ter em mente que beleza é uma questão mais de estima do que de aparência, e que não se deve impor metas e padrões irrealizáveis a si mesmo. 



PARA UMA SAÚDE **EM DIA**

HÁBITOS SIMPLES IMPACTAM A NOSSA SAÚDE. VEJA COMO A INGESTÃO CORRETA DE ÁGUA, UM BOM SONO E O CONTATO COM A NATUREZA NOS AFETAM POSITIVAMENTE



CONTATO COM A NATUREZA

Ana Flecha, permacultora na Eco Aldeia Flecha da Mata (em Aracati-CE), diz que o contato com a natureza começa dentro de cada um. “Quando estamos em um lugar onde tem menos poluição, comemos menos comida industrializada, nossas mentes têm menos estimulação artificial e pode nos fazer sentir mais a ancestralidade.”

Segundo ela, hoje, crianças e adultos apresentam diferença de comportamento por falta desse contato. “Muitas pessoas que nos visitam têm dificuldade em abrir mão dos celulares, que está fazendo grandes mudanças na cultura e limitando as outras capacidades.”

Ana afirma que esse comportamento influencia na saúde porque o ser humano é a natureza, e os princípios que a governam também governam nossos corpos, mentes e espíritos. Quanto mais se convive com a natureza, mais é possível lembrar que o humano foi criado a partir do que é natural.

IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

O corpo humano é 60% água. Por isso, beber água o suficiente mantém o balanço hídrico corporal, ajuda no transporte de nutrientes e a regular a temperatura corporal, explica a endocrinologista Rejane Belchior (CRM 11146). A quantidade ideal para a ingestão diária varia de acordo com a idade, nível de atividade física, consumo de água através de frutas e outros alimentos. Mas, segundo a Dra. Rejane, o ideal é beber cerca de dois litros de água por dia, podendo ser três litros ou mais para atletas e pessoas com maior nível de atividade. “O ideal é acordar com um copo de água e sempre beber um copo 30 minutos antes de cada refeição, o que ajuda inclusive na saciedade e na perda de peso”, acrescenta.

A água é importante para todo o organismo. Os rins precisam de água para limpar as toxinas e eliminá-las na urina. Ela também evita constipação, melhora sinais de fadiga e ajuda na hipertrofia muscular. A pele também deve ser hidratada por dentro e por fora. Beber água evita envelhecimento, rugas e celulite, por eliminar toxinas.



ÁGUA GELADA OU NATURAL?

É questão de gosto pessoal a escolha pela água gelada ou natural, porém há estudos que mostram que, ao ingerir água gelada, há um esforço do corpo em produzir mais calor para equilibrar a temperatura corporal. Desta maneira há gasto calórico e perda de peso.



O MELHOR DO SONO

De acordo com o neurologista Glauber de Menezes (CRM 7818), o sono é um estado em que o corpo está surpreendentemente ativo. Nesse estado, o organismo pode regenerar tecidos, crescer, reestabelecer equilíbrio no metabolismo e consolidar novas memórias. Por isso, boas noites de sono são fundamentais para uma boa saúde e bem-estar.

“Vivemos em uma sociedade em privação crônica de sono. Pode-se dizer que somente uma minoria dorme o mínimo do número de horas recomendado por especialistas. Algumas pessoas dormem por poucas horas e sentem-se restaurados e sem sonolência diurna. Esses são os chamados dormidores curtos”, explica Dr. Menezes. Para outros, uma quantidade maior de sono é necessário para o bem-estar

e para uma boa disposição, os chamados dormidores longos.

Noites bem-dormidas estão associadas a menor peso corporal, melhores taxas metabólicas, melhor desempenho cognitivo, melhores humor e criatividade. Pessoas que dormem bem vivem mais e têm menores níveis de estresse. “O termo sono de beleza se aplica aqui. Um bom sono favorece menos rugas, menos marcas de expressão, uma aparência mais jovial. Até os cabelos ficam mais bonitos. A pele é só um dos órgãos beneficiados pela boa noite de sono. Todo o organismo obtém vantagens.”

Noites maldormidas aumentam o risco de diabetes, hipertensão arterial, distúrbios metabólicos. Aumentam ainda o risco de depressão e transtorno de ansiedade, de infarto do miocárdio, de Acidente Vascular Cerebral e de demência de Alzheimer. **U**

DICAS PARA UMA BOA NOITE

MANTENHA uma rotina de sono, mesmo nos finais de semana;

EVITE atividades estimulantes antes de deitar e, se possível, pratique exercícios de relaxamento antes de deitar;

EXERCITE-SE regularmente;

AVALIE se o quarto tem temperatura ideal, baixa luminosidade e níveis de ruído;

EVITE café, bebidas estimulantes e cigarro no período da noite;

DESLIGUE aparelhos eletrônicos à noite: a luminosidade das telas “engana” o cérebro a pensar que ainda é dia.

HORAS DE SONO POR FAIXA ETÁRIA

BEBÊS
de 14 a 17 horas por dia;

CRIANÇAS DE 3 A 5 ANOS
de 10 a 13 horas por dia;

ADOLESCENTES
de 8 a 10 horas por dia;

ADULTOS ATÉ 64 ANOS
de 7 a 9 horas por dia;

MAIORES DE 64 ANOS
de 7 a 8 horas por dia.

GARANTINDO A SAÚDE AO AR **LIVRE**

PARA ALÉM DE ACADEMIAS E CLUBES, PRAÇAS E PARQUES SÃO EXCELENTES LOCAIS PARA PRATICAR EXERCÍCIOS. CONFIRA ALGUMAS OPÇÕES PARA SE EXERCITAR COM TODA A FAMÍLIA

BEIRA MAR

Endereço: avenida Beira Mar, Meireles.

O que oferece:

Academia ao ar livre, espaço para corrida e caminhada, estação do Bicicleta, aluguel de bicicletas e patins.

PRAÇA LUIZA TÁVORA

Endereço: avenida Santos Dumont, 1589, Aldeota.

O que oferece:

Academia ao ar livre, espaço para corrida e caminhada, pista de skate, estação do projeto Bicicleta.

POLO DE LAZER

Endereço: avenida Sargento Hermínio, 2006, em frente à EEEP Dona Creusa do Carmo Rocha, Monte Castelo.

O que oferece:

Academia ao ar livre, quadra poliesportiva, playground, espaço para corrida e caminhada, areninha, pista de skate, espaço para prática de parkour, bicicross e capoeira.

PRAÇA BÁRBARA DE ALENCAR

Endereço: avenida Heráclito Graça com rua Ildefonso Albano, Centro.

O que oferece:

Academia ao ar livre, espaço para corrida e caminhada, quadra de basquete, quadra de vôlei, playground.

PRAÇA DA ASSUNÇÃO

Endereço: avenida Oliveira Paiva com avenida Desembargador Gonzaga, Cidade dos Funcionários.

O que oferece:

Academia ao ar livre, cachorródromo, espaço para corrida e caminhada.



A gente faz mais pra cuidar de você. E esse cuidado está em todo lugar.

A Unimed Fortaleza não mede esforços para cuidar da sua saúde. Prova disso é que está sempre investindo em ações e projetos que levam mais qualidade de vida e bem-estar para a população. Porque oferecer a maior e melhor rede de atendimento não é o bastante. Afinal, cuidar é mais do que atender bem. É ajudar você a ter uma vida mais saudável.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

0800 275 1919

www.unimedfortaleza.com.br

*A gente faz mais pra cuidar de você.
E esse cuidado está em todo lugar.*

lecessol



ANS - nº 31.714-4

Foi fazendo mais pela sua saúde que a Unimed Fortaleza se tornou uma das maiores empresas do país. E esse crescimento só foi possível pelo trabalho de uma gestão transparente, focada na excelência, comprometida não apenas com os números, mas também em atender cada vez melhor. Uma cooperativa de médicos grandiosa em tudo, no tamanho, capacidade de atendimento e, acima de tudo, no compromisso de levar bem-estar a milhares de vidas. Afinal, nascemos todos com a mesma vocação: cuidar de você.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Fortaleza

3209.1919